



刘 婷◎编著

孕妈妈 同步 保健 全解



为新手爸妈量身定做的 
 40周孕产保健方案

权威的专家团队、科学的孕育理念

让您体验孕期的每一个感动



 中国纺织出版社

- ★从孕前、孕期到分娩的每个阶段
- ★孕育专家爱心陪伴，精心指导



孕妈妈 同步 保健 全解

刘 婷◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

《孕妈妈同步保健全解》主要介绍了从备孕到分娩的整个过程中准妈妈需要了解的一些保健知识。逐月讲述了生活起居的点点滴滴（包括衣、住、行、洗护等）对孕事的影响，准妈妈在不同的孕月有可能会遇到的一些不适并给予简单的指导，为准妈妈有关营养方面的准备提供了一些实用性方案，告诉准妈妈在孕期出现某些不良情绪后该怎么办。另外，本书还特意给职场准妈妈和准爸爸也提出了科学合理的建议。

真心希望本书能给准爸爸和准妈妈们提供实用的帮助，让整个孕期变得轻松和快乐起来！

图书在版编目（CIP）数据

孕妈妈同步保健全解/刘婷编著. —北京：中国
纺织出版社，2013. 11

（亲·乐悦读系列）

ISBN 978-7-5064-9244-7

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇—妇幼保健—基本
知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第225272号

策划编辑：樊雅莉

责任编辑：卞嘉茗 刘艳红

责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004461

传真：010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：30

字数：262千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



孕妈妈 同步 保健 全解

刘 婷◎编著



 中国纺织出版社



给宝宝的祝愿



Preface

前言

生命只有在繁衍的过程中才具有伟大的意义，孕育新生命是人类永恒的话题。《管子·形势解》：“道者，扶持众物，使得生育，而各终其性命者也。”《淮南子·原道训》：“春风至则甘雨降，生育万物。”

生育对一个女人来说，具有非同一般的意义，也意味着你将迈上人生中的又一个台阶。孕育是一个既充满憧憬和希望又格外辛苦的过程，从备孕到胎宝宝降生，这既短暂又漫长的10个月中，准妈妈需要跟许多不利于孕事的习惯“说拜拜”。

哪些食物是可以多吃的？哪些食物对胎宝宝是不利的？怀孕后哪些事情是绝对不可以再做的？准妈妈可以服用什么补品？什么时间需要到医院做产检？哪些检查是必须要做的？分娩前的征兆有哪些？等等，准妈妈在孕前都在想这些问题吧？

本书主要介绍了准妈妈准爸爸从备孕到分娩需要注意的一些问题，主要包括日常生活保健知识、饮食保健知识、心理保健知识、医疗保健知识，另外，还有给职场准妈妈和准爸爸的一些建议。本书针对大部分准妈妈特别关心的问题给出合理科学的建议，还穿插了一些有关孕育的小知识点。行文通俗易懂，是一本既实用又生动有趣的助孕好书。希望本书可以陪准妈妈顺利走完这美好的10个孕月。

编 者



目录

Contents



做好准备，打造超级备孕准妈妈

♥ 孕前优生优育知识	24
女性的最佳生育年龄	24
男性的最佳生育年龄	24
什么季节最适合受孕	25
找准最佳受孕日	25
把握最佳受孕时刻	26
远离黑色受孕时间	26
“好孕”需要合理“爱”	27
性兴奋时受孕成功率高	27
莫让“精”华流走	28
受孕最好在家中进行的	28
备孕女性要保护好自已的卵子	28
“甲亢”女性有做妈妈的权利吗	29
肺结核患者的“孕事”	29
生过畸形儿的女性再孕	30
服用避孕药后半年再受孕	30

人工流产后的怀孕	31
剖宫产后再怀孕	31
做过心脏瓣膜置换术可以怀孕吗	32
沙眼，妨碍“孕事”没商量	32
宝宝会像谁	33
勿让宝宝“先天不足”	33
近视可以遗传吗	34
决定胎宝宝性别的因素	34
叶酸对怀孕的影响	35
鱼肝油是多多益善吗	35
血型与优生	35
♥ 孕前日常生活保健	36
孕前动一动	36
备孕女性不要太骨感哦	36
孕前减肥可以吗	37
电热毯暗藏的危害	37

指甲上的“好孕”杀手	37
给爱宠找个新家	38
手机不要乱放	38
清洁剂是天使还是魔鬼	39
孕前排铅有妙招	39
备孕女性不适合住新房	40
给卧室除除湿	40
怀孕前忌接受X线检查	40
 孕前饮食保健	41
孕前饮食金字塔	41
优质蛋白让宝宝更聪明	41
多吃含钙丰富的食物	41
孕前维生素的补充	42
多吃含铁丰富的食物	42
孕前补点锌	42
警惕饮品中的咖啡因	43
炒菜用加碘盐还缺碘	43
孕前少食辛辣食物	44
备孕准妈妈爱心食谱：脆爆海带	44
 孕前心理保健	45
不必过分紧张	45
这是幸福的开始	45
 孕前医疗保健	46
生殖系统要检查	46
值得重视的口腔检查	46

脱畸检查很重要	47
必不可少的血常规检查	47
重视肾功能，检查尿常规	47
检查一下宝宝的“粮仓”	48
必做的乙肝检查	48
关键的内分泌激素检查	48
男性应做精液检查	49
及时接种风疹疫苗	49
乙肝疫苗莫忘掉	49
 职场备孕女性的特别保健	50
需要备孕女性暂时放下工作	50
应酬减一减	50
无妆胜有妆	51
不要错过当妈妈的末班车	51
 给备孕男士的爱心提示	52
告别烟酒茶	52
小小胡须危害大	52
备孕男士也要做健康检查	53
备孕男士不可缺维生素C	53
优质蛋白可以提高精子质量	53
矿物质和微量元素缺不得	54
备孕男士也需要补叶酸	54
备孕男士不沾“毒”	54
给自己减减负	55
要保护自己的精子	55



孕1月，幸福来敲门

不知不觉宝宝已来临 58

有趣的受精过程 58

未成人形的小胚芽 58

该来的没来是个信号 59

身体有些异常 59

痣、雀斑也会说话 60

自己测早孕的方法 60

孕1月日常生活保健 61

注意受孕时的卫生 61

保证充足的睡眠 61

准妈妈着装要舒适安全 62

贴身衣物宜手洗 62

给洗衣机消消毒 63

重新布置居室环境 63

居室温度湿度要适宜 64

准妈妈健康的床上用品 64

这些地方会伤害受精卵 65

拒绝繁华地带的诱惑 65

刚刚受孕莫远行 66

来点“阳光浴” 66

洗澡时水温不宜过高 67

准妈妈的化妆建议 67

暂时告别隐形眼镜 68

本月的妊娠体操 68

孕1月饮食保健 69

吃得多不如吃得好 69

避免挑食偏食 69

合理搭配三餐 70

适当增加热量 70

避免食用“污染”食品 70

饮食卫生莫大意 71

要尽量食用熟食 71

吃坚果有助于胎宝宝大脑发育 71

要以没有加工的食物为主 72

孕早期补碘很关键 72

不要随意补充维生素 73

准妈妈可以吃调味品吗 73

孕期的烹调方法有讲究 74

营养零食清单	75
准妈妈爱心食谱：菠菜鸡煲	75
孕1月心理保健	76
信心满怀，好孕自来	76
顺其自然，静候佳音	76
放松心情的小绝招	77
让好朋友知道你的孕育计划	77
孕1月医疗保健	78
预防感冒很重要	78
准妈妈不宜接种的疫苗	78
用药不慎可致胎宝宝耳聋	79
准妈妈发热会伤害胎宝宝	79

职场准妈妈的特别保健	80
选一双舒适的鞋	80
忙里偷闲打个盹	80
避免被动闻香	81
上班路上要小心	81
给准爸爸的爱心提示	82
适应新角色	82
做个合格的“内务部长”	82
多了解些孕期保健知识	83
做个调节气氛的高手	83



孕2月，变化细无声

还只是一个小小的芽	86
调皮的“小海马”	86
像一粒苹果籽	86
会运动的小豆豆	87
惊人的成长速度	87
悄然变化的子宫	88

准妈妈的乳房开始胀痛	88
别让“假月经”忽悠你	88
孕2月日常生活保健	89
怎么挑选防辐射服	89
夏天怀孕要防晒	90
冬天怀孕需保暖	90

室内花草要小心	91
餐具选择有学问	91
适当做些家务	92
出门带个塑料袋	92
准妈妈开车时要小心	93
美容院还能进吗	93
孕早期的准妈妈可以	
做足疗、按摩吗	94
孕早期可以“爱爱”吗	94
本月的妊娠体操	95
 孕2月饮食保健	96
为什么准妈妈喜吃酸性食物	96
害喜饮食宜清淡	96
不必勉强进食	97
通过饮食缓解早孕反应	97
防治孕吐的食疗妙方	98
适当增加植物油的摄入	98
香蕉能帮助准妈妈缓解疲劳	99
多喝石榴汁有好处	99
贪吃桂圆易流产	99
玉米，粗粮中的“营养皇后”	100
准妈妈不宜饮用的几种饮料	100
利用芝麻补充脂肪	101
不宜过食生冷的食物	101
本月营养零食：酸奶布丁	102
准妈妈爱心食谱：奶酪烤鸡翅	102

 孕2月心理保健	103
和身边的人分享这份幸福	103
试着适应新角色	103
轻松“好孕”开始啦	104
不要让孕吐破坏你的好心情	104
加入一个准妈妈团	104
孕期日记，心情改良剂	105
好音乐带来好心情	105
 孕2月医疗保健	106
记下自己的体重、腹围	106
经常测测血压	106
为什么要测尿蛋白、血红蛋白	107
低钾血症的预防	107
孕早期见红是怎么回事	108
怀疑自己流产了怎么办	108
准妈妈不要盲目保胎	109
预防胃灼热症	109
宫外孕是怎么回事	109
怎样预防妊娠期牙龈炎	110
莫让盆腔炎乘虚而入	110
多胎妊娠是怎么回事	111
孕早期尿频正常吗	111
 职场准妈妈的特别保健	112
上下班最好有人接送	112
自制便当作午餐	112

中午一定要休息	113
上班时忌久坐	113
给准爸爸的爱心提示	114
对准妈妈的理解很重要	114
家务活要抢着做	114
做个烹饪高手很容易	115
出门时的贴心服务	115



孕3月，难受并快乐着

宝宝已安家落户	118
世界上最精致的人儿	118
橙子大小的“家”	118
已经会卖萌了	119
小小舞蹈演员	119
逐渐变胖的烦恼	119
悄然出现的妊娠斑	119
孕3月日常生活保健	120
开始更换胸罩	120
重新添置内裤	120
勤洗澡来勤换衣	121

室内要经常通风	121
如何搭乘各种交通工具	122
少看电视多读书	122
警惕噪声对胎宝宝的伤害	123
不要靠近抽烟的人	123
慎用消毒剂	124
自制淡斑面膜：苹果柠檬面膜	124
夏季少用风油精	124
过度静养不可取	125
养成散步的好习惯	125
本月的妊娠体操	126

 孕3月饮食保健	127	 孕3月医疗保健	138
适当控制摄盐量	127	选择合适的产检医院	138
青睐含铁食物	127	重视第一次产前检查	138
不做缺锌准妈妈	128	第一次产前检查的项目与指标	139
适时补充维生素A	128	建立健康档案	140
准妈妈喝水学问大	129	大龄准妈妈必须进行的检查	140
果汁的正确喝法	129	做“胎宝宝颈部透明区”的筛检	141
合理喝豆浆	130	孕期仍有“月经”需检查	141
睡前饮杯牛奶有助于睡眠	130	视力下降莫惊慌	142
孕妇奶粉的选择	131	B超次数及安排	142
谷类食物要够量	131	妊娠早期，准妈妈如何应对头痛	143
远离煎炸食品	132	尿路感染莫讳疾忌医	143
少食用罐头食品	132	准妈妈鼻塞怎么办	144
多吃菠菜不可取	133	什么是葡萄胎	144
熬骨头汤不宜时间过长	133	孕早期准妈妈腹痛知多少	145
进食有助大脑发育的海带	134	中药不是绝对无害	145
荔枝虽好莫过量	134	 职场准妈妈的特别保健	146
准妈妈要因时择食	134	拒绝一次性餐具	146
本月营养零食：冰糖姜汁甘蔗露	135	带个靠背去上班	146
准妈妈爱心菜谱：鸡脯扒小白菜	135	忙里偷闲做做操	147
 孕3月心理保健	136	准妈妈乘电梯要小心	147
准妈妈情绪可以影响宝宝智商	136	 给准爸爸的爱心提示	148
倾诉改变心情	136	做个按摩大师	148
不要为形象改变而焦虑	137	陪着准妈妈去散步	148
小手工带来好心情	137	做个幽默的准爸爸	149
		少点应酬多点爱	149



孕4月，享受美妙时光

成长进入旺盛期 152 小人儿是有脾气的 152 独一无二的指纹印 152 毛发初现 153 指关节开始运动了 153 准妈妈最好的孕育时光 153 孕4月日常生活保健 154 孕味初现，巧选孕妇装 154 生活空间尽量大 154 左侧卧位最科学 155 不睡太软的床 155 日常行动，慢中求稳 156 掌控好上网的时间和频率 156 厨房油烟对胎宝宝危害大 157 学会辨识护肤品的安全性 157 孕期秀发的特别护理 158 准妈妈的自制面膜 158 游泳锻炼好处多 159 本月的妊娠体操 159	孕4月饮食保健 160 抓住时机补给营养 160 及时补充钙质 160 摄入足量蛋白质 161 脂类食物要适量 161 补充DHA，胎儿更聪明 162 适当进食膳食纤维 162 确保微量元素的供给 163 番茄应该这样吃 163 准妈妈吃虾有讲究 164 芹菜多吃好处多 164 吃火锅时的注意事项 165 莫让“铝”走近餐桌 165 本月营养零食：核桃酪 166 准妈妈爱心食谱：青椒里脊片 166 孕4月心理保健 167 胎宝宝知你心 167 相信自己会生一个健康的宝宝 167 家是坚强的后盾 168
--	--

提防孕期忧郁症	168	职场准妈妈的特别保健	174
孕4月医疗保健	169	保护好脊柱	174
鼻子开始有出血现象	169	工作再忙也不要憋尿	174
孕期，准妈妈患了湿疹怎么办	169	莫要正对着空调	175
静脉曲张巧应对	170	告诉同事你的“喜”讯	175
如何缓解孕期便秘	170	给准爸爸的爱心提示	176
出现腹泻不可小视	171	菜篮子里的秘密	176
孕期，准妈妈腰痛不要慌	171	把生活中的坏习惯关在门外	176
注意观察分泌物	172	温暖常相伴	177
血清检查很重要	172	准妈妈穿衣需要你帮忙	177
唐氏综合症筛查	173		
羊膜穿刺术有必要吗	173		



孕5月，伟大的瞬间

胎动开始了	180	准妈妈变胖了	182
游泳的鱼	180	腹部轻微的疼痛	182
胎宝宝身材匀称了	180	孕5月日常生活保健	183
练习呼吸	181	为自己备几双弹性袜	183
人生的第一种味道	181	托腹带的选择	183
准妈妈呼吸有些困难	182	慎防腹部受压	184

不要长时间站立	184	怎样测体温	195
走路要踩稳踏实	185	开始测量宫底高度了	196
不要久坐沙发不动	185	腹围并不完全代表胎宝宝大小	196
忌用香皂清洗乳头	186	小腿抽筋怎么办	197
乳房按摩开始了	186	准妈妈如何预防耳鸣	197
内陷乳头纠正方法	187	此时，准妈妈易患贫血	198
本月的妊娠体操	187	别让痔疮打扰你	198
孕5月饮食保健	188	皮肤瘙痒不可小觑	199
吃饭不要狼吞虎咽	188	胎动异常找原因	199
口下留情，别让体重增加太快	188	职场准妈妈的特别保健	200
怎么吃不易发胖	189	给自己减负	200
猪腰吃法有讲究	189	宠爱自己就是宠爱胎宝宝	200
孕期饮食不可无鱼	190	将美丽进行到底	201
夏天选择新鲜的食物	190	哪些工作已不适合准妈妈	201
不间断地摄入B族维生素	191	给准爸爸的爱心提示	202
多吃富含维生素C的食物	191	让准妈妈开心有学问	202
本月营养零食：山药扁豆糕	192	帮准妈妈翻身	202
准妈妈爱心食谱：菠菜鱼肉卷	192	重温恋爱的时光	203
孕5月心理保健	193	让胎宝宝熟悉你的声音	203
快乐自己，就是呵护胎宝宝	193		
焦虑情绪会影响宝宝性格	193		
不要担心体形	194		
想象一下宝宝的模样	194		
孕5月医疗保健	195		
做一次全面的B超检查	195		





孕6月，我的宝贝我的爱

♥ 我的地盘我做主 206

小小运动员 206

善于倾听的胎宝宝 206

可爱的“小老头” 207

还是有点瘦 207

准妈妈已有乳汁 208

步态笨拙的准妈妈 208

♥ 孕6月日常生活保健 209

巧搭配，准妈妈也时尚 209

如厕切勿蹲太久 209

还自己一晚好睡眠 210

弯腰起身要小心 210

出行安全要牢记 211

不宜再开车 211

避免去拥挤的场所 212

不要独自进行家庭大扫除 212

了解孕中期的性生活体位 213

开灯睡觉影响睡眠质量 213

如何应对车厢空气污染 214

防止意外摔倒 214

散步归来揉揉腿 214

孕中期运动别盲目 215

本月的妊娠体操 215

♥ 孕6月饮食保健 216

再饿也不可暴饮暴食 216

准妈妈能吃夜宵吗 216

鸡蛋食用方法要得当 217

水果并非多多益善 217

拒绝速食食品 218

街边小吃危害大 218

要避免高糖食物 219

准妈妈营养品有选择 219

促进胎儿视力发育的食物 220

下肢水肿的饮食调理 220

久存的土豆切莫沾 221

多吃丝瓜解毒消暑又安胎 221

本月营养零食：凉枣泥团 222

准妈妈爱心食谱：柿椒炒嫩玉米 222