

完美 怀孕 每日一页



付娟娟/编著



中国孕育图书超级畅销品牌

汇聚专家智慧，教你养出健康聪明宝宝

完美怀孕

每日一页



权威专家联手打造，为您的孕育全程保驾护航



- 1 全面翔实** 本系列丛书介绍了孕前准备方案、孕期全程指导、孕期营养常识、胎教方法实施、科学坐月子、轻松育儿等知识，全面具体，内容实在。
- 2 日记体裁** 本系列丛书是以日记体形式呈现的孕育类图书，突出特点是一日一读，可供爸爸妈妈们放置案头，随手翻开阅读，以便近距离倾听专家的声音，回味宝宝成长每一天的故事。
- 3 绿色环保** 本系列丛书采用环保大豆油墨印刷，无刺激异味，特别适合处于孕育时期的您放心阅读！



绿色印刷产品
采用环保大豆油墨印刷
健康保护中国宝宝和妈妈

扫描二维码
分享最新好书资讯



上架建议 生活·孕产育儿

ISBN 978-7-5101-3070-0



9 787510 130700 >

定价：32.80元

完美 怀孕

每日一页

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

完美怀孕每日一页 / 付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-3070-0

I. ①完… II. ①付… 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 (2014) 第281936号

完美怀孕每日一页

付娟娟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	河北美程印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
字 数	200千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3070-0
定 价	32.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街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

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

都说怀孕生过孩子的女人才是完整的女人，所以，每个女人应该都会渴望拥有一个属于自己的可爱宝宝。从怀孕到生产的280天，看起来似乎很漫长，如果用心体会，却又如此短暂。从第一次产检、第一次听到胎心音、第一次感受胎动到第一次在B超里看到宝宝……许多奇妙而珍贵的时刻，都是准妈妈此生难以忘记的美妙体验。

与怀孕的幸福感相伴而来的，是初次怀孕的准妈妈对孕期各种问题的困惑，以及对胎宝宝是否健康的担忧。比如，孕期不同阶段的营养侧重点有什么不同？如何调节孕期多变的情绪？在运动方面有什么需要注意的？平时的生活起居应该如何安排？什么时候进行产检？产检都会检查什么？胎宝宝的发育是否正常？如何给胎宝宝进行胎教？……

本书按照时间顺序进行编排，选取了准妈妈在每个阶段会遇到的典型问题进行解答，从如何轻松“好孕”、如何实现“优生优育”到每周胎宝宝发育情况介绍、准妈妈的饮食要点、运动须知、情绪调节、产检介绍、可能遇到的疾病的防治、胎教的侧重点、生产情况介绍……本书涵盖内容全面而实用，一天一页，娓娓道来，就如同一个长辈好友的贴心嘱咐，帮助准妈妈健康愉快地度过孕期。

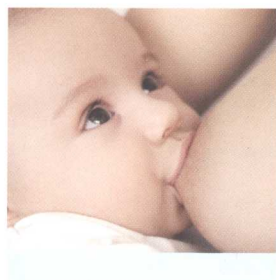


目录

PART I

孕1月

小天使悄悄光顾



第1天：时刻准备着，即将成为准妈妈 ● 002

第2天：培养优质的卵细胞 ● 003

第3天：远离对怀孕不利的环境 ● 004

第4天：准爸爸如何“养精蓄锐” ● 005

第5天：补充叶酸，预防神经管畸形 ● 006

第6天：可以通过饮食补充叶酸吗 ● 007

第7天：一起去做孕前检查吧 ● 008

第8天：避开暂时不宜怀孕的情况 ● 009

第9~10天：流过产的准妈妈要注意什么 ● 010

第11天：如何提高受孕概率 ● 011

第12天：找准排卵期 ● 012

第13天：放松心情更容易怀孕 ● 013

第14天：改变不良的生活习惯 ● 014

第15天：胎宝宝本周发育情况 ● 015

第16天：把自己当孕妇对待 ● 016

第17天：饮食要注意营养均衡 ● 017

第18天：还能继续性生活吗 ● 018

第19天：选择合适的运动 ● 019

第20~21天：早孕反应是怎样的 ● 020

第22天：胎宝宝本周发育情况 ● 021

第23天：准妈妈四季养胎饮食要点 ● 022

第24天：注意选择安全食品 ● 023

第25天：工作时要注意减少电脑辐射 ● 024

第26天：留意生活中常见电器的辐射 ● 025

第27天：高龄怀孕要注意的事项 ● 026

第28天：验孕的方法有哪些 ● 027

PART 2

孕2月



好情绪成就快乐宝宝



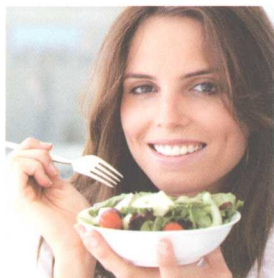
- 第29天：胎宝宝本周发育情况 ● 030
- 第30天：怎样推算预产期 ● 031
- 第31天：可以开始胎教了 ● 032
- 第32天：调整身心，进入孕期状态 ● 033
- 第33天：孕早期要注意安全 ● 034
- 第34天：开始写妊娠日记吧 ● 035
- 第35天：为怀孕准备安全的家居环境 ● 036
- 第36天：胎宝宝本周发育情况 ● 037
- 第37天：早孕反应有个体差别 ● 038
- 第38天：孕吐不止怎么办 ● 039
- 第39天：进补要有节制 ● 040
- 第40天：警惕宫外孕和葡萄胎 ● 041
- 第41天：分泌物增多，警惕阴道炎症 ● 042
- 第42天：选择舒适的孕妇内裤 ● 043
- 第43天：胎宝宝本周发育情况 ● 044
- 第44天：素食准妈妈要保证营养合理摄入 ● 045
- 第45天：准爸爸帮做两道贴心开胃菜 ● 046
- 第46天：不能随便接种疫苗 ● 047
- 第47天：孕期要预防感冒发热 ● 048
- 第48天：孕早期叫停甜蜜sex ● 049
- 第49天：孕期情绪会影响宝宝性格 ● 050
- 第50天：胎宝宝本周发育情况 ● 051
- 第51天：强烈噪声会影响胎宝宝智商和听力 ● 052
- 第52天：判断自己营养是否全面 ● 053
- 第53天：准妈妈偏食，宝宝也会偏食 ● 054
- 第54天：补错营养不如不补 ● 055
- 第55天：怎样补充奶制品 ● 056
- 第56天：怎样吃水果更健康 ● 057

目录

PART 3

孕3月

初听奇妙的胎心音



第57天：胎宝宝本周发育情况 ● 060

第58天：为什么怀孕后情绪不稳 ● 061

第59~60天：学会正确吃鱼 ● 062

第61天：孕期可以吃哪些复合维生素 ● 063

第62天：孕期生活对宝宝身心的影响 ● 064

第63天：把握胎宝宝脑发育的3个黄金期 ● 065

第64天：胎宝宝本周发育情况 ● 066

第65天：怀孕真的会变笨吗 ● 067

第66天：腹泻易影响胎宝宝营养吸收 ● 068

第67天：警惕化妆品中的有害成分 ● 069

第68天：准妈妈谨慎使用洗涤用品 ● 070

第69天：向大家公布喜讯吧 ● 071

第70天：准妈妈需要了解的妊娠数据 ● 072

第71天：胎宝宝本周发育情况 ● 073

第72天：认真对待第一次产检 ● 074

第73天：如何建立母子健康档案 ● 075

第74天：了解孕期需要做的产检 ● 076

第75天：与产检医生建立起良好的关系 ● 077

第76天：远离过于刺激的文艺作品 ● 078

第77天：警惕先兆流产 ● 079

第78天：胎宝宝本周发育情况 ● 080

第79天：孕早期尿频不用担心 ● 081

第80天：孕吐减轻，胃口大开 ● 082

第81天：该换大一号的服装了 ● 083

第82~83天：散步是孕早期最好的运动方式 ● 084

第84天：孕早期做运动注意事项 ● 085

PART 4

孕4月



胎宝宝开始像个小人儿了



第85天：胎宝宝本周发育情况 ● 088

第86天：对胎宝宝大脑发育有益的营养素 ● 089

第87天：对胎宝宝大脑发育有害的食物 ● 090

第88天：及早预防妊娠斑、妊娠纹 ● 091

第89天：怀孕会让准妈妈变丑吗 ● 092

第90天：适合和不适合孕中期的运动 ● 093

第91天：胎教的常见误区 ● 094

第92天：胎宝宝本周发育情况 ● 095

第93天：准妈妈每日应摄入多少盐 ● 096

第94天：孕期要少吃热性食物 ● 097

第95天：准妈妈少吃含咖啡因的食物 ● 098

第96天：法律赋予准妈妈哪些权利 ● 099

第97天：适度运动让母子更健康 ● 100

第98天：经常和胎宝宝说话 ● 101

第99天：胎宝宝本周发育情况 ● 102

第100天：谨慎补充鱼肝油 ● 103

第101~102天：合理补钙，既不缺乏也不过量 ● 104

第103天：适时更换大号内衣 ● 105

第104天：全职准妈妈如何保持心情舒畅 ● 106

第105天：推荐给准妈妈的胎教音乐：《摇篮曲》 ● 107

第106天：胎宝宝本周发育情况 ● 108

第107~108天：孕中期着重补充哪些微量元素 ● 109

第109天：本月产检重点：唐氏儿筛查 ● 110

第110天：产检报告的英文缩写怎么看 ● 111

第111天：腹式呼吸法给子宫提供新鲜空气 ● 112

第112天：和老公一起聆听胎宝宝的心跳 ● 113

目录

PART 5

孕5月



胎动，宝宝与妈妈的甜蜜沟通



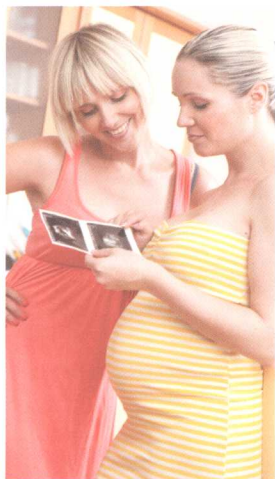
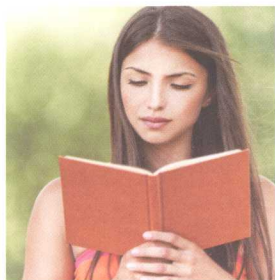
- 第113天：胎宝宝本周发育情况 ● 116
- 第114天：孕中期要预防低血糖 ● 117
- 第115天：准妈妈胃口不佳怎么办 ● 118
- 第116天：孕中期可有适度性生活 ● 119
- 第117天：带胎宝宝一起去旅行吧 ● 120
- 第118~119天：给宝宝取个可爱的小名吧 ● 121
- 第120天：胎宝宝本周发育情况 ● 122
- 第121~122天：令人激动的胎动 ● 123
- 第123~124天：准妈妈情绪管理：化解工作压力 ● 124
- 第125天：准妈妈情绪管理：正确处理家庭矛盾 ● 125
- 第126天：和胎宝宝玩踢肚游戏 ● 126
- 第127天：胎宝宝本周发育情况 ● 127
- 第128天：预防妊娠高血压疾病 ● 128
- 第129天：控制好体重的增长幅度 ● 129
- 第130天：警惕孕期头痛 ● 130
- 第131天：出现水肿怎么办 ● 131
- 第132天：泡脚、按摩脚部要注意安全 ● 132
- 第133天：大肚准妈妈洗澡要注意安全 ● 133
- 第134天：胎宝宝本周发育情况 ● 134
- 第135天：孕期患病切忌擅自用药 ● 135
- 第136天：了解羊膜穿刺 ● 136
- 第137~138天：调整心态，远离失眠烦心 ● 137
- 第139天：职场准妈妈必备的舒适小道具 ● 138
- 第140天：如何保持好职场形象 ● 139

PART 6

孕6月



跟胎宝宝的初次相见



- 第141天：胎宝宝本周发育情况 ● 142
- 第142天：坚持睡午觉 ● 143
- 第143天：准妈妈应远离铅污染 ● 144
- 第144~145天：准妈妈坐飞机注意事项 ● 145
- 第146~147天：给胎宝宝来点音乐 ● 146
- 第148天：胎宝宝本周发育情况 ● 147
- 第149天：孕期怎样着装更漂亮 ● 148
- 第150天：补钙后为什么小腿还抽筋 ● 149
- 第151天：准妈妈的洗发妙招 ● 150
- 第152天：准妈妈做家务要适度 ● 151
- 第153天：拍一套美美的大肚照吧 ● 152
- 第154天：手工胎教：剪纸 ● 153
- 第155天：胎宝宝本周发育情况 ● 154
- 第156天：预防腰背酸痛 ● 155
- 第157天：准妈妈要学会吃粗粮 ● 156
- 第158天：准妈妈妊娠瘙痒症 ● 157
- 第159~160天：给准妈妈按摩的注意事项 ● 158
- 第161天：和胎宝宝一起学首节奏明快的曲子 ● 159
- 第162天：胎宝宝本周发育情况 ● 160
- 第163~164天：本月产检重点：“糖筛” ● 161
- 第165天：血液量增加，谨防静脉曲张 ● 162
- 第166天：什么是晚期流产 ● 163
- 第167天：吃坚果有助于挽救记忆力 ● 164
- 第168天：胎宝宝越来越喜欢准爸爸的声音 ● 165

目录

PART 7

孕7月



胎宝宝进入快速生长期



第169天：胎宝宝本周发育情况 ● 168

第170天：妊娠糖尿病准妈妈的饮食须知 ● 169

第171天：控制血糖水平的小技巧 ● 170

第172~173天：准妈妈可以开车吗 ● 171

第174天：这些疼痛要当心 ● 172

第175天：双胞胎准妈妈的注意事项 ● 173

第176天：胎宝宝本周发育情况 ● 174

第177天：多吃补脑食物促进胎宝宝大脑发育 ● 175

第178天：补充DHA与EPA ● 176

第179天：了解拉梅兹呼吸法（一） ● 177

第180天：了解拉梅兹呼吸法（二） ● 178

第181天：如何选择托腹带 ● 179

第182天：练习毛笔字陶冶美的情操 ● 180

第183天：胎宝宝本周发育情况 ● 181

第184天：胃部灼热缓解法 ● 182

第185天：最适合准妈妈的睡姿 ● 183

第186天：不习惯左侧卧怎么办 ● 184

第187天：坚持每天数胎动 ● 185

第188天：坚持记录胎动 ● 186

第189天：营造一个舒适的睡眠环境 ● 187

第190天：胎宝宝本周发育情况 ● 188

第191天：四维彩超，快来看看宝宝的模样 ● 189

第192天：胎宝宝偏小怎么办 ● 190

第193天：什么是假性宫缩 ● 191

第194天：分清楚早产征兆和假性宫缩 ● 192

第195~196天：脐带——胎宝宝的“生命线” ● 193

PART 8

孕8月



胎宝宝越来越顽皮



- 第197天：胎宝宝本周发育情况 ● 196
- 第198天：孕晚期饮食要点 ● 197
- 第199天：防止营养过剩导致胎宝宝太大 ● 198
- 第200~201天：孕晚期适合做的运动 ● 199
- 第202天：提早学习简单分娩操 ● 200
- 第203天：孕晚期要避免性生活 ● 201
- 第204天：胎宝宝本周发育情况 ● 202
- 第205天：患妊娠高血压疾病的准妈妈怎么吃 ● 203
- 第206~207天：帮助缓解便秘的食物 ● 204
- 第208天：坚持体检，监测腹围和宫高 ● 205
- 第209~210天：羊水过多、过少怎么办 ● 206
- 第211天：胎宝宝本周发育情况 ● 207
- 第212~213天：关注准妈妈的产前抑郁 ● 208
- 第214~215天：及时发现、纾解产前抑郁 ● 209
- 第216天：孕晚期牙龈出血正常吗 ● 210
- 第217天：冥想胎教，让身心彻底放松 ● 211
- 第218天：胎宝宝本周发育情况 ● 212
- 第219天：食物优劣排排坐 ● 213
- 第220天：准妈妈咳嗽的食物治疗法 ● 214
- 第221天：孕晚期运动禁忌 ● 215
- 第222天：为即将到来的宝宝布置一间婴儿房 ● 216
- 第223~224天：做好休假和工作交接计划 ● 217

目录

PART 9

孕9月

为出生做准备



第225天：胎宝宝本周发育情况 ● 220

第226天：补锌和维生素B₁可增加宫缩力量 ● 221

第227天：推荐给准妈妈的润肠通便食谱 ● 222

第228~229天：吃粗粮也需有度 ● 223

第230天：异地分娩需要早做计划 ● 224

第231天：讲故事时细心体会胎宝宝的反应 ● 225

第232天：胎宝宝本周发育情况 ● 226

第233天：了解分娩：会阴侧切 ● 227

第234天：按摩会阴，减少分娩损伤 ● 228

第235天：脐带绕颈是怎么回事 ● 229

第236天：准妈妈应避免被撞到肚子 ● 230

第237天：警惕羊水早破 ● 231

第238天：孕晚期应重视语言胎教 ● 232

第239天：胎宝宝本周发育情况 ● 233

第240天：进行胎心监护 ● 234

第241天：有助于睡眠的食物推荐 ● 235

第242~243天：起床时要注意安全 ● 236

第244天：列一下临产前的注意事项 ● 237

第245天：锻炼胎宝宝的记忆能力 ● 238

第246天：胎宝宝本周发育情况 ● 239

第247天：高危准妈妈最好提早入院待产 ● 240

第248天：学会分辨真性阵痛和假性阵痛 ● 241

第249天：发生假性阵痛时的注意事项 ● 242

第250天：了解分娩：顺产的条件 ● 243

第251天：准爸爸也有产前焦虑 ● 244

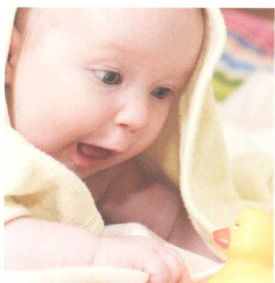
第252天：准备好待产包 ● 245

PART 10

孕10月



期待与宝宝的美妙约会



- 第253天：胎宝宝本周发育情况 ● 248
- 第254天：了解脐带血保存 ● 249
- 第255天：自然分娩好处多 ● 250
- 第256天：了解剖宫产的优缺点 ● 251
- 第257天：测量骨盆，了解产道条件 ● 252
- 第258~259天：了解无痛分娩 ● 253
- 第260天：胎宝宝本周发育情况 ● 254
- 第261天：了解临产三大征兆 ● 255
- 第262天：易被忽略的临产征兆 ● 256
- 第263天：准备一些增加产力的食物 ● 257
- 第264天：导乐可以减少分娩的恐惧 ● 258
- 第265天：发生急产时怎么处理 ● 259
- 第266天：胎膜早破怎么办 ● 260
- 第267天：胎宝宝本周发育情况 ● 261
- 第268天：了解分娩的三大产程 ● 262
- 第269天：临产时准妈妈如何放松 ● 263
- 第270天：待产期间准妈妈怎样安排饮食 ● 264
- 第271天：缓解阵痛的方法 ● 265
- 第272天：剖宫产前的注意事项 ● 266
- 第273天：跟胎宝宝介绍即将到来的这个世界 ● 267
- 第274天：胎宝宝本周发育情况 ● 268
- 第275~276天：进入产房，分娩倒计时开始 ● 269
- 第277天：过了预产期胎宝宝迟迟不发动怎么办 ● 270
- 第278天：了解真实的产痛 ● 271
- 第279天：了解新生儿护理知识（一） ● 272
- 第280天：了解新生儿护理知识（二） ● 273

孕1月

小天使悄悄光顾



当试纸上的两条红线越来越清晰，你是惊喜、是意外、是激动还是措手不及？不管你反应如何，从现在开始，收敛起风风火火的形象，做一个温和从容的准妈妈吧。

