



孕期营养与 保健一本通

佟文霞 / 编著

YIBENTONG



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社

China Population Publishing House

全国百佳出版单位



孕期营养与 保健一本通

佟文霞 / 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

孕期营养与保健一本通 / 佟文霞编著. —北京: 中国人口出版社,
2013.6
ISBN 978-7-5101-1779-4
I. ①孕… II. ①佟… III. ①妊娠期—营养卫生②妊娠期—妇幼保健
IV. ①R153.1②R715.3
中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第104099号

孕 期 营 养 与 保 健 一 本 通

佟文霞 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京中振源印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 24.25 插页 1
字 数 300千
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1779-4
定 价 29.80元 (赠送CD)

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

目录

Part I 提前备孕，打造优质精卵

受孕与优生知识常识

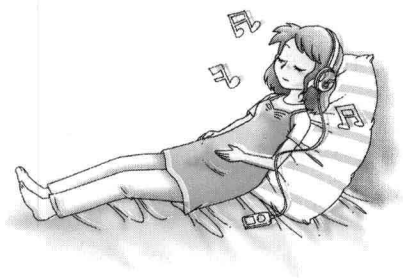
- 002 学会计算排卵期
- 002 月经不规律怎样计算排卵期
- 005 提高受孕概率的性生活频率与方式
- 006 最佳生育年龄
- 007 孕前3月需离开的工作岗位
- 008 夫妻血型不合怀孕要谨慎
- 009 什么情况需要做遗传咨询
- 009 宝宝出生后更像谁
- 010 宝宝的智商由母亲决定吗
- 011 父母美貌传女不传男
- 011 矮鼻梁长大后可能变高鼻梁
- 012 如何优化你的遗传基因

孕前营养常识

- 013 需要改善的不良饮食习惯
- 014 不需刻意进补，饮食均衡就足够
- 014 补充维生素E有助受孕
- 015 怎样判断是否缺乏营养素
- 016 常吃排毒食物
- 017 停服避孕药后要多吃含维生素的食物
- 018 孕前3月开始补充叶酸

孕前生活保健常识

- 019 选择合适的孕检医院
- 020 备孕女性体检内容
- 021 备孕男性体检内容
- 022 怀孕前要治好妇科炎症
- 022 在怀孕前去看牙医
- 023 孕前需注射的几种疫苗
- 024 建议做“优生四项”检查
- 025 总怀不上宝宝需要去医院检查吗
- 026 备孕期间夫妻双方都要谨慎用药
- 027 孕前6个月停服避孕药
- 028 按科学的作息时间规律作息
- 029 改掉不良生活习惯
- 029 将体重调整到有利怀孕的状态
- 030 养宠物怎样避免感染弓形虫



Part 2 孕1月：小种子开始发芽

孕1月妊娠常识

- 033 不适宜立即怀孕的情况
- 034 流产对再次怀孕的影响
- 035 学会推算预产期
- 036 预产期速查表
- 037 推断出宝宝的血型
- 037 喝酒后怀孕，胎宝宝还能要吗

孕1月饮食与营养

- 038 怀孕后的饮食原则
- 038 不用增加热量摄入
- 039 重点摄入什么营养
- 039 怀孕后有什么忌口
- 040 服用营养素制剂应该有针对性
- 040 增强身体免疫力怎么吃
- 041 孕期怎样喝水更健康

- 041 怎样选择牛奶
- 042 乳糖不耐受的准妈妈怎么补钙
- 042 远离易致畸食物

孕1月生活与保健

- 044 把自己当孕妇对待更保险
- 044 不小心感冒了怎么办
- 045 补充维生素C可以预防感冒
- 046 躲开生活中的辐射
- 047 孕早期可以进行性生活吗
- 047 别让噪声污染影响胎宝宝
- 048 高龄准妈妈更要注意调养身体
- 048 高龄女性要特别重视产检

孕1月胎教

- 049 胎教从什么时候开始做
- 049 孕早期胎教其实是针对准妈妈

Part 3 孕2月：妊娠反应来了

孕2月妊娠常识

- 052 怎样判断自己是否怀孕了
- 053 尿液验孕法
- 053 使用早孕试纸时，需要注意的问题
- 054 血液验孕法
- 055 不少准妈妈会发生恶心、孕吐反应
- 056 孕早期要注意的危险信号

孕2月饮食与营养

- 057 孕吐期间该如何保证营养

- 058 孕吐期间要吃容易消化的食物
- 059 尽量做到少量多餐
- 059 爱吃酸的准妈妈要注意什么
- 060 怀孕后可以适量吃辣
- 060 怀双胞胎的准妈妈应该怎么吃

孕2月生活与保健

- 062 选择一家合适的医院建档
- 062 准备建档需带材料
- 063 建档时需要做什么检查

- 063 尽量避开让准妈妈恶心的东西
- 064 这样做可以减轻“晨吐”
- 064 避免心理压力引起的呕吐
- 065 总感觉疲倦怎么办
- 065 怀孕后白带增多了，怎么办
- 066 该怎样护理私密部位
- 066 孕期洗澡的注意事项
- 067 怀孕后泡脚的注意事项
- 068 不知道怀孕的情况下做头发怎么办
- 068 怀孕后化妆有什么害处
- 068 孕期怎样选择护肤品
- 069 要减少使用的日化用品
- 070 孕期情绪多变怎么办
- 071 怎样摆脱致畸幻想
- 072 咳嗽、打喷嚏会不会影响到胎宝宝
- 072 哪些时期和情况下不宜过性生活
- 073 准妈妈怎样做好保胎
- 073 怎样预防流产
- 074 流产的常见征兆
- 075 准妈妈怎样使用手机更健康

孕2月胎教

- 076 快乐的情绪会对胎宝宝产生良性影响
- 077 为胎宝宝写爱心胎教日记

Part 4 孕3月：小胎宝宝“人模人样”

孕3月妊娠常识

- 079 孕期口味发生改变是正常现象
- 080 孕吐在孕3月后期开始减轻
- 080 本月将做第1次正式产检
- 081 去做产检前需要做的准备
- 081 学会看产检报告单
- 083 B超报告单上的数据解析

孕3月饮食与营养

- 085 喝孕妇奶粉一定好吗
- 086 职场准妈妈怎样吃得安全、健康
- 087 素食准妈妈要加强补铁
- 088 素食准妈妈还需补充哪些营养

- 089 准妈妈要少喝的饮料
- 089 控制饮水量是不是就能缓解尿频
- 090 口腔中有怪味怎么去除

孕3月生活与保健

- 091 孕吐导致体重减轻了怎么办
- 091 尿频准妈妈怎样减少小便次数
- 092 避免餐具、厨具中的有害物质污染
- 093 哪些家电不宜摆放在卧室
- 093 不宜放在室内的植物
- 094 怎样提示周围人不要吸烟
- 095 新装修的房屋不要住
- 095 孕期腹胀怎么缓解

CONTENTS

- 096 孕期便秘怎样缓解
- 097 阴道出血要仔细区分
- 097 腹痛应谨慎，谨防宫外孕
- 098 提高警惕，及早发现葡萄胎

- 099 预防外因造成的流产

孕3月胎教

- 100 制作温馨有爱的果壳画
- 101 水养植物，让绿意装点美丽心情

Part 5 孕4月：身体一下轻松起来

孕4月妊娠常识

- 103 在本月做唐氏筛查
- 104 孕中期定期检查及项目
- 104 特殊产检：畸形儿检查
- 105 特殊产检：胎宝宝镜检查
- 105 在家测量宫底高
- 107 孕期体重增长的规律

孕4月饮食与营养

- 108 孕中期需全面增加营养
- 109 常吃含铁性食物可预防缺铁性贫血
- 109 大型深海食肉鱼类不宜多吃
- 110 孕期怎么吃海鲜更健康
- 110 蔬菜怎么吃更营养
- 111 补充营养不发胖的吃法
- 112 准妈妈孕期食用油的健康吃法
- 113 吃些淡化妊娠斑的食物

孕4月生活与保健

- 115 孕期要做好口腔保健
- 115 孕期准妈妈怎样护牙
- 116 孕期口腔护理用品选择与使用
- 117 孕中期的体重怎么控制

- 117 通过调整饮食控制体重
- 118 控制体重的小窍门
- 118 腰身变粗，需要换宽松衣物
- 119 孕期怎样穿更漂亮
- 120 怎样选择孕期的内衣、内裤
- 120 孕期胸罩选择有什么讲究
- 121 选一双舒适防滑的鞋子
- 121 看电视要有节制
- 122 孕期怎么吹空调更健康
- 123 使用小功率电吹风辐射更小
- 123 安全使用微波炉
- 124 孕期照相太频繁会影响胎宝宝吗
- 124 适当做些对身体有好处的运动
- 125 孕中期运动要注意什么
- 126 每天都可以做做孕妇操
- 127 孕中期性生活怎样保证胎宝宝安全

孕4月胎教

- 128 听口笛曲：《云雀》
- 128 欣赏中国画：《风雨归牧图》
- 129 一起来猜脑筋急转弯

Part 6 孕5月：身心稳定，正好出行

孕5月妊娠常识

- 131 与孕产有关的福利和权利
- 132 本月进行第一次B超排畸
- 133 关于羊膜穿刺
- 134 B超检查，整个孕期至少做4次
- 135 开始能感觉到胎动
- 135 胎动异常要警惕
- 136 促进胎宝宝大脑发育的营养素

孕5月饮食与营养

- 139 从本月开始全面补钙
- 139 怎样判断自己是不是缺钙
- 140 准妈妈补钙需要注意哪些问题
- 141 补钙应该避免的饮食误区
- 142 怎样选择高性价比的钙制剂
- 143 少食多餐，不要强行多吃
- 143 孕中期可以继续补叶酸
- 143 常吃鱼可补充大脑发育所需DHA
- 144 猪肝每周吃1次即可
- 144 可每天吃1~2个核桃
- 145 孕期做菜，调料有讲究
- 145 怎么吃可以淡斑
- 146 适合准妈妈吃的零食有哪些
- 147 睡眠不佳的准妈妈该吃些什么

孕5月生活与保健

- 148 妊娠纹、妊娠斑产后会变淡或消失
- 149 皮肤瘙痒怎么应对
- 149 减少妊娠纹的方法

- 150 孕期出行选择什么交通工具
- 150 自己开车的准妈妈要注意什么
- 151 坐火车要注意什么
- 151 乘飞机时要注意什么
- 152 怎样调整不合适的工作岗位
- 153 上班族准妈妈怎样做更健康
- 154 性生活以准妈妈的安全和舒适为准

孕5月胎教

- 155 妈妈讲故事：《小猫和鱼》
- 155 欣赏西洋画：《椅中圣母》
- 156 给胎宝宝取个小名常常呼唤

目录



Part 7 孕6月：小腹隆起，“孕”味十足

孕6月妊娠常识

- 158 在本月准妈妈需要做糖筛
- 158 妊娠糖尿病筛查的做法
- 159 特殊产检：高层次超声波检查
- 160 上孕妇学习班对生产有益

孕6月饮食与营养

- 161 是否需要服用补铁制剂补铁
- 162 补铁剂要怎么选择
- 162 准妈妈服用补铁剂要注意什么
- 162 冷饮、冷食刺激胃部，孕期要少吃
- 163 夏天怎么吃可以开胃解暑
- 163 患糖尿病的准妈妈该怎么吃

孕6月生活与保健

- 165 正确清除乳头上分泌的液体

- 165 做产检时顺便看一下乳腺
- 166 准妈妈逛街要注意安全
- 167 拍大肚孕期照片正当时
- 168 身体舒适时可计划一次短期出游
- 169 做力所能及的家务对身体有益
- 170 夏日怎么防止蚊虫叮咬
- 170 夏日出门要注意防晒
- 171 孕期怎么洗头更轻松
- 172 学习对身体有益的腹式呼吸法
- 172 练习有益于顺产的凯格尔运动
- 173 给准妈妈按摩的注意事项

孕6月胎教

- 175 给胎宝宝制作一张专属爱心CD
- 175 亲自给胎宝宝写个属于你们的故事
- 176 动动脑思维更清晰

Part 8 孕7月：听到妈妈的声音了吗

孕7月妊娠常识

- 178 注意羊水指标是否正常
- 178 早产诱因与预防措施
- 179 出现早产征兆怎么办
- 180 巨大儿有哪些危害

孕7月饮食与营养

- 181 警惕会伤害胎宝宝大脑的食物
- 182 准妈妈孕期为什么不宜吃桂圆
- 182 准妈妈需要吃鱼肝油吗

- 183 不爱吃鱼的准妈妈应注意补充什么营养
- 183 不爱吃蔬菜的准妈妈应注意补充什么营养
- 184 肠胃胀气难受怎么吃
- 184 有助于润肠通便的食物
- 185 常吃燕窝、海参等营养品对身体更好吗
- 185 孕期怎样健康吃火锅
- 186 吃什么能减轻孕期水肿

- 187 太瘦的准妈妈该怎么进补
- 187 过胖的准妈妈孕期该怎么吃
- 188 怎样判断自己是不是营养过剩

孕7月生活与保健

- 189 营造舒适的睡眠环境
- 190 不要使用药物催眠
- 190 睡前怎么做可以提升睡眠质量
- 191 选择什么样的床对睡眠有益
- 191 侧卧是孕期最佳睡姿
- 192 练习有益于顺产的拉梅兹呼吸法
- 193 练习拉梅兹呼吸法的窍门

- 193 锻炼骨盆底肌肉
- 194 练习有益于分娩的盘腿坐
- 195 怎样防止静脉曲张
- 195 怎样应对下肢水肿
- 196 小腿抽筋是缺钙吗
- 198 准妈妈节假日里需要注意哪些问题

孕7月胎教

- 199 胎宝宝更喜欢准爸爸的声音
- 200 准爸爸读故事：《父亲的菜园》
- 201 摸摸他，夸夸他

Part 9 孕8月：带“球”运动的日子

孕8月妊娠常识

- 203 胎动的规律
- 204 从现在开始每2周进行一次产检
- 204 检查水肿情况
- 204 引发妊娠高血压的因素有哪些
- 205 妊娠高血压疾病有哪些症状
- 205 测量骨盆，看看你能否顺产
- 206 孕8月胎位不正不用刻意矫正
- 206 脐带绕颈无须过分担心
- 208 产前抑郁症的症状

孕8月饮食与营养

- 209 孕晚期的饮食和营养
- 210 少吃多餐，缓解胃灼热
- 210 血压高的准妈妈该怎么吃
- 211 情绪低落导致食欲不振怎么办

- 211 哪些食物可以让准妈妈的心情变好
- 212 为什么准妈妈不能喝可乐
- 213 准妈妈上火该怎么办
- 213 维生素C可降低分娩危险吗
- 214 容易导致早产的水果要少吃
- 214 准妈妈怎么健康吃西瓜

孕8月生活与保健

- 215 30周后开始数胎动
- 216 外出时宜护好肚子
- 217 有些运动不宜再做
- 217 性生活要小心
- 218 洗澡间要注意通风、防滑
- 218 常常漏尿怎么办
- 219 孕晚期尿频怎么办
- 220 列好宝宝必需用品的清单

221 积极调节抑郁情绪

孕8月胎教

222 DIY爱心宝宝用品

223 欣赏西洋画：《吃葡萄与甜瓜的孩子》

223 用英语进行对话胎教

224 妙趣横生的颠倒歌

Part 10 孕9月：小家伙胖起来了，特别可爱

孕9月妊娠常识

226 人少的时候去做产检

226 了解产检费用报销问题

227 分娩方式取决于三大因素

227 自然分娩对母婴均有好处

228 自然分娩会影响体形恢复吗

229 自然分娩需要多长时间

229 不要因为惧怕产痛选择剖宫产

230 导乐是分娩时的好帮手

231 可以选择无痛分娩

237 锻炼腰背部的肌肉

238 准备好妈妈和宝宝的住院用品

239 其他产前准备

239 胎头什么时间开始入盆，会有什么感觉

240 孕晚期总感觉心慌气短怎么办

241 怎样抛弃恐惧分娩的沉重包袱

241 在办公室如何保证享受“日光浴”

242 可以坚持工作到产前

孕9月胎教

243 感受身边的小幸福

244 欣赏世界名曲：《嬉戏曲》

244 妈妈讲故事：《小蝌蚪找妈妈》

245 折纸：心形书签

孕9月饮食与营养

232 需要关注的营养

233 不需要额外补充维生素

233 适当吃些粗粮来通便

234 吃些豆类和豆制品

234 准妈妈不要吃罐头食品

235 准妈妈夏天可以喝绿豆汤吗

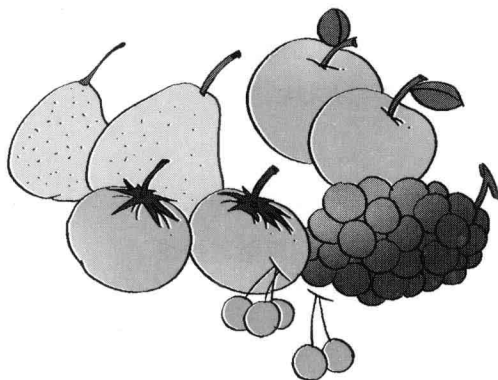
235 油炸食品对准妈妈的危害

235 不要因为水肿减少饮水量

236 想办法促进食欲

孕9月生活与保健

237 改变站、坐和走路姿势缓解腰酸背痛



Part II 孕10月：嘿，终于要见面了

孕10月妊娠常识

- 248 开始每周做1次产检
- 248 每周做1次胎心监护
- 249 了解真实的产痛
- 250 胎宝宝也与你一起承受着分娩之痛
- 250 难产的发生概率并不高
- 251 临产的三大征兆
- 252 容易被忽视的临产征兆
- 253 第一产程：6~12小时
- 254 第二产程：1~2小时
- 255 第三产程：3~30分钟

孕10月饮食与营养

- 257 本孕月日常饮食安排
- 258 营造良好的进餐氛围
- 258 阵痛期间怎么吃补充产力
- 259 助产的食物有哪些
- 260 分娩过程怎么吃
- 260 临产前不宜吃人参等补气的中药
- 260 自然分娩后怎么吃
- 261 剖宫产前后怎么吃

孕10月生活与保健

- 262 本月应绝对禁止性生活
- 262 坚持运动，锻炼体力
- 263 准爸爸要照顾好准妈妈的饮食
- 263 按摩可缓解疼痛
- 263 准爸爸要不要进产房
- 264 第一产程准妈妈应如何配合

- 264 第二产程准妈妈应如何配合
- 265 第三产程准妈妈应如何配合
- 265 减轻阵痛加速产程的运动
- 266 分娩时正确用力可缓和阵痛
- 267 怎样判断异常宫缩
- 268 如何防止外力导致的异常宫缩
- 268 提高警惕预防急产
- 269 急产来临时的紧急接生术
- 269 过期妊娠需引产
- 270 新妈妈和新生儿的出院准备

孕10月胎教

- 272 给胎宝宝“打电话”
- 272 和胎宝宝说说你的计划



Part 12 产后6周：身体在快速恢复

妈妈的身体变化

宝宝的成长与发育

276 第1周

277 第2周

278 第3周

278 第4周

278 第5周

279 第6周

产后常识

280 坐月子是调养气血的好时机

281 选一个称心如意的月嫂

281 学会观察恶露

282 产后什么时候恢复月经

284 产后4~6周到医院检查

284 产后检查项目

285 母乳喂养的正确姿势

286 怎样挤出母乳和保存母乳

287 从大小便看新生儿健康状况

月子期间饮食与营养

288 产后第1周开胃为主

289 产后第2周以补血为主

291 产后第3~4周催乳为主

293 产后5~6周合理饮食控制体重

295 产后可以适量喝米酒

295 产后适量吃小米

296 产后新妈妈怎么喝汤

298 产后怎样喝红糖水

299 产后新妈妈可以吃带盐分的食物

300 月子里可以吃的水果

301 月子期间可以吃的蔬菜

302 月子口渴怎么补充水分

303 公鸡母鸡，哪个才是下奶佳品

月子期间生活与保健

304 护理自然分娩后24小时的新妈妈

305 护理会阴侧切后伤口

306 照顾剖宫产后24小时的新妈妈

307 护理剖宫产伤口

307 剖宫产后多久可以洗澡

308 产后要尽快排尿、及时排便

309 促进子宫尽快恢复

309 产后洗头洗澡要注意什么

310 产后能不能看书、看电视或上网

311 坐月子能不能吹电扇、开空调

312 分娩后卫生巾怎么选择和使用

313 坐月子能不能刷牙

314 充分休息必须长久卧床吗

315 新妈妈怎样才能睡个好觉

316 产后怎么护理乳房

318 哺乳文胸怎么选

318 月子期间怎样护理私密处

319 产后出汗多怎么办

新生儿喂养

321 尽早给宝宝喂奶

321 生病了能给新生儿哺乳吗

322 让新生儿吃到初乳

- 323 什么情况需要人工喂养
- 324 人工喂养的新生儿每日喂养怎么安排
- 325 新生儿不吸奶瓶怎么办
- 326 什么情况需要进行混合喂养
- 327 混合喂养要注意什么
- 328 混合喂养的新生儿每日喂奶怎么安排
- 329 怎样给新生儿喂食鱼肝油
- 330 新生儿应按需哺乳还是按时哺乳
- 331 夜间喂奶要注意什么
- 331 怎么判断母乳是否充足

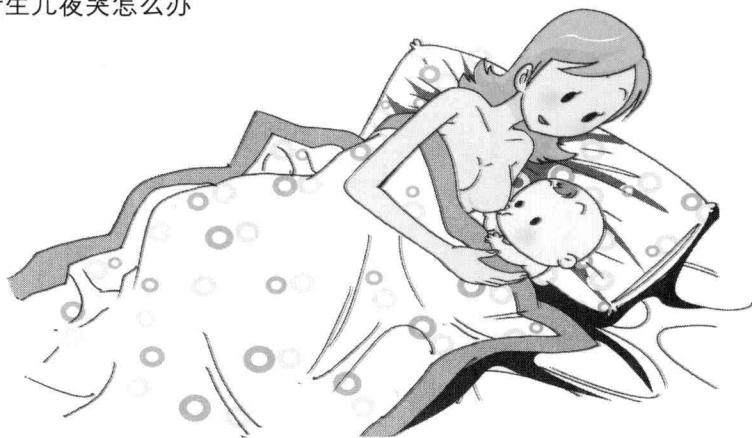
新生儿的护理

- 333 帮助建立新生儿的安全感
- 334 出生当天的新生儿怎么照护
- 335 正确包裹新生儿
- 336 正确抱新生儿
- 337 怎样给新生儿换尿布
- 338 新生儿为什么总是哭个不停
- 339 怎么哄哭闹不安的新生儿
- 341 新生儿夜哭怎么办

- 342 怎样让新生儿睡得更安稳
- 343 新生儿睡反觉怎么纠正
- 344 新生儿要不要枕枕头
- 345 给新生儿洗澡
- 345 清洗新生儿的眼、嘴、鼻、耳
- 347 给新生儿把大小便
- 347 新生儿凶门怎么护理
- 348 护理新生儿的脐带
- 350 给新生儿剪指甲

新生儿早教

- 351 语言能力培养
- 352 听觉能力培养
- 352 精细动作能力培养
- 353 触觉能力培养
- 353 大动作能力培养
- 354 适应能力培养
- 354 社会交往能力培养
- 355 视觉能力培养



Part 13 附录

准妈妈孕期变化

357 孕1月

358 孕2月

359 孕3月

360 孕4月

360 孕5月

360 孕6月

361 孕7月

361 孕8月

362 孕9月

362 孕10月

胎宝宝变化

363 第1~2周

363 第3周

363 第4周

364 第5周

364 第6周

364 第7周

365 第8周

365 第9周

365 第10周

366 第11周

366 第12周

366 第13周

367 第14周

367 第15周

367 第16周

367 第17周

368 第18周

368 第19周

369 第20周

369 第21周

369 第22周

369 第23周

370 第24周

370 第25周

370 第26周

371 第27周

371 第28周

371 第29周

371 第30周

372 第31周

372 第32周

372 第33周

373 第34周

373 第35周

373 第36周

373 第37周

374 第38周

374 第39周

374 第40周

孕期40周产检项目及时间安排速查

Part I

提前备孕，
打造优质精卵





受孕与优生知识常识

学会计算排卵期

女性排卵受脑下垂体和卵巢的内分泌激素的影响而呈现周期性变化,一般每个月1个周期,发生在两次月经中间。在排卵期同房较易受孕,那么到底怎样计算排卵期呢?

如果月经比较有规律,可以根据月经周期进行推算。排卵日期一般是在下次月经来潮日倒数第14天,最多不超过16天(有研究证明超过14天说明卵子质量较好)。比如:如果你的月经周期为28天,那么排卵日就是月

经过后的第14天;如果你的月经周期是35天,那么排卵日就是月经过后的第21天;而如果你的月经周期只有21天,那么排卵日就是月经后的第7天。而排卵期则定为排卵日的前5天与后4天之间,因为卵子可在输卵管中存活2~3天,精子能在女性体内存活1~2天,因此,如果你的月经周期比较有规律,在排卵日(下次月经来潮日倒数14天)的前5天和后4天同房是更容易怀上宝宝的。

月经不规律怎样计算排卵期

月经周期准,计算排卵期自然很容易,但若月经不规律,该怎样计算排卵期呢?这里有几个计算排卵期的方法,备孕的女性可以学习或了解一下。

测量基础体温

基础体温是指人体经过6~8小时的睡眠后醒来,未进行任何活动(包

括运动、饮食、情绪变化等改变体温的行为)之前所测量的体温。正常育龄女性的基础体温会随着月经周期的发生而变化。在正常情况下,女性在排卵前期基础体温会稍有下降,排卵后上升 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 并维持12~16天,在月经来潮前1~2天或月经来潮第1天体温降至排卵前的水平。下一个月经周期的基础体温又重复上述这