



# 怀孕与分娩

## 1000问

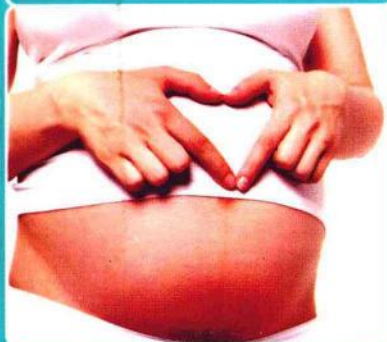
付娟娟/编著



胎宝宝发育与母体变化  
孕妈妈营养与饮食  
孕妈妈日常居家保健



分娩常识  
经典月子餐  
新生儿日常护理



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





# 怀孕与分娩

## 1000问

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

怀孕与分娩1000问 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5101-1666-7

I. ①怀… II. ①付… III. ①妊娠期—妇幼保健—问题解答 ②分娩—问题解答 IV. ①R715.3-44 ②R714.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第059132号

## 怀孕与分娩1000问

付娟娟 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司  
开 本 720毫米×1000毫米 1/16  
印 张 22  
字 数 200千  
版 次 2013年5月第1版  
印 次 2013年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-1666-7  
定 价 34.80元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@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

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 前言

从计划怀孕到孕期10个月，不同的阶段，孕妈妈和胎宝宝需要的营养和护理是不同的。

孕妈妈什么时候做孕检？怎样计算排卵期？还可以使用化妆品吗？什么时候开始胎教效果最好？什么时候要进行产检？怎么吃可以有效缓解水肿……这些都是困扰孕妈妈的常见问题。

本书着重讲述了孕妈妈在怀孕前要做什么准备工作，怀孕后每个月每一周胎宝宝的生长发育过程是怎样的，胎宝宝每周的发育状况是怎样的。孕妈妈怎么做可以更健康？怎么吃可以让胎宝宝更聪明？在孕期的每个月，妈妈应该注意什么事情？什么样的环境适合胎宝宝和孕妈妈？孕妈妈要怎样循序渐进地进行胎教？

本书力求围绕胎宝宝的发育状况，为孕妈妈提出合理化的饮食营养和居家生活建议，并运用通俗的语言，精美的配图，力求让每一位妈妈在获得知识的同时，也享受到阅读的美感。

希望这本书可以帮助孕妈妈解决实际的问题，安全健康地度过孕期，生育一个健康、聪明、活泼的宝宝。

# 目录

## PART 1

### 孕前准备

#### 孕前常识

- 002 哪些孕妈妈一定要做孕前检查
- 003 孕前检查什么时候做
- 003 女性的孕前检查项目有哪些



- 004 男性的孕前检查项目有哪些
- 005 什么是优生五项检查报告
- 005 如何看懂TORCH检测报告单
- 006 孕前需要注射哪些疫苗
- 007 最佳受孕月份是哪月
- 008 怎样计算排卵期

#### 孕前饮食营养

- 009 准爸爸也要一起调理身体吗
- 010 停用避孕药后重点补充哪些营养素
- 011 孕前怎么补充叶酸
- 012 怎么用食物补叶酸

#### 孕前日常家居保健

- 013 适合孕妈妈的运动方式有哪些
- 013 适合准爸爸的运动方式有哪些
- 014 孕前要避免的药物都有什么
- 015 正常体重范围是多少
- 016 太胖的女性孕前怎样减重
- 017 太瘦的女性孕前怎样增重
- 018 孕妈妈孕前要少用的化妆品有哪些
- 019 性生活频率怎样更合适

## PART 2

## 孕1月

## 胎宝宝发育与母体变化

- 022 受精卵形成
- 023 受精卵着床
- 023 双胞胎的受精特点
- 024 孕妈妈还没有感到变化
- 024 孕期10个月从什么时候算起

## 孕妈妈的营养与饮食

- 025 孕妈妈适合吃的零食有哪些
- 026 怀孕后怎么安排饮食
- 027 怎样养成良好的饮食习惯
- 028 孕期吃盐多少为宜
- 028 孕妈妈为什么不宜吃味精
- 029 孕妈妈吃姜、蒜需要注意什么
- 029 孕妈妈可以吃火锅吗
- 030 如何做到及时补水
- 031 宝宝脑发育所需营养素有哪些

## 孕妈妈的日常居家保健

- 032 怀孕后会有什么征兆
- 033 医院一般怎么验孕
- 033 怎样推算预产期
- 034 生活中有哪些辐射源
- 035 防辐射服怎么穿
- 035 孕妈妈怎样使用手机更安全

036 怎样使用家电辐射小

037 孕早期可以性生活吗

## 职场孕妈妈的生活与保健

- 038 孕妈妈怎么减轻办公室电脑辐射
- 039 孕妈妈如何巧妙应对坐车上下班
- 039 开车上下班的孕妈妈应注意什么
- 040 哪些工作孕妈妈需要暂停

## 孕妈妈的不适与疾病

- 041 孕期感冒怎么处理
- 042 怎么预防孕期感冒
- 042 服用感冒药后发现怀孕了怎么办
- 043 宫外孕怎么及早发现
- 044 自然流产怎么办
- 044 怎样预防早期流产

## 孕期胎教

- 045 什么是胎教
- 046 胎教可以取得什么效果
- 047 胎教从什么时候开始好
- 048 保持好心情是最好的胎教
- 049 散步是适用于整个孕期的运动胎教

## PART 3

## 孕2月

## 胎宝宝发育与母体变化

- 052 第5周：长成一个“小海马”
- 053 第6周：长成一颗“蚕豆”
- 053 第7周：一切都是那么生机勃勃
- 054 第8周：进入快速成长期
- 055 孕妈妈：胃口、乳房发生微妙的变化

## 正确认识早孕反应

- 056 什么是早孕反应
- 057 早孕反应有什么表现
- 058 怎样减轻早孕反应

## 重视产前检查

- 059 孕期要定期做产前检查吗

- 060 整个孕期要进行多少次产检

- 061 产前检查时间怎么安排

- 063 什么时候建档

- 064 做B超对胎宝宝有害吗

- 064 整个孕期会做多少次B超

## 孕妈妈的营养与饮食

- 065 孕吐期间怎么保证营养
- 066 怎么吃能缓解孕吐恶心感
- 066 孕妈妈嗜酸宜吃什么
- 067 孕期需要摄入多少钙
- 068 怎样补钙更科学
- 068 不能喝牛奶怎么办

## 孕妈妈的日常居家保健

- 069 减轻孕吐症状有什么方法
- 070 怎样缓解孕早期的疲劳
- 071 孕期泡澡、泡脚要注意什么
- 072 孕期为什么不能烫发、染发





# 目录



072 孕期使用什么护肤品比较好

## 职场孕妈妈的生活与保健

073 怎样打造舒适的办公室环境

073 怎样应付上班时孕吐的尴尬

074 上班时妊娠反应严重怎么办

## 孕妈妈的不适与疾病

075 孕早期要注意的危险信号有哪些

076 怎样推算胎宝宝血型

076 怎样预防溶血症

## 孕期胎教

077 意念胎教：构想并画出胎宝宝的样子

078 孕妈妈怎样做情绪胎教

079 音乐胎教：品德彪西《月光》

## PART 4

### 孕3月

## 胎宝宝发育与母体变化

082 第9周：没有了胚胎期的小尾巴

083 第10周：长成一个扁豆荚

083 第11周：快速地成长着

084 第12周：初具人形了

084 孕妈妈：饥饿感来袭

## 孕妈妈的营养与饮食

085 多摄维生素C可以增加抵抗力吗

086 蔬菜怎样吃更营养

086 生吃西红柿要注意什么

087 水果1天吃多少合适

087 吃水果能改善胎宝宝的肤质吗

## 孕妈妈的日常居家保健

088 怎样打造安全舒适的家居环境

089 居室中不宜摆放哪些花草植株

090 孕期皮肤可能出现哪些改变

091 怎样预防妊娠纹的出现

091 怎样预防黄褐斑

## 职场孕妈妈的生活与保健

092 吃工作餐怎样保证营养

093 在外就餐怎样保证安全

094 怎样打造无烟办公环境

## 孕妈妈的不适与疾病

095 怎样防治妊娠牙龈炎

096 孕期怎么进行牙齿保健

096 出现什么症状时需要及时就诊

## 孕期胎教

097 孕妈妈爱美也是胎教

098 怎样摆脱致畸幻想

## PART 5

## 孕4月

## 胎宝宝发育与母体变化

- 102 第13周：长胎毛的可爱小人儿
- 103 第14周：学习更多复杂的行为
- 103 第15周：人生第一个喝的诞生
- 104 第16周：小小窃听器
- 104 孕妈妈：微微隆起的腹部

## 孕妈妈的营养与饮食

- 105 孕妈妈怎样吃鱼更健康
- 105 怎样识别受污染的鱼
- 106 素食孕妈妈要怎么吃
- 106 怎样提高食物营养价值



## 孕妈妈的日常居家保健

- 107 孕期洗澡要注意什么
- 108 孕妈妈怎样洗发更舒适
- 108 孕期怎样护理乳房
- 109 怎样纠正乳头内陷
- 110 怎样自测宫底高

## 职场孕妈妈的生活与保健

- 111 孕妈妈穿什么衣服上班
- 112 孕期继续工作有什么好处

## 重视产前检查

- 113 第2次产检需要了解什么
- 114 特殊产检：畸形儿检查
- 114 特殊产检：胎宝宝镜检查
- 115 怎样看产检单上的术语
- 116 学会看乙肝检查报告
- 116 怎样看肝肾功能是否正常

## 孕妈妈的不适与疾病

- 117 如何预防滴虫性阴道炎
- 118 孕期打鼾需要治疗吗
- 119 孕期要慎用的外用药有哪些

## 孕期胎教

- 120 音乐胎教的具体方法
- 121 怎样调节身体不适带来的不良情绪
- 122 怎样维持乐观、开朗的情绪
- 123 做胎教操帮助胎宝宝身体发育

## PART 6

### 孕5月

#### 胎宝宝发育与母体变化

- 126 第17周：一个标准形态的宝宝
- 126 第18周：活跃起来了
- 127 第19周：加强胎教的好时机
- 127 第20周：外面的光亮
- 128 孕妈妈：臀部变得丰满浑圆

#### 孕妈妈的营养与饮食

- 129 吃什么可以让孕妈妈安心睡眠
- 130 适合孕妈妈吃的坚果有哪些
- 130 常见的过敏性食物有哪些

#### 孕妈妈的日常居家保健

- 131 胎动有什么规律
- 132 每天睡眠时间多长为宜
- 132 怎样营造一个良好的睡眠环境



- 133 睡前怎么做有助睡眠
- 133 孕期能使用风油精、樟脑丸吗
- 134 孕妈妈为什么不宜使用蚊香、花露水
- 135 孕妈妈怎样防蚊最佳
- 135 怎样安全地外出购物

### 职场孕妈妈的生活与保健

- 136 职场妈妈可以享受有什么权利

### 重视产前检查

- 137 第3次产检要检查什么
- 138 特殊产检：唐氏综合征筛查
- 138 唐氏综合征筛查方法、时间
- 139 特殊产检：羊膜腔穿刺
- 139 羊膜腔穿刺的对象、程序
- 140 三维彩超与四维彩超有什么区别

### 孕妈妈的不适与疾病

- 141 腿部抽筋是缺钙吗
- 142 怎么预防腿部抽筋
- 143 孕妈妈多汗怎么办

### 孕期胎教

- 144 语言胎教怎么做
- 145 胎宝宝喜欢绘声绘色的精彩故事
- 146 胎教音乐：《小狗圆舞曲》
- 147 念诗歌：《开始》



#### 胎宝宝发育与母体变化

- 150 第21周：越来越重了
- 150 第22周：胎动次数增加
- 151 第23周：小尾巴不见了
- 151 第24周：初具人形
- 152 孕妈妈：孕态明显

#### 孕妈妈的营养与饮食

- 153 怎样判断自己是否贫血
- 153 吃动物肝脏要注意什么
- 154 怎样补铁效果更好
- 155 怎样服用补铁剂
- 156 什么食物可以淡化妊娠斑

#### 孕妈妈的日常居家保健

- 157 不同身型的孕妈妈怎样穿更漂亮
- 158 怎样选择合适的胸罩
- 159 怎样选择合适的内裤
- 159 怎样挑选合适的鞋子
- 160 孕妈妈走姿、站姿、坐姿要注意什么

#### 职场孕妈妈的生活与保健

- 162 怎样巧妙地在座位上简单活动



## 重视产前检查

- 163 第4次产检要检查什么
- 164 本月产检要注意什么
- 164 特殊产检：高层次超声波检查
- 165 羊水指标怎么测量

## 孕妈妈的不适与疾病

- 166 妊娠高血压有什么症状
- 167 什么人容易患妊娠高血压
- 168 怎样预防妊娠高血压
- 169 怎样缓解孕期腿痛

## PART 3

### 孕7月

## 胎宝宝发育与母体变化

- 178 第25周：越来越强壮
- 178 第26周：原来这就是触摸
- 179 第27周：好调皮的宝宝
- 180 第28周：没有空间了
- 180 孕妈妈：各种不适都陆续来了

## 孕妈妈的营养与饮食

- 181 让宝宝长得更高怎么吃
- 181 让宝宝视力更好怎么吃
- 182 补充什么维生素可以保护眼睛
- 183 孕妈妈可以一直服用鱼肝油吗
- 183 让胎宝宝发质更好怎么吃

- 169 孕中期宫缩怎么办

- 170 怎样缓解孕期眼睛干涩
- 170 眼睛干涩怎么使用眼药水
- 171 怎样预防孕期眼睛干涩
- 172 怎样减轻孕期腰痛

## 孕期胎教

- 173 胎教过程中情商比智商更重要
- 174 走进《欢乐颂》的理想王国
- 175 练习瑜伽可帮助调控身心

## 孕妈妈的日常居家保健

- 184 孕妈妈拍大肚照要注意什么
- 185 冬季孕妈妈出门怎么保暖
- 185 冬季在室内怎么取暖更安全
- 186 夏季孕妈妈起居怎么防中暑
- 187 孕妈妈怎么安全度过节假日

## 职场孕妈妈的生活与保健

- 188 上班时怎样应对身体不适
- 189 孕中后期怎样保持好的工作情绪
- 189 怎么化解工作压力

## 预防早产

- 190 什么是早产
- 190 哪些情况下孕妈妈容易早产
- 191 怎么通过子宫收缩规律判断早产

192 预防早产怎么做

## 重视产前检查

194 第5次产检检查什么

194 本月产检需要注意什么

194 特殊产检：筛查妊娠糖尿病

195 特殊产检：贫血检查

## 孕妈妈的不适与疾病

196 如何防治妊娠糖尿病

196 怎样缓解孕期胃灼热

197 孕期静脉曲张怎么应对

## 孕期胎教

198 训练视觉的光照胎教

199 意念胎教——通过想象美来熏陶  
胎宝宝

200 发挥想象的神奇力量

201 手工胎教：家庭插花



## PART 9

## 孕8月

## 胎宝宝发育与母体变化

- 204 第29周：体重在飞速增长
- 204 第30周：看到子宫的样子
- 205 第31周：更像个新生儿了
- 205 第32周：胎动一天天减少
- 206 孕妈妈：宫缩来了

## 孕妈妈的营养与饮食

- 207 怎么吃可以缓解水肿
- 208 患糖尿病的孕妈妈怎么吃
- 208 患高血压的孕妈妈怎么吃
- 209 孕期便秘怎么吃

## 孕妈妈的日常居家保健

- 210 孕晚期需要注意什么生活细节
- 211 怎样矫正胎位不正
- 211 孕晚期阴道分泌物增多怎么办
- 212 怎么判断异常宫缩
- 213 怎样减轻假宫缩带来的不适

## 职场孕妈妈的生活与保健

- 214 职场孕妈妈水肿怎么办
- 215 孕晚期怎样将工作与休息结合

## 重视产前检查

- 216 每半个月做1次产检





- 216 特殊产检：尿蛋白检查
- 217 进行第6、7次产检
- 217 用超声波进行器官构造扫描

## 孕妈妈的不适与疾病

- 218 怎么区别生理性水肿和病理性水肿

## 孕期胎教

- 219 鉴赏名画可以培养艺术气质
- 220 教胎宝宝认识颜色和图形
- 221 美学胎教：给胎宝宝画个红苹果
- 222 情绪胎教：种下1颗希望的种子
- 222 孕妈妈多动脑：猜谜语

## PART 10 孕9月

### 胎宝宝发育与母体变化

- 226 第33周：骨头越来越结实
- 226 第34周：发育良好的肺
- 226 第35周：一天天圆润起来
- 227 第36周：长成初始的1000倍
- 227 孕妈妈：饭量变小，气喘吁吁

### 孕妈妈的营养与饮食

- 228 怎样避免营养过剩
- 229 怎么吃可以防止生出巨大儿
- 230 太瘦的孕妈妈该怎么吃
- 230 过胖的孕妈妈怎么吃

### 孕妈妈的日常居家保健

- 231 孕后期怎样预防胎膜早破
- 232 临产前要做什么准备
- 233 如何准备入院待产包里的东西



236 自然分娩需要多久

236 怎样避免会阴侧切

## 职场孕妈妈的生活与保健

237 何时开始休产假比较好

238 产假前怎么做工作交接

## 重视产前检查

239 进行第8、9次产检

240 正常孕妈妈不宜提早入院待产

240 测量骨盆，判断能否顺产

241 特殊产检：阴道分泌物涂片检查

242 特殊产检：血红蛋白检查

## 孕妈妈的不适与疾病

243 胎头入盆是什么感觉

244 骨盆大小能决定分娩难易吗

244 孕晚期为何总感觉心慌气短

245 乳腺增生会不会影响产后哺乳

## 孕期胎教

246 在音乐声中做放松冥想

247 不妨试试英语胎教

248 唱一唱：英语小儿歌

249 最好的音乐是孕妈妈的歌声

249 阅读古诗：《春江花月夜》

