

# 幸福怀孕每日一读

陈瑛 主编



人民军医出版社



XINGFU HUAIYUN MEIRI YIDU

# 幸福怀孕

## 每日一读

主 编 陈 瑛

编 者 (以姓氏笔画为序)

马思涵	王 平	王 辉	王晓楠
刘美云	杨 冬	何永平	苗玉宇
周雨涵	赵淑君	秦薇薇	徐小雨
董 露	鲁秋生	蔡晓玲	蔡海兰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

幸福怀孕每日一读/陈瑛主编. —北京:人民军医出版社,2014.4  
ISBN 978-7-5091-7261-2

I. ①幸… II. ①陈… 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(2013)第306492号

---

策划编辑:于哲 文字编辑:汪东军 陈娟 责任审读:王三荣  
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)51927300-8025  
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:三河市潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司  
开本:710mm×1010mm 1/16  
印张:19.25 字数:340千字  
版、印次:2014年4月第1版第1次印刷  
印数:0001—4500  
定价:49.00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

十月怀胎是一个“幸福”的过程,是生命过程中的一段幸福体验。本书以周为单位,从受精卵形成开始,讲述了优生优育的相关知识,胎儿在子宫内的生长发育过程;讲解了有关孕期衣食住行的方方面面以及孕期各项检查;并讲述了产后及坐月子常识和新生儿喂养、护理方面的内容。本书语言精彩、内容全面、贴近实际、图文并茂,既注重以通俗易懂的语言讲解胎儿的发育过程,也注重对实际问题的处理,可作为孕前准备、孕期及产后的指导用书,是准父母、新妈妈以及准妈妈的好帮手。





## 前言

恭喜您,即将度过每一位女人生命中最为期待、最为盼望的幸福时光,将拥有一生中最美丽、最珍贵的孕育旅程。自然赋予女人生命,赋予女人孕育生命的权力,运用这一权力,享受孕育过程,就是在享受幸福。

在您的腹中,即将发生大自然中最为惊天动地的变化,直径0.2毫米的卵细胞和总长度60微米(0.06毫米)的精子不断分化、发育,实施工程,一步步搭建起自己的小家,建构起这世界上最杰出的作品——人体,拥有这一过程是一种幸福。

那个在肚子里一天天长大的小人儿和您有着非同一般的心灵感应和情感的交流。据说,人潜意识里还有关于在羊水里漂浮的记忆,那些梦中在水里的漂浮感正是来源于此。每一次感觉到胎动,每一次听到胎心音,对准妈妈来说,都是一次幸福的经历。

怀孕了,您可以暂时远离繁重的工作,规律起居、注意饮食,同时静下心来,用一种平静、淡定的心态来面对新的生活,这是一种改变,也是一种幸福。

怀孕了,您可以尽情徜徉在高雅艺术的世界里,听一听古典名曲,看一看世界名画,读一读名篇佳作,栽一盆绿植,缝一个娃娃。这是胎教,更是对您精神的熏陶和升华,心灵的安慰和启迪,这难道不是一种幸福吗?

体味幸福、把握现在,迎接宝宝的诞生吧!孩子是大自然赋予您最珍贵的礼物,当孩子长大以后,您会发现,怀孕的这段时间是那么的令人怀恋、回味无穷。让我们一起静下心来,开始这段幸福的生命旅程吧!





# 目 录

## 第1个月

### 第1周 ..... 2

- 第1天 末次月经第一天 / 2
- 第2天 为了宝宝,忍痛割爱吧 / 3
- 第3天 时间、金钱及其他——做好当“孕妈”的心理准备 / 4
- 第4天 孕前体检、治愈疾病——健康孕育的“双保险” / 5
- 第5天 了解国家对孕妇的保护条例 / 6
- 第6天 健康怀孕,从生活方式开始 / 7
- 第7天 需要推迟怀孕的几种情况 / 8

### 第2周 ..... 10

- 第8天 怀孕之前先查牙病 / 10
- 第9天 饮食均衡,保证营养 / 11
- 第10天 培养优质“小蝌蚪”从孕前3个月开始 / 12
- 第11天 从出生起就开始呵护卵子 / 13
- 第12天 年龄、季节、环境、时间——最佳受孕条件 / 14
- 第13天 孕前,再唠叨两句 / 15
- 第14天 中“大奖”概率最高的日子——排卵期 / 16

### 第3周 ..... 18

- 第15天 恭喜你“中奖”了 / 18
- 第16天 着床过程中的巨变 / 20
- 第17天 如果是双胞胎,此时已经形成 / 21
- 第18~19天 只要有性生活,就假设已经怀孕 / 22
- 第20天 孕前应该注射的两种疫苗 / 23
- 第21天 锌与生殖功能有关 / 25

### 第4周 ..... 26

- 第22天 小客人还只是一个闯入子宫的“打工者” / 26
- 第23天 打赢生存保卫战 / 27
- 第24天 胎儿性别在受精时已经决定 / 28
- 第25~26天 宝宝找错“家”了——宫外孕 / 29



- 第 27 天 小心早期流产 / 30
- 第 28 天 略施小计,化解工作压力 / 31

## 第 2 个月



- 第 5 周 ..... 34
  - 第 29 天 从“绿豆”变成小海马 / 34
  - 第 30 天 有哪些征兆预示怀孕 / 35
  - 第 31 天 妊娠呕吐会影响宝宝发育吗 / 36
  - 第 32~33 天 如何应对严重的妊娠呕吐 / 37
  - 第 34 天 哪些食物可以缓解孕期呕吐 / 38
  - 第 35 天 孕早期营养需求 / 40
- 第 6 周 ..... 42
  - 第 36 天 细胞数已是受精时的 10 万倍 / 42
  - 第 37 天 两种生活中常见的有毒金属元素 / 43
  - 第 38 天 煲一锅孕期好汤 / 44
  - 第 39~40 天 这些食物,就远离了吧 / 45
  - 第 41 天 解读电磁辐射 / 47
  - 第 42 天 家用电器电磁辐射指数大 PK / 48
- 第 7 周 ..... 50
  - 第 43 天 变成一条小鱼 / 50
  - 第 44 天 日常防辐射小常识 / 51
  - 第 45 天 如何挑选防辐射服 / 52
  - 第 46~47 天 怀孕了,常喝酸奶吧 / 53
  - 第 48 天 怎样选购孕妇奶粉 / 54
  - 第 49 天 环境激素——躲不开的化学物质 / 56
- 第 8 周 ..... 58
  - 第 50 天 胎宝宝——一粒跳动的蚕豆 / 58
  - 第 51 天 孕期应该坚持锻炼 / 59
  - 第 52 天 如何预防感冒 / 60
  - 第 53~54 天 不小心感冒了怎么办 / 61
  - 第 55 天 剩菜剩饭,少吃吧 / 62
  - 第 56 天 胎儿都有哪些能力 / 63



## 第3个月



- 第9周** ..... 66
- 第57天 像一个小人儿了 / 66
- 第58天 第一次听到胎心 / 67
- 第59天 第一次产前检查 / 68
- 第60~61天 记住产前检查的时间 / 69
- 第62天 有关产前检查的几点提醒 / 70
- 第63天 孕3月,准妈妈可能有哪些变化 / 71
- 第10周** ..... 73
- 第64天 成为微型婴儿 / 73
- 第65天 看懂B超检查 / 74
- 第66天 早期妊娠B超表现 / 76
- 第67~68天 居家环境两要素——健康和舒适 / 77
- 第69天 数数孕期常见的饮食误区(一) / 78
- 第70天 数数孕期常见的饮食误区(二) / 80
- 第11周** ..... 82
- 第71天 还是“大头娃娃” / 82
- 第72天 孕期体重增长多少合适呢 / 83
- 第73天 胎儿期是大脑发育的第一个重大时期 / 84
- 第74~75天 几大营养物质,促进胎儿大脑发育 / 85
- 第76天 了解一下ABO血型系统 / 87
- 第77天 您是Rh(-)血型吗 / 88
- 第12周** ..... 90
- 第78天 忙碌的水上舞蹈家 / 90
- 第79天 多吃鱼,会吃鱼 / 91
- 第80天 孕期,如何“知油擅用” / 92
- 第81~82天 白带增多,小心处理 / 94
- 第83天 早餐,准妈妈一定要重视 / 95
- 第84天 自己动手,工作餐(午餐)营养大升级 / 96

## 第4个月



- 第13周** ..... 99
- 第85天 一只粉红色的小桃子 / 99





- 第 86 天 孕中期营养要点 / 100
- 第 87 天 防治缺铁性贫血 / 101
- 第 88~89 天 需要选择强化食品吗 / 103
- 第 90 天 反季节蔬果能吃吗 / 103
- 第 91 天 胎教从什么时候开始 / 104

**第 14 周** ..... 106

- 第 92 天 血液循环系统完全建立 / 106
- 第 93 天 怀孕了,我都有哪些权益 / 107
- 第 94 天 孕 4 月,开始注意鼻出血 / 108
- 第 95~96 天 要怀孕,也要美丽——预防妊娠黄褐斑 / 108
- 第 97 天 简单易做的祛斑食谱 / 109
- 第 98 天 神奇的番茄红素 / 110

**第 15 周** ..... 112

- 第 99 天 像一个小皮球 / 112
- 第 100 天 对症下药“药”,缓解焦虑 / 113
- 第 101 天 开始选择乳罩吧 / 114
- 第 102~103 天 买件美丽的孕妇装 / 115
- 第 104 天 内衣、袜子和鞋 / 116
- 第 105 天 注意姿势和动作,保护自己 / 117

**第 16 周** ..... 119

- 第 106 天 骨化过程加快 / 119
- 第 107 天 胎儿长骨头,妈妈多补钙 / 120
- 第 108 天 解读唐氏筛查 / 121
- 第 109~110 天 产前诊断,超过 35 岁的孕妈妈不应回避 / 122
- 第 111 天 私家车、公交,还是自行车 / 124
- 第 112 天 略施小计,孕妈妈轻松入睡 / 125

**第 5 个月**



**第 17 周** ..... 128

- 第 113 天 出现胎动,问候妈妈 / 128
- 第 114 天 奇妙胎动,值得一辈子回味 / 129
- 第 115 天 了解胎动规律 / 130
- 第 116~117 天 保护美腿,预防静脉曲张 / 131



- 第 118 天 多喝水,做个“水灵的”孕妈 / 132
- 第 119 天 营造舒适的睡眠空间,让美梦相伴孕期 / 133
- 第 18 周** ..... 135
- 第 120 天 喜欢听妈妈唱歌的宝贝 / 135
- 第 121 天 乳房保养,保护宝宝的“粮袋” / 136
- 第 122 天 不必刻意强调左侧睡姿 / 136
- 第 123~124 天 孕期全程旅游规划 / 137
- 第 125 天 做好准备,来一次孕中期旅游吧 / 138
- 第 126 天 做个家庭“农夫”吧 / 139
- 第 19 周** ..... 141
- 第 127 天 我是一只游泳的“鱼” / 141
- 第 128 天 家人参与,共同度过孕期 / 142
- 第 129 天 学会看懂孕期尿常规检查化验单 / 143
- 第 130~131 天 盆底肌锻炼+护垫,应对孕期尿失禁 / 144
- 第 132 天 懂得欣赏生活之美,说说广义的音乐胎教 / 145
- 第 133 天 小心音乐胎教的误区 / 146
- 第 20 周** ..... 148
- 第 134 天 越来越好看、结实了 / 148
- 第 135 天 选择合适的乐曲,进行音乐胎教 / 149
- 第 131~136 天 音乐胎教曲目推荐 / 150
- 第 137 天 孕妈妈如何度过春季 / 151
- 第 138 天 孕妈妈夏季注意养生 / 152
- 第 139 天 孕妈妈平安度夏的重头戏——饮食 / 153
- 第 140 天 孕妈妈防晒攻略 / 154

## 第 6 个月



- 第 21 周** ..... 157
- 第 141 天 基本构造已经完工了 / 157
- 第 142 天 三管齐下,摆脱妊娠纹的烦恼 / 158
- 第 143 天 怎么穿,舒适又凉快——孕妈妈夏季衣着 / 159
- 第 144~145 天 清润防燥——孕妈妈秋季养生 / 160
- 第 146 天 孕妈妈如何度过冬季 / 161
- 第 147 天 “大肚”美照,留给自己,也留给宝宝 / 162



第 22 周 ..... 164

- 第 148 天 具备初步的呼吸功能了 / 164
- 第 149 天 吃粗粮要“恰到好处” / 165
- 第 150 天 准爸爸帮忙测量宫底高吧 / 166
- 第 151~152 天 如何测量腹围 / 166
- 第 153 天 准爸妈练习听胎心吧 / 167
- 第 154 天 孕期皮肤瘙痒,小心处理 / 168

第 23 周 ..... 169

- 第 155 天 可爱的微型宝宝 / 169
- 第 156 天 胎宝宝的无形“杀手”——噪声 / 170
- 第 157 天 在办公室也能舒适午睡 / 171
- 第 158~159 天 精油、香水、风油精,还是忍痛割爱吧 / 172
- 第 160 天 不必为体重和腹围的数值而焦虑 / 173
- 第 161 天 性生活,注意时间 / 173

第 24 周 ..... 175

- 第 162 天 全身比例接近新生儿了 / 175
- 第 163 天 怀孕了,洗头也有学问呢 / 176
- 第 164 天 根据肤质,保养皮肤 / 177
- 第 165~166 天 彩妆好看,胎儿受害 / 178
- 第 167 天 合理烹饪,减少营养素损失 / 179
- 第 168 天 食物有酸碱,饮食讲平衡 / 180

第 7 个月(第 25~28 周,第 169~196 天)



第 25 周 ..... 182

- 第 169 天 勤奋的宝宝 / 182
- 第 170 天 怀孕了,不是一个人吃两个人的饭 / 183
- 第 171~172 天 既能吃饱,又不增重的小窍门 / 183
- 第 173 天 孕妈妈高血糖或低血糖都不好 / 184
- 第 174 天 什么是 50 克糖筛和口服糖耐量试验 / 185
- 第 175 天 “糖妈咪”怎么办 / 186

第 26 周 ..... 188

- 第 176 天 宝宝的鼻孔张开了 / 188
- 第 177 天 糖尿病妇女如何度过孕期 / 189



- 第 178 天 孕 7 个月,下肢水肿来找麻烦了 / 190
- 第 179~180 天 利尿消肿食物大集合(一) / 191
- 第 181 天 利尿消肿食物大集合(二) / 192
- 第 182 天 腹部增大,安全第一 / 193
- 第 27 周** ..... 195
- 第 183 天 会做梦的宝宝 / 195
- 第 184 天 四步触诊法 / 196
- 第 185 天 孕期补血食谱 / 197
- 第 186~187 天 鲜蔬果汁、水果甜品 DIY / 198
- 第 188 天 不提倡准妈妈严格吃素食 / 199
- 第 189 天 介绍几款简便易做的猪肉美食 / 200
- 第 28 周** ..... 202
- 第 190 天 胎宝宝五官更好看了 / 202
- 第 191 天 进入妊娠高血压综合征的多发期 / 203
- 第 192 天 妊高征的饮食原则 / 204
- 第 193~194 天 得了“妊高征”,可以吃哪些食物 / 205
- 第 195 天 轻松做到低盐饮食的小妙招 / 206
- 第 196 天 开始正规记录胎动吧 / 207
- 第 8 个月(第 29~32 周,第 197~224 天)**
- 第 29 周** ..... 210
- 第 197 天 具备一定生存能力了 / 210
- 第 198 天 孕晚期营养原则 / 211
- 第 200 天 维生素摄入不是越多越好 / 212
- 第 201 天 孕晚期失眠的原因与对策 / 213
- 第 202 天 路边小吃摊,还是少去吧 / 214
- 第 203 天 注意饮食禁忌吧 / 215
- 第 30 周** ..... 217
- 第 204 天 不要长时间用 B 超照射宝宝 / 217
- 第 205 天 第 8 个月,该注意胎位了 / 218
- 第 206 天 您会选择餐具吗 / 219
- 第 207 天 变换花样,来几款解“秘”食谱 / 220
- 第 208 天 假性宫缩? 不必紧张 / 221



第 209 天 胸闷,呼吸不畅巧应对 / 221

第 210 天 小腿抽筋怎么办 / 222

**第 31 周** ..... 224

第 211 天 等待发射的小小“炮弹” / 224

第 212 天 医生要进行骨盆测量了 / 225

第 213~214 天 羊水——胎儿的生命之海 / 226

第 215 天 警惕胎膜早破 / 227

第 216 天 腹泻增加早产机会 / 228

第 217 天 容易忽视的卫生死角——厨房 / 228

**第 32 周** ..... 230

第 218 天 貌似“老头” / 230

第 219 天 美术胎教,赏心悦目 / 231

第 220 天 家用化学清洁剂,少用吧 / 232

第 221~222 天 孕妈妈,小心新车变“毒车” / 232

第 223 天 抓紧时间,呼唤胎教 / 233

第 224 天 手工 DIY,享受孕前的闲暇时光 / 234

**第 9 个月(第 33~36 周,第 225~252 天)**



**第 33 周** ..... 237

第 225 天 宝宝能自由地睁眼闭眼了 / 237

第 226 天 腰酸背痛,越来越明显了 / 238

第 227 天 孕晚期,注意疲劳感,警惕早产 / 238

第 228~229 天 生个孩子,需要花多少钱 / 239

第 230 天 布置好温馨舒适的婴儿房 / 240

第 231 天 纯棉,还是纯棉——婴儿衣物和床品的选择 / 241

**第 34 周** ..... 243

第 232 天 胎儿的头部可以变形呢 / 243

第 233 天 还有哪些必备的婴儿用品 / 244

第 234 天 婴儿奶具的制备 / 245

第 235~236 天 脐带——母子生命的纽带 / 246

第 237 天 听到脐带绕颈,准妈妈先别紧张 / 246

第 238 天 医生开始做胎心监护了 / 247

**第 35 周** ..... 249



- 第 239 天 圆滚滚的小娃娃 / 249
- 第 240 天 科学对待分娩,消除分娩恐惧 / 250
- 第 241 天 看点图画书,消除紧张情绪吧 / 250
- 第 242~243 天 临产细节,考虑周全 / 251
- 第 244 天 隔辈老人育儿,加强沟通 / 252
- 第 245 天 请月嫂,不要一味追求价格 / 253
- 第 36 周** ..... 254
- 第 246 天 肾脏发育完全了 / 254
- 第 247 天 “不自己带孩子就是渎职” / 255
- 第 248~249 天 抓紧时间,选择好分娩医院 / 256
- 第 250 天 该准备好分娩物品了 / 257
- 第 251 天 职场妈妈产后的长远打算 / 258
- 第 252 天 过期妊娠 / 259

## 第 10 个月



- 第 37 周** ..... 262
- 第 253 天 随时启动自己的呼吸机制 / 262
- 第 254 天 最后一个月,准妈妈要密切关注胎儿状况 / 263
- 第 255~256 天 分娩前的体格检查 / 263
- 第 257 天 你的宝宝健康吧——解读新生儿 / 264
- 第 258 天 新妈妈,不要手忙脚乱——新生儿的喂养和护理 / 266
- 第 259 天 新妈妈,不要手忙脚乱——新生儿的洗澡和穿衣 / 267
- 第 38 周** ..... 269
- 第 260 天 “出厂”条形码打好了 / 269
- 第 261 天 最好的分娩方式——自然分娩 / 270
- 第 262 天 每个人都需要做会阴侧切吗 / 271
- 第 263~264 天 无痛分娩 / 272
- 第 265 天 不得已的选择——剖宫产 / 273
- 第 266 天 剖宫产的适应证和注意事项 / 274
- 第 39 周** ..... 276
- 第 267 天 胎儿完全成熟了 / 276
- 第 268 天 注意三大临产信号 / 277
- 第 269 天 注意容易忽视的产前征兆 / 277



第 270~271 天 决定分娩顺利进行的四大要素 / 278

第 272 天 什么时候需要人工破膜 / 279

第 273 天 新生儿的睡姿和四季护理 / 280

**第 40 周** ..... 282

第 274 天 准备冲刺 / 282

第 275 天 进入产房了,我该怎么办? / 283

第 276 天 产后饮食,产前了解 / 283

第 277~278 天 准备好最适合于产妇的食物 / 284

第 279 天 产程 / 286

第 280 天 了解新生儿宝宝评分 / 287

**附录 A 生殖毒物类别及来源** ..... 289

**附录 B 自然分娩的护理** ..... 290

**附录 C 剖宫产的护理** ..... 291

**附录 D 新妈妈护理常识** ..... 293



## 关键词

精子释放、卵子成熟、受精、着床、早期安全防范

在准父母还一无所知的时候，胎儿已经选好土壤，开始扎根、发芽，此时他的力量还十分微小，容易受到各种伤害

## 本月要点

- ※ 您是否真的怀孕了
- ※ 了解精子、卵子和受精、着床的过程
- ※ 如何判断排卵
- ※ 注意戒烟、戒酒及孕期各种饮食禁忌
- ※ 早孕反应及其应对
- ※ 孕早期，不能排除怀孕可能的准妈妈要有安全防护意识







# 第 1 周



## 末次月经第一天

### 如何计算孕龄和胎龄

以 28 天为一个月经周期计算,月经来潮后 14 天左右为排卵期,由于排卵期受孕概率最大,所以认为在这一天精卵结合,胎龄也从这一天算起,也就是末次月经来潮后的 2 周(14 天)。所以,从精卵结合到宝宝娩出,一共是 266 天。但事实上一般人无法确定受精日期,而记得末次月经的日期,因此临床上都以末次月经的日期来估算孕龄和预产期。怀孕月数以 4 周(28 天)为一个月计算,整个孕程是 10 个月,280 天,也就是说,胎龄比孕龄少 14 天(2 周)。预产期的推算方法为:末次月经月份+9(或-3),日期为末次月经日期+7。例如,末次月经为 2011 年 5 月 5 日,则预产期为 2012 年 2 月 12 日。

### 注意补充叶酸

☆ 孕前 3 个月开始 叶酸是一种水溶性 B 族维生素,参与人体新陈代谢的全过程,是细胞增殖、组织代谢和机体发育的基础元素,是合成 DNA 的必需营养素。孕期缺乏叶酸,容易导致胎儿神经管畸形。但叶酸的补充不能从发现怀孕的时候开始,因为叶酸服用后至少经过 4 周时间才能改善体内的叶酸缺乏状态。因此,专家提议,计划受孕前 3 个月开始补充叶酸。

☆ 每天 0.4 毫克 叶酸增补剂每片含 0.4 毫克叶酸,是国家批准的唯一预防药品(商品名称为“斯利安”)。而市场有一种供治疗贫血用的“叶酸片”,每片含叶酸 5 毫克,相当于“斯利安”片的 12.5 倍。孕妇在孕早期切忌服用这种大剂量的叶酸片,因为长期大剂量服用叶酸片对孕妇和胎儿会产生不良的影响。