

# 孕期调养 全攻略

主编 徐萍 贾清华



孕妈妈应该多吃什么？  
如何缓解孕期的各种不适症状？



孕期各月都需要做哪些检查  
需要特别注意什么



胎宝宝在哪个月开始有胎动，  
怎样迎接宝宝的出生？



“准爸爸”都需要做些什么，  
怎么和胎宝宝“对话”？





# 孕期调养 全攻略

主编 徐 萍 贾清华

BABY



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

孕期调养全攻略 / 徐萍, 贾清华主编. — 北京:  
中国医药科技出版社, 2018.8  
( 宝贝计划系列 )  
ISBN 978-7-5214-0315-2

I . ①孕… II . ①徐… ②贾… 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 (2018) 第 110977 号

**美术编辑** 陈君杞  
**版式设计** 锋尚设计

出版  中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社  
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号  
邮编 100082  
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938  
网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)  
规格 710 × 1000mm 1/16  
印张 16 1/4  
字数 249 千字  
版次 2018 年 8 月第 1 版  
印次 2018 年 8 月第 1 次印刷  
印刷 北京盛通印刷股份有限公司  
经销 全国各地新华书店  
书号 ISBN 978-7-5214-0315-2  
定价 55.00 元

**版权所有 盗版必究**

**举报电话: 010-62228771**

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



## 编委会

主 编 徐 萍 贾清华

编 委 (按姓氏笔画排序)

于国锋 于富荣 于富强 于福莲 王春霞

王勇强 李思博 肖兰英 何亚歌 宋瑞勇

张运中 张秀梅 陈文琴 周 芳 周 婷

黄 胜 曹烈英 韩珊珊



## 内容提要

孕期必须补充哪些营养素？

孕妈妈应该多吃什么？

孕期各月都需要特别注意什么？

如何缓解孕期的各种不适症状？

孕期各月都需要做哪些检查？

胎宝宝在哪个月开始有胎动？

“准爸爸”都需要做些什么？

.....

《孕期调养全攻略》针对这些最热门的话题，为孕期中的孕妈妈们进行了最详细、科学、实用的解答。可以说，本书是一本便于查阅、内容全面、通俗易懂的孕期调养宝典，是孕妈妈、准爸爸们的必读书！

因此，为了轻松、安全地度过孕期，为了能孕育出健康、聪明的宝宝，一定要有本书相伴！

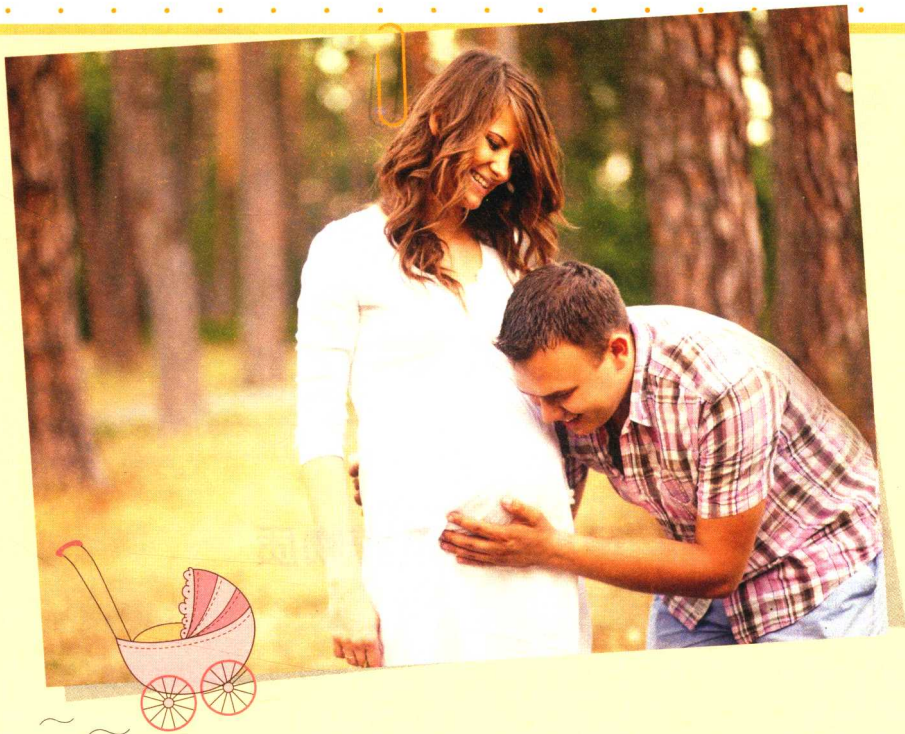
# 前言

怀孕对于女人来说是一件大事，也是人生中最美好的一段时光。十月怀胎，一朝分娩。在 280 天的孕育过程中，孕妈妈是幸福的，同时也是最辛苦的。因为孕妈妈要孕育一个健康聪明的宝宝，需要付出很多时间和精力，不仅仅要特别注意日常生活中的点点滴滴，比如：需要提前安排好生活饮食，避免日常起居禁忌、按时进行孕期保健等等，而且还要把情绪调整到最佳状态，使自己的心情放松，以便给宝宝创造一个良好的生存环境。

当爱的结晶已经降临，作为孕妈妈，即将成为一个孩子的母亲，也是完成向完美女人转变的一个必经过程。当然，为了平安顺利地度过整个孕期，孕妈妈应该了解怀孕期间需要补充的营养素，应该多吃哪些食物，少吃或禁吃哪些食品，还有孕期各月都需要特别注意哪些问题，如何缓解孕期的各种不适症状，孕期各月都需要做哪些产前检查等等。

针对孕妈妈孕期中的热门话题，我们精心编写了本书，为孕妈妈提供了系统而且权威的孕期指导，内容涵盖孕期营养、孕期保健、孕期胎教、孕期情绪和心理调整等各个方面，知识全面，讲解细致。可以说，本书是一本便于孕妈妈查阅、内容全面、通俗易懂的孕期调养宝典，是孕妈妈和准爸爸们孕育宝宝的绝佳指南。

本书共分 11 章，第 1 章主要介绍了孕期营养物质相关知识和孕妈妈最应该摄入的食物。第 2~11 章则分别按照孕期 10 个月份为孕妈妈讲解了每月胎宝宝的发育状况、孕妈妈的身体变化、孕期饮食营养、日常起居运动、胎教与情绪调节等内容。



为提升本书收藏价值，本书对孕妈妈孕期每个月份的生活保健、饮食营养、胎教方案都进行了细致周到的讲解，孕妈妈可以随时查阅，以便及时掌握腹中宝宝的发育状况。另外，针对孕期出现的种种不适，孕妈妈可以结合自身情况，找到解决问题的办法，并在准爸爸的协助下，健康、安全地度过整个孕期。总之，无论是孕妈妈还是准爸爸，都能从本书获得贴心的孕期指导，收获实用的孕产知识，这就是我们编写本书的最大心愿。

编者

2018年1月

# 目录

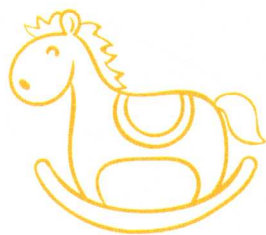


✕ 未完成 ✓ 已完成 ♡ 喜欢 ☆ 收藏 ! 特别注意



## chapter 1 孕期必需营养物质

- |                                              |                                                     |                                                      |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 叶酸.....2 | <input type="checkbox"/> 脂肪.....11                  | <input type="checkbox"/> 维生素 B <sub>12</sub> .....20 |
| <input type="checkbox"/> 钙.....2             | <input type="checkbox"/> α- 亚麻酸 .....12             | <input type="checkbox"/> 维生素 C.....20                |
| <input type="checkbox"/> 镁.....3             | <input type="checkbox"/> 卵磷脂 .....13                | <input type="checkbox"/> 维生素 A.....21                |
| <input type="checkbox"/> 铬.....4             | <input type="checkbox"/> 碳水化合物                      | <input type="checkbox"/> 维生素 D.....22                |
| <input type="checkbox"/> 铁.....5             | (糖类) .....14                                        | <input type="checkbox"/> 维生素 K.....23                |
| <input type="checkbox"/> 锌.....6             | <input type="checkbox"/> 膳食纤维 .....15               | <input type="checkbox"/> 维生素 E.....24                |
| <input type="checkbox"/> 铜.....7             | <input type="checkbox"/> β- 胡萝卜素.....16             | <input type="checkbox"/> 维生素 PP.....25               |
| <input type="checkbox"/> 硒.....8             | <input type="checkbox"/> 水 .....17                  |                                                      |
| <input type="checkbox"/> 碘.....9             | <input type="checkbox"/> 维生素 B <sub>1</sub> .....17 |                                                      |
| <input type="checkbox"/> 蛋白质.....10          | <input type="checkbox"/> 维生素 B <sub>2</sub> .....18 |                                                      |
| <input type="checkbox"/> DHA .....11         | <input type="checkbox"/> 维生素 B <sub>6</sub> .....19 |                                                      |



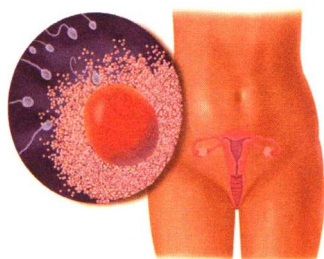


## 孕1月



✕ 未完成 ✓ 已完成 ♥ 喜欢 ☆ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日



## chapter 2 宝宝来了 ( ^ \_ ^ )

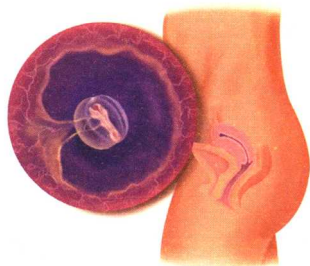
- |                                                    |    |                                        |    |
|----------------------------------------------------|----|----------------------------------------|----|
| <input checked="" type="checkbox"/> 胎宝宝的发育情况 ..... | 28 | <input type="checkbox"/> 孕期运动 .....    | 46 |
| <input type="checkbox"/> 受精卵着床 .....               | 29 | <input type="checkbox"/> 孕1月营养宝盒 ..... | 47 |
| <input type="checkbox"/> 孕1月, 孕妈妈的生理反应 .....       | 29 | <input type="checkbox"/> 孕1月饮食禁忌 ..... | 48 |
| <input type="checkbox"/> 阴道分泌物增多 .....             | 31 | <input type="checkbox"/> 孕1月推荐食谱 ..... | 49 |
| <input type="checkbox"/> 计算预产期 .....               | 31 | 蛋肉糕 .....                              | 49 |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈的“坏脾气” .....           | 33 | 土豆浓汤 .....                             | 50 |
| <input type="checkbox"/> 控制好孕期体重 .....             | 34 | 虾仁豆腐汤 .....                            | 50 |
| <input type="checkbox"/> 防辐射服的选择 .....             | 35 | 香椿芽拌豆腐 .....                           | 51 |
| <input type="checkbox"/> 孕妇装的选择 .....              | 36 |                                        |    |
| <input type="checkbox"/> 孕1月最该注意的十类疾病 .....        | 38 |                                        |    |
| <input type="checkbox"/> 高龄孕妇必须做的体检 .....          | 40 |                                        |    |
| <input type="checkbox"/> 节制性生活 .....               | 42 |                                        |    |
| <input type="checkbox"/> 制定胎教方案 .....              | 42 |                                        |    |
| <input type="checkbox"/> 孕期常见病对胎儿健康影响 .....        | 43 |                                        |    |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈莫忽视牙痛 .....            | 44 |                                        |    |
| <input type="checkbox"/> 孕期用药要谨慎 .....             | 45 |                                        |    |



## 孕2月 ☒ ☒ ☒ ☒ !

☒ 未完成 ☒ 已完成 ☒ 喜欢 ☒ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日



## chapter 3 宝宝长得好快啊

- ☒ 胎宝宝的发育情况 ..... 54
- ☐ 孕2月，孕妈妈的生理反应 ..... 55
- ☐ 孕妈妈情绪更糟糕 ..... 55
- ☐ 了解孕期产前检查 ..... 56
- ☐ 孕早期可做的运动 ..... 57
- ☐ 孕妈妈可以旅行吗 ..... 58
- ☐ 避开感染源 ..... 59
- ☐ 预防早期流产 ..... 61
- ☐ 慎重特殊流产 ..... 61
- ☐ 警惕日常生活中的隐患 ..... 62
- ☐ 眩晕，切莫忽视 ..... 63

- ☐ 缓解早孕反应的饮食计划 ..... 64
- ☐ 孕2月营养宝盒 ..... 65
- ☐ 孕2月饮食禁忌 ..... 66
- ☐ 孕2月推荐食谱 ..... 67
- 绿豆南瓜粥 ..... 67
- 苹果什锦饭 ..... 68
- 鲜虾担担面 ..... 68
- 姜汁菠菜 ..... 69
- 糖醋胡萝卜 ..... 70





## 孕 3 月



× 未完成 ✓ 已完成 ♡ 喜欢 ☆ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日



## chapter 4 孕妈妈害喜更重了

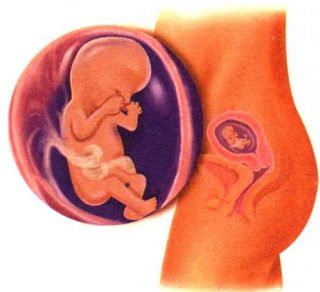
- |                                                       |                                               |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 胎宝宝的发育情况 ..... 72 | <input type="checkbox"/> 选择舒适的准孕妇装 ..... 89   |
| <input type="checkbox"/> 孕 3 月, 孕妈妈的生理反应 ..... 73     | <input type="checkbox"/> 参加正规的产前培训课 ..... 90  |
| <input type="checkbox"/> 孕 3 月, 孕吐最严重 ..... 74        | <input type="checkbox"/> 对宝宝进行语言胎教 ..... 91   |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈出现“气短” ..... 75           | <input type="checkbox"/> 培养好性格的胎宝宝 ..... 92   |
| <input type="checkbox"/> 乳房开始持续增长 ..... 76            | <input type="checkbox"/> 孕妈妈开始出现“偏食” ..... 93 |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈出现“便秘” ..... 77           | <input type="checkbox"/> 补救“偏食”的饮食计划 ..... 94 |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈情绪变得反复无常 ..... 78         | <input type="checkbox"/> 孕 3 月营养宝盒 ..... 95   |
| <input type="checkbox"/> 第一次产前检查的项目 ..... 79          | <input type="checkbox"/> 孕 3 月饮食禁忌 ..... 96   |
| <input type="checkbox"/> 建立孕期保健卡 ..... 80             | <input type="checkbox"/> 孕 3 月推荐食谱 ..... 97   |
| <input type="checkbox"/> 孕妇非常规检查项目 ..... 81           | 莴笋炒虾仁 ..... 97                                |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈尿失禁与对策 ..... 82           | 姜汁藕片 ..... 97                                 |
| <input type="checkbox"/> 异常妊娠早发现 ..... 83             | 蜜汁红薯 ..... 98                                 |
| <input type="checkbox"/> 远离噪音污染 ..... 84              | 翠菜香卷 ..... 98                                 |
| <input type="checkbox"/> 上班路上必须小心的“陷阱” .. 85          |                                               |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈做家务 ..... 86              |                                               |
| <input type="checkbox"/> 做做“孕期健身操” ..... 87           |                                               |



## 孕4月 ☒ ☒ ☒ ☒ !

✕ 未完成 ✓ 已完成 ♡ 喜欢 ☆ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日



## chapter 5 孕妈妈的肚子变大了

- ☒ 胎宝宝的发育情况 ..... 100
- ☐ 怎样检查胎宝宝的性别 ..... 101
- ☐ 孕4月，孕妈妈的生理变化 ... 102
- ☐ 孕4月，孕吐反应结束 ..... 103
- ☐ 孕妈妈出现腹痛 ..... 103
- ☐ 腰背部开始有疼痛感 ..... 104
- ☐ “白带”增多 ..... 106
- ☐ 了解羊水知识 ..... 106
- ☐ 孕妈妈皮肤的变化 ..... 107
- ☐ 孕妈妈如何护理头发 ..... 108
- ☐ 孕妈妈还能化妆吗 ..... 109
- ☐ 孕妈妈不能碰的美容项目 ..... 110
- ☐ 孕妈妈穿鞋应注意什么 ..... 111
- ☐ 孕4月的产前检查 ..... 112
- ☐ 自己学会看B超单 ..... 113
- ☒ 运动注意事项 ..... 115
- ☐ 孕妈妈可以有性生活吗? ..... 116
- ☐ 多跟宝宝“对话” ..... 117
- ☐ 多跟宝宝一起听音乐 ..... 117
- ☐ 对宝宝进行“爱抚” ..... 118
- ☐ 孕4月营养宝盒 ..... 119
- ☐ 孕4月饮食禁忌 ..... 120
- ☐ 孕4月推荐食谱 ..... 121
  - 老北京疙瘩汤 ..... 121
  - 冬瓜海带猪骨汤 ..... 122



孕期  
调  
养  
全  
攻  
略



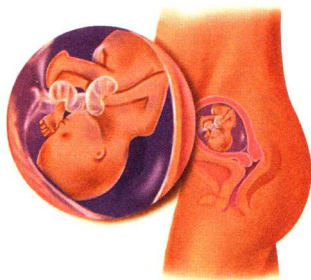


## 孕 5 月



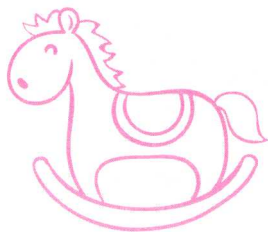
× 未完成 ✓ 已完成 ♥ 喜欢 ☆ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日



## chapter 6 感受宝宝的胎动

- |                                                    |     |                                          |     |
|----------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|
| <input checked="" type="checkbox"/> 胎宝宝的发育情况 ..... | 124 | <input type="checkbox"/> 孕 5 月饮食禁忌 ..... | 139 |
| <input type="checkbox"/> 宝宝第一次胎动 .....             | 125 | <input type="checkbox"/> 孕 5 月推荐食谱 ..... | 139 |
| <input type="checkbox"/> 了解胎动的规律 .....             | 125 | 萝卜丝炒黄豆 .....                             | 140 |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈为什么取左侧卧位 .....         | 126 | 三色炒虾仁 .....                              | 140 |
| <input type="checkbox"/> 出现失眠, 绝不能吃安眠药 .....       | 127 | 芋头烧鸡翅 .....                              | 141 |
| <input type="checkbox"/> 孕 5 月, 孕妈妈的生理变化 ...       | 128 | 凉拌西红柿 .....                              | 141 |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈更换新内衣 .....            | 129 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 选择合适的孕妇装 .....            | 130 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 职场孕妈妈的注意事项 .....          | 131 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈要做好口腔护理 .....          | 132 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈游泳常识 .....             | 133 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 预防阴道炎 .....               | 134 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 警惕急性阑尾炎 .....             | 135 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 胎心监护 .....                | 136 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 孕 5 月的产前检查 .....          | 137 |                                          |     |
| <input type="checkbox"/> 孕 5 月营养宝盒 .....           | 138 |                                          |     |



## 孕6月 ☒ 已完成 ☐ 未完成 ☐ 喜欢 ☐ 收藏 ☐ 特别注意

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日



## chapter 7 孕味十足的幸福

- ☒ 胎宝宝的发育情况 ..... 144
- ☐ 孕6月，孕妈妈的生理变化 ... 145
- ☐ 孕6月孕妈妈的体重增加 ..... 145
- ☐ 孕妈妈日常姿势要注意 ..... 146
- ☐ 如何缓解“水肿”现象 ..... 148
- ☐ 改善妊娠斑 ..... 149
- ☐ 肚子大了，也可以舒服地工作 150
- ☐ 孕6月，呵护乳房的关键期 ... 151
- ☐ 注意测量宫高和腹围 ..... 152
- ☐ 不同季节孕妈妈的衣着选择 .... 153
- ☐ 孕6月的产前检查 ..... 154
- ☐ 和准爸爸一起进行“语言胎教” ..... 155
- ☐ 补充孕妇配方奶粉 ..... 155
- ☐ 孕6月营养宝盒 ..... 156
- ☐ 孕6月饮食禁忌 ..... 158
- ☐ 孕6月推荐食谱 ..... 159
  - 蘑菇菜丝燕麦汤 ..... 159
  - 芹菜拌腐竹 ..... 160





## 孕7月



✕ 未完成 ✓ 已完成 ♥ 喜欢 ☆ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_\_年\_\_月\_\_日



## chapter 8 日渐蹒跚的时刻

- |                                                      |                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 胎宝宝的发育情况.....162 | <input type="checkbox"/> 进行“光照胎教”.....176   |
| <input type="checkbox"/> 孕7月，孕妈妈的生理变化...163          | <input type="checkbox"/> 孕妈妈水肿的饮食计划.....177 |
| <input type="checkbox"/> 出现妊娠纹.....164               | <input type="checkbox"/> 孕7月营养宝盒.....178    |
| <input type="checkbox"/> 警惕静脉曲张.....165              | <input type="checkbox"/> 孕7月饮食禁忌.....179    |
| <input type="checkbox"/> 生理性子宫收缩.....166             | <input type="checkbox"/> 孕7月推荐食谱.....180    |
| <input type="checkbox"/> 预防妊娠糖尿病.....166             | 三丝银鱼羹.....180                               |
| <input type="checkbox"/> 预防妊娠高血压.....168             | 核桃芝麻豆浆.....181                              |
| <input type="checkbox"/> 预防妊娠贫血.....169              | 南瓜银耳羹.....181                               |
| <input type="checkbox"/> 得了痔疮怎么办.....170             | 冬瓜粥.....182                                 |
| <input type="checkbox"/> 警惕不正常乳汁.....171             |                                             |
| <input type="checkbox"/> 胎心音的自我监测.....172            |                                             |
| <input type="checkbox"/> 孕7月的产前检查.....172            |                                             |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈对乳房进行护理.....173          |                                             |
| <input type="checkbox"/> 对胎动进行家庭自我监测.....174         |                                             |
| <input type="checkbox"/> 孕7月可进行的运动.....175           |                                             |
| <input type="checkbox"/> 开始准备婴儿用品.....176            |                                             |



## 孕8月

✕ 未完成 ✓ 已完成 ♡ 喜欢 ☆ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日



## chapter 9 重在补充营养

- |                                                    |     |                                        |     |
|----------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|
| <input checked="" type="checkbox"/> 胎宝宝的发育情况 ..... | 184 | <input type="checkbox"/> 孕8月饮食禁忌 ..... | 196 |
| <input type="checkbox"/> 孕8月，孕妈妈的生理变化 ...          | 185 | <input type="checkbox"/> 孕8月推荐食谱 ..... | 197 |
| <input type="checkbox"/> 孕8月的产前检查 .....            | 185 | 豆腐海藻鲜虾汤 .....                          | 198 |
| <input type="checkbox"/> 自我纠正胎位的方法 .....           | 187 | 西红柿猪肝汤 .....                           | 198 |
| <input type="checkbox"/> 脐带绕颈别害怕 .....             | 187 | 土豆焖鸡 .....                             | 199 |
| <input type="checkbox"/> 如何预防早产 .....              | 188 | 芦笋鸡蛋沙拉 .....                           | 199 |
| <input type="checkbox"/> 孕8月，孕妈妈会遭遇的疼痛             | 189 |                                        |     |
| <input type="checkbox"/> 怎样睡个好觉 .....              | 191 |                                        |     |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈行动要谨慎 .....            | 192 |                                        |     |
| <input type="checkbox"/> 适当散步好处多 .....             | 193 |                                        |     |
| <input type="checkbox"/> 不可缺少的音乐胎教 .....           | 194 |                                        |     |
| <input type="checkbox"/> 孕8月营养宝盒 .....             | 195 |                                        |     |





## 孕9月 ☒ ☒ ☒ ☒ !

☒ 未完成 ☒ 已完成 ☒ 喜欢 ☒ 收藏 ! 特别注意

\_\_\_ 年 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日



## chapter 10 胜利前的最后一刻

- |                                                      |                                          |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 胎宝宝的发育情况.....202 | <input type="checkbox"/> 做好入院准备.....218  |
| <input type="checkbox"/> 孕9月,孕妈妈的生理变化...203          | <input type="checkbox"/> 要坚持音乐胎教.....218 |
| <input type="checkbox"/> 如何缓解腰背酸痛.....204            | <input type="checkbox"/> 孕9月营养宝盒.....219 |
| <input type="checkbox"/> 如何缓解腿部痉挛.....205            | <input type="checkbox"/> 孕9月饮食禁忌.....221 |
| <input type="checkbox"/> 产前检查不要忘.....206             | <input type="checkbox"/> 孕9月推荐食谱.....222 |
| <input type="checkbox"/> 避免体重过度增加.....207            | 芦笋鸡蛋沙拉.....222                           |
| <input type="checkbox"/> 有效缓解孕晚期恐惧心理.....209         | 莲藕烧猪手.....223                            |
| <input type="checkbox"/> 缓解分娩焦虑心理.....210            | 玉米鸡蓉粥.....223                            |
| <input type="checkbox"/> 尽量避免性生活.....211             |                                          |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈洗澡禁忌.....211             |                                          |
| <input type="checkbox"/> 适量运动有利于顺产.....213           |                                          |
| <input type="checkbox"/> 养成临产前的好习惯.....213           |                                          |
| <input type="checkbox"/> 妊娠末期为什么不宜过早休息 214           |                                          |
| <input type="checkbox"/> 保证充足的睡眠.....215             |                                          |
| <input type="checkbox"/> 提前确定到哪家医院生产.....216         |                                          |
| <input type="checkbox"/> 孕妈妈如何克制情绪.....217           |                                          |

