



怀孕

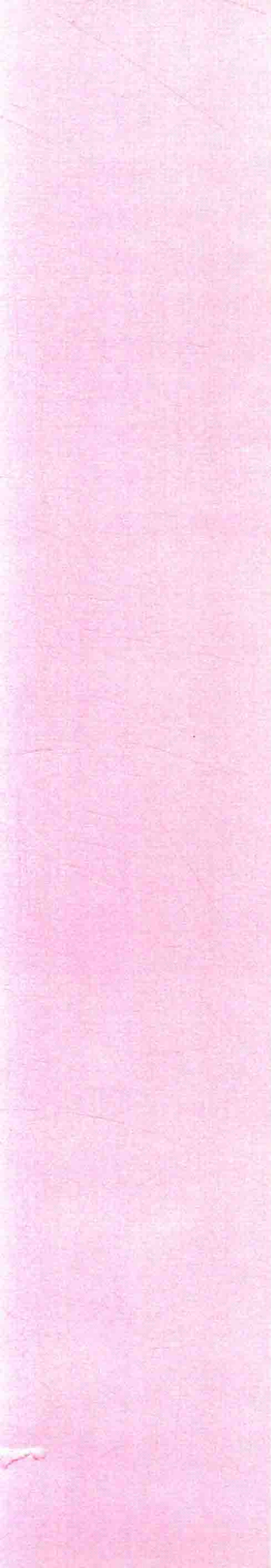
每周一读

孟斐 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



PREFACE

前言

世界上最美好的事情，莫过于创造一个新生命，并期待他的降生。当得知生命的种子在体内生根发芽时，准爸妈们会有什么样的感受？激动、欣喜、无助、担心、惶惑？欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑。我们恨不得有位妇产科医生天天伴随左右，随时指点自己的衣食住行，以便给腹中胎宝宝创造最佳的发育环境。从准备怀孕，到十月怀胎一朝分娩，这一过程中，每一个家庭，每一对父母都倾注了无尽的心血：孕前要做各种优生检查，孕期要做各种检查，听各种孕期讲座，进行胎教，到后来分娩前的紧张焦虑，这些是每个小家庭都要经历的。

第一次怀孕的准妈妈一定有很多疑问，哪些能吃哪些不能吃？孕期还能运动吗？孕期准妈妈会出现哪些不适，如何来应对，什么情况下孕妈妈需要去医院？胎教什么时候开始，不同阶段要做怎样的调整？孕期要做哪些检查？到底是剖宫产好，还是自然分娩好……同时对上一辈人的老经验，年轻父母们总担心过时了或者不科学，从网上看来的经验有时又感觉不够可信，也不可能遇到大事小事全都跑去找医生咨询……

为帮助年轻父母轻松顺利地度过孕产过程，我们编写了本书，详细地介绍了孕前准备和孕期新手妈妈

应该知道和必须掌握的知识、方法和技巧。此书如同一位贴心的妇产科专家一样，逐月指导准妈妈处理孕期不同月份的各类不适或问题，按月选择正确的胎教方法和内容，适当地进行产检，教会准妈妈在日常生活中如何正确饮食、运动和休息，陪伴准妈妈轻松地度过一个完美的孕期。帮助准妈妈了解更多科学的分娩方法，包括如何呼吸、如何用力等分娩要领，以便使产程更顺利、更轻松，最大限度地降低分娩对产妇造成的痛苦和伤害。将此书放在枕头案边，随时翻阅，随时可以获得科学的孕产指导，获得实用有效的建议，全程为年轻父母解答疑惑，贴心指导新手爸妈解决孕产过程中的各类问题，协助每个准妈妈孕育聪明健康的宝宝。





CONTENTS

目录

科学备孕

写给准备怀孕的你



孕前常识与优生..... 2

做好孕前心理准备..... 2

女性的最佳生育年龄..... 3

男性的最佳生育年龄..... 5

把受孕选在瓜果飘香的季节..... 5

影响宝宝性别的因素..... 6

隔日同房更“幸孕”..... 11

孕前必检项目及遗传检测..... 12

孕前需经医生指导的 9 种疾病..... 13

孕妈妈要了解的遗传与优生常识..... 15

大龄女性备孕应注意的问题..... 18

服避孕药或带环怀孕的宝宝能要吗..... 19

流产和剖宫产者的再孕身体准备..... 19

备孕妈妈提前做好这些事..... 20

提前 11 个月注射乙肝疫苗..... 20

提前 10 个月要做的孕前健康检查..... 20

孕前 9 个月必须治愈的 3 种疾病..... 21

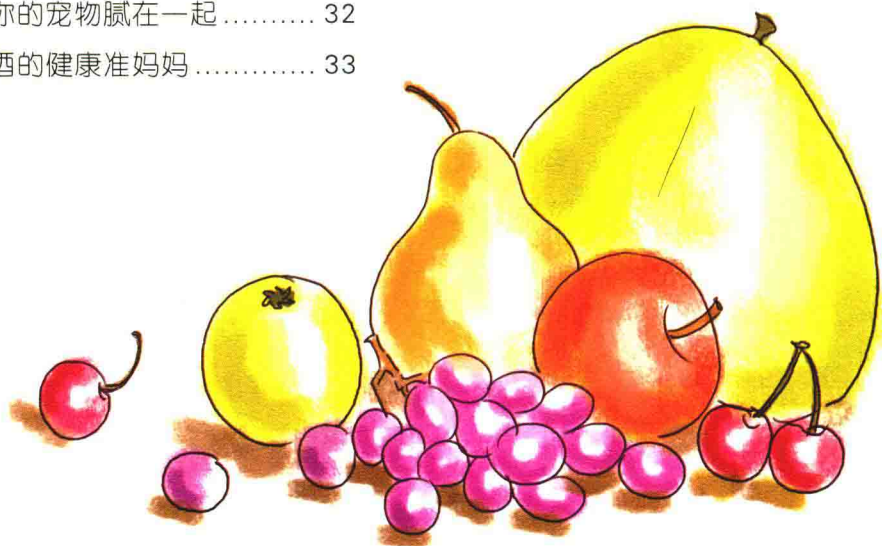
提前 8 个月注射风疹疫苗	22	负责的准妈妈不要吸烟	33
提前 7 个月排出体内毒素	22	和有害的工作说拜拜	34
提前 6 个月治好牙病	23	远离化学添加剂	35
孕前 6 个月停止服用避孕药	23	暂时告别咖啡因食品	35
提前 5 个月做抗体检测	23	抵制油炸食品及香辣调料	35
孕前 3 个月可供选择的疫苗	24	忌用铝制品烹调食物	36
孕前 3 个月营养方案	24		
提前 1 个月洗牙	25		
提前养成运动的好习惯	26		
把体重调整到最佳状态	26		

备孕妈妈生活细节.....27

准妈妈饮食营养要均衡	27
远离可能致畸的 8 类常用药物	28
放松心情、减轻压力，迎接宝宝	28
“胖妈妈”注意控制体重	29
“骨感妈妈”做不得	30
停止避孕后不宜马上受孕	30
创造舒适卫生的居室环境	31
不要再跟你的宠物腻在一起	32
做个不喝酒的健康准妈妈	33

助孕爸爸生活细节.....37

男人也要做“孕前检查”	37
准爸爸调整饮食保证营养	38
向“精子杀手”香烟说再见	39
准爸爸的情绪不能忽视	39
增强性功能的食物可适当多吃	39
一定要穿纯棉内裤	40
不要再穿紧身裤	40
孩子和酒，请选择一个	41
准爸爸远离高温“污染”	41
暂时停止长途骑车运动	42



孕
1
月

期待幸福的那一刻



第1周 一切才刚刚开始

胎宝宝的生长发育	44
孕妈妈的身体变化	44
生活细节和孕期护理	44
远离化学物质和有毒气体	44
准妈妈最关注的几项数字	44
平躺有利于受孕	45
怀孕初期应特别小心辐射	46
孕妈妈睡前1小时洗澡有助于睡眠	46
孕妈妈不宜大笑不止	47
孕妈妈不宜涂抹指甲油	47
饮食与营养	48
孕妈妈要开始调整饮食结构了	48
职场孕妈妈的饮食细节	48
孕妈妈要及时补充叶酸	49
补叶酸的同时别忘了补碘	50
准妈妈孕期饮水有讲究	50
孕妈妈食谱推荐	51
阳光“孕”动	51
孕期运动好处多多	51
适宜孕期的运动方式	52
胎教方案	53
胎教是什么	53
胎教能起到什么效果	53

勿入胎教误区	54
孕1月常见不适与应对	54
疲倦和嗜睡	54
尿频	55
警惕宫外孕	55
孕早期白带异常	55
孕1月产前检查与优生	56
选择一家好医院以及你信赖的产科 医生	56
教你选择产检医院	56
第一次孕期检查医生会问什么， 查什么	57
多久做一次检查	58
推算预产期的方法	58
出现什么征兆要去医院检查	59

第2周 抓住好时机

胎宝宝的生长发育	60
孕妈妈的身体变化	61
生活细节和孕期护理	61
孕早期孕妈妈应少用手机	61
孕妈妈使用精油要谨慎	62
孕早期应少用电脑	62
孕妈妈护肤要讲究	63

常见疾病孕期用药遵医嘱	63	孕妈妈为自己选双合适的鞋子	76
家有孕妈妈别用蚊香	63	排卵期出血是怎么回事	76
高龄初孕产妇要加强孕期护理	64	饮食与营养	76
孕妈妈洗浴有讲究	65	坚持服用叶酸	76
积极预防感冒	66	孕期孕妈妈能吃巧克力吗	77
尽早确认自己是否怀孕	66	怀孕后能喝茶吗	77
饮食与营养	67	素食孕妈妈如何补血	77
孕妈妈宜多喝牛奶	67	孕妈妈食谱推荐	78
孕妈妈吃什么水果好	67	阳光“孕”动	79
孕妈妈吃鱼也要有选择	68	散步是孕妈妈首选的运动方式	79
酸味食品的宜忌	69	孕妈妈体操	79
适合孕妈妈吃的健康零食	69	胎教方案	80
孕妈妈食谱推荐	70	了解胎宝宝的器官发育过程	80
阳光“孕”动	71	准爸爸也要参与胎教	80
孕妈妈运动注意事项	71	冥想胎教：保持孕妈妈的愉悦心情	81
选择适合自己的运动方式	71		
胎教方案	72		
做好孕期胎教计划	72		
了解胎宝宝的脑部发育过程	72		

第3周 悄然发生的变化

胎宝宝的生长发育	73
孕妈妈的身体变化	74
生活细节和孕期护理	74
把紧身衣收起来	74
孕早期要停止性生活	74
高龄孕妈妈要注意的问题	75
孕妈妈腹部不宜太热	75

第4周 宝宝，你来了吗

胎宝宝的生长发育	82
孕妈妈的身体变化	82
生活细节和孕期护理	83
怕热的孕妈妈如何安然度夏	83
孕妈妈不能再用风油精	84



预防孕妈妈手脚冰凉的方法	85	孕妈妈不宜营养过剩	89
孕妈妈要做好防晒工作	85	孕妈妈食谱推荐	90
孕期要谨慎服用中药	86	阳光“孕”动	90
怀孕初期阴道出血怎么办	86	孕早期孕妈妈的运动原则	90
饮食与营养	87	孕早期运动的注意事项	91
孕妈妈要少食多餐	87	胎教方案	92
不要强迫孕妈妈吃东西	87	充足的营养是开展胎教的	
为孕妈妈推荐的一天食物搭配	87	物质基础	92
怎样吃鸡蛋最有营养	88	语言胎教：宝宝，你终于来了	92
五种饮食方案缓解早孕反应	89	音乐胎教：给宝宝唱几首快乐的歌... ..	92

孕
2
月

宝宝初现“人形”



第5周 “好朋友”还没光顾

胎宝宝的生长发育	94	孕妈妈每天吃一把枣可增强抵抗力... ..	98
孕妈妈的身体变化	94	缓解孕吐的几款果汁	99
生活细节和孕期护理	95	孕妈妈食谱推荐	100
精挑细选床上用品	95	阳光“孕”动	101
不用室内芳香剂	95	孕早期做一般工作和做家务的	
选择鞋跟为2厘米高的鞋	95	必要性	101
这些化妆用品也不能用	96	孕妇水中有氧运动，	
建立有利于孕期睡眠的生物钟	97	孕妈妈也有好身材	101
饮食与营养	97	胎教方案	103
饮食以清淡开胃为主	97	美术胎教：欣赏名画中的母与子.... ..	103
少吃猪肝	97	胎教策略：胎教不是负担..... ..	103
孕早期不用喝孕妇奶粉	98	孕2月常见不适与应对	103
孕妈妈宜多食用有机农产品	98	应对孕期乳房不适	103
		应对孕初期胃灼热	104
		应对怀孕初期低血压	105
		应对孕早期阴道出血、突发腹痛.... ..	105

小便频繁	105
妊娠尿失禁	106
第一胎不宜做人流	107
正确认识自然流产	108
流产以后的保健	109
孕2月产前检查与优生	110
进行妇科检查确认怀孕	110
进行病毒抗体测定	110
阻断病毒感染, 预防胎儿异常发育	110
了解孕期超声波检查	112
孕早期能接触X射线吗	112
孕期不宜接种疫苗	113
了解用药安全期	114
有关“胎停育”的知识	114
预防早期流产的措施	115

第6周 开始有点儿恶心

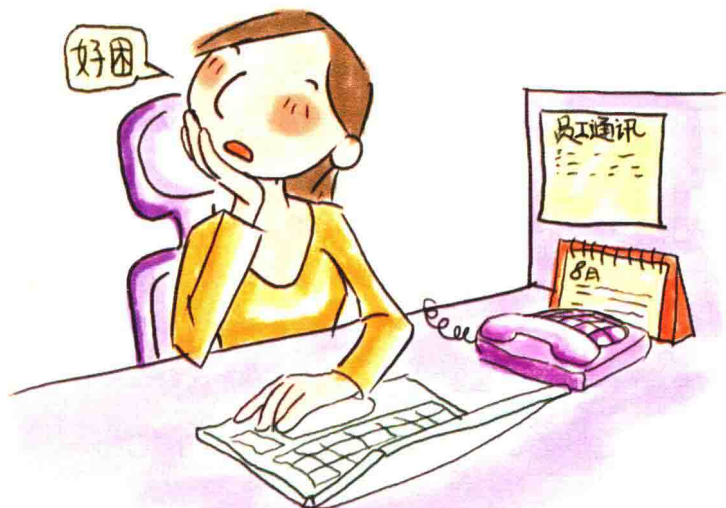
胎宝宝的生长发育	116
孕妈妈的身体变化	117
生活细节和孕期护理	117



孕期准妈妈出行宜慢半拍	117
不宜摆放在卧室的几种植物	117
穴位按摩法的神奇止吐功效	118
孕妈妈要关注白带变化	118
孕妈妈患病要注意用药安全	118
职场孕妈妈要掌握好主动权	118
孕妈妈做家务须知	119
3种方法帮你缓解早孕反应	119
准爸爸得了传染病要与准妈妈隔离	120
别把早孕反应错当“感冒”	121
饮食与营养	121
让食疗方帮你止吐	121
一定要保证孕期早餐	121
要让孕妈妈多吃瘦肉少吃肥肉	122
孕妈妈宜小口喝水补充水分	122
孕妈妈食谱推荐	123
阳光“孕”动	124
孕妇瑜伽	124
小运动, 大收益	126
胎教方案	127
情绪胎教: 带着宝宝听广播	127
意念胎教: 让宝宝和你有一样的	
爱好	128
胎教策略: 制订每天的胎教时间表	128

第7周 小心呵护着

胎宝宝的生长发育	129
孕妈妈的身体变化	130



生活细节和孕期护理 131

孕妈妈外出的 6 条谨慎原则 131

积极调适孕期心态 131

不洗冷水澡 132

多静养，避免频繁的长途旅行

与出差 132

孕后宜选用性质温和的洗发水 133

从妊娠初期开始积极预防妊娠纹 133

春季首要预防呼吸道疾病 134

夏季要把空调温度调高点 134

饮食与营养 135

健康吃鱼，促进宝宝大脑发育 135

孕早期警惕易导致流产的食物 136

少吃含有较多草酸的食物 136

警惕致畸食物 136

颜色助你选对食物 137

四种必需的营养素该怎么补 137

孕妈妈宜进食孕妇奶粉 138

孕妈妈食谱推荐 139

阳光“孕”动 139

放松颈肩的运动 139

适当运动对孕产的好处 140

胎教方案 141

影音胎教：孕早期该怎么听和看... 141

胎教策略：胎教不是培养天才 141

第 8 周 情绪有点儿波动

胎宝宝的生长发育 142

孕妈妈的身体变化 143

生活细节和孕期护理 143

勤漱口，预防牙龈肿痛 143

少用手机，避免胎儿畸形 143

缓解孕吐的好方法 144

早行动，预防妊娠尿失禁 144

运动不能少，方式随心挑.....	144	孕妈妈食谱推荐	148
孕妈妈如何调控情绪	145	阳光“孕”动	149
饮食与营养	145	孕早期运动方式	149
开始重点补充锌元素	145	孕妇瑜伽	149
对孕妈妈和胎宝宝都好的6种干果...145		胎教方案	151
孕妈妈要少吃火锅.....	146	语言胎教：和宝宝说“咱俩”	151
避免空腹服用孕期维生素.....	146	冥想胎教：脑呼吸胎教法.....	151
孕期所需的维生素及食物来源	147	阅读优秀作品将美的体验传给胎宝宝...152	

孕3月

开启健康第一步



第9周 现在是胎儿了

胎宝宝的生长发育	154	孕妇每天8杯水	159
孕妈妈的身体变化	155	怎样进食蜂蜜更健康	160
生活细节和孕期护理	155	孕期吃辣椒要适量.....	160
晒被消毒要经常	155	孕妈妈不宜大量补钙	161
“痘痘妈”怎么护理肌肤.....	155	孕妈妈食谱推荐	162
孕妈妈应尽量和电脑保持距离	156	阳光“孕”动	162
防辐射服只为穿个安心	156	孕早期宜多做有氧运动	162
孕期护肤品怎么放心选	157	孕早期不宜骑自行车	163
孕妈妈如何控制体重	157	胎教方案	163
职业孕妈妈要学会减压	158	语言胎教：每天跟上下班的准爸爸	
饮食与营养	159	打招呼	163
贫血的孕妈妈快补铁吧	159	情绪胎教：把平静自信的好心态	
带个便当，让工作餐营养更丰富....159		传递给宝宝.....	164
在外就餐尽量自备餐具	159	孕3月常见不适与应对	164
		阴道分泌物增多	164
		头晕乏力、嗜睡	164
		先兆性流产	164

胎儿窘迫怎么办	165
胎盘功能不全怎么办	165
孕期鼻炎	167
孕3月产前检查与优生	167
孕期产检须知	167
孕期出现这10种症状应去看医生 ...	168
高龄孕妈妈应该做的几项检查	169
怀孕后需做“母血筛查”吗	169
葡萄胎的诊断与治疗	170

第10周 保护好你自己

胎宝宝的生长发育	171
孕妈妈的身体变化	172
生活细节和孕期护理	172
孕妈妈戴上塑胶手套做家务	172
孕妈妈严防感冒	172
孕妈妈要多晒太阳	172
临睡前应注意的问题	173
孕妈妈注意清洁外阴	173
孕妈妈远离生活中的电磁波伤害....	173
5种隐身在家的电波隐患.....	174
饮食与营养	174
吃适量水果，补充天然维生素	174
你的胎宝宝缺碘吗	175
加强孕期饮水量	176
孕妈妈别吃桂圆	176
孕妈妈食用土豆要谨慎	176
孕妈妈不宜只喝高钙奶粉	176



孕妈妈食谱推荐	177
阳光“孕”动	178
强健腹背肌运动	178
增加骨盆和腰肌运动	178
胎教方案	178
冥想胎教：妈妈想给你取个好名字...178	
音乐胎教：《献给爱丽丝》	179
情绪胎教：宝宝你看妈妈美不美 ..179	

第11周 草莓那么大了

胎宝宝的生长发育	180
孕妈妈的身体变化	181
生活细节和孕期护理	181
孕妈妈提防“冰箱病”	181
该准备更换胸罩了	181
6种方法预防妊娠纹	182
孕妈妈感冒别慌张	183
孕妈妈不宜进行蒸汽浴	183

饮食与营养 184

胎宝宝开始长骨骼,

妈妈多吃高钙食物 184

适量补充能量, 别让体重数字太大 ... 184

防治妊娠斑应该这样吃 185

孕妈妈食谱推荐 185

阳光“孕”动 186

孕妈妈瑜伽 186

孕早期不宜剧烈运动 188

胎教方案 189

音乐胎教: 给宝宝听德彪西的

浪漫曲 189

胎教策略: 受过胎教的宝宝有优势 ... 189

第 12 周 安全度过危险期

胎宝宝的生长发育 190

孕妈妈的身体变化 190

生活细节和孕期护理 191

让办公室的生活轻松起来 191

准妈妈巧手护理皮肤 191

腿抽筋发作时的应急措施 192

孕期服装怎么穿 192

饮食与营养 193

多吃熟透的香蕉能改善便秘 193

选对健康小零食 194

小腿抽筋就是缺钙吗 194

咖啡因是胎宝宝的大敌 195

孕妈妈食谱推荐 195

阳光“孕”动 196

妊娠韵律操 196

孕妈妈不宜再参加舞会 196

胎教方案 197

影音胎教: 带宝宝看动画片 197

开始对宝宝进行语言胎教 197

回应踢打, 开展抚摸胎教 198

孕
4
月

快乐孕中期



第 13 周 终于可以轻松些了

胎宝宝的生长发育 200

孕妈妈的身体变化 201

生活细节和孕期护理 201

避免过于频繁的身体振动 201

远离人群聚集地 201

孕妈妈不能再留恋席梦思床 201

孕妈妈选择内裤时的注意事项 202

科学使用托腹带 202

孕妈妈要拒用消炎牙膏 203

饮食与营养 203

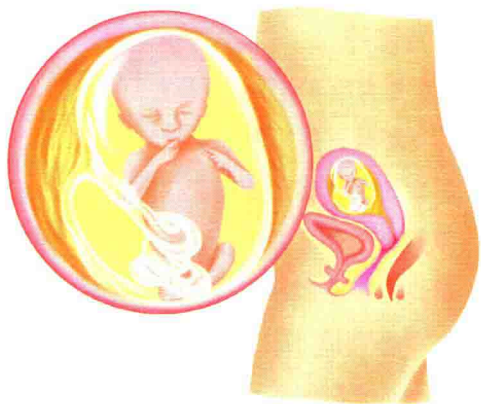
孕中期的 5 个营养重点 203

重点补充蛋白质	204
如何选择孕妇奶粉	205
孕期补钙纯牛奶、 酸奶交替饮用效果佳	205
孕期应保证膳食纤维的摄取	205
孕期食用油选择须知	206
孕期食用油使用小妙招	206
孕妈妈食谱推荐	207
阳光“孕”动	208
做做孕妇体操	208
孕中期孕妈妈最需运动	209
胎教方案	210
冥想胎教：妈妈好想摸摸你	210
美术胎教：欣赏儿童画	210
开始进行音乐胎教	211
孕4月常见不适与应对	211
腰酸背痛	211
头晕眼花	212
失眠	212
孕期牙龈炎和蛀牙怎么办	213
阴道分泌物增多	214
尿频、夜尿频多	214
妊娠便秘，重在预防	214
警惕宫外孕破裂	216
应对孕期抑郁症有方法	216
肚皮瘙痒	218
妊娠贫血	218
静脉曲张	218
孕4月产前检查与优生	219

孕妈妈产检注意事项	219
筛查唐氏综合征患儿	219
羊膜腔穿刺术	220
白带检查	220
子宫颈闭锁不全的防治	220
及时治疗胎儿宫内发育迟缓	221

第14周 胃口大开

胎宝宝的生长发育	222
孕妈妈的身体变化	223
生活细节和孕期护理	223
孕中期要持续运动	223
孕期腹泻要小心	223
孕期打鼾不可忽视	223
适度进行性生活	224
怀孕了也可以留长发	224
饮食与营养	225
孕中期需要哪些营养	225
红枣是养胎佳品	225



方便食品要少吃	225
孕期失眠吃什么	226
孕妈妈食谱推荐	227
阳光“孕”动	227
孕中期可适当增加运动频率	227
孕妈妈外出锻炼注意事项	228
胎教方案	229
抚摸胎教：条件反射的游戏	229
运动胎教：全家一起去郊游	229

第15周 开始留心体重

胎宝宝的生长发育	230
孕妈妈的身体变化	231
生活细节和孕期护理	231
孕妈妈请摘掉隐形眼镜	231
孕妈妈不宜开着灯睡觉	231
远离二手烟	231
使用空调和电扇应注意的问题	232
孕妈妈看电影须知	232
孕期如何祛除色斑	233
饮食与营养	234
不爱吃肉的孕妈妈怎么补充蛋白质 ...	234
你是否缺乏维生素 B ₁₂	234
不宜常吃精制主食	235
孕妈妈吃甘蔗要注意	235
孕妈妈食谱推荐	236
阳光“孕”动	237
适合孕中期的运动方式	237

孕中期运动的注意事项	237
胎教方案	238
语言胎教：妈妈听过的故事	238
抚摸胎教：来自准爸爸的轻柔抚摸 ...	239
美术胎教：做一幅独具创意的剪贴画 ...	239

第16周 准备孕妇装

胎宝宝的生长发育	240
孕妈妈的身体变化	240
生活细节和孕期护理	241
注重乳房清洁	241
孕妈妈睡觉姿势不当会危害健康 ...	241
孕妈妈左侧卧睡眠的3个好处	242
胎动知多少	242



学会区别胎心音和其他的杂音	243	维生素制剂和蔬菜不能互相代替	250
准爸爸与孕妈妈亲密有讲究	244	孕妈妈食谱推荐	251
孕妈妈乳头内陷的护理好矫正	245	阳光“孕”动	252
饮食与营养	246	孕中期适度游泳好处多	252
对胎宝宝大脑有益的特殊物质	246	孕妈妈瑜伽	252
孕中期孕妈妈每日膳食构成	246	胎教方案	254
胎宝宝视力发育的关键营养素	247	美术胎教：拿笔画画胎宝宝	254
孕妈妈补血饮食推荐	248	情绪胎教：把高兴事儿拿出来	
孕期几种有益食物	249	跟宝宝分享	254

孕5月

宝宝胎动妈妈心动



第17周 肚子越来越明显

胎宝宝的生长发育	256	孕妈妈食谱推荐	261
孕妈妈的身体变化	257	阳光“孕”动	261
生活细节和孕期护理	257	孕中期宜进行慢跑运动	261
每天都睡个午觉	257	孕妈妈舞动起来	262
情绪和胎动的关系	257	胎教方案	262
准爸爸可以开始听胎心音了	257	胎教策略：全面开始语言胎教	262
孕期如何挑选护肤品	258	语言胎教：对话小小“窃听器”	263
孕妈妈可以坐飞机吗	258	美术胎教：年画中的胖娃娃	263
饮食与营养	259	孕5月常见不适与应对	263
孕妈妈不要进食两个人的饭	259	小腿抽筋	263
全面补钙	259	屈光不正	264
补充卵磷脂	260	骨盆疼痛	264
营养制剂无法取代天然食材	260	乳头出水	264
		孕中期见红后怎么办	264
		水肿	265
		孕5月产前检查与优生	266



帮你看懂孕期B超	266
羊水诊断, 检测异常胎儿	267
产前筛查, 筛检三种先天缺陷	267
如何测量宫高和腹围	268

第18周 感觉到了胎宝宝

胎宝宝的生长发育	269
孕妈妈的身体变化	270
生活细节和孕期护理	270
孕妈妈旅行要考虑周全	270
练习孕妇瑜伽	271
容易被忽视的卫生细节	272
孕妈妈外出购物要小心	272
孕中期乳房的变化及护理	273
孕妈妈如何预防中暑	274
做好孕妈妈的脚部护理	274
饮食与营养	275
不可贪吃鸡蛋	275

这样吃避免胃胀气	276
孕妈妈不宜吃田鸡	276
吃冷饮要节制	277
孕妈妈及产妇不宜多吃月饼	277
孕妈妈食谱推荐	278
阳光“孕”动	279
孕中期适宜的办公室运动	279
运动要合理适量	279
胎教方案	279
音乐胎教: 听听莫扎特	279
运动胎教: 全家一起做胎宝宝体操 ...	280

第19周 换上了孕妇装

胎宝宝的生长发育	281
孕妈妈的身体变化	282
生活细节和孕期护理	282
孕妈妈暂时告别吹风机	282
不得不自驾出行时怎么办	282
脸上为什么总有红血丝	283
孕产妇乘飞机的注意事项	283
孕妈妈旅行前要知道的8个细节 ...	284
饮食与营养	285
“重口味”的孕妈妈要忌口	285
多吃黄豆好处多	285
补充维生素E	285
健康吃猪腰	286
高脂肪高蛋白不利于母婴健康	286
孕妈妈食谱推荐	287