

图说生活
畅销升级版



孕期40周同步指导

280天 彩图版

PREGNANCY BIBLE
— FOR 280 DAYS

怀孕圣经

专家推荐

孙念怙 主编

北京协和医院妇产科医师
著名妇产科专家林巧稚医师亲传弟子



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图说生活
畅销升级版

孕期40周同步指导

280天怀孕圣经

孙念怙 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

280天怀孕圣经 / 孙念怙主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4486-8

I. ①2… II. ①孙… 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(2012)第079523号

280天怀孕圣经

孙念怙 主编

责任编辑: 宋 东 王 群 王巧玲 特约编辑: 刘 玫
责任校对: 刘 丹 赵新宇 李骁睿 特约美编: 张丽娟
责任美编: 金 晖 封面设计: 垠 子
责任印务: 徐忠雷 版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

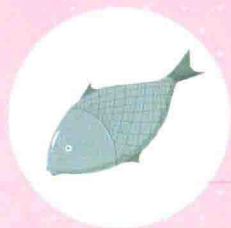
印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4486-8

定 价: 19.90元



©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

目录 Contents



知识储备：

掌握必备的优生常识 / 10

了解怀孕的真相 / 10

- ★ 成功受孕的基本要求 / 10
- ★ 影响精子的因素有哪些 / 11
- ★ 卵子是如何产生的 / 12
- ★ 了解胎宝宝的栖息地——子宫 / 12
- ★ 警惕伤害子宫的行为 / 13
- ★ 你知道哪些避孕方法 / 13
- ★ 哪些女性不适合服用避孕药 / 14
- ★ 什么是高龄妊娠 / 15
- ★ 了解高危妊娠 / 15

遗传对生育的影响 / 16

- ★ 遗传的基本规律 / 16
- ★ 遗传病的遗传方式与种类 / 17

- ★ 哪些父母会把不良基因遗传给宝宝 / 18
- ★ 患哪些遗传病的夫妻不宜生育 / 19

疾病对生育的影响 / 20

- ★ 心脏病对怀孕的影响 / 20
- ★ 高血压对怀孕的影响 / 21
- ★ 肝病对怀孕的影响 / 21
- ★ 糖尿病对怀孕的影响 / 22
- ★ 贫血对怀孕的影响 / 23
- ★ 阴道炎对怀孕的影响 / 24
- ★ 宫颈糜烂对怀孕的影响 / 24
- ★ 盆腔炎对怀孕的影响 / 25



身心调养：

创造最佳的孕育条件 / 26

心理调养：怀孕前，先调心 / 26

- ★ 具备积极的生育态度 / 26
- ★ 做好孕前的心理准备 / 27
- ★ 避开压力，快乐怀孕 / 28

饮食调养：为母婴健康提供有力保障 / 29

- ★ 孕前积极储备营养 / 29
- ★ 了解孕前饮食原则 / 30
- ★ 肥胖者的孕前饮食 / 31

- ★ 素食者的孕前饮食 / 31
- ★ 孕前缺少微量元素应注意 / 32
- ★ 补充叶酸要趁早 / 33

运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体 / 34

- ★ 运动能提高身体素质 / 34
- ★ 有氧运动：最有效的孕前运动方式 / 35
- ★ 孕前运动的注意事项 / 36



全面准备:

迎接怀孕的到来 / 38

■ 必不可少的孕前检查与防疫 / 38

- ★ 孕前检查的主要内容 / 38
- ★ 月经检查 / 38
- ★ 尿常规检查 / 39
- ★ 妇科内分泌检查 / 39
- ★ 乳房检查 / 40
- ★ 血常规检查 / 40
- ★ 肝功能检查 / 41
- ★ 病毒检查TORCH / 41
- ★ 做好孕前防疫 / 41

■ 建立良好的生活方式 / 43

- ★ 营造舒适的生活环境 / 43
- ★ 驱除身边的害虫 / 43
- ★ 不要接受X光检查 / 44
- ★ 孕前忌逛大商场 / 44

★ 穿衣化妆需谨慎 / 45

★ 保持充足的睡眠 / 45

★ 不要长期久坐 / 46

■ 选择最佳的怀孕时间 / 47

- ★ 适宜怀孕的季节 / 47
- ★ 注意怀孕的月份 / 47
- ★ 婚后半年再怀孕 / 48
- ★ 流产、早产后不宜急于怀孕 / 48

■ 掌握成功受孕的技巧 / 49

- ★ 学会推算排卵期 / 49
- ★ 观察子宫黏液 / 49
- ★ 记录基础体温 / 50
- ★ 选择适宜受孕的环境 / 51
- ★ 注意掌握性交的频率 / 51



孕早期:

开始一段美好的孕程 / 52

■ 第1周 为受精做准备 (1~7天) / 52

- ★ 孕期全记录: 怀孕倒计时 / 52
- ★ 饮食要符合营养要求 / 53
- ★ 室内避免养不利怀孕的植物 / 53
- ★ 了解胎教的作用 / 54
- ★ 胎教对宝宝性格的影响 / 54
- ★ 胎教开始的时间 / 55
- ★ 准爸爸要保证精子的健康 / 55

■ 第2周 进入排卵期 (8~14天) / 56

- ★ 孕期全记录: 关键的排卵期 / 56
- ★ 及时补充维生素 / 57
- ★ 让工作变得轻松 / 58
- ★ 养成午睡的习惯 / 58
- ★ 谨慎使用电脑和手机 / 58
- ★ 正确认识胎教 / 59
- ★ 受孕瞬间的胎教 / 59
- ★ 准爸爸要改变不良的生活习惯 / 60



■ 第3周 精子与卵子的结合 (15~21天) / 61

- ★ 孕期全记录：象征希望的“小胚芽” / 61
- ★ 准妈妈不能缺碘 / 62
- ★ 一周至少吃1次鱼 / 62
- ★ 准妈妈感冒怎么办 / 62
- ★ 孕期发热危害大 / 63
- ★ 好心情是最好的胎教 / 63
- ★ 丈夫要帮助妻子克服恐惧 / 64

■ 第4周 胚胎着床 (22~28天) / 65

- ★ 孕期全记录：为什么感觉不到你 / 65
- ★ 适当多吃黑木耳 / 66
- ★ 花生、芝麻营养好 / 66
- ★ 准妈妈宜吃嫩玉米 / 66
- ★ 警惕胚胎的异常情况 / 66
- ★ 及时发现宫外孕 / 67
- ★ 及时进行初孕检查 / 68

■ 第5周 手脚逐渐伸展开来 (29~35天) / 69

- ★ 孕期全记录：疲劳来袭 / 69
- ★ 饮食不宜饥饱不一 / 70
- ★ 准妈妈进食切忌狼吞虎咽 / 70
- ★ 选择零食应谨慎 / 70
- ★ 保持规律的起居生活 / 71
- ★ 讲究卫生防感染 / 71
- ★ 准妈妈失眠怎么办 / 71
- ★ 注意潜移默化的影响 / 72
- ★ 进行父亲角色的转变 / 72

■ 第6周 宝宝有心跳了 (36~42天) / 73

- ★ 孕期全记录：遭遇早孕反应 / 73
- ★ 用饮食缓解早孕反应 / 74
- ★ 减轻早孕反应的的生活方式 / 75
- ★ 如何缓解孕期疲劳 / 75
- ★ 用沟通刺激胎儿大脑发育 / 76

■ 第7周 脸部逐渐成形 (43~49天) / 77

- ★ 孕期全记录：变化越来越大 / 77
- ★ 全面保证营养供给 / 78
- ★ 增加植物油的摄入 / 78
- ★ 素食妈妈饮食需注意 / 78
- ★ 职场孕吐巧应对 / 79

- ★ 遇到这些情况应暂时停止工作 / 79
- ★ 经常想象宝宝的形象 / 80
- ★ 照顾妻子要细心 / 80
- ★ 不要强求性生活 / 80

■ 第8周 可爱的“小葡萄” (50~56天) / 81

- ★ 孕期全记录：大头宝宝 / 81
- ★ 食欲不振怎么办 / 82
- ★ 准妈妈的常备零食 / 82
- ★ 日常生活防流产 / 83
- ★ 睡眠环境要重视 / 84
- ★ 关键的第一次产前检查 / 84
- ★ 进行绒毛细胞检查 / 85

■ 第9周 进入“胎儿期” (57~63天) / 86

- ★ 孕期全记录：生活在变化中 / 86
- ★ 孕3月的饮食原则 / 87
- ★ 适当增加补铁食物 / 87
- ★ 动物肝脏不宜食用过多 / 88
- ★ 防止病毒感染很关键 / 88
- ★ 看展览陶冶情操 / 89
- ★ 阅读优美的文学作品 / 90
- ★ 促进准妈妈的食欲 / 90

■ 第10周 胎盘开始形成 (64~70天) / 91

- ★ 孕期全记录：迅速发育的大脑 / 91
- ★ 食用土豆要小心 / 92
- ★ 少吃桂圆防上火 / 92
- ★ 山楂可口但有害 / 92
- ★ 准妈妈能开车吗 / 93
- ★ 开车出行的注意事项 / 93

■ 第11周 骨骼逐渐变硬 (71~77天) / 94

- ★ 孕期全记录：细微之处开始发育 / 94
- ★ 摄入足够的热量 / 95
- ★ 准妈妈补水有学问 / 95
- ★ 孕期皮肤问题完全攻略 / 95

■ 第12周 初具人形的“胎宝宝” (78~84天) / 97

- ★ 孕期全记录：倾听美妙的心跳 / 97
- ★ 补镁有助于胎儿骨骼发育 / 98
- ★ 抓住时机补充钙 / 98

- ★ 孕期缺硒有危害 / 99
- ★ 劳逸结合, 适当活动 / 99
- ★ 准妈妈忌用化学用品 / 100

- ★ 腹部疼痛要警惕 / 100
- ★ 流产先兆 / 101



孕中期:

进入幸福的安定期 / 102

■ 第13周 对声音有反应了(85~91天) / 102

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝生长迅速 / 102
- ★ 孕中期的营养原则 / 103
- ★ 增加主粮和动物性食品 / 104
- ★ 准妈妈洗澡要小心 / 104
- ★ 浴室安全注意事项 / 105
- ★ 音乐胎教的方式 / 105
- ★ 选择合适的胎教音乐 / 106
- ★ 办理《母子健康手册》 / 106

■ 第14周 胎宝宝有表情了(92~98天) / 107

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝已经完全成形 / 107
- ★ 适当摄入脂质类食物 / 108
- ★ 不要只吃精米精面 / 108
- ★ 早餐要多吃谷类 / 108
- ★ 规律运动不可少 / 108
- ★ 运动之前先热身 / 109
- ★ 边做家务边胎教 / 110
- ★ 给胎宝宝起个名字 / 110
- ★ 准爸爸要多和胎宝宝对话 / 110

■ 第15周 开始轻微活动(99~105天) / 111

- ★ 孕期全记录: 运动并快乐着 / 111
- ★ 忌食高脂肪高热量食品 / 112
- ★ 吃巧克力要适量 / 112
- ★ 小米营养价值高 / 112
- ★ 上下班路上注意安全 / 113
- ★ 选择一双合适的鞋 / 113

■ 第16周 胎动的惊喜(106~112天) / 114

- ★ 孕期全记录: 出现了呼吸的征兆 / 114
- ★ 便秘的食疗方法 / 115
- ★ 正确饮食防痔疮 / 115
- ★ 吃掉水肿 / 116

- ★ 简单易行的床上体操 / 116
- ★ 接受畸形儿检查 / 117

■ 第17周 循环系统开始工作(113~119天) / 118

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝发育的关键期 / 118
- ★ 选择高能量低脂肪的食物 / 118
- ★ 注意调节体重 / 120
- ★ 了解控制体重的范围 / 120
- ★ 勤于哼唱别放松 / 121
- ★ 准爸爸要学会听胎心 / 121

■ 第18周 活动越来越频繁(120~126天) / 122

- ★ 孕期全记录: 我动我存在 / 122
- ★ 这些食物最补血 / 123
- ★ 如何选择补铁口服液 / 123
- ★ 寻找胎动异常的原因 / 124
- ★ 胎动减缓莫惊慌 / 124

■ 第19周 感觉器官迅速发育(127~133天) / 125

- ★ 孕期全记录: 腹部越来越大 / 125
- ★ 警惕影响胎宝宝脑发育的食物 / 126
- ★ 准妈妈的着装原则 / 127
- ★ 巧妙搭配显韵味 / 127
- ★ 了解光照胎教 / 128
- ★ 用光照训练胎宝宝的昼夜节律 / 128

■ 第20周 具备全部神经细胞(134~140天) / 129

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝耐不住寂寞了 / 129
- ★ 食补让你容光焕发 / 130
- ★ 适量服用卵磷脂 / 130
- ★ 准妈妈要注意工作的姿势 / 131
- ★ 孕中期B超检查的内容 / 132
- ★ 准妈妈需要做彩超吗 / 132

■ 第21周 消化器官日渐发达(141~147天) / 133

- ★ 孕期全记录：光滑细腻的小宝贝 / 133
- ★ 选择避免肥胖的食物 / 134
- ★ 注意烹饪方法 / 134
- ★ 不要长时间站立 / 135
- ★ 保持正确的坐姿 / 135
- ★ 这样起身最安全 / 135
- ★ 进行宫内运动训练 / 136
- ★ 不要让空调温度过低 / 136
- ★ 一起装饰宝宝的房间 / 136
- ★ 帮助妻子测腹围 / 136

■ 第22周 心跳越来越有力(148~154天) / 137

- ★ 孕期全记录：小小“倾听者” / 137
- ★ 如何预防食物过敏 / 138
- ★ 尽量少吃大鱼 / 138
- ★ 少吃生鱼片 / 138
- ★ 缓解手水肿的运动方式 / 139
- ★ 应对静脉曲张的按摩方法 / 139
- ★ 尽情享受音乐浴 / 140
- ★ 音乐胎教的注意事项 / 140

■ 第23周 具备微弱的视力(155~161天) / 141

- ★ 孕期全记录：胎宝宝接近新生儿 / 141
- ★ 肾功能差的准妈妈这样吃 / 142
- ★ 心脏病准妈妈的营养调理 / 142
- ★ 准妈妈爱出汗的应对方法 / 143
- ★ 准妈妈烧心怎么办 / 143
- ★ 避免刺激宝宝的大脑发育 / 144
- ★ 向宝宝传递爱心 / 144
- ★ 胎教要有规律 / 144

■ 第24周 为呼吸做准备(162~168天) / 145

- ★ 孕期全记录：匀称的小身体 / 145

- ★ 适当进行健走运动 / 146
- ★ 接受妊娠糖尿病检查 / 146
- ★ 把胎宝宝当做懂事的孩子 / 147
- ★ 上班族准妈妈如何开展胎教 / 147

■ 第25周 躯体快速成长(169~175天) / 148

- ★ 孕期全记录：皱巴巴的“小毛孩” / 148
- ★ 准妈妈的蔬菜大餐 / 149
- ★ 孕期眼睛容易出现的问题 / 150
- ★ 暂时别戴隐形眼镜 / 150
- ★ 慎重选择眼药水 / 150

■ 第26周 开始练习呼吸(176~182天) / 151

- ★ 孕期全记录：分享妈妈的快乐 / 151
- ★ 准妈妈的睡眠护理 / 152
- ★ 番茄赶走妊娠斑 / 152
- ★ 语言胎教要循序渐进 / 152

■ 第27周 运动越来越强烈(183~189天) / 153

- ★ 孕期全记录：胎宝宝有了睡眠周期 / 153
- ★ 准妈妈上班时如何吃 / 154
- ★ 选择正确的睡觉姿势 / 155
- ★ 帮助准妈妈睡眠的方法 / 155

■ 第28周 脑组织更加发达(190~196天) / 156

- ★ 孕期全记录：生活开始有规律 / 156
- ★ 多吃健脑食品 / 157
- ★ 多吃容易消化的食物 / 157
- ★ 减少盐分的烹调方法 / 157
- ★ 干果之王作用大 / 158
- ★ 三高一低饮食法 / 158
- ★ 缓解水肿有方法 / 158
- ★ 如何预防妊娠期高血压疾病 / 159



孕晚期：

忐忑不安中的期待 / 160

■ 第29周 睁开眼睛看世界(197~203天) / 160

- ★ 孕期全记录：听觉系统发育完成 / 160

- ★ 及时调整饮食 / 161
- ★ 定期检查，及时发现问题 / 161

■ 第30周 大脑快速成长 (204~210天) / 163

- ★ 孕期全记录：艰难的呼吸 / 163
- ★ 合理饮食避免巨大儿 / 164
- ★ 缓解大腿疼痛的运动方式 / 164

■ 第31周 眼睛时开时闭 (211~217天) / 165

- ★ 孕期全记录：越来越小的空间 / 165
- ★ 本周饮食原则 / 166
- ★ 姿势正确防疼痛 / 167
- ★ 孕晚期准爸爸的责任 / 167

■ 第32周 越来越像婴儿了 (218~224天) / 168

- ★ 孕期全记录：宝宝长，我也长 / 168
- ★ 多喝牛奶豆浆 / 169
- ★ 这些水果对胎儿视力有益 / 169
- ★ 准妈妈应避免剧烈运动 / 169
- ★ 胎位异常怎么办 / 170
- ★ 通过数胎动与胎宝宝交流 / 170

■ 第33周 发育接近成熟 (225~231天) / 171

- ★ 孕期全记录：吞吐羊水的游戏 / 171
- ★ 加餐多点花样 / 172
- ★ 产前检查要加密 / 172
- ★ 警惕胎膜早破 / 173

■ 第34周 为分娩做好准备 (232~238天) / 174

- ★ 孕期全记录：头朝下的姿势 / 174
- ★ 预防孕晚期便秘的食物 / 175
- ★ 适时停止工作 / 175

■ 第35周 肾脏发育完全 (239~245天) / 176

- ★ 孕期全记录：提前进入状态 / 176
- ★ 多吃高锌食物助分娩 / 177
- ★ 孕晚期的超声波检查 / 177
- ★ 准妈妈心悸怎么办 / 178
- ★ 哪些情况下必须引产 / 178

■ 第36周 胎动减少了 (246~252天) / 179

- ★ 孕期全记录：幸福的压迫感 / 179
- ★ 制订详细的分娩计划 / 180
- ★ 检查胎儿的体重 / 180
- ★ 准妈妈吸氧要谨慎 / 180

■ 第37周 胎头降入骨盆 (253~259天) / 181

- ★ 孕期全记录：形成免疫力 / 181
- ★ 不要吃油性大的食物 / 182
- ★ 为住院准备些食物 / 182
- ★ 保持身体的平衡 / 182
- ★ 日常动作要注意 / 182

■ 第38周 随时准备出生 (260~266天) / 183

- ★ 孕期全记录：坚持就是胜利 / 183
- ★ 临产前的饮食原则 / 184
- ★ 临产前的营养要求 / 184
- ★ 吃些点心防恶心 / 184
- ★ 用香蕉提供能量 / 184
- ★ 练习帮助分娩的运动 / 185

■ 第39周 身体各器官发育完成 (267~273天) / 186

- ★ 孕期全记录：等待分娩的信号 / 186
- ★ 多吃能量较高的食品 / 187
- ★ 灵活进食应对宫缩 / 187
- ★ 准爸爸应考虑是否陪产 / 187
- ★ 阴道流水怎么办 / 188
- ★ 提前预防产褥感染 / 188

■ 第40周 宝宝即将出生 (274~280天) / 189

- ★ 孕期全记录：踏上分娩之旅 / 189
- ★ 每天增加20克蛋白质 / 190
- ★ 缺维生素B₁不利于分娩 / 190
- ★ 第一产程的饮食要点 / 190
- ★ 临产饮食很重要 / 190
- ★ 第二产程的饮食要点 / 190
- ★ 缓解阵痛有办法 / 191
- ★ 如何预防和处理过期妊娠 / 191



图说生活
畅销升级版

→ 孕期40周同步指导 ←

280天怀孕圣经

孙念怙 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

280天怀孕圣经 / 孙念怙主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4486-8

I. ①2… II. ①孙… 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(2012)第079523号

280天怀孕圣经

孙念怙 主编

责任编辑: 宋 东 王 群 王巧玲	特约编辑: 刘 玫
责任校对: 刘 丹 赵新宇 李骁睿	特约美编: 张丽娟
责任美编: 金 晖	封面设计: 垠 子
责任印务: 徐忠雷	版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销: 全国各地新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 180千字
印 张: 12
版 次: 2012年6月第1版
印 次: 2012年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5341-4486-8
定 价: 19.90元



©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



十个月怀胎，一朝分娩。这十个月是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，无论是对即将出世的“小天使”，还是对满怀期待和憧憬的准妈妈，都是至关重要的。

准妈妈从得知自己体内有一个小生命开始孕育时，除了有一种激动和庄严感外，还带着几分不安与紧张，会对接下来的40周妊娠生活感到疑惑和担忧。怎样轻松、平安、顺利地度过孕育小宝贝的生命历程，这是每一位即将为人母者所迫切想知道的。

本书以图文并解的形式，由积累多年产科经验的专家为您提供最全面、最权威、最专业的怀孕知识，从孕前准备开始讲解，介绍了怀孕必备的优生常识，指导准爸爸和准妈妈全面调养身心，为孕育创造最佳条件，充分做好准备，满怀信心地迎接怀孕的到来。

本书主体部分以妊娠40周为主线，用通俗易懂的文字，告诉准妈妈每一周的自身变化、胎儿的发育状况，细说孕期的日常保健注意事项，让每一位准妈妈都能成为自己最好的保健师，从容面对孕期的一切不适。本书还从营养学角度出发，着重介绍了孕前及孕期母体的营养摄取及科学饮食，为准妈妈提供了最科学健康的营养方案。更有专家温馨指导，全方位细心呵护准妈妈和胎宝宝一起成长的每一周。

孙念佳

北京协和医院妇产科医师
著名妇产科专家林巧稚医师亲传弟子

目录 Contents



知识储备：

掌握必备的优生常识 / 10

了解怀孕的真相 / 10

- ★ 成功受孕的基本要求 / 10
- ★ 影响精子的因素有哪些 / 11
- ★ 卵子是如何产生的 / 12
- ★ 了解胎宝宝的栖息地——子宫 / 12
- ★ 警惕伤害子宫的行为 / 13
- ★ 你知道哪些避孕方法 / 13
- ★ 哪些女性不适合服用避孕药 / 14
- ★ 什么是高龄妊娠 / 15
- ★ 了解高危妊娠 / 15

遗传对生育的影响 / 16

- ★ 遗传的基本规律 / 16
- ★ 遗传病的遗传方式与种类 / 17

- ★ 哪些父母会把不良基因遗传给宝宝 / 18

- ★ 患哪些遗传病的夫妻不宜生育 / 19

疾病对生育的影响 / 20

- ★ 心脏病对怀孕的影响 / 20
- ★ 高血压对怀孕的影响 / 21
- ★ 肝病对怀孕的影响 / 21
- ★ 糖尿病对怀孕的影响 / 22
- ★ 贫血对怀孕的影响 / 23
- ★ 阴道炎对怀孕的影响 / 24
- ★ 宫颈糜烂对怀孕的影响 / 24
- ★ 盆腔炎对怀孕的影响 / 25



身心调养：

创造最佳的孕育条件 / 26

心理调养：怀孕前，先调心 / 26

- ★ 具备积极的生育态度 / 26
- ★ 做好孕前的心理准备 / 27
- ★ 避开压力，快乐怀孕 / 28

饮食调养：为母婴健康提供有力保障 / 29

- ★ 孕前积极储备营养 / 29
- ★ 了解孕前饮食原则 / 30
- ★ 肥胖者的孕前饮食 / 31

- ★ 素食者的孕前饮食 / 31
- ★ 孕前缺少微量元素应注意 / 32
- ★ 补充叶酸要趁早 / 33

运动锻炼：为孕育准备一个健康的身体 / 34

- ★ 运动能提高身体素质 / 34
- ★ 有氧运动：最有效的孕前运动方式 / 35
- ★ 孕前运动的注意事项 / 36



全面准备:

迎接怀孕的到来 / 38

■ 必不可少的孕前检查与防疫 / 38

- ★ 孕前检查的主要内容 / 38
- ★ 月经检查 / 38
- ★ 尿常规检查 / 39
- ★ 妇科内分泌检查 / 39
- ★ 乳房检查 / 40
- ★ 血常规检查 / 40
- ★ 肝功能检查 / 41
- ★ 病毒检查TORCH / 41
- ★ 做好孕前防疫 / 41

■ 建立良好的生活方式 / 43

- ★ 营造舒适的生活环境 / 43
- ★ 驱除身边的害虫 / 43
- ★ 不要接受X光检查 / 44
- ★ 孕前忌逛大商场 / 44

★ 穿衣化妆需谨慎 / 45

★ 保持充足的睡眠 / 45

★ 不要长期久坐 / 46

■ 选择最佳的怀孕时间 / 47

- ★ 适宜怀孕的季节 / 47
- ★ 注意怀孕的月份 / 47
- ★ 婚后半年再怀孕 / 48
- ★ 流产、早产后不宜急于怀孕 / 48

■ 掌握成功受孕的技巧 / 49

- ★ 学会推算排卵期 / 49
- ★ 观察子宫黏液 / 49
- ★ 记录基础体温 / 50
- ★ 选择适宜受孕的环境 / 51
- ★ 注意掌握性交的频率 / 51



孕早期:

开始一段美好的孕程 / 52

■ 第1周 为受精做准备 (1~7天) / 52

- ★ 孕期全记录: 怀孕倒计时 / 52
- ★ 饮食要符合营养要求 / 53
- ★ 室内避免养不利怀孕的植物 / 53
- ★ 了解胎教的作用 / 54
- ★ 胎教对宝宝性格的影响 / 54
- ★ 胎教开始的时间 / 55
- ★ 准爸爸要保证精子的健康 / 55

■ 第2周 进入排卵期 (8~14天) / 56

- ★ 孕期全记录: 关键的排卵期 / 56
- ★ 及时补充维生素 / 57
- ★ 让工作变得轻松 / 58
- ★ 养成午睡的习惯 / 58
- ★ 谨慎使用电脑和手机 / 58
- ★ 正确认识胎教 / 59
- ★ 受孕瞬间的胎教 / 59
- ★ 准爸爸要改变不良的生活习惯 / 60



■ 第3周 精子与卵子的结合 (15~21天) / 61

- ★ 孕期全记录：象征希望的“小胚芽” / 61
- ★ 准妈妈不能缺碘 / 62
- ★ 一周至少吃1次鱼 / 62
- ★ 准妈妈感冒怎么办 / 62
- ★ 孕期发热危害大 / 63
- ★ 好心情是最好的胎教 / 63
- ★ 丈夫要帮助妻子克服恐惧 / 64

■ 第4周 胚胎着床 (22~28天) / 65

- ★ 孕期全记录：为什么感觉不到你 / 65
- ★ 适当多吃黑木耳 / 66
- ★ 花生、芝麻营养好 / 66
- ★ 准妈妈宜吃嫩玉米 / 66
- ★ 警惕胚胎的异常情况 / 66
- ★ 及时发现宫外孕 / 67
- ★ 及时进行初孕检查 / 68

■ 第5周 手脚逐渐伸展开来 (29~35天) / 69

- ★ 孕期全记录：疲劳来袭 / 69
- ★ 饮食不宜饥饱不一 / 70
- ★ 准妈妈进食切忌狼吞虎咽 / 70
- ★ 选择零食应谨慎 / 70
- ★ 保持规律的起居生活 / 71
- ★ 讲究卫生防感染 / 71
- ★ 准妈妈失眠怎么办 / 71
- ★ 注意潜移默化的影响 / 72
- ★ 进行父亲角色的转变 / 72

■ 第6周 宝宝有心跳了 (36~42天) / 73

- ★ 孕期全记录：遭遇早孕反应 / 73
- ★ 用饮食缓解早孕反应 / 74
- ★ 减轻早孕反应的的生活方式 / 75
- ★ 如何缓解孕期疲劳 / 75
- ★ 用沟通刺激胎儿大脑发育 / 76

■ 第7周 脸部逐渐成形 (43~49天) / 77

- ★ 孕期全记录：变化越来越大 / 77
- ★ 全面保证营养供给 / 78
- ★ 增加植物油的摄入 / 78
- ★ 素食妈妈饮食需注意 / 78
- ★ 职场孕吐巧应对 / 79

- ★ 遇到这些情况应暂时停止工作 / 79
- ★ 经常想象宝宝的形象 / 80
- ★ 照顾妻子要细心 / 80
- ★ 不要强求性生活 / 80

■ 第8周 可爱的“小葡萄” (50~56天) / 81

- ★ 孕期全记录：大头宝宝 / 81
- ★ 食欲不振怎么办 / 82
- ★ 准妈妈的常备零食 / 82
- ★ 日常生活防流产 / 83
- ★ 睡眠环境要重视 / 84
- ★ 关键的第一次产前检查 / 84
- ★ 进行绒毛细胞检查 / 85

■ 第9周 进入“胎儿期” (57~63天) / 86

- ★ 孕期全记录：生活在变化中 / 86
- ★ 孕3月的饮食原则 / 87
- ★ 适当增加补铁食物 / 87
- ★ 动物肝脏不宜食用过多 / 88
- ★ 防止病毒感染很关键 / 88
- ★ 看展览陶冶情操 / 89
- ★ 阅读优美的文学作品 / 90
- ★ 促进准妈妈的食欲 / 90

■ 第10周 胎盘开始形成 (64~70天) / 91

- ★ 孕期全记录：迅速发育的大脑 / 91
- ★ 食用土豆要小心 / 92
- ★ 少吃桂圆防上火 / 92
- ★ 山楂可口但有害 / 92
- ★ 准妈妈能开车吗 / 93
- ★ 开车出行的注意事项 / 93

■ 第11周 骨骼逐渐变硬 (71~77天) / 94

- ★ 孕期全记录：细微之处开始发育 / 94
- ★ 摄入足够的热量 / 95
- ★ 准妈妈补水有学问 / 95
- ★ 孕期皮肤问题完全攻略 / 95

■ 第12周 初具人形的“胎宝宝” (78~84天) / 97

- ★ 孕期全记录：倾听美妙的心跳 / 97
- ★ 补镁有助于胎儿骨骼发育 / 98
- ★ 抓住时机补充钙 / 98

- ★ 孕期缺硒有危害 / 99
- ★ 劳逸结合, 适当活动 / 99
- ★ 准妈妈忌用化学用品 / 100

- ★ 腹部疼痛要警惕 / 100
- ★ 流产先兆 / 101



孕中期:

进入幸福的安定期 / 102

■ 第13周 对声音有反应了(85~91天) / 102

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝生长迅速 / 102
- ★ 孕中期的营养原则 / 103
- ★ 增加主粮和动物性食品 / 104
- ★ 准妈妈洗澡要小心 / 104
- ★ 浴室安全注意事项 / 105
- ★ 音乐胎教的方式 / 105
- ★ 选择合适的胎教音乐 / 106
- ★ 办理《母子健康手册》 / 106

■ 第14周 胎宝宝有表情了(92~98天) / 107

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝已经完全成形 / 107
- ★ 适当摄入脂质类食物 / 108
- ★ 不要只吃精米精面 / 108
- ★ 早餐要多吃谷类 / 108
- ★ 规律运动不可少 / 108
- ★ 运动之前先热身 / 109
- ★ 边做家务边胎教 / 110
- ★ 给胎宝宝起个名字 / 110
- ★ 准爸爸要多和胎宝宝对话 / 110

■ 第15周 开始轻微活动(99~105天) / 111

- ★ 孕期全记录: 运动并快乐着 / 111
- ★ 忌食高脂肪高热量食品 / 112
- ★ 吃巧克力要适量 / 112
- ★ 小米营养价值高 / 112
- ★ 上下班路上注意安全 / 113
- ★ 选择一双合适的鞋 / 113

■ 第16周 胎动的惊喜(106~112天) / 114

- ★ 孕期全记录: 出现了呼吸的征兆 / 114
- ★ 便秘的食疗方法 / 115
- ★ 正确饮食防痔疮 / 115
- ★ 吃掉水肿 / 116

- ★ 简单易行的床上体操 / 116
- ★ 接受畸形儿检查 / 117

■ 第17周 循环系统开始工作(113~119天) / 118

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝发育的关键期 / 118
- ★ 选择高能量低脂肪的食物 / 118
- ★ 注意调节体重 / 120
- ★ 了解控制体重的范围 / 120
- ★ 勤于哼唱别放松 / 121
- ★ 准爸爸要学会听胎心 / 121

■ 第18周 活动越来越频繁(120~126天) / 122

- ★ 孕期全记录: 我动我存在 / 122
- ★ 这些食物最补血 / 123
- ★ 如何选择补铁口服液 / 123
- ★ 寻找胎动异常的原因 / 124
- ★ 胎动减缓莫惊慌 / 124

■ 第19周 感觉器官迅速发育(127~133天) / 125

- ★ 孕期全记录: 腹部越来越大 / 125
- ★ 警惕影响胎宝宝脑发育的食物 / 126
- ★ 准妈妈的着装原则 / 127
- ★ 巧妙搭配显韵味 / 127
- ★ 了解光照胎教 / 128
- ★ 用光照训练胎宝宝的昼夜节律 / 128

■ 第20周 具备全部神经细胞(134~140天) / 129

- ★ 孕期全记录: 胎宝宝耐不住寂寞了 / 129
- ★ 食补让你容光焕发 / 130
- ★ 适量服用卵磷脂 / 130
- ★ 准妈妈要注意工作的姿势 / 131
- ★ 孕中期B超检查的内容 / 132
- ★ 准妈妈需要做彩超吗 / 132

■ 第21周 消化器官日渐发达(141~147天) / 133

- ★ 孕期全记录：光滑细腻的小宝贝 / 133
- ★ 选择避免肥胖的食物 / 134
- ★ 注意烹饪方法 / 134
- ★ 不要长时间站立 / 135
- ★ 保持正确的坐姿 / 135
- ★ 这样起身最安全 / 135
- ★ 进行宫内运动训练 / 136
- ★ 不要让空调温度过低 / 136
- ★ 一起装饰宝宝的房间 / 136
- ★ 帮助妻子测腹围 / 136

■ 第22周 心跳越来越有力(148~154天) / 137

- ★ 孕期全记录：小小“倾听者” / 137
- ★ 如何预防食物过敏 / 138
- ★ 尽量少吃大鱼 / 138
- ★ 少吃生鱼片 / 138
- ★ 缓解手水肿的运动方式 / 139
- ★ 应对静脉曲张的按摩方法 / 139
- ★ 尽情享受音乐浴 / 140
- ★ 音乐胎教的注意事项 / 140

■ 第23周 具备微弱的视力(155~161天) / 141

- ★ 孕期全记录：胎宝宝接近新生儿 / 141
- ★ 肾功能差的准妈妈这样吃 / 142
- ★ 心脏病准妈妈的营养调理 / 142
- ★ 准妈妈爱出汗的应对方法 / 143
- ★ 准妈妈烧心怎么办 / 143
- ★ 避免刺激宝宝的大脑发育 / 144
- ★ 向宝宝传递爱心 / 144
- ★ 胎教要有规律 / 144

■ 第24周 为呼吸做准备(162~168天) / 145

- ★ 孕期全记录：匀称的小身体 / 145

- ★ 适当进行健走运动 / 146
- ★ 接受妊娠糖尿病检查 / 146
- ★ 把胎宝宝当做懂事的孩子 / 147
- ★ 上班族准妈妈如何开展胎教 / 147

■ 第25周 躯体快速成长(169~175天) / 148

- ★ 孕期全记录：皱巴巴的“小毛孩” / 148
- ★ 准妈妈的蔬菜大餐 / 149
- ★ 孕期眼睛容易出现的问题 / 150
- ★ 暂时别戴隐形眼镜 / 150
- ★ 慎重选择眼药水 / 150

■ 第26周 开始练习呼吸(176~182天) / 151

- ★ 孕期全记录：分享妈妈的快乐 / 151
- ★ 准妈妈的睡眠护理 / 152
- ★ 番茄赶走妊娠斑 / 152
- ★ 语言胎教要循序渐进 / 152

■ 第27周 运动越来越强烈(183~189天) / 153

- ★ 孕期全记录：胎宝宝有了睡眠周期 / 153
- ★ 准妈妈上班时如何吃 / 154
- ★ 选择正确的睡觉姿势 / 155
- ★ 帮助准妈妈睡眠的方法 / 155

■ 第28周 脑组织更加发达(190~196天) / 156

- ★ 孕期全记录：生活开始有规律 / 156
- ★ 多吃健脑食品 / 157
- ★ 多吃容易消化的食物 / 157
- ★ 减少盐分的烹调方法 / 157
- ★ 干果之王作用大 / 158
- ★ 三高一低饮食法 / 158
- ★ 缓解水肿有方法 / 158
- ★ 如何预防妊娠期高血压疾病 / 159



孕晚期：

忐忑不安中的期待 / 160

■ 第29周 睁开眼睛看世界(197~203天) / 160

- ★ 孕期全记录：听觉系统发育完成 / 160

- ★ 及时调整饮食 / 161
- ★ 定期检查，及时发现问题 / 161