

做幸福的 80后小孕妇

王卫 编著



怀孕一月：心态平和，准备充分。
怀孕二月：悉心护理，谨防流产。
怀孕三月：胎儿成形，做好产检。
怀孕四月：跟紧营养，小心腹部。
怀孕五月：注意胎动，不可松懈。

怀孕六月：合理膳食，保证睡眠。
怀孕七月：防治抑郁，健康胎教。
怀孕八月：减少运动，避免早产。
怀孕九月：调整情绪，定期检查。
怀孕十月：善始善终，等待分娩。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

做幸福的 80后小孕妇

王卫 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

做幸福的80后小孕妇 / 王卫编著. —北京：电子工业出版社，2011.9

ISBN 978-7-121-14056-3

I. ①做… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第135507号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：于 兰

特约编辑：于 静

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14.75 字数：213千字

印 次：2011年9月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

繁衍后代，是一条生物法则，是生命得以延续的本能，在人类社会里还被赋予了更多的意义。当前，“80后”大多已经到了谈婚论嫁的年龄。步入婚姻的殿堂后，随之而来的便是一项幸福而神圣的使命——生儿育女。孕育一个健康聪慧的宝宝，是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。然而，由于缺乏相关经验，很多小夫妻在满怀期待的同时又忐忑不安，担心不能顺利地诞下健康的宝宝。于是，很多人选择向父母辈、医生，以及有过生育经验的同龄人取经，这不失为一个好办法，但并非无懈可击。

随着生活水平的提高、生活观念的进步，包括怀孕在内的许多事物都有了很大的变化，他们的意见可以作为参考，但不可如数采纳。如今的十月怀胎，早已不是“母子平安”就万事大吉，80后准父母们还需要注重均衡饮食、合理运动、科学胎教，并且对准妈妈的心理疏导也尤为重视。更重要的是，爱美的80后准妈妈在孕期不忘呵护自己的容颜和身材。此外，在现代入眼中，怀孕是女人与男人共同的事情。准爸爸并不是局外人，他们在整个孕期，尤其在孩子娩出阶段还扮演着至关重要的角色。

本书按怀孕十月分为10章，每章对每个孕月都详细讲述了小宝宝的发育状况和准妈妈的身体变化，提出了当月最应该注意的事项，并分别对孕妇心理健康、居家健康、饮食营养、运动健身、疾病用药和胎教等方面进行体贴



入微的指导，让准妈妈有健康也有美丽，让小宝宝赢在“起跑线”上。

作为一本全方位的保健指导大全，本书旨在帮助年轻的80后父母为拥有一个健康、聪明的宝宝做好各种准备。

参与本书写作的有：王卫、蹇福利、黄萍、丁念阳、张静、唐俊杰、龚思、蓝兵、吴璐、黄成等，在此表示感谢。由于时间仓促，本书不周之处在所难免，希望读者多加批评指正。



目 录

怀孕一月：心态平和，准备充分

怀孕一月总述.....	1
胎儿指标.....	1
孕妇指标.....	2
本月特别关注.....	3
确认怀孕.....	3
孕期装备.....	6
孕一月心理.....	20
“心理营养”的重要性.....	20
怀孕后的心理问题.....	21
轻松面对妊娠.....	22
本月护理要点.....	24
赶走“害”，留下“喜”.....	24
流涎症.....	26
本月饮食要点.....	26
重点补充叶酸.....	26
饮食禁忌.....	27
推荐食谱.....	28
胎教时间.....	30
十月胎教胜于十年教育.....	30

营养胎教.....	32
环境胎教.....	37

怀孕二月：悉心护理，谨防流产

怀孕二月总述.....	42
胎儿指标.....	42
孕妇指标.....	43
本月特别关注.....	44
做母亲的第一关——早孕反应.....	44
保护心灵之窗——眼睛.....	48
孕二月心理.....	53
本月护理要点.....	53
乳房胀痛.....	54
尿频.....	55
本月饮食要点.....	57
维生素是主角.....	57
缓解早孕反应.....	58
饮食禁忌.....	59
推荐食谱.....	60
胎教时间.....	62
情绪胎教.....	63
胎教体操.....	63
早期音乐胎教.....	64

怀孕三月：胎儿成形，做好产检

怀孕三月总述.....	67
胎儿指标.....	67

孕妇指标.....	68
本月特别关注.....	69
平安度过流产高发期.....	69
初次产前检查.....	73
孕三月心理.....	76
别让宝宝唇腭裂.....	76
本月护理要点.....	78
精神更抖擞.....	78
感冒不来烦.....	84
本月饮食要点.....	86
蛋白质需求增加.....	86
饮食禁忌.....	86
推荐食谱.....	87
胎教时间.....	89
宁静即胎教.....	89
抚摸胎教.....	90

怀孕四月：跟紧营养，小心腹部

怀孕四月总述.....	91
—— 胎儿指标.....	91
孕妇指标.....	92
本月特别关注.....	93
辨别胎儿的性别.....	93
护发养发.....	97
孕四月心理.....	100
孕中期的心理保健.....	100

本月护理要点.....	101
胃灼烧感.....	102
孕中期性生活.....	102
本月饮食要点.....	104
重点补铁.....	104
孕中期的饮食小建议.....	106
准妈妈喝水的讲究.....	108
推荐食谱.....	108
胎教时间.....	111
视觉胎教.....	111

怀孕五月：注意胎动，不可松懈

怀孕五月总述.....	112
胎儿指标.....	112
孕妇指标.....	113
本月特别关注.....	114
胎心、胎动——宝宝向妈妈传递的信息.....	114
控制飙升的体重.....	119
孕五月心理.....	123
本月护理要点.....	124
解决便秘的烦恼.....	124
消除痔疮的危害.....	127
本月饮食要点.....	129
骨骼生长期须补钙.....	129
推荐食谱.....	130
胎教时间.....	132
语言胎教.....	132

踢肚游戏.....	133
-----------	-----

怀孕六月：合理膳食，保证睡眠

怀孕六月总述.....	134
胎儿指标.....	134
孕妇指标.....	135
本月特别关注.....	136
保证充足的睡眠.....	136
孕中期乳房保健.....	141
孕六月心理.....	144
本月护理要点.....	145
防治静脉曲张.....	145
缓解身体疼痛.....	146
本月饮食要点.....	147
增加热量摄入.....	147
推荐食谱.....	148
胎教时间.....	149
孕中期音乐胎教.....	149

怀孕七月：防治抑郁，健康胎教

怀孕七月总述.....	152
胎儿指标.....	152
孕妇指标.....	153
本月特别关注.....	154
坚持产前运动.....	154
抓紧孕期美白.....	160

孕七月心理	164
妊娠抑郁症	164
本月护理要点	166
别让背痛“逍遥法外”	167
消除下肢水肿	169
本月饮食要点	169
调整饮食，缓解水肿	170
补充B族维生素	170
推荐食谱	171
胎教时间	173
本月胎教要点	173
光照胎教	174
触压、拍打胎教	174

怀孕八月：减少运动，避免早产

怀孕八月总述	176
胎儿指标	176
孕妇指标	177
本月特别关注	178
谨防早产	178
尽早预防妊娠纹	181
孕八月心理	184
本月护理要点	184
防治腿痉挛	185
漏奶	186
本月饮食要点	186
补充不饱和脂肪酸	187

本月饮食禁忌.....	188
推荐食谱.....	188
胎教时间.....	191
性格胎教.....	191
美育胎教.....	191

怀孕九月：调整情绪，定期检查

怀孕九月总述.....	193
胎儿指标.....	193
孕妇指标.....	194
本月特别关注.....	195
预防胎膜早破.....	195
孕九月心理.....	197
本月护理要点.....	198
呼吸短促.....	198
鼻塞与出血.....	199
本月饮食要点.....	200
主打营养素.....	200
饮食禁忌.....	201
推荐食谱.....	201
胎教时间.....	203
孕晚期音乐胎教.....	203
触摸胎教.....	205

怀孕十月：善始善终，等待分娩

怀孕十月总述.....	206
-------------	-----

胎儿指标.....	206
孕妇指标.....	207
本月特别关注.....	208
掌握分娩知识.....	208
临产准备.....	213
孕十月心理.....	215
消除临产前的紧张不安.....	216
本月护理要点.....	217
处理阴道分泌物.....	217
本月饮食要点.....	218
补充能量.....	218
饮食禁忌.....	218
推荐食谱.....	219
胎教时间.....	220
临产情绪胎教.....	221
临产聊天胎教.....	221
临产视觉胎教.....	222



01

怀孕一月： 心态平和，准备充分

怀孕一月总述

怀孕一月是指最后一次月经的第1天以后的4周。前半月并未真正受孕；后半月，受精卵着床。这个月里，大部分准妈妈都没有什么症状，甚至都不知道自己怀孕了，不过也有少部分人会出现类似感冒的症状：身体疲乏无力、发热、畏寒等。孕育宝宝是一个艰难却幸福的过程，在确认怀孕以后，一定要及时调整好自己的心态，尤其是第一次怀孕的女性，更要努力适应身份的转变。此外，还应做好各方面的准备工作。

胎儿指标



胚胎周围有绒毛膜和羊膜保护，能看见将来成为脊椎的团块组织正在形成，组织之间长出神经束

胚胎胶状结构将来形成颌、颈以及部分面部

胚胎最初的心脏是最明显的部位

最初的脊椎

1~4周时的胎儿还只是个小小胚芽

胎长	0~0.2毫米	胎重	0~1.05微克
五官	在第4周,眼睛和鼻子的原型(形成基础的组织)还未生成,但嘴和下巴的原型已能看到		
四肢	怀孕第1个月为胎芽期,胎儿的四肢用肉眼还看不清楚		
器官	第4周,神经系统、血液循环器官的原型都已渐渐出现,肝脏也开始有明显发育,与母体相连的脐带也从这个时期开始发育		
胎动	暂时没有胎动		

孕妇指标



准妈妈没有太大变化

体重	跟怀孕前差不多，基本上没有特别的变化		
身体变化	子宫	子宫壁变得柔软、厚度增加，大小、形态还看不出有什么变化，约有鸡蛋那么大	
	乳房	卵巢开始分泌黄体激素，乳房稍变硬，乳头颜色变深并且变得很敏感	
	体温	排卵后基础体温稍高，持续3周以上	
妊娠反应	由于体内激素分泌失衡，少部分准妈妈会出现类似感冒的症状：身体疲乏无力、发热、畏寒等，比较敏感的准妈妈甚至会出现恶心、呕吐症状。不过大部分准妈妈都没有太大的反应		

本月特别关注

确认怀孕



不管是计划怀孕，还是意外妊娠，虽然最终都要到医院进行确认，但自行掌握一定的生理知识，尤其是对怀孕的诊断，仍然很重要。早一点发现，早一点准备，也能早一点安心，更能避免很多不该出现的错误。



建议最好去医院确认是否怀孕

1. 怀孕的信号

——影视作品中若要暗示一个人怀孕，通常会用捂嘴干呕的镜头来表现。的确，恶心、呕吐是怀孕的主要表现之一，但并不是唯一的表现，而且不一定准确。要想确认是否怀孕，必须综合考虑各方面的表现。总的来说，怀孕的信号主要表现在以下几个方面。

✿ 停经

怀孕最常见的表现是停经，不过怀孕却不是停经的唯一原因，因此，不能把所有的停经都当成怀孕。例如严重疾病、外科手术、休克、精神过度疲劳、紧张等都可能引起月经周期紊乱。另外，一些女性成功

受孕后，在孕期前6个月阴道仍会少许出血，个别女性甚至会持续整个孕期。

✧ 恶心，呕吐

大多数怀孕女性在早上会有恶心的感觉，通常被称为“晨间害喜”，这是因为刚起床时饿着肚子，血糖下降，容易导致呕吐。需要注意的是，虽然这种感觉在早上最为普遍，但它并不只在早上发生。

✧ 小便频密

当胚胎在母体内形成时，身体会分泌出人绒毛膜促性腺激素，加速了骨盆一带的血液运行，对膀胱产生刺激作用，从而导致女性常有如厕的需要。

✧ 疲倦感

疲倦感是由于体内孕酮水平增高，而孕酮有镇静的作用。另外，妊娠早期新陈代谢速度加快，这样就容易感觉非常疲惫，甚至有时控制不住自己，想要马上睡觉。

✧ 乳房变化

其实在停经前就可能出现诸如乳房胀痛、乳头变得柔软而敏感、乳头颜色变深、静脉血管扩张并布满整个乳房等现象。

✧ 味觉改变

随着激素水平的升高，味觉也可能改变，比如嘴里好像有金属的味道，或者觉得有些食物的味道和原来不同了，甚至平时一直喜欢的食物现在变得非常不喜欢。这些现象可能是体内缺少某种矿物质和微量元素所致。

✧ 古怪的嗅觉

一些曾喜爱的气味会突然间变得讨厌甚至难以忍受，让你想呕吐，例如香水、咖啡和烹调气味等；而曾经很讨厌的气味反倒能接受了，比如汽油味、烟味等。

