

完美怀孕40周一日一指导让妊娠过程更轻松

完美怀孕 40周 一日一指导



郑国权·编

科学指导让准父母给胎宝宝更好的保护

专业介绍，让准父母不再因新鲜课题而手足无措
幸福怀孕，轻松、快乐孕育宝宝



中国纺织出版社

完美怀孕40周 一日一指导

WanMei HuaiYun 40Zhou
YiRi Yi ZhiDao



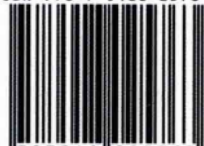
- 专家倾情指导，帮准妈妈解决妊娠过程中的问题
- 不同妊娠阶段，为准妈妈提供科学实用的经典方法
- 内容专业详实，让准妈妈平安幸福地度过孕期40周

怀孕是一场持续40周的拉锯战。当生命的种子在准妈妈的肚子里生根、发芽、慢慢长大时，了解胎宝宝每天的发育，妊娠期的饮食营养、运动保健、生活指南、医疗预防、胎教方案等内容，会让您的孕程不再枯燥难耐，让胎宝宝聪明健康成长。



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
关注“中国纺织出版社”
回复“美食”“养生”“生活”
尽享更多生活类图书

ISBN 978-7-5180-2576-3




9 787518 025763 >

定价：34.80元

完美怀孕40周 一日一指导

郑国权·编



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以怀孕天数为时间主线,对准妈妈40周孕期生活提出了详尽、实用的指导方案。具体阐述准妈妈和胎宝宝的变化情况和生理特征、孕期日常生活起居、饮食营养与保健、准妈妈常见疾病的预防与治疗、孕期不同阶段的胎教方式和范例、轻松分娩的方法与注意事项等。指导专业周到,文字通俗易懂,插画生动亲切。一册在手,温馨相伴,准妈妈就能轻松愉快地度过孕产期。

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕40周一日一指导/郑国权编.--北京:
中国纺织出版社,2017.2

ISBN 978-7-5180-2576-3

I.①完… II.①郑… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV.①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第085853号

策划编辑:樊雅莉 责任印制:王艳丽 装帧设计:水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年2月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:26

字数:319千字 定价:34.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

告准爸妈书 / 不可不知的优生优育法则

怀孕是每个女人一生中最早期待、最渴望的幸福时光，无论身体还是心情，都会经历各种前所未有的变化。为了拥有一个健康的宝宝，你一定要重视孕期的保健，科学地面对和处理怀孕时遇到的问题。下面是你必须了解的一些优生法则。

- 1 准妈妈、准爸爸要了解生育政策，办好准生证。
- 2 就生宝宝问题与自己的家人进行沟通，做好生宝宝的心理准备。
- 3 如果准妈妈第一胎是剖宫产的，原则上建议两年后再怀下一胎。
- 4 女性药物流产最好半年以后再怀孕；如果是人工流产，最好在人流手术一年后再考虑怀孕。
- 5 怀孕前夫妻双方都要做好身体检查。
- 6 改变生活习惯，加强饮食营养，锻炼身体，为宝宝储备能量。
- 7 饮食上注意营养搭配，适当多吃些容易受孕的食物。
- 8 准妈妈、准爸爸要戒烟戒酒。
- 9 女性要关注自己的月经周期，以方便选择最佳时机受孕，并可以帮助更精确地推算预产期。
- 10 关注自己的生活、工作环境，避免接触有害的化学物质，远离对胎宝宝不利的环境。
- 11 如果你已经超过 35 岁，要按高龄孕产妇对待，做好相应的准备。
- 12 保持愉悦的心情，争取在身体最佳状态时怀孕。
- 13 密切关注自己的身体变化，尽早发现怀孕，并立即宣布自己怀孕。
- 14 怀孕后要注意休息，与家人要多沟通，减少一些不必要的家务。
- 15 注意补充叶酸，预防畸形儿。
- 16 多读一些让自己愉悦的书，多听听音乐，让心情愉快。
- 17 注意孕期的体育锻炼。
- 18 多去大自然中走走，与胎宝宝一起呼吸新鲜空气。
- 19 注意怀孕期间的饮食营养。
- 20 孕期夫妻生活要有节制。
- 21 准妈妈孕期要远离宠物。
- 22 准妈妈使用手机、电脑时要注意防辐射。
- 23 孕期不要私自服用药物，一定要在医生的指导下服药。
- 24 营造温馨舒适的环境，注意远离有害的花草。

- 25 即使自己感觉一切正常，也不能忽视相应的孕期检查，一定要按时产检。
- 26 注意妊娠期的一些并发症，如有家族史，最好提前与医生沟通。
- 27 孕期出门一定带好随身物品，并保证手机畅通。
- 28 可以适当地工作和做家务，但不能干重体力活。
- 29 提前为宝宝准备婴儿房和相应的用具。
- 30 丈夫要多关注妻子的情绪，不要因为工作就忽视她的感受。
- 31 随着身体越来越笨重，要注意坐、卧、站以及行走时的正确姿势。
- 32 提前做好乳房护理，为母乳喂养做准备
- 33 拍一组准妈妈大肚照，留下美好的瞬间。
- 34 孕中后期可以多吃一些床上运动，以缓解抽筋和水肿。
- 35 如果身体条件允许，在孕中期时可以出去旅行。
- 36 要做好体重记录，要控制体重的增加。
- 37 认真监测胎动，随时关注胎宝宝的健康。
- 38 经常与胎宝宝做做游戏。
- 39 看看书，听听过来人的经验，详细了解分娩知识。
- 40 做好孕晚期防护，预防孕晚期早产。
- 41 孕晚期做一些有助于分娩的体操。
- 42 重视孕晚期的饮食营养，为分娩提供能量储备。
- 43 孕晚期尽量不要一个人出行。
- 44 准妈妈要提前准备好待产包。
- 45 孕晚期要注意情绪调整，不要紧张。
- 46 孕晚期要坚持做好孕期体检。
- 47 高龄准妈妈在孕晚期要注意妊娠并发症。
- 48 如果决定是剖宫产宝宝，准妈妈要与医生沟通，提前入院待产。
- 49 注意临产征兆。
- 50 产前注意营养饮食，为生产提供保障。
- 51 临产前放松心情，保持良好状态，迎接宝宝的到来。

孕1月

新生命在妈妈体内安家

DAY 1	怀孕,你做好心理准备了吗.....	2
DAY 2	制订体质改善计划.....	3
DAY 3	和烟酒说再见.....	4
DAY 4	科学合理地补充营养.....	5
DAY 5	不能忽视微量元素的力量.....	6
DAY 6	准妈妈需要补充叶酸.....	7
DAY 7	准妈妈要暂别的化妆品.....	8
DAY 8	打造舒适居住环境.....	9
DAY 9	准确计算排卵日.....	10
DAY 10	描好基础体温表.....	11
DAY 11	准妈妈要保证睡眠.....	12
DAY 12	掌握受孕技巧,打造优质宝宝.....	13
DAY 13	精子和卵子幸福邂逅.....	14
DAY 14	规律起居,改掉不良生活习惯.....	15
DAY 15	上好胎教第一课,了解胎教方法.....	16
DAY 16	做好怀孕预算.....	17
DAY 17	最好暂时告别宠物.....	18
DAY 18	准妈妈要慎用药物.....	19
DAY 19	消除家中存在的安全隐患.....	20
DAY 20	准妈妈洗澡有讲究.....	22
DAY 21	穿衣有“道”,“孕”气更好.....	23
DAY 22	准妈妈宜修炼“职场防卫术”.....	24
DAY 23	准爸爸和准妈妈“共同怀孕”.....	25
DAY 24	记录重要的孕期数据.....	26
DAY 25	计算预产期的方法.....	27
DAY 26	别让“妊娠月经”忽悠你.....	28
DAY 27	调整自我,快乐孕育.....	29
DAY 28	胎教从“我是妈妈”的感觉开始.....	30

DAY 29 知道自己已怀孕的方法.....	32
DAY 30 学一学早孕试纸怎么用.....	33
DAY 31 早孕反应来袭.....	34
DAY 32 这样吃能缓解孕吐.....	35
DAY 33 了解孕早期饮食原则.....	36
DAY 34 孕早期补充关键营养素.....	37
DAY 35 孕期巧吃水果.....	38
DAY 36 自然流产知多少.....	39
DAY 37 胎教故事：《小花猫和小白兔》.....	40
DAY 38 为胎宝宝创造良好的生活环境.....	41
DAY 39 家电辐射强度一览表.....	42
DAY 40 早一点穿上防辐射服.....	43
DAY 41 暂时告别高跟鞋.....	44
DAY 42 孕早期不宜性生活.....	45
DAY 43 准妈妈感冒后的应对方法.....	46
DAY 44 和胎宝宝一起画简笔画.....	47
DAY 45 与胎宝宝一起感受自然之声.....	48
DAY 46 不做胎宝宝不喜欢的事.....	49
DAY 47 准爸爸要担起责任来.....	50
DAY 48 为胎宝宝写怀孕日记.....	51
DAY 49 适度进行体育运动.....	52
DAY 50 准妈妈护发有讲究.....	54
DAY 51 准妈妈保养肌肤的妙方.....	55
DAY 52 用正确的方法喝健康的水.....	56
DAY 53 学会调整自己的情绪.....	57
DAY 54 给胎宝宝一个安静的环境.....	58
DAY 55 准妈妈要把好孕期“牙口关”.....	59
DAY 56 胎教美文：《春》.....	60

DAY 57 准妈妈遵守“安全纪律”	62
DAY 58 准妈妈科学控制孕期体重	63
DAY 59 准妈妈不适症状应对方法	64
DAY 60 区分正常孕吐与妊娠剧吐	65
DAY 61 排除餐具中的健康隐患	66
DAY 62 胎教美文：《荷塘月色》	67
DAY 63 测一测是否有孕期抑郁症	68
DAY 64 缓解孕期抑郁的小妙招	69
DAY 65 巧妙对付眼睛干涩	70
DAY 66 如何让胎宝宝的眼睛更明亮	71
DAY 67 怎样选择孕妇奶粉	72
DAY 68 合理补充营养	73
DAY 69 准妈妈吃酸有讲究	74
DAY 70 自制果蔬汁	75
DAY 71 准妈妈胸罩要“适时而换”	76
DAY 72 如何消除口中异味	77
DAY 73 准妈妈情绪波动大很正常	78
DAY 74 孕期清洁敏感部位讲方法	79
DAY 75 预防滴虫性阴道炎	80
DAY 76 如何选择产检医院	81
DAY 77 重视第一次产检	82
DAY 78 孕期B超检查	84
DAY 79 宝宝的血型可预知	85
DAY 80 科学认识安胎药	86
DAY 81 准妈妈做做凯格尔运动	87
DAY 82 来一个清新的日光浴吧	88
DAY 83 胎教手语：欢迎你，宝贝	89
DAY 84 为坚持工作的准妈妈喝彩	90

DAY 85 对危险动作说不.....	92
DAY 86 静养与健身同等重要.....	93
DAY 87 穿上美丽的孕妇装.....	94
DAY 88 穿对内裤, 事半功倍.....	95
DAY 89 科学选用床上用品.....	96
DAY 90 避免去拥挤的场所.....	97
DAY 91 从优美的图画中吸收“养分”.....	98
DAY 92 准妈妈不要和厨房太亲近.....	99
DAY 93 准妈妈应慎食的食物.....	100
DAY 94 准妈妈的补碘攻略.....	101
DAY 95 准妈妈喝牛奶有讲究.....	102
DAY 96 准妈妈要重视午餐.....	103
DAY 97 吃对饮食赶走便秘.....	104
DAY 98 合理食用保健品.....	105
DAY 99 坐卧行走要注意.....	106
DAY 100 胎教从爱开始.....	108
DAY 101 准爸爸的每日胎教.....	109
DAY 102 孕中期做运动要循序渐进.....	110
DAY 103 腰酸背痛时做做孕妇操.....	111
DAY 104 孕期腹痛为哪般.....	112
DAY 105 准妈妈头晕缓解有方法.....	113
DAY 106 准妈妈出游注意事项.....	114
DAY 107 享受孕中期的“性”福生活.....	115
DAY 108 上班族准妈妈午睡有妙招.....	116
DAY 109 上班族准妈妈怎么吃.....	117
DAY 110 腿部抽筋的防治方法.....	118
DAY 111 进行唐氏综合征筛查.....	119
DAY 112 羊膜穿刺你需要做吗.....	120

DAY 113	胜利“狙击”妊娠纹	122
DAY 114	准妈妈怎样拥有好睡眠	123
DAY 115	准妈妈如厕时应注意的问题	124
DAY 116	养成生活好习惯	125
DAY 117	准妈妈安稳度夏	126
DAY 118	准妈妈平稳越冬	127
DAY 119	职场准妈妈开车注意事项	128
DAY 120	开开心心看场电影	129
DAY 121	准妈妈出行享有“交通特权”	130
DAY 122	准妈妈日常享有“生活特权”	131
DAY 123	准妈妈养花讲究多	132
DAY 124	名画欣赏：《向日葵》	133
DAY 125	准妈妈控制体重很重要	134
DAY 126	准妈妈吃好，宝宝更漂亮	135
DAY 127	掌握留住营养的烹饪技巧	136
DAY 128	准妈妈应少吃的调料	137
DAY 129	孕期不可缺少 DHA	138
DAY 130	准妈妈吃鱼，宝宝更聪明	139
DAY 131	感受奇妙的胎动	140
DAY 132	轻轻呼唤宝宝的小名	142
DAY 133	诗歌欣赏：《你是人间四月天》	143
DAY 134	给胎宝宝拍套写真：四维彩色 B 超	144
DAY 135	准爸爸与准妈妈一起享受孕期	145
DAY 136	学习测量宫底高	146
DAY 137	准妈妈要预防口足手病	147
DAY 138	准妈妈鼻出血的应对方法	148
DAY 139	动手玩折纸：可爱的小狗头	149
DAY 140	调整心情，赶走焦虑	150

DAY 141	准妈妈记忆力下降不用担心	152
DAY 142	准妈妈应对雾霾天的措施	153
DAY 143	改掉看似卫生的不卫生习惯	154
DAY 144	准妈妈如何做家务	155
DAY 145	准妈妈使用空调要注意	156
DAY 146	职业准妈妈的小道具	157
DAY 147	加餐选择有讲究	158
DAY 148	小小坚果营养大	159
DAY 149	准妈妈提高免疫力的饮食方案	160
DAY 150	妙吃食物护牙齿	161
DAY 151	准妈妈外出用餐需注意	162
DAY 152	职场准妈妈的营养补充方案	163
DAY 153	音乐胎教的花样方法	164
DAY 154	准妈妈适当跳舞好处多	165
DAY 155	如何提高准妈妈的平衡力	166
DAY 156	消除下肢水肿的妙招	167
DAY 157	了解妊娠高血压	168
DAY 158	准妈妈防“痔”讲方法	169
DAY 159	赶走腰酸背痛的小窍门	170
DAY 160	了解阴道分泌物透露的信息	171
DAY 161	童话故事：《小红帽》	172
DAY 162	孕期产检：排除妊娠糖尿病	174
DAY 163	远离妊娠糖尿病的饮食原则	175
DAY 164	注意不要发生妊娠贫血	176
DAY 165	孕期易患坐骨神经痛	177
DAY 166	准妈妈手指发麻不要怕	178
DAY 167	准妈妈发烧“冷”处理	179
DAY 168	准爸爸当好准妈妈的按摩师	180

DAY 169	准妈妈不宜戴首饰	182
DAY 170	穿弹性袜护腿	183
DAY 171	准妈妈防撞小窍门	184
DAY 172	拍套美丽大肚照	185
DAY 173	每天要坚持午睡	186
DAY 174	准妈妈要保护好脚	187
DAY 175	朗读散文诗：《我爱大自然》	188
DAY 176	名画欣赏：《日出印象》	189
DAY 177	日常生活要坚持一多三少	190
DAY 178	准妈妈慎用的家居用品	191
DAY 179	补充膳食纤维有讲究	192
DAY 180	科学选择乳品饮料	193
DAY 181	优质蛋白质不可缺少	194
DAY 182	碳水化合物能补充热量	195
DAY 183	妊娠高血压妈妈的饮食原则	196
DAY 184	孕期巧吃鸡蛋更健康	197
DAY 185	偏食准妈妈的营养补充方案	198
DAY 186	远离孕期瘙痒症	200
DAY 187	轻松应对孕期过敏	201
DAY 188	应对假性宫缩不慌张	202
DAY 189	如何帮准妈妈消副乳	203
DAY 190	区别对待准妈妈胸痛	204
DAY 191	预防胎儿生长迟滞	205
DAY 192	易早产的几类准妈妈	206
DAY 193	看准妈妈肚形知健康	207
DAY 194	预防早产的发生	208
DAY 195	拉梅兹呼吸练习法	209
DAY 196	和准爸爸一起录制胎心音	210

DAY 197 准妈妈出行要注意安全	212
DAY 198 孕晚期准妈妈不宜再远行	213
DAY 199 大龄准妈妈过好孕晚期	214
DAY 200 防止静电的危害	215
DAY 201 近视准妈妈的护眼诀窍	216
DAY 202 动手给宝宝打造专属空间	217
DAY 203 重视孕晚期乳房保健	218
DAY 204 选用合适的托腹带	219
DAY 205 重视孕晚期心理保健	220
DAY 206 做一做孕期保健操	221
DAY 207 “三低饮食”防肥胖	222
DAY 208 合理饮食避免巨大儿	223
DAY 209 预防早产吃什么	224
DAY 210 通过食物来减压	225
DAY 211 听听音乐放松心情	226
DAY 212 准妈妈的手指“孕”动	227
DAY 213 孕期不适又来袭	228
DAY 214 了解围产期保健措施	230
DAY 215 了解一些分娩知识	231
DAY 216 胎盘前置的应对方法	232
DAY 217 胎位不正妙处理	233
DAY 218 孕期产检：胎心监护	234
DAY 219 孕晚期胎动减少是正常的	235
DAY 220 警惕胎膜早破	236
DAY 221 区别尿频与胎膜破了	237
DAY 222 孕期腹泻的防治措施	238
DAY 223 身体发热别过度担心	239
DAY 224 预防难产	240

准妈妈进入分娩准备期

- DAY 225 提前了解早产征兆..... 242
- DAY 226 做些有利分娩的运动..... 243
- DAY 227 应对孕晚期疼痛的方法..... 244
- DAY 228 “亲情减压”放松心情..... 245
- DAY 229 准妈妈准备待产包..... 246
- DAY 230 准妈妈应提前安排的事情..... 247
- DAY 231 避免致畸幻想..... 248
- DAY 232 高危胎儿的症状与标准..... 249
- DAY 233 准妈妈吸氧应谨慎..... 250
- DAY 234 分娩技巧早掌握..... 251
- DAY 235 自我“减负”有五招..... 252
- DAY 236 准爸爸要担当起父亲的责任..... 253
- DAY 237 冲刺阶段饮食要保证..... 254
- DAY 238 补锌让分娩更顺利..... 255
- DAY 239 孕晚期宜适当吃点粗粮..... 256
- DAY 240 多吃蘑菇好处多..... 257
- DAY 241 脐带绕颈的应对方法..... 258
- DAY 242 判断羊水的多与少..... 259
- DAY 243 预防胎膜早破..... 260
- DAY 244 孕期产检：骨盆测量别怕烦..... 261
- DAY 245 预防宫内感染..... 262
- DAY 246 产前，缓解这些“肿”的问题..... 263
- DAY 247~248 监测胎宝宝的体重..... 264
- DAY 249 妊高症准妈妈要适时分娩..... 265
- DAY 250 了解羊水栓塞..... 266
- DAY 251 胎教手语：我们是一家人..... 267
- DAY 252 与准爸爸一起写下对宝宝的期待..... 268

DAY 253	安排好住院期间的看护工作.....	270
DAY 254	选择适合自己的生产方式.....	271
DAY 255	了解分娩产出过程.....	272
DAY 256	自然分娩好处多.....	273
DAY 257	顺产如何避免会阴侧切.....	274
DAY 258	哪种情况下要剖宫产.....	275
DAY 259	剖宫产注意事项.....	276
DAY 260	正视分娩中的尴尬事.....	277
DAY 261	待产过程中准妈妈要做的事.....	278
DAY 262	产前饮食进补有讲究.....	279
DAY 263	准妈妈通过饮食积蓄分娩能量.....	280
DAY 264	这些食物可助产.....	281
DAY 265	准妈妈产前宜多吃的食物.....	282
DAY 266	导乐, 让分娩更轻松.....	283
DAY 267	大龄产妇注意事项.....	284
DAY 268	读懂分娩信号.....	285
DAY 269	生产时准妈妈要配合医生.....	286
DAY 270	正确对待分娩痛.....	287
DAY 271	准爸爸要做好陪产.....	288
DAY 272	缓解阵痛有妙招.....	289
DAY 273	面对临产有禁忌.....	290
DAY 274	冷静应对急产.....	291
DAY 275	早期破水的防治方法.....	292
DAY 276	过期妊娠怎么办.....	293
DAY 277	保护产力的方法.....	294
DAY 278	最常用的分娩姿势.....	295
DAY 279	产前抑郁, 请绕行.....	296
DAY 280	新生命诞生啦.....	297

孕 1 月

新生命在妈妈体内安家

准妈妈变化：

这个月的准妈妈在外形上基本没什么变化，许多准妈妈还没意识到自己已怀孕，其体型、体重、子宫、乳房大小形态跟怀孕前差不多。子宫约有鸡蛋那么大。

胎宝宝状况：

精子和卵子相遇结合形成受精卵，新生命诞生了。受精卵经过 7 ~ 12 天左右着床后称为胚芽。胚芽以惊人的速度分裂，到孕 1 月末长 0.5 ~ 1 厘米，状如小海马，重不到 1 克，一些重要器官的原型都开始发育。