



权威专家倾力打造的一部最完美怀孕手册
80后准妈妈的怀孕枕边书

丁海红◎编著

完美怀孕

一日一指导

WanMei HuaiYun
YiRiYiZhiDao

最新版

优秀孕育图书！
专家孕期每日指导

全新的孕育理念

YOUXIU
YUNYU TUSHU

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



准爸准妈送给自己的第一部孕育书

☆不适的时候，专家给你贴心的指导
☆不解的时候，在这里可以找到答案
☆不快的时候，在这里能找到幸福的感觉

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕一日一指导 / 丁海红编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5375-4999-8

I. ①完… II. ①丁… 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(2011)第205358号

完美怀孕 一日一指导

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛印 赵 博

责任编辑 / 张京生

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 770×980 1/16

印 张 / 20

字 数 / 280千

版 次 / 2011年11月第1版

印 次 / 2011年11月第1次印刷

定 价 / 26.80元



幸福领航

爱 如海洋
面对大海

宝宝是你的春暖与花开……

悄悄的

一个小生命正向你走来

捧出你全部的温暖与关爱

牵着只有你才能感受到的小手

和他一起走过这280个黑夜与白昼……

此时

有爱人、家人的陪伴

你幸福

却依然不安

因为，你还缺少一位知心朋友

本书

已在这里

为你准备好了一切

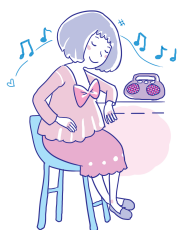
正默默地，为你守候……

它是多位孕育专家智慧的结晶

它将和你一起走过这段人生中最珍贵的日子

为孕妈妈健康、为胎宝宝强壮、为全家的幸福领航……





写给自己

记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!



写给 未来的宝宝

我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在!



第一篇

人之初，孕有时

Day 1

第1天 给宝宝一个“爱心仓库” / 2

Day 2

第2天 掌握要宝宝的时机 / 3

Day 3

第3天 把握最佳孕育年龄 / 4

Day 4

第4天 把握受孕时机很重要 / 5

Day 5

第5天 教你算准排卵期 / 6

Day 6

第6天 为你解析“黑色”受孕时间 / 7

Day 7

第7天 揭开“生命”的神秘面纱 / 8

Day 8

第8天 进行必要的遗传咨询 / 10

Day 9

第9天 阻断遗传病，生男生女要控制 / 11

Day 10

第10天 孕前注意个人卫生 / 12

Day 11

第11天 孕前用药需谨慎 / 13

Day 12

第12天 警惕孕育“红灯区” / 14

Day 13

第13天 告别烟、酒，远离危害 / 15



目录 contents

Day 14

第14天 居家环境要舒适 / 16

Day 15

第15天 孕妈妈的液体黄金——叶酸 / 17

Day 16

第16天 捕捉怀孕的“蛛丝马迹” / 18

Day 17

第17天 用试纸自我测试妊娠 / 19

Day 18

第18天 孕后用药全方案 / 20

Day 19

第19天 逐渐远离公共场所 / 21

Day 20

第20天 保护稚嫩的胚芽 / 22

Day 21

第21天 制订一个切实可行的营养计划 / 23

Day 22

第22天 养成爱运动的好习惯 / 24

Day 23

第23天 别和电脑太亲密 / 25

Day 24

第24天 避免接触洗涤剂 / 26

Day 25~26

第25~26天 孕育、工作两不误 / 27

Day 27~28

第27~28天 本月准爸爸的爱妻法则 / 28

第二篇

小生命悄悄降临

Day 29

第29天 去医院进行妊娠确诊 / 30



Day 30

第30天 如何选择产检医院 / 31

Day 31

第31天 腹中有一个温暖的家 / 33

Day 32

第32天 早孕症状来了 / 34

Day 33

第33天 孕早期保健要点 / 35

Day 34

第34天 养胎有道，孕后要多休息 / 36

Day 35

第35天 家电使用要小心 / 37

Day 36

第36天 孕妈妈孕期警惕“空调病” / 38

Day 37

第37天 孕妈妈劳动更光荣 / 39

Day 38

第38天 别让“妊娠月经”忽悠你 / 40

Day 39

第39天 规律你的孕期生活 / 41

Day 40

第40天 散步，孕妈妈的养生妙法 / 42

Day 41

第41天 注意病毒性感染 / 43

Day 42

第42天 室内不要摆放太多花草 / 44

Day 43

第43天 远离小动物 / 45

Day 44

第44天 孕期学会缓解压力 / 46

Day 45

第45天 开始记妊娠日记 / 47



目录 contents

Day 46

第46天 孕期注意个人卫生 / 48

Day 47

第47天 孕早期如何扮靓自己 / 49

Day 48

第48天 怀孕的好处，你知多少 / 50

Day 49

第49天 宁静愉悦地生活 / 51

Day 50

第50天 推算预产期，算出与宝宝见面的日子 / 52

Day 51

第51天 提高免疫力，防止病毒 / 53

Day 52

第52天 孕后，避免接触这些工作 / 54

Day 53

第53天 有效地应对孕吐 / 55

Day 54

第54天 孕早期要节制性生活 / 56

Day 55

第55天 孕妈妈喜欢吃酸好不好 / 57

Day 56

第56天 本月准爸爸的爱妻法则 / 58

第三篇

给你一个小人国的精灵

Day 57

第57天 小精灵步入“胎儿期” / 60



目录 contents

Day 58

第58天 营养助长胎宝宝 / 61

Day 59

第59天 重视孕期检查 / 62

Day 60

第60天 孕期护肤，健康是第一位 / 63

Day 61

第61天 自制天然护肤品 / 64

Day 62

第62天 孕期祛痘有妙招 / 65

Day 63

第63天 一个人的牙齿，两个人的健康 / 66

Day 64

64天 多吃鱼，胎宝宝更聪明 / 67

Day 65

第65天 认识安胎药 / 68

Day 66

第66天 红枣，孕期名副其实的“天然维生素” / 69

Day 67

第67天 微量元素对胎儿的作用大 / 70

Day 68

第68天 孕早期预防感冒 / 71

Day 69

第69天 静坐安胎，孕妈妈的最佳选择 / 72

Day 70

第70天 孕期乘电梯的安全法则 / 73

Day 71

第71天 了解绒毛细胞检查 / 74



目录 contents

Day 72

第72天 保护胎儿从细处着手 / 75

Day 73

第73天 怀孕3个月，可以做B超了 / 76

Day 74

第74天 早期异常要留意 / 77

Day 75

第75天 孕期尿频，怎么办 / 78

Day 76

第76天 4招让你排便顺畅 / 79

Day 77

第77天 孕妈妈缺钙，怎么办 / 80

Day 78

第78天 素食孕妈妈的饮食方案 / 82

Day 79

第79天 良好的睡眠很重要 / 83

Day 80

第80天 倾听心跳，美育熏陶 / 84

Day 81

第81天 抚摸——最初的沟通 / 85

Day 82

第82天 孕妈妈安全出行 / 86

Day 83

第83天 用轻柔的乐曲调节情绪 / 87

Day 84

第84天 本月准爸爸的爱妻法则 / 88



第四篇

心动的感觉，谁能给你

Day 85

第85天 胎宝宝有了安全的家 / 90

Day 86

第86天 孕中期，吃出你的健康来 / 91

Day 87

第87天 牛奶，孕妈妈的好朋友 / 92

Day 88

第88天 DHA，胎儿脑部发育的重要物质 / 93

Day 89

第89天 孕妈妈应多吃的6种水果 / 94

Day 90

第90天 孕中期，提高营养素的摄入量 / 96

Day 91

第91天 五颜六色的饮料，如何取舍 / 97

Day 92

第92天 孕中期美食有节制 / 98

Day 93

第93天 舒适洗浴，安全第一 / 99

Day 94

第94天 淡化妊娠纹 / 100

Day 95

第95天 孕妈妈四季着装 / 101

Day 96

第96天 内衣，穿出你的健康来 / 102

Day 97

第97天 脚是人体第二心脏，孕期加以呵护 / 103



目录 contents

Day 98

第98天 瑜伽让你更舒适 / 104

Day 99

第99天 夫妻一起进行胎教 / 105

Day 100

第100天 给宝宝储备一个丰满的“粮库” / 106

Day 101

第101天 孕期警惕铅污染 / 107

Day 102

第102天 游泳，孕中期一种有益的运动 / 108

Day 103

第103天 孕妈妈不要沉湎于麻将 / 109

Day 104

第104天 口味清淡，少加调料 / 110

Day 105

第105天 缓解孕妈妈腰酸、背痛 / 111

Day 106

第106天 安然过夏有妙招 / 112

Day 107

第107天 孕妈妈抗战严冬 / 113

Day 108

第108天 孕中期“性”福之谈 / 114

Day 109

第109天 正确睡姿，对胎儿健康很重要 / 115

Day 110

第110天 孕妈妈越吃越美丽（1） / 116

Day 111

第111天 孕妈妈越吃越美丽（2） / 117

Day 112

第112天 本月准爸爸的爱妻法则 / 118



第五篇

让肚肚舞动的欢喜

Day 113

第113天 好淘气的小家伙 / 120

Day 114

第114天 给胎宝宝取个好名字 / 121

Day 115

第115天 高能量低脂肪，更健康 / 122

Day 116

第116天 控制体重，体重并非越重越好 / 123

Day 117

第117天 室内健身，方便又安全 / 124

Day 118

第118天 缓解孕期抽筋有方法 / 126

Day 119

第119天 孕妈妈眼、耳的护理 / 127

Day 120

第120天 做不挑剔的孕妈妈 / 128

Day 121

第121天 孕期保健品，怎么吃 / 129

Day 122

第122天 晒太阳，暖洋洋 / 130

Day 123

第123天 粗粮有营养，孕妈妈要多吃 / 131

Day 124

第124天 调出你的孕滋味 / 132

Day 125

第125天 培育胎宝宝的审美 / 133



目录 contents

Day 126

第126天 孕妈妈贫血，怎么办 / 134

Day 127

第127天 高雅的音乐，聪明的宝宝（1） / 135

Day 128

第128天 高雅的音乐，聪明的宝宝（2） / 136

Day 129

第129天 冷静地应对胎动异常 / 137

Day 130

第130天 胎儿脑发育，不喜欢的食物（1） / 138

Day 131

第131天 胎儿脑发育，不喜欢的食物（2） / 139

Day 132

第132天 姿势正确，很重要 / 140

Day 133

第133天 重视定期B超检查 / 141

Day 134

第134天 做成熟、冷静的准爸爸 / 142

Day 135

第135天 爱动的小宝宝 / 143

Day 136

第136天 孕中期的运动方法 / 144

Day 137

第137天 孕期情趣生活 / 145

Day 138

第138天 呵护孕妈妈和胎宝宝 / 146

Day 139

第139天 孕妈妈久坐，不利于胎儿健康 / 147

Day 140

第140天 本月准爸爸的受妻法则 / 148



第六篇

孕妈妈，要放慢脚步

Day 141

第141天 肚子里可爱的“小老头儿” / 150

Day 142

第142天 给胎宝宝聪明的大脑 / 152

Day 143

第143天 胎宝宝动起来 / 153

Day 144

第144天 来看骄傲的腹部 / 154

Day 145

第145天 外用药使用，也要谨慎 / 155

Day 146

第146天 关注心血管系统的变化 / 156

Day 147

第147天 赶走恼人的孕期不适 / 157

Day 148

第148天 耻骨疼痛不要怕 / 158

Day 149

第149天 远离皮肤瘙痒 / 159

Day 150

第150天 了解过敏性食物 / 160

Day 151

第151天 认识生命之水——羊水 / 161

Day 152

第152天 孕期吃鱼有说道（1） / 162

Day 153

第153天 孕期吃鱼有说道（2） / 163



目录 contents

Day 154

第154天 美食，对抗妊娠纹（1） / 164

Day 155

第155天 美食，对抗妊娠纹（2） / 165

Day 156

第156天 孕期洗发、护发有妙招 / 166

Day 157

第157天 水滴石穿的胎教 / 167

Day 158

第158天 胎宝宝在音乐中成长 / 168

Day 159

第159天 健走运动，好处多 / 169

Day 160

第160天 孕妈妈不宜睡软床 / 170

Day 161

第161天 做个妊娠糖尿病检查 / 171

Day 162

第162天 心脏病孕妈妈不用急 / 172

Day 163

第163天 胎宝宝，听儿歌 / 173

Day 164

第164天 重视：第3次产前检查 / 174

Day 165

第165天 孕妈妈汗多，怎么办 / 175

Day 166

第166天 多和胎宝宝聊天 / 176

Day 167

第167天 带孕妈妈去旅行 / 177

Day 168

第168天 本月准爸爸的爱妻法则 / 178



第七篇

胎宝宝过得“有滋有味”

Day 169

第169天 吮吸手指的小宝贝 / 180

Day 170

第170天 胎宝宝的蔬菜情节 / 182

Day 171

第171天 鸡蛋中的是是非非 / 183

Day 172

第172天 让“卡片胎教”上孕场 / 184

Day 173

第173天 孕妈妈专用奶粉，不可少 / 185

Day 174

第174天 眼睛保健不能丢 / 186

Day 175

第175天 上班族妈妈的饮食调理 / 187

Day 176

第176天 让宝宝心明，眼更亮 / 188

Day 177

第177天 给胎宝宝缤纷的世界 / 189

Day 178

第178天 静脉曲张怎么办 / 190

Day 179

第179天 完美乳房课堂 / 191

Day 180

第180天 孕妈妈迷人的笑 / 192

Day 181

第181天 胎宝宝动不停 / 193

