

幸福孕妈 大百科



10个月 的孕程
我们不该留有遗憾
科学养胎 全程呵护
孕期也可以很幸福

范丽梅◎编著



从现在开始
成为一名有态度、有温度的妈妈
期待着一个小小生命的降临
开启一段幸福的旅程



吉林科学技术出版社

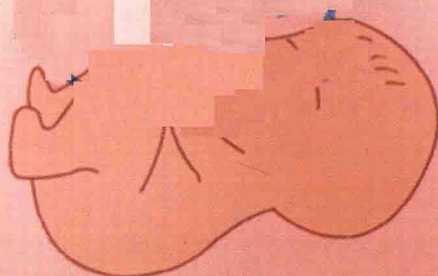


幸福孕妈 大百科



范丽梅◎编著

 吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

幸福孕妈大百科 / 范丽梅编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018. 12
ISBN 978-7-5578-4382-3

I. ①幸… II. ①范… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第108929号

幸福孕妈大百科

Xingfu Yunma Da Baike

编 著 范丽梅
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 朱 萌 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 210千字
印 张 12.5
印 数 1—7 000册
版 次 2018年12月第1版
印 次 2018年12月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5578-4382-3
定 价 39.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录

第一章

备孕进行时

做好孕前体检 14

孕前检查最佳时间 14

孕前检查项目 14

重点补叶酸 16

叶酸是什么 16

每天应该摄取多少叶酸 16

缺乏叶酸的危害 16

做好心理准备 17

平静心情 17

学习怀孕知识 17

接受变化 17

为怀孕做营养准备 18

要加强待孕妈妈的营养 18

待孕妈妈饮食宜忌 19

备孕男性的健康也很重要 20

备孕男性饮食中不容忽略的食物 20

杀精食物有哪些 20

孕前禁忌药品 21

西药 21

中药 21

待孕妈妈如何改善体质 22

瘦弱的待孕妈妈如何改善体质 22

过重的待孕妈妈如何调整体重 22

孕前保持良好的生活细节 23

控制体重 23

打造舒适的居住环境 24

受孕与遗传 25

血型与遗传的关系 25

半数以上概率的遗传 26

接近百分之百的遗传 27

排卵期的计算方法 28

排卵试纸检测法 28

经期推算法 28

B超监测排卵 28

宫颈黏液观察法 28

体温测量法 28

轻松受孕有诀窍 29

传承传统体位 29

保持爱的愉悦 29

性生活后不宜马上洗澡 29



第二章

孕1月 恭喜你，怀孕了！

孕1月计划一览表 32

孕1周：开启10月孕程 33

孕妈妈和胎宝宝的变化 33

培养最优质的精子 34

培养最优质的卵子 35

孕2周：预约一个优质宝宝 36

孕妈妈和胎宝宝的变化 36

决定怀孕的瞬间 36

加速进补营养 37

孕3周：小种子“安家”了 38

孕妈妈和胎宝宝的变化 38

受精卵着床期的注意事项 38

不要忘记微量元素 39

孕4周：测出怀孕 40

孕妈妈和胎宝宝的变化 40

不要忽视这些怀孕征兆 41

何时能用早孕试纸验孕 42

如何使用早孕试纸 42

试纸确认后，还要做B超检查 42

自我预测预产期 43

饮食营养 44

本月需要重点补充的营养 44

吃什么，怎么吃 45

不宜吃的食物 45

保健要点 46

建立良好的生活方式 46

孕妈妈防辐射必读 47





第三章

孕2月 安心面对早孕反应

孕2月计划一览表 50

孕5周：早孕反应开始了 51

孕妈妈和胎宝宝的变化 51

遇到这些早孕反应怎么办 52

孕6周：胎宝宝逐渐呈现雏形 53

孕妈妈和胎宝宝的变化 53

远离宫外孕 54

孕7周：预防流产 55

孕妈妈和胎宝宝的变化 55

胎宝宝害怕的事 56

防止流产的生活守则 57

孕8周：给胎宝宝一个好的生长环境 58

孕妈妈和胎宝宝的变化 58

怎样控制自己的情绪 59

饮食营养 60

本月需要重点补充的营养 60

吃什么，怎么吃 61

不宜吃的食物 62

保健要点 63

警惕病理性腹痛 63

需要注意的问题 64

孕期合理安排工作 65

日常生活中的动作姿势规范 65

第四章

孕3月 顺利度过危险期

孕3月计划一览表 68

孕9周：为宝宝建立档案 69

孕妈妈和胎宝宝的变化 69

如何建立围生期保健手册 70

一次办好准生证 70

孕10周：缓解抑郁情绪 71

孕妈妈和胎宝宝的变化 71

孕期抑郁症小测验 72

自我治愈抑郁小妙招 72

孕11周：准爸爸的爱 73

孕妈妈和胎宝宝的变化 73

准爸爸必修课 74

孕12周：激动人心的第一次产检 75

孕妈妈和胎宝宝的变化 75

产检的准备 76

产检的项目 76

饮食营养 77

本月需要补充的营养 77

吃什么, 怎么吃 78

不宜吃的食物 79

保健要点 80

日常生活应注意 80

不要穿紧绷的衣服 80

经常晒太阳 80

不宜进行性生活 80

口腔卫生很重要 81



第五章

孕4月 进入舒心的孕育阶段

孕4月计划一览表 84

孕13周: 你已经是个标准孕妇了 85

孕妈妈和胎宝宝的变化 85

不容忽视的各种疼痛 86

孕14周: 已经没有那么难受了 87

孕妈妈和胎宝宝的变化 87

出行前的准备工作 88

孕15周: 保持平和的心态 89

孕妈妈和胎宝宝的变化 89

“吃”走四种坏心情 90

孕16周: 奇妙的胎动 91

孕妈妈和胎宝宝的变化 91

什么是胎动 92

饮食营养 93

本月需要补充的营养 93

吃什么, 怎么吃 94

保健要点 95

警惕贫血 95

减轻头痛的方法 95

皮肤瘙痒怎么办 96

关爱乳房 96

注意手足抽搐 97

一起来做孕妇操 97

工作期间的安全战略 97



第六章

孕5月 感受胎宝宝的成长

孕5月计划一览表 100

孕17周：第二次产检 101

孕妈妈和胎宝宝的变化 101

唐氏综合征筛查 102

孕18周：可以听到宝宝的心跳了 103

孕妈妈和胎宝宝的变化 103

如何在家进行胎心监护 104

听胎心、数胎动的具体方法 104

孕19周：开始留心体重 105

孕妈妈和胎宝宝的变化 105

每天称两次体重，掌握体重走向 106

每天散步1小时，创造锻炼的机会 106

规律的生活作息，避免晚睡晚起 106

孕20周：预防妊娠纹上身 107

孕妈妈和胎宝宝的变化 107

警惕妊娠纹 108

饮食营养 109

本月需要补充的营养 109

吃什么，怎么吃 110

保健要点 111

小心胎动异常 111

远离水肿的困扰 112

胃灼热的缓解方法 113



第七章

孕6月 孕期已经过半

孕6月计划一览表 116

孕21周：第三次产检 117

孕妈妈和胎宝宝的变化 117

详细的超声波检查 118

羊膜腔穿刺检查 118

孕22周：大脑发育第二高峰期 119

孕妈妈和胎宝宝的变化 119

多吃补脑食品 120

DHA脑黄金 120

孕23周：谨防巨大儿和低体重儿 121

孕妈妈和胎宝宝的变化 121

营养均衡 122

远离垃圾食品 122
散步及做适当的运动 122

孕24周：保持好心情 123

孕妈妈和胎宝宝的变化 123
孕妈妈可能出现的心理变化 124
多和胎儿交流 124

饮食营养 125

本月需要补充的营养 125
吃什么，怎么吃 126
几种适合孕期的零食 127

保健要点 128

预防妊娠高血压疾病 128
失眠怎么办 129
预防妊娠糖尿病 130
孕期痔疮“可以没有” 131
细心生活更安心 132

胎教小课堂 133

做一道思维游戏题 133
和胎儿一起猜谜语 133

第八章

孕7月 孕妈妈的身体越来越笨重

孕7月计划一览表 136

孕25周：我的腹部形状正常吗 137

孕妈妈和胎宝宝的变化 137
决定腹部大小的因素 138
如何判断腹部大小是否正常 138

孕26周：第四次产检 139

孕妈妈和胎宝宝的变化 139
妊娠糖尿病筛查 140
哪些孕妈妈易患妊娠糖尿病 140

孕27周：学会腹式呼吸 141

孕妈妈和胎宝宝的变化 141
腹式呼吸的优势 142
腹式呼吸法这样做 142
掌握腹式呼吸的要诀 142

孕28周：发生假性宫缩时不要紧张 143

孕妈妈和胎宝宝的变化 143
什么是假性宫缩 144

假性宫缩的原因 144
预防假性宫缩三要点 144

饮食营养 145

本月需要补充的营养 145
吃什么，怎么吃 145
杜绝不良饮食习惯 146

保健要点 147

孕妈妈容易患便秘 147
你患有孕期瘙痒症吗 148
预防静脉曲张 149
患有妊娠高血压综合征的饮食原则 150
保护孕妈妈的脚 151



第九章

孕8月 进入妊娠关键期

孕8月计划一览表 154

孕29周：每两周定期检查 155

孕妈妈和胎宝宝的变化 155

定期接受检查 156

检查结果出现以下症状时怎么处理 156

孕30周：预防早产 157

孕妈妈和胎宝宝的变化 157

预防早产的方法 158

早产的对策 158

孕31周：要开始制订分娩计划了 159

孕妈妈和胎宝宝的变化 159

准备住院用品 160

孕32周：孕妈妈要保持良好的心态 161

孕妈妈和胎宝宝的变化 161

孕妈妈要减少心理压力 162

胎动让你不舒服时怎么办 162

饮食营养 163

本月需要补充的营养 163

吃什么，怎么吃 164

不宜过量食用的食物 165

保健要点 166

胎位不正的纠正方法 166

注意仰卧综合征 167

前置胎盘的预防 167

慎防视网膜脱落 167



第十章

孕9月 做好迎接宝宝的准备

孕9月计划一览表 170

孕33周：孕妈妈应消除顾虑 171

孕妈妈和胎宝宝的变化 171

孕妈妈的种种顾虑 172

孕妈妈的心理调整 172

孕34周：确定分娩的医院 173

孕妈妈和胎宝宝的变化 173

选择医院的类型 174

选择医院应考虑的因素 174

孕35周：掌握早产的征兆 175

孕妈妈和胎宝宝的变化 175

注意临产信号 176

孕36周：准备好待产包 177

孕妈妈和胎宝宝的变化 177

必备钱物 178

必备生活用品 178

饮食营养 179

本月需要补充的营养 179

吃什么，怎么吃 180

不宜吃的食物 181

保健要点 182

有助顺产的产前运动 182

什么情况下要入院待产 182

脐带绕颈怎么办 183

谨慎预防羊水早破 183



第十一章

孕10月 宝宝，我们一起加油

孕10月计划一览表 186

孕37周：了解分娩过程和辅助动作 187

孕妈妈和胎宝宝的变化 187

分娩过程和辅助动作 188

孕38周：分娩前的心理调整 189

孕妈妈和胎宝宝的变化 189

如何进行心理调整 190

孕39周：留意分娩的三大征兆 191

孕妈妈和胎宝宝的变化 191

规律性宫缩 192

破水 193

见红 193

孕40周：待产过程中孕妈妈要做的事 194

孕妈妈和胎宝宝的变化 194

待产时少食多餐 195

按时排尿和排便 195

保持适度的运动和休息 195

饮食营养 196

本月需要补充的营养 196

吃什么，怎么吃 197

保健要点 198

临近分娩身边没有亲人怎么办 198

胎动异常时要马上去医院 198

在外出时突然要分娩怎么办 198

羊水大量流出时要马上去医院 198

分娩计划一览表 199

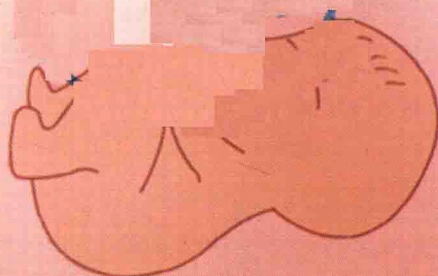


幸福孕妈 大百科



范丽梅◎编著

 吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

幸福孕妈大百科 / 范丽梅编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2018. 12
ISBN 978-7-5578-4382-3

I. ①幸… II. ①范… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第108929号

幸福孕妈大百科

Xingfu Yunma Da Baikē

编 著 范丽梅
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 朱 萌 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 210千字
印 张 12.5
印 数 1—7 000册
版 次 2018年12月第1版
印 次 2018年12月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司
.....

书 号 ISBN 978-7-5578-4382-3

定 价 39.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

当一颗充满活力的精子与一颗健康的卵子相遇的一瞬间，便决定了胚胎的强弱，想要生一个健康聪明的宝宝，准妈妈和准爸爸要提前12周将身体和情绪调整到最佳状态。

在得知自己怀孕的那一刻，你也许会高兴得欢呼雀跃，抑或激动得喜极而泣。但随之而来的，可能是对孕期生活的忧虑和困惑：怎样才能保证胎儿有充足的营养？哪些因素会影响胎儿的发育？产检应该在何时进行？怎样胎教才能让胎儿更聪明……你的心里一定充满无数的疑问。不用担心，快打开这本书，为孕育优质宝宝做准备吧！

本书主要分为备孕和怀孕两个部分。备孕12周，以怀上一个健康宝宝为目的，为备孕中的男性、女性提供全面的备孕指导。怀孕40周，从怀孕第一周开始，详细介绍了孕期每个阶段孕妈妈的身体及心理变化，胎儿的生长情况，孕妈妈的饮食营养，生活保健，以及胎教等内容，为孕妈妈解答孕期所遇到的各种问题。

美好人生，从幸福优孕开始！

目录

第一章

备孕进行时

做好孕前体检 14

孕前检查最佳时间 14

孕前检查项目 14

重点补叶酸 16

叶酸是什么 16

每天应该摄取多少叶酸 16

缺乏叶酸的危害 16

做好心理准备 17

平静心情 17

学习怀孕知识 17

接受变化 17

为怀孕做营养准备 18

要加强待孕妈妈的营养 18

待孕妈妈饮食宜忌 19

备孕男性的健康也很重要 20

备孕男性饮食中不容忽视的食物 20

杀精食物有哪些 20

孕前禁忌药品 21

西药 21

中药 21

待孕妈妈如何改善体质 22

瘦弱的待孕妈妈如何改善体质 22

过重的待孕妈妈如何调整体重 22

孕前保持良好的生活细节 23

控制体重 23

打造舒适的居住环境 24

受孕与遗传 25

血型与遗传的关系 25

半数以上概率的遗传 26

接近百分之百的遗传 27

排卵期的计算方法 28

排卵试纸检测法 28

经期推算法 28

B超监测排卵 28

宫颈黏液观察法 28

体温测量法 28

轻松受孕有诀窍 29

传承传统体位 29

保持爱的愉悦 29

性生活后不宜马上洗澡 29



第二章

孕1月 恭喜你，怀孕了！

孕1月计划一览表 32

孕1周：开启10月孕程 33

孕妈妈和胎宝宝的变化 33

培养最优质的精子 34

培养最优质的卵子 35

孕2周：预约一个优质宝宝 36

孕妈妈和胎宝宝的变化 36

决定怀孕的瞬间 36

加速进补营养 37

孕3周：小种子“安家”了 38

孕妈妈和胎宝宝的变化 38

受精卵着床期的注意事项 38

不要忘记微量元素 39

孕4周：测出怀孕 40

孕妈妈和胎宝宝的变化 40

不要忽视这些怀孕征兆 41

何时能用早孕试纸验孕 42

如何使用早孕试纸 42

试纸确认后，还要做B超检查 42

自我预测预产期 43

饮食营养 44

本月需要重点补充的营养 44

吃什么，怎么吃 45

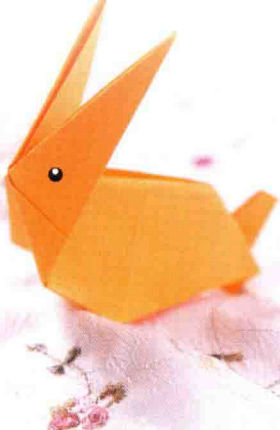
不宜吃的食物 45

保健要点 46

建立良好的生活方式 46

孕妈妈防辐射必读 47





第三章

孕2月 安心面对早孕反应

孕2月计划一览表 50

孕5周：早孕反应开始了 51

孕妈妈和胎宝宝的变化 51

遇到这些早孕反应怎么办 52

孕6周：胎宝宝逐渐呈现雏形 53

孕妈妈和胎宝宝的变化 53

远离宫外孕 54

孕7周：预防流产 55

孕妈妈和胎宝宝的变化 55

胎宝宝害怕的事 56

防止流产的生活守则 57

孕8周：给胎宝宝一个好的生长环境 58

孕妈妈和胎宝宝的变化 58

怎样控制自己的情绪 59

饮食营养 60

本月需要重点补充的营养 60

吃什么，怎么吃 61

不宜吃的食物 62

保健要点 63

警惕病理性腹痛 63

需要注意的问题 64

孕期合理安排工作 65

日常生活中的动作姿势规范 65

第四章

孕3月 顺利度过危险期

孕3月计划一览表 68

孕9周：为宝宝建立档案 69

孕妈妈和胎宝宝的变化 69

如何建立围生期保健手册 70

一次办好准生证 70

孕10周：缓解抑郁情绪 71

孕妈妈和胎宝宝的变化 71

孕期抑郁症小测验 72

自我治愈抑郁小妙招 72

孕11周：准爸爸的爱 73

孕妈妈和胎宝宝的变化 73

准爸爸必修课 74

孕12周：激动人心的第一次产检 75

孕妈妈和胎宝宝的变化 75

产检的准备 76

产检的项目 76