



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 亲亲乐读系列

一定

怀孕

要知道的那些事

——怀孕了这样做，孕期不担心、不焦虑、不抑郁——

{ 北京妇产医院 } 王琪 编著
{ 妇产科主任医师 }



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹主编·亲亲乐读系列

怀孕

一定要知道的那些事

王琪 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕一定要知道的那些事 / 王琪编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-8504-2

I. ①怀… II. ①王… 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. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 168371 号



中国健康生活图书实力品牌

怀孕一定要知道的那些事

编 著	王 琪
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	魏 娟 苑 然 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	18
字 数	150 000
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8504-2
定 价	49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

孕前准备

为什么要做孕前检查,90%的夫妻都不知道.....	20	惊! 现代人对“性”的误区很深很深.....	24
不检查就怀孕,很多人都这样.....	20	给精子 3~5 天的成熟期.....	24
普通体检并不能代替孕前检查.....	20	排卵试纸呈强阳性正是同房好时机.....	24
孕前检查不只是女人的事.....	21	“养精蓄锐”≠非排卵期禁欲.....	25
孕前检查注意事项.....	21	同房后“倒立”并不能增加受孕概率.....	25
孕前营养很重要.....	22	靠“伟哥”维持“性福”,不利于健康和受孕.....	25
孕前 3 个月加强营养储备.....	22	用平静、放松的心态备孕.....	26
根据情况调理饮食.....	22	“体温控”“试纸狂”真会影响受孕.....	26
别把脂肪拒之千里.....	22	不宜把备孕当成唯一“正事”.....	26
喝豆浆,养生又助孕.....	23	慎重选择是否做全职妈妈.....	27
经期良好的饮食习惯有助于受孕.....	23	学会放松,好“孕”自来.....	27
迎接新生命,远离咖啡因.....	23	释放工作压力.....	27

孕1月



产检的重要性还用我再多说吗.....	30	孕早期营养,不只是补叶酸这么简单.....	32
产检为什么很重要.....	30	先别使劲补,饮食有节制.....	32
产检都什么时候做.....	30	多吃富含叶酸的食物.....	32
孕 1 月去医院做验孕检查.....	31	补充碳水化合物,为胎宝宝提供能量.....	33
王大夫手把手教你看懂报告单.....	31	叶酸并非补得越多越好.....	33
		孕期饮食脂肪不可少.....	33

水也是不容忽视的营养素	33
保质保量吃好早餐	34
吃嫩玉米安胎	35
选自己喜欢吃的	35
牛奶——补钙高手	35
不宜吃路边摊	35
嘴再馋，螃蟹也不能吃	35
职场孕妈妈也应按时吃饭	35
怀孕后想想有没有“做错事”	36
宠物寄养还是留下，早做决定	36
为自己打造舒适的办公环境	37
远离噪声	37
盐水泡果蔬，农药少残留	37
远离有害的工作岗位	37
不要让辐射伤到腹中的胎宝宝	38
用不用穿防辐射服	38
不要穿高跟鞋了	38
不要穿紧身衣裤	38

换掉你的护肤品	39
怀孕后性生活要等一等	39
禁用彩妆	39

孕期适当运动，升级魅力辣妈	40
注意运动细节，安全第一	40
运动前务必做好热身运动	40
这些运动不要做	40
孕妈妈体操：跪立运动	41

怀孕后，内心要足够强大	42
不要过多想象	42
习惯性流产，不宜过度紧张	43
万一不能保胎，要做好心理建设	43

王大夫独家分享产科故事	44
对叶酸的误会	44
异地夫妻怀娃艰辛路	45
怀双胞胎就是一次赚俩！太天真	45

孕2月



不可忽视常规产检	48
产检省时省力小妙招	48
王大夫手把手教你看懂报告单	49
这样吃，止吐又营养	50
吃点酸味食物	50
柠檬水、蜂蜜水，补水又止吐	50

清淡的饭菜更可口	51
用健康零食补充营养	51
素食虽好，不能长期吃	51
适量吃豆类食品	52
提高食欲，少吃多餐	52
孕妈妈爱吃鱼，胎宝宝更聪明	52
核桃，为胎宝宝提供能量的小助手	53

孕吐期宜随时补充水分	53
宜多吃富含维生素的水果	53
补充碳水化合物, 为胎宝宝提供能量	53
告别垃圾食品	53
菠菜补叶酸, 但不宜过量食用	53

养成好习惯, 避免流产危险 54

忌食易流产食物	54
避免被动吸烟, 保护胎宝宝健康	54
充足睡眠助安胎	55
香水有毒, “禁” 而远之	55
警惕先兆流产	55
小心电磁辐射	56
少与复印机打交道	56
预防腰背痛	56
感冒头痛, 分情况对待	56
不可随意用药	57

适量运动, 应对孕吐 58

孕吐厉害时不要强迫自己运动	58
运动间歇时, 吃点水果	58

室内运动还是室外运动	59
晨练时机要选对	59
适合孕早期的运动	59
孕妈妈体操: 颈部练习	60
孕妈妈体操: 骨盆摇摆	61
孕妈妈体操: 双膝靠胸运动	61

努力让自己不焦虑、不抑郁、不愤怒 62

对早孕反应不宜有烦躁情绪	62
不用担心孕吐导致胎宝宝营养不足	63
焦虑的人往往孕吐更厉害	63
因影视剧情节而担忧, 没必要	63
孕妈妈心情好, 胎宝宝才能更好	63

王大夫独家分享产科故事 64

“一孕傻三年”	64
孕妈妈不是病人, 诊断不如管理来得更好	64
十月怀胎, 真的是 10 个月吗	65

孕 3 月

建档要趁早 68

产检省时省力小妙招	68
王大夫手把手教你看懂报告单	69

吃对食物, 安胎养胎 70

宜补气养血, 安胎养身	70
每天吃 1 根香蕉	71
不宜多吃桂圆	71

每周吃一两次猪肝	71
适量吃黄瓜	71
吃鸡蛋不可过量	71
不应拿水果当饭吃	72
多吃抗辐射的食物	72
养颜又安胎的维生素 E	72
吃饭要细嚼慢咽	72

减少钠的摄入量	72
孕吐严重时要保证营养供给	72
预防孕吐这样吃	73
要吃些全麦及燕麦制品	73
留意生活细节, 该讲究时别将就	74
孕期多关注牙齿	74
孕妈妈能用药物牙膏吗	74
生活里的正确姿势	75
洗澡要选择淋浴	75
小心“空调病”	75
暂时告别隐形眼镜	76
夏季注意预防中暑	76
学会辨别白带异常	76
要及时调换文胸	77
出现尿频很正常	77
正确运动, 安胎养胎	78
避免流产, 运动细节需注意	78

床上运动——安全又简单	78
避免跳跃和震荡性的动作	79
不要爬高和踮脚尖	79
每次运动不宜超过 15 分钟	79
职场孕妈妈要注意运动	79
孕妇瑜伽: 英雄坐	80
孕妇瑜伽: 下犬式	81
孕期的坏情绪并非都是孕期抑郁	82
控制情绪有利于安胎	82
孕妈妈不宜过度依赖准爸爸	83
不要动怒吵架	83
王大夫独家分享产科故事	84
不重视产检酿成的悲剧	84
意外流产后应调整好心态再怀孕	85

孕4月

做个唐氏筛查, 很有必要	88
产检省时省力小妙招	88
王大夫手把手教你看懂报告单	89
营养摄入应兼顾身材与身体	90
适量吃猪蹄预防妊娠纹	90
常吃番茄, 祛斑养颜	90
水是天然的美容保湿品	91
白开水是孕妈妈最好的饮料之一	91

脂肪摄入不可少	91
适量吃葵花子, 补充“健康脂肪”	92
补充维生素 C, 美白肌肤	92
巧吃零食, 赶走饥饿	92
不宜过度节食	92
适量多吃黑米	92
豆制品虽好却不能过量吃	92
少量吃海产品, 预防甲状腺疾病	92

豆浆一定要煮开	92
营养要均衡全面	93
孕期坐、立、行，都注意安全	94
孕妈妈出行要十二分的小心	94
行动要稳，避免滑倒	95
正确坐姿，省力又安全	95
雪天谨慎出行	95
孕期购物别贪多	96
有意识地控制体重	96
做爱做的事儿	96
赶走妊娠斑，越孕越美丽	96
及早预防妊娠纹	97
运动的时间，挤挤还是有的	98
工作也相当于运动	98
可以在办公室做的运动	98
要根据个人体质选择运动项目	99

避免挤压腹部的运动	99
怎样在跑步机上锻炼	99
钟爱爬楼梯的孕妈妈要注意	99
孕妈妈体操：活动脚尖关节	100
孕妇瑜伽：坐立前屈	101
你安心，胎宝宝才健康	102
增加生活情趣，缓解不良情绪	102
摆放绿色植物，美化环境、愉悦心情	102
怀孕了就要待在家里，哪里都不去吗	103
担心宝宝畸形的孕妈妈这样做	103
王大夫独家分享产科故事	104
近视孕妈妈的烦恼	104
孕妈妈的“强迫症”	105
把营养品当饭吃的孕妈妈	105

孕5月



大排畸彩超，可以看到胎宝宝了	108
产检省时省力小妙招	108
王大夫手把手教你看懂报告单	109
全面营养促胎宝宝成长	110
补钙也要防止钙流失	110
胡萝卜素促进胎宝宝骨骼发育	110
饮食宜多样，不宜有偏颇	111
巧补碘，促进甲状腺发育	111

警惕维生素 A 补充过量	111
多吃补铁食物	111
多种维生素，让胎宝宝聪明又健康	112
营养要增加，食量也要增加	112
酌情选用孕妇奶粉补充营养	112
粗粮、细粮搭配吃	112
四季食材应季吃	112
适量吃些鱿鱼	112
吃野菜解馋还防病	112

不同季节,小心呵护胎宝宝.....114

春季应防过敏	114
冬季注意抵御寒冷	115
夏季尤其要注意私处卫生	115
秋季防腹泻、防便秘	115

多运动,促顺产.....116

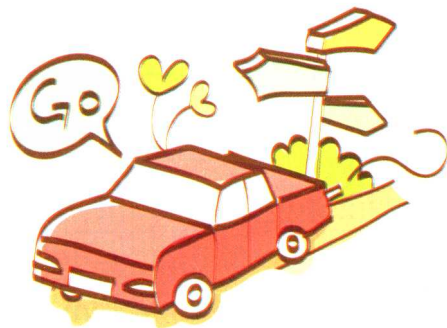
用运动控制体重时应注意自身情况	116
合理运动,促进顺产	116
坚持运动,减少孕期不适	117
运动过量,对胎宝宝有危害	117
运动时请注意查看心率	117
孕妇瑜伽:双角式	118
孕妇瑜伽:蹬自行车式	119

心态豁达,让好心情常伴左右.....120

心情郁闷时放松一下	120
学习孕产知识	120
和阳光、积极向上的孕妈妈多交流	121
遇事保持豁达	121
定期产检可免去孕妈妈不必要的担忧	121
每工作2小时为大脑舒压	121

王大夫独家分享产科故事.....122

胎动是胎宝宝健康状况的晴雨表	122
数错胎动,吓坏孕妈妈	123



孕6月

检查血糖水平,不做“糖妈妈”.....126

产检省时省力小妙招	126
王大夫手把手教你看懂报告单	127

营养要全面,饮食要安全.....128

尽量不吃火锅	128
远离油条、油饼	128
别用白纸包食物	129
新鲜咸菜不宜吃	129
以天然的食物为主	129
味精、鸡精,别吃了	129

毛巾擦餐具或水果不卫生	130
熟食和生食要分开	130
不宜吃生食、不新鲜的食物	130
凉拌菜也不要生吃	130
过冷的食物少吃或不吃	130
了解食物的绿色吃法	131
想喝果汁,还是自己现榨吧	131
颜色过于艳丽的食物需警惕	131
牛奶加热方法要选对	131

生活多留心, 孕期少不适 132

头晕目眩, 别不当回事	132
生活小方法缓解静脉曲张	133
孕中晚期不宜仰卧	133
孕妈妈应保护好视力	133
缓解坐骨神经痛	134
轻松应对便秘	134
孕期腿抽筋不都是因为缺钙	134
失眠不要怕	135

运动可缓解孕期不适 136

运动可缓解腰酸背痛	136
运动可缓解肩膀痛	136
孕妇瑜伽: 加强侧伸展	137
孕妇瑜伽: 步步莲花	138

怀孕是一个心理历练的过程 140

大龄孕妈妈不要给自己太大压力	140
心里有疑虑时多向医生咨询	141
好方法给孕妈妈更多好心情	141
不必过分担心胎宝宝	141
准爸爸别给孕妈妈增加压力	141

王大夫独家分享产科故事 142

杞人忧天, 没必要	142
孕期出差怎么办	143



孕7月

B超检查胎盘, 警惕异常情况 146

产检省时省力小妙招	146
王大夫手把手教你看懂报告单	147

平衡饮食, 防止体重增长超标 148

体重超标, 这样调整饮食	148
胎宝宝不是你大吃特吃的借口	149
饮食不要饥饱不一	149
要减少热量的摄入	149
注意餐次安排	149
不要完全用豆浆代替牛奶	150
晚餐应控制食量	150
不吃太咸的食物	151
不要边看电视边吃东西	151

预防血压高宜吃鸭肉	151
最好不要吃夜宵	151
不宜多吃甘蔗	151
饭后不要立即吃水果	151
健康孕妈妈也要预防贫血	151
只吃菜, 营养不够	151

穿对了, 孕期更美丽 152

柔和的颜色和孕妈妈更配	152
大衣服、小裤子天生是绝配	152
小西装是职场孕妈妈的最爱	153
学明星巧搭格子衫	153
居家休闲这样穿	153
精心挑选一双鞋	153

四季扮靓有捷径	154
应勤洗内衣裤	155
穿包腹式内裤	155
要及时更换文胸	155
避开令人担忧的化妆品	155
身体变沉, 动动更轻松	156
充足睡眠是消除水肿的前提	156
孕期水肿有对策	156
适当运动, 告别超重	157
锻炼腹肌, 帮助分娩	157
随身携带小零食, 防止运动中昏厥	157
运动环境和时间很重要	157

孕妈妈体操: 肩部练习	158
孕妈妈体操: 伸腿弯腿运动	159
不必忧虑会变“丑”	160
越自信越有魅力	160
孕妈妈的美丽是独一无二的	161
内在美胜过外在美	161
准爸爸要学会称赞孕妈妈	161
王大夫独家分享产科故事	162
孕妈妈的顺产情结	162
乐极生悲的世界杯	163
小个子孕妈妈的担忧	163

孕 8 月

胎心监护, 孕 32 周后必查	166
产检省时省力小妙招	166
王大夫手把手教你看懂报告单	167
预防早产要吃对	168
全面摄取营养	168
吃鱼防早产	168
含铜食物可防止胎膜早破	169
多管齐下防早产	169
素食孕妈妈应注意补充蛋白质	169
补充维生素 B ₁ 让胎宝宝更强壮	169
吃点莲藕好处多	170
不宜过量吃高蛋白食物	170
不宜用沸水冲调营养品	170

补钙仍然很重要	170
宜多吃利尿、消水肿的食物	170
爱吃海带不宜多	170
不要单以红薯做主食	171
孕晚期忌天天喝浓汤	171
该做好分娩准备了	172
除了待产包, 要准备的还很多	172
做好母乳喂养的准备	172
待产包清单	173
宝宝衣物需提前清洗	173
提前选好去医院的路线	173
孕晚期运动要适量	174
孕晚期缺乏运动, 易腰酸背痛	174

孕晚期起床动作要缓慢.....	174
出门运动要记得带手机.....	175
俯身弯腰要注意.....	175
适合孕晚期的运动.....	175
孕妈妈体操：胸部运动.....	176
控制情绪，保持好心情.....	178
正确面对不良情绪.....	178
孕期焦虑多交流.....	178

心情不好时注意转移情绪.....	179
为自己打造一个良好环境.....	179
孕期情绪与胎宝宝息息相关.....	179
吃健康零食，辅助情绪调节.....	179
王大夫独家分享产科故事.....	180
执着于胎心监护的孕妈妈.....	180
孕期驾车，安全第一.....	181
一时之欢的代价.....	181

孕9月

做好水肿检查，预防妊娠高血压疾病.....	184
产检省时省力小妙招.....	184
王大夫手把手教你看懂报告单.....	185
合理饮食，防止营养过剩.....	186
不宜暴食.....	186
节制饮食控制体重不可取.....	186
吃对晚餐有学问.....	186
宜少吃糖和盐.....	187
谨慎对待排“胎毒”.....	187
孕期补水有讲究.....	187
生活节奏慢下来.....	188
根据自身情况适时停止工作.....	188
严禁性生活.....	188
预防呼吸道疾病.....	189
使用托腹带减轻“腹”担.....	189
感觉腹胀要注意休息.....	189

运动一下更舒适.....	190
多运动可缓解便秘.....	190
感冒了更要运动.....	190
孕期降糖，运动最好.....	191
运动时胎宝宝动得厉害，要紧吗.....	191
夫妻一起散步，安全又解压.....	191
双胞胎孕妈妈如何运动.....	191
孕妇瑜伽：坐角式.....	192
孕妇瑜伽：巴拉瓦伽扭转.....	193
相信自己，你可以做一个好妈妈.....	194
尽量使自己放松.....	194
“着急卸货”要不得.....	195
缓解紧张情绪.....	195
坦然面对忘事.....	195
王大夫独家分享产科故事.....	196
想要胖孙子的奶奶.....	196
产检的另一个极端.....	196
生孩子不疼的办法.....	197

孕10月



产检每周一次, 确定胎宝宝情况.....200

产检省时省力小妙招.....200

王大夫手把手教你看懂报告单.....201

积极储备能量, 准备分娩.....202

多为身体储存能量.....202

准备适量巧克力.....202

产前置吃木瓜.....203

吃对食物, 稳定情绪.....203

饮食以清淡为主.....203

待产期间适当进食.....203

剖宫产前8小时不要进食.....203

了解临产常识.....204

临产前的3个信号.....204

每天洗澡.....205

胎位不正提前2周住院.....205

不要忽视过期妊娠.....205

坚持数胎动.....206

少看电视.....206

分娩前排净大小便.....206

分娩时不要大喊大叫.....206

了解自然分娩的3大产程.....207

产前运动助分娩.....208

直立扩胸运动促使胎宝宝入盆.....208

促进顺产的运动.....208

孕妈妈体操: 足月后的滚球.....209

警惕心理性难产.....210

做好充分的心理准备.....210

保持情绪平和.....211

远离那些夸张的分娩信息.....211

宜在烦躁时听听音乐.....211

正确缓解产前焦虑.....211

王大夫独家分享产科故事.....212

猜猜看, 生男还是生女.....212

隐瞒生产史的“初产妇”.....213

择日而剖不靠谱.....213

附录: 坐月子宜忌.....214

汉竹主编·亲亲乐读系列

怀孕

一定要知道的那些事

王琪 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



编辑导读

“备孕如何补充营养？”

“怀孕后就应该待在家里，哪儿都不去吗？”

“孕期可以做什么运动？”

“B超产检报告单上的英文缩写都是什么意思？”

“孕期心情郁闷，如何缓解？”

.....

孕育一个小生命，是一件非常美妙和幸福的事情。美中不足的是孕妈妈要在孕期承受各种烦恼、痛苦，比如孕期呕吐、身材走样、记忆力减退、拖着沉重的肚子产检……还好，你遇到了这本书，它会告诉你如何吃能缓解孕吐，如何运动能长胎不长肉，如何避免“孕傻”闹笑话，如何产检更省时、更轻松……还有更多医生没有告诉你的小秘密。

本书按照孕妈妈十月怀胎的顺序，为你逐一讲解每月需要注意的事项，从产检到饮食，从生活小细节到孕期运动和心理保健，还有每月胎宝宝的成长变化，所有孕妈妈应该知道的、应该重点注意的、可能会遇到的问题，专家都会用产科的真实案例为你详细解说。对于大龄、二胎、双胎等特殊孕妈妈也给予了重点事项提醒，让所有孕妈妈都能从容怀娃，轻松孕育健康的宝宝。

总之，有了这本书，你的孕期就能免去不少烦恼和痛苦了！



老婆怀孕，老公该做点啥

每天在医院为孕妈妈诊断，我们医生见到了很多孕妈妈孤零零一个人来产检、问诊的情况。有时候产检的项目比较多，这些孕妈妈只能一个人跑来跑去，心情可想而知。要知道，孕妈妈在孕期会面临各种心理和生理的考验，有时候不是一个人能承担和应付的，这时候准爸爸要明确自己的责任，多照顾妻子。

孕期甜言蜜语不可少

准爸爸宜用语言表达自己的心声，切不可羞于表达。怀孕对孕妈妈来说是一件多么不容易的事啊，准爸爸宜多多鼓励、赞美孕妈妈。每天晚上临睡前，准爸爸把手放在孕妈妈的腹部说，“爸爸很爱宝宝和妈妈”，或者当孕妈妈为穿不上孕前的漂亮衣服而沮丧的时候，准爸爸由衷地赞美她现在的样子依然很美，对于孕妈妈来说，这是一件很快乐的事。

给老婆更多的关爱

怀孕后，由于体内激素的改变，孕妈妈的心理易发生变化，会产生委屈、伤感等情绪。此时准爸爸要控制好自己的情绪，不要让孕妈妈激动，要多理解、包容孕妈妈，并及时给予安慰，让自己成为消除孕妈妈不良情绪的良药。在孕妈妈心情不好的时候，递过去一个削好的苹果，或者送上一个亲密的拥抱，都能很好地缓解孕妈妈的不良情绪。告诉她，怀孕之后无论她变成什么样子，你都会一如既往地爱她、保护她、关心她、照顾她。

承担“老公”和“爸爸”的责任

老婆怀孕了，升职为准爸爸的你，心里的喜悦肯定是无法言表的。不过，激动、高兴之余，准爸爸也要意识到自己的责任更重了。要做个好老公，应帮助孕妈妈快乐轻松地度过孕期。一个快乐、和谐的孕期氛围，有利于胎宝宝的生长发育。而这种温馨的氛围，也会为宝宝的未来奠定一个幸福的基础。