



刘 婷◎编著

怀孕 每日 指导 全解

为了孕妈妈和胎宝宝 
♡ 每日送上一个贴心指导

权威的专家团队、科学的孕育理念

每天一个叮咛让您“孕”味无穷



- ★ 实用的优生要点，全新的图解说明
- ★ 帮助孕妈妈孕育健康聪明的宝宝

 中国纺织出版社



HUAIYUN
MEIRI ZHIDAO
QUANJIE

怀孕 每日 指导 全解

刘 婷◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书内容涵盖了孕前准备、孕妇保健、分娩等内容,以怀孕天数为主线对妊娠、分娩全程关注,倾力关怀。自受孕开始,从好“孕”悄然而至的第1个月,一直到怀孕10个月,在每个月份都详细讲述母子的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等。本书文字通俗易懂,并配有生动活泼、亲切生动的漫画,是科学孕育宝宝的指导手册,是女性孕期保健的顾问。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕每日指导全解/刘婷编著. —北京:中国
纺织出版社, 2013.11

(亲·乐悦读系列)

ISBN 978-7-5064-9250-8

I. ①怀… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第183760号

策划编辑:樊雅莉

责任编辑:刘艳红

责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-67004461

传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

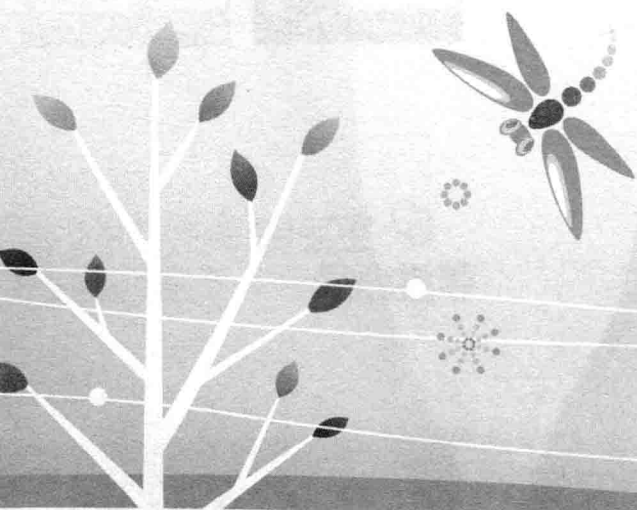
开本:635×965 1/12 印张:30

字数:275千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



给宝宝的祝愿



Preface

前言

孩子是爱情的结晶，每一位准备做妈妈的女性，心中都充满了幸福和希望。但是对于第一次做妈妈的女性来说，妊娠的整个过程是一种“历险”，而且很可能是人生道路上最重要的一段历程。

从精子与卵子结合的那刻起，到这个受精卵发育成胎宝宝，从一个悄无声息的小生命到呱呱落地，需要将近10个月的时间。在这孕育新生命的10个月里，每一位准妈妈都希望自己的孩子是一个健康、聪明、活泼的宝宝，但同时心底还带着几分惶恐与不安。这些准妈妈对10个月的妊娠生活感到疑惑，对是否能顺利分娩感到担忧。毫无疑问，这些准妈妈需要科学的指导，鉴于这个目的，我们组织人员编写了这本《怀孕每日指导全解》。

在编写的过程中，我们尽量避免枯燥的理论，偏重于实用性和指导性。从把握最佳的怀孕时机到十月妊娠的不同阶段，从怀孕期间的营养规划到分娩的选择我们都作了详细的阐述和科学的指导。相信本书能给准妈妈们提供丰富而科学的孕产知识，帮助她们了解自己的身体，顺利、安全、愉快地度过这段人生的重要时期。

谨以本书献给那些即将做妈妈的女性，希望它能为准妈妈这段特殊时期提供最贴心的安慰与指导！

编 者

目 录

Contents



孕1月：不知不觉，好“孕”悄然而至

第001天 怀孕让您的人生更完整 ... 28	在外旅行 33
增强免疫力 28	新婚蜜月期间 33
推迟更年期 28	第007天 别错过受孕的最佳时机 ... 34
身心更加成熟 28	最佳月份 34
第002天 做好怀孕的心理准备 29	最佳日子 34
掌握必要的孕育知识 29	最佳时刻 34
愉快接受孕期的各种变化 29	最佳心情 34
第003天 做一次遗传咨询 30	第008天 制订一个科学的营养
需要做遗传咨询的人 30	计划 35
一般遗传咨询的内容 30	合理安排饮食 35
第004天 孕前防疫，为孕期保驾	自我调整饮食习惯 35
护航 31	第009天 小小叶酸别忘补 36
风疹疫苗 31	叶酸的益处 36
乙肝疫苗 31	缺乏叶酸的危害 36
第005天 创造良好的受孕环境 32	叶酸的建议摄入量 36
受孕最好在家里进行 32	第010天 准妈妈应暂时远离的
把卧室布置得温馨些 32	工作 37
第006天 避开“黑色”受孕时间 ... 33	接触电磁辐射的工作 37
使用避孕药 33	重体力劳动的工作 37
天气恶劣 33	从事某些化工生产的工作 37
身心不佳时 33	与传染病患者密切接触的工作 37

第011天 远离烟酒,孕育健康宝宝	38	第019天 孕期费用早预算	46
抽烟对生育的影响	38	做好费用准备	46
饮酒对生育的影响	38	制订家庭预算表	46
第012天 成功受孕的措施	39	第020天 别让逛街惹出麻烦	47
放松心情,不必紧张	39	不要选择人流高峰期逛街	47
采用恰当的性交体位	39	购物时间不宜过久	47
第013天 准确预测排卵期的方法	40	注意卫生	47
推算月经周期	40	注意防晒	47
测量基础体温	40	第021天 宝宝长大会像谁	48
第014天 排卵期前要适当节欲	41	肤色	48
排卵前应减少性生活的次数	41	下颌	48
排卵期性生活时间不宜过长	41	双眼皮	48
第015天 精卵相遇,神奇的“生命之吻”	42	身高	48
精子与卵子相遇过程	42	肥胖	48
胚胎发育过程	42	第022天 建立正确的胎教观	49
第016天 小心身边的污染源	43	端正科学的态度与目的	49
装修污染	43	选择最适合的方案	49
生活垃圾污染	43	胎教不可操之过急	49
厨房油烟污染	43	第023天 夫妻和睦是优生的重要因素	50
第017天 睡眠好,为孕育储备精力	44	夫妻感情不和的危害	50
最佳睡眠时间	44	处理好夫妻之间的矛盾	50
正确的睡眠姿势	44	第024天 保护稚嫩的胚芽	51
睡前应放松情绪	44	照X射线的危害	51
第018天 做一个“无毒”的准妈妈	45	预防X射线照射的措施	51
动物血解毒又润肠	45	第025天 别和电脑太亲密	52
果蔬汁能溶解毒素	45	不要长时间使用电脑	52
菌类食物清洁血液	45	为自己选购防辐射服	52
绿豆清热又解毒	45	第026天 留意怀孕的征兆	53
		月经过期不至	53
		疲乏嗜睡	53

尿频	53
胃口改变	53
第027天 如何使用早孕试纸	54
早孕试纸的优点	54
如何使用早孕试纸	54
第028天 如何选择产检医院	55
妇幼保健院	55
综合性医院	55
民营性医院	55
准爸爸课堂	56
开始进行角色转换	56

及时充电,了解孕育知识	56
陪妻子一起去医院确诊怀孕	56
主动帮助妻子做家务	57
理解准妈妈的情绪波动	57
剃掉心爱的胡须	57
准爸爸下厨	58
珊瑚白菜	58
什锦豆腐汤	58
菠菜蛋汤	59
蒜香茄子	59
虾仁豆腐	59
甜椒牛肉丝	59



孕2月: 立志做一个快乐准妈妈

第029天 本月孕事	62
胎宝宝初具人形	62
准妈妈出现妊娠反应	62
第030天 全力以赴,应对早孕 反应	63
摄取大量的水分	63
避免食用脂肪含量高的食物	63
空腹吃些易消化的食物	63
少吃多餐	63
第031天 去医院进行初孕检查	64
咨询	64
检查项目	64
第032天 日常饮食要建立“安全 防线”	65

选购食物要安全第一	65
小心食物中的农药残留	65
第033天 如何推算预产期	66
什么是预产期	66
公式推算预产期	66
第034天 一起来写妊娠日记吧	67
妊娠日记的作用	67
妊娠日记该怎样写	67
第035天 适度运动,不做“懒 妈妈”	68
孕期运动好处多	68
孕期运动的注意事项	68
第036天 怀孕后要多注意休息	69
每天坚持午睡	69

不要等疲乏了再休息	69	将微笑传递给胎宝宝	77
第037天 避免导致流产的行为	70	第045天 安胎不可盲目从事	78
正确对待可能发生的流产	70	安胎需在医生指导下进行	78
防止流产的生活守则	70	安胎宜卧床静养	78
第038天 学会调整自己的情绪	71	根据不同的症状进行安胎	78
进行适度的运动	71	第046天 口腔保健不容忽视	79
转移注意力	71	治疗牙疾应咨询	79
找人倾诉	71	保持良好的口腔卫生	79
写下烦心事	71	第047天 可以整理一下衣柜啦	80
第039天 准妈妈也要提高自身		化纤面料清出来	80
素质	72	将深色及易掉色衣服暂收起	80
准妈妈的求知欲对胎宝宝的影响	72	留下纯棉和真丝	80
多看有益启智的书籍	72	第048天 根据体质进行营养调理	81
学会艺术欣赏	72	气虚体质的营养调理	81
第040天 孕期早餐应该怎样吃	73	血虚体质的营养调理	81
早餐饮食要规律	73	阴虚体质的营养调理	81
早餐搭配要营养均衡	73	阳虚体质的营养调理	81
第041天 舒适洗浴，安全第一	74	第049天 室内不要摆放太多花草	82
淋浴是准妈妈的最佳选择	74	卧室不要摆放过多花草	82
洗澡时间不宜过长	74	不宜久放室内的花卉	82
洗澡时水温不宜过高	74	第050天 散步是孕早期的最佳	
第042天 清理一下化妆品	75	运动	83
含松香油的保湿产品	75	养成每天散步的习惯	83
含有毒物质的美白产品	75	散步的时间与方式	83
指甲油	75	散步时的注意事项	83
第043天 警惕“洗涤剂”的危害	76	第051天 孕期工作有益妊娠	84
洗涤剂是受精卵的隐形杀手	76	适当的工作有益身心	84
尽量不要接触洗涤剂	76	减少“致畸幻想”	84
第044天 微笑是最好的胎教	77	第052天 早点和宠物分开吧	85
不要吝啬你的微笑	77	可怕的弓形虫	85
每天给自己一个微笑	77	送走宠物的最佳时间	85

第053天 准妈妈如何预防感冒	86
预防感冒从家庭做起	86
注意脚的保暖	86
第054天 炎炎夏日安稳舒适	87
居室	87
饮食	87
出行	87
第055天 让冬日变得更温馨	88
加强营养补充	88
保持室内空气流通	88
严防病毒感染	88
注意出行安全	88
第056天 学会挑选孕妇奶粉	89
了解自己的营养状况	89
鉴别奶粉的质量	89

选择奶粉的类型	89
准爸爸课堂	90
美化室内环境	90
督促准妈妈规律作息	90
不要过度保护准妈妈	90
做一个合格的倾听者	91
不要让准妈妈被动吸烟	91
准爸爸下厨	92
南瓜蒸肉	92
芹菜豆腐丝炒肉	92
麻酱白菜心	93
姜汁菠菜	93
家常蛋花汤	93
荸荠豆浆	93



孕3月：别让宝宝从身边溜走

第057天 本月孕事	96
胎宝宝长得像婴儿了	96
准妈妈妊娠反应越发强烈	96
第058天 别让自己缺碘	97
孕期补碘要趁早	97
海带补碘也要适量	97
第059天 准妈妈的“五色”食物	98
白色食物	98
红色食物	98
绿色食物	98
黑色食物	98

黄色食物	98
第060天 让大豆为孕期添能量	99
常吃大豆好处多	99
最佳食用方法	99
第061天 选择适合宝宝的音乐	100
根据孕期调整内容	100
选好音乐胎教曲目	100
第062天 提高艺术修养，培养 生活情趣	101
试着学习绘画	101
亲手制作小玩具	101

第063天 最简单的安胎方法:		第070天 准妈妈选鞋有讲究	109
静坐	102	选鞋的基本要求	109
静坐前的准备	102	这些鞋不宜穿	109
静坐的姿势	102		
第064天 该摘掉隐形眼镜了	103	第071天 时尚孕妇装, 带来孕期	
隐形眼镜与角膜厚度	103	好心情	110
影响泪液膜的质与量	103	孕妇装的款式宜简单利落	110
对眼结膜产生影响	103	孕妇装选购原则	110
第065天 学一学孕期护肤的方法	104	第072天 清除口腔异味的方法	111
洗脸	104	补充水分避免口腔异味	111
按摩	104	有规律地刷牙、漱口	111
防晒	104	清洁舌苔除口腔异味	111
		时常漱口除去异味	111
第066天 准妈妈喝水有讲究	105	第073天 从现在开始了解抚摩	
忌喝久沸或反复煮沸的开水	105	胎教	112
忌喝未烧开的自来水	105	抚摩胎教的好处	112
忌喝保温杯沏的茶水	105	胎宝宝需要爱的抚摩	112
忌口渴才饮水	105	来回抚摩法	112
第067天 适当吃酸有利于营养		第074天 阅读给胎宝宝听吧	113
吸收	106	与胎宝宝“交流”自己的感想	113
吃酸有利于消化与吸收	106	可以边走边读	113
吃酸有利于胎儿骨骼发育	106	根据内容改编故事	113
吃酸也要讲究科学	106		
准妈妈应该如何吃酸	106	第075天 上下楼梯要注意安全	114
		上下楼梯要注意	114
第068天 孕期不能缺少维生素D	107	尽量少乘电梯	114
维生素D的益处	107	第076天 孕期开车安全守则	115
缺乏维生素D的危害	107	开车出行的注意事项	115
富含维生素D的食物	107	开车出行的安全守则	115
第069天 备足孕期需要的内衣	108	第077天 孕期远离辐射隐患	116
胸罩	108	电脑的辐射	116
内裤	108	手机的辐射	116
塑身裤	108	电视机的辐射	116

微波炉的辐射	116
电吹风的辐射	116
第078天 高度警惕葡萄胎	117
葡萄胎的症状	117
葡萄胎的治疗	117
第079天 孕妇操, 调节身心好帮手	118
足部保健操	118
坐椅伸展操	118
第080天 慎重使用保胎药	119
保胎药并非多多益善	119
在医生指导下使用黄体酮保胎	119
第081天 该建立准妈妈病历卡了	120
准妈妈病历卡的用处	120
手续办理省不得	120
固定看一位大夫	120
第082天 进行第一次产前检查	121
早孕检查的好处	121
早孕检查的内容	121

第083天 有流产信号要马上卧床休息	122
早期流产的原因	122
有流产信号要卧床休息	122
第084天 胃灼热与胀气的应对方法	123
胃灼热	123
胀气	123
准爸爸课堂	124
与准妈妈共同商量胎教方案	124
帮助准妈妈洗头发	124
护送准妈妈上班	125
满足准妈妈的依赖感	125
善于开导准妈妈	125
准爸爸下厨	126
糖醋排骨	126
砂锅狮子头	126
番茄什锦蔬菜	127
黄花菜炒黄瓜	127
核桃鸡蛋汤	127
椰汁奶糊	127



孕4月：乐在其中的胎教时光

第085天 本月孕事	130
胎宝宝偶尔能活动了	130
准妈妈早孕反应逐渐消失	130

第086天 掌握孕中期的营养饮食原则	131
增加热量摄入	131

摄入足量的蛋白质	131	接受音乐的洗礼	138
摄入适量的脂肪	131	与幽默亲密接触	138
增加维生素和矿物质的摄入量	131	第094天 向胎宝宝传递美的意识	139
第087天 通过饮食来补钙	132	感受大自然的美景	139
补钙的重要性	132	培养自身美好气质	139
胎宝宝缺钙的危害	132	第095天 让孕期的工作变得更	
补钙不能过度	132	轻松	140
通过食物补钙	132	放松双脚	140
第088天 多吃坚果让宝宝更聪明	133	自我减压	140
核桃	133	接受他人的照料	140
夏威夷果	133	安全使用电脑和手机	140
松子	133	第096天 孕期怎样护理好秀发	141
葵花子	133	洗发水的选择	141
第089天 纠正不良的饮食习惯	134	头发的护理	141
千万不可偏食	134	洗头后湿发的处理	141
饮食忌饥饱不一	134	第097天 学会缓解孕期疲劳	142
进食不宜狼吞虎咽	134	适当运动	142
第090天 不做肥胖准妈妈	135	按摩	142
导致体重增加的因素	135	第098天 呵护乳房，为宝宝准备	
控制体重的方案	135	“粮仓”	143
第091天 用呼吸法提高胎教效果	136	选择稍大点的乳罩	143
胎教前的准备	136	常擦洗乳头	143
运用呼吸法的步骤	136	洗澡后按摩乳头和乳晕	143
呼吸法进行的时间	136	第099天 家居清洁，姿势要正确	144
第092天 通过抚摩尝试与胎宝宝		扫地	144
沟通	137	擦桌子	144
爱抚你的小宝宝	137	擦窗户	144
抚摩时的注意事项	137	第100天 别把敏感情绪带给胎	
第093天 学做“心理体操”	138	宝宝	145
布置一个温馨的环境	138	过于敏感对胎宝宝的伤害	145
重复快乐的词句	138	如何让自己不再敏感	145

第101天 给你的电话消消毒.....	146	枕头.....	153
可怕的病菌.....	146	棉被.....	153
给电话消毒的方法.....	146	蚊帐.....	153
第102天 警惕餐具中的安全隐患.....	147	第109天 开一场家庭音乐会.....	154
一次性餐具易致病.....	147	聆听古今中外的音乐.....	154
陶瓷餐具应慎用.....	147	准妈妈轻轻哼唱.....	154
彩色餐具易致毒.....	147	准爸爸轻轻哼唱.....	154
第103天 外出旅行散散心吧.....	148	第110天 宝宝的性格爸妈做主.....	155
必须有人陪同.....	148	妈妈的心情决定宝宝性格.....	155
出游方式.....	148	家庭环境决定宝宝性格.....	155
出游天数.....	148	第111天 别让孕期抑郁来打扰.....	156
出游地点.....	148	尽量使自己放松.....	156
第104天 了解一下绒毛细胞检查.....	149	和准爸爸多多交流.....	156
绒毛细胞检查的原理.....	149	进行积极治疗.....	156
绒毛细胞检查的用途.....	149	第112天 别沉迷于麻将之中.....	157
哪些人需要做绒毛细胞检查.....	149	造成身体不适.....	157
第105天 防治妊娠纹, 提前做		不良刺激侵害.....	157
准备.....	150	打乱生活规律.....	157
控制体重.....	150	准爸爸课堂.....	158
均衡饮食.....	150	别让自己“压力山大”.....	158
适度的按摩.....	150	细心照应准妈妈的行动.....	158
第106天 怎样缓解头晕目眩的		时常牵着准妈妈的手.....	159
症状.....	151	帮准妈妈揉揉腰.....	159
减少外出, 动作放缓.....	151	当好准妈妈的营养师.....	159
不要过分担心.....	151	准爸爸下厨.....	160
第107天 孕中期的性生活方案.....	152	炒腰花.....	160
孕中期性生活应节制.....	152	大蒜蹄筋.....	160
孕中期性生活的体位.....	152	梅子沙拉菜.....	161
孕中期适度地享受性生活.....	152	姜汁黄瓜.....	161
第108天 选择合适的床上用品.....	153	橄榄粥.....	161
床.....	153	黄瓜银耳汤.....	161



孕5月：幸福感受母子之间的触碰

第113天 本月孕事	164	腌制食品	169
胎宝宝像一个小小的窃听器	164	第119天 用饮食调理孕期不适	170
“孕味”十足的准妈妈	164	便秘的食疗方法	170
第114天 多吃对宝宝视力有益的食物	165	正确饮食防痔疮	170
多吃富含脂肪酸的鱼	165	“吃掉”水肿	170
多食含钙食物	165	第120天 准妈妈提高免疫力的方法	171
多吃水果与蔬菜	165	多吃蔬果	171
第115天 减少高糖食品的摄入	166	睡眠充足	171
过多的糖分会削弱免疫力	166	每天散步	171
过多的糖分会引起糖代谢紊乱	166	多呼吸新鲜空气	171
易使血糖升高的食品	166	第121天 远离电磁辐射有方法	172
第116天 准妈妈千万别营养过剩	167	防护距离	172
维生素并非多多益善	167	防护时间	172
不要盲目进补	167	防护装备	172
第117天 最适合准妈妈吃的水果	168	防护食物	172
苹果	168	第122天 准妈妈进厨房三原则	173
无花果	168	避免冷水刺激	173
秋梨	168	少用厨房小家电	173
石榴	168	做饭时不宜站立过久	173
香蕉	168	第123天 游泳是孕中期最好的运动	174
第118天 对这些食物说再见	169	孕中期游泳益处多	174
辛辣食物	169	游泳的时间和场地	174
方便食品	169		
油炸食品	169		

第124天 感受第一次胎动的欣喜	175	自己带饭	182
感觉胎动	175	第132天 适合孕中期的瑜伽动作	183
怎样数胎动	175	飞鹰式	183
第125天 合理安排孕期睡眠	176	三步蹲式	183
保证充足的睡眠时间	176	蝴蝶式	183
养成良好的睡眠习惯	176	第133天 能缓解腰背痛的皮球操	184
第126天 用轻柔的声音给胎宝宝		按摩背部肌肉	184
讲故事	177	改善腰部弧度过弯	184
给胎宝宝讲故事的技巧	177	减轻腰部负担	184
注意胎宝宝的反应	177	改善含背	184
讲故事时要注意的问题	177	第134天 职场准妈妈的工作姿势	185
第127天 消除多疑，让自己轻		坐姿	185
松点	178	打字	185
多疑的原因	178	第135天 开始注意控制体重了	186
积极转移注意力	178	注意调节体重	186
相信结果能证实一切	178	了解控制体重的范围	186
第128天 应对腿脚抽筋有方法	179	第136天 孕中期别忘了做B超	
腿脚抽筋的原因	179	检查	187
应对抽筋的方法	179	了解胎宝宝的发育情况	187
第129天 孕期饮食不可无鱼	180	判断胎宝宝有无畸形	187
多吃鱼类促进胎儿生长	180	观察胎宝宝在宫内的安危	187
有些鱼准妈妈要慎食	180	第137天 准妈妈贫血了怎么办	188
第130天 拒绝街边地摊小吃	181	食物要多样化	188
千滚油炸出有害物	181	多吃高蛋白食物	188
麻辣烫涮出肠胃病	181	随手可得的补血食物	188
过食烧烤危害健康	181	第138天 防止胎儿发育迟缓	189
第131天 值得重视的工作午餐	182	胎儿发育迟缓的原因	189
盒饭菜式要丰富	182	判断胎儿发育情况的方法	189
餐厅就餐	182	防止胎儿发育迟缓的措施	189
与同事拼菜	182	第139天 胎宝宝缺氧的3大信号	190
携带袋装牛奶	182	信号1：胎动改变	190

信号2: 胎心异常	190	陪准妈妈一起去“听课”	193
信号3: 生长停滞	190	不断充电, 做一个好爸爸	193
第140天 不要忽略了足部保健	191	准爸爸下厨	194
改善脚底角质变厚	191	竹笋烧兔肉	194
足部保健方法	191	酸菜炒牛肉	194
准爸爸课堂	192	番茄炒蛋	195
细心照应准妈妈的生活	192	麻酱莴笋	195
调节好家庭气氛	192	肉丝榨菜汤	195
学会与胎宝宝说话	193	板栗核桃粥	195



孕6月: 顺利度过身心安定期

第141天 本月孕事	198	第145天 烹饪中的调味技巧	202
胎宝宝像个小老头	198	根据季节特点进行调味	202
准妈妈体重明显增加	198	根据原料的性质进行调味	202
第142天 适量吃“苦”, 增进食欲	199	口味由淡到浓	202
适量吃“苦”增食欲	199	第146天 不容轻视的皮肤瘙痒	203
应常吃的苦味食品	199	瘙痒与“妊娠期肝内胆汁淤积症”	203
可以适量吃些苦瓜	199	出现“妊娠期肝内胆汁淤积症”的原因	203
第143天 睡前喝牛奶有好处	200	加强监护, 及时检查	203
睡前喝牛奶有助睡眠	200	第147天 准妈妈的面部保养	204
睡前喝牛奶有利钙的吸收	200	增加洗脸次数	204
第144天 可以吃些健康的小零食	201	注意保湿	204
葡萄干	201	调节情绪	204
瓜子	201	第148天 学会测量宫高与腹围	205
西梅	201	测量宫高的方法	205