



孕 期 每 日 一 读

董守红 / 编著

- 孕前的各项准备
- 准爸爸孕期必读
- 孕期营养与保健
- 胎教与优生必备

One
Reading Daily

上海科学普及出版社



孕期 每日一读

董守红 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期每日一读/董守红编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 5427 - 2375 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018085 号

责任编辑 张 帆

孕期每日一读

董守红 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

开本 880×1300 1/32 印张 20 875 字数 617000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5427 - 2375 - 8/R · 220

定价: 29.80 元



目
录

第一篇
怀孕第一个月

- 第 1 天 / 3
- 第 2 天 / 5
- 第 3 天 / 8
- 第 4 天 / 10
- 第 5 天 / 13
- 第 6 天 / 15
- 第 7 天 / 18
- 第 8 天 / 21
- 第 9 天 / 23
- 第 10 天 / 26
- 第 11 天 / 29
- 第 12 天 / 32
- 第 13 天 / 34
- 第 14 天 / 37
- 第 15 天 / 39
- 第 16 天 / 41
- 第 17 天 / 44
- 第 18 天 / 46
- 第 19 天 / 48



- 第 20 天 / 50
- 第 21 天 / 53
- 第 22 天 / 55
- 第 23 天 / 57
- 第 24 天 / 59
- 第 25 天 / 61
- 第 26 天 / 64
- 第 27 天 / 66
- 第 28 天 / 68

第二篇
怀孕第二个月

- 第 29 天 / 73
- 第 30 天 / 75
- 第 31 天 / 78
- 第 32 天 / 80
- 第 33 天 / 83
- 第 34 天 / 85
- 第 35 天 / 87
- 第 36 天 / 89
- 第 37 天 / 91
- 第 38 天 / 93
- 第 39 天 / 95
- 第 40 天 / 97





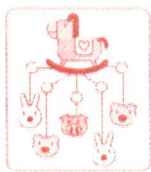
- 第 41 天 / 100
- 第 42 天 / 102
- 第 43 天 / 104
- 第 44 天 / 106
- 第 45 天 / 108
- 第 46 天 / 110
- 第 47 天 / 112
- 第 48 天 / 114
- 第 49 天 / 116
- 第 50 天 / 119
- 第 51 天 / 121
- 第 52 天 / 124
- 第 53 天 / 126
- 第 54 天 / 128
- 第 55 天 / 130
- 第 56 天 / 132

第三篇

怀孕第三个月

- 第 57 天 / 137
- 第 58 天 / 139
- 第 59 天 / 141
- 第 60 天 / 143

- 第 61 天 / 145
- 第 62 天 / 147
- 第 63 天 / 149
- 第 64 天 / 151
- 第 65 天 / 153
- 第 66 天 / 155
- 第 67 天 / 157
- 第 68 天 / 160
- 第 69 天 / 162
- 第 70 天 / 165
- 第 71 天 / 167
- 第 72 天 / 169
- 第 73 天 / 171
- 第 74 天 / 173
- 第 75 天 / 175
- 第 76 天 / 177
- 第 77 天 / 179
- 第 78 天 / 181
- 第 79 天 / 183
- 第 80 天 / 185
- 第 81 天 / 187
- 第 82 天 / 189
- 第 83 天 / 191
- 第 84 天 / 193





第四篇

怀孕第四个月

- 第 85 天 / 199
- 第 86 天 / 201
- 第 87 天 / 203
- 第 88 天 / 205
- 第 89 天 / 207
- 第 90 天 / 209
- 第 91 天 / 212
- 第 92 天 / 214
- 第 93 天 / 216
- 第 94 天 / 218
- 第 95 天 / 220
- 第 96 天 / 222
- 第 97 天 / 225
- 第 98 天 / 227
- 第 99 天 / 229
- 第 100 天 / 232
- 第 101 天 / 234
- 第 102 天 / 236
- 第 103 天 / 238
- 第 104 天 / 241
- 第 105 天 / 243
- 第 106 天 / 245
- 第 107 天 / 247
- 第 108 天 / 250
- 第 109 天 / 252
- 第 110 天 / 254



- 第 111 天 / 256
- 第 112 天 / 258

第五篇

怀孕第五个月

- 第 113 天 / 263
- 第 114 天 / 265
- 第 115 天 / 267
- 第 116 天 / 269
- 第 117 天 / 271
- 第 118 天 / 274
- 第 119 天 / 276
- 第 120 天 / 278
- 第 121 天 / 280
- 第 122 天 / 282
- 第 123 天 / 284
- 第 124 天 / 286
- 第 125 天 / 288
- 第 126 天 / 291
- 第 127 天 / 293
- 第 128 天 / 295
- 第 129 天 / 298
- 第 130 天 / 300
- 第 131 天 / 302
- 第 132 天 / 305
- 第 133 天 / 307
- 第 134 天 / 309
- 第 135 天 / 311
- 第 136 天 / 313



- 第 137 天 / 316
- 第 138 天 / 318
- 第 139 天 / 320
- 第 140 天 / 322

第六篇

怀孕第六个月

- 第 141 天 / 327
- 第 142 天 / 329
- 第 143 天 / 332
- 第 144 天 / 334
- 第 145 天 / 336
- 第 146 天 / 338
- 第 147 天 / 341
- 第 148 天 / 343
- 第 149 天 / 345
- 第 150 天 / 347
- 第 151 天 / 350
- 第 152 天 / 352
- 第 153 天 / 354
- 第 154 天 / 356
- 第 155 天 / 359
- 第 156 天 / 361

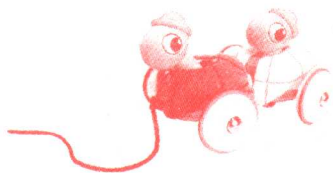


- 第 157 天 / 363
- 第 158 天 / 366
- 第 159 天 / 368
- 第 160 天 / 370
- 第 161 天 / 372
- 第 162 天 / 374
- 第 163 天 / 376
- 第 164 天 / 378
- 第 165 天 / 380
- 第 166 天 / 382
- 第 167 天 / 385
- 第 168 天 / 388

第七篇

怀孕第七个月

- 第 169 天 / 393
- 第 170 天 / 395
- 第 171 天 / 397
- 第 172 天 / 400
- 第 173 天 / 402
- 第 174 天 / 404
- 第 175 天 / 406
- 第 176 天 / 408
- 第 177 天 / 410
- 第 178 天 / 413
- 第 179 天 / 415
- 第 180 天 / 418
- 第 181 天 / 420
- 第 182 天 / 422





- 第 183 天 / 424
- 第 184 天 / 426
- 第 185 天 / 428
- 第 186 天 / 431
- 第 187 天 / 433
- 第 188 天 / 435
- 第 189 天 / 437
- 第 190 天 / 440
- 第 191 天 / 442
- 第 192 天 / 444
- 第 193 天 / 446
- 第 194 天 / 448
- 第 195 天 / 450
- 第 196 天 / 452



第八篇

怀孕第八个月

- 第 197 天 / 457
- 第 198 天 / 459
- 第 199 天 / 461
- 第 200 天 / 463
- 第 201 天 / 465
- 第 202 天 / 467
- 第 203 天 / 469
- 第 204 天 / 471
- 第 205 天 / 473
- 第 206 天 / 476
- 第 207 天 / 478
- 第 208 天 / 481



- 第 209 天 / 483
- 第 210 天 / 486
- 第 211 天 / 488
- 第 212 天 / 490
- 第 213 天 / 492
- 第 214 天 / 495
- 第 215 天 / 497
- 第 216 天 / 499
- 第 217 天 / 501
- 第 218 天 / 504
- 第 219 天 / 506
- 第 220 天 / 508
- 第 221 天 / 511
- 第 222 天 / 513
- 第 223 天 / 516
- 第 224 天 / 518



第九篇

怀孕第九个月

- 第 225 天 / 523
- 第 226 天 / 525
- 第 227 天 / 528
- 第 228 天 / 530
- 第 229 天 / 532
- 第 230 天 / 535
- 第 231 天 / 537
- 第 232 天 / 539
- 第 233 天 / 542
- 第 234 天 / 544





- 第 235 天 / 546
- 第 236 天 / 549
- 第 237 天 / 551
- 第 238 天 / 554
- 第 239 天 / 556
- 第 240 天 / 558
- 第 241 天 / 560
- 第 242 天 / 562
- 第 243 天 / 565
- 第 244 天 / 567
- 第 245 天 / 570
- 第 246 天 / 572
- 第 247 天 / 574
- 第 248 天 / 577
- 第 249 天 / 579
- 第 250 天 / 582
- 第 251 天 / 584
- 第 252 天 / 587

第十篇

怀孕第十个月

- 第 253 天 / 591
- 第 254 天 / 593
- 第 255 天 / 596
- 第 256 天 / 598



- 第 257 天 / 601
- 第 258 天 / 603
- 第 259 天 / 605
- 第 260 天 / 608
- 第 261 天 / 610
- 第 262 天 / 613
- 第 263 天 / 616
- 第 264 天 / 618
- 第 265 天 / 620
- 第 266 天 / 623
- 第 267 天 / 625
- 第 268 天 / 627
- 第 269 天 / 630
- 第 270 天 / 632
- 第 271 天 / 634
- 第 272 天 / 637
- 第 273 天 / 639
- 第 274 天 / 641
- 第 275 天 / 643
- 第 276 天 / 645
- 第 277 天 / 648
- 第 278 天 / 650
- 第 279 天 / 653
- 第 280 天 / 655

第一篇

DIYIPIAN

HUAIYUNDIYIGEYUE



怀孕第一个月





Yunqi meiriyidu

第 1 天



胎 / 儿 / 与 / 母 / 亲

TAIERYUMUQIN

女生的生殖器官分为内、外生殖器官两部分。外生殖器官包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大脉等部分。内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。



孕 / 前 / 保 / 健

YUNQIANDAOJIAN

做好孕前身体素质的调养,最关键是要分别坚持进行健美活动,包括健美运动和有益于健美的艺术活动。满足于自我封闭式的新婚生活,无节制的纵欲则是重要的“禁忌”。保持健康的精神状态,是身体素质向正常发展的“精神卫生”条件,绝对不能忽视。

适当的体育运动不仅可以增强心脏的功能,而且能使人全身肌肉的血液循环状况得到改善,还能使人神经系统的功能得到增强,这些都是对受孕后胎儿的发育极为有利的。



孕 / 前 / 营 / 养

YUNQIAN YINGYANG

在我们的现实生活中,孕前合理营养往往被人们忽视。有些妇女,过分关心自己的体形美,怕吃得好引起肥胖,破坏了苗条的身材,因此极力控制饮食,结果造成营养不良,爱吃的一下子吃得很多,不爱吃的一口不吃。结果造成机体内营养处于不平衡状态,没有给受孕准备良好的营养环境。此时受孕不能满足胎儿的营养需要,造成胎儿发育迟缓,出生后脑细胞数目比正常儿少。



胎 / 教 / 与 / 优 / 生

TAIJIAO YU YOUYU

优生学是运用遗传学的原理来改善人群的遗传素质的一门学科,它是美国学者高尔顿于1883年提出的,优生学主张通过选择性婚配和育种来减少不良遗传素质的个体,从而达到不断改善人群和其他动物的遗传素质的目的。优生学这个术语,其本意是遗传健康。优生学用遗传学的知识和原理,采取适当的措施,防止在子孙后代中遗传疾病,提高人口质量,改善人类遗传素质。



准 / 爸 / 爸 / 必 / 读

ZHUNBA BA BIXI

血亲又称血缘,是指群体中两个人有共同的祖先。直系血亲是指垂直的血缘关系,如父母与子女,祖父母与孙子女,外祖父与外孙子女等,旁系血亲指兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯、叔等等。三代以内有共同祖先即为三代以内的旁系血亲。由于直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚和遗传病的发生有密切的关系,所以我国《婚姻法》明文规定,直系血亲和三代以内的旁系血亲



禁止结婚。



专 / 家 / 提 / 示

ZHUANJIATISHI

近亲结婚在遗传学上会带来不利的后果,主要表现在其后代中,常染色体隐性遗传病率和隐性致死基因所致死胎率和新生儿死亡率都会增加。所以,近亲结婚者是不宜生育的。

Yunqi meiriyidu
第 2 天



胎 / 儿 / 与 / 母 / 亲

TAIERYUMUQIN

阴道是连接外生殖器和内生殖器的一个通道,为性交器官,以及经血排出和胎儿娩出的通道。阴道壁有很多横纹皱襞及外覆弹力纤维,故有较大的伸展性。阴道内呈酸性环境,故有自洁作用,阴道黏膜很薄,伸展性小,局部抵抗力低,易感染。

孕 / 前 / 保 / 健

生理机能的调适:怀孕生孩子绝非只是单纯的生殖系统的事,它涉及到准备要孩子的男女青年身体的全部。从生理机能调适上讲,男女双方都要时刻注意卫生,采取必要的、可行的保持措施,使身体处于最佳健康状态。准备怀孕前男女双方都要进行身体检查,发现有关疾患和不够理想的生理机能问题,就要进行治疗、调养和功能锻炼。为保证精子和卵子的质量以及生殖器官的健康,怀孕前都要进行检查和调理,必要时可以主动接受孕产妇门诊的指导,以保证夫妻在生理机能健康的状况下怀孕。

孕 / 前 / 营 / 养

青年男女准备怀孕前应该身体健康,不能有营养缺乏症。尤其是准备怀孕的女性更不可缺乏营养,且忌偏食、挑食和节食,以免造成某些营养缺乏,给怀孕带来很多麻烦甚至是危害。因为妇女在孕前营养不足,一是可能导致不孕,二是会导致在受孕后胚胎初期发育缺乏营养,导致胚胎发育不良。

胎 / 教 / 与 / 优 / 生

胎教一词源于古代。《辞海》中胎教的辞条是这样解释的:“古人认为胎儿在母体中能够受孕妇的言行的感化,所以孕妇必须谨守礼仪,给胎儿以良好的影响,叫‘胎教’。”胎教,一方面是胎,另一方面是教,它是胎与教相结合的学问。

胎就是胚胎、胎儿,是精卵结合的产物;教不仅仅是人们常说的教育、教



养,它还包括各种环境通过母体对胎儿的熏陶、美育功能等。



准 / 爸 / 爸 / 必 / 读

ZHUNBABABIDU

种瓜得瓜,种豆得豆,牛生小犊,山羊生羔,鸡蛋孵出的自然是小鸡,鹅蛋孵出的自然是小鹅;蜜蜂未经任何训练,便会采花酿蜜,也能分泌蜡质,建造整齐而又漂亮的蜂房;大雁春去秋来,小燕春来秋去,代代如此,从不出现差错。这些都是人们熟知的遗传现象。这种后代总是保持着与父亲(亲代)类似的体形和生理特征的现象,就叫遗传。遗传是生物界的普遍现象。

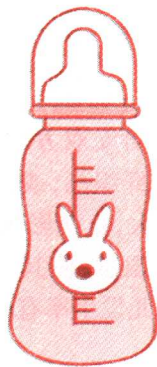


专 / 家 / 提 / 示

ZHUANJIATISHI

你知道吗?

今天是上次月经刚过的第一天,你如果准备怀孕,最大的可能就是下次月经的前 14 天左右。孕期妇女生理心理上有很多变化,生活上要有相应的调适,宝宝的发育与你息息相通。为了你的健康和宝宝的成长,你需要学习很多知识,请你从今天开始吧。





Yunqi meiriyidu
第3天



胎 / 儿 / 与 / 母 / 亲

TAI ER YU MU QIN

子宫为一空腔器官,位于盆腔中央,为一倒放的梨形,正常时小如鸡蛋。子宫上部较宽,称子宫体,其上端隆突部分称子宫底,子宫底两侧为子宫角,与输卵管相连。子宫下部较窄,是圆柱状,称子宫颈。子宫腔内覆以黏膜,称为子宫内膜。



孕 / 前 / 保 / 健

YUN QIAN BAO JIAN

在计划受孕前一段时间内,男女双方均不宜穿紧身裤,如尼龙体形裤、牛仔裤等,因为这些裤子或为化纤织品,或透气性差,并可紧包男女外生殖器,使女方患阴道炎的可能性增大,直接影响受孕成功与否。男性则会使睾丸扭转而压向腹部,增加睾丸的温度,使其生精功能减退,在这种情况下受孕,畸形儿或有先天性缺陷的婴儿发生率有所增高。