



全国著名优生优育专家联合倾力打造

孕产保健



易磊 董云霞◎编著

一点通

全程指导

记录母子生理变化
书写母子精彩人生

十月怀胎

孕期保健，
专家全程指导

一朝分娩

做好准备，
安心分娩坐月子

YUNCHANBAOJIAN

YIDIANTONG

河北科学技术出版社



易磊 董云霞◎编著

孕产保健

一点通



YUNCHANBAOJIAN

YIDIANTONG

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健一点通 / 易磊, 董云霞编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5375-6790-9

I. ①孕… II. ①易… ②董… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV.
①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第095185号

孕产保健一点通

易磊 董云霞 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷: 三河市恒彩印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

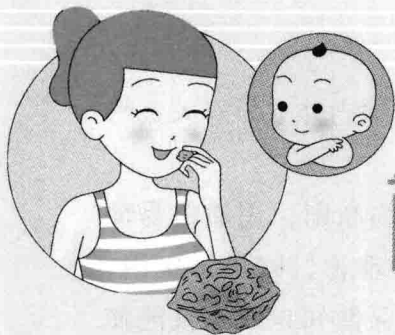
印 张: 26

字 数: 330 000

版 次: 2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

定 价: 29.80元



前言 [FOREWORD]

爱情让男女走进婚姻的殿堂，生儿育女是这个家庭爱的延续与结晶。每一对年轻的夫妇都渴望孕育出一个既聪明又健康的宝宝，能轻松、愉快、平安顺利地走好孕育小生命的历程。

孕育是人生旅途中的重要一站，无论对即将出世的宝宝，还是对憧憬未来的准爸妈，都是一件至关重要的事情。尤其对于第一次做爸爸妈妈的人来说，孕育是一个全新的、未曾尝试的领域。如何才能让未来的宝宝集父母的优点于一身，成为父母生命里最完美的“延续”呢？

做好孕前、孕期及产后保健的点点滴滴，就会心想事成。要知道，十月怀胎，一朝分娩，将是一个充满奇妙感觉的“历险”之旅。在这个奇妙而又漫长的过程中，有许多尽管烦琐但又必须要做的事情，如孕前准备、孕期生活护理、了解胎儿及母体的发展变化、孕期检查、孕期疾病防治、胎教、准备宝宝用品、布置宝宝房间、联系医院、产后护理等。这么多的事情可不是妻子一个人能完成的，要知道，孕育一个优质宝宝需要夫妻双方共同参与，共同努力，协调配合，最终才能使爱情的结晶达到完美。

为了让年轻的夫妇对孕产保健有较全面的了解与认识，让准妈妈们孕期与产后的生活变得高枕无忧，同时使宝宝能够更加健康地

成长，我们总结了多年的临床经验，并参阅了国内外大量有关资料文献，编写了这本《孕产保健一点通》。

本书本着寓科学于优生、寓医学于保健的原则，用通俗易懂的语言、科学实用的生活智慧，避免枯燥的理论，偏重于实用，详细介绍了孕前、孕期、分娩期、产褥期等保健知识。不仅能让您学习到孕育常识，了解孕育的过程，还能解答您遇到的困惑和疑问，指导您的健康，在学习中享受它带给您的快乐。

阅读本书、使用本书，不仅可以让您做好孕产期的保健工作，还会使您的宝宝得到人生的第一笔财富——良好的教育启蒙和健康的体制，让您更平安、圆满地度过女人生命中的黄金时期。希望这本书能成为您贴心的老师、顾问和朋友。

编 者

目 录



Contents

第一章 备孕，助你怀上最棒一胎

◎ 知而善行：夫妻孕前必知常识 002

身份转变，从少女到妈妈的“心理准备” 002

受孕节令，挑一个当妈妈的“好日子” 003

妙龄佳孕，“好孕”年龄千万别错过 005

生男生女，夫妻自己“看着办” 006

排卵规律，心中有数“孕育”不慌 009

小心点，六大优生陷阱需绕道而行 010

挣钱慢慢来，女性应暂离的工作岗位 012

35岁，高龄孕产的“黄线”警戒 013

◎ 孕前检查：体检项目一个也别少 015

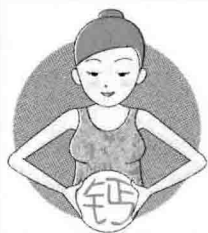
孕前体检，宝宝健康明明白白 015

项目有别，婚检过关不等于孕检没事 016

女性不可不知的孕前体检 017

男性不可不知的孕前体检 019

八种疾病，为怀孕“亮红灯” 020



Contents



遗传性较高的几种疾病	023
健康咨询，孕前健康明明白白	025

◎ 备孕“倒计时”：生育细节逐项做

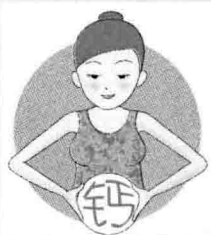
孕前 12 月：调好体质交“好孕”	026
孕前 11 月：提前注射乙肝疫苗	027
孕前 10 月：烟莫沾，酒少喝	028
孕前 9 月：减肥正在进行时	030
孕前 8 月：防流产，注射风疹疫苗	031
孕前 7 月：营养全面，吃好不不如吃杂	031
孕前 6 月：合理安排孕前运动	034
孕前 5 月：谨遵医嘱，不乱吃药	036
孕前 4 月：重视四大口腔检查	039
孕前 3 月：边吃边补充叶酸的食谱	040
孕前 2 月：要健康宝宝暂别宠物	042
孕前 1 月：受“孕”时刻准备着	043

第二章 怀孕第 1 月：准妈妈没有明显变化

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查 ...

胎儿的身体变化	046
准妈妈的身体变化	047
查阅一下过去病史	048
根据怀孕的信号，掌握判断方法	048
三项检查确定怀孕	049
最常规的产前检查项目	050
建立妊娠保健卡	052

计算预产期	053
记好妊娠日记	055
◎ 好营养, 准妈妈本月的饮食方案	057
饮食有道, 本月准妈妈的饮食原则	057
准妈妈可选择“三餐两点心”的进食方式	058
准妈妈的营养摄取指导	059
增强营养, 严禁盲目进补	062
祸从口入, 准妈妈禁忌食物清单	063
准妈妈本月营养食谱	067
◎ 巧运动, 准妈妈本月的运动方案	070
走出误区: 动动就会动了胎气	070
最适宜孕早期的运动, 到户外去散步	072
解除疲劳、增强肌力的体操	073
太极拳, 舒缓运动把“胎芽”保	073
◎ 防疾患, 准妈妈本月异常防治重点	075
预防宫外孕的有效措施	075
警惕“白带异常”增多	076
远离尿频、尿路感染的困扰	077
早孕反应大应警惕葡萄胎	079
揭开假孕的真面目	080
◎ 话保健, 妇幼保健专家的贴心忠告	082
养成良好的睡眠习惯	082
做好乳房保健, 呵护宝宝健康	083



Contents



怀孕后尽量远离任何药物	085
警惕化妆品带来的危害	086
孕早期应禁止性生活	088
早孕妈妈洗澡蕴含的大学问	089
为自己选双合脚的鞋	089
准妈妈应远离的日用品	090
本月准爸爸的爱妻行动	091

第三章 怀孕第2月：准妈妈出现妊娠呕吐

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查 ... 094

胎儿的身体变化	094
准妈妈的身体变化	095
超声波检查——看胚胎数	097
准妈妈应避免进行CT检查	097

◎ 好营养，准妈妈本月的饮食方案 098

饮食有道：本月准妈妈的饮食原则	098
三次正餐要保证“合理”	100
根据自己的食欲状况进餐	101
准妈妈选择酸味食物有讲究	103
山楂，开胃消食但孕期不宜食用	103
开胃健脾：改善孕期呕吐的食物	103
健脑益智：胎宝宝的三大补脑食物	106
营养食谱，妇幼专家的饮食推荐	106

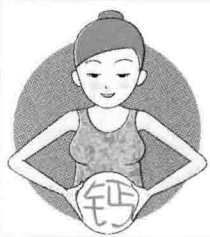
◎ 巧运动，准妈妈本月的运动方案 108

准妈妈孕2月运动有禁忌	108
-------------------	-----

让呼吸练习为你保胎、安胎	109
做一下舒缓的孕妇瑜伽	109
锻炼手部、腿部肌肉	110
◎ 防疾患，准妈妈本月异常防治重点	111
孕期感冒防治轻重有别	111
孕早期谨防流产悄然而至	113
预防准妈妈胃部灼热症	114
◎ 话保健，妇幼保健专家的贴心忠告	116
准妈妈孕 2 月要谨慎护胎	116
孕 2 月出现早孕反应的真相	117
早孕反应太剧烈应及早去医院	120
四条妙计帮你缓解早孕反应	120
五种对策：有效缓解孕期疲劳	122
准妈妈选择内衣有学问	124
手机，母子健康的隐形“杀手”	125
准妈妈避免住新装修的房子	126
本月准爸爸的爱妻行动	128

第四章 怀孕第 3 月：准妈妈妊娠反应强烈

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查 ...	130
胎儿的身体变化	130
准妈妈的身体变化	131
孕早期做 B 超的注意事项	133
本月孕检项目	134
◎ 好营养，准妈妈本月的饮食方案	137
饮食有道：本月准妈妈的饮食原则	137



Contents



饮食要做到“荤素搭配，取长补短”	138
贫血准妈妈要注意补铁了	139
豆制品——准妈妈的绿色牛乳	140
健脑补脑：准妈妈应多吃玉米	141
龙眼，对准妈妈来说是一种“禁果”	142
准妈妈要和咖啡说拜拜	142
营养食谱，妇幼专家的饮食推荐	143

◎ 巧运动，准妈妈本月的运动方案

孕3月准妈妈的运动法则	145
不宜做运动的准妈妈	146
水中运动，减轻准妈妈的身体负担	146
购物，也是准妈妈运动的方式之一	147

◎ 防疾患，准妈妈本月异常防治重点

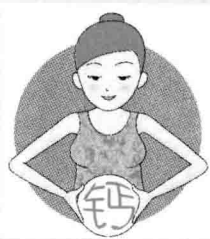
警惕牙龈炎的袭击	148
色斑来了不担心	150
别让便秘害苦你	151
对付准妈妈双腿抽筋有高招	153

◎ 话保健，妇幼保健专家的贴心忠告

莫穿纤维内衣，谨防皮肤病	156
戴隐形眼镜易患角膜炎	157
“电脑族”准妈妈需巧选一套防辐射服	158
准妈妈的靓肤保养秘籍	159
准妈妈要做到“笑之有度”	160
夏季使用空调的“三大注意”	161
本月准爸爸的爱妻行动	162

第五章 怀孕第4月：准妈妈胎盘开始形成

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查	164
胎儿的身体变化	164
准妈妈的身体变化	166
本月孕检项目	167
◎ 好营养，准妈妈本月的饮食方案	169
饮食有道：本月准妈妈的饮食原则	169
谨防准妈妈营养过剩	170
准妈妈补钙，切莫一“钙”而论	172
水果别吃太多，以防变成“糖妈妈”	174
吃得营养不发胖的五个诀窍	175
四种食物：准妈妈要杜绝食用	177
营养食谱，妇幼专家的饮食推荐	178
◎ 巧运动，准妈妈本月的运动方案	180
避免剧烈的腹部运动	180
游泳和瑜伽都是不错的运动方式	180
会阴肌肉运动，有助于生产过程	181
孕中期，准妈妈可以慢跑吗	181
◎ 防疾患，准妈妈本月异常防治重点	183
准妈妈头痛怎么办	183
预防滴虫性阴道炎	185
肚子抽痛时，准妈妈应对措施	185
妊娠中毒症不可轻视	187



Contents



◎ 话保健，妇幼保健专家的贴心忠告	189
胎动，胎宝宝安危的“晴雨表”	189
可以适度地过性生活了	191
准妈妈宜采取的正确睡姿	192
选择适宜的孕妇装	193
准妈妈孕期莫轻易拔牙	194
本月准爸爸的爱妻行动	195

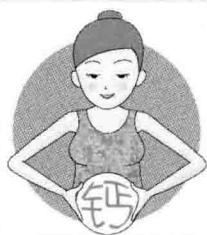
第六章 怀孕第5月：准妈妈乳房膨胀明显

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查 ...	198
胎儿的身体变化	198
准妈妈的身体变化	200
本月体检重点——超声波检查	201
本月孕检项目	201
◎ 好营养，准妈妈本月的饮食方案	203
饮食有道：本月准妈妈的饮食原则	203
准妈妈切忌口渴才饮水	204
补充 DHA 为胎宝宝智力“助威”	205
准妈妈不要多食动物肝脏	207
多吃些有益于胎儿大脑的坚果	208
不要食用罐头食品	210
薯条、薯片，准妈妈健康的绊脚石	210
营养食谱，妇幼专家的饮食推荐	211
◎ 巧运动，准妈妈本月的运动方案	213
旅行也是不错的运动方式	213

不妨适当做些家务	215
锻炼骨盆肌肉的运动	216
预防、缓解腰痛的云雀式	217
◎ 防疾患，准妈妈本月异常防治重点	219
贫血，准妈妈不可忽视的疾患	219
预防妊娠期记忆力下降	220
对待子宫肌瘤一定要慎重	222
谨防妊娠期高血压综合征	223
发生鼻出血的应对措施	225
◎ 话保健，妇幼保健专家的贴心忠告	227
准妈妈爱美，紧身衣不可取	227
保胎儿平安——掌握胎动规律	228
准妈妈的最佳睡姿——左侧卧位	229
谨防孕期抑郁找上门	230
上班族：腿脚臃肿有妙招	231
人多拥挤的场所，准妈妈少去	232
准妈妈切莫久晒日光浴	233
本月准爸爸的爱妻行动	233

第七章 怀孕第6月：准妈妈腹部开始凸显

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查	236
胎儿的身体变化	236
准妈妈的身体变化	237
本月检查重点——妊娠糖尿病	238



Contents



本月孕检项目	239
--------------	-----

◎ 好营养，准妈妈本月的饮食方案	240
------------------------	-----

饮食有道：本月准妈妈的饮食原则	240
-----------------------	-----

加强营养，增强体质为分娩做准备	241
-----------------------	-----

控制热量，谨防身体过胖	241
-------------------	-----

准妈妈水肿，饮食调理效果好	242
---------------------	-----

准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明	243
---------------------	-----

葡萄，健脾益胃对母体裨益甚大	243
----------------------	-----

营养食谱，妇幼专家的饮食推荐	244
----------------------	-----

◎ 巧运动，准妈妈本月的运动方案	246
------------------------	-----

孕6月准妈妈的运动法则	246
-------------------	-----

准妈妈做做伸展放松运动	246
-------------------	-----

上班族准妈妈的运动法则	247
-------------------	-----

◎ 防疾患，准妈妈本月异常防治重点	248
-------------------------	-----

巧治腿部痉挛的方法	248
-----------------	-----

有效预防孕期静脉瘤	249
-----------------	-----

正确应对妊娠期压力	250
-----------------	-----

◎ 话保健，妇幼保健专家的贴心忠告	252
-------------------------	-----

如何应对怀孕中后期的不适症状	252
----------------------	-----

准妈妈出行宜“上爬楼梯、下乘电梯”	254
-------------------------	-----

准妈妈禁止使用电热毯	254
------------------	-----

本月准爸爸的爱妻行动	255
------------------	-----

第八章 怀孕第7月：准妈妈出现静脉曲张

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查 … 258

胎儿的身体变化 …………… 258

准妈妈的身体变化 …………… 259

本月检查重点——触诊检查 …………… 261

本月孕检项目 …………… 261

◎ 好营养，准妈妈本月的饮食方案 …………… 263

饮食有道：本月准妈妈的饮食原则 …………… 263

维生素，孕期极好的营养来源 …………… 264

鸡蛋虽含蛋白质，但准妈妈应食之有度 …………… 264

高脂肪食物，准妈妈健康的“拦路虎” …………… 266

营养食谱，妇幼专家的饮食推荐 …………… 266

◎ 巧运动，准妈妈本月的运动方案 …………… 269

孕7月准妈妈的运动法则 …………… 269

两种运动姿势可缓解孕期腰酸背痛 …………… 269

◎ 防疾患，准妈妈本月异常防治重点 …………… 271

预防早产，从点点滴滴做起 …………… 271

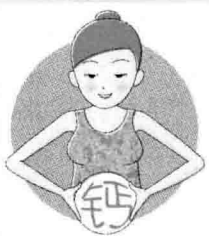
缓解静脉曲张的方法 …………… 273

不可忽视的孕期瘙痒症 …………… 274

准妈妈要谨防痔疮 …………… 276

◎ 话保健，妇幼保健专家的贴心忠告 …………… 279

别让不良情绪成为优生的污染源 …………… 279



Contents



电吹风，健康孕育的双刃剑	282
准妈妈“坐立行走”要小心谨慎	282
尽可能地停止性生活	283
本月准爸爸的爱妻行动	284

第九章 怀孕第8月：准妈妈腹部的妊娠黑线加重

◎ 细体察，本月母子生理变化与孕期检查 ... 288

胎儿的身体变化	288
准妈妈的身体变化	289
本月孕检重点——尿蛋白检查	290
本月孕检项目	291

◎ 好营养，准妈妈本月的饮食方案 ... 292

饮食有道：本月准妈妈的饮食原则	292
扬长避短，饮食让你做个“漂亮妈妈”	293
准妈妈选择食物的注意事项	294
孕晚期准妈妈不要吃得太咸	295
准妈妈对四种鱼坚决要忌口	296
营养食谱，妇幼专家的饮食推荐	297

◎ 巧运动，准妈妈本月的运动方案 ... 299

适度运动有利于分娩	299
孕晚期适宜的运动	299
孕晚期运动的注意事项	300

◎ 防疾患，准妈妈本月异常防治重点 ... 301

胎位不正莫慌张	301
---------------	-----