



轻松 怀孕 必读

张秀丽/编著



YZLI0890166086

内容实实在在
关怀点点滴滴



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员



中国人口出版社



轻松怀孕必读

张秀丽 / 编著



YZLI0890166085

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松怀孕必读 / 张秀丽编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5101-0812-9

I. ①轻… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 138192 号



轻松怀孕必读

张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京卡乐富印刷有限公司
开本 710 × 1010 1/16
印张 22.5
字数 200千
版次 2011年9月第1版
印次 2011年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-0812-9
定价 29.80元

社长 陶庆军
网址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电话 (010) 83519390
传真 (010) 83519401
地址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

CONTENTS

目 录

优生优生必读.....001

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 孕前应该如何补叶酸.....001 | 胎儿的性别由什么决定.....005 |
| 叶酸要怎么补充.....001 | 血型的遗传规律.....005 |
| 怎样培育健康的精子.....002 | 患有哪些疾病暂时不宜怀孕.....007 |
| 怎样培育健康的卵子.....002 | 哪些遗传病患者不宜生育.....007 |
| 避免感染弓形虫.....003 | 如何测算排卵期.....008 |
| 停用避孕药.....004 | 怎样提高准妈妈的受孕概率.....009 |
| 哪些准妈妈需要调离工作岗位.....004 | |

Part 1 孕早期.....012

孕1~2周.....013

- | |
|-----------------------|
| 胎儿发育.....013 |
| 准妈妈身体变化.....014 |
| 饮食营养必读.....015 |
| 孕早期的饮食原则是什么.....015 |
| 孕期忌食或少食的食物有哪些.....016 |

日常保健必读.....018

- | |
|--------------------------|
| 如何打造健康无污染的居室环境.....018 |
| 生活中的辐射源有哪些.....019 |
| 准妈妈如何选择防辐射服.....020 |
| 经常使用电脑的准妈妈需要注意什么.....022 |



1

轻松怀孕必读

QINGSONG HUAIYUN BIDU

孕3周 023

胎儿发育	023
准妈妈身体变化	024
饮食营养必读	025
准妈妈喝水有什么需要注意的	025
吃素的准妈妈如何保证孕期营养	026
日常保健必读	027
孕早期可以进行性生活吗	027
孕期如何预防感冒	028
孕期感冒后能不能用药	029
怎样照顾好患感冒的准妈妈	030

孕4周 032

胎儿发育	032
准妈妈身体变化	033
饮食营养必读	034
准妈妈春季养胎饮食要点	034
准妈妈夏季养胎饮食要点	034
准妈妈秋季养胎饮食要点	035
准妈妈冬季养胎饮食要点	036
日常保健必读	037
用怀孕试纸验孕准确吗	037
如何选择合适的产检医院	038
孕期做运动有哪些好处	039
准妈妈适合做哪些运动	040

孕5周 042

胎儿发育	042
准妈妈身体变化	043
饮食营养必读	044
怎么判断自己是否缺乏营养	044
哪些准妈妈需要服用营养素补充剂	045
日常保健必读	047
孕期洗澡的注意事项	047
适合准妈妈使用的护肤品有哪些	048
怀孕后白带增多正常吗	049
孕期生病可以用药吗	050

孕6周 052

胎儿发育	052
准妈妈身体变化	053
饮食营养必读	054
准妈妈外出就餐要注意什么	054
高龄准妈妈如何保证孕期营养	055



日常保健必读057

准妈妈如何使用空调、电扇.....057

准妈妈冬季如何取暖.....058

准妈妈尿频怎么办.....059

B超检查对胎儿有害吗060

孕7周 062

胎儿发育062

准妈妈身体变化063

饮食营养必读064

可以缓解准妈妈孕吐的食疗方法.....064

孕吐期间怎样保证准妈妈的营养.....065

日常保健必读067

早孕反应有哪些.....067

准妈妈怎么改善孕吐.....068



孕期可以骑自行车吗.....069

调整好情绪，远离孕期抑郁.....070

孕8周 072

胎儿发育072

准妈妈身体变化073

饮食营养必读074

适合准妈妈吃的酸味食物有哪些.....074

准妈妈该如何补充维生素C075

日常保健必读076

职场准妈妈的注意事项.....076

噪声对准妈妈有哪些伤害.....077

孕早期出现哪几种情况需要就医.....078

如何预防先兆流产.....079

孕9周 081

胎儿发育081

准妈妈身体变化082

饮食营养必读083

准妈妈补钙对母婴健康有什么意义.....083

缺碘的准妈妈要如何补碘.....084

日常保健必读085

准妈妈如何健康看电视.....085

准妈妈多汗怎么办.....086

消除不切实际的致畸幻想.....087

有先兆流产症状要不要保胎.....088



3

轻松怀孕必读

QINGSONG HUAIYUN BIDU



孕10周 089

胎儿发育	089
准妈妈身体变化	090
饮食营养必读	091
准妈妈吃粗粮有什么讲究	091
准妈妈吃鱼好，该怎么吃鱼	092
日常保健必读	093
孕期适合养哪些绿色植物	093
第一次正式产检	094
怀孕期间需要作哪些检查	095
如何读懂产检单	096

孕11周 098

胎儿发育	098
准妈妈身体变化	099
饮食营养必读	100
健康准妈妈应每日摄入多少盐	100

适合准妈妈吃的营养小零食有哪些	101
-----------------------	-----

日常保健必读 103

孕期运动要注意哪些事项	103
孕期是否可以练瑜伽	104
准妈妈容易头晕怎么办	105
准妈妈腹痛时需要就医吗	106

孕12周 108

胎儿发育	108
准妈妈身体变化	109
饮食营养必读	110
准妈妈如何挑选和食用肉类	110
双胞胎准妈妈如何保证孕期营养	111
日常保健必读	113
准妈妈怎样做好口腔护理	113
准妈妈如何呵护日渐浓密的头发	114
葡萄胎有何症状	115
宫外孕有何征兆	116



孕13周 119

- 胎儿发育 119
- 准妈妈身体变化 120
- 饮食营养必读 121
- 孕中期的饮食原则 121
- 怎样搭配食物能提高营养价值 122
- 日常保健必读 124
- 孕中期可以进行性生活吗 124
- 如何预防妊娠纹的形成 125
- 如何祛除妊娠斑 126
- 体形发生变化, 如何选择内衣裤 127

孕14周 129

- 胎儿发育 129
- 准妈妈身体变化 130
- 饮食营养必读 131
- 如何保证孕期饮食卫生 131
- 准妈妈如何判断自己是否缺钙 132
- 日常保健必读 133
- 适当做家务, 但要注意方式 133
- 准妈妈孕期增重多少合适 134
- 孕期该如何控制体重 135
- 牙龈容易出血, 是妊娠牙龈炎吗 136

孕15周 137

- 胎儿发育 137
- 准妈妈身体变化 138
- 饮食营养必读 139
- 孕期如何防治缺铁性贫血 139
- 准妈妈如何使用补铁剂 140
- 日常保健必读 142
- 准妈妈如何泡脚对身体好 142
- 孕期不能随便用清凉油、风油精 143
- 准妈妈外出购物要注意什么 144
- 准妈妈外出旅行需要注意什么 145

孕16周 146

- 胎儿发育 146
- 准妈妈身体变化 147



饮食营养必读148

准妈妈如何通过食物补充钙质.....148

哪些食物会影响补钙效果.....149

日常保健必读150

练习有助于自然分娩的孕妇操.....150

准妈妈可以游泳吗.....152

准妈妈如何测量腹围.....153

孕17周 155

胎儿发育155

准妈妈身体变化156

饮食营养必读157

准妈妈可以吃冷饮吗.....157

爱吃甜食的准妈妈需要注意什么.....158

日常保健必读159

给准妈妈选择舒适合脚的鞋子.....159

需要进行唐氏儿筛查吗.....160

准妈妈眼睛干涩时怎么办.....161

孕期视力不稳定,如何保护眼睛.....162

孕18周 163

胎儿发育163

准妈妈身体变化164

饮食营养必读165

准妈妈最适合吃哪些坚果.....165

准妈妈如何选择牛奶.....166

日常保健必读167

孕期怎样护理乳房.....167

准妈妈口腔异味重,如何消除.....168

怎样计算预产期.....169

哪些准妈妈需要做羊膜腔穿刺.....170

孕19周 172

胎儿发育172

准妈妈身体变化173

饮食营养必读174

孕期可以吃辣味食物吗.....174

哪些食品不利于胎儿脑发育.....175

日常保健必读177

准妈妈乘坐公交、地铁要注意什么.....177

准妈妈驾车要注意什么.....178

什么是妊娠瘙痒症.....180

准妈妈乳头内陷怎么办.....181

孕20周 182

胎儿发育182

准妈妈身体变化183

饮食营养必读184

体重增加过快的准妈妈怎样控制饮食.....184

如何吃能帮准妈妈消除妊娠水肿.....185



日常保健必读	187
准妈妈外出散步需要注意什么	187
胎动有怎样的规律	188
准妈妈如何在家监测胎动	189
发现胎动异常怎么办	190

孕21周 191

胎儿发育	191
准妈妈身体变化	192
饮食营养必读	193
准妈妈吃什么能让宝宝更漂亮	193
夏季, 准妈妈如何吃西瓜	194
日常保健必读	195
准妈妈如何避免二手烟的危害	195
调整日常姿势, 减轻身体负担	196
准妈妈如何测量宫高	197

孕22周 199

胎儿发育	199
准妈妈身体变化	200
饮食营养必读	201
准妈妈如何健康食用动物肝脏	201
不能混着吃的食物有哪些	202
日常保健必读	204
准妈妈如何防治小腿抽筋	204
准妈妈肥胖对母子有何不利影响	205



准妈妈容易鼻出血正常吗	206
在办公室睡午觉要注意什么	207

孕23周 209

胎儿发育	209
准妈妈身体变化	210
饮食营养必读	211
准妈妈能不能吃火锅	211
节假日准妈妈应注意哪些饮食问题	212

日常保健必读	213
准妈妈做日光浴的注意事项	213
准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉	214
胎儿宫内发育迟缓的原因与诊断	215

孕24周 217

胎儿发育	217
准妈妈身体变化	218



饮食营养必读	219
准妈妈吃调料品有什么讲究	219
准妈妈吃姜、蒜有哪些讲究	220

日常保健必读	221
如何打造利于睡眠的卧室环境	221
准妈妈容易发生昏厥怎么办	222
哪些窍门可以帮助消除腿部水肿	223

孕25周

胎儿发育	225
准妈妈身体变化	226
饮食营养必读	227
妊娠中期如何补铁	227
失眠的准妈妈可以吃哪些助眠食物	228

日常保健必读	229
准妈妈皮肤过敏了怎么办	229
准妈妈采取什么样的睡姿更健康	230
准妈妈应如何预防尿路感染	231

孕26周

胎儿发育	233
准妈妈身体变化	234
饮食营养必读	235
哪些食物可以防治便秘	235
哪些食物让准妈妈吃出好心情	236

日常保健必读	237
孕期如何防蚊虫叮咬	237

怎样减轻耻骨联合疼痛	238
胎儿脐带绕颈要紧吗	239

孕27周

胎儿发育	240
准妈妈身体变化	241
饮食营养必读	242
准妈妈宜多吃的植物健脑食品有哪些	242
妊娠糖尿病患者的饮食有哪些要求	243

日常保健必读	244
如何自我辨别妊娠糖尿病	244
准妈妈如何防早产	245

孕28周

胎儿发育	247
准妈妈身体变化	248
饮食营养必读	249
哪些食物容易导致早产	249
多吃清淡食物对准妈妈好处多	250

日常保健必读	251
需要提前准备哪些宝宝用品	251
如何避免发生便秘	252
上下楼梯时的注意事项	253
胎心监护要注意些什么	254



Part3 孕晚期 256

孕29周 257

胎儿发育 257

准妈妈身体变化 258

饮食营养必读 259

孕晚期营养饮食原则有哪些 259

孕期容易缺乏的营养素有哪些 260

日常保健必读 261

孕晚期可以进行性生活吗 261

孕晚期运动有哪些原则 262

留心运动后的不良反应 263

准妈妈如何应对胃灼热 264

孕30周 265

胎儿发育 265

准妈妈身体变化 266



饮食营养必读 267

怎样补充DHA 267

如何控制热量摄入，避免生出巨大儿 268

日常保健必读 269

如何练习拉梅兹呼吸法 269

假性宫缩与真宫缩有什么区别 270

如何防止外力导致的异常宫缩 271

准妈妈总感觉心慌气短怎么办 272

孕31周 273

胎儿发育 273

准妈妈身体变化 274

饮食营养必读 275

怎样合理安排零食 275

并发妊高征的准妈妈如何健康饮食 276

日常保健必读 277

什么是妊娠高血压综合征 277

如何应对妊娠高血压综合征 278

怎样预防压力性尿失禁 279

如何发现并且及时纠正胎位不正 280

孕32周 281

胎儿发育 281



9

轻松怀孕必读
QINGSONG HUAIYUN BIDU

准妈妈身体变化282

饮食营养必读283

孕晚期宜少量多餐283

准妈妈如何吃水果更健康284

日常保健必读285

大肚准妈妈如何洗头、洗澡285

准妈妈怎样防治腰背痛286

胎儿的头部什么时间开始入盆287

孕33周 288

胎儿发育288

准妈妈身体变化289

饮食营养必读290

孕晚期胃口不好怎么办290

孕晚期如何补锌帮助顺产291

日常保健必读292

有助顺产的运动292

练习顺产分娩操293

如何预防静脉曲张294



孕34周 295

胎儿发育295

准妈妈身体变化296

饮食营养必读297

如何补充维生素K，预防出血病297

准妈妈可以吃中药类补品吗298

日常保健必读299

避免分娩时会阴侧切的小运动299

准妈妈练爬有利生产299

准妈妈如何预防痔疮301

孕35周 302

胎儿发育302

准妈妈身体变化303

饮食营养必读304

孕晚期可以吃黄芪炖母鸡吗304

孕晚期准妈妈可多吃菌类305

日常保健必读306

孕晚期睡眠不好怎么办306

准妈妈如何选择分娩方式307

顺产的4大条件是什么308

什么情况下须选择剖宫产309

孕36周 310

胎儿发育310

准妈妈身体变化311



饮食营养必读312

准妈妈孕晚期补充营养易走哪些误区

.....312

孕晚期发生水肿宜用的食疗方.....313

日常保健必读314

提前安排好月子里的事宜.....314

什么是无痛分娩.....315

什么是导乐分娩.....316

前置胎盘的危害与注意事项.....317

孕37周 318

胎儿发育318

准妈妈身体变化319

饮食营养必读320

孕晚期需要刻意增加饮水量吗.....320

临近预产期如何补铁.....321

日常保健必读322

待产包里要准备哪些用品.....322

临产前准父母要作哪些准备.....323

准爸爸应帮准妈妈建立分娩信心.....324

胎盘早剥及其发病因素.....325

孕38周 326

胎儿发育326

准妈妈身体变化327

饮食营养必读328



吃哪些食物有助于自然分娩.....328

日常保健必读329

剖宫产有什么利弊.....329

剖宫产前需要作什么准备.....330

临产的征兆有哪些.....331

对临产征兆的认识误区.....332

孕39周 333

胎儿发育333

准妈妈身体变化334

饮食营养必读335

入院待产时的饮食要点有哪些.....335

日常保健必读336

了解自然分娩的3个产程336

胎膜早破怎么办.....337

发生急产时怎么办.....338



孕40周 339

胎儿发育 339

准妈妈身体变化 340

饮食营养必读 341

剖宫产前后需要注意哪些饮食问题...
..... 341

日常保健必读 342

准妈妈什么时候入院待产好..... 342

缓解生产时腰腹痛的方法有哪些... 343

分娩时怎样正确地用力..... 345

过期妊娠怎么办..... 346





优生优育必读

孕前应该如何补叶酸

叶酸在人体内的生理功能是促进红细胞的发育和成熟，缺乏时，红细胞的发育会受到影响，造成巨幼红细胞贫血。准妈妈在怀孕早期缺乏叶酸则会导致胎儿发生脊柱裂或无脑等先天畸形，还可使眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼等器官的畸形率增加。

叶酸要怎么补充

孕前准妈妈每天需要补充 0.4 毫克叶酸增补剂，一天一片。为保证足够的叶酸摄入量，从孕前 3 个月吃到怀孕后 3 个月即可。一般来说，按照医生开的剂量补充叶酸，是不会有不良反应的，还可以预防一些疾病的发生，尽可放心服用。

此外，叶酸也可以通过食物来摄取，如动物肝脏、肾脏、蛋类、鱼类，植物性食物中的菠菜、芹菜、菜花、土豆、莴苣、蚕豆、梨、柑橘、香蕉、柠檬、坚果类及大豆类等，都属于叶酸含量较高的食物，准备怀孕的女性平时要注意多加摄取。

注意食物的储存、烹调，减少叶酸流失

由于叶酸是一种水溶性的 B 族维生素，遇光、遇热就不稳定，容易失去活性。如蔬菜贮藏 2~3 天后叶酸损失 50%~70%，煲汤等烹饪方法会使食物中的叶酸损失 50%~95%；盐水浸泡过的蔬菜，叶酸的成分也会损失很大。所以，要想从食物中摄入叶酸，就必须在食物的储存、烹饪上多加注意。





贴心提示

对于计划当爸爸的男性而言，补充叶酸也十分重要。叶酸不足会减弱精子的活动能力，影响受精卵的质量，一方面使得受孕困难，另一方面会增加染色体缺陷的概率。

怎样培育健康的精子

在孕育过程中，精子好比一颗种子，而种子的质量是影响孕育结果的一个重要前提。想要培养健康的精子，准爸爸在日常生活中要注意以下事项。

◆ 远离高温环境

高温会直接伤害精子，还会抑制精子的生成，因此，准爸爸要少去桑拿房、蒸气浴室等高温场所。此外，剧烈运动导致的体温升高，如马拉松和长距离的骑车等仍然会使睾丸的温度升高，破坏精子成长所需的凉爽环境。手机放在裤兜里、笔记本电脑放在膝盖上、穿紧身裤都会提高阴囊温度，伤害精子。这些事情准爸爸都要避免去做。



◆ 改变饮食习惯

多吃绿色蔬菜。绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子成长的成分。坚果、鱼类中富含欧米茄3脂肪酸，也应多吃，利于精细胞的成长。吸烟和大量饮酒是精子数量下降的最主要因素，因此，戒烟戒酒势在必行。

◆ 避免压迫睾丸

骑车会使脆弱的睾丸外囊血管处于危险之中，建议准爸爸骑车时要穿有护垫的短裤，并选择减震功能良好的自行车。

◆ 减去多余脂肪

有研究表明，男性身体过度肥胖，会导致腹股沟处的温度升高，损害精子的成长，从而导致不育。因此，体重超标的准爸爸孕前应积极减肥，将体重控制在标准范围内。

◆ 减少压力

精神压力过大也对精子的成长有负面影响。所以，准爸爸应做些能让自己放松的事情，如散步、洗澡等，然后再享受性生活。



贴心提示

计划怀孕的准爸爸要注意，受孕之前，房事不可过度，也不要频繁手淫，以免降低精子的质量。

怎样培育健康的卵子

为了优生，准妈妈最好先打造高质量的卵子，再计划怀孕，以保证孕育一个健康聪明的宝宝。提高卵子质量要从调理月经等多方面入手。

