

完美图解 怀孕 每日一问

首都

主任医师

中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员

吴光驰 主编

超值赠送

孕10月胎宝宝
发育与养护重点挂图



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



完美图解 怀孕每日一问

吴光驰 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

完美图解怀孕每日一问 / 吴光驰主编. — 北京: 电子工业出版社, 2013.8

(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-20412-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第099661号



责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 王 平

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 12 字数: 403千字 彩插: 1

印 次: 2013年8月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。





完美图解 怀孕每日一问

吴光驰 主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

完美图解怀孕每日一问 / 吴光驰主编. — 北京：电子工业出版社，2013.8

（孕育幸福事·好孕系列）

ISBN 978-7-121-20412-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第099661号



责任编辑：牛晓丽

特约编辑：王 平

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24

印张：12

字数：403千字

彩插：1

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

怀孕后，
年轻的夫妻一下子从孩子变成了准爸爸、准妈妈，
难免会有些惶恐，
即便已有心理准备，
也还会有太多的未知和茫然。

工作、生活、健康、安全、营养、孕检、胎教……
无数的问题等着年轻的准爸爸、准妈妈。

完全听老人的？

显然不符合现代新父母的想法，
而且老一辈的经验固然宝贵，
但仍有一些不科学的东西。

参加一些培训班？

经济、时间条件允许的话，显然是不错的选择，
但是昂贵的培训费用不是每个家庭都负担得起的。

咨询相关的大夫或专家？

这是最好的选择，
但是我们未必有这样便利的条件。

准爸爸、准妈妈最需要的就是有一个指南性的东西，
帮助他们解决一些常见的小问题。

本书总结了怀孕过程中大多数准爸爸、准妈妈会遇到
或者关心的280个问题，涉及了怀孕的方方面面，
贴身帮您解决孕期各种问题，
伴您在健康、安心、幸福中等待宝宝出生。



完美图解
怀孕每日一问

目录

孕一月 / 17

第1周

- 第1天：第1个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/18
- 第2天：如何提高卵子的质量/19
- 第3天：哪些情况下不宜怀孕/20
- 第4天：有流产史的女性备孕需要注意什么/21
- 第5天：流产后为什么不能马上怀孕/22
- 第6天：节律高潮跟怀孕有什么关系/23
- 第7天：备孕期间应该怎样用药/24

第2周

- 第8天：怀孕前该如何接种疫苗/25
- 第9天：怀孕成功的症状有哪些/26
- 第10天：怀孕早期唾液多该怎么办/26
- 第11天：怎样预防孕育缺陷宝宝/27
- 第12天：孕早期晨吐该怎么办/28
- 第13天：哪些常见病会对准妈妈有影响/29
- 第14天：如何做好妊娠期妇科疾病的预防与早期发现/30

第3周

- 第15天：双胞胎和多胞胎是怎样形成的/31
- 第16天：什么因素决定了宝宝的性别/32
- 第17天：宝宝更像爸爸还是更像妈妈/33
- 第18天：宝宝聪明与否跟遗传有关吗/34
- 第19天：怎样才能生出更漂亮的宝宝/35
- 第20天：女性不孕应该做哪些检查/36
- 第21天：男性备孕前应做哪些检查/37

第4周

- 第22天：哪些生活因素会对怀孕不利/38
- 第23天：哪些疾病对怀孕不利/39
- 第24天：高龄孕妇需要注意些什么/40
- 第25天：备孕、怀孕期间怎样养宠物/41
- 第26天：跟准妈妈相关的弓形虫感染问题有哪些/41
- 第27天：备孕期间如何补充叶酸/42
- 第28天：为什么要做孕前检查/43

孕二月 / 45

第5周

- 第29天：第2个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/46
- 第30天：刚怀孕时准妈妈心理有压力该怎么办/47
- 第31天：宝宝是怎样获得智慧的/48
- 第32天：孕期做运动有什么好处/48
- 第33天：宫外孕的征兆是什么/49
- 第34天：如何预防宫外孕/50
- 第35天：怎样计算预产期/51

第6周

- 第36天：孕早期怎样保护好皮肤/52
- 第37天：准妈妈可以去美容院做护理吗/53
- 第38天：孕早期应该怎样晒太阳/54
- 第39天：怀孕后身体会有哪些变化，会变丑吗/55
- 第40天：孕期准妈妈为什么会变胖/56
- 第41天：越害怕，孕早期反应就越严重该怎么办/56
- 第42天：肚子总是怪怪的，有点难受该怎么办/57

第7周

- 第43天：孕早期为什么要特别注意预防感冒/58
- 第44天：孕期为什么要特别关注体重/59
- 第45天：准妈妈要怎样保护好嘴唇/59
- 第46天：怎样才能做到营养均衡/60
- 第47天：怀孕以后还需要补充叶酸吗/61
- 第48天：准妈妈能不能戴隐形眼镜/61
- 第49天：怀孕两个月如果白带呈褐色是怎么回事/62

第8周

- 第50天：孕期要特别小心哪些不健康的心理/63
- 第51天：准妈妈应该怎样饮水/63
- 第52天：准妈妈脸上长痘痘该怎么处理/64
- 第53天：准妈妈应该怎样选择孕妇奶粉/65
- 第54天：准妈妈吃饭为什么不能狼吞虎咽/65
- 第55天：怀孕后为什么要护牙/66
- 第56天：宝宝的性别什么时候可以检查出来/67

孕三月 / 69

第9周

- 第57天：第3个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/70
- 第58天：多吃水果宝宝会更白吗/71
- 第59天：为什么准妈妈要少吃盐/72
- 第60天：怀孕后为什么不怕冷了/72
- 第61天：怎样才能预防孕期食物过敏/73
- 第62天：怀孕期间应该怎样用药/74
- 第63天：为什么孕早期胃口会改变/75

第10周

- 第64天：准妈妈应该怎样用电脑/76
- 第65天：准妈妈应该怎样看电视/77
- 第66天：准妈妈应该怎样使用其他电器/78
- 第67天：家里应该如何选择和摆放植物/79
- 第68天：有先兆流产的现象后应该怎么办/80
- 第69天：怎样选择和使用防辐射服/81
- 第70天：什么时候能听见胎儿心跳/82

第11周

- 第71天：胎宝宝的听力是什么时候产生的/83
- 第72天：胎宝宝是怎样呼吸的/83
- 第73天：产检要注意什么，有哪些检查项目/84
- 第74天：宝宝在妈妈的肚子里能不能看见东西/85
- 第75天：胎宝宝在妈妈的肚子里会睡觉、做梦吗/85
- 第76天：胎宝宝在妈妈的肚子里怎样排泄/86
- 第77天：胎宝宝有味觉吗/86

第12周

- 第78天：怀孕第3个月头痛该怎么办/87
- 第79天：怀孕后选择哪些酸味食品最合适/88
- 第80天：准妈妈如何补充维生素及微量元素/89
- 第81天：怀多胞胎的担忧是什么/90
- 第82天：准妈妈的负面情绪对宝宝有哪些危害/91
- 第83天：准妈妈为什么不能吃蛋白质粉/92
- 第84天：准妈妈不可以吃的肉类是什么/93

孕四月 / 95

第13周

第85天：第4个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/96

第86天：孕中期该如何进补/97

第87天：怀孕4个月没有感觉到胎动正常吗/97

第88天：“每日一菇”对准妈妈有什么好处/98

第89天：准妈妈为什么不宜吃方便食品和罐头食品/99

第90天：准妈妈该怎么吃糖/100

第91天：准妈妈该如何护理头发/101

第14周

第92天：准妈妈在上班路上要注意哪些问题/102

第93天：怎样把工作环境布置得更舒适/103

第94天：怎样避免办公电器的危害/104

第95天：准妈妈上班时应该如何注意饮食/105

第96天：白领女性的哪些“面子工程”会影响准妈妈的健康/106

第97天：上班时无法集中注意力，总是犯困该怎么办/107

第98天：什么时候应该停止工作/108

第15周

第99天：怀孕以后怎样清洁私处/109

第100天：孕期如何护理好乳房/110

第101天：孕中期腰痛该怎么办/111

第102天：什么是高危妊娠/112

第103天：怀孕4个月晚上睡不着该怎么办/113

第104天：什么是妊娠糖尿病/114

第105天：孕中期突然发现流血了该怎么办/114

第16周

第106天：孕中期应该怎样穿衣服/115

第107天：准妈妈怎样穿鞋子才安全舒适/116

第108天：准妈妈应该怎样选择内衣/116

第109天：怀孕4个月睡觉打呼噜该怎么办/117

第110天：孕期性生活应该注意什么/117

第111天：怀孕期间要重点保护好身体哪个部位/118

第112天：怀孕期间准爸爸该做什么/119

孕五月 / 121

第17周

第113天：第5个月准妈妈和宝宝分别是什么样子的/122

第114天：胎盘前置有什么危害/123

第115天：孕中期健忘该怎么办/124

第116天：怎样预防巨大儿的发生/124

第117天：怀孕第5个月呼吸困难正常吗/125

第118天：孕中期视力下降该怎么办/126

第119天：准妈妈为什么容易贫血/127

第18周

第120天：腹部有一条黑线是怎么回事/128

第121天：孕期头发和指甲增长快正常吗/129

第122天：总是头晕眼花是怎么回事/130

第123天：胎儿偏小该怎么办/131

第124天：突然感觉不到胎动了是怎么回事/132

第125天：准妈妈吃坚果有什么好处/133

第126天：溶血症是怎么回事/134

第19周

第127天：准妈妈怎样安排好一天的零食/135

第128天：上火了应该吃什么/136

第129天：民间孕妇忌口之说可信吗/137

第130天：预防畸形儿的排毒食物有哪些/138

第131天：准妈妈为什么要睡午觉/139

第132天：准妈妈用什么姿势睡宝宝最安全/139

第133天：孕中期腿总是爱抽筋是怎么回事/140

第20周

第134天：为什么有时候会觉得腰酸背痛/141

第135天：孕中期的运动方式有哪些/142

第136天：孕期便秘引起腹胀该怎么办/143

第137天：准妈妈外出旅游应注意什么/144

第138天：准妈妈坐飞机要注意哪些问题/144

第139天：准妈妈晕车该怎么办/145

第140天：准妈妈开车要注意哪些问题/145

孕六月 / 147

第21周

- 第141天：第6个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/148
- 第142天：特殊的产前检查项目是什么/149
- 第143天：胎动有时频繁，有时安静该怎么办/150
- 第144天：孕期静脉曲张该怎么预防/151
- 第145天：孕期哮喘该怎么办/151
- 第146天：为什么孕期容易得坐骨神经痛/152
- 第147天：给宝宝做B超都要检查什么/153

第22周

- 第148天：怀孕6个月患上痔疮该怎么办/154
- 第149天：准妈妈做家务需要注意哪些问题/155
- 第150天：高温天气准妈妈要防护哪些方面/156
- 第151天：准妈妈应该怎样上下楼梯/157
- 第152天：怀孕第6个月乳房边上有肿块是怎么回事/158
- 第153天：手指发麻该怎么办/159
- 第154天：怀孕第6个月还可以工作吗/160

第23周

- 第155天：准妈妈能不能吃人参进补/161
- 第156天：鸡蛋怎样吃才更营养、更健康/162
- 第157天：准妈妈怎样选择奶制品饮料/163
- 第158天：宝宝是怎样逐渐有意识的/164
- 第159天：为什么孕检还要查性病/165
- 第160天：准妈妈能不能吃巧克力/165
- 第161天：每个准妈妈都一定要做唐氏筛查吗/166

第24周

- 第162天：孕期高血压该如何预防和缓解/167
- 第163天：患乙肝的准妈妈孕期应该注意哪些问题/168
- 第164天：准妈妈感冒了该怎么办/169
- 第165天：怎样防治孕期低血糖/170
- 第166天：准爸爸怎样对宝宝讲话/171
- 第167天：胎宝宝打嗝时准妈妈有什么感觉/172
- 第168天：为什么准妈妈总是做和宝宝有关的梦/173

孕七月 / 175

第25周

- 第169天：第7个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/176
- 第170天：哪些因素会引起早产/177
- 第171天：孕晚期如何安排食谱/178
- 第172天：第7个月睡觉腿总是打哆嗦是怎么回事/179
- 第173天：为什么要做B族链球菌检查/180
- 第174天：怀孕7个月体重过轻是怎么回事/180
- 第175天：怀孕第7个月还是很累正常吗/181

第26周

- 第176天：准妈妈要如何保护脊椎/182
- 第177天：春季准妈妈要注意些什么/183
- 第178天：夏季准妈妈要注意些什么/184
- 第179天：秋季准妈妈要注意些什么/185
- 第180天：冬季准妈妈要注意些什么/186
- 第181天：胎教为什么对宝宝有好处/187
- 第182天：如何应对孕期腹泻/188

第27周

- 第183天：准妈妈为什么要多吃鱼/189
- 第184天：孕期尿频该怎么办/190
- 第185天：准妈妈可以在第几个月开始训练宝宝/191
- 第186天：准爸爸怎样同宝宝互动/192
- 第187天：宝宝能领悟英语吗/192
- 第188天：准妈妈平时应该听什么样的音乐/193
- 第189天：怎样预防产前抑郁症/194

第28周

- 第190天：怎样听宝宝的胎心跳/195
- 第191天：准妈妈过中秋节可以吃月饼吗/196
- 第192天：孕期喘不过气来该怎么办/197
- 第193天：孕晚期为什么不能吃木瓜/198
- 第194天：肚子上长丘疹该怎么办/199
- 第195天：脚部突然浮肿该怎么办/200
- 第196天：准妈妈体温升高正常吗/201

孕八月 / 203

第29周

- 第197天：第8个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/204
- 第198天：怎样缓解下肢水肿/205
- 第199天：孕8个月的抚摩胎教是什么/206
- 第200天：宝宝在子宫内能否感受到外面的世界/207
- 第201天：孕8个月可以培养宝宝的饮食习惯吗/208
- 第202天：孕晚期可以洗澡吗/209
- 第203天：孕晚期如何防止仰卧综合征/210

第30周

- 第204天：孕晚期练习瑜伽的好处是什么/211
- 第205天：准父母要为宝宝提前准备些什么/212
- 第206天：孕晚期准妈妈可以看电视吗/213
- 第207天：长期照着食谱安排饮食好吗/214
- 第208天：孕8个月的准妈妈怎么运动才最安全/215
- 第209天：孕8个月肋骨很疼该怎么办/216
- 第210天：孕晚期感觉气短该怎么办/217

第31周

- 第211天：频繁宫缩要注意什么/218
- 第212天：怎样通过呼吸来稳定和控制情绪/219
- 第213天：怀孕8个月肚子太小对胎儿有影响吗/220
- 第214天：孕晚期总是手脚冰凉该怎么办/221
- 第215天：什么是胎位不正，胎位不正该怎么办/222
- 第216天：宝宝将来的性格会因为准妈妈的情绪而受到影响吗/223
- 第217天：什么动作易导致准妈妈产后腰疼/224

第32周

- 第218天：孕晚期运动有哪些好处/225
- 第219天：冬天怎样防滑/226
- 第220天：准妈妈可以吃凉的食物吗/227
- 第221天：分娩前准妈妈要做什么心理准备/228
- 第222天：孕晚期准妈妈腹痛的原因是什么/229
- 第223天：预产期临近，准妈妈应该怎样选择产检的时间间隔/230
- 第224天：频繁摸肚皮的坏处是什么/231

孕九月 / 233

第33周

- 第225天：第9个月妈妈和宝宝分别是什么样子的/234
- 第226天：哪些情况会建议使用剖腹产/235
- 第227天：剖腹产的孩子更聪明吗/236
- 第228天：身材娇小型准妈妈可以顺产吗/237
- 第229天：剖腹产以后还能自然分娩吗/238
- 第230天：为什么剖腹产的妈妈越来越多/239
- 第231天：临近分娩准爸爸要做什么/240

第34周

- 第232天：怎样练习助产操/241
- 第233天：羊水混浊是怎么回事/242
- 第234天：哪些食物能为分娩增加力气/242
- 第235天：羊水量对胎儿的健康有什么影响吗/243
- 第236天：临近预产期大小便失禁该怎么办/244
- 第237天：破水后多久可以开始分娩/245
- 第238天：高龄产妇容易难产吗/246

第35周

- 第239天：酸儿辣女有科学依据吗/247
- 第240天：难产时有哪些紧急措施/248
- 第241天：破水了该怎么办/249
- 第242天：分娩期的准妈妈房间里不宜放哪些花草/250
- 第243天：分娩必备的物品都有什么/251
- 第244天：准妈妈得了产前抑郁症该怎么办/252
- 第245天：需不需要提前一个月住院待产/252

第36周

- 第246天：分娩前的宫缩是什么样的/253
- 第247天：临近分娩时的产检应注意什么/253
- 第248天：如何判断即将分娩/254
- 第249天：临产前一两个月有哪些禁忌会影响分娩/254
- 第250天：临产前准妈妈有哪些事情不能做/255
- 第251天：怎样降低难产的概率/256
- 第252天：产后大出血的紧急措施是什么/257