

适合中国妈妈的孕育指南



岳 然◎编著



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

*Yuer Baike Tupu*

岳 然◎编著

# 怀孕百科

## 图谱



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

怀孕百科图谱 / 岳然编著. —北京 : 中国人口出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5101-5669-4

I. ①怀… II. ①岳… III. ①妊娠期—妇幼保健—图谱

IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017) 第327338号



## 怀孕百科图谱

岳然 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印刷 北京中印联印务有限公司  
开本 787毫米×1092毫米 1/16  
印张 16.25  
字数 200千  
版次 2018年5月第1版  
印次 2018年5月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5101-5669-4  
定价 48.00元

---

社 长 邱立  
网 址 [www.rkcb.com](http://www.rkcb.com)  
电子信箱 [rkcb@126.com](mailto:rkcb@126.com)  
总编室电话 (010) 83519392  
发行部电话 (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

对于每个家庭来说，生宝宝是人生中最值得期待的一件事，需要准父母用骨血去浇灌出新的生命，并用自己的生命去呵护他、扶持他。当你得知一颗小小的生命种子终于在你的子宫内扎根的瞬间，你会发现从那一刻开始，世界真的变得有些不同，新生命的到来与成长，会让家庭完成一次蜕变的洗礼。

整个孕期如同一次特别的旅行，途中充满艰辛。宝宝的到来仿佛彻底改变了你们的生活，让一切都变得不可思议起来。在你们感觉幸福与兴奋的时候，可能疑惑、担忧以及不适也接踵而来：该怎么吃，该怎么穿，起居又要注意什么问题，感冒了怎么办……这些都成了困扰你们的棘手难题。

怎么办呢？

这时候，这本《怀孕百科图谱》将成为你们此次旅途的最好向导。

本书正是以为准父母提供全面而详尽的孕期指导为原则编著而成的。其最大的特点在于知识点全面。书中的内容涵盖孕期小家庭生活的各个方面，为准父母悉心介绍了孕产期间的衣、食、住、行、娱乐乃至心理调适等全方位的难题解决方案，让准父母不再作无谓的担忧和迷茫，能全身心地享受孕育带给小家庭的幸福滋味。

为了阅读方便，本书按时间顺序展开。从准备怀孕开始，按月进行宝宝发育进程、准妈妈身体变化、饮食、起居、胎教、疾病等多方面的阐述，而且书中配合插图，阅读起来轻松易懂。力求使准父母们对怀孕各个阶段可能出现的问题以及应该采取的应对方法有清晰明确的了解，在科学的指导下战胜自己所遇到的困难，拥有幸福、完美的孕期生活。

孕期结束后，针对准妈妈产后恢复容易遇到的问题，本书还增加了关于“坐月子指导”的内容，为生完宝宝后不知如何尽快恢复的准妈妈们提供帮助。

希望这本书能为准父母的这次“旅行”指明方向，使没有生育经验、对妊娠一无所知的准父母们也能心中有数，平安、顺利地走过自己的孕育之路，孕育一个最健康、最聪明的宝宝。



# 目录

## 第1章 孕1月指导

### 母体变化与保健

- 002 用早孕试纸验孕准确吗
- 003 怀孕期间需要作哪些检查
- 004 孕期如何预防感冒
- 005 孕期感冒后能不能用药
- 006 怎样照顾好患感冒的准妈妈
- 006 准妈妈皮肤过敏了怎么办

### 饮食营养跟进

- 007 孕早期的饮食原则是什么
- 008 准妈妈如何吃水果更健康
- 009 孕早期吃核桃和芝麻为准妈妈补充脂肪
- 010 准妈妈如何选择牛奶

### 日常起居与运动

- 011 准妈妈该如何保证自己的休息质量
- 012 准妈妈睡午觉要注意什么
- 013 准妈妈怎样挑选床上用品
- 014 如何打造健康无污染的居室环境
- 015 孕早期可以进行性生活吗
- 016 孕期准妈妈适合做哪些运动

### 成功胎教与情绪调节

- 017 胎教对胎宝宝有哪些好处
- 018 常用的胎教方法有哪些
- 019 准爸爸如何做胎教的好配角
- 019 散步，孕1月最好的运动胎教



## 第2章 孕2月指导

### 母体变化与保健

- 022 早孕反应有哪些
- 023 怀孕后白带增多正常吗
- 024 准妈妈怎么改善孕吐
- 025 准妈妈尿频怎么办
- 026 孕早期出现哪几种情况需要就医
- 027 如何预防先兆流产

### 饮食营养跟进

- 028 可以缓解准妈妈孕吐的食疗方法
- 029 孕吐期间怎样保证准妈妈的营养
- 030 适合准妈妈吃的酸味食物有哪些

### 日常起居与运动

- 031 职场准妈妈在生活中应注意什么
- 032 孕早期准妈妈如何健康洗澡
- 033 准妈妈夏季防晒要注意什么
- 034 准妈妈如何使用空调、电扇
- 035 准妈妈做家务要注意什么

### 成功胎教与情绪调节

- 036 音乐胎教的误区有哪些
- 037 呼吸意识冥想如何做
- 038 准妈妈如何去构想胎宝宝的形象
- 039 准爸爸也要学习孕期知识吗

## 第3章 孕3月指导

### 母体变化与保健

- 042 如何作好第一次正式产检
- 043 准妈妈消化不良怎么办
- 044 准妈妈腹痛时需要就医吗
- 045 葡萄胎有何症状
- 046 宫外孕有何征兆

### 饮食营养跟进

- 047 准妈妈外出就餐要注意什么
- 048 准妈妈宜多吃的健脑食品有哪些
- 049 适合准妈妈吃的营养小零食有哪些
- 050 暴饮暴食对准妈妈有什么害处
- 051 双胞胎准妈妈如何保证孕期营养



## 日常起居与运动

- 052 准妈妈如何健康看电视
- 053 准妈妈怎样做好口腔护理
- 054 准妈妈运动要注意哪些事项
- 055 准妈妈做瑜伽要注意什么问题
- 056 好孕瑜伽操，给你好心情

## 成功胎教与情绪调节

- 057 胎教中的哼歌谐振法怎么做
- 058 如何培养好性格的胎宝宝
- 059 情绪胎教——微笑
- 059 如何借助阅读优化宝宝的神经



# 第4章 孕4月指导

## 母体变化与保健

- 062 准妈妈第二次产检的内容
- 063 准妈妈孕期增重多少合适
- 064 牙龈容易出血，是妊娠牙龈炎吗
- 065 孕期如何防治缺铁性贫血
- 066 准妈妈如何使用补铁剂
- 067 准妈妈如何判断自己是否缺钙

## 饮食营养跟进

- 068 如何保证孕期饮食卫生
- 069 准妈妈为什么不要吃宵夜
- 070 准妈妈怎样防止食物过敏
- 071 准妈妈如何通过食物补充钙质
- 072 哪些食物可以防治便秘

## 日常起居与运动

- 073 如何预防妊娠纹的形成

- 074 如何去除妊娠斑

- 075 准妈妈体形发生变化，如何选择内衣裤

- 076 准妈妈如何泡脚对身体好

- 077 准妈妈外出旅行需要注意什么

- 078 孕中期可以进行性生活吗

- 079 如何练习有助于自然分娩的孕妇操

- 080 准妈妈可以游泳吗

- 081 适合准妈妈孕4月做的几个瑜伽动作

## 成功胎教与情绪调节

- 082 怎么进行环境胎教

- 083 如何进行对话胎教

- 084 夫妻感情会影响胎教效果吗

- 085 和胎宝宝一起分享大自然

- 086 如何对胎宝宝进行呼唤训练

- 087 环境色彩与胎教有什么关系



## 第5章 孕5月指导

### 母体变化与保健

- 090 第三次产检要注意什么
- 091 需要进行唐氏儿筛查吗
- 092 哪些准妈妈需要作羊膜腔穿刺
- 093 如何判断羊水指标是否正常
- 094 准妈妈乳头内陷怎么办
- 095 胎动有怎样的规律
- 096 准妈妈如何在家监测胎动
- 097 发现胎动异常怎么办

### 饮食营养跟进

- 098 准妈妈最适合吃哪些坚果
- 099 准妈妈可以吃冷饮吗
- 100 如何吃能帮准妈妈消除妊娠水肿

### 日常起居与运动

- 101 准妈妈身材变丰满，如何选择孕妇装
- 102 脚形变化，如何选择舒适合脚的鞋子
- 103 准妈妈眼睛干涩时怎么办
- 104 准妈妈怎样护理乳房
- 105 准妈妈口腔异味重，如何消除
- 106 怎样计算预产期

### 成功胎教与情绪调节

- 107 抚摩胎教如何做
- 108 如何利用按摩缓解情绪
- 109 如何根据胎动规律进行母婴互动
- 110 怎样进行形象意念胎教法
- 111 进行音乐胎教要注意什么

## 第6章 孕6月指导

### 母体变化与保健

- 114 第四次产检要注意什么
- 115 准妈妈如何防治小腿抽筋
- 116 准妈妈容易发生昏厥怎么办
- 117 准妈妈应如何预防尿路感染

### 饮食营养跟进

- 118 不同季节如何保证饮食健康
- 119 节假日准妈妈应注意哪些饮食问题
- 120 如何通过调整饮食预防妊娠糖尿病

### 日常起居与运动

- 121 准妈妈身体逐渐变笨重，日常姿势有哪些要求
- 122 准妈妈如何注意嘴唇卫生
- 123 如何打造利于睡眠的卧室环境
- 124 准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉

### 成功胎教与情绪调节

- 125 如何帮助胎宝宝做运动
- 126 在情感上接受即将到来的胎宝宝
- 127 准爸爸如何当好准妈妈的“开心果”

## 第7章 孕7月指导

### 母体变化与保健

- 130 第五次产检要注意什么
- 131 胎宝宝脐带绕颈要紧吗
- 132 如何自我辨别妊娠期糖尿病
- 133 准妈妈如何防早产（一）
- 134 准妈妈如何防早产（二）

### 饮食营养跟进

- 135 妊娠中期如何补铁
- 136 失眠的准妈妈可以吃哪些助眠食物
- 137 便秘准妈妈可以吃哪些通便食物
- 138 准妈妈不宜喝过量、过浓的茶

### 日常起居与运动

- 139 准妈妈采取什么样的睡姿更健康

140 准妈妈打鼾怎么办

141 孕期如何预防蚊虫叮咬

142 如何布置一间舒适的婴儿房（一）

143 如何布置一间舒适的婴儿房（二）

### 成功胎教与情绪调节

144 准爸爸也会患孕期抑郁症吗

145 如何教胎宝宝认识颜色和图形

146 怎样给胎宝宝讲童话故事

147 爱美也是一种胎教吗



## 第8章 孕8月指导

### 母体变化与保健 ●●●

- 150 孕8月产检都需要注意什么
- 151 假性宫缩与宫缩有什么区别
- 152 如何防止外力导致的异常宫缩
- 153 准妈妈如何应对胃灼热
- 154 准妈妈怎样防治腰背痛
- 155 如何发现并且及时纠正胎位不正
- 156 孕晚期如何避免发生便秘
- 157 胎宝宝的头部什么时间开始入盆

### 饮食营养跟进 ●●●

- 158 准妈妈宜吃的消暑食物有哪些
- 159 如何控制热量摄入，避免生出超重宝宝
- 160 少食多餐保健康
- 161 血压高的准妈妈怎么吃

### 日常起居与运动 ●●●

- 162 需要提前准备哪些宝宝用品
- 163 哪些窍门可以帮助消除腿部水肿
- 164 孕晚期可以进行性生活吗
- 165 如何练习拉梅兹呼吸法
- 166 适合孕8月准妈妈运动的孕妇体操
- 167 缩肛运动对准妈妈有哪些好处

### 成功胎教与情绪调节 ●●●

- 168 准爸爸怎样给胎宝宝唱歌
- 169 孕晚期不可错过阅读胎教
- 170 和胎宝宝一起认图形
- 171 如何让胎宝宝参与到家庭生活中来



## 第9章 孕9月指导

### 母体变化与保健

- 174 本月产检注意事项
- 175 如何预防静脉曲张
- 176 准妈妈如何预防痔疮
- 177 胎盘早剥及其发病因素
- 178 前置胎盘是怎么回事
- 179 前置胎盘的危害与注意事项

### 饮食营养跟进

- 180 孕晚期胃口不好怎么办
- 181 孕晚期如何补锌帮助顺产

### 日常起居与运动

- 182 大肚准妈妈如何洗头、洗澡
- 183 如何提前安排好月子里的那些琐碎事
- 184 孕后期怎样保护腰部不受伤害
- 185 如何练习顺产分娩操
- 185 避免分娩时会阴侧切的小运动

### 成功胎教与情绪调节

- 186 学会正确地发泄
- 187 和胎宝宝一起看画册
- 188 妈妈勤用脑，宝宝更聪明
- 189 如何教胎宝宝认一些简单的字



## 第10章 孕10月指导

### 母体变化与保健

- 192 本月产检项目及注意事项
- 193 胎心监护要注意些什么
- 194 临产的征兆有哪些
- 195 胎膜早破怎么办

### 饮食营养跟进

- 196 入院待产时的饮食要点有哪些
- 197 准妈妈孕晚期补充营养易走进哪些误区
- 198 准妈妈吃加餐需要注意什么

### 日常起居与运动

- 199 临产前准父母要作哪些准备
- 200 待产包里要准备哪些用品
- 201 准爸爸如何照顾临产的准妈妈

### 成功胎教与情绪调节

- 202 导致产前焦虑有哪些原因
- 203 如何用胎教来放松心情
- 204 如何巩固胎教成果
- 205 准妈妈如何做心理体操

## 第11章 分娩细节全关注

### 需要了解的分娩常识

- 208 顺产的4大条件是什么
- 209 胎宝宝脐带血有什么作用
- 210 了解自然分娩的三个产程
- 211 无痛分娩安全吗
- 212 剖宫产前后需要注意哪些饮食问题
- 213 瓜熟蒂未落，过期妊娠怎么办

### 进入产房后

- 214 缓解生产时腰腹痛的方法有哪些
- 215 哪些姿势可以帮助准妈妈缓解产痛
- 216 分娩时怎样正确地用力
- 217 如何避免宫缩乏力



## 第12章 产后坐月子指导

### 饮食中的营养补给

- 220 催乳下奶的饮食方法
- 221 产后吃鸡蛋有什么讲究
- 221 产后喝红糖水有什么讲究

### 起居照护和体质调养

- 222 怎样观察恶露
- 223 产后怎样尽快恢复体力
- 224 产后应该怎样下床活动
- 225 月子期间如何洗头、洗澡
- 226 产后如何保暖和防暑
- 226 月子期间阴部如何清洁护理
- 227 月子期间乳房怎么保养
- 228 产后怎样恢复性生活
- 229 不能忽略产后检查
- 230 产后如何恢复身材

### 产褥疾病的防治

- 231 产后腹痛怎么办
- 232 乳腺炎的防治方法有哪些
- 233 产后便秘怎么办
- 234 怎样预防产后风湿

### 新手妈妈哺乳须知

- 235 尽量让宝宝吃上珍贵的初乳
- 236 坚持母乳喂养对宝宝有什么好处
- 237 前奶、后奶都要让宝宝吃到
- 238 如何把握喂奶的次数、量及姿势
- 239 如何判断宝宝饿了或饱了

- 240 宝宝吐奶、溢奶怎么办
- 241 宝宝不肯吃母乳怎么办
- 242 高龄二孩——怎么怀?





# 孕1月指导

<b>胎宝宝</b>	<p>卵子排出后与精子在输卵管结合成受精卵，3~7天后到达子宫，并在子宫内着床，开始逐渐发育成胚胎</p> <p>到本月底，胚囊约一粒绿豆大小，重约1克。胎盘、脐带、心脏、脑和脊髓的原形开始出现</p>
<b>准妈妈</b>	<p>体形尚无明显变化。子宫底高度正常，羊水量约10毫升。月经停止，但少数人第一个月尚有少量的月经样出血。月经停止不久，会开始出现妊娠早期反应(恶心、呕吐)，饮食嗜好改变</p> <p>少数准妈妈在受精卵着床时会出现白带中有血丝或有点状出血，此时基础体温在高温期。还有些准妈妈会感觉下腹有点痛，类似月经来潮前的症状</p>

# 母体变化与保健

## 用早孕试纸验孕准确吗

女性怀孕的第7天，尿液中就能测出一种特异性的激素——人绒毛膜促性腺激素(简称HCG)。在一般情况下，将尿液滴在早孕试纸上的检测孔中，如在试纸的对照区出现一条有色带(有的试纸显红色，有的试纸显蓝色)，表示未受孕；反之，如在检测区出现明显的色带，则表示阳性，很大可能说明发生了妊娠。

### 使用早孕试纸验孕的优点

用早孕试纸验孕快速、方便，具有私密性。正常情况下，使用早孕试纸验孕的准确率也很高，还可避免与HCG有类似结构的其他糖蛋白激素产生交叉反应。

### 使用早孕试纸验孕的弊端

早孕试纸的作用是有限的，使用早孕试纸验孕要严格按照说明使用并且必须考虑到验孕的时间、尿液的浓度、月经的准确度等因素。有时候试纸也会显假阳性或者假阴性，例如，试纸如果呈现出弱阳性并不代表就是怀孕了。

### 使用早孕试纸要注意的问题

1 购买早孕试纸应该选择正规厂家生产的，购买时要注意包装是否完好，带

回家中后要避免在潮湿的地方保存。

2 不要在短时间内喝下大量的水来让自己排尿，这样可能会冲淡尿液中HCG的含量，让测试的结果不准确，也可能出现假阴性。

3 使用前留意产品是否仍然在有效期内。由于早孕测试产品的使用地点多数是在卫生间，在拆开使用时也要注意尽量避免让试纸受潮，影响结果。



### 贴心提示



早孕试纸有它的弊端，有一定的误差值，并不能代替医院准确的HCG妊娠检测。准妈妈可以掌握早孕试纸的正确用法，先作一个自我测试，然后去医院进行明确的诊断。



## 怀孕期间需要作哪些检查

准妈妈产检时间项目表

产检时间	产检项目
孕 6~8周	确诊是否宫内怀孕
孕 12周	选择一家合适的医院空腹抽血，检查建档，进行基础检查，包括 B超、白带常规、妇科检查、胚胎发育情况；全身检查，包括血压、体重，了解心、肝、肾的功能，血、尿常规、血型、传染病系列。排除常见疾病如宫外孕、葡萄胎及各种类型的流产
孕 16周	宫高、腹围、胎心、血压、体重、唐氏综合症筛检
孕 20周	复查血、尿常规，产科检查（宫高、腹围、胎心、血压、体重）
孕 24周	复查血、尿常规、四维彩超胎宝宝畸形筛查、排畸筛查 20~24周、产科检查（宫高、腹围、胎心、血压、体重）。
孕 28周	复查血、尿常规，产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重）
孕 30周	复查尿常规、产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重）
孕 32周	复查血、尿常规，产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重）
孕 34周	复查血、尿常规，产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重）
孕 36周	复查尿常规、产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重）
孕 38周	复查尿常规、产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重），指导自数胎动及临产征兆，胎心监测
孕 39周	复查尿常规、产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重），指导自数胎动及临产征兆，胎心监测
孕 40周	复查血、尿常规，产科检查（宫高、腹围、胎心、胎位检查、血压、体重），指导自数胎动及临产征兆，胎心监测