

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

孕mami

联合推荐

孕产妇

全程保健

看这本就够

中华医学会妇产专家
北京妇产医院产科主任
范玲 编著

携手孕育，一起探索孕期神奇生命之旅
科学备孕，助你轻松化解孕期烦恼
科学饮食、月子餐，餐餐营养和美味

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社



孕产妇全程保健 看这本就够

范玲/编著



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

·北京·

全案策划:



逗号张文化创意

编写人员: 范玲 潘玮 陈昌化 孙莹 李宁 窦俊平 韩丽丽 敖元华 马亚楠 敖小梅 蔡金珍
何菊芳 胡元芳 何小蓉 岳菊华 贾娇 严小鸿 饶佳川 何竹华 谢海英 赵彩伶 赵桂樱
石荣 杨殿芳 关庆庆 张发旺 李小兰 刘静 刘雪芹 李小利 岳锦鲜 李娟 孙凤
安军 岳翠芳 李凌云 岳欢 胥恒 吴映莲 曹开方 石胜 柏晓红 柏敏 白丙花
陈彩红 卞兴星 蔡琼 蔡凤 陈春枚 曹玉蓉 艾振 蔡丽丽 才婷婷 白菊英 柴华玉
藏满香 才先进 蔡元珍 蔡小元 鲍红忠
图文统筹: 蔡小兰 柴红云 陈长菊 敖和霞 曹成军 毕仁翠 蔡盛英 陈彩枚 才圣秀 卜和菊 才圣玉
书籍设计: 张腾方 张帆 夏晓燕
模特: 李晗希 刘云鹤 李姗姗

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇全程保健看这本就够 / 范玲编著. —北京: 化学工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-122-19113-7

I. ①孕… II. ①范… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 279218 号

责任编辑: 杨骏翼 高霞

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 23 字数 600 千字 2014 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

从备孕到分娩，
我们将陪护您左右，
为您奉上最实用的孕期身心保养攻略，
陪您轻松、
顺利度过生命中最幸福、
最美丽的40周。



一段美丽的孕程，
一个个孕期检查的提醒与解读，
有孕前准备清单，
也有早期衣食住行方方面面的叮咛，
给予您10个月的全程关怀，
我们把安心、快乐带入您的生活。





孕产妇全程保健 看这本就够

范玲/编著



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

·北京·

全案策划：
逗号张文化创意

编写人员：范玲 潘玮 陈昌化 孙莹 李宁 窦俊平 韩丽丽 敖元华 马亚楠 敖小梅 蔡金珍
何菊芳 胡元芳 何小蓉 岳菊华 贾娇 严小鸿 饶佳川 何竹华 谢海英 赵彩伶 赵桂樱
石荣 杨殿芳 关庆庆 张发旺 李小兰 刘静 刘雪芹 李利 岳锦鲜 李娟 孙凤
安军 岳翠芳 李凌云 岳欢 胥恒 吴映莲 曹开方 石胜 柏晓红 柏敏 白丙花
陈彩红 卞兴星 蔡琼 蔡凤 陈春枚 曹玉蓉 艾振 蔡丽丽 才婷婷 白菊英 柴华玉
藏满香 才先进 蔡元珍 蔡小元 鲍红忠
图文统筹：蔡小兰 柴红云 陈长菊 敖和霞 曹成军 毕仁翠 蔡盛英 陈彩枚 才圣秀 卜和菊 才圣玉
书籍设计：张腾方 张帆 夏晓燕
模 特：李晗希 刘云鹤 李姗姗

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇全程保健看这本就够 / 范玲编著. —北京：化学工业出版社，2014.9

ISBN 978-7-122-19113-7

I. ①孕… II. ①范… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 279218 号

责任编辑：杨骏翼 高霞

装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张 23 字数 600 千字 2014 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究



前言

孕育生命，是一件很奇妙的事情。人的生命始于一颗小小的受精卵，它就像一粒等待勃发的种子，在妈妈的子宫里生根发芽。在未来的10个月里，它不断地生长发育，慢慢长大。生命就是如此神奇！这时你是不是有些心动？是不是也想要一个属于自己的宝宝了？同时是不是又有点不知所措，不知从何做起呢？那就跟随我们一起来吧。

充分的孕前准备是孕育健康宝宝的第一步。遗传、环境、营养、生活方式以及生理、心理等多个方面，都与将来宝宝的健康和智力息息相关，科学备孕，才能安心怀孕。所以，在怀孕前，你要和准爸爸一起学习有关孕育的知识，诸如：怎样才能怀上健康的宝宝、需要注意补充哪些营养素，如何安排日常生活和工作，如何保持良好的心态等。

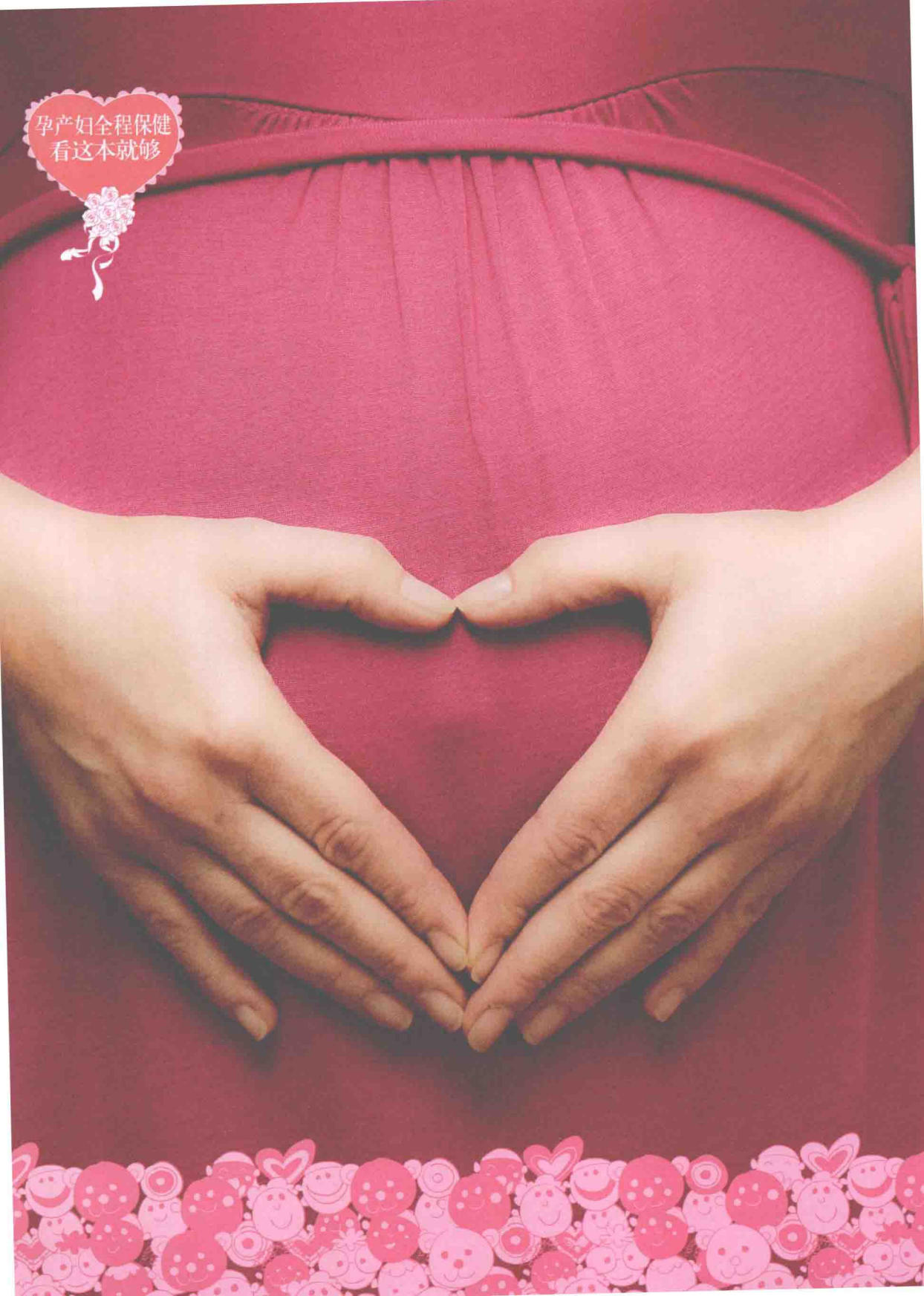
接下来就是幸福、漫长的十月怀胎生活了。这10个月，你生活的方方面面都会发生变化，难免会有各种疑惑，例如：自己的身体变化是否正常，宝宝发育是否良好；孕早、中、晚期如何饮食才能保证营养充足，何时需要去医院产检等。这些疑问你都可以在书中找到答案。对你来说，需要的就是尽可能照顾好自己，保持良好的生活方式，放松心情、少些忧虑。还可以适当做些胎教，这会让宝宝出生后更加聪明、可爱。

十月怀胎，一朝分娩。在期待宝宝出生的同时，你可能又会有许多困惑。如：产前该做哪些准备？临产有哪些征兆？分娩时怎样与医生配合？这时你还会发现，养育孩子可不是简单的事情，除了照顾他的吃喝拉撒外，还要关注他的喜怒哀乐。饿了渴了怎么喂养？冷了热了怎么穿衣？哭了闹了怎么安抚？感冒发热怎么护理……这些都需要你一点一滴地学习、一点一滴地实践。

本书从准备怀孕开始，用通俗易懂的文字介绍了孕前、孕期、分娩及产后的营养、生活、心理、运动等保健方面的知识，帮助妈妈们更好地照顾自己、照顾宝宝。

其实，在备孕、怀孕、分娩、坐月子的过程中，每个妈妈都会有焦虑、紧张、情绪低落的时候，希望本书能陪你走过这段难忘的孕育时光，为你答疑解惑。读完本书，你会发现，原来怀孕是件这么美好的事。

孕产妇全程保健
看这本就够





孕前保健

受孕知识早知道

- 揭开受精卵的神秘面纱
- 怎样找准排卵期
- 如何养育肥肥壮壮的卵子
- 如何培育生命力超强的精子

遗传优生多关注

- 这些时候请别急着怀孕
- 你最担心的遗传病
- 导致流产的常见原因
- 生男生女谁来定
- 把握“好孕”最佳时机

孕前营养保健

- 孕前饮食合理安排
- 先排毒，再怀孕
- 需要特别关注的营养素
- 小小叶酸不容忽视
- 不宜多吃的食物
- 助孕营养食谱推荐

24 孕前生活保健

- 24 改变不良的生活方式 36
- 24 营造健康的家居环境 37
- 25 部分女性需调换工作岗位 37
- 25 做好家庭支出预算 38
- 26 怀孕前体重超标怎么减 39
- 26 太瘦对怀孕有无影响 39

27 孕前心理保健

- 28 好心情才有“好孕” 40
- 29 消除对怀孕的各种疑虑 40
- 29 怀孕能带来的诸多好处 40

30 孕前运动保健

- 30 运动有哪些好处 41
- 31 孕前适合做的运动 41

32 疾病须早查早治

- 32 孕前检查不可省 42
- 33 受孕前应彻底治疗的疾病 43
- 34 别让盆腔炎影响了你的孕气 44
- 孕前轻微痔疮不可忽视 44
- 准妈妈服药前多多掂量 45
- 孕前TORCH检查很重要 45

孕妈妈保健

孕妈妈要知道的数字 48

胎儿器官系统发育与所需营养素 49

孕1月 (0~4周)

先把自己当孕妇 50

胎宝宝天天长 50 衣食住行都需注意 61

胎宝宝在成长——子宫内的“新居民” 50 个人护理细心安排 62

孕妈妈的身体变化——无明显不适 51 电脑使用要控制 62

孕1月保健重点 51 孕早期应暂停性生活 63

孕妈妈营养保健 52 了解法律赋予的权利 63

坚持4点保证营养均衡 52 怀孕后工作如何安排 64

孕1月需补充的营养素 53 学会写妊娠日记 64

孕妈妈要养成良好的饮食习惯 53 **孕妈妈心理保健** 65

补锌，确保胎儿正常发育 54 当前你的心态良好吗 65

补碘，提高胎儿的智商 54 准爸爸要抚慰妻子的紧张和不安 65

有助于补充矿物质的食物 55 值得收藏的音乐曲目 65

孕早期要坚持补充叶酸 56 让心情更好的呼吸法 66

含叶酸较丰富的食物 56 关于母亲的诗歌 66

孕早期饮食禁忌 57 **孕期不适保健细节** 67

孕1月营养食谱推荐 58 阴道出血原因早知道 67

生活保健从点滴做起 60 有流产征兆需要保胎吗 68

了解怀孕征兆 60 服药期间怀孕要不要终止妊娠 68

确定怀孕的方法 60 **产检——给胎宝宝做保健** 69

给你的居家健康把把关 61 第一次产前检查 69



孕2月 (5~8周)

远离一切危险源			70
胎宝宝天天长	70	静心冥想保持好心情	89
胎宝宝在成长——蚕豆大的胎宝宝	70	孕妈妈运动保健	90
孕妈妈的身体变化——早孕反应很难受	71	孕2月运动宜忌	90
孕2月保健重点	71	散步——孕早期最好的运动	90
孕妈妈营养保健	72	做一做舒缓的孕妇瑜伽	91
孕早期的关键营养素	72	孕期不适保健细节	92
孕妈妈饮食细节安排	72	异常妊娠要及早发现	92
孕妈妈工作餐怎样搭配有营养	76	不小心感冒了怎么办	92
缓解早孕反应食谱推荐	77	孕早期没有孕吐正常吗	93
生活保健从点滴做起	78	孕吐会不会影响胎宝宝发育	93
本月要事提醒	78	孕吐该怎么缓解	93
孕妈妈居家保健细节	79	高龄孕妇要注意什么	94
孕妈妈个人护理	83	产检——给胎宝宝做保健	95
职场孕妈妈生活细节安排	86	孕2月要做这些检查	95
孕妈妈心理保健	88	做足准备，让产检得到最佳效果	95
怀孕后为何爱发脾气	88	B超对胎宝宝是否有影响	96
孕妈妈快乐，宝宝未来性格开朗	88	读懂B超检查报告单	96
学学感受幸福的小妙招	88	产检项目备忘便笺	97
种花养草换换心情	89		

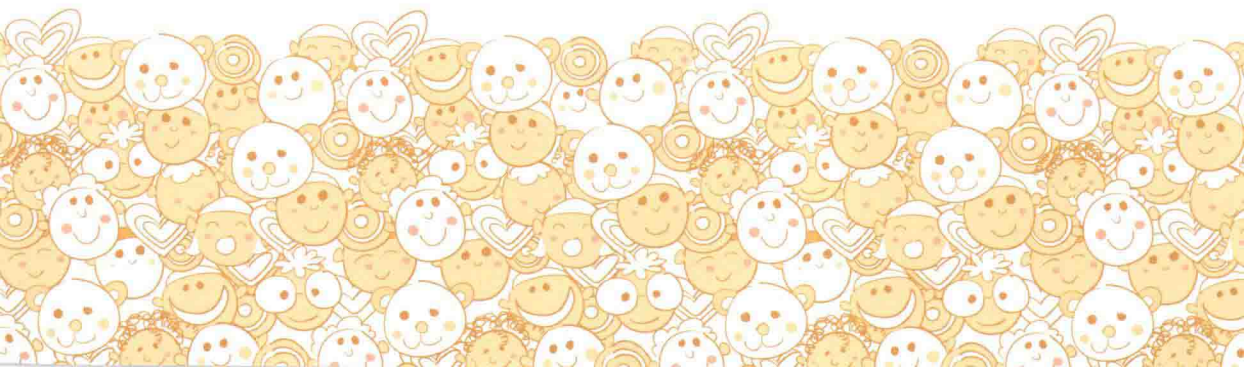


孕3月 (9~12周)

小心谨慎不会错

98

胎宝宝天天长	98	爱看恐怖片的孕妈妈需要暂时放弃这一爱好	112
胎宝宝在成长——小人开始有模有样	98	适合在孕期观赏的电影	112
孕妈妈的身体变化——渐渐丰满	99	选一张漂亮宝宝的图片贴在床头	112
孕3月保健重点	99	孕期情绪变化大，准爸爸来帮忙	112
孕妈妈营养保健	100	孕妈妈运动保健	113
测测你的营养水平	100	孕3月运动宜忌	113
找找营养缺乏的原因	100	练好孕妇瑜伽重在正确呼吸	113
孕妈妈饮食细节安排	101	孕早期不宜做运动的孕妈妈	113
酸味食品好处多	103	蝶式、猫式——孕期可常做的瑜伽体式	114
素食孕妈妈的营养提醒	103	孕期不适保健细节	116
尽量减少茶和咖啡的摄入量	104	孕妈妈缓解胃灼热有办法	116
孕妇喝水有讲究	104	呕吐，孕妈妈这么做	116
孕早期食材及营养食谱推荐	105	孕妈妈发热不能大意	116
生活保健从点滴做起	107	如何面对恼人的尿频	116
孕妈妈居家保健细节	107	腰痛时该怎么办	117
孕妈妈个人护理	109	产检——给胎宝宝做保健	117
职场孕妈妈生活细节安排	110	孕3月要做这些检查	117
孕妈妈心理保健	111		
测测自己是否有抑郁征兆	111		
教你几招击退抑郁情绪	111		



孕4月 (13~16周)

早孕反应消失，开始“好孕”了

118

胎宝宝天天长

118

胎宝宝在成长——初识性别

118

孕妈妈的身体变化——喜悦的胎动

119

孕4月保健重点

119

孕妈妈营养保健

120

孕中期的关键营养素

120

孕中期饮食结构金字塔

120

孕妈妈饮食细节安排

121

吃工作餐要“挑三拣四”

124

上班族孕妈妈如何挑选办公室零食

124

孕中期饮食宜忌

125

孕4月营养食谱推荐

126

生活保健从点滴做起

128

孕妈妈居家保健细节

128

孕妈妈个人护理

130

夫妻一起参加孕期知识培训

132

关于生育保险你知道多少

132

孕妈妈心理保健

133

转移注意力，消灭“致畸”幻想

133

巧妙利用色彩调节孕期情绪

133

选一首儿歌常常朗读

133

孕妈妈运动保健

134

孕4月运动宜忌

134

运动量要慢慢增加

134

做做孕妇操：每天5分钟，孕期更轻松

134

孕期不适保健细节

136

孕中期身体疼痛是怎么回事

136

阴道炎要不要治疗

136

腹泻该怎么办

136

产检——给胎宝宝做保健

137

从现在开始每月做一次产检

137

什么情况要做羊膜腔穿刺

137



孕5月 (17~20周)

少吃高糖食品，预防妊娠糖尿病 138

胎宝宝天天长	138	孕5~7月，游泳是最佳运动	150
胎宝宝在成长——表情丰富	138	增加产道肌肉弹性的运动	151
孕妈妈的身体变化——腹部隆起	139	加强踝关节和腹背肌运动	151
孕5月保健重点	139	孕期不适保健细节	152
孕妈妈营养保健	140	摆脱头晕的困扰	152
孕5月需要摄入的营养	140	烦躁不安有方法	152
注意补铁，预防缺铁性贫血	140	预防胎动异常	153
孕中期要不要继续补叶酸	140	肚子小是胎宝宝发育不好吗	153
孕妈妈饮食细节安排	141	眼睛干涩怎么办	153
孕5月营养食谱推荐	144	是不是怀孕让我变得健忘	154
生活保健从点滴做起	146	摆脱失眠的困扰	154
孕妈妈居家保健细节	146	与孕期腹胀说拜拜	154
职场孕妈妈生活细节安排	148	乳头内陷早纠正	155
孕妈妈心理保健	149	鼻子出血有办法	155
失眠心烦，都是激素惹的祸	149	产检——给胎宝宝做保健	156
和胎宝宝聊聊天	149	孕5月别忘做产检	156
和胎宝宝做游戏，让心情放松	149	唐氏筛查到底能筛查什么	156
孕妈妈运动保健	150	是否需要做唐氏筛查	156
孕5月运动宜忌	150	看懂唐氏筛查报告单	156
准爸爸给孕妈妈按摩应注意	150	孕妈妈莫忘定期查宫高	157
		孕期测腹围的方法	157



孕6月 (21~24周)

控制饮食，小心妊娠糖尿病

158

胎宝宝天天长	158	孕妈妈运动保健	174
胎宝宝在成长——浓缩版的小婴儿	158	孕6月运动宜忌	174
孕妈妈的身体变化——容易出汗	159	做一做放松伸展运动	174
孕6月保健重点	159	坚持做孕妇操	175
孕妈妈营养保健	160	孕期不适保健细节	176
孕6月需要重点补充的营养素	160	缓解频繁来袭的便秘	176
孕妈妈饮食细节安排	161	不可忽视的妊娠瘙痒症	176
职场孕妈妈营养细节安排	164	别让腰酸背痛影响孕期生活	176
补铁补钙的食谱推荐	165	产检——给胎宝宝做保健	177
生活保健从点滴做起	166	孕6月别忘了做产检	177
孕妈妈居家保健细节	166	孕妈妈自己可以监测的项目	177
孕妈妈个人护理	169	妊娠糖尿病筛查具体怎么做	177
职场孕妈妈生活细节安排	170		
孕妈妈心理保健	171		
忽好忽坏的情绪对宝宝发育有影响	171		
家庭插花，让生活更有情趣	171		
从现在起，做好顺产的心理准备	171		
准爸妈一起做做动脑游戏	172		



孕7月 (25~28周)

累了要及时休息	178		
胎宝宝天天长	178	孕期体操——侧卧抬腿	194
胎宝宝在成长——作息规律	178	孕期瑜伽——肩转动练习	195
孕妈妈的身体变化——不断变形	179	孕期不适保健细节	196
孕7月保健重点	179	发生假性宫缩不必紧张	196
孕妈妈营养保健	180	别把早产征兆当假性宫缩	196
对抗孕期不适，孕妈妈怎么吃	180	了解胎宝宝的生命线——脐带	196
孕妈妈饮食细节安排	182	预防早产的几个细节	197
孕7月营养食谱推荐	186	孕妈妈心悸巧应对	197
生活保健从点滴做起	188	缓解疼痛不适	197
孕妈妈居家保健细节	188	妊娠高血压疾病的自我保健	198
职场孕妈妈生活细节安排	191	孕期贫血要及时治疗	198
孕妈妈心理保健	192	尴尬的小便失禁	199
做不到的事不要勉强	192	有色白带不容忽视	199
摆脱身材走样的担忧	192	别让静脉曲张侵害美腿	200
孕妈妈聚会好处多	192	莫为减轻水肿而擅自服用利尿药	200
生气时用得到的好方法	193	需要卧床的准妈妈要遵医嘱	200
给自己找点乐子	193	产检——给胎宝宝做保健	201
孕妈妈运动保健	194	孕7月别忘做产检	201
孕7月运动宜忌	194	孕妈妈孕期莫忘查血型	201
继续练习简单的孕妇操	194	新生儿溶血症的产前诊断	201

