

中国规模最大最受关注的育儿网站
宝宝树  主编顾明推荐

孕产护理专家
高丽娟 主编
吉林科学技术出版社

孕产期保健 全程指导

★ 孕期饮食营养原则及食谱推荐 ★ 异常症状及常见病的应对方法
★ 孕妈妈的心理调适与运动保健



孕产期保健 全程指导

高丽娟 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健全程指导 / 高丽娟主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5384-4504-6

I. 孕… II. 高… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199021 号

孕产期保健全程指导

- 主 编 * 高丽娟
责任编辑 * 宛 霞 解春谊 郭家贺
摄 影 * 三毛摄影 关 宁 刘金荣
模 特 * 刘佩妹 金雨歆 张 丛 汲春晓 卢 莎 苑 鑫
封面设计 * 一行设计 于 通
技术插图 * 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王艳华
林 敏 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双 苏秀芝
出版发行 * 吉林科学技术出版社
社 址 * 长春市人民大街4646号
邮 编 * 130021
发行部电话 * 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
编辑部电话 * 0431-85674016 85635186
储运部电话 * 0431-84612872
网 址 * <http://www.jlstp.com>
实 名 * 吉林科学技术出版社
印 刷 * 长春新华印刷有限公司

规格: 880mm×1230mm 32开 11.5印张

字数: 300千字

版次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4504-6

定价: 19.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换
版权所有 翻印必究





前言

“十月怀孕，一朝分娩”，在怀孕的40周里，孕妈妈与胎宝宝同体共息，孕妈妈的营养和情绪、行为活动和生理状态都将直接影响胎儿的健康。《孕产期保健全程指导》从孕1月开始，到孕10月全程对孕妈妈进行全方位的生活指导，希望每位妈妈都能生出一个健健康康的宝宝。

怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月中，每个月都会出现不同的惊喜与感受，同时每个月也都有必须注意的重点。本书将带领孕妈妈，从怀孕到分娩这个与胎儿最亲密的十月，从了解孕妈妈和胎宝宝每月的身体变化开始，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是可以做的，哪些事情是绝对不允许做的。

本书科学全面地介绍了孕妈妈应该知道和掌握的一些孕产知识，以帮助年轻的父母依计行事。以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步进行指导，帮助每一位孕妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。



PART 01

怀孕第一个月

孕妈妈的生活照料

胎儿的变化	14
孕妈妈的变化	14
第一个月应注意的问题	15
日常保健安胎提醒	15
孕妈妈怀孕期间慎用药	16

孕1月备忘录

19

孕妈妈的饮食营养

20

孕1月营养需求	20
孕妈妈要注意营养储备	21
安排孕期的健康饮食	22

孕1月营养食谱推荐

25

奶油烩白菜	26
香酥鹌鹑	26
香椿蛋炒饭	27
鲜虾芦笋	27
黄豆猪骨汤	28
香菇肉粥	28
牛蒡炒肉丝	29
酸菜棒骨煲	29
五花东坡肉	30
干炸藕合	30

孕期异常症状及常见病

31

感冒	31
发热	32
妊娠剧吐	33
尿频	34
腰酸背痛	35
检查白带	36

孕妈妈的运动保健

38

运动对孕妈妈的好处	38
运动对胎儿的好处	39
不适合做运动的孕妈妈	41
掌握正确的站、走、坐、卧的姿势	41
1~4周的同步运动方案	42

孕期心理调适与胎教

44

孕妈妈可以让将来的宝宝更漂亮	44
妈妈越乐观宝宝越健康	45
现代胎教的发展	48
给胎儿的最好教育是宁静	49
简单有效的胎教方法	50

02 PART 怀孕第二个月

孕妈妈的生活照料	52	山药红枣排骨汤	67
胎儿的变化	52	虾皮烧冬瓜	67
孕妈妈的变化	53	孕期异常症状及常见病	68
第二个月应注意的问题	53	腹痛	68
孕妈妈安全度过三伏天	55	水肿	69
日常保健安胎提醒	56	头晕	71
孕2月备忘录	58	病毒感染	73
孕妈妈的饮食营养	60	孕妈妈的运动保健	75
孕2月营养需求	60	怀孕早期的运动	75
孕妈妈应遵循的营养原则	63	5~8周的同步运动方案	76
孕2月营养食谱推荐	64	孕期心理调适与胎教	81
海带猪腰汤	65	不良情绪是流产的罪魁祸首	81
排骨莲子芡实汤	65	妈妈心情好，宝宝问题少	82
猪肝炒油菜	66	本月胎教要点	84
桂花肉	66	孕2月胎教进行时	86

03 PART 怀孕第三个月

孕妈妈的生活照料	90	注意谨慎起居与居室卫生	92
胎儿的变化	90	孕妈妈要注意口腔卫生	93
孕妈妈的变化	91	孕3月备忘录	96
第三个月应注意的问题	91		



孕妈妈的饮食营养

孕3月营养需求

孕3月饮食禁忌

孕3月营养食谱推荐

红果茶

素火腿

番茄牛尾汤

红枣生鱼汤

人参枸杞炖鸡

猪肝汤

白雪映花菜

何首乌煨鸡

97 孕期异常症状及常见病 105

流产 105

鼻出血 110

孕妈妈的运动保健 111

日常生活的姿势规范 111

在生活中锻炼肌肉 113

强劲骨盆和会阴肌肉的运动 113

9~12周的同步运动方案 114

孕期心理调适与胎教 118

妈妈情绪好, 宝宝智商高 118

告别孕早期的3种危险心态 121

本月胎教要点 122

04 PART

怀孕第四个月

孕妈妈的生活照料 126 孕妈妈的饮食营养 133

胎儿的变化 126

孕妈妈的变化 126

第四个月应注意的问题 127

冷热不均对胎儿有影响 128

孕妈妈应该警惕的化妆品 129

孕妈妈一定要远离电磁波 130

孕4月备忘录 132

孕4月营养需求 133

孕4月营养食谱推荐 136

白瓜松子肉丁 137

枣圆羊肉汤 137

核桃炖兔 138

鲜贝蒸豆腐 138

柠檬鸭汤 139

油菜海米	139
土豆烧牛肉	140
海带排骨汤	140



孕期异常症状及常见病 141

疾病预防	141
外阴瘙痒	142
便秘	143
宫外孕	144

孕妈妈的运动保健 147

提高调整力的运动	147
13~16周的同步运动方案	148

孕期心理调适与胎教 153

孕妈妈的紧张也会传染给宝宝	153
为孕期生活增加点小情趣	155
本月胎教要点	158
开始宝宝的性格训练	162

05

PART 怀孕第五个月

孕妈妈的生活照料 164

胎儿的变化	164
孕妈妈的变化	165
第五个月应注意的问题	165
胎动——宝宝安危的信号	168

孕5月备忘录 170

孕妈妈的饮食营养 171

孕5月营养需求	171
孕妈妈的营养饮食原则	172

孕5月营养食谱推荐 175

榨菜肉丝汤	176
海参瘦肉汤	176
红椒拌藕片	177
木瓜花生汤	177
土豆鱿鱼汤	178
双红南瓜汤	178
金针猪心汤	179



酸甜墨鱼 179

柠檬鱼片 180

香酥柳叶鱼 180

孕期异常症状及常见病 181

阴道出血 181

小腿浮肿 183

手部麻木 183

高血压 184

葡萄胎 184

孕妈妈的运动保健 187

孕妈妈的身体锻炼 187

选择适合自己的运动 188

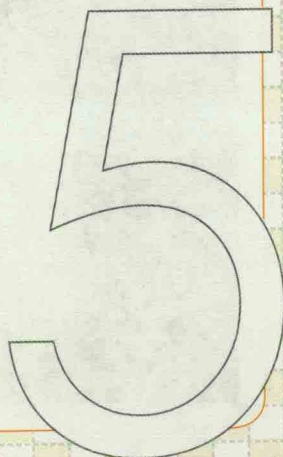
17~20周的同步运动方案 191

孕期心理调适与胎教 196

告别孕期抑郁症 196

本月胎教要点 202

孕妈妈的运动胎教 206



06 PART

怀孕第六个月

孕妈妈的生活照料 208

胎儿的变化 208

孕妈妈的变化 208

第六个月应注意的问题 209

孕妈妈的熟睡有助于胎儿发育 210

孕6月的性生活 211

孕6月备忘录 213

孕妈妈的饮食营养 214

孕6月营养需求 214

孕6月营养食谱推荐 217

杏仁瓦片 218

芦笋虾 218

牛奶炖豆腐 219

烤五花肉茭白 219

红豆姜汤 220

竹筒豆豉蒸排骨 220

孕期异常症状及常见病 221

腰痛	221
脂肪肝	224

孕妈妈的运动保健 227

做个阳光“孕”动的孕妈妈	227
孕妈妈的孕期健身操	228
21~24周的同步运动方案	230

孕期心理调适与胎教 234

孕妈妈当心患上营养恐惧症	234
最好的胎教：孕妈妈的好心情	237
本月胎教要点	240



PART 07 | 怀孕第七个月

孕妈妈的生活照料 242

胎儿的变化	242
孕妈妈的变化	243
第七个月应注意的问题	243
怀孕期间隔多久看医生合适	245
孕妈妈要预防妊娠纹	246

孕7月备忘录 247

孕妈妈的饮食营养 248

孕7月营养需求	248
孕妈妈的营养关注	249
孕7月营养食谱推荐	250
拌鱿鱼丝	251
冬瓜蚬汤	251
鸡肉粥	252



黄豆排骨汤	252
红焖豆角	253
奶油烧菜花	253
胡萝卜牛腩饭	254
冬瓜炖羊肉	254

孕期异常症状及常见病 255

妊娠糖尿病	255
尿路感染	257
腹痛	258
腿部抽筋	258
配置孕妈妈的小药箱	260

孕妈妈的运动保健 262

孕妈妈运动别出汗	262
孕妈妈锻炼——四要四不要	263
25~28周的同步运动方案	265

孕期心理调适与胎教 269

打好预防针，战胜焦虑症	269
孕晚期的心理调适	270
本月胎教要点	271
为了你的宝宝，请坚持数胎动	274

PART 08

怀孕第八个月

孕妈妈的生活照料 276

胎儿的变化	276
孕妈妈的变化	277
第八个月应注意的问题	277
孕妈妈躺卧的姿势	279

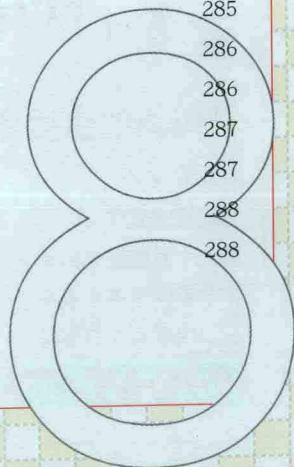
孕8月备忘录 280

孕妈妈的饮食营养 281

孕8月营养需求	281
经常吃鱼加速宝宝成长	283

孕8月营养食谱推荐 284

鲤鱼赤豆汤	285
糖醋肥肠	285
青柠煎鳕鱼	286
椒盐多春鱼	286
XO酱爆菇菌	287
芝麻牛排	287
翡翠奶汁冬瓜	288
牛奶花蛤汤	288



孕期异常症状及常见病 289

仰卧综合征	289
胎位不正	290
羊水异常	291

孕妈妈的运动保健 294

孕晚期运动以慢为主	294
29~32周的同步运动方案	295

孕期心理调适与胎教 299

产前抑郁偏爱白领女性	299
伯恩斯抑郁症清单 (BDC)	301
本月胎教要点	303
给宝宝做性格胎教	305



怀孕第九个月

孕妈妈的生活照料 308

胎儿的变化	308
孕妈妈的变化	308
第九个月应注意的问题	309
当心宝宝提前来报到	311

孕9月备忘录 313

孕妈妈的饮食营养 314

孕9月营养需求	314
孕妈妈的饮食方案	315

孕9月营养食谱推荐 317

黑芝麻百合	318
牛肉粥	318
腐竹猪肝粟米粥	319
银耳老鸽汤	319

艾叶羊肉汤	320
冬瓜海鲜卷	320
海苔牛肉	321
菊花猪肝汤	321

孕期异常症状及常见病 322

痔疮	322
前置胎盘	325

孕妈妈的运动保健 327

33~36周的同步运动方案	327
---------------	-----

孕期心理调适与胎教 332

产前消极情绪一扫光	332
和产前焦虑说再见	334
本月胎教要点	334
谨防乐音变噪声	336



10

PART

怀孕第十个月

孕妈妈的生活照料 338

胎儿的变化	338
孕妈妈的变化	339
第十个月应注意的问题	339

孕10月备忘录 341

孕妈妈的饮食营养 342

孕10月营养需求	342
营养师建议	343

孕10月营养食谱推荐 345

凉拌茄子	346
银芽鸡丝	346
黑木耳肉羹汤	347
烧虾片	347
火爆腰花	348
莲藕排骨汤	348
酸甜莴笋	349
三杯鸡块	349

孕期异常症状及常见病 350

脂肪肝	350
甲亢	351
注意临产信号	351
减轻分娩疼痛的方法	353

孕妈妈的运动保健 356

临产前的准备运动	356
37~40周的同步运动方案	358

孕期心理调适与胎教 362

分娩并不可怕	362
进产房前的心灵鸡汤	365
本月胎教要点	366
上好胎教最后一课	367





PART 01

怀孕第一个月

幸福的妊娠生活开始了，孕妈妈要掌握最基本的孕期保健知识。了解怀孕的信号，这能让你更早地诊断出是否怀孕。确认怀孕后要尽快接受怀孕初期检查。



HUAIYUN
DIYIGEYUE
怀孕第一个月

01>



孕妈妈的生活照料

MONTH ▶ 01

怀孕第一个月的时候，大多数的孕妈妈还不知道自己体内已经有了一个新生命，这阶段并无明显的妊娠反应，所以孕妈妈也不会太在意。但孕早期的三个月，对胎儿而言是一个非常重要的阶段。

胎儿的变化

受精卵着床在子宫，怀孕的时期形成胎囊。胎儿像一条有尾巴的小鱼，因为胎儿太小而不能用超声波来看到胎儿，只能看到包裹着胎儿的胎囊，以此来判断怀孕状态是否正常。受精后7~10天，受精卵便在子宫内膜着床，并从母体中吸收养分，开始发育。严格点说，在前8周时，应该称为胚胎，还不能称作胎儿。胚胎的大小在怀孕第三周后期长为0.5厘米~1厘米，体重不到1克。

孕妈妈的变化

绝大部分孕妈妈没有妊娠的主观感觉。但如果监测基础体温，则会发现仍保持排卵期的较高温度而没有降低。个别人可出现类似感冒的症状，如周身乏力、发热或发冷、困倦思睡、不易醒等。有的人还伴有恶心、呕吐。这时子宫已稍显丰满，但大小还看不出明显变化，和没有妊娠时一样，孕妈妈并不能察觉到，也感觉不到自己的身体有何反应，子宫几乎与往日一样大。



第一个月应注意的问题

现在你已经开始准备要一个可爱的宝宝了，应该准备好身体的内环境与生活的外环境。环境是指保持健康的身体和心态，过度抽烟喝酒会造成精子和卵子畸形，你一定不愿意让宝宝的生命在异常状态下开始吧，所以戒烟戒酒是非常重要的。在计划的受孕过程中，不要接触有毒物质，如麻醉剂、农药、灭害灵、铅、汞、镉等。这时要保持身体的轻松闲适，不要在大强度运动和过度疲劳的状态下受孕。外环境是指生活居室要保持清新爽洁，尽量把小家庭布置得浪漫温馨，营造一个和谐轻松的氛围。

在这时不要轻易服用药物，禁止做X线、CT检查，避免长时间计算机操作以及看电视。因为在受精后的1~15天为胎儿的器官分化前期，虽然不会使胚芽畸形，但可致他死亡。坚持口服叶酸片（从怀孕的1个月至妊娠后3个月）每天0.4毫克，以防胎儿神经管畸形。

日常保健安胎提醒

在怀孕初期，征兆并不太明显，很多孕妈妈有疲倦和发热的现象，或是出现下腹疼痛、情绪不安、容易生气、乳头变得敏感，一触及就会疼痛等变化。此时许多人会将发热和疲倦误以为是感冒，下腹疼痛以为是便秘，而服用泻药。其实，这些都是胎儿对孕妈妈的呼唤，胎儿发出的信息。

许多不知道自己已经怀孕的女性，对生理上的这些变化，往往会产生无谓的忧虑。因此，已婚的女性对于自己的生理周期，要随时做基础体温测量。如果能早日知道怀孕日期，就能早日为腹中的胎儿准备一个理想的生存空间。

要明确早孕反应不是病，可采取转移注意力的办法，如和丈夫一起去看电影、去朋友家做客、逛公园、观花赏景，以减轻早孕反应，同时，为了孩子的健康发育，一定要坚持进食。

另外，在洗澡时，不要用力搓腹部，因为这样有可能会引起流产；要注意清洗会阴部位；还要注意不要用含有化学成分的洗浴用品，因为有些洗浴用品中的化学成分对胎儿有很大的危害，应使用天然无刺激的洗浴用品。要养成良好的睡眠习惯，早睡早起，不熬夜，以保持充沛的精力。



孕妈妈怀孕期间慎用药

孕妈妈怀孕期间最担心的事情就是自己生病，因为母体是胎儿最有利的保护，一旦母体有了问题，身体的各项机能都会明显滞后，这样往往由于营养物质供给不足，影响到腹中胎儿的正常发育。特别是怀孕期间的用药问题，一定要遵照医生的嘱咐进行，这样才能做到万无一失。

之所以很多胎教都是主要针对孕妈妈进行的，这是因为孕妈妈在胎儿发育的过程中起着举足轻重的作用，甚至可以说全方位照顾好了孕妈妈，胎儿才能享受到真正的照顾。通常情况下，人体具有一定的免疫能力，即便是孕妈妈在怀孕期间生病了，经过丈夫周到细致的照料不用药物也会渐渐好转。不过，如果妻子的病情长时间没有明显好转的迹象，那么就要向医生寻求帮助了，即便是用药也要在医生的建议下进行，孕妈妈自己千万不可乱服药。因为很多药物本身就有毒副作用，往往是通过以毒攻毒的方式来对付人体内的病毒的，这对胎儿来说是件极其危险的事情，甚至很有可能导致胎儿畸形或者死亡。

孕妈妈用药须遵循以下几点原则：

1 用药一定要遵照医生的嘱咐定量服用

就像高楼不是一天建成的一样，病情也有自己的好转周期，药物对病情的缓解作用需要时间，并不是吃很多药或者每天不停地吃药就必然对病情有帮助。如果孕妈妈一意孤行，这不仅对自己的身体非常不利，对腹中的胎儿更是没有半点好处。

2 只有医生的指示才是惟一可以相信的

许多孕妈妈认为用药只要看看说明书就可以了，但并不是所有的说明书都具有百分之百的可信度，况且有些专业的医学术语孕妈妈也未必能够知晓，因此与其盲目相信药品的说明书，不如老老实实听从医生的指示。此外，有些药物是孕妈妈怀孕之前医生开给自己的，但是怀孕后情况发生了变化，没有医生的指示同样不能沿用，此时积极征求医生的建议才是最明智的做法。