

让年轻父母感到踏实的孕育之道

怀孕保健

每日一页

陈宝英孕产育儿研究中心 编著

Huaiyun Baojian
Meiri Yiye



- 健康身心是优生优育的基础
- 精心呵护准妈妈孕期每一天
- 准爸妈都要看的怀孕保健书

亲子
互动实践
孕育宝典

中国人口出版社

让年轻父母感到踏实的孕育之道

怀孕保健

每日一页

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕保健每日一页 / 陈宝英孕产育儿研究中心编著.
— 北京: 中国人口出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5101-1063-4

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第266982号



出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市十月印刷厂
开 本 720毫米×96毫米
印 张 19.5
字 数 200千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
印 数 1~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-1063-4
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 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 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

献给每一位妈妈



你来自我最爱的人

在我的体内度过280个日夜

而我的爱会跟随你直到我成为尘埃

每一天为你喜悦

每一天为你担心

每一天为你期盼

每一天为你忙碌

每一天为你……

我们形影不离，直到你离开我的身体的时候

我哭了，我笑了

这时我才知道，种子成了一个个体

鲜活的

需要呵护、需要温暖

于是，在接下来的每一天

我依然每天伴随着你

长大、勇敢

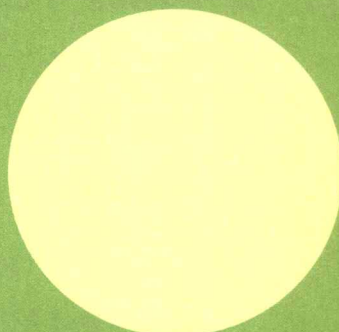
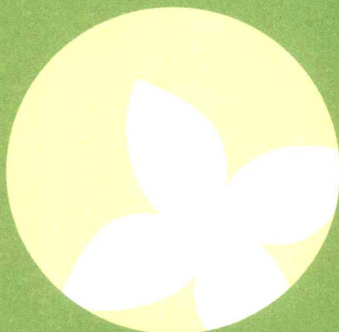


为准妈妈专门设计



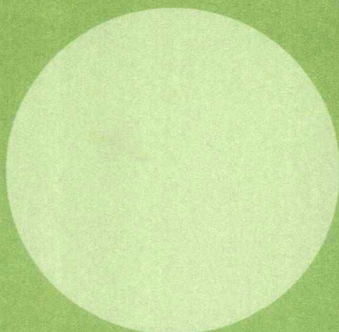
孕期日历

提醒准妈妈每天的注意
事项、自己身体的变化
和胎儿的变化。



准妈妈 经验分享

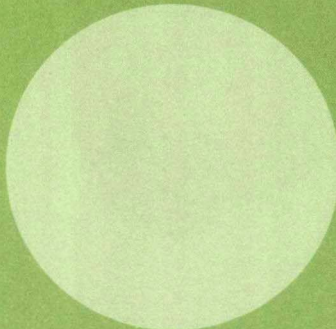
来自有经验的妈妈的
指导，实用、轻松，
涉及到每位准妈妈
的生活细节。





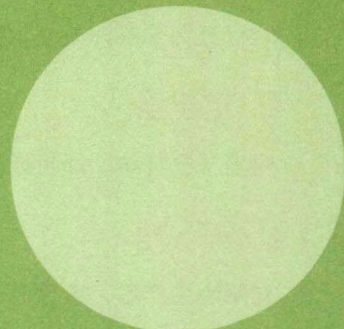
医师专诊

由医生从专业角度来解读整个妊娠过程以及妊娠遇到的各种问题，帮助准妈妈健康度过孕期。



准爸爸帮帮忙

介绍了在妻子怀孕期间，准爸爸要注意的细节、要做的事情，让准妈妈在准爸爸的关心、呵护下，愉快、轻松地度过孕期。



孕期常用词汇

1. 妊娠=怀孕

妊娠是母体承受胎儿在其体内发育成长的过程，平时人们常称为怀孕。

2. 孕早期

通常整个孕期按280天计算，划分为三部分，孕后1~3个月，称为孕早期、孕初期或孕前期。

3. 孕中期

孕后4~7个月，为孕中期。

4. 孕晚期

孕后8~10个月，为孕晚期。

5. 孕周

通常，整个孕期按40周计算。

6. 孕月

整个孕期按10个月计算，每个月按28天计算。

7. 准妈妈=孕妈妈

对已经怀孕或即将成为妈妈的女性的称呼。

8. 准爸爸

对妻子已怀孕，即将成为爸爸的男性的称呼。

9. 新妈妈

对刚刚生产后，宝宝满月前的妈妈的称呼。



目录

Contents

第1个月 要个聪明宝宝，你准备好了吗

1

第1周

- 第1天 夫妻商量好，什么时候要宝宝 / 2/
- 第2天 备孕时间不要少于3个月 / 3/
- 第3天 做妈妈的最佳年龄 / 4/
- 第4天 有些遗传基因可以优化 / 5/
- 第5天 酒后不要受孕 / 6/
- 第6天 戒掉烟或远离二手烟 / 7/
- 第7天 什么方式更易受孕 / 8/

2

第2周

- 第8天 你调整好心情了吗 / 9/
- 第9天 关于遗传病，你了解多少 / 10/
- 第10天 怎么测算排卵期 / 11/
- 第11天 关于怀孕的几个误区 / 12/
- 第12天 提前半年停用避孕药 / 13/
- 第13天 哪些情况要暂缓受孕 / 14/
- 第14天 怀孕前后3个月都要服用叶酸 / 15/

3

第3周

- 第15天 备孕时要减肥还是增肥 / 16/
- 第16天 生男生女能选吗 / 17/
- 第17天 精子和卵子的结合 / 18/
- 第18天 有计划地写孕期日记吧 / 19/
- 第19天 提前规划饮食了吗 / 20/
- 第20天 准爸爸也要注意营养 / 21/
- 第21天 你知道家电的危害吗 / 22/





4

第4周

- 第22天 孕前需接种的疫苗 / 23 /
- 第23天 宠物就不要养了 / 24 /
- 第24天 备孕期间哪些药物要禁忌使用 / 25 /
- 第25天 吃药生双胞胎很危险 / 26 /
- 第26天 你是高龄准妈妈吗 / 27 /
- 第27天 女性孕前检查查什么 / 28 /
- 第28天 男性孕前检查查什么 / 29 /

• 第2个月 知道自己怀孕了

1

第1周

- 第29天 怎么知道自己怀孕了 / 31 /
- 第30天 知道自己怀孕你紧张吗 / 32 /
- 第31天 告别不健康的零食 / 33 /
- 第32天 孕早期小心流产 / 34 /
- 第33天 孕早期出血怎么办 / 35 /
- 第34天 胎教要从什么时候开始 / 36 /
- 第35天 孕期阴道分泌物开始增多 / 37 /

2

第2周

- 第36天 开始有妊娠反应了 / 38 /
- 第37天 别让孕吐反应影响宝宝的营养 / 39 /
- 第38天 准妈妈谨防过敏 / 40 /
- 第39天 职场准妈妈有哪些权利 / 41 /
- 第40天 第一次检查，验孕、验血 / 42 /
- 第41天 O型血准妈妈应珍惜第一胎 / 43 /
- 第42天 怀孕后怎么选内衣 / 44 /

3

第3周

- 第43天 孕期早做准备能提高自然分娩率 / 45 /
- 第44天 孕期长多少斤才合适 / 46 /
- 第45天 孕期怎么护理头发 / 47 /
- 第46天 准爸爸也有“妊娠反应”吗 / 48 /
- 第47天 准妈妈洗澡，水温不要超过40℃ / 49 /
- 第48天 孕早期不要做X射线检查 / 50 /
- 第49天 孕早期乳房会胀痛 / 51 /

4

第4周

- 第50天 意外怀孕要还是不要 / 52 /
- 第51天 准妈妈练瑜伽有什么好处 / 53 /
- 第52天 准妈妈可以化妆吗 / 54 /
- 第53天 准妈妈要远离噪声 / 55 /
- 第54天 准妈妈远离含咖啡因的食物 / 56 /
- 第55天 抑制孕吐的维生素B₆该怎么补 / 57 /
- 第56天 上班时妊娠反应严重怎么办 / 58 /



● 第3个月 孕吐逐渐好转了

1

第1周

第57天 准妈妈腰酸背痛最好睡硬床垫 / 60 /

第58天 孕期看电视应注意什么 / 61 /

第59天 孕期便秘怎么办 / 62 /

第60天 孕期应警惕生殖系统感染 / 63 /

第61天 如何缓解孕期胀气 / 64 /

第62天 准妈妈感冒、高烧要及时处理 / 65 /

第63天 孕期哪些不适是正常现象 / 66 /

2

第2周

第64天 准妈妈需要补充复合维生素吗 / 67 /

第65天 准妈妈情绪不好，宝宝易患兔唇 / 68 /

第66天 多吃核桃有利于胎儿大脑发育 / 69 /

第67天 孕期要避免频繁弯腰、伸腰 / 70 /

第68天 怎么去除准妈妈口腔中的异味 / 71 /

第69天 注意经常给居室开窗换气 / 72 /

第70天 开车上下班的准妈妈应注意什么 / 73 /

3

第3周

第71天 孕期口味发生改变正常吗 / 74 /

第72天 准妈妈如何健康使用手机 / 75 /

第73天 准妈妈如何安全使用外用药 / 76 /

第74天 怎样防治妊娠牙龈炎 / 77 /

第75天 多吃安胎食物，平安度过危险期 / 78 /

第76天 戴隐形眼镜的妈妈该换框架了 / 79 /

第77天 职场准妈妈何时停止工作比较好 / 80 /



4

第4周

- 第78天 准妈妈需要喝孕妇奶粉吗 / 81 /
- 第79天 家中不宜摆放哪些花草植物 / 82 /
- 第80天 准妈妈吃鸡蛋需要注意什么 / 83 /
- 第81天 准妈妈怎么补钙 / 84 /
- 第82天 准妈妈要远离汽油 / 85 /
- 第83天 产检项目 / 86 /
- 第84天 建立产检档案 / 87 /

• 第4个月

宝宝成形了，准妈妈告别孕早期

1

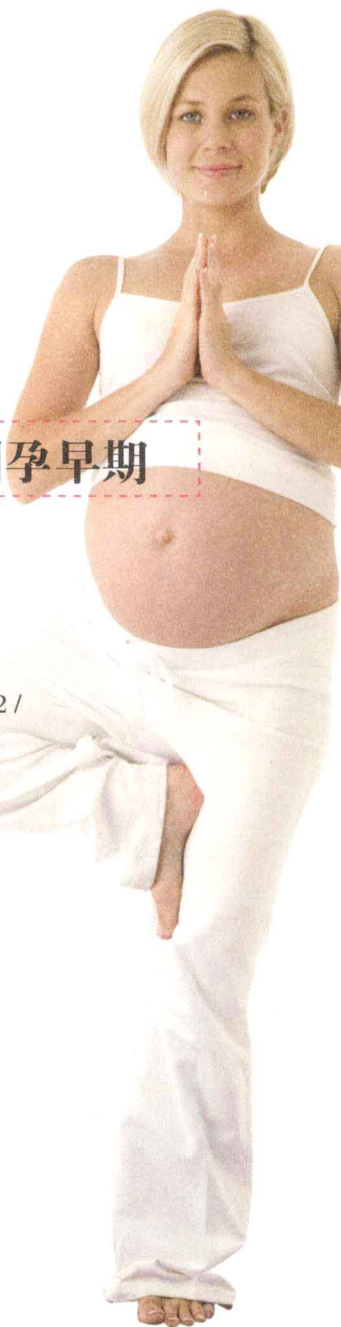
第1周

- 第85天 孕期适宜做一些时尚居室布置 / 89 /
- 第86天 孕期性生活要使用避孕套 / 90 /
- 第87天 孕中期出现不明分泌物要警惕 / 91 /
- 第88天 准妈妈怎么减轻孕早期的疲倦感 / 92 /
- 第89天 准妈妈左侧卧胎儿更健康 / 93 /
- 第90天 孕期锻炼可提高宝宝智商 / 94 /
- 第91天 孕期运动要注意什么 / 95 /

2

第2周

- 第92天 孕期怎么吃有助于提高免疫力 / 96 /
- 第93天 准妈妈贫血对宝宝危害大 / 97 /
- 第94天 准妈妈不宜使用卫生护垫 / 98 /
- 第95天 唐氏综合征筛查 / 99 /
- 第96天 孕期缺乏运动易患糖尿病 / 100 /
- 第97天 如何缓解孕期腹泻 / 101 /
- 第98天 如何缓解孕期尿频现象 / 102 /



3

第3周

- 第99天 孕期频繁头痛要注意 / 103 /
- 第100天 准爸爸最好陪准妈妈上孕育课堂 / 104 /
- 第101天 准妈妈要有午睡时间 / 105 /
- 第102天 准妈妈不宜以车代步 / 106 /
- 第103天 减少黄褐斑和妊娠纹 / 107 /
- 第104天 B超检查你了解吗 / 108 /
- 第105天 准妈妈要呵护好你的脚 / 109 /

4

第4周

- 第106天 准妈妈每天要喝多少水 / 110 /
- 第107天 准妈妈易抽筋怎么办 / 111 /
- 第108天 准妈妈如何度过炎热的夏天 / 112 /
- 第109天 孕期为什么多梦 / 113 /
- 第110天 什么时候可以感觉到胎动 / 114 /
- 第111天 怎样选购称心的孕妇装 / 115 /
- 第112天 孕期打鼾也是病吗 / 116 /

• 第5个月 宝宝很稳定，准妈妈可以放松一些

1

第1周

- 第113天 什么时候可以感觉到胎动 / 118 /
- 第114天 正确数胎动才能确保胎儿健康 / 119 /
- 第115天 怎么鉴别胎动和孕期腹痛 / 120 /
- 第116天 准妈妈应提前护理乳头 / 121 /
- 第117天 孕期易发的皮肤病有哪些 / 122 /
- 第118天 孕期牙龈渗血有可能是贫血 / 123 /
- 第119天 准妈妈游泳可以纠正胎位异常 / 124 /

2

第2周

- 第120天 要注意胎教音乐的质量 / 125 /
- 第121天 羊膜穿刺检查 / 126 /
- 第122天 全面补充微量元素 / 127 /
- 第123天 高龄准妈妈要倍加小心 / 128 /
- 第124天 准妈妈外出购物时的注意事项 / 129 /
- 第125天 妊娠合并子宫肌瘤怎么办 / 130 /
- 第126天 怎样调整孕期抑郁情绪 / 131 /

3

第3周

- 第127天 准妈妈怎么缓解水肿 / 132 /
- 第128天 准妈妈补铁要注意什么 / 133 /
- 第129天 抚摩胎教怎么做 / 134 /
- 第130天 准妈妈怎么走才更安全轻松 / 135 /
- 第131天 准妈妈怎么坐最安全 / 136 /
- 第132天 准妈妈取什么站姿既轻松又安全 / 137 /
- 第133天 多吃瘦肉、鱼虾益处多 / 138 /

4

第4周

- 第134天 准妈妈不要吃冷食 / 139 /
- 第135天 准妈妈鼻子出血怎么办 / 140 /
- 第136天 准妈妈如何自查胎儿发育是否正常 / 141 /
- 第137天 谨防孕期抑郁症 / 142 /
- 第138天 胎儿镜检查 / 143 /
- 第139天 怀孕各阶段需重点补充的营养 / 144 /
- 第140天 产检，B超检查 / 145 /



● 第6个月 进补的最佳时期

1

第1周

- 第141天 警惕妊娠高血压综合征 / 147 /
- 第142天 如何自测妊娠高血压综合征 / 148 /
- 第143天 孕中晚期头晕眼花怎么办 / 149 /
- 第144天 为什么有时候感觉腹部在收紧、变硬 / 150 /
- 第145天 肚子看起来比别人的小，有问题吗 / 151 /
- 第146天 胎儿最爱听绘声绘色的精彩故事 / 152 /
- 第147天 带胎儿一起感受美好的大自然 / 153 /

2

第2周

- 第148天 准妈妈不宜在厨房久留 / 154 /
- 第149天 准妈妈应重视前置胎盘的筛查 / 155 /
- 第150天 准妈妈要定期化验尿蛋白 / 156 /
- 第151天 胎位为什么会经常改变 / 157 /
- 第152天 准妈妈患痔疮的对策 / 158 /
- 第153天 果蔬汁——准妈妈的方便营养品 / 159 /
- 第154天 准妈妈怎样喝汤最有效果 / 160 /

3

第3周

- 第155天 完美婆媳关系必读 / 161 /
- 第156天 孕期水肿的饮食调理 / 162 /
- 第157天 胎儿发育过大怎么办 / 163 /
- 第158天 准妈妈外出旅行的注意事项 / 164 /
- 第159天 开始光照胎教，让宝宝感受光明 / 165 /
- 第160天 准妈妈的孕期体操 / 166 /
- 第161天 适合准妈妈的最佳绿色食品 / 167 /



4

第4周

- 第162天 要给宝宝取名字了 / 168 /
- 第163天 你会正确测量体形吗 / 169 /
- 第164天 准妈妈喝茶的讲究 / 170 /
- 第165天 孕中期是进补的最佳时机 / 171 /
- 第166天 准妈妈秀发护理有高招 / 172 /
- 第167天 准妈妈节假日需注意哪些问题 / 173 /
- 第168天 第四次产检——糖尿病筛查 / 174 /

• 第7个月 准妈妈的身体越来越笨重

1

第1周

- 第169天 准妈妈每天散步多长时间最好 / 176 /
- 第170天 准妈妈也可能患低血糖 / 177 /
- 第171天 准妈妈拍写真的注意事项 / 178 /
- 第172天 上网时间不宜太长 / 179 /
- 第173天 准妈妈为什么多汗，应注意什么 / 180 /
- 第174天 孕7月后为何易静脉曲张 / 181 /
- 第175天 公司侵犯准妈妈权益需承担哪些赔偿 / 182 /

2

第2周

- 第176天 哪些食物会伤害胎儿的大脑 / 183 /
- 第177天 准妈妈需要吃鱼肝油吗 / 184 /
- 第178天 孕期胸痛怎么办 / 185 /
- 第179天 什么时候练习拉梅兹呼吸法较好 / 186 /
- 第180天 怎样预防早产 / 187 /
- 第181天 想象胎教：把美好传递给胎儿 / 188 /
- 第182天 胎位不正的自我矫正 / 189 /

3

第3周

- 第183天 准妈妈长胡子正常吗 / 190 /
- 第184天 胎儿的外语启蒙 / 191 /
- 第185天 胎儿的作息随妈妈 / 192 /
- 第186天 交几个妈妈朋友，寻找共同话题 / 193 /
- 第187天 准妈妈需要使用托腹带吗 / 194 /
- 第188天 准妈妈吃加餐需要注意什么 / 195 /
- 第189天 不爱吃肉的准妈妈怎么补充营养 / 196 /

4

第4周

- 第190天 哪种食用油更适合准妈妈吃 / 197 /
- 第191天 准爸爸按摩有讲究 / 198 /
- 第192天 准妈妈外地分娩注意事项 / 199 /
- 第193天 准妈妈别患恐药症 / 200 /
- 第194天 多看漂亮宝宝照片，自己的宝宝就能漂亮吗 / 201 /
- 第195天 准妈妈要尽量少乘电梯 / 202 /
- 第196天 高度近视的准妈妈，孕晚期要尤其注意 / 203 /

• 第8个月 孕晚期要坚持做产检

1

第1周

- 第197天 准妈妈上火该怎么办 / 205 /
- 第198天 维生素C可降低分娩危险吗 / 206 /
- 第199天 孕晚期还能进行性生活吗 / 207 /
- 第200天 孕晚期怎样保护腰不受伤害 / 208 /
- 第201天 怎样区别生理性浮肿和病理性浮肿 / 209 /
- 第202天 孕晚期适度运动有利于分娩 / 210 /
- 第203天 胎儿血型怎样判断 / 211 /