

“优质宝宝”系列

孕妈妈的第一本 怀孕书

董颖◎主编

第一次孕育小生命 倾注孕妈妈对胎宝宝无限的爱

孕妈妈
必读

讲述孕妈妈初次怀孕的感受
解读备孕到分娩的完整细节

陪胎宝宝
一起走过的日子

★★★

怀孕全程宝典

备孕、营养、胎教、
产检、保健、运动、
临产、分娩、产后护理、
新生儿呵护

看第一本怀孕书 学习孕产知识
为宝宝健康聪明打下坚实良好的基础

让孕妈妈安心快乐地度过整个孕期

- ☐ 科学计划怀孕
- ☐ 轻松度过孕期
- ☐ 合理安排产后生活

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

孕妈妈的第一本 怀孕书

孕妈妈和胎宝宝共同度过的 280天全程宝典

本书汇集了从备孕、孕期到分娩的整个过程。

内容包括：孕期身体变化、孕期生活指导、孕期营养、孕期心理与胎教、分娩进行时、产后护理、新生儿照顾等。

《孕妈妈的第一本怀孕书》是孕妈妈真正的第一本孕期读物。它采用最简单、最直观的图解方式帮孕妈妈恶补孕产知识，让孕妈妈将爱最大限度地传递给宝宝。

责任编辑 孟波 宛霞 赵沫

封面模特 雷娜

封面设计



于通



上架建议 孕产保健

ISBN 978-7-5384-5168-9



9 787538 451689 >

定价：29.90 元

团购热线：0431-85674016

“优质宝宝”系列

孕妈妈的第一本 怀孕书

董颖◎主编

第一次孕育小生命
倾注孕妈妈对胎宝宝无限的爱

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈的第一本怀孕书 / 董颖主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5384-5168-9

I. ①孕… II. ①董… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035462 号

孕妈妈的第一本怀孕书

主 编 董 颖
编 委 郝凡凡 安 艳 李明玉 李 潇 赵海欧 高洪波 徐冬松 陈望利
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 赵 沫
摄 影 相士荣
摄影助理 董瑞雪 刘霏霏 孙景春 周 密 杜 馨
模 特 金雨歆 汲春晓 刘佩姝 苑 鑫 卢 莎 小 依 马寒冰 丽 子
张 丛 深海贝类 徐心澄 小 宇 解 然 韩承峻
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 24
印 数 1—10000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195 85674016
网 址 www.jltp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5168-9
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录



如何生个优质宝宝

怎样才能优生	28	做好孕前检查	32
预防性优生.....	28	女性孕前检查.....	32
要重视婚检.....	28	询问病史.....	32
孕前应排除不利因素.....	28	体温测量.....	32
孕期指导.....	28	身高测量.....	32
产前诊断.....	28	体重测量.....	33
血型与遗传	29	体重标准.....	33
宝宝长大了会像谁	30	血压测量.....	33
半数遗传.....	30	心率测量.....	34
智商.....	30	生殖系统.....	34
身高.....	30	血糖检查.....	34
鼻子.....	30	妇科检查.....	34
肥胖.....	31	口腔检查.....	34
“绝对”遗传	31	男性孕前检查	35
下颌.....	31	生殖系统.....	35
双眼皮.....	31	染色体异常.....	35
耳朵.....	31	肝功能检查.....	35
秃顶.....	31	精液检查.....	35





第二章

我有喜了

怀孕的早期征兆	38	选择医院	46
停经.....	38	如何选择医院.....	46
恶心呕吐.....	38	妇幼保健院.....	47
基础体温升高.....	39	综合性医院.....	47
发生倦怠嗜睡.....	39	学会推算预产期	48
乳房出现变化.....	40	如何将喜讯告诉别人	49
胃口的改变.....	40	怎样告诉丈夫.....	49
小便增多.....	40	怎样告诉周围的其他人.....	49
怎么知道自己怀孕了	41		
自我测试法.....	41		
早孕试纸测试法.....	41		
测基础体温法.....	42		
医院测试法.....	42		
宫颈黏液.....	42		
黄体酮试验.....	42		
B超检查.....	42		
体检备忘录	43		
孕妈妈的产检.....	43		
每月定期检查.....	43		
每次产检详解.....	43		



目录



孕期的身体变化

播种幸福的种子	52	害喜高峰期的三月	58
孕妈妈身体的变化.....	52	孕妈妈身体的变化.....	58
第一周.....	52	第九周.....	58
第二周.....	52	第十周.....	58
第三周.....	52	第十一周.....	58
第四周.....	52	第十二周.....	59
胎儿的发育.....	53	胎儿的发育.....	59
第一周.....	53	第九周.....	59
第二周.....	53	第十周.....	59
第三周.....	53	第十一周.....	60
第四周.....	54	第十二周.....	60
幸福与不安的二月	55	进入怀孕黄金期的四月	61
孕妈妈身体的变化.....	55	孕妈妈身体的变化.....	62
第五周.....	55	第十三周.....	61
第六周.....	55	第十四周.....	61
第七周.....	55	第十五周.....	61
第八周.....	56	第十六周.....	62
胎儿的发育.....	56	胎儿的发育.....	62
第五周.....	56	第十三周.....	62
第六周.....	56	第十四周.....	62
第七周.....	56	第十五周.....	63
第八周.....	57	第十六周.....	63



感受鲜活生命的五月 64

孕妈妈身体的变化..... 64

第十七周.....	64
第十八周.....	64
第十九周.....	65
第二十周.....	65

胎儿的发育..... 65

第十七周.....	65
第十八周.....	65
第十九周.....	65
第二十周.....	66

扫光一切不适的六月 67

孕妈妈身体的变化..... 67

第二十一周.....	67
第二十二周.....	67



第二十三周.....	67
------------	----

第二十四周.....	68
------------	----

胎儿的发育..... 68

第二十一周.....	68
第二十二周.....	68
第二十三周.....	69
第二十四周.....	69

运动在七月 70

孕妈妈身体的变化..... 70

第二十五周.....	70
第二十六周.....	70
第二十七周.....	71
第二十八周.....	71

胎儿的发育..... 71

第二十五周.....	71
第二十六周.....	71
第二十七周.....	72
第二十八周.....	72

胜利即将在眼前的八月 73

孕妈妈身体的变化..... 73

第二十九周.....	73
第三十周.....	73
第三十一周.....	73
第三十二周.....	74

目录

胎儿的发育..... 74

第二十九周..... 74

第三十周..... 74

第三十一周..... 75

第三十二周..... 75

为分娩做准备的九月 76

孕妈妈身体的变化..... 76

第三十三周..... 76

第三十四周..... 76

第三十五周..... 76

第三十六周..... 77

胎儿的发育..... 77

第三十三周..... 77

第三十四周..... 77

第三十五周..... 78

第三十六周..... 78

就要与宝宝见面的十月 79

孕妈妈身体的变化..... 79

第三十七周..... 79

第三十八周..... 79

第三十九周..... 80

第四十周..... 80

胎儿的发育..... 80

第三十七周..... 80

第三十八周..... 80

第三十九周..... 81

第四十周..... 81



孕期保健与生活指导

谨慎用药 84

孕早期不宜服用的中成药.... 84

孕早期不宜服用的西药..... 84

孕妈妈没有食欲怎么办 85

食物形态的学问..... 85

食物选择的学问..... 85

食物烹调的学问..... 85

当心易造成流产的食物 86

保持口腔卫生很重要 87

保持口腔卫生..... 87

做好口腔检查..... 87



孕妈妈防辐射必读 88

微波炉的辐射.....	88
复印机的辐射.....	88
装饰材料的辐射.....	88
电脑的辐射.....	89
电视机的辐射.....	89
电磁炉的辐射.....	89

孕早期这些症状勿担心 90

身体容易疲倦.....	90
想象.....	90
听胎教音乐.....	90
聊天.....	91
按摩.....	91
散步.....	91
发展兴趣.....	91

乳房肿胀..... 91

阴道分泌物增多..... 92

尿频..... 92

容易忧郁..... 92

孕早期这些症状要小心 93

尿液混浊且排尿后有疼痛感.. 93

呕吐, 不间断伴随少量出血.. 93

阴道出血..... 94

宫外孕..... 94

葡萄胎..... 95

腹痛加重伴有出血症状..... 95

缓解孕吐有高招 96

害喜的症状..... 96

产生害喜症状的原因..... 96

激素的变化..... 96

心理原因..... 96

体型上的原因..... 97

中医学角度分析的原因..... 97

减轻害喜症状的日常生活方式 97

保持平静的心态..... 97

保持愉悦的心情..... 97

不要过于担心胎儿的营养问题..... 98

害喜症状时期..... 98

害喜症状严重时的进食要领.. 98

注意烹饪菜肴时的气味..... 98

大量摄取水分..... 98

忌食高脂肪食品..... 99

利用酸味提高食欲..... 99

少量多餐..... 99

空腹时应该吃易于消化的食物..... 99



目录

怎样写怀孕日记	100	孕期内衣和鞋巧打点	110
随笔的形式	100	孕期适合穿宽松的平底鞋	110
表格的形式	100	孕期内衣巧选择	110
教你读懂产检报告单	101	孕期内裤	110
各项常规检查报告单	101	孕期胸罩	111
医疗机构血常规临床检验结果报告单	101	孕期腹带	111
医疗机构尿常规临床检验结果报告单	103		
医疗机构肝肾功能临床检验结果报告单	104	孕中期要控制体重	112
解读超声检查的具体含义	105	腰部运动	112
孕期如何合理安排工作	107	收臀提肛运动	112
要尽早报告给上司	107	腰部侧弯运动	113
交接工作	107	盘腿摇摆运动	114
孕期忌用的化妆品	108	腿部运动	115
染烫用品	108	分腿运动	115
染发剂	108	屈体下蹲运动	116
冷烫精	108	左右跨步	117
护肤彩妆品	108		
指甲油	108	孕中期这些症状要小心	118
增白霜	109	疼痛症状	118
口红	109	手指、手腕发麻酸痛	118
		腰疼	118
		内科症状	119
		感到眩晕	119
		出现静脉曲张	119
		患痔疮	119





严重的便秘.....	120
腹部发痒.....	120

注意睡眠的姿势.....	127
坚持晚饭后散步.....	127

孕妈妈应注意动作规范 121

移动重物.....	121
上下楼梯.....	121
蹲下拿东西.....	121
高处取物.....	122
正确的站姿.....	122
对身体有利的站姿.....	122
对身体不利的站姿.....	122
正确的坐姿.....	123
对身体有利的坐姿.....	123
对身体不利的坐姿.....	123

孕妈妈出行策略 124

孕妈妈单车族.....	124
孕妈妈汽车族.....	125
孕妈妈公交族.....	125

孕妈妈睡个好觉 126

养成良好的睡眠习惯.....	126
保证孕妈妈充足睡眠.....	126
睡眠不足的危害.....	126
孕期失眠怎么办.....	127
选择舒适的床上用品.....	127

孕妈妈洗澡要注意 128

浴室的设备要注意安全.....	128
洗澡的温度不能太高.....	128
选购适当的沐浴用品.....	129
孕妈妈洗澡不要太久.....	129
不同情况下的洗浴方法.....	129

呵护孕妈妈脚底的不适 130

减轻孕妈妈腰部的不适 131

孕妈妈腰痛产生的原因.....	131
保持正确的姿势.....	131



目录

警惕妊娠纹	132	外出旅游的最佳时期	138
妊娠纹的构造	132	参加孕妇讲座	138
预防妊娠纹的方法	132	孕妈妈不要过度劳累	139
均衡饮食	132	孕妈妈要适当做点家务	139
使用托腹带	133	让丈夫帮助按摩	139
使用专业的去妊娠纹产品	133	做有助于哺乳的乳房护理	139
有效按摩	133	记忆力下降怎么办	140
换上柔软舒适的平底鞋	134	保持好心情	140
弯腰拾物应采取的姿势	134	适度运动	140
能缓解腰痛的睡姿	134	听轻音乐	140
适时休息	134	善用笔记记录	140
轻微的运动	135	保持充足的睡眠	140
适当的支撑	135		
饮食调节	135		
要坚持乳房按摩	136		
随时更换不同尺寸的胸罩	136		
乳房按摩的具体方法	136		
要重视正规记录胎动	137		
胎动是胎儿安危的信号	137		
正确计数胎动	137		
应保持良好的情绪	138		
孕妈妈应积极寻找改善心情的各种方法	138		





孕妈妈出现以下症状 怎么办 141

感冒..... 141

及时检查..... 141

积极采取降温措施..... 141

按医嘱服药..... 142

水肿..... 142

出现水肿的原因..... 142

缓解水肿的方法..... 142

抽筋..... 144

腿部抽筋的预防..... 144

腿部抽筋的原因..... 144

腿部抽筋的治疗..... 145

腿部抽筋的注意事项..... 145

孕晚期患痔疮怎么办 146

温水坐浴促进血液循环..... 146

多吃新鲜的蔬菜..... 146

患痔疮后要注意按摩..... 146

孕晚期腹部发硬要注意 147

早产..... 147

感染及其他..... 147

孕晚期假宫缩..... 147

贫血可以调理 148

为什么孕妈妈容易贫血..... 148

贫血的调理..... 148

定期检查..... 148

饮食调理..... 148

服用维生素..... 148

妊娠期滴虫性阴道炎 149

什么是滴虫性阴道炎..... 149

滴虫性阴道炎的预防..... 149

须防妊娠期糖尿病 150

孕妈妈要进行50克糖筛检查..... 150

小心妊娠期糖尿病..... 150

孕期性生活 151

正确的体位..... 151

错误的体位..... 151

这些体操有利于顺产 152

脚部运动..... 152

活动脚腕..... 152

双腿交叉运动..... 153

配合呼吸的运动..... 154

呼吸运动..... 154

抬高腰部运动..... 155

目录



孕期营养

养胎饮食每个月都不同 158

孕期营养需求是不断变化的. 158

“逐月养胎”大法..... 158

孕1月..... 158

孕2月..... 159

孕3月..... 159

孕4月..... 159

孕5月..... 159

孕6月..... 160

孕7月..... 160

孕8月..... 160

孕9月..... 160

孕早期的饮食营养 161

孕早期的营养需求..... 161

孕早期的营养餐推荐..... 162

◎ 养血安胎汤..... 162

◎ 砂仁鲫鱼汤..... 163

◎ 香酥鹌鹑..... 163

◎ 奶油烩白菜..... 164

◎ 家常豆腐..... 164

◎ 凉拌五彩鸡丝..... 165

◎ 蟹肉冬蓉羹..... 165

◎ 三鲜炒饼..... 166

◎ 虾肉水饺..... 166

◎ 山药芝麻粥..... 167

◎ 干炸藕合..... 167

◎ 特色温拌面..... 168

◎ 番茄炒猪排..... 168

◎ 萝卜煲红蟹..... 169

◎ 木耳荸荠带鱼汤..... 169

◎ 茄汁煎鸡扒..... 170

◎ 五花东坡肉..... 170

◎ 凉瓜清煮花蛤..... 171

◎ 香菇肉粥..... 171

◎ 茄汁味菜牛柳..... 172

◎ 黄豆猪骨汤..... 172

◎ 奶油扒双珍..... 173

◎ 青柠口蘑..... 173

◎ 姜汁糯米糊..... 174

◎ 当归黄芪补血鸡..... 174

◎ 砂仁腿丝蒸鲈鱼..... 175

◎ 酸菜棒骨煲..... 175

◎ 白果蒸蛋..... 176

◎ 青椒肚片..... 176

◎ 排骨莲子芡实汤..... 177

◎ 山药红枣排骨汤..... 177



◎ 山药鱼片汤	178
◎ 干炸虾肉丸	178
◎ 生姜炖牛肚	179
◎ 雪菜肉丝汤面	179
◎ 海带猪腰汤	180
◎ 刺嫩芽烧鲫鱼	180
◎ 猪肝汤	181
◎ 金银花蒲公英汤	181

孕中期的饮食营养 182

孕中期的营养需求..... 182

孕中期的营养餐推荐..... 183

◎ 猪肚汤	183
◎ 枣圆羊肉汤	184
◎ 香酥柳叶鱼	184
◎ 柠檬鸭汤	185
◎ 炒肉海带	185
◎ 小饭团	186
◎ 辣味炒百合	186
◎ 金沙炒牛奶	187
◎ 清蒸武昌鱼	187
◎ 海带排骨汤	188
◎ 核桃炖兔	188
◎ 牛奶粳米饭	189
◎ 翡翠蒸酿鹌鹑蛋	189
◎ 贵妃牛腩	190
◎ 猪小肚煲车前草	190

◎ 葡式咖喱鸡	191
◎ 椒盐三鲜	191
◎ 白瓜松子肉丁	192
◎ 柑橘鲜奶	192
◎ 芝麻豆腐	193
◎ 马铃薯烧牛肉	193
◎ 蓝莓酸奶	194
◎ 香菇熏干	194
◎ 马铃薯鱿鱼汤	195
◎ 拌鱼丝	195
◎ 小人参饭	196
◎ 油菜海米	196
◎ 香蕉蔬果汁	197
◎ 干炸黄花鱼	197
◎ 淮杞炖羊脑	198
◎ 决明子绿茶	198
◎ 榨菜肉丝汤	199
◎ 红椒拌藕片	199
◎ 大鱼包小鱼	200
◎ 木瓜花生汤	200



目录

◎ 蜜橘鸡粒	201
◎ 双红南瓜汤	201
◎ 八宝番茄	202
◎ 川断桃仁牛尾汤	202
◎ 海参瘦肉汤	203
◎ 小豆鲤鱼汤	203

孕晚期的饮食营养 204

孕晚期的营养需求..... 204

孕晚期的营养餐推荐..... 205

◎ 拌鱿鱼丝	205
◎ 冬瓜蚬汤	206
◎ 枸杞牛肝汤	206
◎ 白菜炖鱼子	207
◎ 开阳芹菜	207
◎ 什锦甜粥	208
◎ 鸡肉粥	208
◎ 黄豆排骨汤	209
◎ 胡萝卜牛腩饭	209
◎ 鳗鱼饭	210
◎ 冬瓜炖羊肉	210
◎ 香辣绿豆芽	211
◎ 黑芝麻百合	211
◎ 腐竹猪肝粟米粥	212
◎ 银耳老鸽汤	212
◎ 精炸子鸡	213
◎ 金盏虾仁	213

◎ 糯香排骨	214
◎ 黄焖鸭肝	214
◎ 白雪映花椰菜	215
◎ 桂圆小米粥	215

孕妈妈需要的营养素 216

叶酸..... 216

叶酸的生理功能.....	216
叶酸的摄入量.....	216
孕妈妈缺乏叶酸的危害.....	216
含有叶酸的食物来源.....	217
◎ 番茄炖牛肉	217
◎ 奶油菠菜汁	217

蛋白质..... 218

蛋白质的生理功能.....	218
蛋白质的摄入量.....	218
孕妈妈缺乏蛋白质的危害.....	218
含有蛋白质的食物来源.....	218
◎ 白菜豆腐牛肉汤	219
◎ 艾叶羊肉汤	219

维生素A..... 220

维生素A的生理功能.....	220
维生素A的摄入量.....	220
孕妈妈缺乏维生素A的危害.....	220
含有维生素A的食物来源.....	221
◎ 胡萝卜煮蘑菇	221
◎ 酸甜彩椒	221