



一个孕妇三个帮

THE PREGNANT MOM'S GUIDE

王芳 陈倩 陈伟 著

知识出版社

一个孕妇三个帮

The Pregnant Mom

's Guide

王芳 陈倩 陈伟 著

知识出版社



图书在版编目(CIP)数据

一个孕妇三个帮/王芳,陈倩,陈伟著. —北京:
知识出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5015-6178-0

I. ①一… II. ①王… ②陈… ③陈… III. ①孕
妇-妇幼保健-基本知识 ②孕妇-妇幼保健-食谱
IV. ①R715.3 ②TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第028965号

著 作 人: 王芳 陈倩 陈伟

责任编辑: 余会

责任校对: 李静

一个孕妇三个帮

知识出版社出版发行

北京阜成门北大街17号 电话 010-88390764

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

印刷: 北京市平谷县早立印刷厂

ISBN 978-7-5015-6178-0

*

2011年3月第1版第1次印刷 开本: 700×1000毫米 1/16

印张: 19 字数: 258千字

定价: 32.00元

写下这个题目，心里莫名地一阵感动。

女儿就躺在身边，一眨眼的功夫，她已经快4岁了。在这个时候我重新整理孕期的文字，再一次重温了生命的美好，感觉孕育真的是世界上最伟大的一件事情。整理书稿的过程中，我发现当年的很多胎教方法在女儿身上有了成果，也发现一些做法并不可取。我想我必须把这本书做好，让更多的准妈妈少走弯路，培养出最健康、最聪明的宝贝。

对于女儿学习知识，我从不强求，但不知不觉中她已经认识了很多字，可以熟背多首唐诗，语言天赋非常突出，可以在我和我妈妈之间自由切换英语、普通话和家乡话，超好玩儿。当然我更注重的是对她性格的培养，我觉得一个孩子是否拥有良好的性格和积极健康的心态更为重要，而这些“骨子里”的东西，很多是在孕期就培养出来的。

70后、80后的小女人们现在正是当妈的“生力军”，我们生活在一个崭新的时代，遭遇了两代人孕育观念的巨大差异，我们非常需要一些适合这个年代的怀孕指南，最好还是一本不枯燥、可读性高的工具书。于是，有了这本《一个孕妇三个帮》。

在书中我把自己孕期所有的经验和教训都写了出来，期待这些文字可以帮助更多准妈妈快乐地度过孕期。在整理这些文字的时候，我发现单凭个人的力量是远远不够的。缺乏理论支持，缺乏专业知识，就无法使本书真正实用、可靠。因此，我特邀两位高手前来助阵。

陈倩，妇产科主任医师。日本自治医科大学医学博士，北京大学第一医院妇产科副主任，中华围产医学会常务委员兼秘书长。陈倩主任从事妇

产科临床工作20余年，有着丰富的经验。比这些头衔更让我欢喜的是，陈医生拒绝了编辑给她找些资料做基础的想法，坚持每一个字都自己写，每一个问题她都不断地斟酌，不断地修改。那些日子，我只要打开邮箱，满眼都是陈倩的来信，有时都夜里两点了我们还在交流。说实话心里有点愧疚，因为我提议的这件事，让本来就忙碌不已的倩姐经常熬夜。

我想，我们都是很认真的女人，都是想把事情做到最好的女人。在本书中，陈倩主任将从妊娠第一周到最后一周，给准妈妈们提供权威可靠的孕期指导，让准妈妈们更好地远离孕期痛苦，让我们的宝宝更健康、聪明。

陈伟，营养专家。北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会常务委员，中华医学会肠外肠内营养学会青年委员会秘书长。在书中，陈伟详尽地指导准妈妈们应该怎么吃、什么不能吃，并根据孕期的不同阶段给准妈妈制定出最适合中国孕妇的营养方案及贴心菜谱，让你“吃”出好身体和好宝宝。

他们都是各自领域的权威，幸运的是，在生活中他们都是我的好朋友。在我怀孕期间，所有的孕期检查都是陈倩主任做的，她对我的情况非常了解，也给了我很多正确的指导，是我非常信任的一位产科专家。陈伟也是老朋友，认识10年了，他的平和、耐心以及极高的专业水平很让我佩服。陈伟先生不仅是位好专家，还是一位好丈夫。妻子怀孕期间，他在孕妇饮食方面做了很多研究，理论结合实践啊！

他们俩加上我，一个孕妇三个帮。

几个月前，我们三个聚在一起吃了顿饭，于是有了这本书的基本思路。我想，在众多的孕期指导书中，这本是比较特别的一本，它既有孕妈妈自己的经历、经验，又有专家专业、周详的指导，期待能给大家带来最好读、最实用、最全面的孕期指南。

最后，祝愿所有的小宝贝健康地来到这个美妙的世界！

王 芳

C 目录 Contents



第 1 周

写给孕妈妈的信

怀孕,你准备好了吗 王芳(2)

让我们一起度过这段特殊时期 陈倩(4)

“营养”就在一日三餐之中 陈伟(6)



第 2 周

明星妈咪王芳孕期手记

怀孕,是两个人的事(8)

产科主任陈倩温馨指导

如何计算最佳受孕期(10) 孕前咨询相关事宜(10) 孕前健康检查包括哪些内容(11) 准爸爸需要补叶酸吗(12)

营养专家陈伟贴心提示

哪些食物能让卵细胞更精壮(13)

营养小食谱:炸豆沙藕盒(13)



第 3 周

明星妈咪王芳孕期手记

怀孕的围城心态(16)

产科主任陈倩温馨指导

怀孕日记的意义和内容(18) 怀孕后可以使用电脑吗(18) 孕妈妈需要远离厨房吗(19) 孕妈妈如何提高自身免疫力(19) 如何识别假孕现象(19)

营养专家陈伟贴心提示

打好全面均衡的营养基础(21)

营养小食谱: 豆芽炒韭菜(21)



第 4 周

明星妈咪王芳孕期手记

怀孕准备, 我是个反面教材(23)

产科主任陈倩温馨指导

如何检测是否怀孕(25) 如何应对怀孕后的心理变化(25) 保胎药物对胚胎发育有影响吗(26) 孕初期做B超对宝宝发育有影响吗(26)

营养专家陈伟贴心提示

适当补锌促进胚胎发育(28)

营养小食谱: 萝卜炖羊肉(28)



第 5 周

明星妈咪王芳孕期手记

不是每个孕妈妈都要吐(30)

产科主任陈倩温馨指导

如何应对早孕反应(32) 怎样应对孕期疾病(32) 避免盲目用药的重要性(33) 孕期如何保持良好的心态(34)

营养专家陈伟贴心提示

发生孕吐时如何补充营养(35)

营养小食谱: 杂锦鸡(35)



第 6 周

明星妈咪王芳孕期手记

第一次听到宝宝的心跳(38)

产科主任陈倩温馨指导

孕早期第一次B超检查何时做(40) 孕期如何预防感冒(40) 怀孕初期下腹有刺痛感正常吗(41) 有过自然流产经历, 再次怀孕需要提前保胎吗(41)

营养专家陈伟贴心提示

梦见什么就是缺乏哪种营养吗(42)

营养小食谱: 花生仁蹄花汤(42)



第 7 周

明星妈咪王芳孕期手记

预防妊娠纹,从现在开始(45)

产科主任陈倩温馨指导

如何预防孕早期流产(47) 双胎妊娠的注意事项(47) 怀孕后还可以值夜班吗(48)

妊娠期间的哪些并发症需要重视(48) 孕7周未见胎心搏动正常吗(48)

营养专家陈伟贴心提示

怀孕初期应及时补充蛋白质(50)

营养小食谱:凉拌茄泥(50)



第 8 周

明星妈咪王芳孕期手记

怀孕了,工作好还是休息好(52)

产科主任陈倩温馨指导

怀孕后还应该工作吗(54) 如何系统建立产检档案(54) 宫外孕的判断和应对方法(55) 哪些因素可能导致宝宝染色体异常(56)

营养专家陈伟贴心提示

如何让自己食欲大增(57)

营养小食谱:砂仁鲫鱼(57)



第 9 周

明星妈咪王芳孕期手记

剪头发和买裤子(60)

产科主任陈倩温馨指导

如何购买孕妇服(62) 孕期尿频、尿痛怎么办(62) 如何对待异常的检查结果(63) 使用哪些药物后须终止妊娠(64)

营养专家陈伟贴心提示

吃核桃有助于宝宝大脑发育吗(65)

营养小食谱:核桃猪腰汤(65)



第 10 周

明星妈咪王芳孕期手记

咖啡、螃蟹、木瓜,孕妇能吃吗(67)

产科主任陈倩温馨指导

如何应对妇科良性肿瘤(69) 什么情况下要进行绒毛膜活检(69) 孕期腰痛正常吗(70) 佩戴隐形眼镜是否影响母子健康(70) 孕期是否需要适当延长睡眠时间(70)

营养专家陈伟贴心提示

适当补充B族维生素, 预防宝宝生殖系统缺陷(71)

营养小食谱: 糖醋黄鱼(71)



第11周

明星妈咪王芳孕期手记

一二三, 朝左睡(73)

产科主任陈倩温馨指导

孕期正确的睡姿及起床姿势(75) 导致胎儿畸形的因素有哪些(75) 孕期重复检查项目有必要吗(76) 孕期要远离宠物吗(76) 宝宝头臀径小是发育迟缓吗(77)

营养专家陈伟贴心提示

如何预防酮症的发生(78)

营养小食谱: 海米炆芹菜(78)



第12周

明星妈咪王芳孕期手记

你联系好医院了吗(81)

产科主任陈倩温馨指导

如何选择孕检医院(83) 孕妇患有哮喘病、甲状腺疾病会对胎儿造成什么影响(83) 孕期检查越多越好吗(84) 孕妈妈长痘痘是怎么回事(84)

营养专家陈伟贴心提示

孕妈妈前三个月增加多少体重最合适(85)

营养小食谱: 苋菜炒肉丝(85)



第13周

明星妈咪王芳孕期手记

血液检查开始了(88)

产科主任陈倩温馨指导

如何看懂验血单及B超单(90) 如何应对子宫颈机能不全(91) 哪些宝宝需要做超声心动检查(91) 哪些孕妈妈需要做染色体检查(92)

营养专家陈伟贴心提示

有助宝宝牙根生长的饮食 (93)

营养小食谱: 东坡豆腐 (93)



第 14 周

明星妈咪王芳孕期手记

长椅上的美好时光 (95)

产科主任陈倩温馨指导

高龄孕妈妈需要注意什么 (97) 怎样听胎儿的心跳 (97) 孕妈妈如何应对腹泻 (98) 阴道炎的症状及处理方法 (99)

营养专家陈伟贴心提示

有利母子健康的镁元素 (100)

营养小食谱: 韭菜炒鲜虾 (100)



第 15 周

明星妈咪王芳孕期手记

唐氏筛查, 要做吗 (102)

产科主任陈倩温馨指导

什么是唐氏综合症 (104) 胎盘靠下怎么办 (105) 高危妊娠的范围及注意事项 (105) 孕期服用中草药安全吗 (106)

营养专家陈伟贴心提示

合理补充DHA促进宝宝智力发育 (107)

营养小食谱: 荷包鲫鱼 (107)



第 16 周

明星妈咪王芳孕期手记

我发烧了, 怎么办 (109)

产科主任陈倩温馨指导

如何应对孕期发热 (111) 怀孕后开车的注意事项 (111) 如何应对妊娠瘙痒 (112) 孕妈妈有必要参加孕妇学习班吗 (112)

营养专家陈伟贴心提示

孕期感冒发热吃什么 (113)

营养小食谱: 虾皮萝卜丝汤 (113)



第 17 周

明星妈咪王芳孕期手记

胎教, 你会吗 (116)

产科主任陈倩温馨指导

如何进行孕期胎教 (118) 准爸爸如何积极参与胎教 (118) 如何规划孕期出行 (119) 孕期梦中出现性高潮会影响胎儿吗 (119)

营养专家陈伟贴心提示

如何进行科学补碘 (121)

营养小食谱: 炒猴头蘑 (121)



第 18 周

明星妈咪王芳孕期手记

胎动, 很神奇 (124)

产科主任陈倩温馨指导

一般什么时间会感觉到胎动 (126) 胎儿动一下就是一次胎动吗 (126) 胎动少, 刺激腹部好吗 (127) 孕妈妈游泳的好处和注意事项 (127) 怀孕后肚子偏小正常吗 (128)

营养专家陈伟贴心提示

如何烹饪能防止营养流失 (129)

营养小食谱: 火腿鸡丝 (129)



第 19 周

明星妈咪王芳孕期手记

亲历“恐怖”的羊水穿刺 (132)

产科主任陈倩温馨指导

哪些孕妈妈需要做羊水穿刺 (135) 胎儿过小怎么办 (135) 拍X光片会影响孕妈妈或胎儿健康吗 (136) 如何应对孕期胃痛 (136)

营养专家陈伟贴心提示

怀孕期间能去饭店吃饭吗 (137)

营养小食谱: 香椿芽焖蛋 (137)



第 20 周

明星妈咪王芳孕期手记

我去洗牙了 (139)

产科主任陈倩温馨指导

孕期注意口腔卫生的重要性的方法 (141) 如何应对孕期眩晕 (141) 孕5月, 妊娠反应仍未消失怎么办 (142)

营养专家陈伟贴心提示

牙龈发炎怎么办 (143)

营养小食谱: 瓜皮肉丝 (143)



第21周

明星妈咪王芳孕期手记

便秘, 难言之隐啊 (146)

产科主任陈倩温馨指导

孕期如何补水 (148) 如何做孕期体操 (148) 孕妈妈接触日光为何要适度 (149)

孕期出现低血压怎么办 (149)

营养专家陈伟贴心提示

哪些食物能有效预防便秘 (150)

营养小食谱: 柿子椒炒玉米 (150)



第22周

明星妈咪王芳孕期手记

盼望的B超检查 (152)

产科主任陈倩温馨指导

如何正确对待B超排畸检查 (154) 孕期做家务有哪些注意事项 (155) 孕妈妈该如何处理皮疹 (155)

营养专家陈伟贴心提示

为宝宝储备各种营养元素 (156)

营养小食谱: 干煸鳝鱼丝 (156)



第23周

明星妈咪王芳孕期手记

做个臭美的妈妈 (158)

产科主任陈倩温馨指导

如何保护孕期皮肤 (160) 孕期可以到美容院做美容吗 (160) 如何预防妊娠纹 (160) 怀孕了还可以用化妆品吗 (161)

营养专家陈伟贴心提示

孕期如何选择保健食品 (162)

营养小食谱: 番茄生菜沙拉 (162)



第24周

明星妈咪王芳孕期手记

血糖偏高,我得了糖尿病(164)

产科主任陈倩温馨指导

如何正确对待妊娠糖尿病(166)患有糖尿病的孕妈妈如何确保宝宝健康(167)

如何应对妊娠高血压(168)孕妈妈做过隆胸术还能母乳喂养吗(169)

营养专家陈伟贴心提示

高血糖孕妇应遵循的饮食原则(170)

营养小食谱:鸡丝冬瓜汤(170)



第25周

明星妈咪王芳孕期手记

小腿抽筋的那些日子(173)

产科主任陈倩温馨指导

孕妈妈如何应对小腿抽筋(175)孕晚期流产的原因及症状有哪些(175)如何

进行乳房护理(176)孕期“尿失禁”正常吗(176)

营养专家陈伟贴心提示

如何合理补钙(177)

营养小食谱:杏仁扣猪肘(177)



第26周

明星妈咪王芳孕期手记

突然对食物失去了兴趣(180)

产科主任陈倩温馨指导

如何预防胎儿缺氧(182)孕期洗头有哪些注意事项(182)羊水多或少会影响

胎儿健康吗(183)孕期可以用蚊香吗(183)

营养专家陈伟贴心提示

如何预防孕晚期食欲不振(184)

营养小食谱:青绿青衣片(184)



第27周

明星妈咪王芳孕期手记

漂亮的孕期照,失不再来(186)

产科主任陈倩温馨指导

胎儿头大正常吗(188)照相会影响孕妈妈或胎儿健康吗(188)胎盘血窦对孕妈妈和胎儿健康有影响(189)孕期健忘正常吗(189)

营养专家陈伟贴心提示

孕期应避免食用加工食品(190)

营养小食谱:猪心党参黑豆汤(190)



第28周

明星妈咪王芳孕期手记

孕妇爱运动(193)

产科主任陈倩温馨指导

怎样合理安排孕期运动(195)孕妈妈散步的好处和注意事项(196)如何提高顺产几率(196)胎儿在腹中抖动,是正常情况吗(197)

营养专家陈伟贴心提示

孕期美食如何与运动相配合(198)

营养小食谱:桃仁火腿炒虾球(198)



第29周

明星妈咪王芳孕期手记

我想长成一只“蚂蚱”的体形(201)

产科主任陈倩温馨指导

如何避免孕期肥胖(204)如何应对静脉曲张(205)孕妈妈饭后尿糖呈阳性正常吗(205)胎心异常即预示胎儿心脏异常吗(206)

营养专家陈伟贴心提示

合理控制体重预防妊娠高血压(207)

营养小食谱:猪腰炒木耳(207)



第30周

明星妈咪王芳孕期手记

肚子为什么总是硬邦邦的(210)

产科主任陈倩温馨指导

如何辨别真假宫缩(212)胎儿脐带绕颈怎么办(212)孕妈妈患有乙肝会影响胎儿健康吗(213)胎儿提前入盆正常吗(213)

营养专家陈伟贴心提示

促进宝宝大脑发育的营养素(215)

营养小食谱:烧茄盒(215)



第31周

明星妈咪王芳孕期手记

晨僵,我的早晨从中午开始(218)

产科主任陈倩温馨指导

妊娠浮肿的表现及应对方法(221)发生脐带脱垂怎么办(222)如何处理乳房溢液或溢乳(222)经历过剖宫产的孕妈妈以后都要剖宫产吗(223)

营养专家陈伟贴心提示

如何通过饮食缓解水肿(224)

营养小食谱:熟三鲜炒银芽(224)



第32周

明星妈咪王芳孕期手记

孕妈妈的性格决定宝宝的命运(226)

产科主任陈倩温馨指导

孕期怎样对胎儿进行自我监护(228)第一次胎动何时开始计数(228)如何在家做胎心监护(229)怎样缓解孕期疲劳(229)

营养专家陈伟贴心提示

食用补品时需注意哪些问题(230)

营养小食谱:贵妃牛腩(230)



第33周

明星妈咪王芳孕期手记

准爸爸的10条法则(233)

产科主任陈倩温馨指导

如何选择分娩医院(235)孕晚期应注意的问题及如何应对(235)如何避免巨大儿的产生(236)胎位不正怎么办(237)

营养专家陈伟贴心提示

避免巨大儿的饮食方法(238)

营养小食谱:六宝素烩(238)



第34周

明星妈咪王芳孕期手记

生孩子到底有多疼(241)

产科主任陈倩温馨指导

剖宫产的利弊以及哪些孕妈妈需要做剖宫产(243) 剖宫产后有哪些注意事项(243)

胎动异常要提前剖宫产吗(244) 什么情况需要做会阴切开术(244)

营养专家陈伟贴心提示

强化营养减少分娩困难(246)

营养小食谱: 红烧兔肉(246)



第 35 周

明星妈咪王芳孕期手记

我早产了(248)

产科主任陈倩温馨指导

如何应对急产(250) 提前分娩正常吗(250) 怎样检测早产概率避免早产儿(250)

如果胎心监护不正常怎么办(251)

营养专家陈伟贴心提示

做好最后的营养冲刺(253)

营养小食谱: 红枣黄芪炖鲈鱼(253)



第 36 周

明星妈咪王芳孕期手记

母乳喂养, 不能错过的人生一课(255)

产科主任陈倩温馨指导

如何选择分娩方式(257) 分娩过程是怎样的(257) 双胞胎分娩要注意哪些事项(258)

如何判断是否可以顺产(258) 孕妈妈患有乙肝可以进行母乳喂养吗(259)

营养专家陈伟贴心提示

如何选择低脂肪、低糖类食物(260)

营养小食谱: 西芹鸡柳(260)



第 37 周

明星妈咪王芳孕期手记

一箱子的东西, 快快准备啊(262) 新生宝宝需要准备的东东(263)

产科主任陈倩温馨指导

临近分娩需要做好哪些入院准备(265) 子宫高度下降正常吗(265) 胎儿入盆

晚影响自然分娩吗(266)

营养专家陈伟贴心提示

孕晚期补充体力不容忽视(267)

营养小食谱: 营养牛骨汤(267)



第 38 周

明星妈咪王芳孕期手记

妈妈来，还是婆婆来 (269)

产科主任陈倩温馨指导

如何辨别真假临产 (271) 临近分娩时，哪些情况需立即去医院 (271) 准爸爸

如何陪待产 (272) 胎盘钙化需要提前分娩吗 (272)

营养专家陈伟贴心提示

哪些食物有助于防止胎膜早破 (273)

营养小食谱：栗子烧白菜 (273)



第 39 周

明星妈咪王芳孕期手记

好习惯从宝贝出生那一天开始 (276)

产科主任陈倩温馨指导

如何应对宫缩乏力、宫缩过强 (278) 什么是药物催生 (278) 减轻分娩痛苦的方法有哪些 (278) 如何应对头位难产 (279)

营养专家陈伟贴心提示

减轻分娩痛苦的食物 (280)

营养小食谱：什锦合菜 (280)



第 40 周

明星妈咪王芳孕期手记

关于坐月子的各种传说 (282)

产科主任陈倩温馨指导

如何应对过期妊娠 (284) 分娩时大声喊叫会有什么不良影响吗 (284) 为什么要让新生儿哭出来 (285) 怎样过好“月子”关 (285)

营养专家陈伟贴心提示

产后第一餐 (287)

营养小食谱：紫米红枣粥 (287)