一本权威专家给所有孕妈妈的完美孕育指南

实用怀孕健康百科

孕妈妈健康生活一本通

精华版

孕期保健专家
别海洲 主编

感受孕产专家的精心呵护
40周科学养胎与护理方法
如何应对好娠期间的常见症状
近300道孕期升胃营养食谱

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

实用怀孕健康百科







精华版

孕期保健专家
别海洲 ● 主 编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP） 数据

实用怀孕健康百科 / 别海洲主编. —长春：吉林科学技术出版社，2010.9

ISBN 978-7-5384-4991-4

Ⅰ. ①实… Ⅱ. ①别… 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(2010)第166009号

实用怀孕健康百科

主　　编　别海洲
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　宛　霞　解春谊
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
制　　版　长春美印图文设计有限公司
开　　本　720mm×990mm　1/16
字　　数　400千字
印　　张　25
印　　数　1—10000册
版　　次　2010年9月第1版
印　　次　2010年9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　85600311　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85674016　85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4991-4
定　　价　26.90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

前言

你是否正准备生一个宝宝，那么从现在起，你的身体不再只属于你自己了，你的身体健康还关系到未来宝宝的健康。在怀孕的40周里，孕妈妈与胎宝宝同体共息，孕妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都将直接影响胎儿的健康。

《实用怀孕健康百科》从孕1月开始，到孕10月全程分40周对孕妈妈进行全方位的生活指导，希望每位孕妈妈都能生出一个健健康康的宝宝。怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月中，每个月都会出现不同的惊喜与感受，同时每个月也都有必须注意的重点。从了解孕妈妈和胎宝宝每月的身体变化开始，到具体应该怎么做，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是可以做的，哪些事情是绝对不允许做的。凡是你迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。

本书科学全面地介绍了孕妈妈应该知道和掌握的一些孕产知识，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步进行指导，希望能够帮助每一位孕妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

PART 1 科学备孕
准备好当妈妈了吗

孕产知识早知道 … 34

01了解身体 …… 34

了解女性身体 …… 34

了解男性身体 …… 36

了解孕育过程 …… 36

02做好孕前检查 …… 38

女性孕前检查 …… 38

男性孕前检查 …… 41

03选择受孕时间 …… 42

最佳怀孕时间 …… 42

排卵期的计算方法 …… 42

如何计算预产期 …… 44

04新婚期间不宜怀孕 … 45

筹办婚事，劳累伤神 …… 45

性生活过于频繁 …… 45

宾朋相聚，烟酒相陪 …… 45

05受孕前要戒烟 …… 45

对丈夫的危害 …… 45

对妻子和胎儿的危害 …… 46

06预防性优生 …… 46

要重视婚检 …… 46

孕前应排除不利因素 …… 46

产前诊断 …… 46

孕期指导 …… 46

以最佳状态怀孕 … 47

01提前3个月为怀孕做准备 47

营养储备 …… 47

生活习惯 …… 48

体重控制 …… 51

02孕前营养需求 …… 52

未准妈妈营养方案 …… 52

需要全本请访问 www.ertongbook.com

未准爸爸营养方案 …… 52
孕前避免不良的饮食 …… 53
孕前宜吃的食物 …… 53

03孕前要接种疫苗 …… 54

风疹疫苗 …… 54
乙肝疫苗 …… 54
甲肝疫苗 …… 55
水痘疫苗 …… 55
流感疫苗 …… 55

04孕前必须治疗的疾病 55

心脏病 …… 55
高血压 …… 56
糖尿病 …… 56
慢性肾炎 …… 56
肝　炎 …… 57
贫　血 …… 57
子宫肌瘤 …… 57
性　病 …… 57
结核病 …… 57
膀胱炎 …… 58
哮喘病 …… 58
癫痫病 …… 58
阴道炎 …… 58

05长期用药者勿急于怀孕58

服药期间怀孕胎儿易畸形 … 58
停药多久后可以怀孕 …… 59
丈夫用药对胎儿也有影响 … 59

06哪些疾病患者不宜急于怀孕 …… 59

肾脏疾病 …… 59
心脏病 …… 59
肝脏疾病 …… 59



开始怀孕倒计时 … 60

01远离家庭生活的危害 60

避免过多使用手机 …… 60
避免使用电热毯 …… 60
谨慎使用清洁用品 …… 60
装修完不要马上入住 …… 60
受孕前要将宠物送人 …… 60

02掌握受孕诀窍 …… 61

传承传统体位 …… 61
保持爱的愉悦 …… 61
做爱后不宜马上洗澡 …… 61

03受孕前要控制体重 … 61

合理调整饮食 …… 61
不要过度节食 …… 62
适度运动 …… 62

PART 2 怀孕第一个月
期待幸福的时刻

孕期安胎与护理 …… 64

01孕1～2周重点 …… 64

决定怀孕的瞬间 …… 64
注意经期的卫生 …… 64
子宫的变化 …… 65
给电话消消毒 …… 65
保证充足的睡眠 …… 65
怀孕征兆 …… 66
受孕卫生要讲究 …… 67
怀孕测试方法 …… 67

02孕3周重点 …… 68

完成受精 …… 68
警惕噪声和振动的危害 …… 68
受精卵进入子宫 …… 68
当心这些药物的影响 …… 69
孕妈妈阴道分泌物增多 …… 69

观察基础体温的变化 …… 70
孕妈妈用药需谨慎 …… 70
孕妈妈避免拍X光片 …… 70
孕妈妈避免剧烈运动 …… 70
服用药物应谨慎 …… 71
小心农药残留 …… 71
留意阴道是否出血 …… 71

03孕4周重点 …… 71

胎儿的神经经管在此时形成 72
胎儿经经由绒毛组织吸收养分72
去医院进行初孕检查 …… 72
胎儿头和躯干分开 …… 73
孕妈妈月经停止 …… 73
孕妈妈开始出现呕吐现象 … 73
自我检测是否怀孕 …… 73
自我预测预产期 …… 73
做好怀孕的心理准备 …… 74
什么会影响胚胎的正常发育 74
一日三餐要均衡摄取营养 … 75
每日补充叶酸 …… 75
腹部疼痛要警惕 …… 76
超声波可以检测的项目 …… 76
警惕胚胎异常情况 …… 76
及早发现宫外孕 …… 77

04不需担心的症状 …… 77

身体容易疲倦 …… 77
子宫变化 …… 78
体重变化 …… 78
容易忧郁 …… 78
尿　频 …… 78
阴道分泌物增多 …… 79
害喜症状 …… 79

孕1月饮食营养 …… 81

01孕1月营养重点 …… 81

细胞形成的关键时期 …… 81
胎儿的饮食与孕妈妈有关 … 81
情绪和营养的关系 …… 81
养成良好的饮食习惯 …… 82

02孕1月营养食谱 …… 85

鲈鱼粥 …… 85

参味小米粥 …… 85
咸鱼饭包 …… 85
什锦豆瓣干拌饭 …… 85
红汁西红柿米粉 …… 86
香菇豆腐汤 …… 86
家乡妈妈面 …… 86

孕期胎教方案 …… 87

01孕1月胎教重点 …… 87
环境胎教 …… 87
宁静是最好的胎教 …… 89

02孕1月胎教内容 …… 92
音乐胎教 …… 92
怡情胎教 …… 93

PART 3 怀孕第二个月 分享怀孕的喜悦

孕期养胎与护理 … 96

01孕5周重点 …… 96
孕妈妈感冒怎么办 …… 96
胎儿大脑和脊柱形成 …… 96
胎儿心脏开始跳动 …… 97
减轻早孕反应的生活方式 … 97
孕妈妈出现类似感冒的症状 97
孕妈妈常常恶心、呕吐 …… 98
孕妈妈出现尿频症状 …… 98
孕妈妈乳房肿胀、刺痛 …… 98
缓解呕吐可以这样吃 …… 98
日常起居有规律 …… 98
讲究卫生防止感染 …… 99
缓解疲劳有方法 …… 99

02孕6周重点 …… 100
胎儿开始形成雏形 …… 100
胎儿大脑快速发育 …… 100
孕妈妈出现消化不良的情况 100
孕妈妈头痛症状加剧 …… 100
孕妈妈出现便秘症状 …… 101

以愉快的心情记录怀孕日记 101
与人交流缓解压力 …… 101
充分补充促进胎儿大脑发育的营养素 …… 101
孕妈妈主要食物摄取营养成分表 …… 102
用食物预防和缓解便秘 … 107
缓解孕妈妈的心理压力 … 108
积极预防胃部不适 …… 109
正确对待可能发生的流产 …109
盲目保胎有危害 …… 110
要重视睡眠环境 …… 110
双腿发软莫惊慌 …… 110
头痛难忍巧应对 …… 111
加强保健预防流产 …… 111
坚持写孕期日记 …… 111

03孕7周重点 …… 112

胎儿面部日渐清晰 …… 112
孕妈妈很容易尿频 …… 112
性生活应特别小心 …… 113
运动锻炼要留神 …… 113
胎儿心脏完全形成 …… 114
洗澡水温不宜过高 …… 114
开车出行应注意 …… 114
不要盲目补充维生素 …… 115
双胎妊娠需小心 …… 115

04孕8周重点 …… 116

胎儿开始细分手臂和腿 …… 117
胎儿开始形成耳朵和眼皮 … 117
孕妈妈子宫变大、体重增加 117
孕妈妈呕吐变严重 …… 117
孕妈妈阴道分泌物再次增多 117
面部发生色素变化 …… 117
每月一次定期产检 …… 117
容易流产的时期 …… 118
防止流产的生活准则 …… 118
引起自然流产的主要原因 … 119
如何预防自然流产的发生 … 119



定期检查身体 …… 124
关键的第一次产前检查 … 124
日常生活防流产 …… 124
了解身体检查的项目与指标 125
进行绒毛细胞检查 …… 126
防止致畸病毒感染 …… 127
满足孕妈妈的食欲 …… 128

05孕2月异常情况的征兆 129

呕吐并伴随少量出血 …… 129
阴道出血 …… 129
腹痛加重伴有出血症状 … 129
尿液混浊且排尿后有疼痛感 129

孕2月饮食营养 ……130

01孕2月营养重点 …… 130

孕妈妈可少食多餐 …… 130
孕妈妈饮食要卫生 …… 130



孕妈妈要少吃糖 …… 130
不吃罐装食品 …… 131
科学地补充叶酸 …… 131
鱼肉是胎儿大脑发育良好的
催化剂 …… 131

02孕2月营养食谱 …… 131

竹笋肉粥 …… 131
黄豆山药枣粥 …… 132
黄瓜拌蜇丝 …… 132
腐乳豆腐羹 …… 132
胡萝卜煮蘑菇 …… 133
姜丝枸杞炒山药 …… 133
绿豆芽炒鳝丝 …… 133

孕期胎教方案 ……134

01孕2月胎教重点 …… 134

情绪胎教 …… 134
丈夫在情绪胎教中的责任 139

02孕2月胎教内容 …… 146

音乐胎教 …… 146
联想胎教 …… 146

需要全本请访问 www.ertongbook.com

PART 4 怀孕第三个月
关键期的特别呵护

孕期养胎与护理 …148

01孕9周重点 …… 148

胎儿形成手指与脚趾 …… 148
胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛 … 148
乳房变大并可摸到肿块 … 148
孕妈妈会感到腰部酸痛 … 148
孕妈妈出现更多的皮肤疾病 149
孕妈妈应积极调整心情，避免孕期抑郁 …… 149
孕妈妈要尽量通过食物摄取各种维生素 …… 149
不要长时间看电视 …… 149
美容保养需注意 …… 150
尽量少使用微波炉 …… 150
工作要量力而行 …… 151
黄体囊肿不可怕 …… 151

02孕10周重点 …… 151

全面进入胎儿期 …… 151
胎儿生殖器官开始形成 … 152
孕妈妈应考虑是否进行绒毛膜取样检查 …… 152
孕妈妈服饰选择应注意 … 153
谨慎使用化妆品 …… 154
预防孕期抑郁症 …… 155

03孕11周重点 …… 156

胎儿头部约占全身的一半 … 156
胎儿外生殖器官开始形成 … 156
孕妈妈需重点增加蛋白质和热量的摄取 …… 156
孕妈妈要听舒缓的音乐 … 157



适当进行家务劳动 …… 157
孕妈妈不宜过度静养 …… 157
记录对胎儿的感觉和想法 158
警惕葡萄胎的危害 …… 158

04孕12周重点 …… 159

胎儿迅速成长 …… 159
胎儿开始形成手指甲 …… 160
孕妈妈子宫上移到腹部 … 160
孕早期害喜症状逐渐消退 160
孕妈妈易出现眩晕症状 … 160
孕妈妈面部出现黄褐斑 … 160
孕妈妈在此时期如何做家务 160
孕妈妈忌暴饮暴食 …… 161
孕妈妈头晕的缓解方法 … 161
孕妈妈应每天用温水洗澡 162



骑自行车要注意安全 …… 162
制定生活计划表 …… 163
散步要选择地点和时间 … 163
正确的工作姿势 …… 163
给予孕妈妈心理支持 …… 163

05流产的原因及预防方法163

常见原因 …… 163
预防方法 …… 164

孕3月饮食营养 ……165

01孕3月营养重点 …… 165

要增加能量的摄入 …… 165
注意碘元素的补充 …… 165
要保证优质蛋白质的供给 165
要保证全面合理的营养 … 166
保证无机盐的供给 …… 166
注意维生素D的补充…… 166
注意铜、锌元素的补充 … 166

02孕3月营养食谱 …… 167

虾肉水饺 …… 167
麻油猪心 …… 167

南瓜豉汁蒸排骨 …… 167
清蒸鲷鱼 …… 168
低脂罗宋汤 …… 168
豆腐酒酿汤 …… 168
奶油菠菜汁 …… 168
西红柿豆腐 …… 168
清拌苦瓜丝 …… 169
西红柿醋拌海带丝 …… 169
三色冬瓜丝 …… 169
水晶南瓜包 …… 169
四川凉面 …… 170
健美牛肉粥 …… 170
番茄炖牛肉 …… 170
白菜豆腐牛肉汤 …… 170

孕期胎教方案 ……171

01孕3月胎教重点 …… 171
抚摩胎教 …… 171
怎样进行抚摩胎教 …… 172

02孕3月胎教内容 …… 173
音乐胎教 …… 173
联想胎教 …… 174
怡情胎教 …… 174

PART 5 怀孕第四个月 享受快乐孕中期

孕期养胎与护理 …176

01孕13周重点 …… 176
胎儿已具备完整的脸部形态 176
胎儿对腹中的声音有了反应 176
胎儿身体各器官开始归位 176
孕妈妈胸部变大，出现静脉曲张 …… 176
孕妈妈的体型看上去有了明显变化 …… 177
孕妈妈在此时期开始出现妊娠纹 …… 177

进入孕中期，孕妈妈要学会在怀孕中休息 …… 177
孕妈妈要提早做预防腰背痛的运动 …… 177
孕妈妈要在此时期增加铁质的摄取量 …… 177
上下班路上注意安全 …… 178
孕妈妈可在此时期尝试丰富的音乐胎教 …… 178
选择适合自己的内衣 …… 178
避开工作中的污染源 …… 179

02孕14周重点 …… 180

胎儿可以区分出性别了 … 180
胎儿的全身长出了汗毛 … 180
孕妈妈食欲开始增加 …… 180
孕妈妈应确保手脚暖和 … 180
孕妈妈可以进行有规律的运动或体操 …… 181
孕妈妈要避免食用高热量食物 …… 181
怀孕中的牙齿管理 …… 181
口腔卫生要重视 …… 182
治疗牙疾应咨询 …… 182
规律运动不可少 …… 182
运动之前先热身 …… 183

03孕15周重点 …… 183

胎儿皮肤薄且透明，开始长出眉毛和头发 …… 183
穿便于进行身体检查的服装 183
孕妈妈的基础体温仍然保持在低温状态 …… 184
胎儿在15周时完成胎盘的形成 …… 184
胎儿已经可以活动肌肉，还能吸吮自己的大拇指 …… 184
孕妈妈开始分泌乳汁 …… 184
孕妈妈腹部和髋部开始感到疼痛 …… 184
孕妈妈可以开始为自己准备孕妇装 …… 185
选择合适的孕妇装 …… 186
选择合适的鞋 …… 186
各种服装巧搭配 …… 186

04孕16周重点 …… 187
胎儿达到三等身的比例 … 188
胎儿出现呼吸的征兆 …… 188
孕妈妈下腹部明显增大 … 188
孕妈妈能够感受到第一次胎动 …… 188
孕妈妈可以在本周进行畸形儿检查 …… 188
孕妈妈要从本周开始全面开展胎教 …… 189
床上锻炼最方便 …… 190
缓解便秘的运动方法 …… 190
尽量不戴隐形眼镜 …… 191
慎重选择眼药水 …… 191
运动锻炼有禁忌 …… 192
学会听胎心音 …… 192
帮孕妈妈找回自信 …… 192
别让空调危害孕妈妈 …… 193



05孕4月常见症状 …… 193
腰 疼 …… 193
手指、手腕发麻酸痛 …… 193

孕4月饮食营养 ……194

01孕4月营养重点 …… 194
合理安排孕妈妈的饮食 … 194
孕妈妈身边常备零食 …… 195

02孕4月营养食谱 …… 196
香菇降脂汤 …… 196
奶油白菜汤 …… 196
酸辣冬瓜汤 …… 196
鲜蘑豆腐汤 …… 197
鲤鱼汁粥 …… 197
莱菔子粥 …… 197
山药芝麻粥 …… 197
乌鱼粥 …… 198
鲜笋嫩鸡汤泡饭 …… 198
家常寿司 …… 198
金银豆腐 …… 198
豆腐干炒芹菜 …… 199

竹笋鲫鱼汤 …… 199
艾叶羊肉汤 …… 199
胡萝卜煮蘑菇 …… 199

孕期胎教方案 ……200

01孕4月胎教重点…… 200
对话胎教 …… 200
光照胎教 …… 203

02孕4月胎教内容…… 203
性格胎教 …… 203
情绪胎教 …… 203
营养胎教 …… 204
环境胎教 …… 205



PART 6 怀孕第五个月 挺起骄傲的肚子

孕期养胎与护理 …208

01孕17周重点 …… 208
胎儿开始生成脂肪 …… 208
胎儿的听觉器官在此时开始变得发达 …… 208
孕妈妈开始在全身形成皮下脂肪 …… 208
孕妈妈的呼吸在此时期会变得比较困难 …… 208
胎儿通过胎盘吸收氧气 … 208
孕妈妈有时会出现鼻子或牙龈出血 …… 209
孕中期可选择对孕妈妈有益的运动 …… 209
注意体重调节 …… 210
健走运动好处多 …… 210
了解控制体重的范围 …… 211
注意牙龈出血 …… 211
怀孕中应避免的运动 …… 211

需要全本请访问 www.ertongbook.com