

为千万准妈妈的切身需求贴心定制的孕产宝典

全程直击怀孕280天
详解孕妈妈每日孕事



NLIC2970892630

元夫孕期 一日一页

马宁 主编

“每日一页”关怀孕期每一天！

为孕妈妈提供饮食、运动、起居等多方面的生活指南
告诉孕妈妈想知道的、该知道的、不知道的那些事

给孕妈咪
每一天
最贴心的
专业呵护

中国妇女出版社



马宁 主编

中国妇女出版社

完美孕期 百一页

图书在版编目(CIP)数据

完美孕期一日一页 / 马宁主编.

—北京:中国妇女出版社,2013.1

ISBN 978-7-5127-0558-6

I. ①完… II. ①马… 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 274244 号

完美孕期一日一页

作 者:马 宁 主编

策划编辑:宋 罡

责任编辑:魏 可

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:北京鑫海达印刷有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:23.5

字 数:310 千字

版 次:2013 年 3 月第 1 版

印 次:2013 年 3 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0558-6

定 价:39.80 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

孕 1 月 积极准备，迎接小天使

第1天	幸福从妊娠规划开始	002
第2天	怀孕需要什么样的生理条件	003
第3天	开始调整饮食习惯	004
第4天	戒掉烟酒、咖啡、茶	005
第5天	与宠物保持距离	006
第6天	孕期适宜的居家环境	008
第7天	远离有害工作岗位	010
第8天	自测你的排卵日期	011
第9天	最佳受孕时机别错过	012
第10天	“酸儿辣女”不可靠	014
第11天	生男生女有秘诀	015
第12天	避开黑色受孕时间	016
第13天	孕期避免待在装修房	018
第14天	记得补充叶酸	020

第15天	精子与卵子相遇啦.....	021
第16天	厨房油烟也有害.....	022
第17天	孕妈妈用药也有“安全期”.....	024
第18天	怀孕居然也有这么多好处.....	026
第19天	远离吹风机和洗涤剂.....	028
第20天	严防电磁辐射.....	029
第21天	多吃玉米好处多.....	030
第22天	孕妈妈应该知道的数据.....	031
第23天	妊娠日记记什么.....	032
第24天	职场孕妈妈有哪些“特权”.....	033
第25天	保证充分的休息与睡眠.....	034
第26天	孕早期阴道流血要警惕.....	035
第27天	本月宜与忌.....	036
第28天	好心情是胎教的关键.....	037



孕 2 月 开始有了怀孕的征兆

第29天	怀孕的早期征兆.....	040
第30天	验孕方法有讲究.....	042
第31天	第一次怀孕检查什么.....	044
第32天	告诉工作单位你怀孕了.....	045
第33天	孕吐其实是一种保护行为.....	046
第34天	吃对东西，对抗孕吐.....	048
第35天	孕期不宜用酸性食物止吐.....	049
第36天	职场妈妈也能拥有好“孕”气.....	050
第37天	好习惯让你减少流产危险.....	051
第38天	正确预防身边辐射.....	052

第39天	清凉油提神不可取	054
第40天	孕早期不宜B超检查	055
第41天	怀孕期间忌噪声	056
第42天	从生活细节上预防流产	058
第43天	孕期睡姿有讲究	060
第44天	孕早期运动要注意	061
第45天	腹痛千万别掉以轻心	062
第46天	避免出入高温场所	064
第47天	孕期感冒要当心	065
第48天	孕早期注意保胎	066
第49天	怀孕后,为什么嘴里有怪味	068
第50天	5种方法消除嘴里怪味	070
第51天	怀孕了,情绪波动怎么那么大	072
第52天	孕期穿衣需注意哪些	073
第53天	孕期注意补铁	074
第54天	孕妈妈公共场所注意防菌	075
第55天	本月宜与忌	076
第56天	此月胎教以调理情绪为主	078



孕3月 特别保护,度过关键期



第57天	少吃罐头食品	080
第58天	膳食中不可缺少锌	081
第59天	孕妈妈要这样饮水	082
第60天	豆类和豆制品利于胎儿发育	084
第61天	孕妈妈着装要宽松	085
第62天	孕期应远离“二手香”	086

第63天	你是个高危孕妈妈吗	087
第64天	创造一个良好的居室环境	088
第65天	孕妈妈安全驾车七大规则	089
第66天	孕期禁用的化妆品	090
第67天	准生证, 宝宝出生的第一道证明	091
第68天	孕妈妈建卡要趁早	092
第69天	孕妈妈产检时的疑惑解答	094
第70天	盲目B超检查会打扰腹中胎儿	096
第71天	孕妈妈安全用药八大原则	098
第72天	如何减轻妊娠期的疲倦	099
第73天	职场孕妈妈四大健康守则	100
第74天	职场孕妈妈必备健康零食	102
第75天	孕早期就要有控制体重的意识	104
第76天	有些花香对孕妈妈是“灾难”	105
第77天	孕妈妈贪吃冷饮会引起胎儿不安	106
第78天	孕早期要预防病毒感染	107
第79天	孕妈妈为何会头晕眼花	108
第80天	正确对待先兆流产	110
第81天	继续注重补钙	111
第82天	注意牙齿的保健	112
第83天	本月宜与忌	113
第84天	3月胎教, 贴一张漂亮的宝宝图	114



孕4月 身体舒服了很多

第85天	孕妈妈要保证吃早餐	118
第86天	孕妈妈怎样吃鱼才健康	119
第87天	预防妊娠期贫血	120
第88天	孕妈妈谨防过敏反应	121
第89天	孕期也能让皮肤水润细嫩	122
第90天	上午吃水果效果佳	124
第91天	什么是唐氏筛查	125
第92天	孕期如何“长胎不长肉”	126
第93天	怀孕期间不要戴隐形眼镜	128
第94天	孕后第一次正式产检内容	130
第95天	产检当天该怎么穿	132
第96天	选购孕期服装也有讲究	134
第97天	选择一双舒适的鞋子	136
第98天	孕妈妈做家务该注意什么	138
第99天	孕妈妈不宜久坐久站	139
第100天	孕期看电视要注意什么	140
第101天	要讲究日常行为姿势	142
第102天	孕期如何享受“亲密”生活	143
第103天	孕期性生活仍要戴安全套	144
第104天	孕期沐浴注意细节	146
第105天	职场孕妈妈吃出营养午餐	147
第106天	孕妈妈谨防慢性铅中毒	148
第107天	对抗妊娠纹的计划开始啦	149
第108天	孕妈妈不宜睡席梦思床	150
第109天	消除胃酸吃什么	151

第110天	被动物咬伤后该怎么办	152
第111天	本月宜与忌	153
第112天	4月胎教：给胎儿讲故事	154

孕5月 肚子越来越挺了



第113天	孕妈妈不能混合食用的食物	158
第114天	把孕期黄褐斑“吃下去”	159
第115天	孕期滋补不可盲目	160
第116天	孕妈妈勿把榴莲当补品	161
第117天	孕妈妈使用空调的注意事项	162
第118天	孕妈妈腰痛的缓解方法	163
第119天	孕妈妈要科学地晒太阳	164
第120天	不宜常去公共场所	165
第121天	孕期远离静电危害	166
第122天	适度甜蜜有益健康	168
第123天	外用药也不能乱用	169
第124天	职场孕妈妈，减压有招	170
第125天	孕妈妈穿防辐射服要谨慎	172
第126天	何时能感觉到胎动	173
第127天	孕妈妈屋中要少用芳香剂	174
第128天	准确判断孕期抑郁症	175
第129天	孕期远离抑郁症	176
第130天	孕育一个健康宝宝	178
第131天	从细节入手远离孕期水肿	179
第132天	了解什么是胎盘和脐带	180
第133天	孕中期如何保持形象美	181

第134天	孕期不宜佩戴金银首饰	182
第135天	孕期做好口腔护理	183
第136天	孕期谨防阴道炎	184
第137天	有效缓解脚抽筋	185
第138天	孕妈妈多做体操益处多	186
第139天	本月宜与忌	187
第140天	5月胎教：多爱抚胎宝宝	188

孕6月 越来越有要做妈妈的喜悦感了

第141天	进食不宜狼吞虎咽	192
第142天	孕妈妈饮食应定时定量	193
第143天	孕期便秘怎么办	194
第144天	孕中期孕妈妈对丈夫的期望	195
第145天	孕期旅行要注意些什么	196
第146天	孕中期皮肤瘙痒怎么办	197

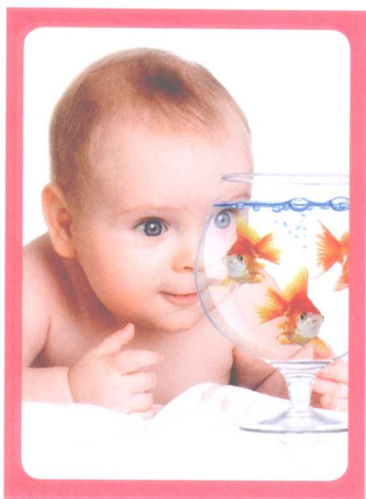


第147天	孕6月多吃粗粮好处多	198
第148天	缓解孕妈妈孕期烧心感	199
第149天	缓解孕期胀气	200
第150天	孕妈妈选用交通工具注意事项	202
第151天	孕妈妈开车注意事项	204
第152天	孕妈妈要注意保养头发	205
第153天	帮你轻松搞定孕妇装	206
第154天	孕妈妈适当喝点配方奶粉	208
第155天	安全选择防晒品	209
第156天	孕期失眠最好别用安眠药	210
第157天	宫高、腹围的测量方法	212

第158天	胎儿宫内发育迟缓怎么办	213
第159天	如何预防巨大儿	214
第160天	乳房护理到了关键期	216
第161天	缺陷乳头矫正的方法	218
第162天	孕妈妈要选合适的文胸	219
第163天	了解一下羊水	220
第164天	孕期这些蔬菜水果别多吃	222
第165天	轻松应对孕期脚肿	224
第166天	热性香料宜少吃	226
第167天	本月宜与忌	227
第168天	6月胎教：推胎儿“散步”	228

孕7月 孕期不适怎么这么多

第169天	孕期多吃一些补脑食品	230
第170天	要科学吃西红柿	231
第171天	预防妊娠期高血压	232
第172天	孕妈妈坐骨神经痛，怎么办	233
第173天	不要过早停止工作	234
第174天	遭遇痔疮怎么办	235
第175天	孕期鼻炎勿小看	236
第176天	孕期要预防腹泻	237
第177天	孕妈妈要慎用祛斑霜	238
第178天	预防妊娠糖尿病	239
第179天	警惕不正常乳汁	240
第180天	孕妈妈慎防尿路感染	242
第181天	孕期为什么要测量骨盆	243



第182天	与孕期各种不适对抗到底	244
第183天	孕妈妈不要开灯睡觉	246
第184天	孕妈妈洗衣服注意事项	247
第185天	孕期口腔保健要做好	248
第186天	孕妈妈散步最好远离公路	249
第187天	孕妈妈补充维生素过量危害大 ...	250
第188天	孕期打手机的注意事项	252
第189天	孕妈妈使用加湿器要注意方法 ...	254
第190天	怀孕期间能骑自行车吗	256
第191天	孕期美容自制酸奶面膜	257
第192天	托腹带，孕妈妈的好帮手	258
第193天	孕妈妈如何在家测胎动	259
第194天	孕期不宜偏好甜食	260
第195天	本月宜与忌	261
第196天	7月胎教：给胎宝宝一束光	262

孕8月 身体真是越来越“笨”啦

第197天	孕期应适当吃些粗粮	264
第198天	孕妈妈食用蜂蜜要适量	265
第199天	薯类食物怎么吃	266
第200天	从饮食上化解孕妈妈不安情绪	267
第201天	红糖最好煮沸喝	268
第202天	孕妈妈要适当吃些野菜	269
第203天	孕晚期不宜长途旅行	270
第204天	孕晚期应注意心理保健	271
第205天	孕期注意唇部卫生	272

第206天	孕妈妈缓解尿频的方法	273
第207天	正确看待孕晚期肚子痛	274
第208天	孕晚期如何自我监护	275
第209天	羊水早破怎么办	276
第210天	多培养一些生活情趣	278
第211天	看胎宝宝胎位正常吗	279
第212天	孕期不要打麻将	280
第213天	孕妈妈流鼻血不要怕	281
第214天	脐带绕颈其实没那么可怕	282
第215天	孕晚期的皮肤问题	284
第216天	前置胎盘对母婴有何危害	286
第217天	孕晚期要克制忧虑情绪	287
第218天	孕晚期要注意哪些禁忌	288
第219天	大龄孕妈妈孕晚期的注意事项	289
第220天	孕晚期更要预防感冒	290
第221天	多吃鱼益处多	292
第222天	孕妈妈需控制食量	293
第223天	本月宜与忌	294
第224天	8月胎教：更多语言训练	295



孕9月 分娩准备做好了么

第225天	柑橘类水果不可过量食用	298
第226天	不宜喝长时间煮的骨头汤	299
第227天	饭后嗑瓜子帮助消化	300
第228天	避免挤压腹部	301
第229天	吃好了才能不疲倦	302
第230天	怀孕后期何时停止工作	303
第231天	孕晚期要尽量避免性生活	304
第232天	不宜乱用药膳	305
第233天	孕妈妈要预防早产	306
第234天	关注分娩前的产前检查	307
第235天	孕妈妈白带增多不用怕	308
第236天	缓解孕期鼻炎	309
第237天	头晕眼花需警惕	310
第238天	异地分娩的孕妈妈应准备什么	311
第239天	高龄产妇一定要剖宫产吗	312
第240天	本月可能遇到的问题	313
第241天	为宝宝准备生活用品	314
第242天	分娩产程中有哪些禁忌	316
第243天	掌握一些分娩技巧	317
第244天	孕晚期为何易心慌气短	318
第245天	为分娩做些辅助工作	319
第246天	分娩到底有多疼	320
第247天	分娩前容易忽视的征兆	321
第248天	准爸爸来做临产时的最佳配角	322
第249天	坚持饮用孕妈妈奶粉	324



第250天	做好产前检查.....	325
第251天	本月宜与忌	326
第252天	9月胎教：创造和谐的氛围	327

孕 10 月 幸福时刻，终于等到这一天

第253天	产前促进乳汁分泌食谱	330
第254天	合理饮食为分娩储备体力	331
第255天	产前适当吃点巧克力	332
第256天	分娩当天的饮食	333
第257天	要做好随时入院的准备	334
第258天	产前最容易忽视的准备工作	335
第259天	正确辨别真假宫缩	336

第260天	分娩前有哪些征兆	337
第261天	待产中可能出现的突发情况	338
第262天	孕妈妈最好采用自然分娩	340
第263天	什么情况下要剖宫分娩	341
第264天	剖宫产对母亲及胎儿的影响	342
第265天	了解分娩全过程	343
第266天	分娩时如何与医生配合	344
第267天	哪种体位最有利于自然分娩	345
第268天	消除分娩时肌肉紧张的办法	346
第269天	了解住院到分娩的流程	347
第270天	过期妊娠如何处理	348
第271天	临产前孕妈妈衣物的准备	349
第272天	哪些孕妈妈必须提前住院待产	350
第273天	临产前要排空大、小便	351
第274天	分娩时切忌大喊大叫	352
第275天	顺产如何避免“会阴侧切”	353
第276天	分娩疼痛要多长时间	354
第277天	帮助孕妈妈适应分娩环境	355
第278天	克服分娩恐惧	356
第279天	本月宜与忌	357
第280天	安心等待宝宝的出生	358



孕 **1** 月

积极准备，迎接小天使

