



A DAILY GUIDE
TO PERFECT PREGNANCY

完美怀孕

每日一页

科学的指导让孕妈妈轻松妊娠
完美的怀孕让胎宝宝全面发育

对孕妈妈的关爱细致到每一分钟
对胎宝宝的呵护周密到每个细节

姜 艳 编著



重庆出版集团 重庆出版社



完美怀孕

每日一页

姜 艳◎编著

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕每日一页 / 姜艳编著. — 重庆 : 重庆出版社, 2013.7
ISBN 978-7-229-06494-5

I. ①完… II. ①姜… 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(2013)第089716号



完美怀孕 每日一页

WANMEI HUAIYUN MEIRI YIYE

姜艳◎编著



出版人：罗小卫
策划统稿：周诗鸿
责任编辑：朱小玉
封面设计：添翼工作室

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
重庆出版集团图书发行有限公司发行
E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452
全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/16 印张：18 字数：350千
2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
ISBN 978-7-229-06494-5
定价：39.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究



孕妈妈的变化

第1周：身体中的卵子正在发育。

第2周：卵子成熟时期，时刻为受孕作准备。

第3周：一个顽强的精子经过千山万水与卵子结合，形成受精卵，开始进行细胞分裂。

第4周：受精卵着床了。但由于胚胎太小，子宫大小与未怀孕时基本相同，此时大多孕妈妈不会有感觉，只有极少数较敏感的人可能会有畏寒、慵懒、困倦等症状。



胎宝宝的发育

第1周：此时宝宝仍以精子和卵子的方式寄存在爸爸妈妈的身体中。

第2周：受精卵大约在受精后7~10日，从输卵管游走到子宫，在子宫内着床，并从母体中吸收养分，开始发育。

第3周：在怀孕第3周后期胚胎长0.5~1.0厘米，体重不到1克，但肉眼已能看出其外形。

第4周：尚无法明显地区分头部和身体，并且长有腮弓和尾巴，此时眼睛和鼻子还没有成形，但能看到下巴和嘴的原形。



280 天的守护

孕育生命是女性一生中最为幸福和难忘的事。你与宝宝紧密相连的 280 天，会是你一生最难忘的记忆。为人母的喜悦与困惑、幸福与辛苦，你将在这 280 天里一一体会。

生命就是这样奇妙！从一颗小小的受精卵到一个白里透红、人见人爱的小娃儿，都是一点一滴在妈妈肚子里悄悄地改变、成长，而妈妈的肚子就像是宝宝生命中第一个家。中医认为“胎之所养，赖母之所嗜，母子之气，呼吸相通。是以胎气肥瘦，在母之素日奉养厚薄如何”。孕育宝宝的优质免疫力，需要从“小”扎根！所以说，宝宝生命中第一个家的好坏，取决于“家”是否能提供最佳的保护、优质又健康的环境及充足的营养，让宝宝在其中能发育出强壮的体质、聪明的脑力与优质的免疫力。

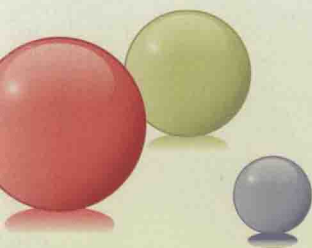
孕妈妈，你准备好了吗？让宝宝健康发育、顺利出世，孕妈妈就跟随我们的这本《完美怀孕每日一页》，一起见证这不平凡的孕育之旅！





孕 1 月 准备着你的到来 13

第1~2天	选择“好孕”时机.....	14
第3~4天	孕前检查做了吗.....	15
第5天	你，准备好了吗	16
第6天	和烟酒说“拜拜”	17
第7天	营养补充不可少哦	18
第8天	宜吃食物及禁忌食物	19
第9天	生命的诞生——精子和卵子的结合	20
第10天	精子的质量要靠准爸爸哦.....	21
第11天	排卵期在哪天呢.....	22
第12天	远离宠物.....	23
第13~14天	调整好排卵期的身心状态.....	24
第15天	应改变的不良饮食习惯.....	25
第16天	高质量的受孕是优生的前提.....	26
第17~18天	居室方面的准备.....	27
第19天	会生男孩还是女孩呢.....	28
第20~21天	回归健康生活方式.....	29
第22天	避免体重过重或过轻.....	30
第23~24天	孕早期不宜做的检查.....	31
第25~26天	应回避的工作.....	32
第27~28天	一月胎教方案.....	33

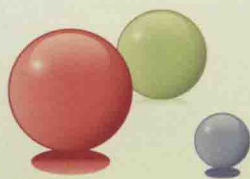


孕 2 月 早孕反应来报到 35

- 第29天 职场妈妈的权益..... 36
- 第30~31天 用药原则..... 37
- 第32~33天 真的怀孕了吗..... 38
- 第34天 准爸爸必修课..... 39
- 第35天 妊娠日记, 爱的记录..... 40
- 第36~37天 妊娠反应的到来..... 41
- 第38天 注意防畸..... 42
- 第39~40天 快快乐乐洗个澡吧..... 43
- 第41~42天 如何推算预产期..... 44
- 第43~44天 孕妈妈健康的生活方式..... 45
- 第45天 准爸爸可要帮忙哦..... 47
- 第46~47天 孕期运动要合理..... 48
- 第48~49天 要做绒毛细胞检查吗..... 49
- 第50天 孕妈妈的饮食禁忌..... 50
- 第51~52天 各种交通工具对孕妈妈的影响..... 52
- 第53~54天 准爸爸的二月爱心美食..... 53
- 第55天 孕妈妈感冒应对法..... 54
- 第56天 二月胎教方案..... 55

孕 3 月 安全度过害喜期 57

- 第57~58天 继续补充叶酸..... 58
- 第59天 头发的护理..... 59
- 第60天 做一次全面检查..... 60
- 第61天 减轻恼人的恶心呕吐..... 61
- 第62天 这些数字你知道吗..... 62
- 第63天 孕3月的饮食原则 63
- 第64天 准爸爸的三月爱心美食..... 64
- 第65天 防止流产..... 65



第66天	孕期营养不良对胎儿造成的影响·····	66
第67天	孕妇要适量摄入维生素C·····	67
第68~69天	运动保健知多少·····	68
第70天	职场应对·····	69
第71天	要接种的疫苗·····	70
第72天	不适合运动的孕妈妈·····	71
第73~74天	要适量摄入维生素A·····	72
第75天	孕期腹痛腹胀不可忽视·····	73
第76天	上下班安全吗·····	74
第77天	孕期性生活原则·····	75
第78天	散步是最佳运动·····	76
第79天	心情愉悦是最好的胎教·····	77
第80天	怀孕初期需要的营养·····	78
第81天	不良情绪排解法·····	79
第82天	你关注过这些吗·····	80
第83~84天	三月胎教方案·····	81

孕4月 终于轻松些了·····83

第85~86天	不适症状，轻松应对·····	84
第87天	保健须知·····	85
第88天	内衣，也要科学选择·····	86
第89天	如何应对职场中身体出现的状况·····	87
第90天	最容易忽视的问题·····	88
第91天	准爸爸的四月爱心美食·····	89
第92天	准妈妈必修课·····	90
第93天	日常保健知多少·····	91
第94天	胎教攻略·····	92
第95天	不可忽视的生活元素·····	93
第96天	少吃和多吃·····	94
第97天	孕4月的饮食原则·····	95
第98天	来学学松弛技巧·····	97
第99天	日常起居须注意·····	98

第100天	产前诊断	99
第101天	缓解不适症状	100
第102天	四月胎教之欣赏名画	101
第103~104天	要摄入的营养素	102
第105天	便秘了吗	103
第106天	专家指导	104
第107天	能促进胎儿大脑发育的食物	105
第108~109天	坐骨神经痛	106
第110天	职场孕妇的四大心理问题及减压法则	107
第111~112天	四月胎教方案	108

孕 5 月 做个健康幸福的孕妈妈 111

第113天	六大危险信号要警惕	112
第114天	有利于胎宝宝视力发育的食物	114
第115天	科学实施音乐胎教	115
第116天	面部保健按摩	116
第117天	不适症状的对症饮食	117
第118~119天	孕5月的饮食原则	118
第120天	伸展运动	120
第121天	五月胎教之讲故事	121
第122天	应进行的测量	122
第123~124天	运动全攻略	123
第125天	看电视时应注意的事项	124
第126天	依据四季变化改变饮食	125
第127天	应禁用的化妆品	126
第128天	做B超检查	127
第129天	双胎妊娠	128
第130天	准爸爸的五月爱心美食	129
第131天	睡眠也有学问	130
第132天	需要补充适量的铁	132
第133天	五月胎教之猜谜	133
第134天	运动有方	134



第135天	去旅行吧	135
第136天	吃粗粮，益处多	136
第137天	工作间隙的运动	137
第138~139天	抚摸胎教	138
第140天	常见的身体疼痛	139



孕 6 月 令人欣喜和神奇的胎动 141

第141天	激动人心的胎动	142
第142天	游泳益处多	143
第143天	孕6月的饮食原则	144
第144天	关爱乳房	145
第145天	六月胎教之听音乐	146
第146天	准爸爸的事	147
第147天	职场生活	148
第148天	按摩大法	149
第149天	正确的姿势	150
第150天	口腔保健很重要	151
第151天	六月胎教之欣赏动画片	152
第152天	要记得适量补锌	153
第153天	日常保健知多少	154
第154天	专家指导	155
第155天	做个漂亮的孕妈妈	156
第156天	夏冬季生活调理	157
第157天	别忘了补钙	158
第158天	贫血危害大	159
第159天	不宜吃什么呢	160
第160天	六月胎教之翻花绳	162
第161天	准爸爸的六月爱心美食	163
第162天	不要妊娠纹	164
第163天	DHA的补充不可少	165
第164天	如果这样，怎么办	166
第165天	饮食宜忌	167



第166天 六月胎教之唱歌 168

第167~168天 远离电磁辐射 169

孕 7 月 亲情互动每一天 171

第169天 适合多吃又不会胖的营养美食 172

第170天 孕中期工作注意事项 173

第171天 孕7月饮食原则 174

第172天 禁忌事宜 175

第173天 七月胎教之折纸 176

第174天 颜面护理 177

第175天 生活中的注意事项 178

第176天 来做孕妇体操 179

第177天 这些心理要不得 180

第178天 厨房也有“陷阱”哦 182

第179天 让阴道炎走开 183

第180天 了解妊娠高血压疾病 184

第181天 七月胎教之讲故事 186

第182天 宜多吃什么呢 187

第183天 色彩环境能促进胎儿发育 188

第184天 该如何吃水果和蔬菜呢 189

第185天 七月胎教之视觉胎教 190

第186天 准爸爸的七月爱心美食 191

第187天 卧室花花草草别太多哦 192

第188~189天 常见误区要更正 193

第190天 防治妊娠黄褐斑 194

第191天 适量摄入维生素D 195

第192天 做家务的安全细则 196

第193天 七月胎教之唱歌 197

第194天 皮肤痒疹莫忽视 198

第195~196天 今天运动了吗 199



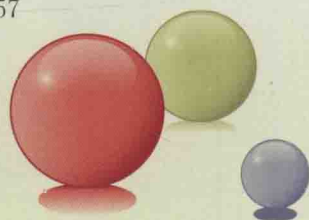


孕 8 月 与不适对抗到底 201

第197天	孕晚期居家注意事项	202
第198天	准爸爸，你关心孕妈妈了吗	203
第199天	孕8月的饮食原则	204
第200天	八月胎教之唱歌	205
第201天	为什么会水肿呢	206
第202天	羊水正常吗	207
第203天	不宜事项盘点	208
第204天	可以多吃的黑色食物	209
第205~206天	母子血型不合的了解	210
第207天	前置胎盘的处理	211
第208天	孕妈妈补水的学问	212
第209天	八月胎教之画画	213
第210天	不宜忽视午睡	214
第211天	准爸爸的八月爱心美食	215
第212天	你有鼻塞和鼻出血吗	216
第213天	孕晚期多胎妊娠的护理	217
第214~215天	孕妈妈远行注意事项	218
第216天	八月胎教之欣赏名画	219
第217天	小腿抽筋的防治	220
第218天	来做产前运动	221
第219天	八月胎教之朗读	222
第220天	日常保健宜忌	223
第221天	不要巨大儿	224
第222天	早产的预防	225
第223天	痔疮的烦恼	226
第224天	孕晚期不宜事项	227

孕 9 月 准备好一切吧 229

第225天	为母乳喂养作好准备	230
第226天	需要准备的事	231
第227天	妊娠糖尿病	232
第228天	孕9月饮食原则.....	234
第229天	孕晚期如何缓解疲劳	235
第230天	九月胎教之爸妈讲百科	236
第231天	留意自己的五官变化	237
第232天	脐带知识要掌握	238
第233天	脐带绕颈的防治	239
第234天	准爸爸的事	240
第235天	九月胎教之读书	241
第236天	胎位正不正	242
第237天	实用体操	244
第238天	了解静脉曲张	245
第239天	可以喝孕妇奶粉吗	246
第240天	来进行盆底肌肉锻炼吧	247
第241天	九月胎教之折纸	248
第242天	准爸爸的九月爱心美食	249
第243~244天	什么时候停止工作呢.....	250
第245天	天热和天冷的时候怎么办	251
第246天	生产难易度的判断	252
第247天	九月胎教之听音乐	253
第248天	子宫内感染的防治	254
第249天	胎儿宫内发育迟缓的了解	255
第250天	胎盘功能的检查	256
第251~252天	专家指导.....	257





孕 10 月 进入倒计时啦 259

第253天	孕10月的饮食原则	260
第254天	准爸爸加油哦	261
第255天	入院待产的时间	262
第256天	十月胎教之欣赏名画	263
第257天	分娩前的膳食要求	264
第258~259天	预防胎儿窘迫	265
第260天	准爸爸的十月爱心美食	266
第261天	学会呼吸运动	267
第262天	准备好物品	268
第263天	准爸爸必修课	269
第264天	十月胎教之讲故事	270
第265天	分娩方式的选择	271
第266天	了解自然分娩	272
第267天	十月胎教之唱歌	273
第268天	会如期分娩吗	274
第269天	孕妈妈你准备好了吗	275
第270天	分娩前的心理保健	276
第271天	临产五忌	277
第272天	产程的了解	278
第273天	分娩时怎样配合医生	279
第274天	了解剖宫产	280
第275天	了解分娩征兆	281
第276天	好孕须知	282
第277天	减轻分娩疼痛的方法	283
第278天	分娩中的注意事项	284
第279天	分娩时的饮食准备	285
第280天	分娩时正确的用力方法	286





完美怀孕

每日一页

姜 艳◎编著

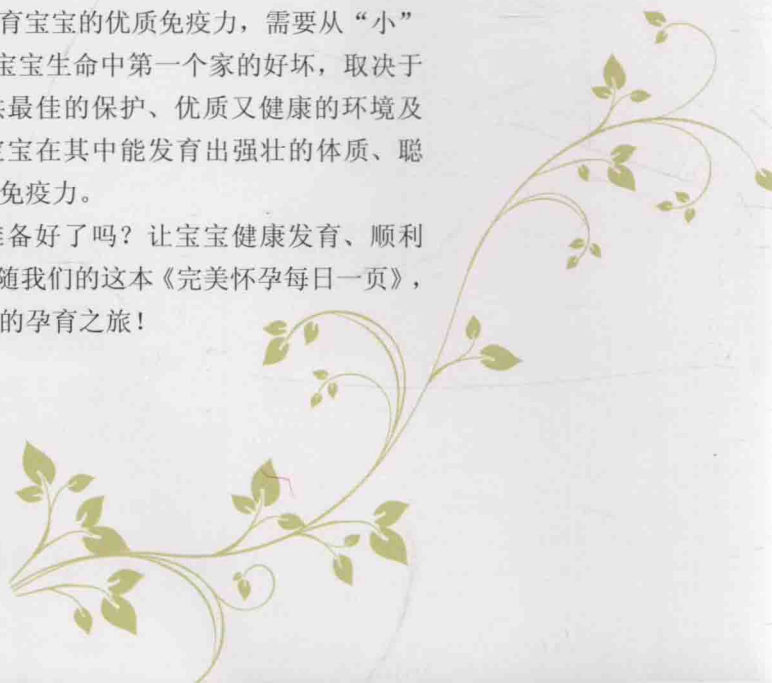


280 天的守护

孕育生命是女性一生中最为幸福和难忘的事。你与宝宝紧密相连的 280 天，会是你一生最难忘的记忆。为人母的喜悦与困惑、幸福与辛苦，你将在这 280 天里一一体会。

生命就是这样奇妙！从一颗小小的受精卵到一个白里透红、人见人爱的小娃儿，都是一点一滴在妈妈肚子里悄悄地改变、成长，而妈妈的肚子就像是宝宝生命中第一个家。中医认为“胎之所养，赖母之所嗜，母子之气，呼吸相通。是以胎气肥瘦，在母之素日奉养厚薄如何”。孕育宝宝的优质免疫力，需要从“小”扎根！所以说，宝宝生命中第一个家的好坏，取决于“家”是否能提供最佳的保护、优质又健康的环境及充足的营养，让宝宝在其中能发育出强壮的体质、聪明的脑力与优质的免疫力。

孕妈妈，你准备好了吗？让宝宝健康发育、顺利出世，孕妈妈就跟随我们的这本《完美怀孕每日一页》，一起见证这不平凡的孕育之旅！





孕 1 月 准备着你的到来 13

第1~2天	选择“好孕”时机.....	14
第3~4天	孕前检查做了吗.....	15
第5天	你，准备好了吗	16
第6天	和烟酒说“拜拜”	17
第7天	营养补充不可少哦	18
第8天	宜吃食物及禁忌食物	19
第9天	生命的诞生——精子和卵子的结合	20
第10天	精子的质量要靠准爸爸哦.....	21
第11天	排卵期在哪天呢.....	22
第12天	远离宠物.....	23
第13~14天	调整好排卵期的身心状态.....	24
第15天	应改变的不良饮食习惯.....	25
第16天	高质量的受孕是优生的前提.....	26
第17~18天	居室方面的准备.....	27
第19天	会生男孩还是女孩呢.....	28
第20~21天	回归健康生活方式.....	29
第22天	避免体重过重或过轻.....	30
第23~24天	孕早期不宜做的检查.....	31
第25~26天	应回避的工作.....	32
第27~28天	一月胎教方案.....	33

