

陈咏玫◎主编

北京市海淀妇幼保健院专家精心打造

完美怀孕

一日一页

「好妈妈送给自己的
第一本怀孕书」



 北京科学技术出版社

陈咏玫◎主编

完美怀孕

一日一页

「好妈妈送给自己的
第一本怀孕书」



图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕一日一页 / 陈咏玫主编. — 北京: 北京
科学技术出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5304-6406-9

I. ①完… 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(2012)第307003号

完美怀孕一日一页

作 者: 陈咏玫

策 划: 何广举

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 李 茗

封面设计: 胡 椒

图文制作: 观止阁文化

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 300千

印 张: 22.5

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6406-9/R·1573

定价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



目录★

CONTENTS

第一章 精卵拥吻绽放新生命——孕1月每日指导

第01周 你准备好了吗 / 002

第001天 做好充分的心理准备 / 003

第002天 准确推算排卵期 / 004

第003天 提高精子活力 / 005

第004天 成功受孕的基本要求 / 006

第005天 掌握顺利受孕技巧 / 007

第006天 什么是胎教 / 008

第007天 制订家庭财务预算 / 009

第02周 选择最佳受孕时间 / 010

第008天 排卵期前少做爱 / 011

第009天 继续补充叶酸 / 012

第010天 营造舒适的居室环境 / 013

第011天 了解怀孕的征兆 / 014

第012天 别被想象的假孕欺骗 / 015

第013天 孕期各阶段的胎教重点 / 016

第014天 如何选择产检医院 / 017

第03周 精子和卵子美丽相遇 / 018

第015天 职业准妈妈备忘录(1) / 019

第016天 均衡饮食, 全面营养 / 020

第017天 给自己一个好心情 / 021

第018天 孕期用药应慎之又慎 / 022

第019天 警惕“流产食物” / 023

第020天 制作胎教日程表 / 024

第021天 丈夫要多学习多关爱 / 025

第04周 生命在你体内孕育 / 026

第022天 到医院确诊是否怀孕 / 027

第023天 给烦恼找个安全出口 / 028

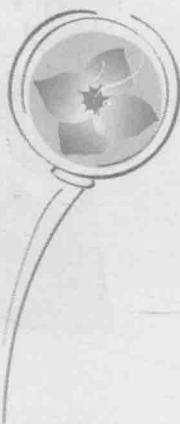
第024天 消除身边的安全隐患 / 029

第025天 注意居家“环保” / 030

第026天 职业准妈妈备忘录(2) / 031

第027天 孕期饮食有禁忌 / 033

第028天 孕早期的胎教方法 / 034



第二章 我的心脏在跳动——孕2月每日指导

第05周 学会控制情绪 / 036

第029天 日常生活有讲究 / 037

第030天 培养健康的饮食方式 / 038

第031天 如何克服早孕反应影响 / 039

第032天 饮食缓解恶心呕吐 / 040

第033天 少看电视多休息 / 041

第034天 成长基础——营养胎教 / 042

第035天 及时补充碘元素 / 043

第06周 “害喜”来了要挺住 / 044

第036天 保持心情舒畅 让孕期充

满爱 / 045

第037天 应对孕期不适有方法 / 046

第038天 多吃有益胎儿的食物 / 047

第039天 合理补充维生素 / 048

第040天 高度警惕宫外孕 / 049

第041天 音乐胎教的注意事项 / 050

第042天 丈夫要树立起责任心 / 051

第07周 你的体内发生着巨大变化 / 052

第043天 保证充足的营养 / 053

第044天 孕初美食食谱推荐 / 054

第045天 如何推算预产期 / 055

第046天 注意饮食营养搭配 / 057

第047天 积极化解身体不适 / 058

第048天 冥想：献给胎儿都是爱 / 059

第049天 让妻子拥有好心情 / 060

第08周 确保摄取足够营养 / 061

第050天 重视孕期检查 / 062

第051天 预防意外流产 / 063

第052天 食欲缺乏调节法 / 064

第053天 保护好自己的牙齿 / 065

第054天 孕早期节制性生活 / 066

第055天 给胎宝宝讲故事的技巧 / 067

第056天 尽量多陪陪妻子 / 068



第三章 开始像个小人儿了——孕3月每日指导

第09周 正式进入胎儿期 / 070

第057天 孕3月的饮食原则 / 071

第058天 丰富文化生活，保持
愉快心情 / 072

第059天 职业准妈妈备忘录（3） / 073

第060天 防止病毒感染 / 074

第061天 避免感冒与发热 / 075

第062天 音乐欣赏：《春江花
月夜》 / 076

第063天 设法促进妻子的食欲 / 077

第10周 调整你的心绪 / 078

第064天 自驾车要注意安全 / 079

第065天 休息是最好的安胎法 / 080

第066天 谨防电磁辐射 / 081

第067天 要适量吃些红枣 / 082

第068天 运动胎教：孕期散步最
适宜 / 083

第069天 帮助妻子面对孕期不适 / 084

第070天 高龄妊娠要小心 / 085

第11周 早孕反应开始减轻 / 086

第071天 头晕目眩怎么办 / 087

第072天 孕期少吃或不吃的
食物（1） / 088

第073天 及时补充热量和水分 / 089

第074天 预防孕期抑郁症 / 090

第075天 开始进行抚摸胎教 / 091

第076天 陪胎宝宝“玩游戏” / 092

第077天 怎样去除口腔异味 / 093

第12周 注意出行安全 / 094

第078天 养成良好饮食习惯 / 095

第079天 及时补充营养素 / 097

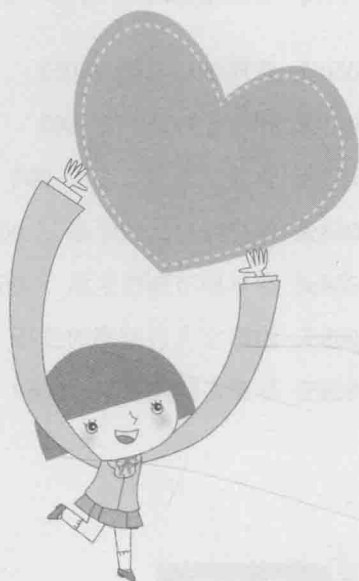
第080天 做家务要注意安全(1) / 098

第081天 了解葡萄胎的危害 / 099

第082天 孕早期腹痛怎么办 / 100

第083天 想象胎宝宝的样子 / 101

第084天 丈夫自我解压3法宝 / 102



第四章 我能听到声音了——孕4月每日指导

第13周 乳房迅速增大 / 104

第085天 孕中期的营养原则 / 105

第086天 安全洗浴指南 / 106

第087天 如何选择孕妇装 / 107

第088天 避免“害从口而入” / 108

第089天 让胎宝宝受到感染的几种
病毒 / 109

第090天 音乐胎教：爱的《摇
篮曲》 / 110

第091天 提高艺术修养，培养生活
情趣 / 111

第14周 身体开始丰满起来 / 112

第092天 注意均衡饮食营养 / 113

第093天 如何做好皮肤护理 / 114

第094天 日常起居注意姿势 / 115

第095天 走出孕期穿衣误区 / 116

第096天 步行骑车要注意安全 / 117

第097天 与妻子一起做胎教 / 118

第098天 要细心呵护妻子 / 119

第15周 “孕肚肚”逐渐显现 / 120

第099天 多吃小米，控制“两高”

食品 / 121

第100天 选择一双合适的鞋 / 122

第101天 四季着装有讲究 / 123

第102天 应对皮肤问题的方案 / 124

第103天 小心胎儿宫内发育迟缓 / 125

第104天 阅读童言稚语 / 126

第105天 孕中期性生活须知 / 128

第16周 感受第一次胎动 / 129

第106天 “吃”去孕期不适症 / 130

第107天 用食物矫正遗传不足 / 131

第108天 适当进行热身运动 / 132

第109天 孕中期的特殊身体检查 / 133

第110天 做一套“心理体操” / 134

第111天 沉迷麻将，得不偿失 / 135

第112天 讲故事：金黄色的马车 / 136



第五章 我是跃动的小生命——孕5月每日指导

第17周 行动开始不方便 / 138

第113天 饮食：高能量低脂肪 / 139

第114天 控制体重增长过快 / 140

第115天 如何在家里做运动 / 141

第116天 孕期可能会出现的身体
问题 / 142

第117天 不同季节的皮肤护理 / 143

第118天 给胎宝宝以美的熏陶 / 144

第119天 经常为妻子做按摩 / 145

第18周 营养要均衡全面 / 146

第120天 孕期贫血怎么办 / 147

第121天 不同旋律的胎教音乐
效果 / 148

第122天 胎动异常细分辨 / 150

第123天 创造良好的睡眠环境 / 151

第124天 运动缓解腰骨疼痛 / 152

第125天 准妈妈学“一笔画” / 153

第126天 当好妻子的守护神 / 154

第19周 充实的成就感 / 155

第127天 吃出健康聪明的宝宝 / 156

第128天 做一个美丽准妈妈 / 157

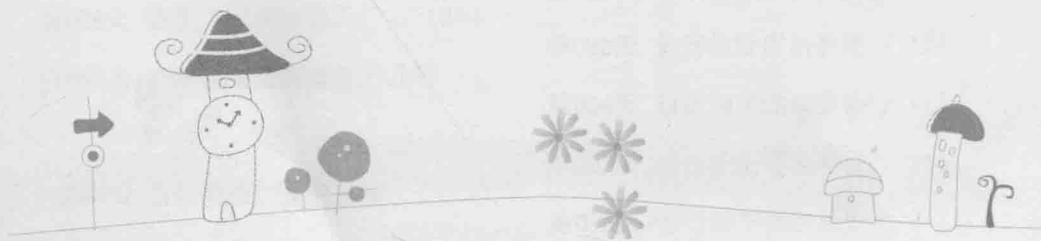
第129天 怎样舒适地度过冬天 / 158

第130天 小心呵护胎宝宝 / 159

第131天 做减压操缓解孕中期
不适 / 160

第132天 了解并掌握光照胎教 / 161

第133天 每天给妻子快乐和温馨 / 162



第20周 接近典型准妈妈体型 / 163

第134天 孕期少吃或不吃的食物(2) / 164

第135天 到医院做B超检查 / 165

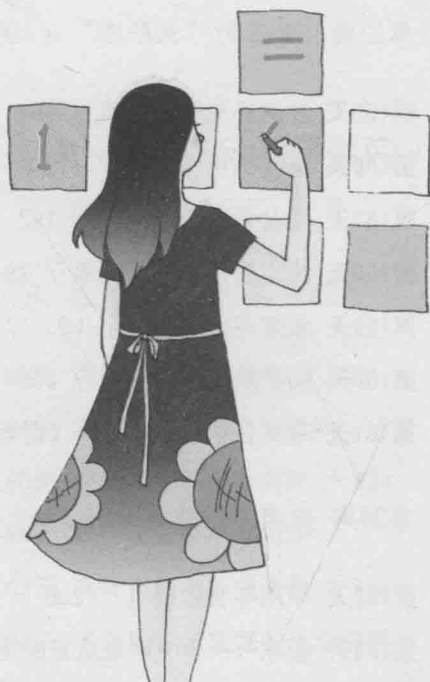
第136天 如何测量宫高与腹围 / 166

第137天 职业准妈妈备忘录(4) / 167

第138天 适当进行体育锻炼 / 168

第139天 美文欣赏:《祝福》 / 169

第140天 爱护妻子周到细致 / 170



第六章 皱皱巴巴的小老头——孕6月每日指导

第21周 甜蜜总比辛苦多 / 172

第22周 身体变得笨重 / 181

第141天 注意饮食, 避免肥胖 / 173

第148天 时刻注意饮食安全 / 182

第142天 学会听胎心音 / 174

第149天 预防和消除妊娠纹 / 183

第143天 感受胎宝宝的心情 / 175

第150天 了解孕期禁服的中成药 / 184

第144天 孕期练习瑜伽好处多 / 176

第151天 如何进行乳房护理 / 186

第145天 秋冬季手脚冰凉的调理 / 178

第152天 不宜睡软床和电热毯 / 187

第146天 帮助胎宝宝做宫内运动 / 179

第153天 用音乐来调控情绪 / 188

第147天 如何缓解孕中期常见疼痛 / 180

第154天 孕期旅行注意事项 / 189

第23周 真正的“大肚婆” / 190

第155天 注意补充微量元素 / 191

第156天 怎样选用保健品 / 192

第157天 学会自我心理调适 / 193

第158天 决定腹部大小的因素 / 194

第159天 做家务活注意安全(2) / 195

第160天 呵护胎宝宝的大脑 / 196

第161天 欣赏音乐、散文——《荷塘月色》 / 197

第24周 起坐有些吃力 / 199

第162天 孕期零食须讲究 / 200

第163天 游泳——孕中期最适宜的运动 / 201

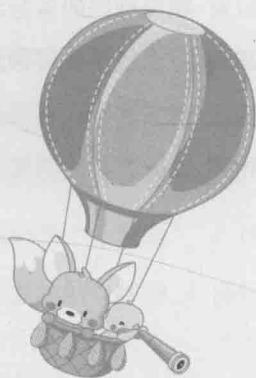
第164天 做妊娠糖尿病检查 / 202

第165天 孕中期如何护理头发 / 203

第166天 用运动缓解脚腿水肿和疼痛 / 204

第167天 剪纸: 培养宝宝心灵手巧 / 205

第168天 积极主动为妻子服务 / 206



第七章 我有了自己的作息规律——孕7月每日指导

第25周 身体越来越沉重 / 208

第169天 经常摄取新鲜蔬菜 / 209

第170天 用准妈妈奶粉补充营养 / 210

第171天 如何保护好你的眼睛 / 211

第172天 汗多和胃灼热怎么办 / 212

第173天 做手指操缓解脸部水肿 / 213

第174天 和胎宝宝一起读卡片 / 214

第175天 给妻子一些浪漫和甜蜜 / 215

第26周 行动变得笨拙 / 216

第176天 特殊准妈妈的饮食 / 217

第177天 有利胎宝宝视力发育的
食物 / 218

第178天 如何提高睡眠质量 / 219

第179天 适当进行健走运动 / 220

第180天 语音胎教：学童谣，唱
儿歌 / 221

第181天 预防尿频与尿失禁 / 222

第182天 驱蚊，也要有方法 / 224

第27周 感觉真切而充实 / 225

第183天 鸡蛋虽好不宜多吃 / 226

第184天 防治妊娠期高血压疾病 / 227

第185天 双胎妊娠需更多呵护 / 228

第186天 如何预防早产 / 229

第187天 选择正确的睡觉姿势 / 230

第188天 培养胎宝宝良好的生活习惯
和性格 / 231

第189天 牢记要为妻子做的事 / 232

第28周 疲劳时时袭来 / 233

第190天 职业准妈妈备忘录（5） / 234

第191天 孕期进补注意科学性 / 235

第192天 准妈妈用药须知 / 236

第193天 如何缓解静脉曲张 / 237

第194天 妊娠期高血压疾病的
饮食对策 / 238

第195天 让胎宝宝生活“多彩” / 239

第196天 丈夫要满足妻子的期望 / 240





• 第八章 我的头发渐渐浓密了——孕8月每日指导

第29周 注意定期产检 / 242

第197天 孕晚期饮食原则 / 243

第198天 合理饮食避免巨大儿 / 244

第199天 为了胎宝宝，开始慢节奏
生活 / 245

第200天 如何应对小腿抽筋 / 246

第201天 外出如何防止被撞 / 247

第202天 用歌声与胎儿交流 / 248

第203天 做好妻子的监护人 / 249

第30周 胸发闷，胃难受 / 250

第204天 要特别重视营养补充 / 251

第205天 洗浴细节要注意 / 253

第206天 缓解耻骨疼痛的方法 / 254

第207天 重视孕晚期心理护理 / 255

第208天 靓化你的“面子工程” / 256

第209天 讲故事：小兔子乖乖 / 257

第210天 无微不至地照顾妻子 / 258

第31周 呼吸越发困难 / 259

第211天 合理搭配激发食欲 / 260

第212天 盛夏时节应该怎么吃 / 261

第213天 预防晕厥的发生 / 262

第214天 需要加强孕期保健的特殊
准妈妈 / 263

第215天 羊水过多与羊水过少 / 264

第216天 寓教于乐的游戏胎教 / 265

第217天 做妻子的贴身保镖 / 266

第32周 行动更加不便 / 267

第218天 从饮食入手防治便秘 / 268

第219天 加强胎动的自我监护 / 269

第220天 正确处理鼻塞和鼻出血 / 270

第221天 如何矫正胎位异常 / 271

第222天 防治宫缩的小妙招 / 272

第223天 陪着胎宝宝猜谜语 / 273

第224天 做任劳任怨的“老黄牛” / 274

第九章 我每天练习出生姿势——孕9月每日指导

第33周 及时发现潜在问题 / 276

第225天 饮食应多样化 / 277

第226天 警惕子宫内感染 / 278

第227天 胎膜早破和胎盘早剥 / 279

第228天 正确应对孕晚期腹部
疼痛 / 281

第229天 手工折纸：小小动物寄
深情 / 282

第230天 画一画宝宝的样子 / 283

第231天 给妻子无微不至的关爱 / 284

第34周 腿脚肿得更厉害 / 285

第232天 孕晚期适当多吃点水果和
牛奶 / 286

第233天 妊娠期肝内胆汁瘀积症 / 287

第234天 如何预防阴道炎 / 288

第235天 注意姿势预防疼痛 / 289

第236天 孕晚期性交姿势要正确 / 290

第237天 给胎宝宝朗诵诗歌 / 291

第238天 和妻子一起练习拉梅兹放
松法 / 292

第35周 缓解内心压力 / 293

第239天 抓紧时机补锌补血 / 294

第240天 进行超声波检查 / 295

第241天 如何应对孕晚期水肿 / 296

第242天 职业准妈妈备忘录（6） / 297

第243天 使用健康安全的餐具 / 298

第244天 培养胎宝宝的艺术细胞 / 299

第245天 帮助妻子应对异常
情况（1） / 300

第36周 开始每周做一次产检 / 301

第246天 准妈妈饮水有讲究 / 302

第247天 脐带异常是怎么回事 / 303

第248天 如何缓解孕晚期胃灼热 / 304

第249天 充分做好分娩准备 / 305

第250天 为顺利分娩做练习（1） / 306

第251天 和丈夫一起布置婴儿房 / 307

第252天 帮助妻子应对异常
情况（2） / 308

第十章 爸爸妈妈，我要来了！——孕10月每日指导

第37周 不规则宫缩频率增加 / 310

第253天 要保证足够的营养 / 311

第254天 全面加强自我监护 / 312

第255天 全方位注意安全 / 313

第256天 缓解产前不安与焦虑 / 314

第257天 胎盘前置须留意 / 315

第258天 放松心情保持宁静 / 316

第259天 准爸爸有条不紊做准备 / 317

第38周 随时做好入院准备 / 318

第260天 孕晚期补铜很重要 / 319

第261天 学习和掌握分娩常识 / 320

第262天 为顺利分娩做练

习(2) / 321

第263天 分娩前有哪些征兆 / 322

第264天 哪些情况需进行剖宫产 / 323

第265天 准妈妈临产“十不宜” / 324

第266天 欣赏音乐：维也纳森林的
故事 / 326

第39周 积极面对分娩 / 327

第267天 产程中的饮食指导 / 328

第268天 自然分娩时如何用力 / 329

第269天 自然分娩有利于优生 / 330

第270天 了解拉梅兹分娩法 / 331

第271天 宝贝，爸妈在期待着你 / 332

第272天 音乐欣赏：小提琴协奏曲

《四季》 / 333

第273天 准爸爸忙并快乐着 / 334

第40周 放松心情，迎接宝贝 / 335

第274天 为分娩储备足够能量 / 336

第275天 学会缓解临产前的阵痛 / 337

第276天 分娩时准爸爸的职责 / 339

第277天 刚刚分娩，应该怎么办 / 340

第278天 新妈妈的休养环境 / 341

第279天 分娩后的饮食调养 / 342

第280天 产后母婴健康小知识 / 343

第一章

精卵拥吻绽放新生命 ——孕1月每日指导



哇！数以亿计的小蝌蚪奋力向前冲，卵妹妹含情脉脉地把绣球抛给了第一个来到她面前的精哥哥，精卵融合，新生命诞生，并开始进入奇妙的旅程……



第01周

你准备好了吗

如果你和丈夫做出了要宝宝的决定，那就选择身体健康的时期开始吧！值得注意的是，在接下来的一段时间，不论你怀孕或没怀孕，都不要擅自用药。如遇感冒发烧，应把怀孕计划告知医生。

● 孕育进行时 胎宝宝在哪里

人们常说的40周怀孕，是从女性最后一个月经周期的第一天开始算的，所以，第一周的“胎宝宝”，还是精子和卵子的“前体”状态，分别存在“爸妈”体内。



“怀孕”的奥秘

简言之，怀孕就是男性的精子和女性的卵子结合成受精卵。受精卵承载着你们的遗传密码，一边反复分裂繁殖，一边在输卵管内向着子宫腔的方向移动。而胚胎细胞植入子宫内膜的过程，称为着床。着床可以说是怀孕成功的标志。



抓准受孕时机

男性的精子随时都在生成，每日都可排出；而女性每个月仅发育成熟一个卵子，即一年有12次左右的机会受孕。因此，准备怀孕时，必须掌握女性的排卵时间，使精子与卵子会合的时间处于双方都在成熟期内。在女性正常的月经周期（28天）中，月经来潮前的第12~16天是排卵期，在这一时期内性交受孕的可能性较大。受孕期可以是排卵的那一天或排卵的前2天或前3天。