

优生优育的最佳读本

280天孕期的真实记录

王淑兰/编著

准妈妈 必读

一日一页

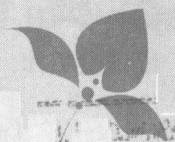
本书采取知识与记事相结合的方式，既可作为一本完整的孕期知识书籍，又可作为孕期的日记本。希望你能将孕期的感受记下来，作为你一生美好的留念。

民主与建设出版社

优生优育的最佳读本

280天孕期的真实记录

王淑兰/编著



准妈妈 必读

一日一页

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈必读一日一页/王淑兰编著. —北京:

民主与建设出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0197 - 0

I. ①准… 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(2012)第 029105 号

©民主与建设出版社, 2012

责任编辑 赵振兰

封面设计 墨天策动

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京建泰印刷有限公司

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 20

字 数 270 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 0197 - 0

定 价 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

孕育一个新的生命是每一位想要做和即将做母亲的女性神圣的使命，也是一段最期盼、最渴望的幸福时光，它会令每位母亲终生难忘。

从获知自己的体内开始孕育一个小小的生命那一刻起，一种由然而生的激情，一种庄严神圣的感觉即会涌上心头，从此，您的心中多了一份牵挂，生活中有了一种希冀。

妊娠与生育，对每一位女性来讲是一种“历险”，它充满了神秘与诱人的光辉，这短短的十个月中，母亲的身体经历了万千变化，既有孕育旅程的辛苦，又充满了即将为人母的欢愉和喜悦。

真实地记录下孕期母亲的身体变化、彷徨不安、兴奋疑虑、对宝宝的期盼和希冀，无疑会成为准妈妈十月怀胎的一个历史见证。它将成为您的家庭档案的一个重要组成部分，是您同丈夫一起送给宝宝的第一份珍贵礼物。

本书具有以下几个特点：

体例新颖，极具人性化：本书编者采用了日记体例，以怀孕的日期为顺序编写，同时一反由作者一人去完成的编书惯例，留下属于母亲的空间，让您与宝宝尽情倾诉，架起母子间沟通的桥梁。可以说，这本书是您与编者共同完成的。在每一次产前检查的日子里，我们还为您留下了保存检查单据的位置，使您的资料记载更加完整。

在编写过程中，我们考虑到有许多女性在怀孕最初的一个月毫无感觉，在不知不觉中开始了自己的角色转换，我们便在第一个月重点介绍了孕前一些优生优育知识及怀孕最初的生理特征，供那些准备做妈妈的女性参考。

在印刷中我们充分考虑了孕妇的视觉容易疲劳及心理容易焦虑的特点，采用了利于阅读的色彩，相信您看后心情一定格外的清爽。

内容全面，极具操作性：编者充满爱心地介绍了孕期每一日相应的孕期生理特征，保健常识，及一些孕期不适的调理方法，尤其是对传染病、性生活等“热点”、“难点”问题作了重点介绍。同时，还按照营养饮食的原则奉上美味食谱，营养指南，对一些应特别注意的事项皆予以提示，可操作性强，便于阅读，查找。

知识科学，语言通俗易懂：在介绍孕前、孕期相关知识时，编者力求将目前较先进、引起大家共识的知识介绍给您，尤其是对宝宝的胎教方法上，编者主张“宁静即是胎教”，即通过母亲的心理健康、心境平和来达到安胎、养胎、教胎的目的，尽量减少对宝宝的不良的人为刺激。在书的语言风格上，编者力求通俗易懂，简洁明快，如朋友交谈一样娓娓道来。

本书是按怀孕的日期编排的，但每一位准妈妈身体素质、生活环境各不相同，宝宝的发育也存在着个体差异，准妈妈还应以产前检查的医生诊断为准，不可过于教条。

由衷希望每一位准妈妈愉快度过整个孕期，孕育一个健康聪明的宝宝。

编 者



目 录

第一个月

第1天	孕前要科学合理地安排生活	(2)
第2天	优生优育应具备哪些条件	(3)
第3天	染色体决定宝宝的性别	(4)
第4天	什么情况下需要进行优生咨询	(5)
第5天	最佳生育年龄	(6)
第6天	人体生物钟与受孕	(7)
第7天	什么季节出生的婴儿最聪明	(8)
第8天	哪些因素影响胎儿的智力	(9)
第9天	父母将会把哪些遗传给宝宝	(10)
第10天	受孕十戒	(11)
第11天	胎儿性别的科学预测	(12)
第12天	成功受孕需要哪些条件	(13)
第13天	宝宝的血型	(14)
第14天	预防牙龈炎	(16)
第15天	新生命开始了	(17)
第16天	乙肝病毒可父婴传播	(18)
第17天	哪些女性生畸形儿的概率高	(19)
第18天	受精卵的变化	(20)
第19天	怀孕的好处	(21)
第20天	准爸爸的七个不恰当之举	(22)
第21天	怀孕前四周的注意事项	(23)

第 22 天	边怀孕边工作的好处	(24)
第 23 天	孕妇打预防针要慎重	(25)
第 24 天	如何对待分泌物增多	(26)
第 25 天	孕妇感冒了怎么办	(27)
第 26 天	远离有害物质	(28)
第 27 天	循环系统形成	(29)
第 28 天	妊娠一个月时的准妈妈	(30)

第二个月

第 29 天	一个月时的胎儿	(33)
第 30 天	尿检的原理	(34)
第 31 天	早孕的四种反应	(35)
第 32 天	什么是宫外孕	(36)
第 33 天	宫外孕四大症状	(37)
第 34 天	五周时的胎芽	(38)
第 35 天	用验孕纸检测	(39)
第 36 天	用试剂检测	(40)
第 37 天	选择什么样的医院检查	(41)
第 38 天	第一次检查医生会问哪些问题	(42)
第 39 天	孕期需做几次检查	(43)
第 40 天	怎样计算预产期	(44)
第 41 天	孕妇要做哪些检查	(45)
第 42 天	六周时的胎儿	(46)
第 43 天	强烈的早孕反应	(47)
第 44 天	孕期做 B 超要限制次数	(48)
第 45 天	正确看待孕吐	(49)
第 46 天	孕早期要避免高热	(50)
第 47 天	如何缓解嗜睡	(51)
第 48 天	如何预防流产	(52)
第 49 天	如何对待习惯性流产	(53)
第 50 天	如何家庭护理孕吐	(54)
第 51 天	血液检查可查胎儿缺陷	(55)

第 52 天	如何计算怀孕的周数和日数	(56)
第 53 天	选择方便检查的衣裤	(57)
第 54 天	胎盘与胎盘的功能	(58)
第 55 天	常见畸形有哪些类型	(59)
第 56 天	八周时的胎儿	(60)

第三个月

第 57 天	妊娠八周的准妈妈	(63)
第 58 天	科学洗浴的方法	(64)
第 59 天	绒毛膜绒毛检测法	(65)
第 60 天	准妈妈的生理变化	(66)
第 61 天	多胎妊娠应注意什么	(67)
第 62 天	如何正确保胎	(68)
第 63 天	职业女性怀孕的注意事项	(69)
第 64 天	为什么爱吃酸性食物	(70)
第 65 天	B 超的作用	(71)
第 66 天	预防阴道炎	(72)
第 67 天	注意阴道瘙痒	(73)
第 68 天	适当进行运动	(74)
第 69 天	正确的喝水方法	(75)
第 70 天	十周时的胎儿	(76)
第 71 天	为什么会腹痛	(77)
第 72 天	不要忽视阴道出血	(78)
第 73 天	子宫的变化	(79)
第 74 天	预防流产要从孕前做起	(80)
第 75 天	日常生活中正确的行、走、坐姿	(81)
第 76 天	科学的锻炼方法	(82)
第 77 天	服药的原则	(83)
第 78 天	服中药也要慎重	(84)
第 79 天	慎服抗生素	(85)
第 80 天	谨防衣原体中毒	(86)
第 81 天	不可忽视头痛、发热	(87)

第 82 天	为胎儿提供良好的环境	(88)
第 83 天	患皮肤病怎么办	(89)
第 84 天	满三个月时的胎儿	(90)

第四个月

第 85 天	产前随诊的安排	(93)
第 86 天	作好随诊记录	(94)
第 87 天	如何预防皮肤病	(95)
第 88 天	患性病怎么办	(96)
第 89 天	妊娠期贫血的防治	(97)
第 90 天	看电视要注意的事项	(98)
第 91 天	妊娠期抑郁症	(99)
第 92 天	要远离麻将桌	(100)
第 93 天	旅行时需注意什么	(101)
第 94 天	如何度过冬季	(102)
第 95 天	如何度过夏天	(104)
第 96 天	如何做家务活 (一)	(105)
第 97 天	如何做家务活 (二)	(106)
第 98 天	如何做家务活 (三)	(107)
第 99 天	如何外出购物	(108)
第 100 天	适合孕中期的锻炼方式	(109)
第 101 天	孕期美容注意事项	(110)
第 102 天	为什么要做 RH 血型检查	(111)
第 103 天	孕中期要注意口腔卫生	(112)
第 104 天	如何预防胎儿失聪	(114)
第 105 天	定期量血压	(115)
第 106 天	定期测体重	(116)
第 107 天	准确了解胎儿宫内发育情况	(117)
第 108 天	不要过多进行“日光浴”	(118)
第 109 天	孕期拔牙要慎重	(119)
第 110 天	孕期的化妆	(120)
第 111 天	不要涂指甲	(121)

第 112 天	满四个月时的胎儿	(122)
---------	----------------	-------

第五个月

第 113 天	妊娠四个月的准妈妈	(125)
第 114 天	为什么要量宫高和腹围	(126)
第 115 天	宫高与腹围的测量方法	(127)
第 116 天	孕中期的性生活	(128)
第 117 天	胎儿器官全部形成	(129)
第 118 天	户外运动要注意	(130)
第 119 天	胎儿的运动	(131)
第 120 天	生活要有规律	(132)
第 121 天	孕妇患病怎么办	(133)
第 122 天	特殊的准妈妈要做产前诊断	(134)
第 123 天	羊膜穿刺检查	(135)
第 124 天	能否参加红白喜事	(136)
第 125 天	唐氏综合症产前筛查	(137)
第 126 天	孕期做 B 超几次为宜	(138)
第 127 天	准妈妈能开车吗	(139)
第 128 天	外阴部疼痛	(140)
第 129 天	肚子疼要重视	(141)
第 130 天	预防食用过敏食物	(142)
第 131 天	梳头疗法宜养生	(143)
第 132 天	正确补充维生素	(144)
第 133 天	按时产前随诊的好处	(145)
第 134 天	运动要坚持	(146)
第 135 天	运动时的注意事项	(147)
第 136 天	选择合适的胸罩	(148)
第 137 天	注意肌肉的锻炼	(149)
第 138 天	注意胎动的变化	(150)
第 139 天	职业孕妇要远离不利因素	(151)
第 140 天	满五个月时的胎儿	(152)

第六个月

第 141 天	为什么爱出汗	(155)
第 142 天	多汗的注意事项	(156)
第 143 天	浑身瘙痒怎么办	(157)
第 144 天	为什么会静脉曲张	(158)
第 145 天	静脉曲张的预防方法	(159)
第 146 天	羊水检查	(160)
第 147 天	准爸爸如何作好监护	(161)
第 148 天	用腹带的方法	(162)
第 149 天	自测胎动的方法	(163)
第 150 天	不要盲目减肥	(164)
第 151 天	B 超如何看胎儿性别	(165)
第 152 天	注意脐带的变化	(166)
第 153 天	腿抽筋怎么办	(167)
第 154 天	出现水肿怎么办	(168)
第 155 天	妊娠高血压中毒症	(169)
第 156 天	宜左侧睡姿	(170)
第 157 天	工作中的注意事项	(171)
第 158 天	选择合适的交通工具	(172)
第 159 天	选择背带裤	(173)
第 160 天	偏食影响胎儿视力	(174)
第 161 天	高危妊娠的危险	(175)
第 162 天	铅污染会损伤胎儿的神经系统	(176)
第 163 天	如何预防和缓解便秘	(177)
第 164 天	缓解便秘的体操	(178)
第 165 天	心理焦虑在机体上的表现	(179)
第 166 天	胎动异常的表现	(180)
第 167 天	孕中期的性生活	(181)
第 168 天	满六个月时的准妈妈与胎儿	(182)

第七个月

第 169 天	注意皮肤保养	(185)
---------	--------------	-------

第 170 天	血糖检测	(186)
第 171 天	游泳——最佳锻炼方法	(187)
第 172 天	孕中期的日常注意事项	(188)
第 173 天	胎儿的记忆能力	(189)
第 174 天	准妈妈的腰背痛	(190)
第 175 天	25 周时的胎儿	(191)
第 176 天	外阴炎与阴道瘙痒	(192)
第 177 天	不要忽视鼻塞与鼻出血	(193)
第 178 天	腕管综合症	(194)
第 179 天	营养不良胎儿会“兔唇”	(195)
第 180 天	体重增长过快怎么办	(196)
第 181 天	如何面对“妊娠纹”	(197)
第 182 天	学会腹式呼吸法	(198)
第 183 天	发生哮喘怎么办	(199)
第 184 天	如何预防和治疗哮喘	(200)
第 185 天	摆脱不良情绪的方法	(201)
第 186 天	保证充足的睡眠	(202)
第 187 天	清凉油、风油精对胎儿的影响	(203)
第 188 天	良好的运动方式——瑜伽	(204)
第 189 天	孕妇要慎防铜缺乏	(205)
第 190 天	外出时要格外注意	(206)
第 191 天	如何缓解焦虑、抑郁	(207)
第 192 天	胎儿窘迫的原因	(208)
第 193 天	如何缓解腰背痛	(209)
第 194 天	脐带过长的危害	(210)
第 195 天	妊娠七个月的准妈妈	(211)
第 196 天	满七个月时的胎儿	(212)

第八个月

第 197 天	第四次产前检查	(215)
第 198 天	如何判断胎儿成熟	(216)
第 199 天	胎儿发育缓慢的原因	(217)

第 200 天	如何锻炼会阴及盆底肌肉	(218)
第 201 天	胎儿的不同胎位	(219)
第 202 天	八个月要禁止性生活	(220)
第 203 天	生产巨大儿的危害	(221)
第 204 天	注意羊水的变化	(222)
第 205 天	羊水过多的危害	(223)
第 206 天	羊水过少的危害	(224)
第 207 天	警惕胎盘前置	(225)
第 208 天	发生前置胎盘怎么办	(226)
第 209 天	注意胎儿性格的培养	(227)
第 210 天	妊娠 30 周的准妈妈	(228)
第 211 天	满 30 周时的胎儿	(229)
第 212 天	妊娠期特殊的运动——呼吸操	(230)
第 213 天	胎膜早破怎么办	(231)
第 214 天	做好胎儿产前监护	(232)
第 215 天	如何预防早产	(233)
第 216 天	臀位的纠正方法和注意事项	(234)
第 217 天	乳头凹陷的矫正	(235)
第 218 天	妊娠中毒症孕妇如何度过孕晚期	(236)
第 219 天	胎动消失的后果	(237)
第 220 天	要科学补钙	(238)
第 221 天	适合孕晚期的运动方式——散步	(239)
第 222 天	早产的治疗方法	(240)
第 223 天	满八个月时的胎儿	(241)
第 224 天	妊娠八个月的准妈妈	(242)

第九个月

第 225 天	第五次产前检查	(245)
第 226 天	肾盂肾炎的危害	(246)
第 227 天	造成难产的因素	(247)
第 228 天	选择合适的生产方式	(248)
第 229 天	自然分娩	(249)

第 230 天	无痛分娩	(250)
第 231 天	水中分娩	(252)
第 232 天	会阴切开缝合术	(253)
第 233 天	竖式分娩	(254)
第 234 天	坐式分娩	(255)
第 235 天	臀位分娩	(256)
第 236 天	多胎分娩	(257)
第 237 天	剖腹产	(258)
第 238 天	第六次产前检查	(259)
第 239 天	什么情况下要做剖腹产	(260)
第 240 天	剖腹产的孩子真的聪明吗	(261)
第 241 天	婴儿衣服准备要适量	(262)
第 242 天	早期破水	(263)
第 243 天	胎盘早期剥离	(264)
第 244 天	分娩能有计划吗	(265)
第 245 天	做妈妈的心理准备	(266)
第 246 天	光照会促进胎儿的发育	(267)
第 247 天	正常无损伤分娩	(268)
第 248 天	产钳助产	(269)
第 249 天	假性临产	(270)
第 250 天	超时生产的危险	(271)
第 251 天	足月胎儿头位异常怎么办	(272)
第 252 天	满九个月时的准妈妈与胎儿	(273)

第十个月

第 253 天	第七次产前检查	(276)
第 254 天	胎儿开始有面部表情	(277)
第 255 天	如何预防难产	(278)
第 256 天	职业女性分娩需要注意的问题	(279)
第 257 天	临产分娩的征兆	(280)
第 258 天	在预产期前两周需要准备的工作	(282)
第 259 天	什么情况下需提前入院待产	(283)

第 260 天	做好分娩的精神准备	(284)
第 261 天	顺利分娩需注意的问题	(285)
第 262 天	选择分娩方式	(286)
第 263 天	准妈妈的心理与胎儿健康	(287)
第 264 天	什么时间可入院分娩	(288)
第 265 天	入院后向医生介绍哪些情况	(289)
第 266 天	入院后要做哪些检查	(290)
第 267 天	即将分娩的特征	(291)
第 268 天	家中分娩应注意的问题	(292)
第 269 天	预产期前一周开始的工作	(293)
第 270 天	临产时应如何吃	(294)
第 271 天	分娩时能否用止痛片	(295)
第 272 天	临产时的征兆	(296)
第 273 天	正确对待分娩的疼痛	(297)
第 274 天	如何度过初期的阵痛	(298)
第 275 天	分娩开始时要补充体力	(299)
第 276 天	分娩时的松弛法	(300)
第 277 天	分娩各期的辅助动作	(301)
第 278 天	分娩时不要盲目用力	(302)
第 279 天	分娩时正确运用产力	(303)
第 280 天	新生儿降生	(304)

第一个月：

· 妊娠日数的计算是最后一次月经的开始日为第1日，至第280日生产

· 不要随便服药，避免照X光线，如必须服药，一定要遵医嘱

· 不要过热洗浴

· 停经后不要性交，及时诊断是否妊娠

· 乐观开朗，不大喜大悲，保持情绪稳定

· 切记“宁静养胎即胎教”

准妈妈课堂

每个做父母的都希望能有一个健康聪明的宝宝，要实现这个美好愿望，就要求夫妻双方在受孕前要调整自己的生活方式，科学合理地安排生活，使双方的身体和精神都处于最佳状态，这样才能为生育一个健康又可爱的宝宝提供保障。

从一个受精卵发育成一个健康可爱的足月胎儿是一个复杂的生理过程，准妈妈需要掌握足够的科学怀孕知识，了解怀孕期间身体变化的异常，科学合理地安排生活、进行孕期调养，以满足胎儿生长发育的需要。

那么，请走进准妈妈课堂，做好功课吧！

营养链条

营养是胎儿发育的重要保证，胎儿通过母体获得足够而齐全的营养，准妈妈只有全面而均衡地吸收营养，你的宝宝才能吸取充足的营养素，准妈妈是宝宝的营养库。

特别提示

从今天起，你要有足够的心理和精神准备，你的生活将会有很多改变，你的身体将会变得臃肿、笨拙，皮肤变得粗糙，会出现让人烦心的色素沉着，情绪波动明显……你在家里的角色将会有所转换，这一切你准备好了吗？

你想象中的宝宝：

