

完美图解 怀孕 280天



首都儿科研究所营养研究室主任、主任医师
中国优生科学协会理事
中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员
吴光驰 主编



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

超值赠送

发育与养护重点挂图

完美图解 怀孕 280^天

吴光驰 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

完美图解怀孕280天 / 吴光驰主编. — 北京: 电子工业出版社, 2014.1

(孕育幸福事·好孕系列)

ISBN 978-7-121-21724-1

I. ①完… II. ①吴… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解 IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第250622号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 侯丽平

印刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

装订: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 889×1194 1/24

印张: 12

字数: 353.1千字

彩插: 1

印次: 2014年1月第1次印刷

定价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前言

怀孕的十个月是妈妈一生当中最幸福的十个月，也是妈妈一生当中最“小心翼翼”、“担惊受怕”的十个月，尤其是对于新妈妈而言，这种幸福又紧张的情绪在这期间会时时陪伴着你。

有初孕的惊喜与不安，因一个新生命在你的体内孕育而惶恐……

有妊娠反应的痛苦经历，吐到不想吃又怕宝宝缺乏营养……

有家人朋友纷至沓来的各种关心和建议，你可能会不知道听谁的好……

有工作上的各种担心，不知如何处理好同事及领导的关系……

有大腹便便出入的各种不便，好强的你现在是个需要呵护的人了……

有孕检时的各种忐忑，看着宝宝一点点长大，既幸福又有一些小小的害怕……

有对分娩的各种恐慌不安以及对宝宝到来的期待……

怀胎十月，就好像我们重新体验了一次不一样的人生，过程也许是曲折的，但结局必然是幸福的，这是你这辈子参与的最伟大的一部家庭喜剧。

我们能做到的，就是给你在知识上最大的帮助，希望你在孕期遇到的各种小麻烦都可以通过此书找到解决的方案。

让你了解更多，担心更少。

让你了解更多，幸福更多。

完美图解
怀孕
280天





怀胎十月，
好似重新体验了一次不一样的人生，
过程也许是曲折的，
但结局必然是幸福的，
这是你这辈子参与的
最伟大的一部家庭喜剧。

感觉他在你的腹中一天天变大
母爱泛滥如海
十个月的等待
小小天使终将与你见面



目录

第一章 备孕

抓住最好的怀孕时机 / 20

女性怀孕的最佳年龄 / 20

男性生育的最佳年龄 / 20

怀孕的最佳季节 / 21

把身体和心理调整到最佳状态 / 22

知识了解得越多，不必要的担心就越少 / 22

保持愉快的心情 / 22

有计划才更可能怀上健康宝宝 / 23

健康的环境带来健康的宝宝 / 24

少在厨房待一会 / 25

不要减肥了 / 25

暂时和宠物说再见 / 26

戒烟戒酒 / 27

补充叶酸 / 27

小心杀精食物 / 28

如何通过饮食改善准爸爸的精子质量 / 29

排出体内毒素 / 30

孕前应避免的食物 / 31

准爸妈最关心的一些小知识 / 32

受精的神奇过程 / 32

什么决定宝宝的性别 / 32

爸爸妈妈的哪些特征会遗传给宝宝 / 33

长期不孕，一定是女性的原因吗 / 33

生个宝宝得花多少钱 / 34

怀孕好处多 / 35

预产期的推算方法 / 36



第二章 孕检

怀孕的信号 / 40

怎样确定自己怀孕了 / 41

验孕试剂也可能失效 / 41

检验时间不正确 / 41

如何正确验孕 / 41

孕检流程早知道 / 42

认真做好第一次孕检 / 44

什么时候开始第一次产前检查
/ 44

医院的选择 / 44

第一次问诊 / 44

认认真真做胎心监护 / 45

胎心监护检查的内容 / 45

胎心监护如何进行 / 45

关于唐氏筛查的几个问题 / 46

什么是唐氏筛查 / 46

有必要做唐氏筛查吗 / 46

检查的结果怎么看 / 46

哪种情况还需要做羊水穿刺
/ 47

羊水穿刺的过程 / 47

做完羊水穿刺需要注意什么
/ 47

做羊水穿刺的风险 / 47

关于B超的几个问题 / 48

怀孕后做B超对宝宝有影响
吗 / 48

怀孕要做多少次B超 / 48

B超检查有哪些作用 / 48

哪些情况下医生会建议你做
B超 / 48

教你轻松读懂B超检查结果
/ 49

第三章 孕期生活

保胎养胎 / 52

流产是怎么发生的 / 52

如何避免流产的发生 / 52

日常行动要当心 / 53

控制体重 / 54

随时称称你的体重 / 54

定期量体重，防止营养不良和
营养过剩 / 55

个人卫生 / 56

孕期洗头 / 56

孕期洗澡 / 58

衣物穿戴 / 59

孕期穿着5原则 / 59

选择适合自己的款式 / 60

一双舒适的鞋子很重要 / 61

贴身内衣怎么选 / 62

职场孕妇装精心选 / 64

选择防辐射服 / 65

抽空收拾一下衣柜 / 65

化妆美容 / 66

怀孕后禁用哪些化妆品 / 66

孕期防痘秘诀 / 67

自制补水面膜 / 68

缓解色素沉着 / 69

预防孕期妊娠纹 / 70

健康保养 / 71

孕期保养乳房的原则 / 71

按摩护胸 / 72

孕期护牙 / 73

除口中怪味 / 74

孕期护发 / 75

眼睛的护理 / 76

睡得好才能休息好 / 77

孕期性生活：“做爱做的事” / 78

孕期性生活也要戴安全套 / 79

做好防晒工作 / 79

家用电器的使用 / 80

身边家电也污染 / 80

怎样看电视 / 81

正确使用空调 / 81

控制好上网时间 / 82

写个好“孕”博客 / 82

创造健康的生活环境 / 83

多晒太阳身体好 / 83

装修怎么办 / 84

居室环境 / 85

没事少进厨房 / 86

小心噪声污染 / 87

远离“二手香水” / 87

需要小心的辐射源 / 88

民俗、家人以及其他 / 89

区别看待民间孕妈妈行为禁忌 / 89

坚持写怀孕日记 / 90

处理好婆媳关系 / 91

外出旅行注意事项 / 92

开车孕妈妈注意事项 / 93

好心情带来好孕 / 94

怀孕了，情绪会出现异常波动 / 94

准爸爸帮忙调节 / 94

让心情好起来的方法 / 95

第四章 胎教

胎教的基本原理和基础知识 / 98

胎教教出聪明宝宝 / 98

胎教教出好性格宝宝 / 99

初步了解胎教是什么 / 99

胎教的基本原则 / 100

胎教从什么时间开始好 / 100

胎教不是大人教，宝宝学 / 101

胎教不是教出神童来 / 101

胎教日记怎样写 / 102

出生后巩固胎教成果 / 102

怀孕每个月胎宝宝的发育情况和胎教重点 / 103

1 月胎教重点 / 103

2 月胎教重点 / 103

3 月胎教重点 / 104

4 月胎教重点 / 104

5 月胎教重点 / 105

6 月胎教重点 / 105

7 月胎教重点 / 106

8 月胎教重点 / 106

9 月胎教重点 / 107

10 月胎教重点 / 107

准爸爸的全程参与很重要 / 108

具体参与的胎教内容 / 108

做好孕妈妈胎教工作的坚强后盾 / 108

准爸爸做好全程陪护 / 110

语言、阅读胎教 / 112

胎宝宝对话有什么技巧 / 112

胎宝宝能“学”外语吗 / 113

给胎宝宝讲授自然界的知识 / 113

给宝宝讲述自然的神奇 / 114

数胎动也是很好的语言胎教形式 / 115

日常细节中的语言胎教 / 115

准爸爸的语言胎教 / 116

周围的人也可以参与的语言胎教 / 116

语言胎教与家务活的巧妙结合 / 117

简单的数字文字语言 / 117

抚摩胎教 / 118

抚摩胎教的好处 / 118

基本的抚摩胎教形式 / 118

和宝宝玩抚摩肚皮游戏 / 119

孕 10 月不宜做抚摩胎教 / 120



音乐胎教 / 121

音乐胎教的好处 / 121

音乐胎教的基本做法 / 122

胎教音乐推荐 / 123

音乐熏陶法 / 124

哼歌谐振法 / 124

音乐胎教器材的正确使用 / 125

光照胎教 / 126

胎宝宝的视觉 / 126

光照胎教怎么做 / 127

美育胎教 / 128

胎教中的美学教育 / 128

带胎宝宝去散步感受自然之美 / 129

孕妈妈要讲究仪容之美 / 130

环境胎教 / 131

环境胎教的概念 / 131

环境胎教的分类 / 131

环境胎教的作用 / 131

良好的居室环境 / 132

情绪胎教 / 133

好心情是胎教的前提 / 133

孕妈妈要做到的 / 134

准爸爸要做到的 / 135

想象胎教 / 136

想象胎教的好处 / 136

如何进行想象胎教 / 137





第五章 孕期健康

发烧（孕全程） / 140

孕早期尿频（2~4月） / 140

阴道出血或出血性分泌物

（2~4月） / 140

头晕眼花（2~4月） / 141

孕早期头疼（2~4月） / 141

孕早期胀气（2~4月） / 142

葡萄胎（3~5月） / 143

左上腹痛（3~6月） / 143

牙龈出血（3~10月） / 143

便秘（3~10月） / 144

打嗝不停（4~7月） / 145

阴道炎（4~10月） / 145

腰背痛（4~10月） / 146

静脉曲张（4~10月） / 147

手腕疼（4~10月） / 148

孕期低血糖（4~10） / 148

胎盘低置（5~10） / 148

头晕目眩（5~10月） / 149

扁平足（5~10月） / 150

有色白带（5~10月） / 150

胎动减少（5~10月） / 151

胎宝宝过大（6~10） / 151

小腿抽筋（6~10月） / 152

妊娠纹（6~10月） / 153

水肿（6~10月） / 154

腿部浮肿（6~10月） / 155

皮肤难受发痒（6~10月） / 156

坐骨神经痛（6~10月） / 157

牙齿松动（6~10月） / 158

呼吸困难（7~9月） / 158

孕晚期胃胀气（7~10月） / 159

脐带绕颈（7~10月） / 159

羊水过少（7~10月） / 160

羊水过多（7~10月） / 160

胎位异常（7~10月） / 161

胎宝宝发育迟缓（7~10月） / 162

胎宝宝缺氧（7~10月） / 162

孕晚期尿频（7~10月） / 163

泌尿系统感染（7~10月） / 163

痔疮（8~10月） / 164

孕期仰卧综合征（8~10月） / 164

孕晚期贫血（8~10月） / 165

妊娠高血压综合征（8~10月） / 167

不正常的“乳汁”（8~10月） / 168

频繁宫缩（9~10月） / 168

产前抑郁、恐惧（9~10月） / 169

第六章 孕期饮食

孕期用药 / 172

禁用的部分西药 / 172

慎用的中成药 / 173

禁用的外用药 / 174

孕妈妈服药也有安全期 / 175

饮食禁忌 / 176

忌贪吃冷饮 / 176

忌吃太咸 / 176

忌咖啡因饮料 / 177

忌偏食挑食 / 177

饮食无节制 / 177

忌吃得太“精细” / 177

忌乱“补” / 177

忌辛辣食物 / 177

忌吃糖过多 / 177

几种常见的危险食物 / 178

吃对水果更健康 / 179

孕妈妈和水果 / 179

好孕果蔬汁推荐 / 180

水果不能乱吃 / 181

选购果蔬有诀窍 / 182

蔬菜水果不能用维生素取代 / 183

孕1月 / 184

饮食原则 / 184

饮食上需要注意的问题 / 185

饮食重点：补充叶酸 / 186

本月宜吃的食物推荐 / 187

孕2月 / 188

饮食原则 / 188

饮食重点：缓解孕吐 / 189

本月宜吃的食物推荐 / 191

孕3月 / 192

饮食原则 / 192

饮食重点：微量元素补充 / 193

本月宜吃的食物推荐 / 194

孕4月 / 195

饮食原则 / 195

饮食重点：吃走色素沉淀 / 196

本月宜吃的食物推荐 / 197

孕5月 / 198

饮食原则 / 198

饮食重点：补钙 / 199

本月宜吃的食物推荐 / 200





孕6月 / 201

饮食原则 / 201

饮食重点：补铁 / 202

本月宜吃的食物推荐 / 203

孕7月 / 204

饮食原则 / 204

饮食重点：健脑 / 205

本月宜吃的食物推荐 / 206

孕8月 / 207

饮食原则 / 207

饮食重点：防便秘 / 208

本月宜吃的食物推荐 / 209

孕9月 / 210

饮食原则 / 210

饮食重点：健脑、通乳 / 211

本月宜吃的食物推荐 / 212

孕10月 / 213

饮食原则 / 213

饮食重点：助产饮食 / 214

本月宜吃的食物推荐 / 215

合理运动益处多 / 218

控制体重在合理的区间 / 218

为将来分娩储存体力 / 218

帮助消化，促进营养 / 218

预防孕期各种疾病 / 218

调节情绪，有个好心情 / 218

强壮内脏，减少孕晚期的不适 / 218

孕妈妈运动注意事项 / 219

空气要清新流动 / 219

要避免剧烈的噪声干扰 / 219

要循序渐进，贵在坚持 / 219

运动场地要安全 / 219

运动时间要把握好 / 219

运动前上个厕所 / 219

加强自我保护意识 / 219

切忌半途而废 / 219

如果有条件，最好能获得一定的

专业指导 / 219

孕妈妈应警惕的一些动作 / 220

长时间站立 / 220

久坐 / 220

久卧 / 220

弯腰 / 220

会带来危险的禁忌动作 / 221

孕早期骑自行车 / 221

负重 / 221

反复弯腰 / 221

需要跑跳的运动 / 221

带一定刺激的运动或活动 / 221

适合孕妈妈的运动 / 222

散步——半小时的必修课 / 222

体操——量身打造的孕妈妈运动 / 222

上下楼梯——城市孕妈妈的天然运动器材 / 222

游泳——减轻全身负担 / 223

为孕妈妈量身定制的运动 / 224

针对性运动——腰 / 224

针对性运动——腿 / 225