

妈咪学堂



北京妇产医院著名妇幼保健专家

温馨奉献

推荐单位

搜狐母婴
baobao.sohu.com

孕产妇保健

一日一页



YUNCHANFU
BAOJIAN
YIRIYIYE

王琪 主编

北京妇产医院主任医师
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市危重孕产妇及高危围产儿救治网络专家

权威、专业、实用的孕产指导，陪伴您
轻松度过孕育中的每一天

内容全面的优生指南 现查现用的孕育宝典

中国妇女出版社

孕产妇产妇保健一日一页王琪主编 中国妇女出版社 2013.9

1. 孕产妇产妇保健一日一页王琪主编 中国妇女出版社 2013.9

2. 孕产妇产妇保健一日一页王琪主编 中国妇女出版社 2013.9



孕产妇保健 一日一页

王琪◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健一日一页/王琪主编. —北京: 中国妇女出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5127-0401-5

I. ①孕… II. ①王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—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054166号

孕产妇保健一日一页

作 者: 王 琪 主编

责任编辑: 陈 元

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 25

字 数: 360千字

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0401-5

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

Contents



PART I

做好孕前准备，孕育健康生命

孕前第26周

有备而来，好做父母 / 2

孕前第25周

开始饮食调理，停用口服避孕药 / 3

孕前第24周

家庭支出预算 / 4

孕前第23周

考察家族健康史，避免遗传病 / 5

孕前第22周

运动有利于受孕 / 6

孕前第21周

疾病要治愈，健康做妈妈 / 7

孕前第20周

体重适宜，更易怀孕 / 8

孕前第19周

适龄生育，身心更完美 / 9

孕前第18周

夫妻都要远离烟酒 / 10

孕前第17周

备孕期间，如何用药 / 11

孕前第16周

生育保险与生育费用 / 12

孕前第15周

孕前处理好牙齿问题 / 13

孕前第14周

改变不良生活习惯 / 14

孕前第13周

提前治疗生殖系统疾病 / 15

孕前第12周

采取高科技手段受孕 / 16

孕前第11周

孕前体检不可省 / 17

孕前第10周

了解怀孕的过程 / 18

孕前第9周

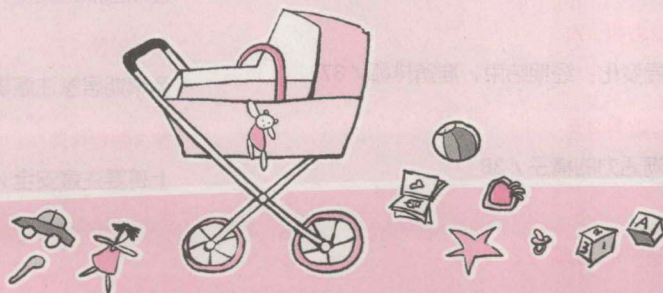
备孕饮食指导 / 19

孕前第8周

孕前应回避的工作 / 20

孕前第7周

开始补充叶酸 / 21



孕前第6周

生男生女由谁定 / 22

孕前第5周

正确计算排卵日 / 23

孕前第4周

如何锁定排卵日 / 24

孕前第3周

别错过受孕好时机 / 26

孕前第2周

避开黑色受孕时间 / 27

孕前第1周

孕前应保证营养均衡 / 28



PART 2

每日保健做到家，悉心保护妈妈宝宝

第1周第1天

本周变化：尚未排卵的“准妈妈” / 30

第1周第2天

做好要宝宝的心理准备 / 31

第1周第3天

远离有毒有害物质 / 32

第1周第4天

坚持工作，也要有所回避 / 33

第1周第5天

饮食规律要诀 / 34

第1周第6天

了解你的孕期特权 / 35

第1周第7天

有些食物不宜多吃 / 36

第2周第1天

本周变化：经期结束，准备排卵 / 37

第2周第2天

充满活力的精子 / 38

第2周第3天

如何提高受精概率 / 39

第2周第4天

如何推算预产期 / 40

第2周第5天

生男生女“自己定” / 41

第2周第6天

精心布置一个温馨的居室 / 42

第2周第7天

把握良机，好好爱吧 / 43

第3周第1天

本周变化：美丽邂逅 / 44

第3周第2天

遵从自然的安排 / 45

第3周第3天

孕早期居家注意事项 / 46

第3周第4天

上班要注意安全 / 47



第3周第5天

拒绝不良情绪的影响 / 48

第3周第6天

合理补充营养素 / 49

第3周第7天

从现在起做个谨慎的准妈妈 / 50

第4周第1天

本周变化：宝宝进入胚胎期 / 51

第4周第2天

好情绪是胎宝宝健康的关键 / 52

第4周第3天

个人洗护细节不容忽视 / 53

第4周第4天

补充叶酸的细节 / 54

第4周第5天

使用电脑要谨慎 / 55

第4周第6天

营养全面，膳食均衡 / 56

第4周第7天

饮食好习惯 / 57

第5周第1天

本周变化：胎宝宝正在快速成长 / 58

第5周第2天

饮食防孕吐原则 / 59

第5周第3天

居家生活要有所回避 / 60

第5周第4天

职场准妈妈的舒适要点 / 61

第5周第5天

怀孕的征兆有哪些 / 62

第5周第6天

孕期吃油有讲究 / 63

第5周第7天

令人狂喜的“两道道” / 64

第6周第1天

本周变化：像小鱼一样游在羊水中 / 65

第6周第2天

孕2月营养提示 / 66

第6周第3天

感冒了怎么办 / 67

第6周第4天

不可不防宫外孕 / 68

第6周第5天

孕吐 / 69

第6周第6天

重视胎宝宝脑发育的营养供应 / 70

第6周第7天

安全防护要事 / 71

第7周第1天

本周变化：不成比例的大头胚胎 / 72

第7周第2天

妈妈快乐，宝宝性格开朗 / 73

第7周第3天

出行安全方案 / 74

第7周第4天

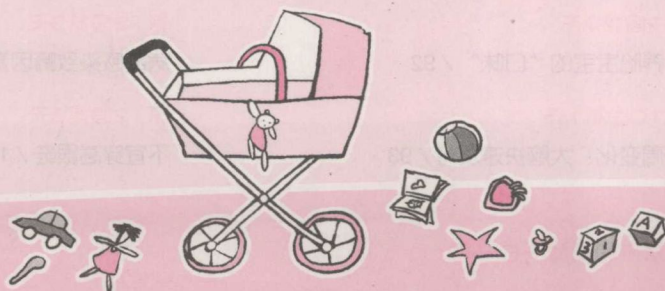
重视孕早期检查 / 75

第7周第5天

准爸爸烹制开胃菜 / 76

第7周第6天

如何应对孕早期的妊娠呕吐 / 77



第7周第7天

多接触阳光，避免佝偻宝宝 / 78

第8周第1天

本周变化：一头熟睡的小动物 / 79

第8周第2天

准妈妈要注意冷暖起居 / 80

第8周第3天

不要挑食 / 81

第8周第4天

用药安全细则 / 82

第8周第5天

容易导致胎宝宝畸形的因素 / 83

第8周第6天

准妈妈喝奶有讲究 / 84

第8周第7天

吃酸有讲究 / 85

第9周第1天

本周变化：度过萌芽期 / 86

第9周第2天

新婚初孕需注意 / 87

第9周第3天

如何防止意外流产 / 88

第9周第4天

尽量避免射线、B超检查 / 89

第9周第5天

孕早期，运动需注意 / 90

第9周第6天

着装要适用，也要美丽 / 91

第9周第7天

培养胎宝宝的“口味” / 92

第10周第1天

本周变化：大脑快速发育 / 93

第10周第2天

面容保养秘诀 / 94

第10周第3天

练习简单的手脚操 / 95

第10周第4天

孕3月营养增补方案 / 96

第10周第5天

准爸爸菜单：照顾好准妈妈的胃口 / 97

第10周第6天

合理饮水 / 98

第10周第7天

建立围产期保健档案 / 99

第11周第1天

本周变化：开始不安分了 / 100

第11周第2天

诞生在“羊水”里 / 101

第11周第3天

情绪好，心理就健康 / 102

第11周第4天

必备营养素及其来源 / 103

第11周第5天

做家务，掌握安全尺度 / 104

第11周第6天

胎盘的作用 / 105

第11周第7天

为孕期创造好的居室环境 / 106

第12周第1天

本周变化：性别可辨了 / 107

第12周第2天

病毒感染致畸因素 / 108

第12周第3天

不宜穿高跟鞋 / 109



第12周第4天

如何选择文胸 / 110

第12周第5天

第一次产前体检 / 111

第12周第6天

孕3月饮食禁忌 / 112

第12周第7天

孕早期正确的保胎良方 / 113

第13周第1天

本周变化：胎盘与脐带形成 / 114

第13周第2天

胀气巧应对 / 115

第13周第3天

远离会对胎宝宝造成伤害的工作 / 116

第13周第4天

调节饮食防过敏 / 117

第13周第5天

每周一次排毒餐 / 118

第13周第6天

发烧的危害 / 119

第13周第7天

干净整洁的优雅准妈妈 / 120

第14周第1天

本周变化：独一无二的指纹印形成了 / 121

第14周第2天

练习简单的孕期瑜伽(1) / 122

第14周第3天

练习简单的孕期瑜伽(2) / 123

第14周第4天

遭遇妊娠抑郁症 / 124

第14周第5天

慎食桂圆及香辛料 / 125

第14周第6天

远离生活中的危险 / 126

第14周第7天

做个优雅的职场准妈妈 / 127

第15周第1天

本周变化：开始打嗝了 / 128

第15周第2天

可以外出旅游 / 129

第15周第3天

补钙，防过早过量 / 130

第15周第4天

孕4月怎么吃 / 131

第15周第5天

穿鞋的讲究 / 132

第15周第6天

案头盆栽巧选择 / 133

第15周第7天

准爸爸要关爱准妈妈 / 134

第16周第1天

本周变化：有胎动了 / 135

第16周第2天

孕中期产前体检 / 136

第16周第3天

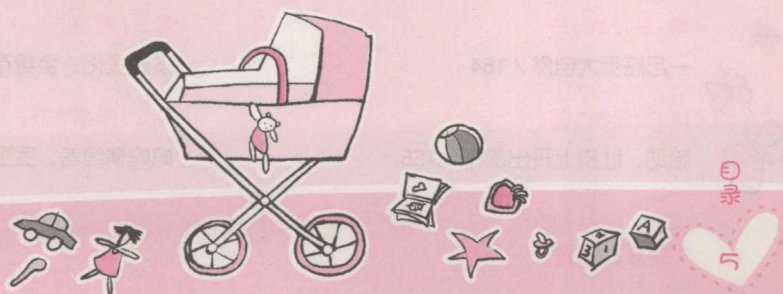
正确看待唐筛 / 137

第16周第4天

不适宜运动的准妈妈 / 138

第16周第5天

如何选择内裤 / 139



第16周第6天

孕4月营养素 / 140

第16周第7天

腿抽筋，不一定缺钙 / 141

第17周第1天

本周变化：越来越活跃 / 142

第17周第2天

为胎宝宝牙齿发育准备足够的养分 / 143

第17周第3天

孕期易患牙周病 / 144

第17周第4天

做做局部运动 / 145

第17周第5天

经常做一做锻炼骨盆肌力的健走法 / 146

第17周第6天

正确补碘、补铁 / 147

第17周第7天

最佳睡眠秘诀 / 148

第18周第1天

本周变化：具备听力了 / 149

第18周第2天

“甜蜜蜜”的按摩 / 150

第18周第3天

正确补锌 / 151

第18周第4天

身体疼痛为什么 / 152

第18周第5天

孕期游泳好处多 / 153

第18周第6天

一起感受大自然 / 154

第18周第7天

胎动，肚皮上开出的花 / 155

第19周第1天

本周变化：听见周围的声音了 / 156

第19周第2天

孕期进补保健品原则 / 157

第19周第3天

生活中的姿势要诀 / 158

第19周第4天

做家务姿势要诀 / 159

第19周第5天

吃工作餐的原则 / 160

第19周第6天

做好乳房的护理 / 161

第19周第7天

如何拥有好气色 / 162

第20周第1天

本周变化：开始光照胎教 / 163

第20周第2天

孕5月营养关注 / 164

第20周第3天

体重增加需有度 / 165

第20周第4天

便秘频发怎么办 / 166

第20周第5天

孕中期营养原则 / 167

第20周第6天

适度性生活有益 / 168

第20周第7天

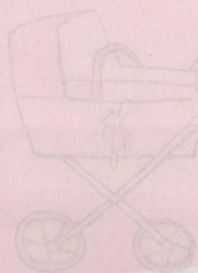
让胸部挺拔的小动作 / 169

第21周第1天

本周变化：全身布满胎脂 / 170

第21周第2天

妈妈情绪差，宝宝胎动多 / 171



第21周第3天

想象一下,宝宝长什么样 / 172

第21周第4天

警惕办公室“陷阱” / 173

第21周第5天

正确应对子宫肌瘤 / 174

第21周第6天

家电也污染 / 175

第21周第7天

患了痔疮怎么办 / 176

第22周第1天

本周变化: 听着心跳声入眠 / 177

第22周第2天

妈妈身姿好, 宝宝更健康 / 178

第22周第3天

孕6月的营养和饮食 / 179

第22周第4天

为胎宝宝补充“脑黄金” / 180

第22周第5天

不要盲目节食 / 181

第22周第6天

席梦思、电梯隐患 / 182

第22周第7天

呼吸也可以锻炼身体 / 183

第23周第1天

本周变化: 熟悉经常听到的声音 / 184

第23周第2天

放飞心情外出旅行 / 185

第23周第3天

减轻工作压力 / 186

第23周第4天

妊娠高血压综合征 / 187

第23周第5天

妊娠高血压综合征的认识误区 / 188

第23周第6天

发生矛盾时做好沟通 / 189

第23周第7天

孕期不显怀要区分各种情况 / 190

第24周第1天

本周变化: 大脑开始有意识了 / 191

第24周第2天

胎动异常, 要提高警惕 / 192

第24周第3天

远离噪声 / 193

第24周第4天

羊水过多或过少都不好 / 194

第24周第5天

避免食物中的激素和抗生素 / 195

第24周第6天

孕6月营养素 / 196

第24周第7天

快乐洗澡要点 / 197

第25周第1天

本周变化: 充满了整个子宫 / 198

第25周第2天

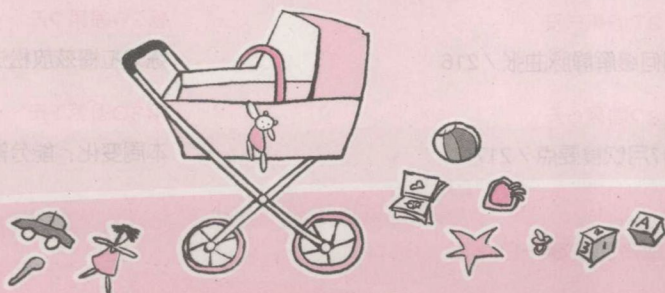
营养均衡很重要 / 199

第25周第3天

孕期家庭自我检测 / 200

第25周第4天

不宜滥用滋补品 / 201



第25周第5天

增加食物粗纤维的摄入 / 202

第25周第6天

孕中期美发要点 / 203

第25周第7天

孕中期应多吃的4种食物 / 204

第26周第1天

本周变化：传音系统完成 / 205

第26周第2天

妊娠糖尿病 / 206

第26周第3天

自助出行方案 / 207

第26周第4天

警惕母子血型不合 / 208

第26周第5天

正确预防孕“傻”现象 / 209

第26周第6天

孕期黄褐斑疗法 / 210

第26周第7天

食物预防黄褐斑 / 211

第27周第1天

本周变化：形成了规律的睡眠 / 212

第27周第2天

多吃菇类和瓜子 / 213

第27周第3天

怀了双胞胎，准妈妈怎么做 / 214

第27周第4天

预防孕期妊娠纹 / 215

第27周第5天

如何缓解静脉曲张 / 216

第27周第6天

孕7月饮食要点 / 217

第27周第7天

孕味十足的着装技巧 / 218

第28周第1天

本周变化：能做梦，并显出个性了 / 219

第28周第2天

上班族准妈妈巧运动 / 220

第28周第3天

铁的需求量达到高峰 / 221

第28周第4天

夫妻体操（1）：颈部运动 / 222

第28周第5天

夫妻体操（2）：坐姿运动 / 223

第28周第6天

拍大肚照片 / 224

第28周第7天

过年过节不要太劳累 / 225

第29周第1天

本周变化：皮下脂肪初步形成 / 226

第29周第2天

准爸爸：孕期保健好助手 / 227

第29周第3天

办公桌边的运动 / 228

第29周第4天

孕期易过敏，注意预防 / 229

第29周第5天

减少环境中的易过敏元素 / 230

第29周第6天

做一做水中运动 / 231

第29周第7天

练习拉梅兹放松法 / 232

第30周第1天

本周变化：能分辨光亮与黑暗 / 233



第30周第2天

帮助胎宝宝做体操 / 234

第30周第3天

“好孕”必做的事 / 235

第30周第4天

胎位不正，及早纠正 / 236

第30周第5天

妊娠高血压综合征的饮食原则 / 237

第30周第6天

妊娠高血压综合征饮食：清淡也美味 / 238

第30周第7天

逛街时，要注意安全 / 239

第31周第1天

本周变化：体重迅速增加 / 240

第31周第2天

预防孕晚期的身体疼痛（1） / 241

第31周第3天

预防孕晚期的身体疼痛（2） / 242

第31周第4天

提前学习分娩呼吸法 / 243

第31周第5天

孕8月营养关注 / 244

第31周第6天

腹式呼吸法 / 245

第31周第7天

何时停止工作 / 246

第32周第1天

本周变化：脑神经通路接通 / 247

第32周第2天

胃部有灼烧感怎么办 / 248

第32周第3天

孕期尿频现象 / 249

第32周第4天

孕晚期适宜的姿势 / 250

第32周第5天

胎盘前置不要怕 / 251

第32周第6天

孕8月营养素 / 252

第32周第7天

不宜远行 / 253

第33周第1天

本周变化：虹膜能够收放了 / 254

第33周第2天

水肿的影响及预防 / 255

第33周第3天

饮食缓解便秘 / 256

第33周第4天

应对水肿有方法 / 257

第33周第5天

孕晚期腿部运动 / 258

第33周第6天

冥想有助于放松 / 259

第33周第7天

母乳喂养，开始准备 / 260

第34周第1天

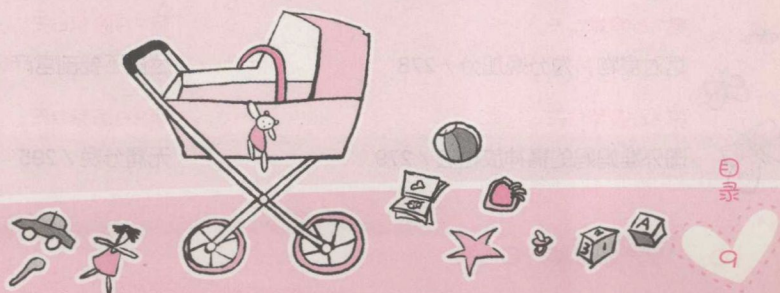
本周变化：能够适应外部环境 / 261

第34周第2天

冬季锻炼要诀 / 262

第34周第3天

正处于早产高发阶段 / 263



第34周第4天

促进胎儿入盆的运动 / 264

第34周第5天

腹痛的鉴别 / 265

第34周第6天

安度酷暑 / 266

第34周第7天

职场准妈妈如何吃零食 / 267

第35周第1天

本周变化：不再漂浮于羊水中 / 268

第35周第2天

开始产时心理保健 / 269

第35周第3天

孕9月营养关注 / 270

第35周第4天

素食准妈妈营养攻略 / 271

第35周第5天

有助于分娩的小动作（1） / 272

第35周第6天

有助于分娩的小动作（2） / 273

第35周第7天

分娩的疼痛 / 274

第36周第1天

本周变化：已经是足月儿了 / 275

第36周第2天

称职爸爸：为妈妈准备待产包 / 276

第36周第3天

孕晚期睡眠问题 / 277

第36周第4天

吃对食物，为分娩加分 / 278

第36周第5天

国外准妈妈的精神放松法 / 279

第36周第6天

致命的羊水栓塞 / 280

第36周第7天

分娩医院的选择 / 281

第37周第1天

本周变化：头部浅入盆 / 282

第37周第2天

准备宝宝的衣饰 / 283

第37周第3天

孕晚期骨盆问题 / 284

第37周第4天

缓解骨盆疼痛法——骨盆扭转运动 / 285

第37周第5天

请月嫂，要细心规划 / 286

第37周第6天

脐带绕颈 / 287

第37周第7天

准备宝宝的喂哺、护理用品 / 288

第38周第1天

本周变化：各器官准备就绪 / 289

第38周第2天

区别真假宫缩 / 290

第38周第3天

孕10月营养关注 / 291

第38周第4天

准爸爸提前打理坐月子用品 / 292

第38周第5天

准爸爸最好陪产 / 293

第38周第6天

尽量不要剖宫产 / 294

第38周第7天

无痛分娩 / 295



第39周第1天

本周变化: 向下运动, 压迫宫颈 / 296

第39周第2天

调整分娩前的情绪 / 297

第39周第3天

决定分娩的因素 / 298

第39周第4天

脐带血该不该留 / 299

第39周第5天

分娩异常问题 / 300

第39周第6天

胎膜早破 / 301

第39周第7天

了解分娩的过程 / 302

第40周第1天

本周变化: 终于见面了 / 303

第40周第2天

缓解产痛的音乐疗法 / 304

第40周第3天

临产进食原则 / 305

第40周第4天

何时去医院待产 / 306

第40周第5天

如何缓解产痛 / 307

第40周第6天

不同产程的配合方法 / 308

第40周第7天

坐月子, 要做好规划 / 309

宝宝出生小档案 / 310



PART 3 新妈妈健康不容小视

第1天

放松身心, 好好休息 / 312

第2天

剖宫产后7天护理早知道 / 313

第3天

要不要束腹带 / 314

第4天

会阴伤口的护理 / 315

第5天

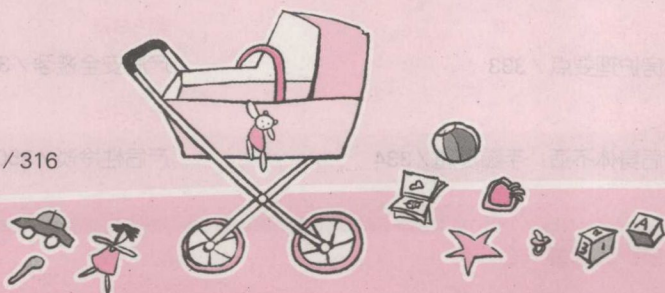
母乳喂养, 是母婴共同的选择 / 316

第6天

月子里的饮食原则 / 317

第7天

喝催乳汤的讲究 / 318



第8天

慎防便秘找上门 / 319

第9天

胀奶了, 如何疏通 / 320

第10天

慎防乳腺炎 / 321

第11天

要经常挤奶 / 322

第12天

早期休养及洗澡 / 323

第13天

牙齿与眼睛的保养 / 324

第14天

产后风湿病 / 325

第15天

促进子宫复旧的方法 / 326

第16天

严防产褥热 / 327

第17天

宝宝胃口大增, 可以催乳了 / 328

第18天

全面了解产后抑郁症 / 329

第19天

积极预防产后抑郁症 / 330

第20天

新妈妈穿着有讲究 / 331

第21天

哺乳期用药须谨慎 / 332

第22天

乳房护理要点 / 333

第23天

产后身体不适: 手脚疼痛 / 334

第24天

产后身体不适: 颈背酸痛 / 335

第25天

生活细节宜与忌 / 336

第26天

哺乳妈妈慎服的中药 / 337

第27天

月子里可以吃的水果 / 338

第28天

月子里严禁性生活 / 339

第29天

恢复形体的功课 / 340

第30天

轻松应对产后黄褐斑 / 341

第31天

防治产后盆腔静脉曲张 / 342

第32天

预防产褥中暑 / 343

第33天

产后运动(1) / 344

第34天

产后运动(2) / 345

第35天

产后脱发 / 346

第36天

开始营造“性”福生活 / 347

第37天

阴道松弛紧致法 / 348

第38天

产后安全避孕 / 349

第39天

产后性冷淡 / 350



第40天

简单易行的面部按摩手法 / 351

第41天

剖宫产疤痕的护理 / 352

第42天

塑形体操 / 353

第43天

做一次全面的妇科检查 / 354



PART 4

怎样护理娇嫩的新生宝宝

第1天

喂哺不必“迫在眉睫” / 356

第2天

努力实现母乳喂养 / 357

第3天

脐带的护理方法 / 358

第4天

出黄疸了 / 359

第5天

给宝宝换尿布 / 360

第6天

新生儿异常现象 / 361

第7天

吃饱了吗 / 362

第8天

预防新生儿肺炎 / 363

第9天

宝宝居室环境 / 364

第10天

保证母乳的质量 / 365

第11天

五官的清洁 / 366

第12天

如何处理乳痂 / 367

第13天

如何判断宝宝生病了 / 368

第14天

配方奶粉喂养宝宝 / 369

第15天

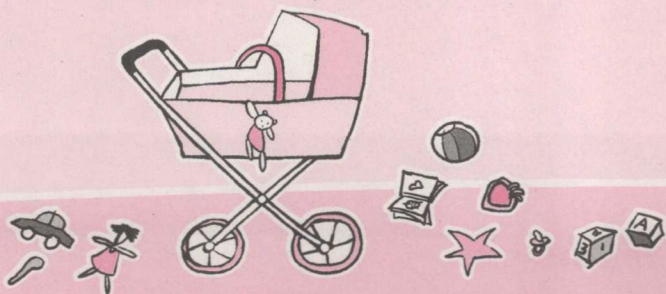
洗个澡吧 / 370

第16天

补充鱼肝油 / 371

第17天

尽早开始排便训练 / 372



第18天

宝宝穿着的讲究 / 373

第19天

发烧了, 退热有方法 / 374

第20天

总吐奶怎么办 / 375

第21天

呛奶如何急救 / 376

第22天

女宝宝要勤洗屁屁 / 377

第23天

防止意外事故 / 378

第24天

喂奶后要拍嗝 / 379

第25天

远离红屁屁 / 380

第26天

夜间喂奶注意安全 / 381

第27天

便便里的信息 / 382

第28天

满月酒与满月照 / 383

宝宝满月了

满月发育答卷 / 384

