



专家推荐的科学、实用、全面的孕育指南



完美怀孕



一道一页

李琳 / 编著

完美孕期，孕育健康聪明的宝宝

怀孕的日子是美好的，本书从怀孕的第一天起，为您提供孕育出聪明健康宝宝必备的科学常识，让您的孕期更完美

Wanmei Huaiyun
Yiri Yiye

为您
精心打造的
孕育丛书

中国妇女出版社



完美怀孕



一日一页

李琳 / 编著

Wanmei Huaiyun
Yiri Yiye



为您
精心打造的
孕育丛书

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美怀孕一日一页 / 李琳编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5127-0712-2

I. ①完… II. ①李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110427 号

完美怀孕一日一页

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 杨晓璐 路 杨

封面设计: 小 渔

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19

字 数: 283 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0712-2

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS

请您为宝宝留下温馨的祝福吧..... 1

怀孕第1个月

第1天 怀孕第1个月的情况.....	2
第2天 怀孕第1个月饮食营养要求.....	3
第3天 孕妇营养食谱(一).....	4
第4天 你怀孕了吗.....	5
第5天 为孕妇创造舒适的居住环境.....	6
第6天 为孕妇创造最佳的睡眠环境.....	7
第7天 调节出最佳怀孕情绪.....	8
第8天 做好育儿经济预算.....	9
第9天 为何要重视胎教.....	10
第10天 胎教有哪些形式、种类.....	11
第11天 要合理补充叶酸.....	12
第12天 孕妇如何补充蛋白质.....	13
第13天 全面解析孕检项目.....	14
第14天 妇科检查会造成流产吗.....	16
第15天 第一次产检.....	17
第16天 防止弓形虫感染.....	18
第17天 加强饮食营养.....	19
第18天 为什么怀孕早期忌过性 生活.....	20

第19天 为什么孕妇喜欢吃酸的

食物.....	21
第20天 多吃点鱼肉.....	22
第21天 多喝牛奶好处多.....	23
第22天 摄入充足的水分.....	24
第23天 有利于胎儿发育的果类 食品.....	25
第24天 有利于胎儿大脑发育的 蔬菜.....	26
第25天 不宜多吃的食物.....	27
第26天 适度吃素有好处.....	28
第27天 生病服药需谨慎.....	29
第28天 孕期不宜化妆.....	30

怀孕第2个月

第29天 怀孕第2个月的情况.....	31
第30天 上班族孕妇饮食宜忌.....	32
第31天 营养不良对妊娠的影响.....	33
第32天 异位妊娠是怎么回事.....	34
第33天 孕早期不宜做X线、CT 检查.....	35
第34天 正确推算预产期.....	36

目录

CONTENTS

第35天 调离有害的工作岗位	37
第36天 怀孕第2个月饮食营养要求	38
第37天 孕妇营养食谱(二)	39
第38天 先兆流产要注意	40
第39天 远离日常生活中的辐射	41
第40天 如何正确选择防辐射服	42
第41天 抗辐射营养餐	43
第42天 孕妇不宜偏食	44
第43天 不要盲目进补	45
第44天 远离烟酒	46
第45天 怎样挑选合适的内衣	47
第46天 如何正确挑选鞋袜	48
第47天 着装要舒适	49
第48天 高龄产妇不要担忧	50
第49天 早孕反应有妙招	51
第50天 妊娠剧吐	52
第51天 焦虑、抑郁怎么办	53
第52天 孕早期需要立即就医的情况	54
第53天 B超检查有什么作用	55
第54天 别让早孕反应影响胎儿的智力发育	56

第55天 孕妇不宜涂用清凉油、风油精	57
第56天 噪声污染危害大	58

怀孕第3个月

第57天 怀孕第3个月的情况	59
第58天 哪些食物能健脑益智	60
第59天 超重孕妇需注意	61
第60天 贫血孕妇需注意	62
第61天 需警惕习惯性流产	63
第62天 防治呼吸道传染病	64
第63天 孕期饮食的误区	65
第64天 怎样做好情绪胎教	66
第65天 怀孕第3个月饮食营养要求	67
第66天 孕妇营养食谱(三)	68
第67天 选择合适的交通工具	69
第68天 不宜过多进行日光浴	70
第69天 双胞胎孕妇注意事项	71
第70天 孕妇要注意外阴清洁	72
第71天 妊娠期做家务的注意事项	73

目录 CONTENTS

第 72 天 孕妇春季注意事项	74	第 92 天 怀孕第 4 个月饮食营养要求	94
第 73 天 孕妇夏季注意事项	75	第 93 天 孕妇也可做瑜伽	95
第 74 天 孕妇秋季注意事项	76	第 94 天 孕妇营养食谱 (四)	96
第 75 天 孕妇冬季注意事项	77	第 95 天 注意补充钙、锌、碘	97
第 76 天 孕期吃水果注意事项	78	第 96 天 孕妇应少食用方便食品	98
第 77 天 怎样选择孕妇奶粉	79	第 97 天 孕妇为什么要警惕腮腺炎	99
第 78 天 孕期护肤有讲究	80	第 98 天 皮肤瘙痒怎么办	100
第 79 天 重视眼睛的保护	81	第 99 天 要保证适量的有氧运动	101
第 80 天 孕妇秀发护理	82	第 100 天 要合理补充矿物质	102
第 81 天 孕妇晚餐要适量	83	第 101 天 环境胎教好时期	103
第 82 天 不要去拥挤的公共场所	84	第 102 天 准爸爸要做贴心小护士	104
第 83 天 怀孕初期不宜旅行	85	第 103 天 孕期应注意乳头的保养	105
第 84 天 孕妇要保证吃早餐	86	第 104 天 孕妇为什么容易发生腿抽筋	106
 ● 怀孕第4个月 ●		第 105 天 妊娠合并心脏病应采取哪些措施	107
第 85 天 怀孕第 4 个月的情况	87	第 106 天 不宜过量食用高钙食品	108
第 86 天 抚摸胎教	88	第 107 天 听音乐可以消除疲劳	109
第 87 天 孕妇洗澡有要求	89	第 108 天 采取正确的坐、立、行姿势	110
第 88 天 哪些病毒感染易致畸	90	第 109 天 孕期静脉曲张的预防	111
第 89 天 孕妇不宜轻视感冒	91	第 110 天 注意观察白带的性状	112
第 90 天 孕早期腹痛的鉴别与处理	92		
第 91 天 适量摄取维生素	93		

目录

CONTENTS



第 111 天 真菌性阴道炎 113

第 112 天 葡萄胎的诊断与治疗 114

怀孕第5个月

第 113 天 怀孕第 5 个月的情况 115

第 114 天 唐氏综合征筛查 116

第 115 天 羊膜腔穿刺检查 117

第 116 天 写字楼里孕妇须知 118

第 117 天 如何缓解孕期身体酸痛 119

第 118 天 妊娠黄疸是怎么回事 120

第 119 天 孕期记忆力真的会减退吗 121

第 120 天 孕妇忌大笑不止 122

第 121 天 什么是胎教 123

第 122 天 怀孕第 5 个月饮食营养要求 124

第 123 天 孕妇营养食谱（五） 125

第 124 天 乳房的护理 126

第 125 天 产生初乳 127

第 126 天 防治妊娠斑 128

第 127 天 怀孕中期性生活应注意什么 129

第 128 天 孕期不宜长时间看电视 130

第 129 天 骨盆底肌肉练习 131

第 130 天 得了痔疮怎么办 132

第 131 天 控制好饮食 133

第 132 天 胎动不规律怎么办 134

第 133 天 孕妇鼻出血的护理方法 135

第 134 天 “蝴蝶斑”是怎么回事 136

第 135 天 参加孕妇学校的课程 137

第 136 天 保证睡眠时间 138

第 137 天 哮喘对怀孕有什么影响 139

第 138 天 不宜过度疲劳 140

第 139 天 孕期如何防治肾盂肾炎 141

第 140 天 关于超声波检查 142

怀孕第6个月

第 141 天 怀孕第 6 个月的情况 143

第 142 天 怎样正确束缚腹带 144

第 143 天 孕中期服饰的选择 145

第 144 天 给胎儿起个名字 146

第 145 天 记好胎教日记 147

第 146 天 光照胎教 148

第 147 天 牙齿生病怎么办 149

目录

CONTENTS

第 148 天 孕期常见的牙周问题.....	150
第 149 天 孕期牙科治疗的限制.....	151
第 150 天 怎样治疗乳头扁平或者 凹陷.....	152
第 151 天 怀孕第 6 个月饮食营养 要求.....	153
第 152 天 第 6 个月如何进行对话 胎教.....	154
第 153 天 第 6 个月如何进行触摸 胎教.....	155
第 154 天 孕妇营养食谱(六).....	156
第 155 天 不宜过量食用海带.....	157
第 156 天 控制糖的摄入量.....	158
第 157 天 如何护理妊娠期高血压 疾病.....	159
第 158 天 什么是假宫缩.....	160
第 159 天 减少体痛的孕妇体操.....	161
第 160 天 朗诵抒情诗歌.....	162
第 161 天 妊娠纹出现了.....	163
第 162 天 听听胎心音.....	164
第 163 天 孕妇采用哪种睡姿最好.....	165
第 164 天 不要睡太软的床.....	166
第 165 天 色彩胎教.....	167

第 166 天 防治皮肤干燥、粗糙.....	168
第 167 天 和胎儿做做游戏.....	169
第 168 天 控制体重的几个办法.....	170

怀孕第7个月

第 169 天 怀孕第 7 个月的情况.....	171
第 170 天 孕妇活动不宜太少.....	172
第 171 天 什么是唇裂.....	173
第 172 天 不宜长期食用高脂肪 食物.....	174
第 173 天 多吃豆类食品.....	175
第 174 天 慎补鱼肝油.....	176
第 175 天 孕妇也是手足口病的高危 人群.....	177
第 176 天 补充足量的“脑黄金”.....	178
第 177 天 特殊情况下疫苗的 接种.....	179
第 178 天 应注意预防便秘.....	180
第 179 天 怀孕第 7 个月饮食营养 要求.....	181
第 180 天 第 7 个月如何进行语言 胎教.....	182

目录

CONTENTS

第 181 天 第 7 个月如何进行对话

胎教..... 183

第 182 天 孕妇营养食谱 (七) 184

第 183 天 慎防羊水早破 185

第 184 天 孕妇胃痛的防治 186

第 185 天 孕妇不宜吃黄芪炖鸡 187

第 186 天 什么是前置胎盘 188

第 187 天 妊娠期发生坐骨神经痛怎

么办 189

第 188 天 乙型肝炎抗原检查 190

第 189 天 妊娠糖尿病筛检 191

第 190 天 孕妇为什么容易心慌、

气短 192

第 191 天 孕妇下肢水肿的治疗 193

第 192 天 胎位不正的纠正方法 194

第 193 天 准爸爸胎教让宝宝更

聪明 196

第 194 天 亲近大自然 197

第 195 天 孕晚期均衡摄入营养 198

第 196 天 孕妇为什么应避免接

触铅 199

怀孕第8个月

第 197 天 怀孕第 8 个月的情况 200

第 198 天 孕妇走、坐、站时要注意

什么 201

第 199 天 孕妇能否吃螃蟹 202

第 200 天 定期监测羊水量 203

第 201 天 有阴道炎症怎么办 204

第 202 天 大龄孕妇如何进行生活

调适 205

第 203 天 孕妇不宜食用糯米甜酒 206

第 204 天 怀孕第 8 个月饮食营养

要求 207

第 205 天 第 8 个月如何进行对话

胎教和联想胎教 208

第 206 天 孕妇营养食谱 (八) 209

第 207 天 孕妇饮食既要清淡又不能

偏食 210

第 208 天 几项围产期保健措施 211

第 209 天 妊娠晚期不宜久站 212

第 210 天 孕晚期为什么忌坐浴 213

第 211 天 孕妇宜适当吃粗粮 214

第 212 天 宝宝脐带绕颈 215

目录 CONTENTS

第 213 天 做好迎接宝宝的准备.....	216	第 230 天 怀孕第 9 个月饮食营养要求.....	235
第 214 天 如何预防早产.....	218	第 231 天 第 9 个月如何进行视觉胎教.....	236
第 215 天 如何安胎.....	219	第 232 天 孕妇营养食谱（九）.....	237
第 216 天 妊娠安胎、保胎食谱.....	220	第 233 天 耻骨疼痛加剧.....	238
第 217 天 需要提前入院待产的情况.....	221	第 234 天 胎盘早剥.....	239
第 218 天 怀孕晚期腹痛的鉴别与处理.....	222	第 235 天 注意子宫内感染.....	240
第 219 天 妊娠晚期乳房保健注意事项.....	223	第 236 天 宫缩阵痛怎么办.....	241
第 220 天 鼓励孕妇自然分娩.....	224	第 237 天 胎盘钙化表示胎儿有危险吗.....	243
第 221 天 孕妇的睡眠.....	225	第 238 天 高危胎儿的症状与标准.....	244
第 222 天 孕妇散步有什么好处.....	226	第 239 天 怀孕晚期不适情况的应对措施.....	245
第 223 天 孕期防止静电危害.....	227	第 240 天 围产期心肌病的防治措施.....	246
第 224 天 妊娠晚期不宜开车.....	228	第 241 天 了解产房情况.....	247
● 怀孕第9个月 ●		第 242 天 怀孕晚期性生活应注意什么.....	248
第 225 天 怀孕第 9 个月的情况.....	229	第 243 天 妊娠 9 个月情绪胎教.....	249
第 226 天 什么情况下适合剖宫产.....	230	第 244 天 妊娠晚期不宜远行.....	250
第 227 天 孕妇为什么宜多吃苹果.....	231	第 245 天 母子血型不合怎么办.....	251
第 228 天 什么是引产.....	232	第 246 天 孕妇四季饮食原则.....	253
第 229 天 人工辅助分娩.....	233		

目录

CONTENTS

第 247 天 不适宜孕妇的食物.....	254	第 265 天 调节分娩前心理.....	276
第 248 天 音乐胎教.....	255	第 266 天 产程的 3 个阶段.....	277
第 249 天 孕晚期慢做健身操.....	256	第 267 天 对临产征兆要心中有数.....	278
第 250 天 孕妇与胎儿的交流.....	257	第 268 天 什么是水中分娩.....	279
第 251 天 胎儿的记忆、情绪与 性格.....	259	第 269 天 产妇临产入院不宜过早或 过晚.....	280
第 252 天 孕晚期营养原则.....	260	第 270 天 待产中的突发情况.....	281
怀孕第10个月		第 271 天 丈夫应帮助妻子顺利 生产.....	282
第 253 天 怀孕第 10 个月的情况.....	261	第 272 天 产妇在分娩时不宜大声 喊叫.....	283
第 254 天 第 10 个月如何进行情绪胎教 和视觉胎教.....	262	第 273 天 怎样预防产后大出血.....	284
第 255 天 怀孕第 10 个月饮食营养 要求.....	263	第 274 天 什么是过期妊娠.....	285
第 256 天 孕妇营养食谱(十).....	264	第 275 天 临产时吃什么.....	286
第 257 天 高龄产妇注意事项.....	266	第 276 天 分娩时会有哪些表现.....	287
第 258 天 胎儿窘迫.....	267	第 277 天 哪种体位最有利于分娩.....	289
第 259 天 产前诊断的方法.....	268	第 278 天 无痛分娩法.....	290
第 260 天 分娩.....	270	第 279 天 分娩期间要注意胎儿 情况.....	291
第 261 天 软产道和骨产道.....	271	第 280 天 影响产程长短的因素有 哪些.....	292
第 262 天 胎儿是如何分娩出来的.....	272	第 281 天 分娩各期的辅助动作.....	293
第 263 天 临近分娩了.....	274	第 282 天 为什么分娩后还需留产 观察.....	294
第 264 天 即将分娩的征兆.....	275		

请您为宝宝留下温馨的祝福吧



怀孕第1个月

第1天



怀孕第1个月的情况

怀孕的时间是从末次月经开始计算的，怀孕第1个月的前两个星期基本是排卵期，精子和卵子还分别存在父母的体内。成功受精之后才是真正的怀孕，所以第1个月的孕期时间可能只有2周。孕妇要充分了解胚胎发育状况和自身变化才能确保母胎健康。

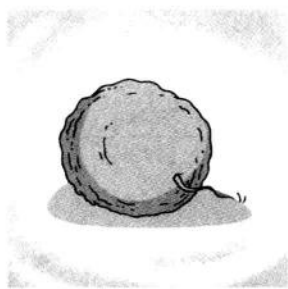
1 胚胎的变化

当卵子与精子完美结合后，受精卵就开始逐渐地发育，不断分裂细胞，移入子宫腔后形成一个实心细胞团，即为桑胚体，这时受精卵叫作胚泡。等待子宫内膜准备好了后，胚泡便在那里找个合适的地方埋进去，称之为“着床”，一般着床在受精后6~7天开始，在11~12天内完成。着床后的胚胎慢慢长大，这时大脑的发育已经开始，受精

卵不断分裂，一部分变成胎儿，另一部分变成了供给胎儿营养并保护胎儿的附属器官。小生命生长得非常迅速，脊椎慢慢地形成，脑组织、脊髓及神经系统，还有眼睛，也都有了雏形，脊椎的另一头是一个小小的尾巴。此时才开始有血管，心脏尚未形成，但在心脏生成的部位已有心跳。

2 母体的变化

从末次月经第一日起4周为孕1月。这段时期孕妇基本感觉不到身体有什么变化和异常，但子宫内膜发生了明显变化，约有鸡蛋大小。有少部分孕妇出现浑身无力、发烧或发冷等类似感冒的症状，或感觉嗜睡、无力等症状。由于没有妊娠的自觉症状，大部分孕妇不知道自己已经怀孕，所以希望已婚育龄女性要注意观察自己的身体状况，一旦发现有怀孕的征兆，就不要随便吃药，不要轻易接受X线检查，更不要参加剧烈的体育活动。一般月经周期正常的人，月经推迟10天以上还未来并伴有呕吐、乳房变化、皮肤变化、尿频等情况时，应及时找医生检查为宜。

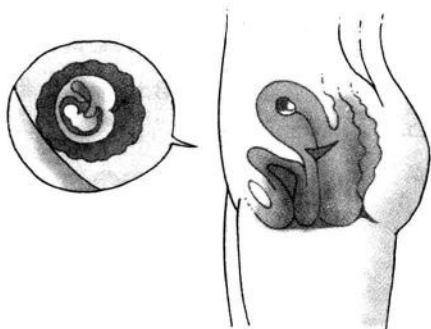




本月孕妇饮食应以全面补充营养为主，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和微量元素等，摄入量比未孕时略有增加就可满足需要。

蛋白质含量丰富的食品有：肉类、奶类、蛋类和鱼类。热能主要来源于脂肪和碳水化合物。矿物质与维生素的供给来源于奶类、豆类、海产品、肉类、动物肝脏、芝麻、木耳、花生、核桃、玉米胚芽、蛋、蔬菜等。水果宜吃一些带酸味的，比如苹果、草莓等，能够适当减轻一些早孕反应。

是否需要服用营养补充品，应经医生检查后有针对性地服用，尤其要注意，不少综合营养补充品的营养都比较全面，因此不要同时服用多种综合性的营养品，以免营养过剩，影响健康。



第3天

孕妇营养食谱(一)



从现在起,孕妇应该注意补充营养,多吃富含人体必需氨基酸的食物,多食用新鲜水果。这里为怀孕第1个月的孕妇推荐几个食谱:

♡蜜烧红薯

配料:红心红薯500克,红枣、蜂蜜100克,冰糖50克,植物油500克。

做法:

①红薯洗净,去皮,先切成长方块,再分别削成鸽蛋形。红枣洗净去核,切成碎末。

②炒锅上火,放油烧热,下红薯炸熟,捞出沥油。

③炒锅去油置旺火上,加入清水300克,放冰糖熬化,放入过油的红薯,煮至汁粘。

④加入蜂蜜,撒入红枣末推匀,再煮5分钟,盛入盘内即成。

营养特色 蜜烧红薯晶亮红润、甜软香郁。孕妇吃蜜烧红薯能祛病强身,促进胎儿的生长发育,防止便秘,有利于保胎。



♡番茄猪肝菠菜面

配料:面条250克,番茄100克,菠菜50克,猪肝75克,花生油10克,花椒、精盐、香油、鸡汤、酱油、姜丝、葱丝各适量。

做法:

①菠菜洗净,切段,放在开水中沸煮3分钟后捞出,迅速放在凉开水中冲凉。

②番茄洗净切片。猪肝切成片,用开水氽一下。

③锅置火上烧热,倒入花生油,待油热时迅速放入肝片炒散,加入葱丝、姜丝翻炒几下。

④另起锅烧热,倒入花生油,放入花椒,炸香捞出,再放入菠菜、番茄翻炒。

⑤另起锅倒入开水,放一勺鸡汤,水开后放干面条煮熟,再放番茄、菠菜、猪肝,淋入香油即可。

营养特色 此面条味道鲜美,易于消化,蛋白质和维生素A含量高,且营养均衡,适合孕妇食用。



怀孕一个月的症状并不十分明显，想要得知自己是否怀孕，除了各种检查、试验外，如果比较心细，还可以从自身的一些变化来判断。

❶ 基础体温变化

基础体温指的是经过较长时间的睡眠（8小时以上）醒来以后，在还没有进行任何活动（包括说话）之前，所测得的人体体温。一般情况下，正常生育年龄的女性的基础体温，会随着月经周期而变化。排卵后比排卵前略高 0.5°C 左右，通常会持续12~14天，一直到月经前1~2天或月经到来的第一天才开始有所下降。因此，可以通过测量基础体温来判断是否怀孕。

❷ 停经

如果月经没有按时来，停经10日或10日以上，很有可能就是怀孕了。如果停经已经超过8周，怀孕的可能性就更大。

❸ 早孕反应

多数受孕的女性在月经过后1~2个星期的时候就开始发生胃口的改变，有些女性甚至产生轻微的厌食或者想要

呕吐，还有些人突然很想吃酸味食物。总之女性在怀孕一个月的时候可能出现头晕、乏力、嗜睡、精神疲乏、唾液分泌增多、食欲不振、尿频以及恶心呕吐等现象，这些现象称为早孕反应。

❹ 乳房变化

有的女性平时在月经来临之前经常会感到乳房发胀或乳房发硬，而在怀孕的初期也会出现这种现象，乳头和乳晕也是由于内分泌素的关系而有色素沉着发黑的现象。

❺ 困乏

一般在怀孕大约一个月的时候，许多女性都会感到精神不佳，容易疲惫，总是想睡觉。不过这个时期不会太长，很快就可以过去。

❻ 尿频

尿频是女性在怀孕一个月时经常发生的症状之一，有的女性甚至可达到每小时排尿一次，这是一种自然现象，不用治疗。如果发现自己明显尿频，就可用早孕试纸测试清晨的第一次尿液，即可知道自己是否怀孕。

第5天



为孕妇创造舒适的居住环境

居住环境是人们休息、学习的地方，人生的大部分时间都是在居住环境中度过的。安静舒适的环境，不仅有益于孕妇的身心健康，对胎儿的生长发育也是至关重要的，所以，孕妇的居室环境一定要良好。

❶ 安静整洁

强烈的噪声不仅对孕妇的健康产生危害，也会对腹中的胎儿产生不良的影响。应该避免嘈杂、喧闹，卧室不要求漂亮豪华，但要求舒适、安静、清洁。

❷ 通风向阳

卧室内应该通风良好，采光较多，不宜堆放过多物品，特别是电冰箱、电视机、空调、微波炉等家用电器，以免影响孕妇的健康。

❸ 温度和湿度适宜

室温最好维持在 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，若温度太高会使人头昏脑胀、精神不振、昏昏欲睡，或烦躁不安；若温度太低会使人身体发冷、感冒。居室中最好保持 50% 的空气湿度，若相对湿度太低会使人觉得口干舌燥、喉痛、流鼻血等。若

湿度太高则室内潮湿、衣褥发潮，还可以引起消化功能失调、食欲降低、肢体关节酸痛、水肿等。

❹ 保持室内空气清新

要注意通风透气，定时开关窗户，让室内空气得到流通、更新。

❺ 室内色彩搭配合理

居室的布置应协调，房间的色彩应与家具的色彩相互配合，因为居室的色彩具有强烈的心理暗示作用。房间中各种色彩的合理搭配，可以使紧张劳累了一天的孕妇在回到家后，尽快地放松情绪。选择孕妇喜爱的颜色、图案来装饰居室，可使孕妇心情舒畅、精神愉悦，有利于腹中小生命的发育。

❻ 谨慎选择室内花草

若房间里的花草色彩斑斓、高雅宜人，就会给人以美的享受，室内放上几盆花，使人赏心悦目，有益于身体健康。但在孕妇的房间里，不要放松柏类植物，因为较浓的松香味会影响食欲，并会令人感到恶心、压抑，不利于孕妇健康。