



汉竹
● 亲亲乐读系列

中华医学会专家编著

怀孕

HUAIYUN MEI RI YI YE

每日一页

范玲 编著

一天一步
教妈妈学会养宝宝



中国轻工业出版社

怀孕 每日一页

H U A I Y U N M E I R I Y I Y E

范玲 / 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕每日一页 / 范玲编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.5

(亲亲乐读系列. 每日一页丛书)

ISBN 978-7-5019-6771-1

I. 怀… II. 范… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194234 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹

全案策划

责任编辑: 张 弘 责任终审: 唐是雯

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵

封面设计: 胡永强 版式设计: 张 帆 张腾方 胡永强 张 沫

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 13

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6771-1 定价: 49.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90310S0C102ZBF



280 天，最美的守望

从现在开始，你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的母亲，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。

怀孕后的你可能依然坚持上班，每天带着你的宝宝，度过忙碌而又充实的一天。

你可能将要一个人去医院做产检，医院走廊里排起的长队使你略感烦躁，而 B 超画面里的小人儿却又使你觉得自己是天底下最幸福的女人。

当宝宝用力踢你的时候，你总是忍不住要幸福地微笑；当他很久不踢你时，你又不禁开始焦虑与不安。

宝宝越长越大，你的负担也越来越重了，腰酸、胸闷、腿脚疼……你开始期待这 280 天快点走完，期待宝宝早点出来和你见面。而在期待的同时，你还会担心自己能不能顺产，担心如果是剖腹产，会不会对宝宝有什么不好的影响……

为人父母的甜蜜与艰涩，幸福与困惑，这 280 天里你将一一体会。

你不妨和你身边的“过来人”聊一聊，她们将非常乐意和你分享曾经的宝贵经验。你也不妨跟着我们为你准备的这本《怀孕每日一页》，每天学一点孕产知识，幸福地守望天使降临人间的那一刻。

关于 280 天

从一个卵子遇到精子直到胎儿分娩，这个过程实际上有 266 天左右，但整个孕程一般按 40 周或 280 天来计算，这是从末次月经的第一天算起的，因为大多数孕妈妈都说不清受精具体发生在哪一天，却能牢记每个月“好朋友”来临是哪一天。

在本书中，我们按一般惯例将末次月经的第一天作为孕期的第一天，每 4 周计为 1 个月（28 天），即整个孕期 280 天。





目



录

第1个月

一切刚刚开始

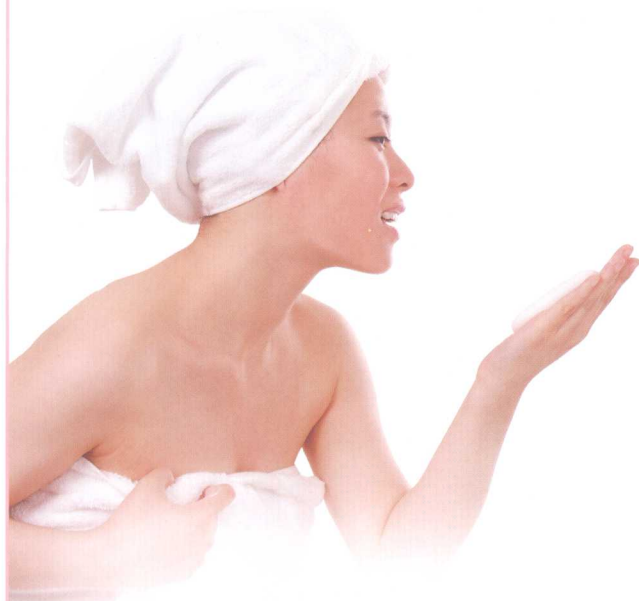
第1天 (1D)	规划幸福——制定妊娠计划	2	第15天 (2W+1D)	精子与卵子相遇啦	16
第2天 (2D)	预产期的推算	3	第16天 (2W+2D)	避开4大黑色受孕时间	17
第3天 (3D)	推算你的排卵期	4	第17天 (2W+3D)	生男生女你在意吗	18
第4天 (4D)	体温的变化表	5	第18天 (2W+4D)	生男生女的民间说法	19
第5天 (5D)	受孕好时机别错过了哦	6	第19天 (2W+5D)	不要在厨房里久留	20
第6天 (6D)	拟一份孕育账单	7	第20天 (2W+6D)	怀孕能让你增加10年的免疫力	21
第7天 (1W)	工作是去还是留	8	第21天 (3W)	孕妈妈服药也有安全期	22
第8天 (1W+1D)	职场妈妈，明白你的权利	9	第22天 (3W+1D)	宝宝血型可预知	23
第9天 (1W+2D)	营养再全面些	10	第23天 (3W+2D)	妈妈体重重要适宜	24
第10天 (1W+3D)	烟酒早就戒了吧	11	第24天 (3W+3D)	嘿嘿，我有没有可能怀了双胞胎	25
第11天 (1W+4D)	暂时要离小动物远一些	12	第25天 (3W+4D)	身边家电也污染	26
第12天 (1W+5D)	叶酸补充还要继续	13	第26天 (3W+5D)	装修一定要避开孕期	27
第13天 (1W+6D)	今天是排卵日吗	14	第27天 (3W+6D)	孕妈妈应知道的数据	28
第14天 (2W)	保持愉快有妙招	15	第28天 (4W)	完美准爸爸的爱妻行动（一）	29

面对怀孕征兆

第 29 天 (4W+1D)	我很像只“小海马”	32	第 43 天 (6W+1D)	妊娠运动好处多	46
第 30 天 (4W+2D)	孕妈妈的营养关注 (一)	33	第 44 天 (6W+2D)	妊娠 1~3 个月运动慢半拍	47
第 31 天 (4W+3D)	早孕的反应症状	34	第 45 天 (6W+3D)	胎宝宝最怕孕妈妈得的几种炎症	48
第 32 天 (4W+4D)	验孕也是有讲究的	35	第 46 天 (6W+4D)	怀孕了, 我该向老板怎么说	49
第 33 天 (4W+5D)	怀孕的好处多着呢	36	第 47 天 (6W+5D)	抽空收拾一下衣柜	50
第 34 天 (4W+6D)	孕期减压原则	37	第 48 天 (6W+6D)	这时腹痛别掉以轻心	51
第 35 天 (5W)	巧妙饮食优化你的遗传基因	38	第 49 天 (7W)	远离“二手香水”	52
第 36 天 (5W+1D)	妊娠日记开始了没有	39	第 50 天 (7W+1D)	尿失禁, 好尴尬	53
第 37 天 (5W+2D)	流产是怎么发生的	40	第 51 天 (7W+2D)	噪音污染, 千万别忽视了	54
第 38 天 (5W+3D)	生活好习惯减少流产危险	41	第 52 天 (7W+3D)	暂时远离有害的工作岗位	55
第 39 天 (5W+4D)	怀孕后, 嘴里怎么有怪味	42	第 53 天 (7W+4D)	和危险食物说 Bye-Bye	56
第 40 天 (5W+5D)	4 种解决方法消除口中怪味	43	第 54 天 (7W+5D)	这时候千万别感冒了	57
第 41 天 (5W+6D)	怀孕了, 我的情绪波动怎么那么大	44	第 55 天 (7W+6D)	怀孕了, 了解你身体的变化	58
第 42 天 (6W)	异常妊娠早发现	45	第 56 天 (8W)	完美准爸爸的爱妻行动 (二)	59



真正意义的小宝宝



第 57 天 (8W+1D)	我的小尾巴消失了	62	第 64 天 (9W+1D)	产前检查都检查些什么	69
第 58 天 (8W+2D)	孕妈妈的营养关注 (二)	63	第 65 天 (9W+2D)	建卡要趁早	70
第 59 天 (8W+3D)	看看你是不是高危孕妇	64	第 66 天 (9W+3D)	孕妈妈产检时的疑惑解答	71
第 60 天 (8W+4D)	孕妈妈洗澡快乐指南	65	第 67 天 (9W+4D)	孕妈妈多吃鱼, 宝宝健康又聪明	72
第 61 天 (8W+5D)	做家务的正确姿势和动作	66	第 68 天 (9W+5D)	如何给自己的孕期增加小插曲	73
第 62 天 (8W+6D)	创造良好的居室环境	67	第 69 天 (9W+6D)	孕妈妈胃口大开小食谱	74
第 63 天 (9W)	孕妈妈安全饮水原则	68	第 70 天 (10W)	防辐射孕妇装要不要买	75
			第 71 天 (10W+1D)	孕妈妈健康驾车七规则	76
			第 72 天 (10W+2D)	这些肉和水产品要忌口了	77
			第 73 天 (10W+3D)	这时更要经营好夫妻感情	78
			第 74 天 (10W+4D)	安全促进食欲的爽口菜	79
			第 75 天 (10W+5D)	有毒物, 躲着点儿	80
			第 76 天 (10W+6D)	怀孕后禁用哪些化妆品	81
			第 77 天 (11W)	孕妈妈孕期防痘小贴士	82
			第 78 天 (11W+1D)	小心了, 预防滴虫性阴道炎	83
			第 79 天 (11W+2D)	不要戴隐形眼镜了	84
			第 80 天 (11W+3D)	风油精和清凉油这时候都不可以用了	85
			第 81 天 (11W+4D)	孕早期需要就医的情况	86
			第 82 天 (11W+5D)	宝宝好视力, 妈妈吃出来	87
			第 83 天 (11W+6D)	宝宝需要钙, 每天喝牛奶	88
			第 84 天 (12W)	完美准爸爸的爱妻行动 (三)	89

体检去吧

第 85 天 (12W+1D)	我都长指纹喽	92
第 86 天 (12W+2D)	孕妈妈的营养关注 (三)	93
第 87 天 (12W+3D)	孕期按摩甜蜜蜜	94
第 88 天 (12W+4D)	孕妈妈胸部保养	95
第 89 天 (12W+5D)	小胎盘有大作用	96
第 90 天 (12W+6D)	第一次正式孕检	97
第 91 天 (13W)	去产检时要怎么穿	98
第 92 天 (13W+1D)	明明白白做 B 超	99
第 93 天 (13W+2D)	教你看懂孕期 B 超检查单	100
第 94 天 (13W+3D)	大龄孕妈妈这两次 B 超一定要做	101
第 95 天 (13W+4D)	妊娠 4~7 个月运动轻轻地来	102
第 96 天 (13W+5D)	来做孕妇操	103
第 97 天 (13W+6D)	唐氏综合征筛查	104
第 98 天 (14)	唐氏筛查报告单	105
第 99 天 (14W+1D)	预防皮肤色素沉着, 做漂亮孕妈妈	106
第 100 天 (14W+2D)	孕期“做爱做的事”	107
第 101 天 (14W+3D)	孕期性生活也要戴安全套	108
第 102 天 (14W+4D)	勤快孕妈妈, 自己做鲜榨果汁	109
第 103 天 (14W+5D)	上班的孕妈妈四不要	110
第 104 天 (14W+6D)	胎宝宝器官系统发育与所需营养素	111
第 105 天 (15W)	松懈心理要不得	112



第 106 天	(15W+1D)	孕妈妈吃酸有讲究	113
第 107 天	(15W+2D)	对付妊娠纹的作战计划开始了	114
第 108 天	(15W+3D)	孕期要买什么样的内衣	115
第 109 天	(15W+4D)	是不是发觉自己经常头晕眼花了	116
第 110 天	(15W+5D)	孕期最易被忽视的“营养”	117
第 111 天	(15W+6D)	孕妈妈的时尚网络生活：泡泡坛， 开开店	118
第 112 天	(16W)	完美准爸爸的爱妻行动（四）	119

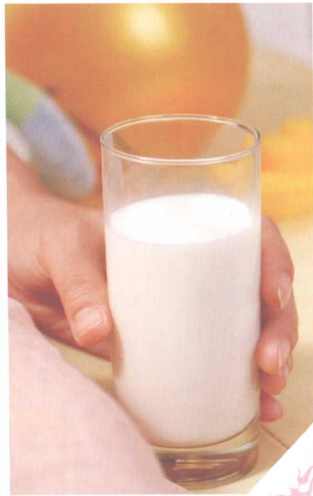
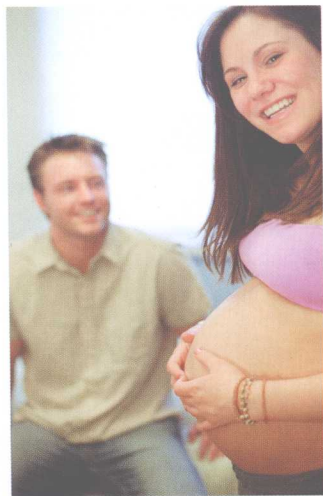
终于可以穿孕妇装了



第 113 天 (16W+1D) 我只有一只梨子那么大	122	第 120 天 (17W+1D) 购买什么款式的孕妇装	129
第 114 天 (16W+2D) 孕妈妈的营养关注 (四)	123	第 121 天 (17W+2D) 找到自己的睡眠搭档	130
第 115 天 (16W+3D) 怀孕了, 也别忘记做保养	124	第 122 天 (17W+3D) 维生素靠食补最重要	131
第 116 天 (16W+4D) 职场妈妈, 减压有招	125	第 123 天 (17W+4D) 该给宝宝取名啦	132
第 117 天 (16W+5D) 职业女性的孕期生活宝典	126	第 124 天 (17W+5D) 给宝宝取名字的 6 大雷区	133
第 118 天 (16W+6D) 孕妈妈不能吃的滋补中药	127	第 125 天 (17W+6D) 孕妈妈怎样用空调	134
第 119 天 (17W) 四大法则轻松搞定孕妇装	128	第 126 天 (18W) 多多接触阳光, 不要佝偻宝宝	135
		第 127 天 (18W+1D) 区别看待民间孕妇行为禁忌	136
		第 128 天 (18W+2D) 孕妈妈不能喝的饮料名录	137
		第 129 天 (18W+3D) 易患抑郁症的孕妈妈群	138
		第 130 天 (18W+4D) 孕期抑郁症的判别	139
		第 131 天 (18W+5D) 从抑郁中走出来	140
		第 132 天 (18W+6D) 孕妈妈的口腔护理	141
		第 133 天 (19W) 口腔疾病要治疗	142
		第 134 天 (19W+1D) 孕妈妈也要“挺”好	143
		第 135 天 (19W+2D) 孕期游泳照样进行	144
		第 136 天 (19W+3D) 组织一个孕妈妈派对吧	145
		第 137 天 (19W+4D) 放飞心情外出旅行	146
		第 138 天 (19W+5D) 孕妈妈该穿什么鞋	147
		第 139 天 (19W+6D) 散步是孕妈妈最适宜的运动	148
		第 140 天 (20W) 完美准爸爸的爱妻行动 (五)	149

开始带“球”运动了

第 141 天 (20W+1D) 我变得滑溜溜的	152	第 162 天 (23W+1D) 孕期胀气别担心	173
第 142 天 (20W+2D) 孕妈妈的营养关注 (五)	153	第 163 天 (23W+2D) 孕期头发也要保养	174
第 143 天 (20W+3D) 孕期体重长得慢喝点配方奶	154	第 164 天 (23W+3D) 大肚肚的出行安全	175
第 144 天 (20W+4D) 孕妈妈商务旅行聪明策略	155	第 165 天 (23W+4D) 鞋跟不宜超过 3 厘米	176
第 145 天 (20W+5D) 孕期适宜的睡眠姿势	156	第 166 天 (23W+5D) 外用药物这时候也不能乱用	177
第 146 天 (20W+6D) 扮靓孕期, 打造“孕”味	157	第 167 天 (23W+6D) 了解一下羊水	178
第 147 天 (21W) 胎动多少才健康	158	第 168 天 (24W) 完美准爸爸的爱妻行动 (六)	179
第 148 天 (21W+1D) 更多测胎动的方法	159		
第 149 天 (21W+2D) 如果失眠也别用安眠药	160		
第 150 天 (21W+3D) 减肥, 还是留到生了孩子再说吧	161		
第 151 天 (21W+4D) 带“球”运动安全守则	162		
第 152 天 (21W+5D) 这些蔬菜水果就别贪嘴了	163		
第 153 天 (21W+6D) 选择你最贴身的呵护	164		
第 154 天 (22W) 用美食对抗妊娠纹	165		
第 155 天 (22W+1D) 怀孕时常会抽筋怎么办	166		
第 156 天 (22W+2D) 让准爸爸听听胎宝宝的心跳吧	167		
第 157 天 (22W+3D) 马大哈准爸爸不要犯这些错误	168		
第 158 天 (22W+4D) 怀孕了, 照样可以舒服地工作	169		
第 159 天 (22W+5D) 吃了也不发胖的营养食品	170		
第 160 天 (22W+6D) 如果胎宝宝长得太小了	171		
第 161 天 (23W) 西红柿让妊娠斑走开	172		



孕期不适还真多

第 169 天 (24W+1D) 妈妈多吃一些核桃给我补脑吧	182	第 183 天 (26W+1D) 天啊, 就要变成萝卜腿了	196
第 170 天 (24W+2D) 孕妈妈的营养关注 (六)	183	第 184 天 (26W+2D) 美味的消肿美食	197
第 171 天 (24W+3D) 巨大儿? 还是不要为好	184	第 185 天 (26W+3D) 拍套香艳孕照	198
第 172 天 (24W+4D) 妊娠糖尿病: 甜蜜的烦恼	185	第 186 天 (26W+4D) 拉着准爸爸去产检	199
第 173 天 (24W+5D) “糖妈妈” 饮食 4 大原则	186	第 187 天 (26W+5D) 孕妈妈流鼻血不要怕	200
第 174 天 (24W+6D) 不要再打麻将啦	187	第 188 天 (26W+6D) 不正常的“乳汁”	201
第 175 天 (25W) 妊娠中期的美丽计划	188	第 189 天 (27W) 不要早产儿	202
第 176 天 (25W+1D) 随时称称你的体重	189	第 190 天 (27W+1D) 孕妈妈慎用抗生素	203
第 177 天 (25W+2D) 孕妈妈上班路上的安全战略	190	第 191 天 (27W+2D) 在孕期遭遇痔疮	204
第 178 天 (25W+3D) 这时候就不要到马路上去散步了	191	第 192 天 (27W+3D) 脐带是胎宝宝的“生命线”	205
第 179 天 (25W+4D) 健康孕妈妈也会贫血吗	192	第 193 天 (27W+4D) 猕猴桃帮孕妈妈防黄褐斑“入侵”	206
第 180 天 (25W+5D) 那么, 适量补铁吧	193	第 194 天 (27W+5D) 睡床软硬要合适	207
第 181 天 (25W+6D) 妊娠高血压综合征	194	第 195 天 (27W+6D) 小方法缓解静脉曲张	208
第 182 天 (26W) 奇怪, 胎动好像不一样了	195	第 196 天 (28W) 完美准爸爸的爱妻行动 (七)	209



跟孕期不适过招

- | | | | |
|---------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 第 197 天 (28W+1D) 我知道是妈妈在放音乐 | 212 | 第 211 天 (30W+1D) 不易发胖的蔬菜和水果 | 226 |
| 第 198 天 (28W+2D) 孕妈妈的营养关注 (七) | 213 | 第 212 天 (30W+2D) 甩掉孕妈妈的坏心情 | 227 |
| 第 199 天 (28W+3D) 全家总动员, 亲情来减压 | 214 | 第 213 天 (30W+3D) 肚子大得穿鞋子都吃力了 | 228 |
| 第 200 天 (28W+4D) 无需担心的孕期常见不适症状 | 215 | 第 214 天 (30W+4D) 孕后期的皮肤问题 | 229 |
| 第 201 天 (28W+5D) 剖宫产后再怀孕要特别小心了 | 216 | 第 215 天 (30W+5D) 孕妈妈解“秘”美食 | 230 |
| 第 202 天 (28W+6D) 这些食物就暂时别吃啦 | 217 | 第 216 天 (30W+6D) 孕妈妈抗过敏秘籍 | 231 |
| 第 203 天 (29W) 了解一下胎心监护 | 218 | 第 217 天 (31W) 妊娠后期不要远行 | 232 |
| 第 204 天 (29W+1D) 孕期应慎用的 7 类中成药 | 219 | 第 218 天 (31W+1D) 孕晚期须注意心理保健 | 233 |
| 第 205 天 (29W+2D) 孕期尿频滴滴嗒 | 220 | 第 219 天 (31W+2D) 大龄孕妈妈注意事项 | 234 |
| 第 206 天 (29W+3D) 宝宝的物品准备了没 | 221 | 第 220 天 (31W+3D) 孕后期的腹痛 | 235 |
| 第 207 天 (29W+4D) 为宝宝选寝具 | 222 | 第 221 天 (31W+4D) 妊娠后期运动好处多多 | 236 |
| 第 208 天 (29W+5D) 攀高这样危险的事千万不能做了 | 223 | 第 222 天 (31W+5D) 最好每周吃 2 次海带 | 237 |
| 第 209 天 (29W+6D) 摸摸胎宝宝的胎位是否正常 | 224 | 第 223 天 (31W+6D) 脐带绕颈没那么可怕 | 238 |
| 第 210 天 (30W) 孕妈妈更需要“心理营养” | 225 | 第 224 天 (32W) 完美准爸爸的爱妻行动 (八) | 239 |



坚持就是胜利

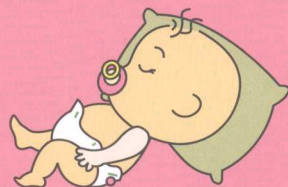
- | | | | |
|--------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| 第 225 天 (32W+1D) 我有头发了 | 242 | 第 234 天 (33W+3D) 解读羊水早破 | 251 |
| 第 226 天 (32W+2D) 孕妈妈的营养关注 (八) | 243 | 第 235 天 (33W+4D) 羊水早破怎么处理 | 252 |
| 第 227 天 (32W+3D) 胎位不正别着急 | 244 | 第 236 天 (33W+5D) 骨盆测量别怕烦 | 253 |
| 第 228 天 (32W+4D) 胎位不正也能矫正 | 245 | 第 237 天 (33W+6D) 顺产怎样避免“会阴侧切” | 254 |
| 第 229 天 (32W+5D) 宝宝长大会像谁 | 246 | 第 238 天 (34W) 孕晚期了, 坐骨神经痛 | 255 |
| 第 230 天 (32W+6D) 孕妈妈和水果 | 247 | 第 239 天 (34W+1D) 孕妈妈要慎用蚊香 | 256 |
| 第 231 天 (33W) 预防妊娠期泌尿系统感染 | 248 | 第 240 天 (34W+2D) 大肚肚怎么洗头 | 257 |
| 第 232 天 (33W+1D) 应对孕晚期疼痛 | 249 | 第 241 天 (34W+3D) 妊娠后期可能出现的异常症状 | 258 |
| 第 233 天 (33W+2D) 粗粮在孕妈妈食谱中的重要性 | 250 | 第 242 天 (34W+4D) 孕期恼人的腰背疼痛 | 259 |
| | | 第 243 天 (34W+5D) 孕后期的胃灼痛 | 260 |
| | | 第 244 天 (34W+6D) 补钙食谱 | 261 |
| | | 第 245 天 (35W) 孕期吃点零食补充营养 | 262 |
| | | 第 246 天 (35W+1D) 随时做好住院的准备 | 263 |
| | | 第 247 天 (35W+2D) 产前促进乳汁分泌食谱 | 264 |
| | | 第 248 天 (35W+3D) 杜绝感冒有诀窍 | 265 |
| | | 第 249 天 (35W+4D) 孕妈妈感冒的食疗对策 | 266 |
| | | 第 250 天 (35W+5D) 预演孕妈妈分娩前 30 天倒计时 (上) | 267 |
| | | 第 251 天 (35W+6D) 预演孕妈妈分娩前 30 天倒计时 (下) | 268 |
| | | 第 252 天 (36W) 完美准爸爸的爱妻行动 (九) | 269 |



临产知识大盘点

第 253 天 (36W+1D) 我都等不及要出来了	272	第 265 天 (37W+6D) 安排好住院期间的看护工作	284
第 254 天 (36W+2D) 孕妈妈的营养关注 (九)	273	第 266 天 (38W) 分娩前容易忽视的软准备工作	285
第 255 天 (36W+3D) 有助顺产的产前运动	274	第 267 天 (38W+1D) 分娩到底有多痛	286
第 256 天 (36W+4D) 先来确定要去哪家医院生产吧	275	第 268 天 (38W+2D) 面对分娩痛, 放松再放松	287
第 257 天 (36W+5D) 准爸爸来做临产时的最佳配角	276	第 269 天 (38W+3D) 了解一下无痛分娩	288
第 258 天 (36W+6D) 我怎样决定分娩方式呢	277	第 270 天 (38W+4D) 分娩技巧早掌握	289
第 259 天 (37W) 自然分娩好处多多	278	第 271 天 (38W+5D) 待产中的突发情况先了解	290
第 260 天 (37W+1D) 剖宫产对母亲及胎儿的影响	279	第 272 天 (38W+6D) 分娩前容易忽视的征兆	291
第 261 天 (37W+2D) 什么情况需接受剖宫分娩	280	第 273~274 天 真假分娩的辨别	292
第 262 天 (37W+3D) 关注胎宝宝的情绪	281	第 275~276 天 新生的宝宝医生都怎么护理	293
第 263 天 (37W+4D) 何时去医院待产	282	第 277~278 天 分娩后前 3 天注意事项	294
第 264 天 (37W+5D) 整理好你的待产包	283	第 279~280 天 完美准爸爸的爱妻行动 (十)	295





一切刚刚开始

从这一周开始你将经历生命中最大的变化，你将成为一个孩子的母亲，也将完成你一生中向完美女人转变的一个重要过程。

准备怀孕了，面对种种问题，你可能在期待的同时常常感到束手无策，甚至寝食难安。别紧张，一切才刚刚开始，我们将通过本书伴随你整个孕程，给你最贴心的指导和关怀，帮你顺利度过这生命中重要的阶段。