

“优质宝宝”系列

# 孕妈妈的第一本 怀孕书

董颖◎主编

第一次孕育小生命 倾注孕妈妈对胎宝宝无限的爱

孕妈妈  
必读

讲述孕妈妈初次怀孕的感受  
解读备孕到分娩的完整细节

陪胎宝宝  
一起走过的日子

★★★

孕妈妈必读

备孕、营养、胎教、  
产检、保健、运动、  
临产、分娩、产后护理、  
新生儿呵护

看第一本怀孕书 学习孕产知识  
为宝宝健康聪明打下坚实良好的基础

让孕妈妈安心快乐地度过整个孕期

- 科学计划怀孕
- 轻松度过孕期
- 合理安胎产新生命

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

# 孕妈妈的第一本怀孕书

## 图书在版编目 (C I P) 数据

孕妈妈的第一本怀孕书 / 董颖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 4  
ISBN 978-7-5384-5168-9

I. ①孕… II. ①董… III. ①妊娠期—妇幼保健  
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035462 号

# 孕妈妈的第一本怀孕书

主 编 董 颖  
编 委 郝凡凡 安 艳 李明玉 李 潇 赵海欧 高洪波 徐冬松 陈望利  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 宛 霞 赵 沫  
模 特 金雨歆 汲春晓 刘佩姝 苑 鑫 卢 莎 小 依  
马寒冰 丽 子 张 丛 徐心澄  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 320千字  
印 张 24  
印 数 1—10000册  
版 次 2011年5月第1版  
印 次 2011年5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 0431-85630195 85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5168-9  
定 价 29.90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

人生总要经历无数的第一次，就像第一次品尝爱情的滋味一样，每一位准妈妈都会感受到初次孕育宝宝所带来的喜悦与美好，为了10个月后和腹中的宝宝相见，为了自己的宝宝能健健康康、完完整整地降临这个人世，为了那幸福的瞬间，为了那覆盖了全部生命感受的小生命，作为准妈妈，我们能为宝宝做些什么，我们要尽力做好什么，我们要送给宝宝什么？相信所有的准妈妈都会尽自己最大的努力，为那个即将到来的小生命创造良好的孕育环境，只要能做到的，都会最大限度的做到最好。

《孕妈妈的第一本怀孕书》正是为第一次怀孕的你量身打造。想做一个好妈妈就从准备孕育宝宝之前开始吧！按照《孕妈妈的第一本怀孕书》中所讲述的那样：认真对待你和丈夫即将孕育的小生命，科学地受孕、科学配比孕期饮食与营养、认真做好孕期检查、和丈夫一起做胎教、控制好孕期体重、了解分娩的过程、如果照顾好娇嫩的新生儿等。

《孕妈妈的第一本怀孕书》是孕妈妈真正的第一本孕期读物，用最简单最直观的图解方式进行讲解，帮孕妈妈们恶补怀孕期间的基础知识，作为准妈妈的你也要用心地学习，因为父母是孩子最好的老师，今天我们把自己的努力和对孩子全身心的爱传递给腹中的胎儿，他就会真的感受到妈妈爸爸的爱，这便是母亲最大的慰藉吧！



# 目录



## 如何生个优质宝宝

<b>怎样才能优生</b>	<b>28</b>	<b>做好孕前检查</b>	<b>32</b>
预防性优生.....	28	女性孕前检查.....	32
要重视婚检.....	28	询问病史.....	32
孕前应排除不利因素.....	28	体温测量.....	32
孕期指导.....	28	身高测量.....	32
产前诊断.....	28	体重测量.....	33
<b>血型与遗传</b> .....	<b>29</b>	血压测量.....	33
<b>宝宝长大了会像谁</b>	<b>30</b>	体重标准.....	33
半数遗传.....	30	心率测量.....	34
智商.....	30	生殖系统.....	34
身高.....	30	血糖检查.....	34
鼻子.....	30	妇科检查.....	34
肥胖.....	31	口腔检查.....	34
“绝对”遗传.....	31	<b>男性孕前检查</b> .....	<b>35</b>
下颚.....	31	生殖系统.....	35
双眼皮.....	31	染色体异常.....	35
耳朵.....	31	肝功能检查.....	35
秃顶.....	31	精液检查.....	35





## 第二章

# 我有喜了

### 怀孕的早期征兆 38

停经..... 38

恶心呕吐..... 38

基础体温升高..... 39

发生倦怠嗜睡..... 39

乳房出现变化..... 40

胃口的改变..... 40

小便增多..... 40

### 怎么知道自己怀孕了 41

如何判断自己是否怀孕..... 41

早孕试纸测试法..... 41

测基础体温法..... 42

宫颈黏液..... 42

黄体酮试验..... 42

B超检查..... 42

### 体检备忘录 43

孕妈妈的产检..... 43

每月一次定期检查..... 43

每次产检详解..... 43

选择医院..... 46

如何选择医院..... 46

妇幼保健院..... 47

综合性医院..... 47

### 学会推算预产期 48

### 如何将喜讯告诉别人 49

怎样告诉丈夫..... 49

怎样告诉周围的其他人..... 49



# 目录



## 妊娠期的身体变化

<b>播种幸福的种子</b>	<b>52</b>	<b>害喜高峰期的三月</b>	<b>58</b>
孕妈妈身体的变化.....	52	孕妈妈身体的变化.....	52
第一周.....	52	第九周.....	58
第二周.....	52	第十周.....	58
第三周.....	52	第十一周.....	58
第四周.....	52	第十二周.....	59
<b>胎儿的发育.....</b>	<b>53</b>	<b>胎儿的发育.....</b>	<b>53</b>
第一周.....	52	第九周.....	59
第二周.....	52	第十周.....	59
第三周.....	52	第十一周.....	60
第四周.....	52	第十二周.....	60
<b>幸福与不安的二月</b>	<b>55</b>	<b>进入怀孕黄金期的四月</b>	<b>61</b>
孕妈妈身体的变化.....	52	孕妈妈身体的变化.....	52
第五周.....	55	第十三周.....	61
第六周.....	55	第十四周.....	61
第七周.....	55	第十五周.....	61
第八周.....	56	第十六周.....	62
<b>胎儿的发育.....</b>	<b>53</b>	<b>胎儿的发育.....</b>	<b>53</b>
第五周.....	55	第十三周.....	62
第六周.....	55	第十四周.....	62
第七周.....	55	第十五周.....	63
第八周.....	56	第十六周.....	63



## 感受鲜活生命的五月 64

### 孕妈妈身体的变化..... 52

第十七周.....64

第十八周.....64

第十九周.....65

第二十周.....65

### 胎儿的发育..... 53

第十七周.....65

第十八周.....65

第十九周.....65

第二十周.....66

## 扫光一切不适的六月 67

### 孕妈妈身体的变化..... 52

第二十一周.....67

第二十二周.....67



第二十三周.....67

第二十四周.....68

### 胎儿的发育..... 53

第二十一周.....68

第二十二周.....68

第二十三周.....69

第二十四周.....69

## 运动在七月 70

### 孕妈妈身体的变化..... 52

第二十五周.....70

第二十六周.....70

第二十七周.....71

第二十八周.....71

### 胎儿的发育..... 53

第二十五周.....71

第二十六周.....71

第二十七周.....72

第二十八周.....72

## 胜利即将在眼前的八月 73

### 孕妈妈身体的变化..... 52

第二十九周.....73

第三十周.....73

第三十一周.....73

第三十二周.....74

# 目录

胎儿的发育..... 53

第二十九周..... 74

第三十周..... 74

第三十一周..... 75

第三十二周..... 75

**为分娩做准备的九月 76**

孕妈妈身体的变化..... 52

第三十三周..... 76

第三十四周..... 76

第三十五周..... 76

第三十六周..... 77

胎儿的发育..... 53

第三十三周..... 77

第三十四周..... 77

第三十五周..... 78

第三十六周..... 78

**胜利就在眼前的十月 79**

孕妈妈身体的变化..... 52

第三十七周..... 79

第三十八周..... 79

第三十九周..... 80

第四十周..... 80

胎儿的发育..... 53

第三十七周..... 80

第三十八周..... 80

第三十九周..... 81

第四十周..... 81



## 孕期保健与生活指导

**谨慎用药 84**

孕早期不宜服用的中成药..... 84

孕早期不宜服用的西药..... 84

**孕妈妈没有食欲怎么办 85**

食物形态上的学问..... 85

食物选择的学问..... 85

食物烹调的学问..... 85

**当心易造成流产的食物 86**

**保持口腔卫生很重要 87**

保持口腔卫生..... 87

做好口腔检查..... 87



## 孕妈妈防辐射必读 88

微波炉的辐射..... 88

复印机的辐射..... 88

装饰材料的辐射..... 88

电脑的辐射..... 89

电视机的辐射..... 89

电磁炉的辐射..... 89

## 孕早期这些症状不用担心90

身体容易疲倦..... 90

想象..... 90

听胎教音乐..... 90

聊天..... 91

按摩..... 91

散步..... 91

发展兴趣..... 91

乳房肿胀..... 91

阴道分泌物增多..... 92

尿频..... 92

容易忧郁..... 92

## 孕早期这些症状要小心 93

尿液混浊且排尿后有疼痛感.. 93

呕吐, 不间断伴随少量出血.. 93

阴道出血..... 94

宫外孕..... 94

葡萄胎..... 95

腹痛加重伴有出血症状..... 95

## 缓解孕吐有高招 96

害喜的症状..... 96

产生害喜症状的原因..... 96

激素的变化..... 96

心理原因..... 96

体型上的原因..... 97

中医学角度分析的原因..... 97

## 减轻害喜症状的日常生活方式 97

保持平静的心态..... 97

保持愉悦的心情..... 97

不要过于担心胎儿的营养问题..... 98

害喜症状时期..... 98

害喜症状严重时的进食要领.. 98

注意烹饪菜肴时的气味..... 98

大量摄取水分..... 98

忌食高脂肪食品..... 99

利用酸味提高食欲..... 99

少量多餐..... 99

空腹时应该吃易于消化的食物..... 99



# 目录

<b>怎样写怀孕日记</b>	<b>100</b>	<b>孕期内衣和鞋巧打点</b>	<b>110</b>
随笔的形式.....	100	鞋.....	110
表格的形式.....	100	孕期内裤.....	110
		孕期胸罩.....	111
		孕期腹带.....	111
<b>教你读懂孕期检查</b>			
<b>报告单</b>	<b>101</b>	<b>孕中期要控制体重，加强</b>	
血常规检查.....	101	<b>运动</b>	<b>112</b>
尿常规检查.....	103	收臀提肛运动.....	112
肝、肾功能检查.....	104	踮脚尖运动.....	113
解读超声检查的具体含义... 105		盘腿运动.....	114
		分腿运动.....	115
		下肢运动.....	116
		左右跨步.....	117
<b>孕期如何合理安排工作</b>	<b>107</b>		
要尽早报告给上司.....	107	<b>孕中期这些症状要小心</b>	<b>118</b>
交接工作.....	107	感到眩晕.....	118
		出现静脉曲张.....	118
		手指、手腕发麻酸痛.....	119
		腰疼.....	119
		患痔疮.....	119
		严重的便秘.....	120
		腹部发痒.....	120
<b>孕期忌用的化妆品</b>			
<b>有哪些</b>	<b>108</b>		
染发剂.....	108		
冷烫精.....	108		
增白霜.....	108		
指甲油.....	109		
口红.....	109		





## 生活中应注意的动作姿势 和规范 121

- 移动重物..... 121
- 上下楼梯..... 121
- 蹲下拿东西..... 121
- 高处取物..... 122
- 正确的站姿..... 122
- 正确的坐姿..... 123

## 孕妈妈出行策略 124

- 孕妈妈单车族..... 124
- 孕妈妈汽车族..... 125
- 孕妈妈公交族..... 125

## 孕妈妈睡个好觉 126

- 养成良好的睡眠习惯..... 126
- 保证孕妈妈充足睡眠..... 126
- 睡眠不足的危害..... 126
- 孕期失眠怎么办..... 127
- 选择舒适的床上用品..... 127
- 注意睡眠的姿势..... 127
- 坚持晚饭后散步..... 127



## 孕妈妈洗澡要注意 128

- 浴室的设备要注意安全..... 128
- 洗澡的温度不能太高..... 128
- 选购适当的沐浴用品..... 129
- 孕妈妈洗澡不要太久..... 129
- 不同情况下的洗浴方法..... 129

## 怎样呵护孕妈妈脚底的 不适 130

### 警惕妊娠纹 131

- 妊娠纹的构造..... 131
- 预防妊娠纹的方法..... 131
- 均衡饮食..... 131
- 使用托腹带..... 132
- 使用专业的去妊娠纹产品..... 132
- 有效按摩..... 132

## 怎样减轻孕妈妈腰部 不适 133

- 保持正确的姿势..... 133
- 换上柔软舒适的平底鞋..... 134
- 弯腰拾物应采取的姿势..... 134
- 能缓解腰痛的睡姿..... 134
- 适时休息..... 134

# 目录

- 轻微的运动..... 135
- 适当的支撑..... 135
- 饮食调节..... 135
- 孕晚期患了痔疮怎么办 136**
  - 温水坐浴促进血液循环..... 136
  - 多吃鲜新的蔬菜..... 136
  - 患痔疮后要注意按摩..... 136
- 孕妈妈须防妊娠期  
糖尿病 137**
  - 孕妈妈要进行50克糖筛检查. 137
  - 小心妊娠期糖尿病..... 137
- 要坚持乳房按摩 138**
  - 随时更换不同尺寸的胸罩... 138
  - 乳房按摩的具体方法..... 138
- 孕妈妈出现水肿怎么办 139**
  - 出现水肿的原因..... 139
  - 选择舒适的床上用品..... 127
  - 注意睡眠的姿势..... 127
  - 坚持晚饭后散步..... 127
  - 缓解水肿的方法..... 139
  - 调整生活习惯..... 139
- 适时躺下来休息..... 139
- 热水泡脚..... 140
- 饮食调节..... 140
- 多喝水..... 140
- 纠正穿衣习惯..... 140
- 水肿异常要小心..... 140
- 要重视正规记录胎动 141**
  - 胎动是胎儿安危的信号..... 141
  - 正确计数胎动，认真观察  
胎动..... 141
- 孕期性生活 142**
  - 正确的体位..... 142
  - 错误的体位..... 142
- 孕妈妈抽筋怎么办 143**
  - 腿部抽筋的预防..... 143
  - 腿部抽筋的原因..... 143
  - 腿部抽筋的治疗..... 144
  - 腿部抽筋的注意事项..... 144
- 妊娠期滴虫性阴道炎 145**
  - 什么是滴虫性阴道炎..... 145
  - 滴虫性阴道炎的预防..... 145



<b>贫血可以调理</b>	<b>146</b>	<b>孕妈妈不要过度劳累</b>	<b>149</b>
为什么孕妈妈容易贫血.....	146	孕妈妈要适当做点家务.....	149
贫血的调理.....	146	让丈夫帮助按摩.....	149
定期检查.....	146	做有助于哺乳的乳房护理... ..	149
饮食调理.....	146	<b>这些体操有利于顺产</b>	<b>150</b>
服用维生素.....	146	脚腕运动.....	150
<b>孕妈妈感冒了怎么办</b>	<b>147</b>	腰部运动.....	151
依靠免疫力.....	147	腿部运动.....	152
及时检查.....	147	呼吸运动.....	153
积极采取降温措施.....	147	<b>孕晚期孕妈妈腹部发硬要</b>	<b>注意</b>
按医嘱服药.....	147	早产.....	154
<b>孕妈妈感冒了怎么办</b>	<b>147</b>	感染及其他.....	154
依靠免疫力.....	147	孕晚期假宫缩.....	154
及时检查.....	147	<b>孕妈妈记忆力下降</b>	<b>怎么办</b>
积极采取降温措施.....	147	保持好心情.....	155
按医嘱服药.....	147	适度运动.....	155
<b>孕妈妈应保持良好</b>	<b>148</b>	听轻音乐.....	155
<b>情绪</b>	<b>148</b>	善用笔记记录.....	155
孕妈妈应积极寻找改善心情的各		保持充足的睡眠.....	155
种方法.....	148		
外出旅游的最佳时期.....	148		
参加孕妇讲座.....	148		

# 目录



## 孕期营养

### 养胎饮食每个月都不同 158

“逐月养胎”大法.....	158
孕1月.....	158
孕2月.....	159
孕3月.....	159
孕4月.....	159
孕5月.....	159
孕6月.....	160
孕7月.....	160
孕8月.....	160
孕9月.....	160

### 孕早期的饮食营养 161

#### 怀孕早期的营养需求..... 161

#### 孕早期的营养餐推荐..... 162

养血安胎汤.....	162
砂仁鲫鱼汤.....	163
香酥鹌鹑.....	163
奶油烩白菜.....	164
家常豆腐.....	164
凉拌五彩鸡丝.....	165
蟹肉冬蓉羹.....	165
三鲜炒饼.....	166

虾肉水饺.....	166
山药芝麻粥.....	167
干炸藕合.....	167
特色温拌面.....	168
番茄炒猪排.....	168
萝卜煲红蟹.....	169
木耳荸荠带鱼汤.....	169
茄汁煎鸡扒.....	170
五花东坡肉.....	170
凉瓜清煮花蛤.....	171
香菇肉粥.....	171
茄汁味菜牛柳.....	172
黄豆猪骨汤.....	172
奶油扒双珍.....	173
青柠口蘑.....	173
姜汁糯米糊.....	174
当归黄芪补血鸡.....	174
砂仁腿丝蒸鲈鱼.....	175
酸菜棒骨煲.....	175
白果蒸蛋.....	176
青椒肚片.....	176
排骨莲子芡实汤.....	177
山药红枣排骨汤.....	177
山药鱼片汤.....	178



干炸虾肉丸.....	178
生姜炖牛肚.....	179
雪菜肉丝汤面.....	179
海带猪腰汤.....	180
刺嫩芽烧鲫鱼.....	180
猪肝汤.....	181
金银花蒲公英汤.....	181

椒盐三鲜.....	191
白瓜松子肉丁.....	192
柑橘鲜奶.....	192
芝麻豆腐.....	193
马铃薯烧牛肉.....	193
蓝莓酸奶.....	194
香菇熏干.....	194
马铃薯鱿鱼汤.....	195
拌鱼丝.....	195
小人参饭.....	196
油菜海米.....	196
香蕉蔬果汁.....	197
干炸黄花鱼.....	197
淮杞炖羊脑.....	198
决明子绿茶.....	198
榨菜肉丝汤.....	199
红椒拌藕片.....	199
大鱼包小鱼.....	200
木瓜花生汤.....	200

## 孕中期的饮食营养 182

### 孕中期的营养需求..... 182

### 怀孕中期的营养餐推荐..... 183

猪肚汤.....	183
枣圆羊肉汤.....	184
香酥柳叶鱼.....	184
柠檬鸭汤.....	185
炒肉海带.....	185
小饭团.....	186
辣味炒百合.....	186
金沙炒牛奶.....	187
清蒸武昌鱼.....	187
海带排骨汤.....	188
核桃炖兔.....	188
牛奶粳米饭.....	189
翡翠蒸酿鹌鹑蛋.....	189
贵妃牛腩.....	190
猪小肚煲车前草.....	190
葡式咖喱鸡.....	191



# 目录

蜜橘鸡粒.....	201
双红南瓜汤.....	201
八宝番茄.....	202
川断桃仁牛尾汤.....	202
海参瘦肉汤.....	203
小豆鲤鱼汤.....	203

## 孕晚期的饮食营养 204

### 孕晚期的营养需求..... 204

### 孕晚期的营养餐推荐..... 205

拌鱿鱼丝.....	205
冬瓜蚬汤.....	206
鱼头木耳汤.....	206
白菜炖鱼子.....	207
开阳芹菜.....	207
什锦甜粥.....	208
鸡肉粥.....	208
黄豆排骨汤.....	209
胡萝卜牛腩饭.....	209
鳗鱼饭.....	210
冬瓜炖羊肉.....	210
香辣绿豆芽.....	211
黑芝麻百合.....	211
腐竹猪肝粟米粥.....	212
银耳老鸽汤.....	212
精炸子鸡.....	213
金盏虾仁.....	213

糯香排骨.....	214
黄焖鸭肝.....	214
白雪映花椰菜.....	215
桂圆小米粥.....	215

## 孕妈妈需要的营养素 216

### 叶酸..... 216

叶酸的生理功能.....	216
叶酸的摄入量.....	216
孕妈妈缺乏叶酸的危害.....	216
含有叶酸的食物来源.....	217
番茄炖牛肉.....	217
奶油菠菜汁.....	217

### 蛋白质..... 218

蛋白质的生理功能.....	218
蛋白质的摄入量.....	218
孕妈妈缺乏蛋白质的危害.....	218
含有蛋白质的食物来源.....	218
白菜豆腐牛肉汤.....	219
艾叶羊肉汤.....	219

### 维生素A..... 220

维生素A的生理功能.....	220
维生素A的摄入量.....	220
孕妈妈缺乏维生素A的危害.....	220
含有维生素A的食物来源.....	221
胡萝卜煮蘑菇.....	221
酸甜彩椒.....	221