

吉科

妇产专家的 孕养笔记



肖贺丽 主编

传递奇迹

40周关键期，每周
都有惊喜和重点提示
280天快乐胎教，
培养健康聪明宝宝

【身为母亲的妇产科专家与你分享怀孕知识与经验】

文字科学详尽

按怀孕的时间顺序编排，有孕期生活、孕期胎教、孕期检查、孕期营养、胎儿变化等内容

全彩色图解轻松阅读

本书图文结合，是一本阅读起来轻松、方便的孕产书

实用易读富有趣味性

全书既有理论内容，又有相关问题的延伸阅读；既有案例分析，也有孕产专家的贴心笔记

作者权威可信

作者既是有着丰富经验的妇产科医生，也是一位充满母爱的母亲



吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

【完美孕产必读！一起分享“科学孕育”的秘诀】

妇产专家的 孕养笔记

肖贺丽 主编



吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妇产专家的孕养笔记 / 肖贺丽主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5384-6007-0

I. ①妇… II. ①肖… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154709号

妇产专家的孕养笔记

出版人 张瑛琳
主 编 肖贺丽
编 委 张 旭 杨 柳 王 钊 张子璇 叶灵芳 崔 哲 杨 雨 赵 琳
党 燕 张信萍 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 黄铁政
刘辰阳 江理华 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁
张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 许 佳 姜 毅 周 雨 郑伟娟
程 峥 蔡聪颖 王 清 王 欣 王 杨 肖雅兰 张 健 高 原
安孟稼 李雅楠 高 甄 刘 波 王萃萍 何瑛琳 康占菊 宋 磊

模 特 于 洋 张莹楠 张子璇 小 静 刘 微
选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭
责任编辑 许晶刚 端金香
封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)
内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)
制 做 张子璇
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 15.5
印 数 1-10000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6007-0

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

第一章 孕1月 小生命 悄悄降临

胎儿发育 22

孕1月的胎儿.....	22
1~2周 尚未受精.....	22
3~4周 小种子“安家”了.....	22
补益精子, 让“小蝌蚪”活力 十足.....	23
富含锌的食物.....	23
补锌食谱推荐.....	24
最佳的受孕时机.....	25
掌握受孕阶段的特征.....	25
受孕瞬间正是关键时刻.....	25
易受孕的性生活姿势.....	25
男上女下位.....	25
男后女前位.....	25

准妈妈的变化 26

孕1月的准妈妈.....	26
身体变化.....	26
注意事项.....	26
及时用试纸验孕.....	27
多久能用早早孕试纸验孕.....	27
试纸确认后, 还要做B超检查.....	27
如何使用.....	27

营养关注 28

需要重点补充哪些营养.....	28
蛋白质.....	28
碳水化合物和脂肪.....	28
叶酸等维生素.....	28
吃什么, 怎么吃.....	29
吃流质和半流质食物.....	29
多吃些蔬菜和水果.....	29
保证吃饭次数.....	29
掌握好食物的量.....	29
科学补充叶酸.....	30
叶酸的生理功能.....	30
叶酸要吃多少.....	30
缺乏叶酸的危害.....	30
叶酸的来源有哪些.....	30
吃叶酸的正确时间.....	31
患糖尿病的女性吃多少叶酸.....	31
叶酸饭前吃还是饭后吃.....	31
怀双胞胎的女性吃多少叶酸.....	31
叶酸不能与什么药同服.....	31
营养食谱推荐.....	32

保健要点 36

孕期保健一览表	36
不要忽视这些怀孕征兆	37
月经没来	37
疲倦	37
盆腔和腹腔不适	37
阴道微量出血	37
情绪不稳	37
恶心和呕吐	37
遇到这些早孕反应怎么办	38
恶心呕吐吃不下	38
四肢无力易疲倦	38
失眠	38
胸口灼热	38
高龄孕妇需要注意的问题	39
孕前要进行身体检查	39
孕前要提前1个月口服叶酸	39
怀孕16~20周时要进行唐氏筛查 ..	39
怀孕20周以后要做羊水穿刺	39
更多关注血糖、血压等指标	39
高龄产妇自然分娩的难度大	39
放松心情有利于优生	40
难以置信	40
惊喜又焦虑	40
情绪化	40
推算预产期	41
内格利预算法	41
B超检查预算法	41
胎动日期预算法	41
从孕吐开始的时间推算	41

胎教方案 42

你了解胎教吗	42
广义的胎教	42
狭义的胎教	42
胎教的意义	42
孕1月胎教课堂	43
准备胎教用品	43
准备一本胎教日记	43
看一本书	43
提前进行优孕准备	43
看漂亮宝宝的照片	43
给你的宝宝听一首歌	44
《三只熊》	44



第二章

孕2月 早孕反应 开始了

胎儿发育 46

孕2月的胎儿	46
怀孕5周 胎儿有苹果籽大小	46
怀孕6周 主要器官开始生长	46
怀孕7周 尾巴逐渐缩短	46

目录

怀孕8周 胎儿等于一颗葡萄的大小	46
胎儿与妈妈紧密相连	47
遗传的规律	47

准妈妈的变化 48

孕2月的准妈妈	48
怀孕5周 出现类似感冒的症状	48
怀孕6周 乳房明显变大	48
怀孕7周 基础代谢增加	48
怀孕8周 情绪不稳定	48
给准妈妈的日常提醒	49
月经延迟2周的话要去医院	49
调整睡姿	49
缓解孕吐	49
预防疾病, 远离有害环境	49
学会进行自我观察	49
需要了解的孕期检查	50
孕早期产检项目	50
孕中期产检项目	50
孕晚期产检项目	50
需要进行的特殊检查	51
根据个体进行的检查	51
产前检查时的服装	51

营养关注 52

需要重点补充哪些营养	52
补充蛋白质	52
继续补充叶酸	52
补充碳水化合物和脂肪	52
吃什么, 怎么吃	53
多吃能预防贫血的食物	53
多补充水分	53

适当吃点补脑的核桃	53
多吃鱼	53
吃些开胃的食物	53
缓解孕吐可以这样吃	54
吃易于消化的食物	54
利用酸味提高食欲	54
适当吃些小零食	54
大量摄取水分	54
少食多餐	54
饮食多样化	54
准妈妈在外就餐的注意事项	55
把握“三低一高”原则	55
选对食材	55
注意烹饪方式	55
注意安全卫生	55
职场女性如何自带营养餐	55
营养食谱推荐	56

保健要点 61

慎用用药	61
准妈妈洗澡要注意什么	62
注意安全	62
洗澡水的温度不能太高	62
不同情况下的洗浴方法	62
沐浴用品要温和无刺激	62
时间不要太久	62
清洗肚脐要特别注意	62
准妈妈要小心辐射	63
微波炉	63
复印机	63
装饰材料	63
电视机	63

电磁炉	63
电脑	63
选择医院	64
选择离家近医院	64
考虑自己的健康状态	64
体重控制	64
计算体重的标准	64
体重问题	64

孕2月胎教方案 65

你了解饮食胎教吗	65
妊娠初期的饮食胎教	65
妊娠中期的饮食胎教	65
妊娠晚期的饮食胎教	65
孕2月胎教课堂	66
给胎儿取个小名	66
布置未来孩子的房间	66
适当进行想象胎教	66
互通心灵的读书胎教	67
荷塘月色(节选)	67
哼唱一首儿歌	68
《数鸭子》	68



第三章

孕3月 顺利度过孕早期

胎儿发育 70

孕3月的胎儿	70
怀孕9周 尾巴开始消失	70
怀孕10周 头部到臀部长达30~40毫米	70
怀孕11周 头部到臀部长达44~60毫米	70
怀孕12周 体重在8~14克, 长出手指甲	70
远离宫外孕	71
何为宫外孕	71
导致宫外孕的原因	71
宫外孕的症状	71
宫外孕什么时候破裂	71

准妈妈的变化 72

孕3月的准妈妈	72
---------------	----

目录

怀孕9周 整个身体都在发生变化.....	72
怀孕10周 腰围开始增加.....	72
怀孕11周 子宫增大.....	72
怀孕12周 会出现眩晕症状.....	72
给准妈妈的日常提醒.....	73
远离病毒感染.....	73
防止外伤.....	73
进行畸形儿检查.....	73
不要进行性生活.....	73
充分休息.....	73

营养关注 74

需要重点补充哪些营养.....	74
保证蛋白质摄入.....	74
不要忽视维生素.....	74
保证碳水化合物摄入量.....	74
补充叶酸仍是重点.....	74
吃什么, 怎么吃.....	75
吃点粗粮.....	75
选择自己喜欢的食物.....	75
准备一些小零食.....	75
适当增加肉类和豆类食物.....	75
饮食宜清淡.....	75
营养食谱推荐.....	76

保健要点 80

掌握正确的姿势与动作.....	80
上下楼梯时.....	80
行走时.....	80
购物.....	80
打扫.....	80

预防流产.....	81
警惕阴道出血.....	81
胚胎发育不全.....	81
避免突然刺激.....	81
远离不健康的饮食.....	81
口腔卫生很重要.....	82
做好口腔检查.....	82
使用软毛牙刷.....	82
保持口腔卫生.....	82
不要使用药物.....	82
孕期如何安排工作.....	83
要尽早报告给领导.....	83
协调好工作和休息.....	83
工作时勤做“小运动”.....	83
做好交接工作.....	83
初次产检.....	84

胎教方案 85

你了解抚摸胎教吗.....	85
抚摸胎儿的益处.....	85
怎样进行抚摸胎教.....	86
孕3月胎教课堂.....	87
进行美学胎教.....	87
做自己喜欢的事情.....	87
适当做些家务.....	87
开始抚摸胎教.....	87
适当做做手工.....	87
为宝宝制作爱心小手套.....	88
手工捏纸: 小鸡快跑.....	89
听一首儿歌.....	90
《一闪一闪小星星》.....	90

第四章

孕4月进入相对舒心的时期



胎儿发育 92

孕4月的胎儿.....	92
怀孕13周 已经初具人形.....	92
怀孕14周 开始长出汗毛.....	92
怀孕15周 胎儿的条件反射能力加强.....	92
怀孕16周 开始能做许多动作.....	92
是时候开始全面胎教了.....	93
视觉胎教.....	93
听觉胎教.....	93
抚触胎教.....	93
准爸爸也要参与胎教.....	93

准妈妈的变化 94

孕4月的妈妈.....	94
怀孕13周 会伴有乳房疼痛.....	94

怀孕14周 受到便秘的困扰.....	94
怀孕15周 保持平和的心态.....	94
怀孕16周 注意调节体重.....	94
准妈妈生活注意事项.....	95
准妈妈不宜睡软床.....	95
怀孕能烫发吗.....	95
忽视各种疼痛.....	95

营养关注 96

需要重点补充哪些营养.....	96
维生素A适量摄取.....	96
摄入足够的钙.....	96
要增加摄入锌、铁.....	96
吃什么，怎么吃.....	97
膳食纤维摄取很重要.....	97
饮食要重视质，而非量.....	97
膳食金字塔.....	97
科学补钙.....	98
每个孕妇都要补钙吗.....	98
缺钙对孕妇的危害.....	98
哪些食物含钙高.....	98
孕妇补钙产品怎么选.....	99
哪些方法可以促进补钙吸收.....	99
营养食谱推荐.....	100

保健要点 104

从头到脚美丽呵护.....	104
秀发的护理.....	104
面部护理.....	104
牙齿护理.....	104
减少妊娠纹.....	104

准妈妈要关爱乳房	105
警惕妊娠纹	105
警惕贫血	106
定期检查	106
服用维生素C	106
饮食调理	106

胎教方案 107

你了解对话胎教吗	107
语言讲解要视觉化	107
父亲与胎儿的对话	107
将形象与声音结合	107
孕4月胎教课堂	108
每天跟胎儿对话	108
给胎儿讲一些生活趣事	108
适当练习书法	108
做柔软操进行锻炼	108
宝宝，我想对你说	109
《我亲爱的宝贝》	109
宝宝，和妈妈一起唱	110
《如果感到幸福你就拍拍手》	110



第五章 孕5月 感受胎动的 奇妙

胎儿发育 112

孕5月的胎儿	112
怀孕17周 胎儿迅速成长	112
怀孕18周 可以听到胎儿心跳声	112
怀孕19周 分泌出胎儿皮脂	112
怀孕20周 器官发育关键期	112
胎心监护	113
胎心监护前的注意事项	113
胎心监护的方法	113
如何在家进行胎心监护	113

准妈妈的变化 114

孕5月的妈妈	114
怀孕17周 会感到呼吸困难	114

怀孕18周 精力开始逐渐恢复	114
怀孕19周 皮肤色素发生变化	114
怀孕20周 会出现消化不良、尿频	114
减轻身体不适的方法	115
减轻头痛的方法	115
胃部不适和眩晕怎么办	115
掌握减轻腰痛的方法	115

营养关注 116

需要重点补充哪些营养	116
增加热能	116
增加铁的摄入量	116
保证优质足量的蛋白质	116
加强钙的补充	116
吃什么，怎么吃	117
吃水果有讲究	117
多吃鱼	117
粗细搭配	117
多吃瘦肉	117
少吃盐	117
科学补蛋白质	118
补充蛋白质对孕妇有什么作用	118
孕妇需要补充多少蛋白质	118
孕妇如何选择蛋白质粉	118
营养食谱推荐	119

保健要点 124

小心胎动异常	124
孕16~20周	124
孕20~35周	124
临近分娩	124
远离水肿的困扰	125

饮食调节	125
水肿异常要留心	125
纠正穿衣习惯	125
调整生活习惯	125
进行按摩	125
孕期睡姿有讲究	126
孕期各阶段适宜睡姿	126
睡姿经验谈	126
准妈妈胃部灼烧怎么办	127
胃部灼烧的注意事项	127
胃部灼烧的缓解方法	127
正确对待生理上的改变	128
肚脐周围不舒服	128
乳房改变	128
肚子更明显	128
皮肤瘙痒敏感	128
脚部水肿	128
韧带疼痛	128
准妈妈腿部抽筋怎么办	129
腿部抽筋的原因	129
腿部抽筋的预防	129
腿部抽筋的治疗	129

胎教方案 130

你了解运动胎教吗	130
怎样进行运动胎教	130
运动胎教有什么好处	130
孕5月胎教课堂	131
学做呼吸操	131
与准爸爸一起运动	131
和准爸爸一起数胎动	131
用深情的声音共同参与胎教	131

目录

练习孕妇瑜伽	131
有助于顺产的孕期操	132
骨盆运动	132
脚腕运动	132
扭腰运动	133
脚部运动	133
和胎儿一起在音乐中跳舞 ...	134
《两只老虎》	134

妊娠高血压的危害	137
预防妊娠高血压的运动	137

准妈妈的变化 138

孕6月的妈妈	138
怀孕21周 避免剧烈运动	138
怀孕22周 容易出现贫血和眩晕 ...	138
怀孕23周 散步有助于消化	138
怀孕24周 腿部会出现抽筋症状 ...	138
失眠怎么办	139
保持左侧卧位	139
避免仰睡	139
选择舒适的床上用品	139

营养关注 140

需要重点补充哪些营养	140
孕6月营养需求	140
孕6月要继续补铁	141
孕6月要补充维生素	141
保证足量的优质蛋白质	141
补充无机盐和微量元素	141
吃什么，怎么吃	142
奶、豆制品	142
水果	142
瘦肉	142
蔬菜	142
干果	142
科学补铁	143
孕妇为什么要补铁，要补多少铁 ..	143
孕妇缺铁的危害有哪些	143
哪些食物含铁	143
孕妇如何补铁	144

第六章

孕6月 准妈妈变得 “孕味”十足

胎儿发育 136

孕6月的胎儿	136
怀孕21周 消化器官越来越发达 ...	136
怀孕22周 胎儿脑部发育迅速	136
怀孕23周 胎儿听觉更加敏锐	136
怀孕24周 胎儿体内开始生成白细胞	136
预防高血压综合征	137

孕妇不贫血还用补铁吗.....	144
加了铁的叶酸片，孕妇吃更好吗.....	144
营养食谱推荐.....	145

保健要点 150

保持好心情.....	150
和准爸爸一起散步.....	150
多和胎儿交流.....	150
让每天都有色彩.....	150
小心妊娠期糖尿病.....	151
发病原因.....	151
妊娠期糖尿病的防治.....	151
准妈妈的起居和心态.....	152
要养成定时排便的习惯.....	152
防止准妈妈疲劳过度.....	152
避免做危险动作.....	152
生活细心更安心.....	152
忌涂风油精、清凉油.....	152
远离厨房空气污染.....	153
忌不注意嘴唇的卫生.....	153

胎教方案 154

你了解求知胎教吗.....	154
绣小型的十字绣.....	154
阅读一篇经典故事.....	155



《田螺姑娘》.....	155
孕6月胎教课堂.....	156
做一道思维游戏题.....	156
不要盲目地进行胎教.....	156
和胎儿一起猜谜语.....	156
给胎儿讲故事.....	157
《狼和小羊》.....	157
填色游戏：螃蟹.....	158
填色游戏：蜗牛.....	159
欣赏一幅油画.....	160
《小园丁》.....	160

第七章

孕7月进入妊娠 关键期



胎儿发育 162

孕7月的胎儿.....	162
怀孕25周 胎儿能抱脚、握拳了...162	
怀孕26周 胎儿已经学会呼气了...162	

目录

怀孕27周 胎儿越来越胖了	162
怀孕28周 胎儿的生殖器官继续发育	162
预防早产	163
诱发早产的原因	163
早产的症状	163
早产的对策	163
预防方法	163

准妈妈的变化 164

孕7月的妈妈	164
怀孕25周 妊娠纹变得明显	164
怀孕26周 下腹出现疼痛	164
怀孕27周 腹部迅速增大	164
怀孕28周 出现轻微水肿	164
不要忽视这些疼痛	165
头痛	165
胸痛	165
腹痛	165
腿痛	165
骨盆区痛	165
臂痛	165
腰背痛	165

营养关注 166

需要重点补充哪些营养	166
补充卵磷脂	166
给足钙和磷	166
孕晚期铁元素至关重要	166
吃什么, 怎么吃	167
饮食要以量少、多样为主	167
饮食的调味宜清淡些	167

体积小、营养价值高的食物	167
科学补锌	168
孕妇需要补锌吗	168
孕妇需要补多少锌	168
孕妇缺锌有什么危害	168
补锌应吃什么	168
营养食谱推荐	169

保健要点 174

远离高血压	174
定期检查	174
避免过劳	174
减少盐分	174
保证营养	174
及时就医	174
准妈妈的起居注意事项	175
准妈妈要学会腹式呼吸	175
做一定量的运动	175
勤按摩	175
加强母子交流	175
控制体重	175
孕中期不需担心的症状有哪些	176
感到眩晕	176
出现静脉曲张	176
手指、手腕发麻酸痛	176
腹部发痒	176
准妈妈患了痔疮怎么办	177
为什么孕期容易患痔疮	177
预防痔疮的形成	177
准妈妈容易患便秘	178
以预防和调理为主	178

定时排便	178
科学服铁剂	178
准妈妈的出行策略	179
准妈妈步行族	179
准妈妈私家车族	179
准妈妈公交车族	179

胎教方案 180

你了解光照胎教吗	180
光照胎教从什么时间开始好	180
光照胎教需要什么光源	180
孕7月胎教课堂	181
对胎儿进行光照训练	181
做做运动心情好	181
适时进行联想胎教	181
和准爸爸一起做抚摸胎教	181
教胎儿认识数字与图形	182
“教胎儿学习1和2”	182
“教胎儿认识圆形”	182
教胎儿哼唱一首歌	183
《多来咪》	183
填色游戏：狮子	184



第八章 孕8月 进入 孕晚期

胎儿发育 186

孕8月的胎儿	186
怀孕29周 胎儿能感受光线	186
怀孕30周 胎儿头位朝下	186
怀孕31周 肺和消化器官的完全形成	186
怀孕32周 胎儿的活动变得迟缓 ...	186
胎位不正的纠正	187
自然矫正	187
中医验方	187

准妈妈的变化 188

孕8月的妈妈	188
怀孕29周 子宫高度增加	188

目录

怀孕30周 呼吸变得困难.....	188
怀孕31周 有的会出现腰痛.....	188
怀孕32周 体重快速增长.....	188
预防静脉曲张.....	189
预防静脉曲张的方法.....	189
减轻腿部疼痛.....	189
腿部和小腿的痉挛.....	189

营养关注 190

需要重点补充哪些营养.....	190
碳水化合物不能少.....	190
多晒太阳, 摄入充足的钙.....	190
平衡补充各种维生素.....	190
吃什么, 怎么吃.....	191
喝点五谷豆浆.....	191
少吃甜食.....	191
吃些紫色蔬菜.....	191
吃些野菜.....	191
多吃番茄.....	191
吃什么减轻水肿.....	192
鲫鱼.....	192
冬瓜.....	192
鲤鱼.....	192
营养食谱推荐.....	193

保健要点 198

准妈妈的起居和心态.....	198
准妈妈要减少心理压力.....	198
胎动让你不舒服时怎么办.....	198
开始制订分娩计划.....	199
准备住院用品.....	199
进行助产呼吸技巧训练.....	199

适合孕晚期的运动.....	200
上下举手臂的运动.....	200
抖手运动.....	200
前后活动骨盆.....	200
警惕后期异常.....	201
羊水过多或过少.....	201
胎盘早剥.....	201
前置胎盘.....	201
胎膜早破.....	201

胎教方案 202

你了解性格胎教吗.....	202
性格胎教的重要性.....	202
如何进行性格胎教.....	202
孕8月胎教课堂.....	203
给宝宝取正式名.....	203
给胎儿讲述你期待的心情.....	203
翻看前面写的孕期日记.....	203
适时进行美育胎教.....	203
准爸爸给胎儿讲寓言故事... 204	
《狐狸和葡萄》.....	204
《善与恶》.....	204
《公鸡与宝玉》.....	204
哼唱一首儿歌.....	205
《一只小毛驴》.....	205
折纸: 百合花.....	206



第九章 孕9月 为出生

积极准备



胎儿发育 208

孕9月的胎儿.....	208
怀孕33周 皮肤由红色变成了粉红色.....	208
怀孕34周 骨骼都会变得结实.....	208
怀孕35周 呼吸系统基本发育完毕.....	208
怀孕36周 胎毛几乎全部脱落.....	208
注意临产信号.....	209
准妈妈腹部轻松感.....	209
下腹坠胀.....	209
见红.....	209
假阵缩.....	209
羊水流出.....	209
其他异常.....	209

准妈妈的变化 210

孕9月的妈妈.....	210
怀孕33周 性欲明显下降.....	210
怀孕34周 容易出现痉挛或疼痛.....	210
怀孕35周 呼吸困难.....	210
怀孕36周 腹部下坠感增强.....	210
准备好待产包.....	211
产妇必备钱物.....	211
必备营养品.....	211
必备生活用品.....	211

营养关注 212

需要重点补充哪些营养.....	212
加大钙的摄入量.....	212
适当增加铁的摄入.....	212
脂类摄入量控制在60克.....	212
膳食纤维不可少.....	212
吃什么, 怎么吃.....	213
做好饮食保健.....	213
储备能量.....	213
这些食物要多吃.....	213
重视食物的质量.....	213
多吃能提高睡眠质量的食物.....	213

