

B
博尔乐
BOLER

TUJIE

图解



孕期同步保健

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

TUJIE 图解



孕期同步保健

付娟娟 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

图解孕期同步保健 / 付娟娟编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5101-2482-2

I. ①图… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解
IV. ① R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089322 号

图解孕期同步保健

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 河北美程印刷有限公司
开 本 820毫米×950毫米 1/16
印 张 18.75
字 数 200千
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2482-2
定 价 36.80元(赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkpbs.net
电子信箱 rkpbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054



第1篇 未雨绸缪，提前3个月开始孕前准备 1

怀孕规划提前做 / 2

- 做好为人父母的心理准备 / 2
- 做好要孩子的物质准备 / 3
- 学会化解备孕压力 / 3
- 从孕前到产后，做个简单的规划 / 4

提前了解怀孕优生常识 / 5

- 学会找准排卵期 / 5
- 提高受孕概率的方式 / 6

均衡营养调理好体质 / 7

- 调整饮食习惯 / 7
- 保持饮食均衡 / 8
- 补充维生素E有助受孕 / 8
- 提前3个月开始补叶酸 / 9
- 孕前给身体排排毒 / 9
- 将体重调整到理想范围 / 10
- 准爸妈一起调整营养方案 / 11
- 服用避孕药的女性备孕要加强营养 / 11
- 不利孕育的食物要少吃或不吃 / 12

日常生活好习惯助好孕 / 13

- 提前调整作息习惯 / 13
- 把健身运动列入日常计划 / 13

- 孕前运动要注意什么 / 14
- 避免伤害精子的生活方式 / 15
- 吸烟喝酒的准爸妈可吃些解毒食物 / 15
- 一直在养的宠物怎么办 / 16
- 不要长时间待在刚装修的房子里 / 16
- 淘汰掉一些化妆品 / 16
- 提前去医院做口腔检查 / 17
- 养成清洁口腔的好习惯 / 17

不可忽略的孕前检查 / 18

- 常规体检不能替代孕前检查 / 18
- 什么人群需要做孕前检查 / 18
- 备孕女性需要做的检查 / 19
- 备孕男性需要做的检查 / 19
- 最好做优生五项检查 / 19





第2篇

孕1月，新生命萌芽 21

胎宝宝发育 / 22

母体变化 / 23

孕1月营养关照 / 24

热量摄入与孕前一样 / 24

不要随意服用营养素制剂 / 24

坚持良好的饮食习惯 / 25

怎么吃可以增强身体免疫力 / 25

孕期吃火锅要注意 / 26

怎样选择牛奶 / 26

乳糖不耐受的准妈妈怎么补钙 / 26

怎样喝水更健康 / 27

每天需喝足1600~2000毫升水 / 27

孕1月日常护理 / 28

怎样判断是否怀孕 / 28

把自己当孕妇看待 / 29

补充维生素C预防感冒 / 29

孕期不小心感冒了怎么办 / 30

巧妙减少生活中的辐射 / 30

推算一下宝宝血型 / 31

怎样推算预产期 / 32

散步是最适合孕早期的运动 / 32

职场准妈妈特别提示 / 33

上班需要化妆怎么办 / 33

如何应对办公室的中央空调 / 33

如何减轻电脑辐射 / 33

办公室里怎样午睡更舒服 / 34

孕1月不适与疾病防治 / 35

高龄准妈妈要特别重视产检 / 35

孕期感冒怎么预防 / 35

预防流产的发生 / 35

孕1月胎教课堂 / 36

艺术胎教：欣赏名画《摇篮》 / 36

语言胎教：讲故事《女娲造人》 / 36





第3篇 孕2月，激动人心的两道杠 39

胎宝宝发育 / 40

母体变化 / 42

孕2月营养关照 / 44

- 怎么吃可以缓解孕吐恶心 / 44
- 早餐不能缺少 / 44
- 孕吐期间该如何保证营养 / 45
- 爱吃酸的准妈妈要注意什么 / 46
- 怀孕后想吃辣要注意什么 / 46
- 孕早期可以吃冰镇食物吗 / 47
- 从坚果食品中摄入脂肪 / 47
- 怀双胞胎的准妈妈应该怎么吃 / 48

孕2月日常护理 / 49

- 常见的早孕反应症状 / 49
- 早孕反应开始与结束时间 / 49
- 尽量避开让你恶心的东西 / 50
- 避免心理压力引起的呕吐 / 50
- 晨起呕吐恶心怎么应对 / 50
- 早孕反应如何缓解 / 51
- 确定怀孕后，还可以过性生活吗 / 51
- 风油精、樟脑丸、精油等物品还能用吗 / 51
- 孕早期疲倦乏力怎么缓解 / 52
- 孕早期情绪多变怎么办 / 52
- 白带增多，要注意私处卫生 / 53
- 如何摆脱致畸幻想 / 54
- 不知道怀孕的情况下做头发怎么办 / 54
- 咳嗽、打喷嚏会不会影响到胎宝宝 / 55
- 一些需要暂时取下的饰物 / 55
- 孕期洗澡需要注意什么 / 56
- 怀孕后还可以泡脚吗 / 56

怀孕后会不会变笨 / 57

职场准妈妈特别提示 / 58

- 妊娠反应严重时要继续工作吗 / 58
- 上班时总孕吐怎么办 / 58
- 上下班坐公车怎样更舒适 / 59
- 开车上下班要注意什么 / 59

孕2月不适与疾病防治 / 60

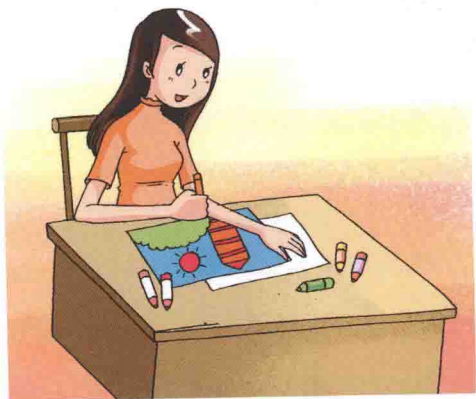
- 警惕溶血症 / 60
- 出现流产征兆怎么办 / 60
- 孕期便秘怎么办 / 61

重视产前检查 / 62

- 选择一家合适的医院建档 / 62
- 准备建档需带材料 / 62
- 了解建档时需要做什么检查 / 62

孕2月胎教课堂 / 63

- 音乐胎教：名曲《维也纳森林的故事》 / 63
- 手工胎教：孕期动动手宝宝更聪明 / 64
- 情绪胎教：画画让心情更舒缓 / 65





第4篇 孕3月，妊娠反应至高峰 67

胎宝宝发育 / 68

母体变化 / 70

孕3月营养关照 / 72

孕吐先剧烈，后减轻 / 72

孕期口味发生改变是正常的 / 72

口腔中有怪味怎么祛除 / 73

有条件的准妈妈可以喝孕妇奶粉 / 74

素食准妈妈需补充哪些营养 / 75

准妈妈要少喝的饮料 / 76

不要因为尿频控制饮水量 / 76

继续摄入维生素C，增强抵抗力 / 76

孕期怎样健康吃蔬菜 / 77

孕期怎么吃水果更健康 / 79

孕3月日常护理 / 80

保证室内温度合适 / 80

大扫除，给屋子除蟑灭螨 / 80

不宜放在室内的植物 / 81

体重减轻别担忧 / 81

尿频时怎样减少小便次数 / 82

孕期如何护理肌肤 / 82

孕期怎样洗脸 / 83

提前预防妊娠斑 / 83

职场准妈妈特别提示 / 84

工作餐怎样吃得安全、健康 / 84

孕期需要出差怎么办 / 85

怎样打造无烟办公环境 / 85

孕3月不适与疾病防治 / 86

做好口腔保健防止口腔与牙龈问题 / 86



需及时就诊的症状 / 87

阴道出血要仔细区分 / 87

腹痛应谨慎，谨防宫外孕 / 88

提高警惕，及早发现葡萄胎 / 88

预防外因造成的流产 / 89

重视产前检查 / 90

第一次正式产检 / 90

穿易于穿脱的衣服 / 90

学会看产检报告单 / 91

B超报告单上的数据解析 / 93

孕3月胎教课堂 / 94

色彩胎教：胎宝宝最喜爱的颜色 / 94

艺术胎教：看电影《小情人》 / 95

艺术胎教：名画《维纳斯与小爱神》 / 95



第5篇 孕4月，身心稳定期 97

胎宝宝发育 / 98

母体变化 / 100

孕4月营养关照 / 102

孕中期抓住时机全面补充营养 / 102

孕中期饮食安排示例 / 102

补充营养不发胖的吃法 / 103

多吃含铁补血食物 / 104

科学合理地补钙 / 104

孕期经常吃鱼对胎宝宝有好处 / 105

大型深海食肉鱼类不宜多吃 / 106

孕期怎么吃海鲜更健康 / 106

孕期怎样吃肉更健康营养 / 107

吃些淡化妊娠斑的食物 / 107

孕4月日常护理 / 108

孕中期要做好口腔保健 / 108

孕中期开始注意体重控制 / 109

控制体重的小窍门 / 109

不要穿太紧的衣服 / 110

孕期怎样穿更漂亮 / 110

穿舒适防滑的鞋子 / 111

孕期胸罩选择有什么讲究 / 111

孕妇操动作解析 / 112

孕中期运动要注意什么 / 113

职场准妈妈特别提示 / 114

怎样跟同事处好关系 / 114

孕4月是告知老板孕事的好时机 / 114

职场装怎样穿更有范 / 115

孕4月不适与疾病防治 / 116

孕期腹胀怎么缓解 / 116

孕期便秘怎样缓解 / 117

预防并重视滴虫性阴道炎 / 118

准妈妈打鼾不可轻视 / 118

重视产前检查 / 119

孕中期检查及项目 / 119

本月产检内容 / 119

测量宫底高 / 120

畸形儿检查和胎宝宝镜检查 / 120

学会看产检术语 / 121

看懂乙肝检查报告 / 121

孕4月胎教课堂 / 122

语言胎教：朗诵散文诗《水仙》 / 122

艺术胎教：电影《飞屋环游记》 / 123

艺术胎教：美丽的指纹画 / 123





胎宝宝发育 / 126

母体变化 / 128

孕5月营养关照 / 130

从本月开始加强补钙 / 130

先判断自己是不是缺钙 / 130

补钙需要注意哪些问题 / 131

避开影响补钙的饮食误区 / 132

怎样选择适合孕期的钙制剂 / 132

孕中期可根据情况继续补叶酸 / 133

孕期做菜怎么使用调料更健康 / 133

睡眠差的准妈妈可以怎么吃 / 134

孕期出现食物过敏怎么办 / 135

孕5月日常护理 / 136

不要过分忧虑妊娠纹 / 136

减少妊娠纹的方法 / 136

合理晒太阳可促进补钙效果 / 137

性生活以准妈妈的安全和舒适为准 / 137

外出购物的注意事项 / 138

坐火车出远门要注意什么 / 138

孕期乘飞机时要注意什么 / 139

孕期怎样做睡眠质量更高 / 140

孕中期选什么床垫更合适 / 140

蚊帐是孕期防蚊最佳办法 / 141

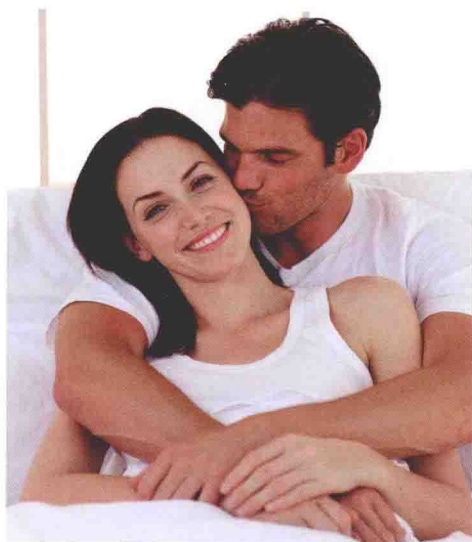
开始练习凯格尔运动 / 141

职场准妈妈特别提示 / 142

了解法律赋予准妈妈的权利 / 142

了解法定产假 / 142

上班族准妈妈怎样做更舒适 / 143



在工作时做做胎教 / 144

善于调节自己的情绪 / 144

孕5月不适与疾病防治 / 145

孕中期宫缩 / 145

孕期多汗 / 145

小腿抽筋怎么办 / 146

小腿抽筋是因为缺钙吗 / 146

皮肤瘙痒怎么应对 / 147

怎样应对痔疮困扰 / 147

重视产前检查 / 148

本月产检内容 / 148

唐氏综合征筛查与羊膜穿刺 / 148

三维彩超与四维彩超 / 148

孕5月胎教课堂 / 149

音乐胎教：不要错过孕中好时期 / 149



第7篇 孕6月，带“球”晒幸福 151

胎宝宝发育 / 152

母体变化 / 154

孕6月营养关照 / 155

怎样判断自己是不是有贫血症状 / 155

是否需要服用补铁制剂补铁 / 155

如何选择补铁剂 / 156

准妈妈服用补铁剂要注意什么 / 156

饮食得当，补铁更高效 / 157

冷饮、冷食刺激胃部，孕期要少吃 / 158

夏天怎么吃开胃解暑 / 158

挑选一些健康的零食 / 159

准妈妈常吃甜食易得糖尿病吗 / 159

患糖尿病的准妈妈该怎么吃 / 160

孕6月日常护理 / 161

及时更换内衣与内裤 / 161

正确清除乳头上分泌的液体 / 161

做产检时顺便看一下乳腺 / 161

夏日出门要注意防晒 / 162

准妈妈做家务的注意事项 / 162

孕期怎么轻松洗头发 / 163

对身体有益的腹式呼吸法 / 164

准妈妈按摩要注意 / 165

孕期怎样着装更漂亮 / 166

换上平底舒适的低跟鞋 / 166

职场准妈妈特别提示 / 167

上下班出行要注意什么 / 167

孕6月不适与疾病防治 / 168

妊娠高血压综合征 / 168

孕期鼻出血 / 168

孕期眼睛干涩 / 169

孕期身体疼痛 / 169

重视产前检查 / 170

本月产检内容 / 170

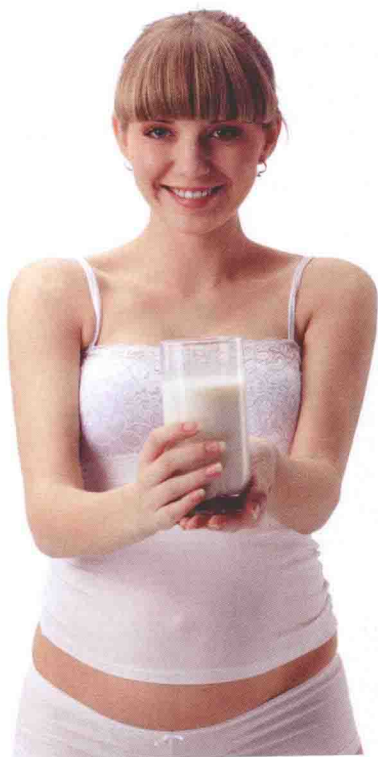
高层次超声波检查 / 170

学会自我监测 / 170

孕6月胎教课堂 / 171

艺术胎教：欣赏名画《西斯廷圣母》 / 171

艺术胎教：看电影《当幸福来敲门》 / 171





第8篇 孕7月，胎宝宝脑发育高峰 173

胎宝宝发育 / 174

母体变化 / 176

孕7月营养关照 / 177

避开对胎宝宝大脑不利的食物 / 177

怎样吃可促进胎宝宝骨骼发育 / 178

如何吃让胎宝宝发质更好 / 178

怎样吃对胎宝宝视力有益 / 178

准妈妈不要擅自补充鱼肝油 / 179

无须刻意吃燕窝、海参等进补 / 179

肠胃胀气难受怎么吃 / 180

进食有助于润肠通便的食物 / 180

孕期水肿吃什么能减轻 / 181

怎样判断自己是不是营养过剩 / 182

过胖的准妈妈要防止营养过剩 / 182

适合孕期食用的粗粮 / 183

孕7月日常护理 / 184

营造一个舒适的睡眠环境 / 184

切忌使用药物催眠 / 184

侧卧是孕期最佳睡姿 / 185

临睡前不要做这些事 / 186

什么情况需要使用托腹带 / 186

练习有益于顺产的拉梅兹呼吸法 / 186

练习拉梅兹呼吸法的窍门 / 187

锻炼骨盆底肌肉 / 188

准妈妈节假日里需要注意哪些问题 / 189

职场准妈妈特别提示 / 190

办公室消肿小窍门 / 190

办公室简单孕妇操 / 190

孕7月不适与疾病防治 / 191

怎样防止静脉曲张 / 191

下肢水肿怎样应对 / 192

哪些情况下准妈妈容易早产 / 193

判断自己有没有早产的可能 / 193

怎样预防早产 / 193

妊娠糖尿病怎样控制 / 194

重视产前检查 / 195

本月产检内容 / 195

贫血检查 / 195

特殊产检：触诊 / 195

特殊产检：妊娠糖尿病筛查 / 195

孕7月胎教课堂 / 196

动脑时间：填字游戏 / 196

欣赏凡·高名画《第一步》 / 197





第9篇 孕8月，进入孕晚期 199

胎宝宝发育 / 200

母体变化 / 202

孕8月营养关照 / 203

- 孕晚期的饮食和营养 / 203
- 胃灼热可通过少吃多餐缓解 / 204
- 血压高的准妈妈该怎么吃 / 205
- 食欲不高怎么办 / 205
- 准妈妈上火怎么吃 / 206
- 缓解水肿怎么吃 / 206
- 补充维生素C可降低分娩危险 / 207
- 准妈妈怎么吃西瓜更健康 / 207
- 准妈妈要少喝或不喝含咖啡因的饮料 / 207

孕8月日常护理 / 208

- 孕晚期更要数胎动 / 208
- 外出时怎样保护自己 / 208
- 不宜在孕晚期做的运动 / 209
- 洗澡间要注意通风、防滑 / 209
- 积极调节抑郁情绪 / 210

职场准妈妈特别提示 / 211

- 上班间隙列好宝宝必需用品清单 / 211

孕8月不适与疾病防治 / 212

- 常常漏尿怎么办 / 212
- 孕晚期尿频怎么应对 / 213

预防肾盂肾炎 / 214

胎位不正 / 214

重视产前检查 / 215

- 每两周检查一次 / 215
- 本月产检内容 / 215
- 用超声波进行器官构造扫描 / 215

孕8月胎教课堂 / 216

- 艺术胎教：西洋画《吃水果的孩子》 / 216
- 语言胎教：散文《慈母心声》 / 217





第10篇 孕9月，翘首以盼 219

胎宝宝发育 / 220

母体变化 / 222

孕9月营养关照 / 224

- 饮食与营养要做怎样的调整 / 224
- 不要盲目补充维生素制剂 / 225
- 适当吃些粗粮帮助通便 / 225
- 孕晚期避免食用油炸食品 / 226
- 孕期避免吃罐头食品 / 226
- 吃些豆类和豆制品 / 226
- 胎宝宝偏小是因为营养不足吗 / 227
- 太瘦的准妈妈怎么吃 / 227
- 太瘦的准妈妈要想办法促进食欲 / 227
- 避免营养超标胎宝宝过大 / 228
- 保证营养控制热量的食物 / 228

孕9月日常护理 / 229

- 改变站、坐和走路姿势缓解腰酸背痛 / 229
- 锻炼腰背部的肌肉 / 229
- 准备好妈妈和宝宝的住院用品 / 230
- 待产包需要准备的东西 / 230
- 充分准备，临产不慌乱 / 231
- 怎样做有益于胎头入盆 / 232
- 提前入院待产并不是最好的方式 / 232

职场准妈妈特别提示 / 233

- 可以坚持工作到产前 / 233
- 关于生育保险 / 234
- 如何报销生育保险 / 234

孕9月不适与疾病防治 / 235

- 胎膜早破 / 235
- 羊水异常 / 236
- 胎盘早期剥离 / 236

重视产前检查 / 237

- 人少的时候去做产检 / 237
- 本月产检内容 / 237
- 测骨盆，决定分娩方式 / 237
- 产检增加胎心监护 / 238
- 阴道分泌物涂片检查 / 239
- 血红蛋白检查 / 239

孕9月胎教课堂 / 240

- 语言胎教：诗歌《雪花的快乐》 / 240
- 情绪胎教：趣味十足的童言稚语 / 241



图解孕同步保健



第11篇 孕10月，准备迎接新生命 243

胎宝宝发育 / 244

母体变化 / 246

孕10月营养关照 / 248

饮食以清淡易消化为主 / 248

营造良好的进餐氛围 / 249

足月在春季的准妈妈饮食方案 / 249

足月在夏季的准妈妈饮食方案 / 249

足月在秋季的准妈妈饮食方案 / 250

足月在冬季的准妈妈饮食方案 / 250

孕10月日常护理 / 251

本月应绝对禁止性生活 / 251

适当的运动对分娩有益 / 251

提高警惕预防急产 / 252

急产来临时的紧急接生术 / 252

过期妊娠需引产 / 253

什么情况需要提早去医院待产 / 254

按时产检，注意安全 / 254

职场准妈妈特别提示 / 255

何时开始休产假 / 255

完美交接工作 / 255

避免工作中出现危险 / 255

孕10月不适与疾病防治 / 256

胎宝宝脐带异常 / 256

如何防止外力导致的异常宫缩 / 257

重视产前检查 / 258

每周做一次产检 / 258

超声波检查 / 258

胎心监护 / 258

孕10月胎教课堂 / 259

语言胎教：给胎宝宝“打电话” / 259

艺术胎教：电影《悬崖上的金鱼姬》 / 259

情绪胎教：趣味歌谣 / 260

坚持并巩固胎教效果 / 261





了解分娩常识 / 264

- 了解真实的产痛 / 264
- 宝宝也在承受分娩之痛 / 265
- 分娩方式取决于三大因素 / 266
- 自然分娩对母婴均有好处 / 267
- 自然分娩需要多久 / 267
- 自然分娩全过程 / 268
- 自然分娩会影响体形恢复吗 / 269
- 了解剖宫产 / 269
- 导乐是分娩时的好帮手 / 270
- 了解无痛分娩 / 271
- 不宜使用无痛分娩的情况 / 272
- 会阴侧切手术 / 272
- 需要做会阴侧切的可能情况 / 272
- 临产的三大征兆 / 273

分娩前后怎么做 / 274

- 家人要提前演练去医院的过程 / 274
- 与医生商量分娩方式 / 275
- 不要因为惧怕产痛选择剖宫产 / 275
- 消除对难产的恐惧 / 276
- 注意这些不太明显的临产征兆 / 277
- 进入产房需要带的东西 / 277
- 准爸爸要不要进产房 / 278

- 从容应对分娩尴尬事 / 278
- 做些减轻阵痛加速产程的运动 / 279
- 分娩时正确用力可缓和阵痛 / 280
- 按摩可缓解分娩疼痛 / 281
- 临产时大便怎么办 / 281
- 分娩时宫缩乏力怎么办 / 281
- 第一产程准妈妈应如何配合 / 282
- 第二产程准妈妈应如何配合 / 282
- 第三产程准妈妈应如何配合 / 282

分娩前怎么吃 / 283

- 分娩过程怎么吃 / 283
- 临产前不宜吃人参等补气的中药 / 283
- 剖宫产前怎么吃 / 283
- 阵痛期间怎么吃补充产力 / 284
- 适量吃些助产食物 / 285





第 1 篇

未雨绸缪，提前 3 个月开始孕前准备

沃土才能育壮苗，做好充分的孕前准备，可以帮助即将到来的宝宝，不管是在体质上，还是智力上，都打好更坚实的基础。



怀孕规划提前做

做好为人父母的心理准备



准 备要个孩子，就要做好各方面的准备，心理准备尤为重要，因为宝宝的到来，会给夫妻双方都带来各方面的挑战，也会遇到很多障碍和困难，在准备怀孕之前要尽量将所有的问题考虑周全，以做好充足的心理准备。

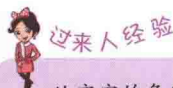
做好当妈妈的准备

接受自己的体内将要孕育一个小生命的事实是孕前心理调适的主要目的之一，在怀孕之后，因为激素的影响，准妈

妈的情绪常常不稳定，身体也会出现诸多不适，如孕吐、尿频、疲累等，爱美的准妈妈还面临皮肤长斑、体形变化的困扰。对这些可能的变化，准妈妈要有心理准备，要将妊娠纳入自己的生活计划，对妊娠过程中可能出现的各种生理现象，做好学习和了解的准备，以便对它们有正确的认识。

做好当爸爸的准备

怀孕不是准妈妈一个人的事情，一旦决定要个孩子，准爸爸就要担负起责任，做好自己该做的事，要花时间多陪陪准妈妈，要对准妈妈的情绪反复无常有充足的心理准备，同时，在工作上也要表现得更出色。



过来人经验

从宝宝的角度来考虑，父亲与母亲同等重要，因此，在准备怀孕前，准爸爸和准妈妈不妨买一些相关书籍，一起了解孕期知识。

