

芝宝贝 zhibabai

始于2006年



孕妈妈最贴心的陪伴



Huaiyun Yue Du Mei Yi Ye



怀孕 悦读每一页

每一页帮你了解最专业的孕产知识
每一页给你带来最贴心的孕期呵护
每一页让你感受不一样的愉悦心情

北京市海淀区妇幼保健院妇产科
副主任医师

徐文◎编著

ARTIME

时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

Huaiyun Yue Du Mei Yi Ye



怀孕 悦读每一页



北京市海淀妇幼保健院妇产科
副主任医师

徐文◎编著

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕悦读每一页/徐文编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5337-5746-5

I. ①怀… II. ①徐… 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 (2013) 第160283号

怀孕悦读每一页

徐文 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 王晓宁

责任编辑: 杨 洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

<http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 北京恒石彩印有限公司

电话: (010) 60295960

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1000 1/16

印张: 14

字数: 222千

版次: 2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5746-5

定价: 34.80元

版权所有, 侵权必究



前言

悦读记

孕育一个既健康聪明又活泼可爱的小宝宝是每一对准父母最大的心愿，尤其在当今社会中，由于竞争压力较大，父母更希望自己的孩子智力超群、才能出众，能够在将来激烈的竞争中立于不败之地。

那么，从怀孕第一天起，做好各方面的准备，实现优生必然有助于这一愿望的实现。然而，现在的很多育龄女性，尤其是80后的一代人，都是职业女性，平时由于工作繁忙，所以对孕期注意事项都不是很了解，而老一辈人传递给我们的经验中又有诸多不科学之处。所以，怀孕了，怎么办？应该向谁了解这方面的知识？这让大家觉得烦恼、困惑。

为了解决广大育龄女性的这一烦恼，我们精心编写了此书，希望能够帮助大家顺利度过孕期。本书全程跟踪10月孕期的变化，涵盖了孕期各个阶段所要掌握的知识和孕期必须了解的注意事项，不仅关注孕妈妈和胎儿的变化，更注重调节孕妈妈的心理，同时也强调了准爸爸的作用，使准爸爸有自己的用武之地，通过学习能够更好地照顾孕妈妈。本书内容丰富实用，科学权威。大家可以跟随本书，每天学一点孕产知识，一起见证孕育生命的奇迹。

《怀孕悦读每一页》，顾名思义，是一本能够让孕妈妈了解怀孕知识的书，是一本能够让孕妈妈抛开怀孕带来的困扰而放飞心情的书，更是送给未来孩子的第一份礼物。“悦读”是孕妈妈的心情享受，而“每一页”则是孕妈妈的自



由选择。孕妈妈可以根据自己的需要来品读每一页的内容，没有时间的限定，我们只希望孕妈妈怀有放松而愉悦的心情去读每一页。为了丰富孕妈妈的怀孕生活，为了让孕妈妈在阅读的时候能够得到更多的快乐和温馨，我们在书中添加了小笑话、谜语、推理故事等，希望每一页能够给孕妈妈最温暖的关怀，每一页带给孕妈妈不一样的赏心悦目。

怀孕是一个复杂的生理过程。好的心态是健康孕育的基础。抛开那些烦恼，安心享受家人的关心和照顾，跟随本书一起快乐地度过孕期。

我们相信，这本书一定会让你感受不一样的孕期之旅，享受这一段幸福旅程，怀着喜悦的心情迎接小天使的到来。在这样一本专业、科学，又富有浓浓爱意及趣味的孕产书指导下，你一定会孕育出一个健康、聪明的宝宝！

编者

特别鸣谢

模 特：崔晶晶、耿莉、李枫、刘辉、冯晓宝、聂苑、谢晖、王梦然、
陈润、王小丹、曲双、孙美玲、谭宝元、王梅、瞿力、刘静、
璐麓

摄影师：郭泳君、李永雄、武勇、红雷、张磊、David、杨佳静

目 录



第1个月 开启生命之旅



第1页(第1天)

美好的生命来自精心的准备/002

第2页(第2~3天)

孕前检查很重要/003

第3页(第4天)

孕前疾病早治疗/004



第4页(第5~6天)

你知道自己的排卵期吗/005

第5页(第7天)

把握怀孕时机/006

第6页(第8~9天)

了解受孕过程/007

第7页(第10天)

提高受孕率的方法/008

第8页(第11天)

孕前用药需小心/009

第9页(第12~13天)

特殊情况下的受孕/010

第10页(第14~15天)

孕早期生活注意事项/011

第11页(第16~17天)

警惕身边的辐射源/012

第12页(第18~19天)

安全的环境, 安全的家/013

第13页(第20天)

健康地生活, 健康地怀孕/014

第14页(第21~22天)

正确认识胎教/015

第15页(第23~24天)

孕前营养搭配/016

第16页(第25天)

今天你补叶酸了吗/017

第17页(第26~28天)

孕1月营养食谱/018





第2个月 种子悄悄发芽



第18页(第29~30天)

第19页(第31天)

第20页(第32天)

第21页(第33~34天)

第22页(第35天)

第23页(第36天)

第24页(第37天)

第25页(第38~39天)

第26页(第40天)

第27页(第41~42天)

第28页(第43天)

第29页(第44天)

第30页(第45天)

第31页(第46天)

第32页(第47天)

第33页(第48天)

第34页(第49天)

第35页(第50~51天)

第36页(第52天)

可能怀孕了吗/020

妊娠期生理现象/021

推算预产期/022

应对早孕反应/023

孕妈妈的变化/024

胎儿的变化/025

无处不在的身体不适/026

预防流产/027

最深的伤痛——宫外孕/028

孕期口腔保健/029

孕期保健课程/030

孕期安全——环境篇/031

孕期安全——居家篇/032

孕期安全——办公篇/033

孕期性生活指南/034

孕期穿着与打扮/035

美丽依旧/036

日记胎教/037

孕早期的营养原则/038



第37页(第53天)	孕早期的营养特点/039
第38页(第54天)	孕妈妈饮食大搜索/040
第39页(第55天)	孕妈妈和胎儿的营养卫士/041
第40页(第56天)	孕2月营养食谱/042

第3个月 安然度过孕早期

第41页(第57天)	孕妈妈的变化/044
第42页(第58天)	胎儿的变化/045
第43页(第59天)	产前检查 (1) /046
第44页(第60天)	产前检查 (2) /047
第45页(第61天)	B超检查/048
第46页(第62天)	明明白白读懂产检化验单/049
第47页(第63天)	孕期用药需谨慎/050
第48页(第64~65天)	按摩助你缓解孕期不适/051
第49页(第66天)	孕期安全——洗澡篇/052
第50页(第67~68天)	快乐就好/053
第51页(第69~70天)	安心睡好觉/054
第52页(第71天)	预防感冒有妙招/055





第53页(第72~73天)

准爸爸的爱妻行动/056

第54页(第74天)

孕期安全——驾车篇/057



第55页(第75天)

高龄孕妈妈必知事项/058

第56页(第76~77天)

音乐胎教/059

第57页(第78天)

科学吃水果/060



第58页(第79~80天)

好吃又健康/061

第59页(第81天)

孕早期不宜吃的食物/062

第60页(第82~83天)

孕妈妈补水要注意/063

第61页(第84天)

孕3月营养食谱/064

第4个月 营养均衡很重要

第62页(第85天)

孕妈妈的变化/066

第63页(第86天)

胎儿的变化/067

第64页(第87~88天)

唐氏筛查/068

第65页(第89~90天)

羊膜穿刺术/069

第66页(第91~92天)

缓解头晕的方法/070

第67页(第93~94天)

缓解胃灼热的方法/071

第68页(第95天)

在职孕妈妈看过来/072



第69页(第96~97天)	办公室体操/073
第70页(第98~99天)	孕妈妈动起来/074
第71页(第100~101天)	多散步/075
第72页(第102~103天)	水中漫游/076
第73页(第104~105天)	看看外面的世界/077
第74页(第106~107天)	阅读胎教/078
第75页(第108~109天)	美文欣赏之《当你老了》/079
第76页(第110天)	孕中期的营养原则/080
第77页(第111天)	孕妈妈外出就餐的注意事项/081
第78页(第112天)	孕4月营养食谱/082

第5个月 与胎儿快乐互动

第79页(第113天)	孕妈妈的变化/084
第80页(第114天)	胎儿的变化/085
第81页(第115天)	感受胎动时刻/086
第82页(第116天)	胎动异常的表现/087
第83页(第117天)	应对孕期小毛病/088
第84页(第118~120天)	按摩保健康/089





第85页(第121~122天) 孕妈妈注意活动姿势/090

第86页(第123天) 选择适合的胸罩/091



第87页(第124~125天) 孕妈妈护脚的窍门/092

第88页(第126~128天) 胎谈胎教/093

第89页(第129~130天) 美文欣赏之《偶然》/094



第90页(第131~132天) 孕期最健康的零食/095

第91页(第133~134天) 孕期适量摄入膳食纤维/096

第92页(第135~136天) 不适合孕妈妈的食物/097

第93页(第137~140天) 孕5月营养食谱/098

第6个月 孕味十足

第94页(第141天) 孕妈妈的变化/100

第95页(第142天) 胎儿的变化/101

第96页(第143~144天) 不做“胖妈妈”/102

第97页(第145~146天) 体重过高的危害/103

第98页(第147~148天) 手部麻木和刺痛/104

第99页(第149~150天) 妊娠高血压综合征/105

第100页(第151~152天) 失眠的饮食疗法/106



第101页(第153~154天)	孕妈妈过冬夏/107
第102页(第155~156天)	准爸爸的爱妻行动/108
第103页(第157~159天)	适合孕妈妈的体操/109
第104页(第160~162天)	氧气胎教/110
第105页(第163~164天)	美文欣赏之《影的告别》/111
第106页(第165~166天)	不易发胖的食物/112
第107页(第167天)	孕中期的营养站/113
第108页(第168天)	孕6月营养食谱/114

第7个月 幸福在延续

第109页(第169天)	孕妈妈的变化/116
第110页(第170天)	胎儿的变化/117
第111页(第171天)	妊娠期糖尿病/118
第112页(第172~173天)	“糖妈妈”要注意/119
第113页(第174天)	铁——孕期贫血的克星/120
第114页(第175天)	贫血早治疗/121
第115页(第176天)	减轻妊娠纹的窍门/122





第116页(第177天)

痔疮的预防与治疗/123

第117页(第178天)

乳腺疾病的预防/124



第118页(第179天)

每天抽些时间数胎动/125

第119页(第180天)

宫高、腹围、体重、骨盆的测量/126



第120页(第181~182天)

孕期的自我监护和家庭监护/127

第121页(第183天)

电子胎心监护与远程胎心监护/128

第122页(第184天)

双胎妊娠注意事项/129

第123页(第185天)

预防早产/130

第124页(第186天)

胎动异常/131

第125页(第187天)

孕期安全——护眼篇/132

第126页(第188天)

准爸爸的心理调适/133

第127页(第189天)

孕妈妈睡眠用品的选择/134

第128页(第190天)

与胎儿做“踢肚游戏”/135

第129页(第191天)

抚摸胎教/136

第130页(第192~193天)

美文欣赏之《雨巷》/137

第131页(第194天)

孕妈妈常会忽视的营养素/138

第132页(第195天)

孕中期饮食注意事项/139

第133页(第196天)

孕7月营养食谱/140

第8个月 快乐的大肚婆

第134页(第197天)	孕妈妈的变化/142
第135页(第198~199天)	胎儿的变化/143
第136页(第200~201天)	腹部变大后的不适/144
第137页(第202天)	胎盘前置/145
第138页(第203天)	坐骨神经痛/146
第139页(第204天)	羊水过多/147
第140页(第205天)	羊水过少/148
第141页(第206~207天)	孕晚期的心理调适/149
第142页(第208~209天)	孕妈妈怎样选择托腹带/150
第143页(第210~211天)	孕晚期的注意事项/151
第144页(第212~213天)	适合孕晚期做的运动/152
第145页(第214~215天)	瑜伽胎教/153
第146页(第216~217天)	美文欣赏之《故都的秋》节选/154
第147页(第218~219天)	孕晚期的营养特点/155
第148页(第220~221天)	孕晚期的营养原则/156
第149页(第222~223天)	孕晚期的营养补充/157
第150页(第224天)	孕8月营养食谱/158





第9个月 期待天使的到来



第151页(第225天)

孕妈妈的变化/160

第152页(第226天)

胎儿的变化/161

第153页(第227天)

异常胎位/162



第154页(第228天)

胎盘早剥/163

第155页(第229~230天)

自然分娩/164

第156页(第231~232天)

剖宫产/165

第157页(第233~234天)

拉梅兹分娩法/166

第158页(第235~236天)

过期妊娠/167

第159页(第237~238天)

消除产前忧虑/168

第160页(第239~240天)

做好分娩计划/169

第161页(第241~242天)

准爸爸需要做什么/170

第162页(第243天)

提前预订一位称心的月嫂/171

第163页(第244天)

为宝宝准备的物品清单/172

第164页(第245~246天)

视觉胎教/173

第165页(第247~248天)

美文欣赏之《匆匆》/174

第166页(第249天)

为分娩储蓄能量/175

第167页(第250天)

孕晚期每日营养结构参考/176

第168页(第251天)

分娩前的饮食计划/177

第169页(第252天)

孕9月营养食谱/178



第10个月 瓜熟蒂落

第170页(第253天)	孕妈妈的变化/180
第171页(第254天)	胎儿的变化/181
第172页(第255天)	需要提前住院的情况/182
第173页(第256天)	教你识别临产征兆/183
第174页(第257天)	辨别真假临产/184
第175页(第258天)	孕产小知识/185
第176页(第259天)	分娩三要素/186
第177页(第260天)	教你几招抗阵痛/187
第178页(第261天)	分娩呼吸法/188
第179页(第262天)	第一产程产妇的配合/189
第180页(第263天)	第二产程产妇的配合/190
第181页(第264天)	第三产程产妇的配合/191
第182页(第265天)	你可能用到的助产术——侧切术/192
第183页(第266天)	宫缩乏力及其危害/193
第184页(第267天)	宫缩过强及其危害/194
第185页(第268天)	双胎分娩的喜与忧/195
第186页(第269天)	难产原因及预防/196
第187页(第270天)	脐带脱垂及其危害/197





第188页(第271天)

第189页(第272天)



第190页(第273天)

第191页(第274天)



第192页(第275天)

第193页(第276天)

第149页(第277天)

第195页(第278天)

第196页(第279天)

第197页(第280天)

产道裂伤的表现/198

子宫怎么会破裂/199

产后出血及其原因/200

分娩前的身体准备和物质准备/201

清静胎教/202

家人陪你一起生产/203

分娩这一天/204

分娩后的注意事项/205

产后饮食原则/206

孕10月营养食谱/207

