

全国知名妇幼保健专家倾情打造

权威专家最新奉献

图说妈咪宝贝系列

编 妇幼保健专家
著 张苗苗 郑国权

TuShuo
HuaiYun
XiJie

图说 怀孕 细节



★ 优生从怀孕做起，怀孕从点滴做起
★ 点点滴滴，就可以打造一个天才宝宝

河北科学技术出版社

前言

CONTENTS

在你确知自己有喜以后，也许你会难以置信，也许你会欣喜若狂，也许还夹杂着一丝丝的羞怯。但有一个事实，一个新生命已经在你的腹中茁壮成长。在欣喜之余，你是否考虑到腹中的宝宝需要你做些什么，你又能为他做些什么呢？

当然，之前你可能在网上也浏览过相关的知识，但现在真的怀孕了，再频繁的上网就有些不妥了。且不说电脑辐射对腹中宝宝的危害，就是长时间坐在电脑前，也会让有孕之身的你难以吃消。最安全有效的方法就是去书店买回一些孕育类的图书，在闲暇之余或心存疑虑之时翻上两页，都会对你有莫大的帮助。

《图说怀孕细节》一书就非常适合年轻的初孕妇。因为对腹中的宝宝来说，怀孕无小事。孕妇只有从小处着眼，从细节入手，才有助于为宝宝营造一个良好的成长环境，从而孕育出一个健康、聪明的宝宝。

本书从细节入手，以图解的形式，对怀孕期间的一些保健护理做了细致入微的讲解，力求让孕妇一看就懂，轻松阅读之余又能学到许多的技巧。比如，“生理上的变化及应对措施”和“心理上的变化与调节方法”就能让你了解到怀孕每一时期可能出现的变化及不适，并给出了切实有效的应对方法，让你快乐妊娠。对于孕期的饮食安排和胎教方法，我们都做了单独的讲解。在“专家在线”一章，轻松就可以找到你心存疑问的答案，说不定还有意外的收获呢！

心动不如行动，赶快动手吧！因为一个健康、可爱的小天使正向你招手。



编者

目录

CONTENTS

第一篇

……怀孕前一定要做好的3件事……

细节1:制定一个科学孕育计划

2

- 商量过后再决定要不要孩子 2
- 具备积极的生育态度 3
- 不做拒绝生育的“丁克”一族 4
- 提前学习孕育知识 4
 - 决定优生的相关因素 5
 - 哪些夫妇有出生遗传病后代的风险 7
 - 胎儿的性别由什么决定 9
 - 居家环境中的电磁污染 11

细节2:为怀孕做好充分的准备

12

- 妻子的准备 12
 - 消除不必要的担心心理 12
 - 加强自我心理调节有利于怀孕 14
 - 保证身体健康 14

避免预防接种.....	14
孕前将体重调整到最佳状态.....	15
摄取充足的营养.....	15
从孕前开始补充叶酸.....	16
提前换一种避孕方式.....	16
• 丈夫的准备	16
准爸爸是优生的男主角.....	16
注意自己的饮食.....	17
吸烟喝酒影响优生.....	17
丈夫的前列腺炎会影响怀孕.....	18
丈夫用药不慎也会影响胎儿.....	18
• 共同的准备	19
和谐夫妻感情.....	19
养成良好的生活习惯.....	19
进行孕前检查.....	20
避免不良因素的伤害.....	20
提高性生活的质量.....	21
喜迎妊娠到来.....	21

细节3:选择一个最佳受孕时机

22

• 最佳受孕季节	22
• 最佳受孕时机	23
• 准确预测排卵期	24
基础体温法.....	24
宫颈黏液法.....	25
• 最佳受孕环境	26
• 专家咨询台——你来问,我来答	27

第二篇

..... 怀孕第1个月不能麻痹大意

孕妈妈与胎宝宝

30

- 胎宝宝的发育状况 30
- 准妈妈的生理变化 31

生理上的变化及应对措施

32

- 生理上可能有的变化 32
 - 疲倦 32
 - 基础体温上升 32
 - 停经 33
 - 痣、雀斑明显 33
 - 乳房变化 33
 - 骨盆腔有不适感 33
 - 尿频 33
 - 白带增多 34
 - 晨吐 34
- 早日确定自己怀孕了 35
 - 宫颈黏液 35
 - 妇科检查 35
 - B型超声显像仪检查 36
 - 妊娠试验 36
- 减轻晨吐的14种方法 37
 - 消除精神紧张 37
 - 让每一天有个美好的开始 37
 - 尽量少吃多餐 38
 - 注意补充营养 38

吃容易消化的食物.....	39
预先做准备.....	39
避免将唾液吞到你空空的胃里.....	39
保持乐观的心情.....	39
穿着舒服一点.....	40
采取舒服的姿势.....	40
使用精油.....	40
尽量多休息.....	40
出门走走.....	41
指压内关穴.....	41

心理上的变化与调节方法

42

• 情绪上可能有的感觉	42
快乐.....	42
难以置信.....	42
充满疑惑.....	43
焦虑不安.....	43
• 克服不必要的担忧心理	44

本月营养与饮食安排

45

• 制定一份可行的营养计划	45
• 本月饮食原则	46
• 本月营养食谱	47

本月胎教方案

49

• 环境胎教	49
• 情绪胎教	50
• 音乐胎教	51
• 专家咨询台——你来问,我来答	52

第三篇

..... 怀孕第2个月正确对待早孕反应

孕妈妈与胎宝宝

56

- 胎宝宝的发育状况 56
- 准妈妈的生理变化 57

生理上的变化及应对措施

58

- 生理上可能有的变化 58
 - 恶 心 58
 - 倦怠感 58
 - 口 渴 59
 - 胃灼热 59
 - 皮肤干痒 59
 - 便 秘 60
 - 胀气与放屁 60
- 保持个人卫生 61
- 勤刷牙对胎儿的好处 62
- 不要暴露在电磁波下 64
- 孕早期谨慎用药 66
 - 孕妇误服药物后的对策 66
- 妊娠早期要注意的异常情况 68

心理上的变化与调节方法

69

- 情绪上可能有的感觉 69

易怒.....	69
对丈夫心绪烦乱.....	70
有依赖感.....	70
• 消除心中的焦虑	70

本月营养与饮食安排

72

• 本月饮食原则	72
• 孕妇吃酸有讲究	73
• 本月营养食谱	74

本月胎教方案

76

• 情绪胎教	76
• 联想胎教	77
• 环境胎教	78
• 音乐胎教	79
• 专家咨询台——你来问,我来答.....	80

第四篇

..... 怀孕第3个月谨防意外流产

孕妈妈与胎宝宝

84

• 胎宝宝的发育状况	84
• 准妈妈的生理变化	85

• 生理上可能有的变化	86
衣服的尺码加大了	86
骨盆区不适	86
• 怀孕前三个月的阴道出血	86
你不必担心的出血	87
该担忧的出血	88
• 流产的一般表现	88
• 平时活动要小心	89
站立姿势	90
行走姿势	90
坐 姿	90
休息姿势	91
上下楼梯姿势	91
起床的姿势	92
拾取东西	92
• 尽量少做家务活	93
• 孕期检查的常规项目	94
测身高、体重	94
量血压	95
测宫高与腹围	95
心电图	95
水肿检查	95
B 超	96
血液检查	97
尿 检	97
内 诊	98
• 孕早期宜做的两种体操	98
足尖运动	98
踝关节运动	98

• 情绪上可能有的感觉	99
渴望独处	99
担忧恶心感持续不退	100
担忧体重增加	100
• 克服孕期的烦躁心理	100

• 安排一份合理的膳食	102
• 本月饮食原则	103
充分摄取铁质、维生素 C 和蛋白质	103
补充维生素 D	103
补充碘元素	103
• 本月营养食谱	104

• 情绪胎教	106
• 早期抚摸胎体胎教法	107
• 音乐胎教	108
• 良好工作胎教法	109
• 专家咨询台——你来问,我来答	110

第五篇

..... 怀孕第4个月趁机补充营养

孕妈妈与胎宝宝

114

- 胎宝宝的发育状况 114
- 准妈妈的生理变化 115

生理上的变化及应对措施

116

- 生理上可能有的变化 116
 - 开始显出怀孕体态 116
 - 充满活力 116
 - 体温稍高 117
 - 阴道分泌物增多 117
 - 鼻 塞 118
 - 牙龈出血 118
 - 头晕目眩,感到虚弱 118
 - 头 痛 119
- 应避免的工作环境 119
- 职业孕妇要注意 120
- 注意居室卫生 121
- 细心呵护乳房 122
 - 孕期擦洗乳头 123
 - 孕期进行乳房按摩 123
 - 纠正凹陷乳头 124
- 注意影响胎儿发育的药物 126

• 情绪上可能有的感觉	128
轻松快乐	128
责任感油然而生	128
骄傲感	128
矛盾感	129
疑虑感	129
担心你的魅力	129
• 孕期存在的猜想心理	130

• 趁机多多摄取营养	131
• 本月饮食原则	132
• 本月营养食谱	133

• 环境胎教	135
• 情绪胎教	136
• 孕妇运动胎教法	137
• 音乐胎教	138
听乐曲	138
唱歌曲	139
• 专家咨询台——你来问,我来答	139

第六篇

..... 怀孕第5个月抓住时机进行胎教

孕妈妈与胎宝宝

142

- 胎宝宝的发育状况 142
- 准妈妈的生理变化 143

生理上的变化及应对措施

144

- 生理上可能有的变化 144
 - 腹部更加凸出 144
 - 腹部皮肤瘙痒敏感 144
 - 视力及眼球湿度的改变 144
 - 鼻部不适 145
 - 痉 挛 145
 - 韧带疼痛 145
 - 膀胱感染 145
 - 脚的改变 146
- 注意饮食起居 147
- 防止缺钙 148
- 开始做骨盆体操 148
 - 骨盆倾斜运动 149
 - 骨盆振动运动 149
 - 骨盆扭转运动 149
 - 盆底肌练习 150
- 妊娠期头发的护理 150
- 采取正确的睡眠姿势 151

睡眠宜选左侧卧位	152
睡 眠	152
• 孕妇外出要注意	154
• 外出交通工具选择	155
乘公共汽车	155
骑自行车时多加注意	155
孕妇开车要注意	155

心理上的变化与调节方法

156

• 情绪上可能有的感觉	156
宁愿躲在家中	156
心神不宁	156
恐惧感	157
• 克服孕期的依赖心理	157

本月营养与饮食安排

158

• 从现在开始控制体重	158
• 本月饮食原则	159
• 本月营养食谱	160

本月胎教方案

162

• 利用第一次胎动	162
• 音乐胎教	163
• 抚摩胎教	164
• 情绪胎教	164
• 专家咨询台——你来问,我来答	166

第七篇

..... 怀孕第6个月适当进行运动

孕妈妈与胎宝宝

170

- 胎宝宝的发育状况 170
- 准妈妈的生理变化 171

生理上的变化及应对措施

172

- 生理上可能有的变化 172
 - 需要放慢脚步 172
 - 腹部肌肉分离 172
 - 手部麻木与刺痛 172
 - 静脉曲张 173
 - 后腰与腿部刺痛 173
 - 尿失禁 173
 - 腿部抽筋 174
 - 痔 疮 174
- 注意外阴清洁 175
- 孕期洗澡要小心 176
 - 孕妇洗澡水温不要过高 176
 - 孕妇洗澡忌时间过长 177
 - 孕妇洗澡不要用碱性肥皂 177
 - 孕妇饭前饭后不可洗澡 177
 - 孕妇洗澡要注意安全 177
- 适当进行运动 178
- 缓解身体疼痛的孕妇操 179

第八篇

..... 怀孕第7个月注意个人护理

孕妈妈与胎宝宝

198

- 胎宝宝的发育状况 198
- 准妈妈的生理变化 199

生理上的变化及应对措施

200

- 生理上可能的变化 200
 - 心悸的感觉 200
 - 呼吸短促 200
 - 笨拙感 201
 - 脸部肿胀 201
 - 手、腿、足部肿胀 201
 - 背 痛 202
 - 髋部疼痛 202
 - 骨盆疼痛 202
 - 胃灼热 202
- 减轻妊娠纹的方法 203
- 防止孕斑 204
- 帮助怀孕的运动 204
 - 髋部练习 204
 - 侧卧抬腿 205
 - 屈膝下蹲 205