



280天给孕妈妈和胎宝宝
最专业的孕育智慧

40周孕妇 养胎百科

谷丽萍◎主编



• 临床专家编写 • 轻松全面的孕期同步读本 • 保健、营养、护理、运动一本通 •



最新最全面的孕产保健知识

对孕期的动态关注——提供孕期每周的全面参考数据
每一周不同的孕期生活指导——最权威的临床指导意见



吉林科学技术出版社

谷丽萍
主编

40周 孕妇 养胎百科

图书在版编目 (C I P) 数据

40 周孕妇养胎百科 / 谷丽萍主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5384-5585-4

I. ① 4… II. ① 谷… 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. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089572 号

40周孕妇养胎百科

40Zhou Yunfu Yangtai Baike

主 编 谷丽萍
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 赵 沫
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 350千字
印 张 22
印 数 1—10000册
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85635181 85600611 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5585-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



第一章

孕前的保健和准备

孕前必知的优生知识.....32

选择适宜的受孕时机.....32

最佳的受孕年龄.....32

最佳的受孕季节.....33

最佳的受孕时间.....33

影响优生的6个黑名单.....33

吸烟容易导致流产.....33

酒精容易导致染色体畸变.....33

多次人流导致不孕.....34

工作压力大迫使性激素失调.....34

减肥过度导致排卵停止.....34

妇科病惹的祸.....34

绕开遗传病的雷池.....34

有家族病史不宜生育的状况.....35

需谨慎生育的状况.....35

要重视婚前检查.....35

孕前必须治疗的疾病.....35

心脏病.....35

肝炎.....36

肾脏病.....36

结核病.....36

贫血.....36

高血压.....36

糖尿病.....36

受孕与遗传.....37

血型与遗传的关系.....37

半数以上概率的遗传.....37

接近百分之百的遗传.....38

做一个周全的孕前计划.....39

做好心理准备.....39

认识责任与义务.....39

平静心情.....39

学习怀孕知识.....40

接受变化.....40

提前为胎儿补充营养.....40

孕前补碘.....40

补充叶酸.....41



提前半年停止避孕	41
要谨慎用药	41
提前6个月停用避孕药	41
进行疫苗注射	42
风疹疫苗	42
流感疫苗	42
水痘疫苗	42
乙肝疫苗	42
注意生活习惯的危害	42
谨慎使用清洁用品	42
避免过多使用手机	43
避免使用电热毯	43
避免饲养小动物	43
新房装修完不要马上入住	43
进行孕前检查	43
女性孕前检查	43
男性育前检查	46
掌握正确的排卵期	46
数字推算法	46
排卵试纸测定法	47
基础体温测定法	47
掌握受孕诀窍	47
保持爱的愉悦	47



做爱后不宜马上洗澡	48
传承传统体位	48
生男生女有诀窍	48
孕前加强锻炼	48
物质准备要齐全	49
要有适当的预算	49
计算所需开支	49
了解家庭收入的情况	49
宝宝出生后第一年的基本开销	49
判断怀孕的方法	50
基础体温判断法	50
宫颈黏液判断法	50
妇科检查判断法	50
黄体酮试验判断法	50
血、尿液检查判断法	50
B超检查判断法	51
备孕计划一览表	51

孕前禁忌药品	52
避孕药	52
其他药物	52
用药方法	52
用药时间	52



第二章

孕1月生活保健

妈妈宝宝的变化.....54

妈妈身体的变化	54
宝宝的发育	55

生活指导.....56

准妈妈的起居和心态	56
出行安全	56
生活规律	56
预防放射线危害	56
准妈妈要随时称体重	57
不要洗热水浴	57
巧妙应对早孕反应	57
早孕反应有哪些	57
如何克服早孕反应	58

推算预产期	59
-------------	----

准妈妈怀孕期间慎用药

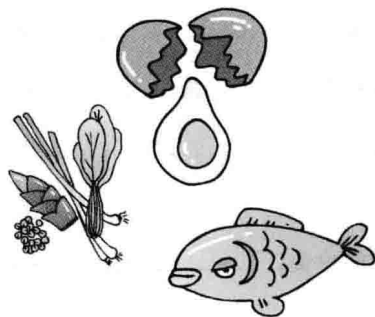
要相信医生的指示	60
遵照医生的嘱咐定量服用	60

准妈妈防辐射必读

微波炉的辐射	60
复印机的辐射	60
装饰材料的辐射	60
电脑的辐射	61
电磁炉的辐射	61
电视机的辐射	61

饮食营养.....62

孕1月的饮食要点	62
高蛋白不可少	62
少食多餐	62
平衡合理的营养	62



每日应摄取的食物	63
饮食禁忌	64
饮食营养Q&A	64
孕妇饮食宜细嚼慢咽	64
孕妇饮食不宜过酸	64
孕1月营养开胃食谱	65
奶油烩白菜	65
酸菜棒骨煲	65
香酥鹌鹑	66
香菇菜心	66
番茄炖牛肉	66
姜丝枸杞炒山药	66
糟冬笋	66
砂仁鲫鱼汤	67
核桃芝麻糊	67
猪肝炒菜花	67
鸡肉白菜鲜汤	67
特色温拌面	68
三鲜炒饼	68
凉拌五彩鸡丝	68
银鱼炒蛋	68

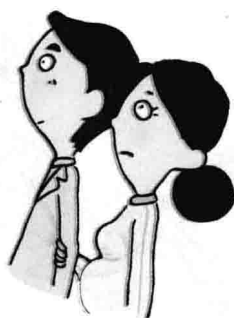
健康护理 69

孕期检查计划单	69
怀孕期间隔多久检查合适	69

日常健康提醒	70
孕1月要查白带	70
威胁胎儿的药物有哪些	71
预防孕期流感的对策	72
避免去拥挤的地方	72
注意口腔卫生	72
保持良好的生活习惯	72
加强锻炼	72

胎教课堂 73

怡情胎教	73
音乐胎教	73
本月胎教课堂	74
准备胎教用品	74
准备一本胎教日记	74
提前进行优孕准备	74
看一本书	74
看漂亮宝宝的照片	74





第三章

孕2月生活保健

妈妈宝宝的变化.....76

妈妈身体的变化 76

宝宝的发育 77

生活指导.....78

准妈妈的起居和心态 78

避免在早孕期做X射线检查 78

要保持愉快的情绪..... 78

保持良好的心态..... 78

预防便秘..... 79

避免冷水刺激..... 79

学会进行自我观察..... 79

准妈妈应注意晒太阳..... 79

注意摔伤..... 79



孕期的合理工作 80

要尽早报告给上司..... 80

交接工作..... 80

日常生活中的动作姿势规范 .. 80

移动重物..... 80

上下楼梯..... 80

蹲下拿东西..... 80

高处取物..... 81

正确的站姿..... 81

正确的坐姿..... 81

预防妊娠纹 82

妊娠纹的构造..... 82

预防妊娠纹的妙方..... 82

预防妊娠纹的有效按摩..... 82

饮食营养.....83

孕2月饮食要点 83

补充钙元素..... 83

补充维生素D 83

继续补充叶酸..... 83

准妈妈没食欲怎么办 84

食物形态上的学问..... 84

食物选择的学问..... 84

食物烹调的学问..... 84

小心这些易造成流产的食物 .. 84



孕2月营养开胃食谱	85
荞麦面条	85
清炒韭黄	85
木瓜烧带鱼	85
海带猪腰汤	85
干炸虾肉丸	86
雪菜肉丝汤面	86
青椒肚片	86
排骨莲子芡实汤	86
炒鸡胗肝粉	87
生姜炖牛肚	87
羊奶山药羹	87
桂花肉	87

健康护理

初次产检的时间	88
---------------	----

产前检查时的服装	88
建立保健手册	88
小心流产	89
造成流产的原因	89
流产的防治方法	89
宫外孕的症状	90
停经	90
腹痛	90
阴道不规则出血	90
晕厥与休克	90
如何预防妊娠纹	91

胎教课堂

情绪胎教	92
好情绪就是好胎教	92
提高自身修养也是胎教	93
如何做好情绪胎教	93
联想胎教	94
通过脑的想象熟悉各部位名称	94
通过脑呼吸和胎儿进行对话	94
音乐胎教	94



第四章

孕3月生活保健

妈妈宝宝的变化.....96

妈妈身体的变化 96

宝宝的发育 97

生活指导.....98

准妈妈的起居和心态 98

保持愉快的情绪..... 98

注意日常护理..... 98

注意个人卫生..... 98

准妈妈不要穿紧绷的裙子..... 99

不宜进行性生活..... 99

准妈妈的口腔卫生很重要 99

保持口腔卫生..... 99

做好口腔检查..... 99

准妈妈忌用的化妆品有哪些 . 100

染发剂..... 100

冷烫精..... 100

增白霜..... 100

指甲油..... 100

口 红..... 100



饮食营养..... 101

孕3月饮食要点 101

有选择地补充营养素..... 101

要增加能量的摄入..... 101

要保证优质蛋白质的供给..... 101

远离这些过敏性食物 101

引起过敏的食物有哪些..... 101

食物过敏的症状及危害..... 102

饮食禁忌..... 102

忌饮含咖啡因的饮料..... 102

忌饮浓茶..... 102

忌食辛辣调味料..... 102

饮食营养Q&A..... 103

忌食发霉的食物..... 103

忌食过油腻的食物..... 103

忌食生冷或不新鲜的食物..... 103

孕3月营养开胃食谱	104
缤纷水果饭团.....	104
南瓜沙拉.....	104
腐皮寿司.....	104
白雪映花菜.....	105
青瓜拌玉米笋.....	105
草莓水果羹.....	105
黑木耳肉羹汤.....	105
红烧鳗鱼煲.....	106
香肠炒油菜.....	106
牛肉末炒芹菜.....	106
奶油玉米笋.....	106
菜叶包饭.....	107
蘑菇炖豆腐.....	107
红烧鳗鱼煲.....	107
连理双味鱼.....	107
糖醋黄鱼.....	108
螃蟹粉丝煲.....	108
瓜片肉丝.....	108
番茄牛尾汤.....	108
健康护理.....	109
建立围产保健手册	109

解读检验结果报告单	110
血常规检查.....	110
尿常规检查.....	111
肝、肾功能检查.....	112
解读超声检查的具体含义.....	113
感冒了怎么办	113
依靠免疫力.....	113
积极采取降温措施.....	114
及时检查.....	114
畸形儿早发现	114
畸形儿发生的原因.....	114
易生出畸形儿的准妈妈.....	114
宝宝佝偻病的预防	115
合理摄入营养.....	115
多晒太阳.....	115



胎教课堂 116

抚摸胎教..... 116

抚摸胎儿的益处..... 116

怎样进行抚摸胎教..... 117

抚摸时要注意的事项..... 117

音乐胎教..... 118

故事胎教..... 118

亡羊补牢..... 118



第五章

孕4月生活保健

妈妈宝宝的变化..... 120

妈妈身体的变化 120

宝宝的发育 121

生活指导..... 122

准妈妈的起居和心态 122

准妈妈要加强头发护理..... 122

要注意手足抽搐..... 122

工作期间的安全战略..... 122

孕中期可以计划去旅游..... 123

准妈妈的衣服选择 123

衣物要舒适..... 123

选择专门的鞋、内衣..... 123

饮食营养..... 125

孕4月饮食要点 125

粗细搭配..... 125

控制食量..... 125

控制脂类摄入..... 125

荤素兼备..... 125

多吃益智类干果..... 125

控制油脂的摄入..... 126

饮食禁忌..... 126

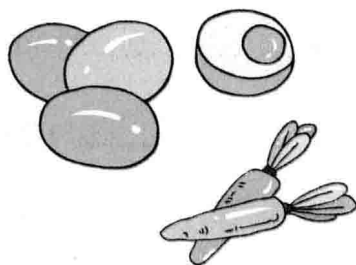
准妈妈不能偏食..... 126

少食山楂..... 126

忌食咸鸭蛋..... 126

孕4月营养开胃食谱 127

鲜贝蒸豆腐..... 127





第六章

孕5月生活保健

白果蒸蛋.....	127
酸奶胡萝卜泥.....	127
油菜海米.....	127
小饭团.....	128
清蒸武昌鱼.....	128
炒肉海带.....	128
核桃炖兔.....	128
金沙炒牛奶.....	129
贵妃牛腩.....	129
柑橘鲜奶.....	129
香菇熏干.....	129

健康护理..... 130

准妈妈要进行第2次产检	130
准妈妈小腿水肿的防治	130
孕中期常见的小症状	131
头晕.....	131
小腿抽搐.....	132
皮肤瘙痒.....	132

胎教课堂..... 133

对话胎教.....	133
营养胎教.....	133
光照胎教.....	133
运动胎教.....	134

妈妈宝宝的变化..... 136

妈妈身体的变化	136
宝宝的发育	137

生活指导..... 138

准妈妈的起居和心态	138
外阴部的清洗.....	138
睡眠缓解准妈妈疲劳.....	138
注意准妈妈的体重.....	139
预防皮肤瘙痒.....	139
注意孕期性生活	139
正确的体位.....	139
错误的体位.....	140
准妈妈要呵护好脚	140
准妈妈的胸部保养方案	140
乳头的形状.....	140
乳头保养.....	141
乳房按摩.....	141
准妈妈要关爱乳房	141

饮食营养..... 142

孕5月饮食要点 142

多吃鱼有利于宝宝大脑发育..... 142

怎样喝牛奶更健康..... 142

补充钙质..... 142

不要拒绝大豆食品..... 143

注意铁质的摄入..... 143

多吃核桃宝宝更聪明..... 143

饮食禁忌..... 143

准妈妈不宜多吃鸡精..... 143

忌暴饮暴食..... 144

不宜多吃热性佐料..... 144

孕5月营养开胃食谱 145

荠菜黄鱼卷..... 145

丝瓜蛋汤..... 145

姜汁鸡腿..... 145



木耳香葱炒河虾..... 145

丝瓜面粉团..... 146

翠瓜小菜..... 146

蜜橘鸡粒..... 146

菠菜鱼汤..... 146

土豆鱿鱼汤..... 147

虾子烧莴笋..... 147

冬瓜杂锅汤..... 147

蒜烤什锦蔬菜..... 147

健康护理..... 148

准妈妈要进行第3次产检 148

孕5月能测出胎儿的性别 148

胎动的自行检查 148

胎动是胎儿安危的信号..... 149

正确计数胎动，观察胎动..... 149

羊水检查可预测的疾病 149

肺透明膜病..... 149

染色体疾病或遗传代谢病..... 149

无脑儿或开放型脊柱裂畸形..... 149

远离水肿的困扰 150

饮食调节..... 150

水肿异常要留心..... 150

纠正穿衣习惯..... 150



第七章

孕6月生活保健

调整生活习惯.....	150
进行按摩.....	150
正确对待生理上的改变	151
肚脐周围不舒服.....	151
韧带疼痛.....	151
皮肤瘙痒.....	151
肚子更明显.....	151
脚部水肿.....	151
乳房改变.....	151

胎教课堂..... 152

运动胎教.....	152
被踢的感觉真好.....	152
找一找胎动的位置.....	152
数一数胎动的频率.....	152
怎样认识运动胎教.....	152
胎动是孩子打给妈妈的电话.....	153
抚摸胎教.....	153
抚摸胎教的方法.....	153
抚摸胎教时注意胎儿的反应.....	153
抚摸胎教的理想时间.....	153
抚摸胎教增加胎儿肢体活动.....	154
故事胎教.....	154
十二生肖的故事.....	154

妈妈宝宝的变化..... 156

妈妈身体的变化	156
宝宝的发育	157

生活指导..... 158

准妈妈的起居和心态	158
避免做危险动作.....	158
要养成定时排便的习惯.....	158
防止疲劳过度.....	158
准妈妈如何睡个好觉	159
养成良好的睡眠习惯.....	159
孕期失眠怎么办.....	159
准妈妈洗澡要注意	160
选购适当的沐浴用品.....	160
洗澡的温度不能太高.....	160
准妈妈洗澡不要太久.....	160
不同情况下的洗浴方法.....	160

饮食营养..... 161

孕6月饮食要点	161
---------------	-----

要做到规律饮食.....	161
加大蛋白质的摄入量.....	161
注意补充其他微量元素.....	161
预防孕期贫血的饮食	161
准妈妈要多摄取铁.....	161
含有丰富铁元素的食物.....	162
准妈妈需摄取的维生素.....	162
贫血的自我检测表	163
孕6月营养开胃食谱	163
双色萝卜丝.....	163
咸蛋黄炒南瓜.....	163
山楂炖兔肉.....	164
香菇鸡肉羹.....	164
豆腐干炒芹菜.....	164
柠檬汁拌苹果.....	164
花生猪蹄汤.....	164
柴香豆腐.....	165
杏仁瓦片.....	165
山药蔬菜饼.....	165
芦笋虾.....	165
白酒蛤仔面.....	166
糖醋鱼片.....	166
罗宋汤.....	166
生菜包鸡.....	166

健康护理..... 167

本月要进行的检查	167
糖尿病检查.....	167
贫血检查.....	167
准妈妈远离腰痛的技巧	168
保持正确的姿势.....	168
适当的支撑.....	169
轻微的运动.....	169
适时休息.....	169
饮食调节.....	169
保持身心愉悦.....	169
营养均衡.....	170
远离垃圾食品.....	170
散步及做适当的运动.....	170

胎教课堂..... 171

求知胎教.....	171
抚摸胎教.....	171
进行抚摸胎教的时间.....	171
抚摸时动作要轻柔.....	171
做完胎教后可以放松.....	172
抚摸胎教可轮流进行.....	172
呼唤胎教.....	172
经常呼唤胎儿的名字.....	172

父亲的呼唤很重要.....	172
让胎儿感觉“家的温暖”.....	172
情绪胎教.....	173
故事胎教.....	173
断尾的狐狸.....	173
豌豆上的公主.....	173



第八章

孕7月生活保健

妈妈宝宝的变化..... 176

妈妈身体的变化	176
宝宝的发育	177

生活指导..... 178

准妈妈的起居和心态	178
准妈妈要学会腹式呼吸.....	178
保持一定的运动量.....	178
勤加按摩.....	178
加强母子交流.....	179
控制体重.....	179

准妈妈的出行策略

准妈妈单车族.....	179
准妈妈汽车族.....	179
准妈妈公交族.....	180

饮食营养..... 181

孕7月饮食要点

培养良好的饮食习惯.....	181
不宜大量进补.....	181
增加植物油的摄入量.....	181
要多补充维生素.....	182
要防止身体缺钙.....	182

饮食禁忌..... 182

准妈妈不宜多吃菠菜.....	182
准妈妈忌吃高盐食品.....	182
准妈妈不宜多吃罐头.....	183

饮食营养Q&A..... 183

孕7月营养开胃食谱

花生红枣粥.....	184
参味小米粥.....	184
桂圆黑枣炖乌鸡.....	184
虾皮冬瓜.....	184
桂花肉.....	184
猕猴桃红枣汤.....	185
猪肝炒油菜.....	185