

孕事繁杂 千头万绪 到底从何做起

孕产期保健 专家指导

Yunchanqi baojian zhuanjia zhidao

■ 主编◎李淑娟 何 鑫

医学专家全程解答您所最为关注的孕育健康问题
为孕育宝宝的父母们提供科学的孕产期保健指导

让专家陪伴您一起度过这段幸福美好的时光！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 荣树图书
RONGSHUTUSHU

孕事繁杂 千头万绪 到底从何做起

孕产期保健 专家指导

Yunchanqi baojian zhuanjiazhidao

■ 主编◎李淑娟 何 鑫

■ 编者◎张松涛 冯素芳 孙丽岩 孙瑞娟 李喜军

赵英霞 崔雅楼 韩如兰 魏 岩 魏 欣

张 敏 唐 糖 刘静霞 裴冬梅 罗 菲



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健专家指导 / 李淑娟, 何鑫主编. -- 北京:
人民军医出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5091-8465-3

I. ①孕… II. ①李… ②何… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138043号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 刘新瑞 责任审读: 郁 静

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16.25 字数: 273千字

版、印次: 2015年9月第1版第1次印刷

印数: 0001-5000

定价: 37.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书详细叙述了十月孕程遇到的各种问题，需要注意哪些事情，包括孕妈妈身体不适怎样服药、怎样食疗、怎样滋补，如何根据胎儿的发育特点及孕妈妈的身体变化补充营养，需要注意的饮食宜忌。同时，重点罗列食谱，让孕妈妈的饮食保健更有针对性、实用性。本书可作为已经怀孕和准备怀孕的女性及其家人孕产保健的指导用书。



孕事繁杂，千头万绪，到底从何做起？老人有老人的说法，医师有医师的教化，是老人的“经验之谈”重要还是医师的科学孕育有方？不听吧说你任性，听吧又觉得不能太草率从事，毕竟，时至今日，怀孕早已是很重要的事情了。

之所以这么说，因为怀孕之事涉及方方面面，一个细小的环节出了问题，孕育之事就可能付诸东流。对此，不仅是孕妈妈，还有准爸爸等既充满惊喜又心生种种困惑，既有对十月孕程的担心，又有对宝宝到来的憧憬，既有孕育孩子的神圣感，又有对孕程中各种可能遇到的问题担忧，怎么办？很简单，专业的事情交给专家去做，所以，十月孕程，让我们一道来听听专家怎么说。

专家在线：我们收集了不同月份孕育的重要事项，以“有言在先”的形式，说明要注意的各种事情，即使第一次怀孕，也不必惊慌，更不必纠结于家人、旁人的“经验之谈”，按部就班照章行事，真正实现“我的孕育我做主”。

专家举荐：怀孕了怎么吃？该大补特补？错！吃对比吃好更重要。在此项里，我们根据胎儿的发育特点及孕妈妈的身体变化，详细说明了本月需要补充的营养素，需要注意的饮食宜忌，同时，重点罗列食谱，让孕妈妈的饮食保健更有针对性、实用性。

专家诊疗：孕期十月，难免遭遇不适，遇到不适怎么办？原则上我们不主张孕期服药，可以采用食疗、理疗的方式调治，帮孕妈妈安度孕期，正是从这样的初衷，本部分就该时段容易出现的孕期

不适做了最为安全有效的调理。

专家忠告：孕期有哪些事情要注意，有哪些事情是一忙起来就容易忘掉的？本部分通过“专家之口”将哪些孕期的“要事”一一说明，做到为孕期“保驾护航”不留死角。

在此强调，怀孕是个技术活，莫让一个小小的疏忽断了你做父母的夙愿，别让一个不注意或一个不小心让孕育功亏一篑，更不要因为求吃好不求吃对的饮食观念，让孕育成为“竹篮打水一场空”的悲剧。

书在手上，宝宝在肚中，一系列的“怎么办”，一系列的“担心”全交给它——《孕产期保健专家指导》，好孕在心中，好运在手中。祝福：一路好孕程，母子两康健！

编者

2015年6月

目录

Contents

第1章 好孕驾到须知孕育那些事儿

- 胎儿变化：胎儿身长1厘米左右 002
- 孕妈妈变化：乳房稍硬，子宫壁柔软 002

专家在线

- 计划怀孕，算一算自己体重超标了吗 003
- 痛下决心，舍不得也要远离化妆品 005
- 择选吉时，要避开“坏孕时间” 006
- 受孕成功，时机、体位双管齐下 009
- 好孕建议，这些事孕妈妈需把握分寸 010
- “改邪归正”，怀孕了，你应该这么做 ... 016
- 谨慎用药，怀孕期间慎用中西药 019
- 毒花毒草，孕妈妈踏青需远离7种花草 022
- 注意事项，听人劝，胎儿远离病变 025

专家推荐

- 缺啥补啥：孕期多样化摄入营养 027
- 饮食推荐：孕1月饮食保健怎么吃 028
- 孕1月：一日三餐及煲汤饮食推荐 030
- 蛋黄酸奶糊：控制体重，吃对是上上之选 030
- 孕1月：忌吃食物知道更要做到 031

专家诊疗

- 白带异常——饮食良方让你吃出好孕 032
尿频——走出误区，看作是怀孕的标志 ... 033

专家忠告

- 过犹不及，小心产检过多“打扰胎儿” ... 035
蜜月受孕，安全期不安全我们怎么办 036
自查自纠，怀孕了，换掉 5 件生活品 037
孕前检查，防止孕后加重的 4 种病 039
房事姿势，这 3 种方式不会伤胎儿 041
受孕诊断，是否怀孕一查便知 041

第2章 孕2月 胎心开始跳动的岁月

- 胎儿变化：胎儿身长已经3厘米左右 044
孕妈妈变化：多数准妈妈出现恶心、呕吐 044

专家在线

- 秋冬泡足，5个秘密孕妈妈一定要知道 045
怀孕为大，但别对丈夫过度依赖 047
有孕在身，但别完全禁欲冷落丈夫 047
不做宅女，孕期别自我封闭不出门 048
孕期运动，分清阶段再对号入座 049
生聪明娃，孕期边学知识边晒太阳 051

专家推荐

- 缺啥补啥：孕2月补充哪些营养 053
饮食推荐：孕2月饮食保健怎么吃 054
巧吃妙喝：适合本月的 7 类食材 056
土豆泥：控制体重，吃对是上上之选 057



饮食误区，补钙绕开5大“雷区”	057
-----------------------	-----

专家诊疗

孕期疲劳——6招让你“精神奕奕”	059
乳房胀痛——按摩让你“挺胸”不受累 ...	061
喝治孕吐——6种果汁让你“交好孕” ...	062
孕期腹胀——弄清原因后区别对待	063

专家忠告

远离辐射，职场孕妈妈跟着学几招	066
健康洗澡，宜与忌，孕妈妈“心中有数” ...	067
职场孕妈妈上班交通工具全攻略	069
秋季出行，孕妈妈购物“三大注意”	070
高龄孕妈妈，孩子还是早点要的好	071

第3章 孕3月 人模人样的关键期

胎儿变化：内脏器官的发育已经基本完成	074
孕妈妈变化：子宫如拳头大，妊娠反应强烈	074

专家在线

乳房呵护，按摩保护好宝宝“粮仓”	075
腰痛呵护，坐立行走姿势很重要	076
肚脐呵护，不同部位清洁各不同	076
“私密处”呵护，日常起居从细节做起 ...	077
腿部呵护，把日常工作“做到家”	077

专家推荐

缺啥补啥：孕3月补充营养孕妈妈吃点啥...	079
饮食推荐：孕3月饮食保健怎么吃	080
充分补碘：孕妈妈缺碘影响胎儿大脑发育	081

目录 Contents

五彩麦片粥：控制体重，吃对是上上之选 … 082

专家诊疗

阴道出血——找对原因吃对食物	084
双腿痉挛——自我按摩缓解疼痛	085
早期流产——吃对食物让你“安胎”	086
孕期腹泻——多喝水、多吃小米粥	087
孕妇便秘——多吃蜂蜜燕麦片	088

专家忠告

小心抚触，3种状况不要摸肚子	090
孕期红灯，卧床休息不利于保胎	091
孕期失眠，3招让孕妈妈一觉到天亮	092
孕期流产，情绪也可能是罪魁祸首	094
适者生存，孕期盲目保胎要不得	095
洗头护发，孕期6个误区易招病	096
起居出行，孕妈妈千万别干“傻事”	097

第4章 孕4月 大脑开始迅速发育

胎儿变化：肺脏已基本发育完成	101
孕妈妈变化：妊娠斑开始变得明显	101

专家在线

胎动异常，孕妈妈学会计算胎动	102
生长迟缓，胎儿没怎么长怎么办	103
粉碎流言，怀孕长痘孕妈妈只能忍	104
清清楚楚，胎动和腹痛怎么区别	104



专家推荐

- 缺啥补啥：补充营养孕妈妈孕4月怎么吃 ... 106
饮食推荐：孕4月饮食保健怎么吃 ... 107
黄油饼干：控制体重，吃对是上上之选 ... 108

专家诊疗

- 孕期头痛——改善孕妈妈偏头痛的按摩 ... 109
孕期鼻塞——缓解孕期鼻塞“听人劝” ... 109
牙龈炎——不可不知的牙痛按摩组方 ... 111

专家忠告

- 安全为重，孕妈妈开车的注意事项 ... 112
购孕妇装，你必知的“二点建议” ... 113
唐氏筛检，胎儿异常的检测方法 ... 114

第5章 孕5月 生殖器官发育完成

- 胎儿变化：胎儿身长约25厘米 ... 117
孕妈妈变化：分泌初乳，乳晕加深 ... 117

专家在线

- 正确睡姿，不同睡姿子宫影响不同 ... 118
开始罢工，5类工作影响孕妈妈健康 ... 119
分散工作，让自己多一份“闲心” ... 120
丰乳文胸，孕期不宜穿带钢圈文胸 ... 120
远离噪声与辐射、睡觉、运动“三不误” ... 121

专家推荐

- 缺啥补啥：补充营养孕5月孕妈妈吃点啥 ... 124
饮食推荐：孕5月饮食保健怎么吃 ... 125

目录 Contents

- 蜂蜜橘子：控制体重，吃对是上上之选 … 126
吃工作餐：挑三拣四+降低口味要求 …… 126

专家诊疗

- 孕妇贫血——粥、汤、肉“补血法” …… 127
孕妇感冒——家常便饭护理小偏方 …… 128

专家忠告

- 脐带血检验，可查胎儿染色体、基因等 … 131
胎儿发育，避免生活中的“健康杀手” … 131
迷恋麻将，消磨时光别搭上胎儿健康 …… 132
做对B超，“五大注意事项”要做到 …… 133
学会看B超，学会看懂B超测量数据 …… 134

第6章 孕6月 大脑皮质发育完成

- 胎儿变化：胎儿会吸吮自己的拇指 …… 138
孕妈妈变化：子宫增大，小腹明显隆起 … 138

专家在线

- 健牙原则，从不能忽视的细节做起 …… 139
听胎心、数胎动，孕妈妈你会了吗 …… 140
辛苦孕程，缓解那些折磨人的症状 …… 141

专家推荐

- 缺啥补啥：孕6月补充营养孕妈妈吃点啥 … 144
饮食推荐：孕6月饮食保健怎么吃 …… 145
玉米瘦肉汤：控制体重，吃对是上上之选 … 147



专家诊疗

- 孕期肥胖——正确减肥,“你好他也好” ... 148
- 孕期手麻——日常护理锦囊从细节做起 ... 149
- 孕期湿疹——防治“注意”5件事 150
- 妊高征——劳逸、防控做到“双结合” ... 151

专家忠告

- 何时停工:职场孕妈妈“罢工”最佳期 ... 152
- 血糖监控,让孕妈妈避免高血糖危险 152
- 小病大碍,小心不起眼的小病惹大祸 153
- 心理操,5分钟娱乐自己,胎儿保健康 ... 156

第7章 孕7月 胎儿开始有记忆了

- 胎儿变化:女孩阴唇发育,男孩睾丸下垂 ... 159
- 孕妈妈变化:腹部、臀部等出现妊娠纹 ... 159

专家在线

- 体重管理,体重偏瘦或超重“如何是好” ... 160
- 停止性生活,带孕妈妈做一次触诊检查 ... 161
- 爱美有度,孕妈妈别束胸别收腹 162

专家推荐

- 缺啥补啥:孕7月补充营养孕妈妈吃点啥 ... 164
- 饮食推荐:孕7月饮食保健怎么吃 164
- 香蕉奶糖:控制体重,吃对是上上之选 ... 166
- 长胎不长肉:孕期进补必知四大注意事项... 167

专家诊疗

- 妊娠糖尿病——摸清底细,吃好一日三餐 169

目录 Contents

- 外阴瘙痒——如何应对难言之隐 172
- 腹胀——去肿消胀，3招轻松保健康 173
- 头晕——弄清原因，综合调治是关键 174

专家忠告

- 漂亮孕妈妈，祛斑作战紧抓“三大要点” ... 176
- 不做黄脸婆，孕期吃对食物做对面膜 177
- 私处糗变化，巧妙应对解决难言之隐 179

第8章 孕8月 各器官发育趋完善

- 胎儿变化：感觉器官已经发育成熟 183
- 孕妈妈变化：会出现腰背痛、静脉曲张等症
..... 183

专家在线

- 难产，如何跨过心理上的“槛” 184
- 消灭妊娠纹，按摩、托腹带为你解忧 185

专家推荐

- 缺啥补啥：孕8月补充营养孕妈妈吃点啥 ... 187
- 饮食推荐：孕8月饮食保健怎么吃 188
- 奶酪蝴蝶卷：控制体重，吃对是上上之选 ... 189

专家诊疗

- 产前抑郁——预防、护理“双管齐下” ... 190
- 孕期水肿——日常调理，小动作有大疗效... 191

专家忠告

- 体重管理，不胖不瘦才能“生得顺” 194
- 静听音乐，小心别让宝宝成“夜哭郎” ... 195



胎儿呼救，孕晚期注重四大危险信号	195
------------------------	-----

第9章 孕9月 胎儿变得更加健壮

胎儿变化：胎儿的内脏功能已趋于完善 ..	199
孕妈妈变化：腿足、手、脸的水肿更为严重 ..	199

专家在线

房事冷淡，四大原因让你一解真相	200
摆正关系，找回你们的“激情岁月”	201
多胎妊娠，你需要提前住院	202
焦虑，孕妈妈缓解产前心理问题	202

专家推荐

缺啥补啥：孕9月补充营养孕妈妈吃点啥 ..	204
饮食推荐：孕9月饮食保健怎么吃	206
菠菜鸡肉粥：控制体重，吃对是上上之选 ..	208

专家诊疗

孕期腰痛——坐、立、行、睡小心是关键 ..	210
孕期痔疮——清除“埋伏”非手术治疗 ..	211

专家忠告

羊水早破，“补救”从细节抓起	213
孕期写真，拍摄的七大注意事项	214
先苦后甜，三大理由拒绝剖宫产	215
分娩姿势，生产前的“必修课”	217
摸清底细，认识3种分娩镇痛药	217

第10章 孕10月 分娩时刻准备着

- 胎儿变化：头发粗直光亮，皮肤红润 220
- 孕妈妈变化：经常会发生无规律的阵痛 ... 220

专家在线

- 见红——迎接胎儿的“临产信号” 221
- 阵痛——子宫收缩产生的“临产信号” ... 222
- 破水——卵膜破裂流出羊水的“临产信号”
..... 224
- 助产，准爸爸也助分娩一臂之力 225

专家推荐

- 缺啥补啥：孕10月补充营养孕妈妈吃点啥 228
- 饮食推荐：孕10月饮食保健多吃助产食品 ... 229
- 栗子粥：控制体重，吃对是上上之选 229

专家诊疗

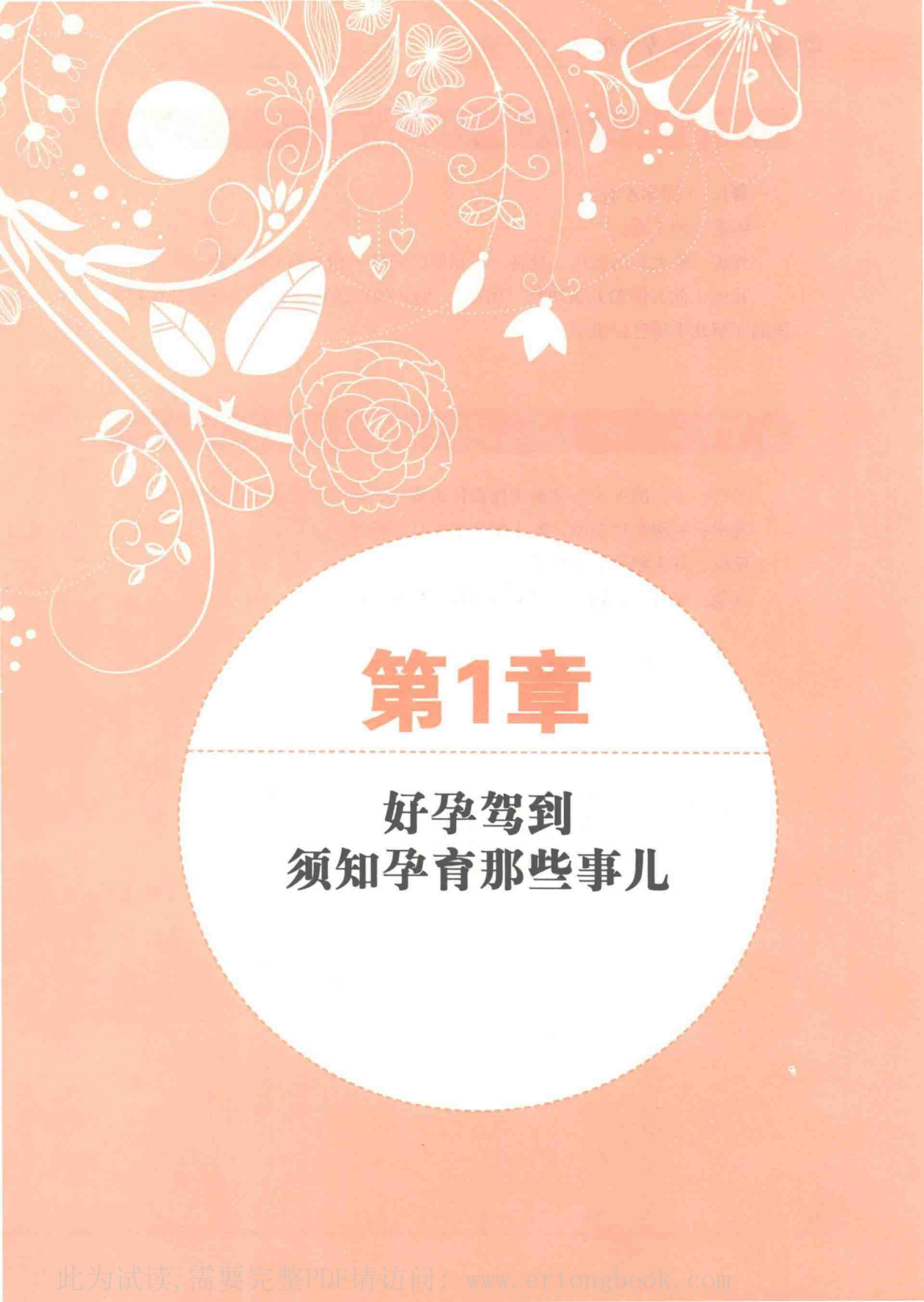
- 分娩疼痛——积极预防，做好三大准备 ... 231
- 乳汁不足——不用愁，教你3招催奶术 ... 232

专家忠告

- 住院待产，你需要准备的物品 234
- 不愁难产，做产检、多锻炼、重饮食 235
- 顺产旧谈，4种顺产谣言的“真相” 236

附录A

- 从怀孕到分娩需要做哪些检查 239



第1章

好孕驾到 须知孕育那些事儿