

中国优生优育协会全力推荐

我最想要的



怀孕书

北京中日友好医院妇产科专家
郑郑 / 主编

国内最权威的孕期同步指导书之一
最贴切的孕育指南，最贴心的良师益友



WO ZUIXIANGYAO DE
HUIYUN SHU



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我最想要的 怀孕书

郑郑 / 主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的怀孕书 / 郑郑主编. -- 北京 : 新世界出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5104-1836-5

I. ①我… II. ①郑… 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 (2011) 第092839号

我最想要的怀孕书

作 者: 郑 郑
责任编辑: 张建平 程 军
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×960 1/16
字 数: 230千字 印张: 20
版 次: 2011年7月第1版 2011年10月第2次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-1836-5
定 价: 49.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前言



怀孕无小事，这是已为人父母者或即将为父母者的切身体会。拿竞赛来打比方，怀孕就像是初试。只有赢得了初试，才有可能在之后的各个比赛环节展现才华，完成对人之父母这一伟大角色的诠释。而想要在这场至关重要的初赛中大获全胜，各位毫无经验的年轻准爸妈要有足够的耐心与智慧，细心了解孕育过程的方方面面，全面掌握十月怀胎的种种细节，最后凭借充分的准备和把握，才能顺利通过这一考验。

孕育宝宝是一个神奇而美妙的生理过程。从受孕开始，生命形成与发展的全部过程就在母体里逐一开展。作为孕妈咪的您会惊喜地感受到，胎宝宝在自己腹中是怎样从无形到有形，又如何由自己身体的一部分逐渐成长为一个有感受、能思考的独立个体。这一过程既提醒准爸爸孕妈咪应对生命满怀敬畏，也告诉我们要以科学而认真的态度来看待怀孕——只有做到步步为营，方能取得节节胜利。

怀孕如此特殊，却又如此普通。人类繁衍生息数十万年，生育已然成为一件再寻常不过的事。我从事妇产科临床工作30余载，接触的孕妈咪、接生的小宝宝已有上万个。我喜欢在问诊时和孕妈咪们多交流一会儿，听她们诉说孕期的不适与烦恼。作为一个大夫，我希望自己不仅能帮助她们将身体状况调节到最佳，也能帮助她们更加轻松快乐地孕育宝贝。关于孕妈咪要如何度孕期，我的体会和建议是：首先，孕妈咪应该放松心情，



把孕育宝宝视作正常生活的一部分，以愉悦的身心坦然迎接新生命的到来；其次，孕妈咪也是时候审视自己的生活态度和方式了：专心留意自己的身心变化，细心体察胎宝宝的生长发育，用心将看似漫长悠远实则倏忽即逝的孕期生活安排得健康适当而又缤纷有趣；第三方面，孕妈咪应以淡定的心态看待怀孕，不能要求怀孕的全过程都完美无缺，必须取得圆满的结局，毕竟我们都是普通人；最后，准爸爸作为家人，也不能置身事外，您也有重任在身：悉心细致的照顾和全心全意的支持才能够帮助孕妈咪安全快乐地度过整个孕期。

编写此书的目的是希望能够帮助每一对准爸妈以科学和认真的态度，轻松而自然地孕育新生命。用我多年积累的临床经验，尽可能地帮助孕妈咪和身边的家人全面掌握孕期各方面的注意事项，让我们的下一代尽可能地健康成长，让年轻的爸爸妈妈不再彷徨，让生命之花绽放得更加鲜艳。

祝准爸爸孕妈咪孕期圆满完成任务。

郑郑

2011年5月

我最想要的怀孕书

目录

PART 1

第1 ----→ 10周

第一周

孕育第一步

一 孕妈咪须知

想做妈妈，您准备好了吗.....002

关爱胎宝宝从卵子开始.....002

孕期第一周做什么.....003

二 孕妈咪的饮食营养

饮食习惯要调整.....003

少吃多餐均衡营养.....003

少近烟酒和咖啡.....003

营养过剩也不好.....004

三 孕妈咪的身心保健

孕前检查很重要.....004

练练瑜伽，让身体做好准备.....004

四 准爸爸小课堂

怀孕不是妻子一个人的事.....005

孕妈咪好心情，胎宝宝更健康.....005

五 本周注意事项

孕妈咪要远离噪音.....005

工作、生活相兼顾.....006

生活细节要注意.....006

避免照X光.....006

不宜怀孕的情况.....006



第二周

时刻准备着

一 孕妈咪须知

排卵期的计算方法.....007

测试基础体温的方法.....007

制定详细的怀孕计划.....008

二 孕妈咪饮食营养

尽量不吃方便食品.....008

适当增加热能与脂肪.....009

科学配餐，营养平衡.....009

三 孕妈咪身心保健

补充叶酸好处多.....009

孕妈咪要注意防辐射.....009

学会调节不良情绪.....010

四 准爸爸小课堂

找找初恋的感觉010

性生活要巧安排010

五 本周注意事项

准妈妈应充实育儿知识010

不宜与宠物亲密接触011

要阻断遗传病，可进行遗传咨询011

第三周

为宝宝的到来挑个好日子

一 本周孕妈咪新变化

挑个好日子，孕育最棒的宝宝...012

悄无声息地，胎宝宝来了.....012

二 本周胎宝宝新变化

受精卵——胎宝宝的最初形态...013

前往子宫——受精卵的新旅程...013

三 饮食营养与保健

注重孕期的饮食均衡013

孕妈咪还是吃得清淡些好014

四 疾病与安全

孕妈咪的用药原则014

外用药不宜乱用015

五 胎教小课堂

孕早期的胎教重点016

了解情绪胎教016

散步也是胎教016

六 准爸爸应知应会

准爸爸孕期工作也不少017

帮孕妈咪做点家务017

七 工作生活abc

缔造“好孕”居家环境017

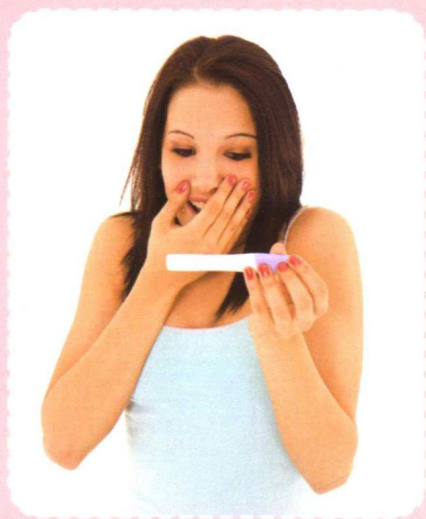
清除家中的卫生隐患017

八 本周禁忌

忌在身心欠佳时受孕018

还在做这些工作吗018





第四周

对未来宝宝的憧憬

一 本周孕妈咪新变化

胚胎着床，安营扎寨019

胚胎植入时可能有极少量阴道出血
.....019

二 本周胎宝宝新变化

小小胚盘包罗万象020

神经与大脑开始发育020

三 饮食营养与保健

怀孕早期膳食应注意020

孕早期每日膳食需要021

孕早期一日食谱举例022

四 疾病与安全

孕早期感冒服药要慎重022

应对轻度感冒的小方法023

别混淆感冒与早孕反应023

五 胎教小课堂

认识所谓“优境养胎”023

读一本好书024

六 准爸爸应知应会

清查居室环境，杜绝隐性危害...024

减少应酬，经常陪她吃饭025

七 工作生活abc

注意生活中的辐射污染025

规律作息，充分睡眠026

八 本周禁忌

禁止做腹部X线检查026

远离薄荷026

第五周

得知胎宝宝的到来又惊又喜

一 本周孕妈咪新变化

留意怀孕的征兆027

激素主导着身体变化027

二 本周胎宝宝新变化

胚盘变化进入器官形成期027

心脏和大脑率先开始发育028

三 饮食营养与保健

根据个人体质补充营养028

这些孕期好食物不要错过029

四 疾病与安全

器官形成期谨慎用药030

了解一下孕期药物分级030

警惕宫外孕030

五 胎教小课堂

意念胎教的神奇作用031

想象宝宝的模样031

六 准爸爸应知应会

了解验孕方法032

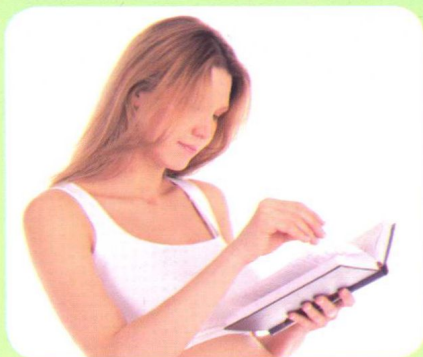
帮助妻子初步验孕032

七 工作生活abc

- 略施粉黛, 预防伤害033
- 换掉高跟鞋或不合脚的鞋033

八 本周禁忌

- 避免颠簸和剧烈运动034
- 不要吃不利于保胎的食物034



第六周

害喜是孕妈咪的“特权”

一 本周孕妈咪新变化

- 像多数孕妈咪一样害喜了035
- 不依不饶的孕吐反应035

二 本周胎宝宝新变化

- 胎宝宝快速成形036
- 用动作表示“我存在”036

三 饮食营养与保健

- 应对孕吐的膳食原则036
- 调节孕吐的两例食谱037

四 疾病与安全

- 孕期眩晕小心是贫血037
- 谨防孕吐发展为妊娠剧吐038
- 不容忽视的胎停育038

五 胎教小课堂

- 对胎宝宝进行美学胎教038
- 用呼吸法和胎宝宝共享宁静039

六 准爸爸应知应会

- 如何估算预产期039
- 帮助她减轻孕吐040

七 工作生活abc

- 乘坐公共交通工具会造成危险吗040

- 培养好习惯有助于缓解孕吐041

八 本周禁忌

- 不要佩戴隐形眼镜041
- 尽量避免染发烫发041

第七周

体会孕期更多的不一样

一 本周孕妈咪新变化

- 持续的早孕反应很正常042
- 情绪变化快042

二 本周胎宝宝新变化

- 胎宝宝有一粒豆那么大了042
- 身体和大脑在飞速变化043

三 饮食营养与保健

- 酸甜苦辣咸, 吃法有讲究043
- 满足孕期口味的两例食谱044

四 疾病与安全

- 孕早期阴道出血的原因044
- 先兆流产与保胎045

五 胎教小课堂

- 运动胎教有利胎宝宝的发育045
- 和胎宝宝一起在运动中放松046

六 准爸爸应知应会

- 理解妻子, 让她有个好心情046
- 孕早期夫妻生活要节制047

七 工作生活abc

- 如何消除口中的怪味047
生活中适当地偷懒047

八 本周禁忌

- 避免长时间高温洗浴048
孕妈咪泡温泉宜谨慎048
别把维生素B₆当止吐药048

第八周

初具人形的胎宝宝

一 本周孕妈咪新变化

- 子宫出现明显变化049
注意保健，应对身体变化049

二 本周胎宝宝新变化

- 胎宝宝已经初具人形049
胎宝宝的舞蹈050

三 饮食营养与保健

- 巧妙应对饥饿感050
营养低热小食谱051
孕4~8周坚持补叶酸051

四 疾病与安全

- 可提早进行第1次产检052
孕早期腹痛要尽早识别052
积极防治孕期妇科病053

五 胎教小课堂

- 营养胎教要始终如一053
音乐胎教的作用054

六 准爸爸应知应会

- 建卡是怎么回事054
了解孕期产检的安排055

七 工作生活abc

- 办公室的安全小守则056
采取正确的睡眠姿势056

八 本周禁忌

- 最好不要吃罐头食品057
孕早期不要擅自进补057

第九周

成功孕育的关键期

一 本周孕妈咪新变化

- 即将变得心宽体胖058
按部就班的身体变化058

二 本周胎宝宝新变化

- 可以正式叫我胎宝宝058
身体各部位发育步入正轨058

三 饮食营养与保健

- 为胎宝宝吃出一口好牙059
低盐饮食保健康059
注意及时补水059

四 疾病与安全

- 留心病理性尿频060
孕妈咪勿忘防痔060



五 胎教小课堂

如何选择胎教音乐.....060

在音乐中舒展身心.....061

六 准爸爸应知应会

关心她的睡眠.....061

要迁就妻子的口味.....062

七 工作生活abc

如何更换新文胸.....062

孕期坚持上班有哪些好处.....062

八 本周禁忌

孕妈咪不宜吃桂圆.....063

维生素不宜补过量.....063

五 胎教小课堂

胎教过程中的注意事项.....067

胎宝宝也需要环境美.....068

六 准爸爸应知应会

家务分配挑大梁.....068

准妈妈也有妊娠反应.....069

七 工作生活abc

孕期各阶段如何选内裤.....069

巧穿弹力袜防脚肿.....069

八 本周禁忌

切忌节食保身材.....070

不宜常在厨房里久留.....070

第十周

可以稍微松口气了

一 本周孕妈咪新变化

情绪时而晴转多云.....064

度过危险的流产期.....064

二 本周胎宝宝新变化

豆荚大的小人儿.....064

进入脑细胞迅速增长期.....065

三 饮食营养与保健

脑发育旺盛期别忘补碘.....065

减缓便秘的粥疗法.....066

四 疾病与安全

孕早期谨防牙龈炎.....066

关于绒毛活检.....067



PART 2

第11 -----> 20周

第十一周

身体出现了细微的变化

一 本周孕妈咪新变化

胎宝宝充满了子宫072

更多的怀孕特征出现072

二 本周胎宝宝新变化

充满诸多变化的一周072

胎宝宝开始吸吮和踢腿了073

三 饮食营养与保健

不要让您和胎宝宝缺钙073

维生素A促进胎宝宝发育073

注意保持水、电解质平衡073

四 疾病与安全

孕早期发烧要早就医074

应对不断出现的腹痛074

五 胎教小课堂

勤做手工让胎宝宝更聪明075

编织是一种别样的胎教075

六 准爸爸应知应会

为辛苦的妻子洗个头076

激发妻子的爱子之情076

协助妻子做好胎教076

七 工作生活abc

如何跟厨房打交道077

孕妈咪怎样吃工作餐077

八 本周禁忌

谨防铅污染造成伤害078

勿食用易过敏食物078

第十二周

为孕早期做个总结

一 本周孕妈咪新变化

即将从早孕反应中恢复过来079

适当做运动和心理调适079

二 本周胎宝宝新变化

越来越活跃的胎宝宝079

我要长得更加壮实080

三 饮食营养与保健

不要忽视镁的功用080

如何缓解孕期胀气080

四 疾病与安全

孕期如何做B超检查081

特殊情况下的B超检查081

五 胎教小课堂

不能忽视的运动胎教082

适合孕妈咪的运动项目082

六 准爸爸应知应会

督促妻子做产前检查083

选定一家妇产医院083

妻子要做产前诊断吗084



七 工作生活abc

孕妈咪要安全“孕动”084

对付案头工作有妙招084

八 本周禁忌

不宜使用祛斑护肤品085

贪恋电视有害胎宝宝健康085

第十三周

以新的状态进入孕中期

一 本周孕妈咪新变化

更像美丽的孕妈咪了086

放心地吸收营养吧086

二 本周胎宝宝新变化

开始变成漂亮娃娃了086

对孕妈咪的碰触有反应087

三 饮食营养与保健

怀孕中期膳食应注意087

孕中期每日膳食需要087

孕中期一日食谱举例088

四 疾病与安全

孕中期用药仍需谨慎088

正确应对阴道分泌物088

五 胎教小课堂

通过瑜伽做胎教089

如何进行孕期瑜伽练习089

六 准爸爸应知应会

孕中期的夫妻生活090

巧用枕头帮助妻子睡眠090

给妻子做做按摩090

七 工作生活abc

孕妈咪开车有讲究091

孕妈咪做家务要注意091

八 本周禁忌

孕妈咪忌久坐不动092

不宜长期吃素食092

孕期喝水有五忌092

第十四周

迎接日新月异的变化

一 本周孕妈咪新变化

孕中期的感受日新月异093

做个魅力四射的孕妈咪093

二 本周胎宝宝新变化

从细节开始塑造外形093

由内而外充满活力094

三 饮食营养与保健

孕中期的营养补充094

好零食给营养加分095

四 疾病与安全

为什么皮肤总是瘙痒095

如何预防孕期过敏096

关于羊膜腔穿刺检查096

五 胎教小课堂

胎教音乐随孕周有变化097

简单的孕妇操也是胎教097

脚、腿、骨盆的动作练习097

六 准爸爸应知应会

带着她去狂欢一次吧098

常给她制造惊喜098

七 工作生活abc

如何进行皮肤护理099

孕期美容护理要慎重099

八 本周禁忌

孕期避免噪音影响100

忌长时间玩麻将100

第十五周

有可能感觉到胎动了

一 本周孕妈咪新变化

也许能感到胎动了101

偶尔会有情绪起伏101

二 本周胎宝宝新变化

胎宝宝在迅速长大101

能分辨胎宝宝的性别了102

三 饮食营养与保健

注意孕中期的钙质补充102

补锌帮助胎宝宝大脑发育103

四 疾病与安全

进行第2次产检与诊断103

孕妈咪何时看牙较好104

做腿部保健防静脉曲张104



五 胎教小课堂

为胎宝宝做最初的心理教育105

朗诵抒情式音乐胎教105

六 准爸爸应知应会

了解她的心理变化105

陪她购买孕妇装106

七 工作生活abc

孕期头发如何护理106

了解孕期的劳动保护107

八 本周禁忌

外出注意饮食卫生107

小心市售饮料的危害107

第十六周

胎宝宝开始有响应了

一 本周孕妈咪新变化

体重和魅力都在微微上升108

是翅膀扇动还是米花爆开108

二 本周胎宝宝新变化

生命系统有条不紊地运行108

把脐带当玩具的小调皮109



三 饮食营养与保健

孕妈咪要多补铁 109

孕期别忘维生素D 110

“吃”走4种坏心情 110

四 疾病与安全

孕妈咪应小心几种贫血 111

关于妊娠性鼻炎的诊治 111

孕期留意外阴瘙痒 112

五 胎教小课堂

触摸运动胎教法 112

开始跟胎宝宝说话 113

六 准爸爸应知应会

如何应对她的腰酸背痛 113

理解她突然而来的食欲 114

七 工作生活abc

孕妈咪如何维持记忆力 114

如何减轻妊娠斑 114

八 本周禁忌

孕妈咪不宜睡过软的床 115

不宜过量补鱼肝油和钙 115

第十七周

遮掩不住的“孕味”

一 本周孕妈咪新变化

更多细微的生理变化 116

羞怯或大方都很美 116

二 本周胎宝宝新变化

骨骼与皮肤逐步变化 116

能和孕妈咪互动了 117

三 饮食营养与保健

孕中期如何一人吃两人补 117

科学补充DHA让胎宝宝更聪明 .. 118

四 疾病与安全

腰酸背痛的原因很多 118

如何应对坐骨神经痛 119

五 胎教小课堂

运动胎教之指按法 119

给胎宝宝讲故事 120

六 准爸爸应知应会

胎儿监护很重要 120

准爸爸决定未来的胎宝宝聪明与否
..... 120

七 工作生活abc

美化居室让心情更靓 121

站行坐卧有讲究 121

八 本周禁忌

孕期忌大笑不止 122

睡眠不好慎用催眠药 122

第十八周

让孕期生活更有趣味

一 本周孕妈咪新变化

精力好但有身体不适 123

胎动让生活惊喜连连 123

二 本周胎宝宝新变化

我是男孩还是女孩 123

时常地大闹“天宫” 124

三 饮食营养与保健

营养均衡的前提下控制体重 124

控制体重的进食小技巧 124

饮食好习惯预防胃胀 125

四 疾病与安全

了解孕期的各种腹胀 125

如何应对骨盆疼痛 126

五 胎教小课堂

动作胎教的拍打法 126

逐渐开展有意胎教 127

六 准爸爸应知应会

她的体重增加正常吗 128

为她的孕期生活加点料 128

七 工作生活abc

孕期多做“心理体操” 129

孕中期宜加强运动锻炼 129

八 本周禁忌

莫过多地进行日光浴 130

慎吃含过氧化脂质的食物 130

第十九周

宝宝啊，满脑子都是你

一 本周孕妈咪新变化

孕程马拉松将过半了 131

满脑子都是这个小生命 131

二 本周胎宝宝新变化

南瓜大小的胎宝宝 131

进入感官发育的关键期 132

三 饮食营养与保健

吃好三餐让您更有活力 132

均衡饮食有益胎宝宝视力 133

四 疾病与安全

做第3次产检和B超检查 133

小心孕中期阴道炎 133

五 胎教小课堂

如何与胎宝宝“交谈” 134

科学选择胎教音乐 135



六 准爸爸应知应会

也去听听孕妇课 135

不要这样为她进补 135

七 工作生活abc

如何控制孕妈咪的不开心 136

增强骨盆底肌肉 137

八 本周禁忌

孕妈咪忌吃过多甜食 137

避免过度担心胎宝宝 137

第二十周

孕期进入崭新的后半程

一 本周孕妈咪新变化

新的半程开始新计划 138

身体多少有些不适 138

二 本周胎宝宝新变化

又长大了不少 139

越来越机灵活泼了 139

三 饮食营养与保健

有益大脑的磷脂和胆固醇 139

这样吃豆腐最健康 140

四 疾病与安全

防治流行性腮腺炎 140

孕中晚期小心妊娠高血压疾病

..... 141

五 胎教小课堂

时常称呼胎宝宝的乳名 141

规划和记录对胎宝宝的胎教 142

六 准爸爸应知应会

为妻子测量宫高 142

做妻子的御用厨师 142

七 工作生活abc

为孕程过半庆祝一下 143

开始练习盘腿坐 143

八 本周禁忌

尽量拒绝反式脂肪美食 144

坚决抵制二手烟 144

