

怀孕坐月子 每日一问

王琪 主编

北京妇产医院主任医师、教授

😊 健康“好”孕 280 天，轻松坐月子 30 天

💖 每日一问答，科学全指导

👶 孕检、饮食、运动、胎教、护理全知道

🌸 怀孕妈妈幸福书，聪明宝宝养成记



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信 **接怀孕坐
月子每日一问** 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37





Question

怀孕坐月子

每日一问

王琪 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子每日一问 / 王琪主编. — 南京: 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5537-2284-9

I. ①怀… II. ①王… 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 259619 号

怀孕坐月子每日一问

主 编 王 琪
策 划 祝 萍 冼惠仪
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 深圳市皇泰印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 18
字 数 220 千字
版 次 2015 年 7 月第 1 版
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2284-9
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Contents

目录



Part 1 我怀孕啦

第1个月 轻轻地TA来了

- 第1天 一个小生命是如何形成的?.....21
- 第2天 关于怀孕你做好规划了吗?.....22
- 第3天 生个宝宝要花多少钱?.....23
- 第4天 孕前检查查什么?.....24
- 第5天 怎样养成良好的生活方式?.....25
- 第6天 今天是不是排卵日?.....26
- 第7天 你的卵子够优质吗?.....27
- 第8天 什么时候是怀孕的最佳时期?.....28
- 第9天 哪些情况不适宜怀孕?.....29
- 第10天 哪些食物能够助孕?.....30
- 第11天 备孕期间哪些食物不能吃?.....31
- 第12天 怀孕从哪一天算起?.....32
- 第13天 有没有可能怀上双胞胎?.....33
- 第14天 胎宝宝的生长环境是怎样的?.....34
- 第15天 胎宝宝的血型由什么决定?.....34
- 第16天 接下来的日子会经历些什么?.....35
- 第17天 减肥计划要暂停吗?.....36
- 第18天 补充叶酸你开始了吗?.....37
- 第19天 遗传病怎样预防?.....38
- 第20天 矿物质对优生有什么影响?.....39

- 第21天** 怀孕时有哪些重要的数据? ...40
- 第22天** 特殊时期该怎么用药?41
- 第23天** 职场妈妈享有哪些权利?42
- 第24天** 生男生女你在不在意?43
- 第25天** 胎宝宝会像谁呢?44
- 第26天** 怎样生个漂亮宝宝?45
- 第27天** 怀孕对女人有哪些好处?46
- 第28天** 高龄孕妈妈应该特别注意
什么?47



第2个月 面对怀孕的各种征兆

- 第29天** 孕第2个月胎宝宝是什么
样子?49
- 第30天** 孕第2个月孕妈妈是什么
样子?49
- 第31天** 怀孕有哪些征兆?50
- 第32天** 你会正确验孕吗?50
- 第33天** 怀孕了身体会有哪些
变化?51
- 第34天** 孕吐会影响胎宝宝吸收
营养吗?52
- 第35天** 怎么面对突如其来的恶心? 52
- 第36天** 该怎么写怀孕日记呢?54
- 第37天** 自然流产是怎么回事?55
- 第38天** 感冒了, 怎么办?56
- 第39天** 脾气怎么变得越来越
差了?57
- 第40天** 怎样为孕妈妈创造良好的
生活环境?58
- 第41天** 怎样避免辐射?59
- 第42天** 孕妈妈使用电脑要注意些
什么?60
- 第43天** 你知道厨房里的安全隐患吗? ...61
- 第44天** 怀孕了还能不能养宠物?62
- 第45天** 家用电器对胎宝宝有影
响吗?62
- 第46天** 孕期怎样使用化妆品?63
- 第47天** 还能穿紧身衣裤、高跟鞋吗? 64
- 第48天** 宫外孕怎么办?65
- 第49天** 怎么选择孕妇奶粉?66
- 第50天** 孕妇奶粉怎么喝?67
- 第51天** 孕早期贫血怎么办?68
- 第52天** 怎样预防孕早期贫血?69
- 第53天** 孕早期适合吃哪些零食?70
- 第54天** 孕早期喝什么饮品?71
- 第55天** 怀孕后, 嘴里怎么老有
异味?72
- 第56天** 怎么消除口腔异味?73

第3个月 关键期要特别保护

- 第57天** 孕第3个月胎宝宝是什么样子? 75
- 第58天** 孕第3个月孕妈妈是什么样子? 75
- 第59天** 胃口不好怎么吃营养品? ... 76
- 第60天** 吃点什么能开胃? 77
- 第61天** “酸儿辣女”有没有科学依据? 78
- 第62天** 体重过轻怎么办? 79
- 第63天** 体重超标怎么办? 79
- 第64天** 吃什么能让宝宝以后更聪明? 80
- 第65天** 孕妈妈能做什么家务? 81
- 第66天** 如何选择胎教读物? 82
- 第67天** 怀孕了为什么要护牙? 83
- 第68天** 孕妈妈该怎样保护牙齿? ... 83
- 第69天** 孕早期为什么会头晕眼花? 84
- 第70天** 长痘痘了怎么办? 85
- 第71天** 怎样才能做到营养均衡? ... 86
- 第72天** 孕早期该怎样合理食用鸡蛋? 87
- 第73天** 孕早期怎样喝水? 88
- 第74天** 需要剪掉长发吗? 89
- 第75天** 洗头时该注意什么? 89
- 第76天** 孕妈妈该怎样洗澡? 90



- 第77天** 能听见胎宝宝的心跳声吗? 90
- 第78天** 怎样预防食物过敏? 91
- 第79天** 出现胃胀气怎么办? 92
- 第80天** 孕期怎样吃水果? 93
- 第81天** 安胎食物有哪些? 94
- 第82天** 能吃蛋白质粉吗? 95
- 第83天** 怎样做一个完美准爸爸? ... 96
- 第84天** 能不能戴隐形眼镜? 97

第4个月 进入安全期

- 第85天** 孕第4个月胎宝宝是什么样子? 99
- 第86天** 孕第4个月孕妈妈是什么样子? 99
- 第87天** 孕妈妈吃什么油更健康? ... 100
- 第88天** 孕妈妈怎么吃油更健康? ... 101
- 第89天** 上班的孕妈妈在办公室准备什么零食? 102
- 第90天** 如何保证营养又能控制体重? 103
- 第91天** 什么时候才能感觉到胎动? 104
- 第92天** 长黄褐斑了该怎么办? 104
- 第93天** 为什么会不停地打嗝? 105

第94天	导致胎宝宝畸形的因素有哪些?	106
第95天	怎样去除蔬果上的残留农药?	107
第96天	怎样煲汤才营养?	108
第97天	汤应该怎么喝?	109
第98天	多吃菌菇有哪些好处?	110
第99天	怀孕了还能出去旅行吗?	111
第100天	外出旅行需要注意什么? ...	111
第101天	孕期怎样做运动?	112
第102天	怀了多胞胎, 运动安全吗?	112
第103天	孕期偏食有什么危害?	113
第104天	孕妈妈偏食怎么办?	113
第105天	胎宝宝在肚子里怎么呼吸?	114
第106天	胎宝宝能看见东西了吗? ...	114
第107天	孕妈妈怎么开始睡觉打呼噜了?	115
第108天	娱乐聚餐要注意些什么? ...	115
第109天	职场孕妈妈工作餐怎么吃?	116
第110天	上下班要注意哪些安全问题?	117
第111天	怎样正确晒太阳?	118
第112天	怎样处理婆媳关系?	119

第5个月 该穿上孕妇装了



第113天	孕第5个月胎宝宝是什么样子?	121
第114天	孕第5个月孕妈妈是什么样子?	121
第115天	孕中期该怎么安排膳食? ...	122
第116天	哪些食物会对胎宝宝大脑发育有害?	123
第117天	补得越多越好吗?	124
第118天	为什么孕妈妈容易便秘? ...	125
第119天	孕期便秘怎么办?	125
第120天	如何选择孕妇装?	127
第121天	怎么睡一个好觉?	128
第122天	腹部怎么有一条黑线?	129
第123天	怎样预防和减轻妊娠纹? ...	129
第124天	孕期头痛怎么办?	130
第125天	为什么会呼吸困难?	131
第126天	还能不能戴首饰了?	131
第127天	糖尿病有什么影响?	132
第128天	患糖尿病的孕妈妈怎么吃? ...	132
第129天	吃坚果有什么好处?	134
第130天	孕期性生活要注意什么? ...	135
第131天	孕期腰痛怎么办?	136
第132天	上火了吃什么?	137
第133天	孕中期怎样补碘?	138
第134天	孕中期怎样补钙?	139
第135天	孕中期补硒有什么好处?	140
第136天	孕中期怎样补锌?	140
第137天	哪些中药不宜进补?	141
第138天	孕期患痔疮怎么办?	141
第139天	孕期怎样正确吃粗粮?	142
第140天	腹泻怎么办?	143





第6个月 “孕”味十足的孕妈妈



- 第141天 孕第6个月胎宝宝是什么样子?.....145
- 第142天 孕第6个月孕妈妈是什么样子?.....145
- 第143天 怎样喝豆浆更健康?146
- 第144天 不良情绪会有什么影响? ...147
- 第145天 皮肤怎么越来越痒了?147
- 第146天 静脉曲张怎么办?148
- 第147天 阴道出血怎么办?149
- 第148天 怎样护理好乳房?150
- 第149天 早餐应该怎么吃?151
- 第150天 蜂蜜应该怎么喝?152
- 第151天 孕中期能吃巧克力吗?152
- 第152天 孕中期怎样吃鸡蛋更营养? 153
- 第153天 调味品还能不能吃了?153
- 第154天 孕妈妈中暑怎么办?154
- 第155天 毛发增多是怎么回事?155
- 第156天 多汗异味怎么办?155
- 第157天 唐氏筛查是什么?156
- 第158天 为什么一定要做唐氏筛查? 156
- 第159天 孕期哮喘怎么办?157

- 第160天 孕期文胸应该怎么选?158
- 第161天 流鼻血了怎么办?159
- 第162天 人参可以随便补吗?160
- 第163天 孕妈妈能进补甲鱼吗?161
- 第164天 怎样预防妊娠高血压综合征?162
- 第165天 怎样缓解妊娠高血压综合征?163
- 第166天 消水肿该吃哪些食物?164
- 第167天 胎宝宝能听见声音了吗? ...165
- 第168天 怎样和胎宝宝进行语言交流?165





- 第169天** 孕第7个月胎宝宝是什么样子? 167
- 第170天** 孕第7个月孕妈妈是什么样子? 167
- 第171天** 怎样的睡觉姿势是最好的? 168
- 第172天** 睡觉时能不能开灯? 168
- 第173天** 上下楼要注意什么? 169
- 第174天** 能不能长时间站立? 170
- 第175天** 能吃刺激性食物吗? 170
- 第176天** 胎教音乐该如何选择? 171
- 第177天** 孕中期为什么有时候会腹痛? 172
- 第178天** 孕期乳头皲裂怎么办? 173
- 第179天** 如何预防甲型流感? 174
- 第180天** 尿频怎么办? 175
- 第181天** 憋尿有哪些危害? 175
- 第182天** 孕妈妈吃鱼有哪些好处? ... 176
- 第183天** 怎样吃鱼才健康? 177
- 第184天** 小腿抽筋是怎么回事? 178
- 第185天** 小腿抽筋怎么办? 178
- 第186天** 现在还能骑自行车吗? 179
- 第187天** 什么情况会导致早产? 179
- 第188天** 牙齿怎么松动了? 180
- 第189天** 胃灼热怎么办? 181
- 第190天** 天冷了能不能吃火锅? 182
- 第191天** 胎宝宝缺氧怎么办? 183
- 第192天** 白带发黄是怎么回事? 184
- 第193天** 白带增多怎么办? 184
- 第194天** 喝酸奶好还是喝牛奶好? ... 185
- 第195天** 吃黄豆有什么好处? 186
- 第196天** 能不能大量吃夜宵? 187



第8个月 保证营养, 控制体重



- 第197天 孕第8个月胎宝宝是什么样子? 189
- 第198天 孕第8个月孕妈妈是什么样子? 189
- 第199天 手脚冰凉怎么办? 190
- 第200天 孕晚期胎宝宝为什么会打嗝? 191
- 第201天 羊水过少怎么办? 192
- 第202天 羊水过多怎么办? 193
- 第203天 羊水浑浊怎么办? 193
- 第204天 胎宝宝偏小怎么办? 194
- 第205天 胎宝宝过大怎么办? 195
- 第206天 能不能频繁摸肚子? 196
- 第207天 春天孕妈妈需要注意哪些? 197
- 第208天 夏天孕妈妈需要注意哪些? 198
- 第209天 秋天孕妈妈需要注意哪些? 199



- 第210天 冬天孕妈妈需要注意哪些? 200
- 第211天 孕晚期能不能久卧? 201
- 第212天 孕晚期怎样散步更健康? ... 201
- 第213天 身体发热正常吗? 202
- 第214天 肚子上长丘疹了怎么办? ... 203
- 第215天 孕期能练瑜伽吗? 204
- 第216天 心慌气短怎么办? 205
- 第217天 胎宝宝也会做梦吗? 206
- 第218天 肋骨痛是怎么回事? 206
- 第219天 什么是胎位? 207
- 第220天 胎位不正怎么办? 207
- 第221天 为什么容易患坐骨神经痛? 208
- 第222天 准爸爸该做些什么? 209
- 第223天 频繁宫缩怎么办? 210
- 第224天 孕晚期低血糖怎么办? 211



- 第225天** 孕第9个月胎宝宝是什么样子? 213
- 第226天** 孕第9个月孕妈妈是什么样子? 213
- 第227天** 孕第9个月饮食上要注意什么? 214
- 第228天** 孕晚期怎样补钙? 214
- 第229天** 为什么会出现难产? 215
- 第230天** 怎样预防难产? 215
- 第231天** 哪些食物有利于产后通乳? 216
- 第232天** 高脂肪饮食可行吗? 217
- 第233天** 不能搭配吃的食物有哪些? 217
- 第234天** 寒凉性食物有哪些? 218
- 第235天** 豆制品能不能吃太多? 219
- 第236天** 怎样克服分娩恐惧? 219



- 第237天** 孕晚期胃痛怎么办? 220
- 第238天** 孕晚期腹部硬是怎么回事? 221
- 第239天** 孕晚期睡眠不好怎么办? ... 222
- 第240天** 脐带绕颈怎么办? 222
- 第241天** 孕妈妈房间里不能放哪些花草? 223
- 第242天** 高龄产妇该注意什么? 224
- 第243天** 胎动频繁正常吗? 224
- 第244天** 脚部水肿怎么办? 225
- 第245天** 怎样缓解产前抑郁症? 226
- 第246天** 还要继续补铁吗? 227
- 第247天** 吃什么对胎宝宝眼睛好? ... 228
- 第248天** 孕晚期感冒了怎么办? 229
- 第249天** 孕晚期能吃保健品吗? 229
- 第250天** 孕妈妈身体娇小也能顺产吗? 230
- 第251天** 为什么要做骨盆测量? 230
- 第252天** 孕晚期“见红”怎么办? ... 231



第10个月 静待胎宝宝降临



- 第253天 孕第10个月胎宝宝是什么样子? 233
- 第254天 孕第10个月孕妈妈是什么样子? 233
- 第255天 怎样进行呼吸练习? 234
- 第256天 什么是拉梅兹分娩呼吸法? 235
- 第257天 怎样练习助产操? 236
- 第258天 要准备哪些婴儿用品? 237
- 第259天 临产时饮食要注意什么? ... 238
- 第260天 临产前有哪些禁忌? 239
- 第261天 怎样选择分娩医院? 240
- 第262天 什么时候入院待产比较好? 241
- 第263天 真假宫缩怎样分辨? 241
- 第264天 怎样确定即将分娩? 242
- 第265天 多胞胎分娩危险吗? 243
- 第266天 发生急产了怎么办? 243

- 第267天 顺产好还是剖宫产好? 244
- 第268天 哪些情况需要选择剖宫产? 244
- 第269天 剖宫产后有哪些后遗症? ... 245
- 第270天 破水和小便有什么区别? ... 246
- 第271天 羊水早破怎么办? 246
- 第272天 预产期过了, 宝宝为什么还没出生? 247
- 第273天 分娩要经历几个阶段? 247
- 第274天 分娩前的准备工作有哪些? 248
- 第275天 什么情况下要做会阴侧切? 249
- 第276天 哪些情况得被迫引产? 250
- 第277天 宝宝出生后是什么样子? ... 251
- 第278天 产后妈妈需要注意什么? ... 251
- 第279天 产后新妈妈需要哪些护理? 252
- 第280天 新生儿需要做哪些身体检查? 253





Part 2 女人一生中最需要调养的一个月

- 坐月子第1天** 为什么坐月子对女人很重要?..... 256
- 坐月子第2天** 坐月子要准备哪些东西?..... 256
- 坐月子第3天** 剖宫产妈妈怎样调养? 257
- 坐月子第4天** 顺产妈妈怎样调养?... 258
- 坐月子第5天** 产后住院1周怎样调养?..... 259
- 坐月子第6天** 坐月子时生活上要注意什么?..... 260
- 坐月子第7天** 坐月子时每周怎样安排膳食?..... 261
- 坐月子第8天** 怎样护理新生宝宝?... 262
- 坐月子第9天** 哺乳妈妈该怎么给宝宝哺乳?..... 263
- 坐月子第10天** 哺乳该采取怎样的姿势?..... 264
- 坐月子第11天** 早产宝宝该如何喂养? 265
- 坐月子第12天** 怎样听懂宝宝的哭声? 266
- 坐月子第13天** 坐月子适宜吃什么?... 267
- 坐月子第14天** 坐月子哪些食物不宜多吃?..... 268
- 坐月子第15天** 哺乳妈妈要忌吃哪些食物?..... 269
- 坐月子第16天** 坐月子时吃小米有什么好处?..... 270
- 坐月子第17天** 奶水不足怎么办?..... 271
- 坐月子第18天** 特殊妈妈要退奶怎么办?..... 272
- 坐月子第19天** 恶露不尽怎么办?..... 272
- 坐月子第20天** 产后抑郁怎么办?..... 273
- 坐月子第21天** 产后失眠怎么办?..... 274
- 坐月子第22天** 产后上火怎么办?..... 275
- 坐月子第23天** 产后感冒怎么办?..... 276
- 坐月子第24天** 产后腰背痛怎么办?... 277
- 坐月子第25天** 产后伤口发痒怎么办? 278
- 坐月子第26天** 产后脱发怎么办?..... 279
- 坐月子第27天** 产后食欲不振怎么办? 280
- 坐月子第28天** 产后便秘怎么办?..... 281
- 坐月子第29天** 怎样保护好乳房健康? 282
- 坐月子第30天** 怎样恢复好身材?..... 283



附录 孕期检查全知道



怀孕坐月子

每日一问

王琪 主编

北京妇产医院主任医师、教授

😊 健康“好”孕 280 天，轻松坐月子 30 天

💖 每日一问答，科学全指导

👶 孕检、饮食、运动、胎教、护理全知道

🍀 怀孕妈妈幸福书，聪明宝宝养成记



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信 **搜怀孕坐**
月子每日一问 发送至 10658080
手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社





😊 每日1个孕妈妈最关心的小问题

💖 310个贴心、细心、安心的全解答

👶 让权威专家科学的指导，陪伴您轻松怀孕、坐月子

🌸 以最好的状态迎接小天使的到来



扫描下载和阅读客户端



上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5537-2284-9



9 787553 722849 >

定价：39.80 元



Question

怀孕坐月子

每日一问

王琪 主编

图书在版编目(CIP)数据

怀孕坐月子每日一问 / 王琪主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5537-2284-9

I. ①怀… II. ①王… 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259619号

怀孕坐月子每日一问

主 编 王 琪
策 划 祝 萍 洗惠仪
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 深圳市皇泰印刷有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/16
印 张 18
字 数 220千字
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2284-9
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。