

为您开启孕期直通车，了解孕期各方面的知识

第一次怀孕： 养胎不长肉

全程图解孕妈妈和
胎宝宝的变化过程



董颖 主编



让准妈妈平安度过 **整个预产期**

让胎宝宝 **拥有健康** 的成长环境

合理的饮食营养，丰富的胎教方法
帮你度过快乐的孕期生活

吉林科学技术出版社



第一次怀孕：
养胎不长肉

董颖 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

第一次怀孕：养胎不长肉 / 董颖主编. — 长春：
吉林科学技术出版社，2015. 11
ISBN 978-7-5384-9873-8

I. ①第… II. ①董… III. ①孕妇—营养卫生②产妇—
营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233456 号



第一次怀孕：养胎不长肉

Diyici Huaiyun: Yangtai Bu Zhangrou

主 编 董 颖
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 王 皓
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 889mm×1194mm 1/20
字 数 210千字
印 张 10.5
印 数 1—7200册
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7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 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9873-8
定 价 35.00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：0431-85642539

目录

第一章

孕前准备

1

准备怀孕，你应该注意什么 14

应该提前多长时间停药 14
选择最佳的受孕年龄 14
选择最佳受孕时机 14
体重控制在多少比较合适 15
孕前丈夫应该注意哪些问题 15
什么情况下担心不孕症 15
记住！孕前营养要加强 15

2

为什么要戒烟、戒酒 16

孕前为什么要戒烟 16
孕前为什么要戒酒 16

3

常见的孕前产检有哪些 17

男性该做的孕前检查 17
女性该做的孕前检查 17

4

准爸爸一定要做的事情 19

要养成良好的生活习惯 19
避免做大龄爸爸 19
要避免接触不良的环境 19

5

孕前疾病早知道早治疗 20

患有心脏病可以怀孕吗 20
高血压患者孕前应注意什么 20
肝炎患者，怀孕有危险吗 20
有肾脏病的女性能怀孕吗 21
患有糖尿病谨慎怀孕 21
孕前发现结核怎么办 21
贫血女性调理后可怀孕 21

6

孕前禁忌的药品有哪些 22

避孕药 22
激素和解热镇静镇痛药 22
中药 22
抗生素药 22

7

提高受孕概率 23

保持爱的愉悦 23
性生活后不宜马上洗澡 23
传承传统体位 23

8

排卵期的推算方法 24

月经周期推算法 24
基础体温测量法 24

9

为怀孕做营养准备 25

孕前营养补充以早为妙 25
孕前重点补叶酸 25

10

怀孕的判断！不要忽视这些征兆 26

月经没来 26
疲倦 26
盆腔和腹腔不适 26
情绪不稳 26
阴道微量出血 26
恶心和呕吐 26



孕期妈妈和胎儿的变化

1 孕1月的胎儿：小种子安家了 28

2 让“小蝌蚪”活力十足 29
动物内脏 29
富含精氨酸的食物 29
动植物性食物 29

3 孕1月准妈妈的变化 30

4 及时用试纸验孕 31
多久能用早早孕试纸验孕 31
试纸确认后，要做B超检查 31
使用时还要注意 31
如何使用 31

5 孕2月的胎儿：我已经在这里了 32

6 胎儿与妈妈紧密相连 33
血型与遗传 33
身高与遗传 33
智商与遗传 33

7 孕2月准妈妈的变化 34

8 如何警惕宫外孕 35
宫外孕是如何引起的 35
宫外孕的常见症状 35

9 孕3月的胎儿：正式称为小宝宝了 36

10 做好应对早孕反应的准备 37
什么是早孕反应 37
如何克服早孕反应 37

11 孕3月准妈妈的变化 38

12 警惕流产是关键 39
引起流产的主要原因 39
防止流产的对策 39

13 孕4月的胎儿：胎儿已初具人形 40

14 为胎儿大脑发育营造有利环境 41
外环境：体验自然之美 41
内环境：必要的脑部发育营养元素 41

15 孕4月准妈妈的变化 42

16 阴道出血怎么办 43
阴道出血的原因 43
该怎么减轻阴道出血症状 43

17 孕5月的胎儿：进入发育关键期 44

18 不可忽视的孕期状况 45
腹痛 45
全身瘙痒 45
阴道出血 45
口渴或少尿 45

19 孕5月准妈妈的变化 46

20 减轻身体不适的方法 47

减轻头痛的方法 47
胃部不适怎么办 47
掌握减轻腰痛的方法 47

21 孕6月的胎儿：脑部发育迅速 48

22 胎心监护 49

胎心监护的方法 49
如何在家进行胎心监护 49
听胎心数胎动的具体方法 49

23 孕6月准妈妈的变化 50

24 小心妊娠纹 51

预防妊娠纹的方法 51
妊娠纹形成的原因 51
妊娠纹出现的位置 51

25 孕7月的胎儿：胎儿体重增加 52

26 预防早产 53

预防方法 53
早产的对策 53

27 孕7月准妈妈的变化 54

28 小心妊娠期糖尿病 55

妊娠期糖尿病的防治 55
患妊娠期糖尿病的饮食原则 55

29 孕8月的胎儿：胎儿能够感受光线 56

30 胎位不正的纠正 57

自然矫正 57
艾灸疗法 57

31 孕8月准妈妈的变化 58

32 临产前的知识准备 59

预产期到了非得立即分娩吗 59
子宫口逐渐打开的表现 59

33 孕9月的胎儿：骨骼变得结实 60

34 注意临产信号 61

准妈妈腹部轻松感 61
下腹坠胀 61
见红 61
假阵缩 61
假羊水流出 61

第三章

孕期检查

35 孕9月准妈妈的变化 62

36 做好分娩前准备 63

产前要做好外阴清洁卫生 63

产前要排空大小便 63

胸式呼吸法 63

分娩过程中的食品准备 63

37 孕10月的胎儿：最后的冲刺 64

38 留意分娩的三大征兆 65

规律性宫缩 65

见红 65

破水 65

39 孕10月准妈妈的变化 66

40 准备好入院待产包 67

宝宝用品 67

喂哺用品 68

妈妈用品 69



1 准妈妈的产检 72

5~8周：B超检查 72

9~11周：NT检查 72

12周：第一次产检 72

13~16周：第二次产检 72

17~20周：第三次产检 73

21~24周：第四次产检 73

25~28周：第五次产检 73

29~32周：第六次产检 73

33~35周：第七次产检 73

36周：第八次产检 73

37周：第九次检查 74

38~42周：第十次产检 74

2 验孕的方法 75

早早孕试纸测验 75

采血 75

B超检查 75

3 B超检查 76

B超检查的种类 76

B超检查的方法 76

B超可以检测的事项 76

孕检B超测量数据的说明 77

4 NT检查 78

什么是NT检查 78

NT检查什么时候做 78

NT检查的安全范围是多少 78

第四章

孕期营养

5

唐筛检查 79

唐筛的最佳时间 79
哪些准妈妈该做唐氏筛查 79
唐筛结果值多少算正常 79
唐筛有用吗 79

6

大排畸检查 80

大排畸的内容 80
大排畸什么时间做最好 80
大排畸B超与常规B超的区别 80

7

糖耐量检查 81

什么情况下需要做糖耐 81
葡萄糖耐量试验方法 81
糖筛与糖耐的区别 81
空腹血糖和糖耐量的区别 81

8

胎心监护 82

胎心监护前的注意事项 82
胎心监护的目的 82
胎心监护的方法 82
听胎心数胎动的具体方法 82
胎心异常的表现及原因 83
如何在家进行胎心监护 83

9

数胎动 84

胎动规律和变化 84
怎样数胎动 84



1

叶酸 86

什么时候吃，吃多少好 86
喝孕妇奶粉还需补叶酸吗 86
什么牌子的叶酸好 86

2

补充蛋白质 88

补充蛋白质对准妈妈有什么作用 88
准妈妈如何选择蛋白质粉 88

3

补充脂肪 90

脂肪含量高的食物有哪些 90
脂肪含量低的食物有哪些 90
准妈妈如何摄取脂肪 90

4

准妈妈补铁 92

准妈妈缺铁的危害有哪些 92
准妈妈为什么要补铁要补多少铁 92
哪些食物含铁 93
准妈妈不贫血还用补铁吗 93
准妈妈同时要补铁和叶酸吗 93

5

准妈妈补钙 96

每个准妈妈都要补钙吗 96
缺钙对准妈妈的危害 96
孕早期补钙补多少 96
孕中期补钙补多少 96
孕晚期补钙补多少 97
哪些方法可以促进补钙吸收 97

6 准妈妈补充DHA(二十二碳六烯酸) 100

准妈妈如何补充DHA 100
DHA的食物来源 100

7 准妈妈补充膳食纤维 102

准妈妈怎么摄取膳食纤维 102
哪些食物含有膳食纤维 102
膳食纤维的作用 102

8 孕1月吃什么怎么吃 104

本月需要重点补充的营养 104
不宜多吃的食物 104
哪些食物可以提高受孕概率 105
吃一些能提高黄体酮的食物 105
孕期为什么更适宜吃粗粮 105

9 孕2月吃什么怎么吃 108

本月需要重点补充的营养 108
不宜多吃的食物 108
可以减缓孕吐的食物有哪些 109

10 孕3月吃什么怎么吃 112

本月需要重点补充的营养 112
准妈妈在外就餐时要注意 112
不宜吃的食物 113

11 孕4月吃什么怎么吃 116

本月需要重点补充的营养 116
这些食物可以多吃 116
孕期贫血怎么办 117

12 孕5月吃什么怎么吃 120

本月需要重点补充的营养 120
这些食物要多吃 120
不宜吃的食物 121

13 孕6月吃什么怎么吃 122

本月需要重点补充的营养 122
如何预防便秘 122
宜吃的食物 123

14 孕7月吃什么怎么吃 126

本月需要重点补充的营养 126
饮食注意事项 126
饮食方式促进睡眠 127

15 孕8月吃什么怎么吃 130

本月需要重点补充的营养 130
吃什么能够减轻水肿 130
不宜吃的食物 131

16 孕9月吃什么怎么吃 134

本月需要重点补充的营养 134
不宜吃的食物 134

17 孕10月吃什么怎么吃 137

本月需要重点补充的营养 137
如何根据产程安排饮食 137

18 产褥期新妈妈应该这样吃 140

饮食清淡且易消化 140
每日摄入优质蛋白质 140
有荤有素,粗细搭配 140
注意调护脾胃 140
多进食汤饮 140
多吃含钙、铁丰富的食物 140



第五章

孕期生活指导

1

准妈妈要呵护乳房 144

如何清洁和按摩乳房 144
选择合适的文胸 144
缺陷乳头矫正法 145

2

什么要睡姿好 146

孕期各阶段适宜睡姿 146
来自准妈妈的睡姿经验谈 146

3

怀孕后该怎么工作 147

孕期处理好工作 147
工作期间的安全战略 147

4

孕期失眠怎么办 148

孕期失眠原因 148
孕期失眠对策 149

5

工作和生活中规避辐射危害 150

切忌家电集中放置 150
安全隐患在电脑的后面 150
用盛水容器降低辐射 150
减少开机时间 150
使用电脑后及时清洁手和脸 150
防辐射服的选用 151

6

准妈妈如何选择衣物 152

如何选购孕妇装 152
准妈妈鞋选择标准 152
内裤的选择与使用 152

7

日常生活中的动作姿势规范 153

蹲下拿东西 153
站姿 153
上下楼梯 153
坐姿 153

8

准妈妈要注意皮肤护理 154

皮肤的日常护理 154
脸部皮肤的保养 154

9

准妈妈的出行策略 155

准妈妈公交族 155
准妈妈自驾族 155

10

孕期洗澡要注意 156

孕期洗澡应注意什么 156
孕期不宜去公共浴室洗澡 156

第六章

孕期保健

1

孕期便秘怎么办 158

孕期便秘的原因 158
孕期便秘的影响 158
远离便秘的饮食原则 158
怎样治疗和预防便秘 159

2

孕期牙龈出血怎么办 160

孕期牙龈容易出血的原因 160
牙龈出血对怀孕有影响吗 160
缓解牙龈出血的方法 160

3

孕期尿频怎么办 161

孕期尿频的原因 161
 孕期尿频正常吗 161
 尿频的应对方法 161

4

孕期头疼怎么办 162

孕期头疼的原因 162
 什么时候准妈妈应该去医院 162
 怎样缓解和治疗头疼 163

5

孕期背痛怎么办 164

孕期背痛的原因 164
 怎样缓解背痛 164

6

孕期腰疼怎么办 165

孕期腰痛的原因 165
 孕期腰痛的应对办法 165

7

孕期呼吸气短怎么办 166

呼吸短促的原因 166
 什么情况下应该引起重视 166
 呼吸短促的应对办法 166

8

出现黄褐斑怎么办 167

黄褐斑形成原因 167
 防晒同时防色斑 167
 食疗预防黄褐斑 167

9

孕吐厉害怎么办 168

如何减轻孕吐 168
 孕吐严重该怎么办 168

10

小腿抽筋怎么办 169

小腿抽筋时如何缓解 169
 小腿抽筋是缺钙的表现 169
 妊娠期对钙的需求量 169
 药物补钙需要注意什么 169



11

孕期水肿怎么办 170

为什么出现水肿 170
 正常的水肿情况 170
 异常的水肿情况 170
 减轻水肿的方法 170
 水肿的预防 171
 工作中怎样预防水肿 171

12

体重增加过快要注意 172

为什么要关注孕期体重 172
 孕期体重增加规律 172
 体重增加幅度 172
 营养又不胖的食物构成 172

13

孕期贫血怎么办 173

妊娠期贫血的病因 173
 妊娠期贫血的症状 173
 妊娠期贫血的危害 174
 妊娠期贫血的防治 174

14

胎动异常怎么办 175

什么是胎动 175
 胎动怎么计算 175
 胎动的感觉 175
 感觉胎动的时间 176
 异常胎动的信号 176

- 15 孕期感冒了怎么办 177
- 感冒对胎儿的影响 177
哪些情况要去医院 177
如何预防感冒 177

- 16 孕期患阴道炎怎么办 178
- 孕期患阴道炎的症状及危害 178
孕期治疗原则 178
孕期如何预防 178

第七章

孕期胎教

- 1 笑容是准妈妈最好的良药 180
- 2 胎教故事：三个和尚 181
- 3 手指操：《孔雀》 182
- 4 有利胎儿充满爱的经典音乐 184
- 5 散文欣赏：《给爱恩丝》 186
- 6 翻绳游戏：《降落伞》 187
- 7 抚摸胎教 188
- 8 对话胎教 189
- 9 有利胎儿充满爱的经典音乐 190

- 10 准爸爸怎么做 191
- 11 名画欣赏：《吹笛少年》 192
- 12 名画欣赏：《蒙马特大街》 193
- 13 胎教故事：守株待兔 194
- 14 胎教故事：狼来了 195
- 15 手指操：《小鸡》 196
- 16 唐诗欣赏：《暮江吟》 198
- 17 准妈妈唱童谣 199
- 18 联想胎教 200
- 19 艺术胎教 201
- 20 名画欣赏：《抗拒爱神的少女》 202
- 21 名画欣赏：《西斯庭圣母》 203
- 22 胎教故事：《丑小鸭》 204
- 23 手指操：《捶捶背》 206
- 24 散文欣赏：《你是人间的四月天》 208
- 25 散文欣赏：《荷塘月色》 209

第一次怀孕：
养胎不长肉

董颖 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

第一次怀孕：养胎不长肉 / 董颖主编. — 长春：
吉林科学技术出版社，2015. 11
ISBN 978-7-5384-9873-8

I. ①第… II. ①董… III. ①孕妇—营养卫生②产妇—
营养卫生 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233456 号



第一次怀孕：养胎不长肉

Diyici Huaiyun: Yangtai Bu Zhangrou

主 编 董 颖
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 王 皓
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 889mm×1194mm 1/20
字 数 210千字
印 张 10.5
印 数 1—7200册
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7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

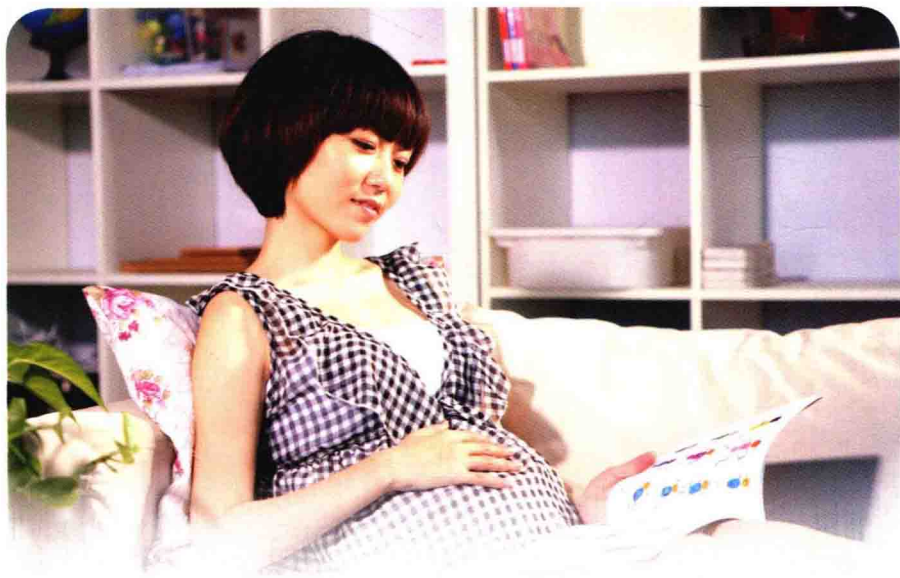
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9873-8
定 价 35.00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：0431-85642539



前言

Qianyan

怀孕不仅仅是孕育一个小生命，对于女性来说，也是一次个人的成长。面临着让人惊喜的怀孕，仍会觉得突然，你甚至都没有来得及搞清楚胎囊、胎芽和胎心意味着什么，就升级为“准妈妈”了。怀孕了要注意什么，营养够不够，胎儿发育得好不好，需要做哪些检查，孕吐时怎么吃，怎样避免受到辐射，怎样给胎儿进行胎教……怀孕期间，你可能会面临诸多上述的问题，本书试图为你所关心的问题找到科学、全面、细致的答案。本书以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，信心满满地指导每一对准父母生一个健康聪明的宝宝，帮助每一位准妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

目录

第一章

孕前准备

1

准备怀孕，你应该注意什么 14

应该提前多长时间停药 14
选择最佳的受孕年龄 14
选择最佳受孕时机 14
体重控制在多少比较合适 15
孕前丈夫应该注意哪些问题 15
什么情况下担心不孕症 15
记住！孕前营养要加强 15

2

为什么要戒烟、戒酒 16

孕前为什么要戒烟 16
孕前为什么要戒酒 16

3

常见的孕前产检有哪些 17

男性该做的孕前检查 17
女性该做的孕前检查 17

4

准爸爸一定要做的事情 19

要养成良好的生活习惯 19
避免做大龄爸爸 19
要避免接触不良的环境 19

5

孕前疾病早知道早治疗 20

患有心脏病可以怀孕吗 20
高血压患者孕前应注意什么 20
肝炎患者，怀孕有危险吗 20
有肾脏病的女性能怀孕吗 21
患有糖尿病谨慎怀孕 21
孕前发现结核怎么办 21
贫血女性调理后可怀孕 21

6

孕前禁忌的药品有哪些 22

避孕药 22
激素和解热镇静镇痛药 22
中药 22
抗生素药 22

7

提高受孕概率 23

保持爱的愉悦 23
性生活后不宜马上洗澡 23
传承传统体位 23

8

排卵期的推算方法 24

月经周期推算法 24
基础体温测量法 24

9

为怀孕做营养准备 25

孕前营养补充以早为妙 25
孕前重点补叶酸 25

10

怀孕的判断！不要忽视这些征兆 26

月经没来 26
疲倦 26
盆腔和腹腔不适 26
情绪不稳 26
阴道微量出血 26
恶心和呕吐 26



孕期妈妈和胎儿的变化

1 孕1月的胎儿：小种子安家了 28

2 让“小蝌蚪”活力十足 29
动物内脏 29
富含精氨酸的食物 29
动植物性食物 29

3 孕1月准妈妈的变化 30

4 及时用试纸验孕 31
多久能用早早孕试纸验孕 31
试纸确认后，要做B超检查 31
使用时还要注意 31
如何使用 31

5 孕2月的胎儿：我已经在这里了 32

6 胎儿与妈妈紧密相连 33
血型与遗传 33
身高与遗传 33
智商与遗传 33

7 孕2月准妈妈的变化 34

8 如何警惕宫外孕 35
宫外孕是如何引起的 35
宫外孕的常见症状 35

9 孕3月的胎儿：正式称为小宝宝了 36

10 做好应对早孕反应的准备 37
什么是早孕反应 37
如何克服早孕反应 37

11 孕3月准妈妈的变化 38

12 警惕流产是关键 39
引起流产的主要原因 39
防止流产的对策 39

13 孕4月的胎儿：胎儿已初具人形 40

14 为胎儿大脑发育营造有利环境 41
外环境：体验自然之美 41
内环境：必要的脑部发育营养元素 41

15 孕4月准妈妈的变化 42

16 阴道出血怎么办 43
阴道出血的原因 43
该怎么减轻阴道出血症状 43

17 孕5月的胎儿：进入发育关键期 44

18 不可忽视的孕期状况 45
腹痛 45
全身瘙痒 45
阴道出血 45
口渴或少尿 45