



权威专家倾力打造的一部最完美怀孕手册
80后孕妈妈的孕期保健枕边书

陈红喜◎编著

孕妈妈 保健

一日一指导

YunMaMa BaoJian
YiRi YiZhiDao

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



孕妈妈送给自己的第一部孕期保健书

- ☆怀孕是女性人生中的一件大事
- ☆怀孕280天，就应给自己特别的礼物
- ☆不妨请专家为你做最贴心的保健指导

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



孕妈妈 保健 一日一指导

YunMaMa BaoJian
YiRi YiZhiDao

陈红喜◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈保健一日一指导 / 陈红喜编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5375-4997-4

I. ①孕… II. ①陈… 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205983号

孕妈妈保健一日一指导

出版发行 / 河北出版传媒集团

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 / 王辛卯

责任编辑 / 季淑华 王晓明

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 / 2012年01月第1版

印 次 / 2012年01月第1次印刷

定 价 / 26.80元





宝贝，别怕！

宝

贝，别怕

虽然你的到来

曾让妈妈感到彷徨

但请相信——

妈妈会给你最强大的力量

那来自遥远又近在咫尺的爱恋

瞬间便占据了妈妈的整个心房

宝贝，别怕

虽然你看起来

是那么脆弱并让人迷茫

但请相信——

我们的血液早已在一起流淌

世上一切美妙的声音

都成为你急促心跳的伴唱

宝贝，别怕

虽然那许多个昨天

也曾让妈妈担心和恐慌

但请相信——

自从感到那隐隐的胎动

妈妈便得到了感知

懂得了生命的博大和力量

宝贝，别怕

虽然未来的路还长

但每一天都生长憧憬与希望

妈妈就是那一片天

会给你雨露和阳光

还会给你添一双天使般的翅膀

让你在高天永远飞翔……



写给自己

怀孕是幸福的，心情是美丽的，记下每一天感觉最奇妙的时刻吧



写给未来的宝宝

生命的诞生给妈妈带来了惊喜与不安，但今生你注定是妈妈的依恋



第一篇

第1个月，恭喜你！正式成为孕妈妈了

Day 1~2

第1~2天 末次月经，孕育旅程的开始/2

Day 3

第3天 准爸妈：努力提高精、卵质量/3

Day 4

第4天 做好“当妈妈”的心理准备/4

Day 5

第5天 坚持补叶酸，预防神经管畸形/5

Day 6

第6天 改掉不良习惯，为优生加油/6

Day 7

第7天 接种疫苗，建好感染“隔离墙”/7

Day 8

第8天 有必要进行一次遗传咨询/8

Day 9

第9天 几种情况下，暂时不要怀孕/9

Day 10

第10天 这些职业岗位要暂时离开/10

Day 11

第11天 当心宠物成“心腹”之患/11

Day 12

第12天 “受孕”不可错过最佳时节/12



目录 contents

Day 13

第13天 三种方法帮你找准排卵日/13

Day 14

第14天 排卵这几天，是受孕的好日子/14

Day 15

第15天 精卵相遇，神奇的“生命之吻”/15

Day 16

第16天 生男or生女，由男性的精子决定/16

Day 17

第17天 甜蜜性生活，还能继续吗/17

Day 18

第18天 X线照射，对胎儿危害不浅/18

Day 19

第19天 要避免药物对孕卵的伤害/19

Day 20

第20天 室内不要摆放过多的花草/20

Day 21

第21天 怀孕后的这些症状你有吗/21

Day 22

第22天 早孕试纸——验孕的好帮手/22

Day 23

第23天 确定怀孕的几种方法/23

Day 24

第24天 算出预产期：那个甜蜜的见面日/24

Day 25

第25天 出现疲倦乏力，孕妈妈巧应对/25

Day 26

第26天 孕早期要预防感冒/26



Day 27

第27天 饮食营养方面新“整顿” /27

Day 28

第28天 适度运动，以增强孕妈妈体质 /28

第二篇

第2个月 害喜来临，欣喜之余更要淡定

Day 29

第29天 胎宝宝及母体的变化 /30

Day 30

第30天 到医院确定怀孕的事实 /31

Day 31

第31天 七种方法有效应对早孕呕吐 /32

Day 32

第32天 早孕反应千万不可禁食 /34

Day 33

第33天 早孕呕吐试试“验方” /35

Day 34

第34天 乐观的心态是胎儿最好的胎教 /36

Day 35

第35天 一人吃俩人补：孕早期饮食要点 /37

Day 36

第36天 素食妈妈，你的饮食合理吗 /38

Day 37

第37天 吃酸食增加营养，但有讲究 /39



目录 contents

Day 38

第38天 拒绝六种食物，远离孕初流产 / 40

Day 39

第39天 婚后第一胎，孕妈妈不宜做人流 / 41

Day 40

第40天 时刻保护好自己，避免流产 / 42

Day 41

第41天 孕早期避免做剧烈的运动 / 43

Day 42

第42天 使用家电要格外小心 / 44

Day 43

第43天 孕妈妈要警惕“空调病” / 45

Day 44

第44天 怀孕后，工作“留”还是“走” / 46

Day 45

第45天 熬夜，孕期的一大“禁忌” / 47

Day 46

第46天 要有充足的睡眠时间 / 48

Day 47

第47天 孕妈妈休息以“静”为主 / 49

Day 48

第48天 孕妈妈不宜睡席梦思床 / 50

Day 49

第49天 孕期孕妈妈洗个“安全澡” / 51

Day 50

第50天 职场孕妈妈该如何上网 / 52

Day 51

第51天 电脑族妈妈，巧选一套防辐射服 / 53



Day 52

第52天 警惕异常妊娠“宫外孕”/54

Day 53

第53天 警惕异常妊娠“葡萄胎”/55

Day 54

第54天 没有科学依据的民间饮食禁忌/56

Day 55

第55天 记一份妊娠日记，存一份宝贵纪念/57

Day 56

第56天 准爸爸课堂：善于疏导妻子心理/58

第三篇

第3个月 关键时期，别让宝宝从你身边溜走

Day 57

第57天 胎宝宝及母体的变化/60

Day 58

第58天 进行第一次产前检查/61

Day 59

第59天 B超检查，照射时间不宜太久/62

Day 60

第60天 高龄孕妈妈要接受产前诊断/63

Day 61

第61天 一人吃俩人补：本月饮食要点/64

Day 62

第62天 确保铁和维生素B₁₂的补充/66



目录 contents

Day 63

第63天 适合孕妈妈吃的水果 / 67

Day 64

第64天 孕期不宜多吃的水果 / 68

Day 65

第65天 孕期饮食“三大注意” / 69

Day 66

第66天 多吃鲤鱼，妊娠更轻松 / 70

Day 67

第67天 水是生命之源，饮用量要足够 / 71

Day 68

第68天 小心农药伤害“胎宝宝” / 72

Day 69

第69天 孕妈妈出行要加倍小心 / 73

Day 70

第70天 正确地调整站姿与坐姿 / 74

Day 71

第71天 孕妈妈上下楼梯要注意安全 / 75

Day 72

第72天 口红，只能忍痛割爱了 / 76

Day 73

第73天 为了胎儿远离不良生活习惯 / 77

Day 74

第74天 美容靓肤，孕妈妈有原则 / 78

Day 75

第75天 孕妈妈应警惕腹痛、出血现象 / 79

Day 76

第76天 正确对待先兆流产 / 80



Day 77

第77天 有流产信号要卧床休息/81

Day 78

第78天 使用保胎药物应慎重/82

Day 79

第79天 孕期尿频的处理措施/83

Day 80

第80天 胃灼热、胀气的应对方法/84

Day 81

第81天 胎教一定要持之以恒/85

Day 82

第82天 孕妈妈决定着胎宝宝情绪的好坏/86

Day 83

第83天 用意念塑造胎儿的形象/87

Day 84

第84天 准爸爸课堂：让孕妈妈多休息/88

第四篇

第4个月 平稳期，营养及胎教要跟得上

Day 85

第85天 胎宝宝及母体的变化/90

Day 86

第86天 胃口大开时的饮食建议/91

Day 87

第87天 一人吃俩人补：本月饮食要点/92



目录 contents

Day 88

第88天 粗细搭配，保证营养均衡/94

Day 89

第89天 孕中期，补充钙质很重要/95

Day 90

第90天 牛奶是孕期补钙的好帮手/96

Day 91

第91天 孕妈妈补钙的一日三餐/97

Day 92

第92天 多吃海藻类食品，胎宝宝不缺“碘”/98

Day 93

第93天 风味美食，孕妈妈要“收敛点”/99

Day 94

第94天 炎热的夏季，孕妈妈如何护理/100

Day 95

第95天 寒冷的冬季，注意取暖与通风/101

Day 96

第96天 呵护乳房，为宝宝准备“粮仓”/102

Day 97

第97天 甜蜜性事，准爸妈“悠”着点/103

Day 98

第98天 左侧卧位，孕中晚期最佳睡姿/104

Day 99

第99天 孕味初现，巧选魅力孕妇装/105

Day 100

第100天 孕妈妈着装有4忌/106

Day 101

第101天 高跟、平底鞋对孕妈妈都不利/107



Day 102

第102天 孕中期出游，饮食衣着巧安排/103

Day 103

第103天 淡化妊娠纹，提前做好准备/109

Day 104

第104天 适合孕中期的几种运动项目/110

Day 105

第105天 瑜伽可以提上日程了/111

Day 106

第106天 孕期做家务遵循“三原则”/112

Day 107

第107天 缓解孕期腰酸背痛的方法/113

Day 108

第108天 淡化色斑的食疗方法/114

Day 109

第109天 头晕眼花、腿部抽搐的处理方法/115

Day 110

第110天 用音乐传递“爱的信息”/116

Day 111

第111天 丈夫应积极地参与胎教/117

Day 112

第112天 准爸爸课堂：创造良好的胎外环境/118



第五篇

第5个月 胎动来临，感受母子间的碰触

Day 113~114

第113~114天 胎宝宝及母体的变化/120

Day 115

第115天 进行第二次产前检查/121

Day 116

第116天 孕中期应重视B超检查/122

Day 117

第117天 奇妙的胎动，你感觉到了吗/123

Day 118

第118天 学会数胎动，监测宝宝健康/124

Day 119

第119天 根据胎动规律做抚摸胎教/125

Day 120

第120天 三大信号，及早发现胎宝宝缺氧/126

Day 121

第121天 一人吃俩人补：本月饮食要点/127

Day 122

第122天 怀孕期间不要盲目进补/128

Day 123

第123天 孕期过度肥胖危害多/129

Day 124

第124天 控制体重，现在就开始行动/130



Day 125

第125天 几种饮料，孕妈妈见了“say bye” / 131

Day 126

第126天 坚果，胎宝宝的“强脑之果” / 132

Day 127

第127天 头发浓密了，保养头发有妙招 / 133

Day 128

第128天 大肚妈妈，别让洗头成“苦差” / 134

Day 129

第129天 孕期保健，脚部也是重点区域 / 135

Day 130

第130天 孕妈妈不要沉湎于麻将 / 136

Day 131

第131天 游泳是一项很有益的运动 / 137

Day 132

第132天 职场妈妈的“孕”动法则 / 138

Day 133

第133天 孕妈妈开车安全守则 / 139

Day 134

第134天 警惕餐具中的健康隐患 / 140

Day 135

第135天 孕妈妈应对贫血的方法 / 141

Day 136

第136天 便秘为何“偏爱”孕妈妈 / 142

Day 137

第137天 如何对待孕期抑郁症 / 143

Day 138

第138天 与“子宫对话”，实施语言胎教 / 144

