

好孕 280天 一天一页

姜淑清 / 编著

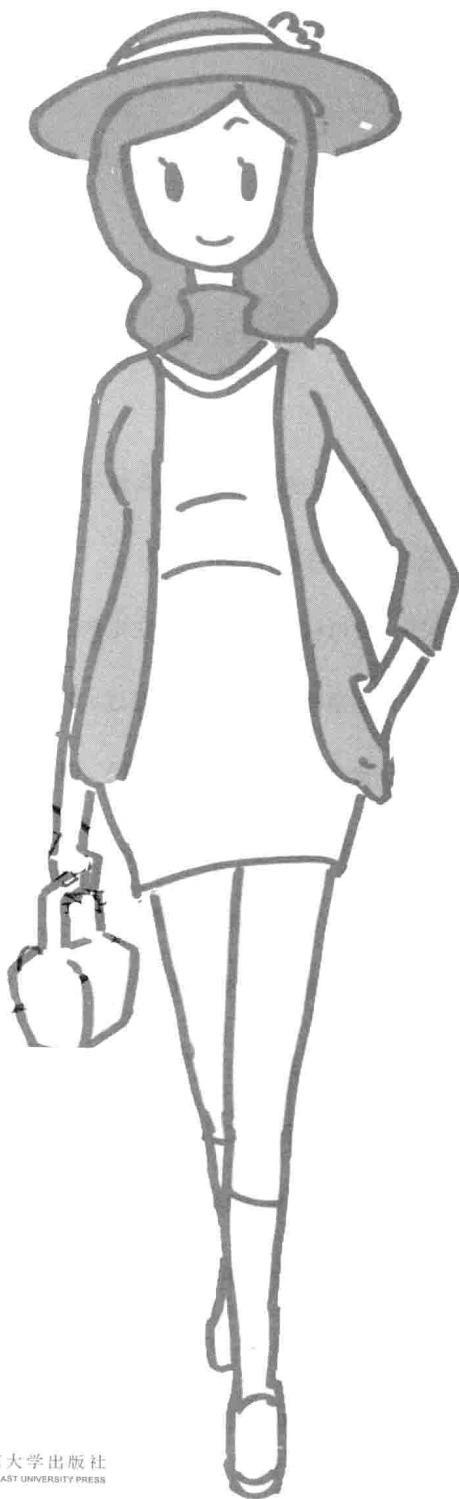


聪明宝贝
养成计划
丛书



好孕 280天 一天一页

姜淑清 / 编著



目录 | Content



Chapter1

第一个月: 宝宝来了,准备好了吗?

- | | | | |
|--------|----------------------|--------|---------------------|
| 第 1 天 | 本月特别关注: 有准备怀孕 /014 | 第 15 天 | 五招帮你正确选择防辐射孕妇服 /028 |
| 第 2 天 | 十月怀胎开始啦 /015 | 第 16 天 | 预防感冒 /029 |
| 第 3 天 | 父母精子、卵子质量决定孩子健康 /016 | 第 17 天 | 孕期与宠物相处要慎重 /030 |
| 第 4 天 | 找准排卵期, 受孕不错过 /017 | 第 18 天 | 孕期用药九大原则 /031 |
| 第 5 天 | 优生, 避开下列时期受孕 /018 | 第 19 天 | 孕期化妆品使用须知 /032 |
| 第 6 天 | 孕期饮食十禁忌 /019 | 第 20 天 | 孕期情绪波动很正常 /033 |
| 第 7 天 | 健康饮食孕育健康宝宝 /020 | 第 21 天 | 优生优育, 需要准爸爸参与 /034 |
| 第 8 天 | 叶酸补充很必要 /021 | 第 22 天 | 孕期运动好处多 /035 |
| 第 9 天 | 受孕过程 (一) /022 | 第 23 天 | 合理进行孕期运动 /036 |
| 第 10 天 | 受孕过程 (二) /023 | 第 24 天 | 孕妈妈的早孕反应 /037 |
| 第 11 天 | 怀孕确诊 /024 | 第 25 天 | 不可缺少的妊娠激素 /038 |
| 第 12 天 | 避孕失败后怀孕对策 /025 | 第 26 天 | 神奇的胎盘、脐带和羊水 /039 |
| 第 13 天 | 预产期计算 /026 | 第 27 天 | 宝宝血型 /040 |
| 第 14 天 | 怀孕好处多 /027 | 第 28 天 | 留心白带变化 /041 |



第二个月：宝宝有心跳了

- | | | | |
|--------|-----------------------|--------|---------------------|
| 第 29 天 | 本月特别关注：避开污染谨防流产 /044 | 第 43 天 | 孕期要控制体重增长 /058 |
| 第 30 天 | 孕妈妈和宝宝变化 /045 | 第 44 天 | 缓解孕早期乳房不适 /059 |
| 第 31 天 | 孕妈妈需要的九大营养素及食物 /046 | 第 45 天 | 产前课程很必要 /060 |
| 第 32 天 | 孕期补钙 /047 | 第 46 天 | 父亲的责任从孕期开始 /061 |
| 第 33 天 | 缓解早孕反应（一）/048 | 第 47 天 | 好心情孕育聪明宝宝（一）/062 |
| 第 34 天 | 缓解早孕反应（二）/049 | 第 48 天 | 好心情孕育聪明宝宝（二）/063 |
| 第 35 天 | 孕期水果如何吃 /050 | 第 49 天 | 孕早期的检查 /064 |
| 第 36 天 | 怀孕了还能去美容院美容吗 /051 | 第 50 天 | 生男生女，谁做主 /065 |
| 第 37 天 | 这样洗澡既健康又安全 /052 | 第 51 天 | B 超：宝宝的第一张照片 /066 |
| 第 38 天 | 孕期干燥敏感皮肤保养 /053 | 第 52 天 | 先兆流产 /067 |
| 第 39 天 | 孕早期应节制性生活 /054 | 第 53 天 | 及早发现宫外孕 /068 |
| 第 40 天 | 孕早期旅行注意事项 /055 | 第 54 天 | 低血糖和低血压会引起孕期眩晕 /069 |
| 第 41 天 | 远离感染源，预防感染 /056 | 第 55 天 | 实施胎教的三大原则 /070 |
| 第 42 天 | 避开空气污染，营造清新的室内空气 /057 | 第 56 天 | 常用的五大胎教法 /071 |

第三个月：宝宝能在羊水里活动了



- | | | | |
|--------|-------------------------|--------|-------------------|
| 第 57 天 | 本月特别关注：产前检查很重要 /074 | 第 71 天 | 孕期瑜伽练习建议 /088 |
| 第 58 天 | 孕妈妈和宝宝变化 /075 | 第 72 天 | 怀上双胞胎 /089 |
| 第 59 天 | 淡定应对早孕食欲不振 /076 | 第 73 天 | 妈妈对孩子智力的影响更大 /090 |
| 第 60 天 | 午后小点心，拯救食欲不振 /077 | 第 74 天 | 产前检查（一） /091 |
| 第 61 天 | 偏食补救 /078 | 第 75 天 | 产前检查（二） /092 |
| 第 62 天 | 安全食用海鲜 /079 | 第 76 天 | 产前检查（三） /093 |
| 第 63 天 | 合理补充维生素（一） /080 | 第 77 天 | 特别检查（一） /094 |
| 第 64 天 | 合理补充维生素（二） /081 | 第 78 天 | 特别检查（二） /095 |
| 第 65 天 | 避开生活中可能的危害 /082 | 第 79 天 | 唐氏筛查 /096 |
| 第 66 天 | 严防辐射伤害 /083 | 第 80 天 | 要不要保胎 /097 |
| 第 67 天 | 怀孕后的皮肤变化 /084 | 第 81 天 | 孕初期尿频 /098 |
| 第 68 天 | 对抗妊娠斑和妊娠纹：前辈孕妈妈经验谈 /085 | 第 82 天 | ABO 溶血检查 /099 |
| 第 69 天 | 选择一双合适的鞋 /086 | 第 83 天 | 胎教要顺应宝宝的成长 /100 |
| 第 70 天 | 选择合适的内衣 /087 | 第 84 天 | 运动胎教 /101 |

第四个月：宝宝有表情了



第 85 天 本月特别关注：职场孕妈妈 /104

第 86 天 孕妈妈和宝宝变化 /105

第 87 天 孕中期饮食原则 /106

第 88 天 多吃坚果有益 /107

第 89 天 孕期怎么吃鱼 /108

第 90 天 补充微量元素的食物 /109

第 91 天 职场孕妈妈们经验谈 /110

第 92 天 职场孕妈妈要避开的有害因素 /111

第 93 天 春季孕期保健 /112

第 94 天 安然度夏 /113

第 95 天 孕期秋季保健（一） /114

第 96 天 孕期秋季保健（二） /115

第 97 天 安全过冬 /116

第 98 天 在音乐中找到宁静 /117

第 99 天 用色彩来调节心情 /118

第 100 天 孕中期是最适合运动的时期 /119

第 101 天 孕期动作姿势要当心 /120

第 102 天 孕中期游泳 /121

第 103 天 孕期旅行提示 /122

第 104 天 产前检查 /123

第 105 天 孕期消化不良 /124

第 106 天 预防孕期皮肤过敏 /125

第 107 天 腰背部疼痛 /126

第 108 天 妊娠糖尿病 /127

第 109 天 胎停育 /128

第 110 天 葡萄胎 /129

第 111 天 语言胎教要贯穿整个孕期 /130

第 112 天 音乐胎教的五种形式 /131

第五个月：宝宝有胎动了



- | | |
|--|--------------------------|
| 第 113 天 本月特别关注：孕期心理调适很重要 /134 | 第 127 天 孕中期旅行提示 /148 |
| 第 114 天 孕妈妈和宝宝变化 /135 | 第 128 天 孕期情绪影响大 /149 |
| 第 115 天 饮食补充维生素 A，帮助宝宝视网膜发育 /136 | 第 129 天 孕期心理调适的方法 /150 |
| 第 116 天 饮食补充维生素 B ₁₂ ，消除孕期烦躁 /137 | 第 130 天 呵护双脚 /151 |
| 第 117 天 自制果蔬汁，补足孕期营养 /138 | 第 131 天 骨盆底肌肉练习法 /152 |
| 第 118 天 调整生活方式 改善孕期便秘 /139 | 第 132 天 倾听和分享度过美好孕期 /153 |
| 第 119 天 孕期便秘饮食调整 /140 | 第 133 天 冥想，放松的好方法 /154 |
| 第 120 天 安全驾驶 /141 | 第 134 天 产前检查 /155 |
| 第 121 天 缓解孕期水肿困扰（一） /142 | 第 135 天 B 超怎么看 /156 |
| 第 122 天 缓解孕期水肿困扰（二） /143 | 第 136 天 胎心监测 /157 |
| 第 123 天 孕期特别营养：新鲜空气、阳光、水 /144 | 第 137 天 胎动：宝宝健康的晴雨表 /158 |
| 第 124 天 选择合适的穿戴 /145 | 第 138 天 谨防孕期阑尾炎 /159 |
| 第 125 天 种花养草有讲究 /146 | 第 139 天 语言胎教如何做 /160 |
| 第 126 天 孕中期的“性”福 /147 | 第 140 天 童谣，语言胎教的好帮手 /161 |

第六个月：宝宝对声音有反应了



- 第 141 天 本月特别关注：孕期的我依然美丽 /164
- 第 142 天 孕妈妈和宝宝变化 /165
- 第 143 天 六款营养美味孕妇粥 /166
- 第 144 天 多吃含铁食物满足孕期铁质需要 /167
- 第 145 天 孕妇配方奶，孕期饮食补充 /168
- 第 146 天 孕期感冒咳嗽食疗方 /169
- 第 147 天 克服睡眠困扰有办法 /170
- 第 148 天 为了宝宝健康要减轻生活中的噪音 /171
- 第 149 天 穿出时尚感 /172
- 第 150 天 美颜按摩 /173
- 第 151 天 选个好发型 /174
- 第 152 天 孕期洗发的讲究 /175
- 第 153 天 孕期头发保养 /176
- 第 154 天 配饰为美丽加分 /177
- 第 155 天 丝巾扮靓准妈妈 /178
- 第 156 天 颈部护理 /179
- 第 157 天 不同肤质的保养 /180
- 第 158 天 负面心理排忧 /181
- 第 159 天 产前检查 /182
- 第 160 天 坚持每天数胎动 /183
- 第 161 天 谨防孕期贫血 /184
- 第 162 天 孕期痔疮有对策 /185
- 第 163 天 预防静脉曲张 /186
- 第 164 天 七招防孕期腿抽筋 /187
- 第 165 天 防止仰卧位综合征 /188
- 第 166 天 胎教可塑造胎儿性格 /189
- 第 167 天 好情绪就是好胎教 /190
- 第 168 天 抚摸胎教，妈妈的爱 /191

第七个月：宝宝大脑逐渐完善了



第 169 天 本月特别关注：走路运动 /194

第 170 天 孕妈妈和宝宝变化 /195

第 171 天 碳水化合物，补足孕中晚期能量 /196

第 172 天 孕期食用补脾利尿食物益气又消肿 /197

第 173 天 补脑食品，帮助宝宝大脑发育 /198

第 174 天 多吃豆制品营养更均衡 /199

第 175 天 正确的走路姿势提升肌肉力量 /200

第 176 天 走路运动小贴士 /201

第 177 天 孕期看电视有讲究 /202

第 178 天 9 招克服孕期入睡难 /203

第 179 天 孕期健康提示卡：指甲 /204

第 180 天 孕期的口腔保健 /205

第 181 天 孕期眼睛不适 /206

第 182 天 重视孕期眼睛保护 /207

第 183 天 孕期私处护理很重要 /208

第 184 天 脚踝运动改善水肿 /209

第 185 天 孕期游泳 9 建议 /210

第 186 天 美好孕期的 10 个理由 /211

第 187 天 腹式呼吸好 /212

第 188 天 缓解韧带松弛的运动操 /213

第 189 天 产前检查 /214

第 190 天 胎位不正 /215

第 191 天 胎位不正的纠正 /216

第 192 天 妊娠期胆汁淤积 /217

第 193 天 早产 /218

第 194 天 胎儿发育迟缓 /219

第 195 天 艺术胎教：激发宝宝美的灵性 /220

第 196 天 音乐胎教乐曲推荐 /221

第八个月：宝宝内脏接近完成了



第 197 天 本月特别关注：乳房保养 /224

第 198 天 孕妈妈和宝宝变化 /225

第 199 天 孕晚期的饮食调整 /226

第 200 天 孕晚期饮食宜忌 /227

第 201 天 胡萝卜食谱，给宝宝一双好眼睛 /228

第 202 天 保护牙齿的食物 /229

第 203 天 补血小偏方 /230

第 204 天 促进乳房发育的食物 /231

第 205 天 乳房按摩，促进乳腺发育 /232

第 206 天 乳头护理，做好哺乳准备 /233

第 207 天 选好文胸，促进乳房发育防止乳房变形 /234

第 208 天 六步防早产 /235

第 209 天 孕期按摩 /236

第 210 天 孕期家务劳动七项注意 /237

第 211 天 远离愤怒 /238

第 212 天 在大自然中放松心情 /239

第 213 天 放松五感觉，还原孕期好心情 /240

第 214 天 发现产前抑郁症 /241

第 215 天 骨盆锻炼 /242

第 216 天 孕晚期性生活危害大 /243

第 217 天 产前检查 /244

第 218 天 腕管综合症 /245

第 219 天 孕晚期宫缩 /246

第 220 天 乙肝妈妈能生健康宝宝 /247

第 221 天 妊娠高血压 /248

第 222 天 羊水问题 /249

第 223 天 运动胎教游戏 /250

第 224 天 光照胎教 /251

第九个月：宝宝 头部进入骨盆了



- 第 225 天 本月特别关注：临产准备 /254
- 第 226 天 孕妈妈和宝宝变化 /255
- 第 227 天 合理饮食控制孕晚期体重过度增加 /256
- 第 228 天 孕期上火的饮食调理 /257
- 第 229 天 顺利分娩需要增加含锌食物 /258
- 第 230 天 临产前准爸爸需要知道的 10 件事 /259
- 第 231 天 准备婴儿用品（一） /260
- 第 232 天 准备婴儿用品（二） /261
- 第 233 天 缓解孕晚期腰背酸痛 /262
- 第 234 天 顺产的条件 /263
- 第 235 天 影响分娩的因素 /264
- 第 236 天 学习分娩知识 /265
- 第 237 天 生产医院的选择 /266
- 第 238 天 生产方式的选择 /267
- 第 239 天 自然分娩好处多 /268
- 第 240 天 剖宫产的过程 /269
- 第 241 天 孕晚期适量运动有利于顺产 /270
- 第 242 天 缓解分娩疼痛的八种按摩方法 /271
- 第 243 天 拉梅兹呼吸法 /272
- 第 244 天 五个放松方法，舒缓分娩疼痛 /273
- 第 245 天 七个有助于顺产的运动 /274
- 第 246 天 产前检查 /275
- 第 247 天 孕晚期疼痛及对策 /276
- 第 248 天 脐带绕颈 /277
- 第 249 天 胎盘早剥 /278
- 第 250 天 前置胎盘 /279
- 第 251 天 联想胎教，塑造宝宝的模样 /280
- 第 252 天 避开胎教误区 /281

第十个月：宝宝要出生了



第 253 天 本月特别关注：分娩 /284

第 254 天 孕妈妈和宝宝变化 /285

第 255 天 产前饮食原则 /286

第 256 天 补充能量轻松分娩 /287

第 257 天 临产前的好习惯 /288

第 258 天 入院分娩物品准备 /289

第 259 天 分娩前准备（一） /290

第 260 天 分娩前准备（二） /291

第 261 天 待产前的医护措施 /292

第 262 天 常见的无痛分娩方法的比较 /293

第 263 天 临产征兆 /294

第 264 天 产程 /295

第 265 天 产程中孕妈妈要积极配合医生 /296

第 266 天 四招缓解第一产程疼痛 /297

第 267 天 分娩中的尴尬 /298

第 268 天 三个动作帮助顺产 /299

第 269 天 产后八大正常症状 /300

第 270 天 剖宫产后的讲究 /301

第 271 天 产前检查 /302

第 272 天 母乳喂养好处多 /303

第 273 天 产后催乳宜知 /304

第 274 天 坐月子五须知 /305

第 275 天 过期妊娠有危险 /306

第 276 天 会阴侧切术护理 /307

第 277 天 难产 /308

第 278 天 脐带脱垂 /309

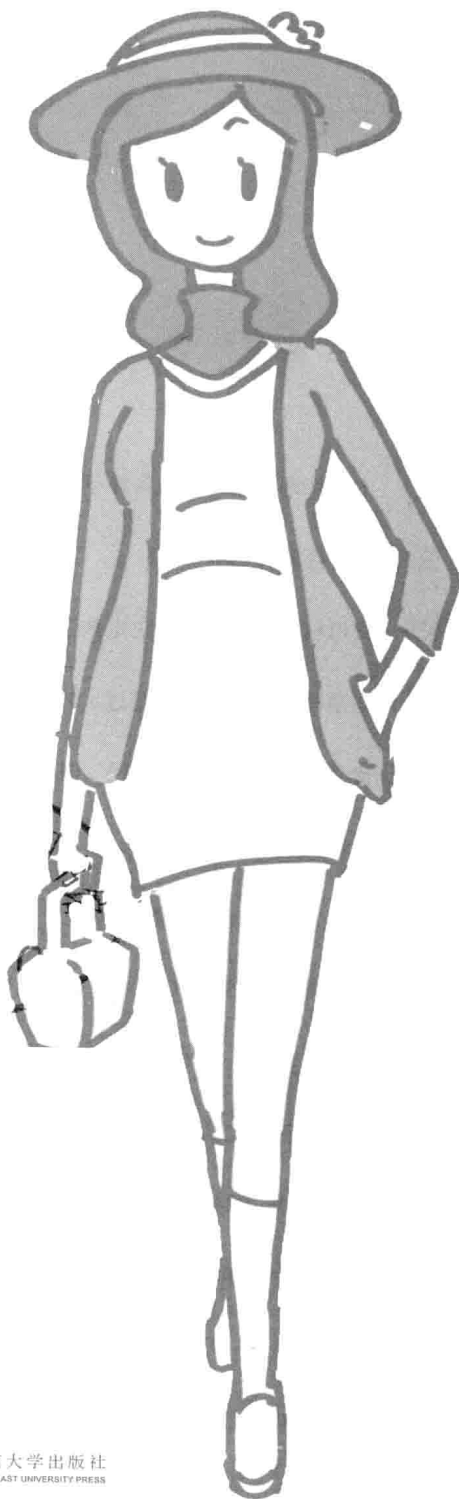
第 279 天 产前胎教重点：克服产前焦虑 /310

第 280 天 产前胎教，奠定亲密亲子关系 /311

结束语 /312

好孕 280天 一天一页

姜淑清 / 编著



目录 | Content



Chapter1

第一个月: 宝宝来了,准备好了吗?

第 1 天	本月特别关注: 有准备怀孕 /014	第 15 天	五招帮你正确选择防辐射孕妇服 /028
第 2 天	十月怀胎开始啦 /015	第 16 天	预防感冒 /029
第 3 天	父母精子、卵子质量决定孩子健康 /016	第 17 天	孕期与宠物相处要慎重 /030
第 4 天	找准排卵期, 受孕不错过 /017	第 18 天	孕期用药九大原则 /031
第 5 天	优生, 避开下列时期受孕 /018	第 19 天	孕期化妆品使用须知 /032
第 6 天	孕期饮食十禁忌 /019	第 20 天	孕期情绪波动很正常 /033
第 7 天	健康饮食孕育健康宝宝 /020	第 21 天	优生优育, 需要准爸爸参与 /034
第 8 天	叶酸补充很必要 /021	第 22 天	孕期运动好处多 /035
第 9 天	受孕过程 (一) /022	第 23 天	合理进行孕期运动 /036
第 10 天	受孕过程 (二) /023	第 24 天	孕妈妈的早孕反应 /037
第 11 天	怀孕确诊 /024	第 25 天	不可缺少的妊娠激素 /038
第 12 天	避孕失败后怀孕对策 /025	第 26 天	神奇的胎盘、脐带和羊水 /039
第 13 天	预产期计算 /026	第 27 天	宝宝血型 /040
第 14 天	怀孕好处多 /027	第 28 天	留心白带变化 /041

第二个月：宝宝有心跳了



- | | | | |
|--------|-----------------------|--------|---------------------|
| 第 29 天 | 本月特别关注：避开污染谨防流产 /044 | 第 43 天 | 孕期要控制体重增长 /058 |
| 第 30 天 | 孕妈妈和宝宝变化 /045 | 第 44 天 | 缓解孕早期乳房不适 /059 |
| 第 31 天 | 孕妈妈需要的九大营养素及食物 /046 | 第 45 天 | 产前课程很必要 /060 |
| 第 32 天 | 孕期补钙 /047 | 第 46 天 | 父亲的责任从孕期开始 /061 |
| 第 33 天 | 缓解早孕反应（一）/048 | 第 47 天 | 好心情孕育聪明宝宝（一）/062 |
| 第 34 天 | 缓解早孕反应（二）/049 | 第 48 天 | 好心情孕育聪明宝宝（二）/063 |
| 第 35 天 | 孕期水果如何吃 /050 | 第 49 天 | 孕早期的检查 /064 |
| 第 36 天 | 怀孕了还能去美容院美容吗 /051 | 第 50 天 | 生男生女，谁做主 /065 |
| 第 37 天 | 这样洗澡既健康又安全 /052 | 第 51 天 | B 超：宝宝的第一张照片 /066 |
| 第 38 天 | 孕期干燥敏感皮肤保养 /053 | 第 52 天 | 先兆流产 /067 |
| 第 39 天 | 孕早期应节制性生活 /054 | 第 53 天 | 及早发现宫外孕 /068 |
| 第 40 天 | 孕早期旅行注意事项 /055 | 第 54 天 | 低血糖和低血压会引起孕期眩晕 /069 |
| 第 41 天 | 远离感染源，预防感染 /056 | 第 55 天 | 实施胎教的三大原则 /070 |
| 第 42 天 | 避开空气污染，营造清新的室内空气 /057 | 第 56 天 | 常用的五大胎教法 /071 |

第三个月：宝宝能在羊水里活动了



第 57 天 本月特别关注：产前检查很重要 /074

第 58 天 孕妈妈和宝宝变化 /075

第 59 天 淡定应对早孕食欲不振 /076

第 60 天 午后小点心，拯救食欲不振 /077

第 61 天 偏食补救 /078

第 62 天 安全食用海鲜 /079

第 63 天 合理补充维生素（一） /080

第 64 天 合理补充维生素（二） /081

第 65 天 避开生活中可能的危害 /082

第 66 天 严防辐射伤害 /083

第 67 天 怀孕后的皮肤变化 /084

第 68 天 对抗妊娠斑和妊娠纹：前辈孕妈妈经验谈 /085

第 69 天 选择一双合适的鞋 /086

第 70 天 选择合适的内衣 /087

第 71 天 孕期瑜伽练习建议 /088

第 72 天 怀上双胞胎 /089

第 73 天 妈妈对孩子智力的影响更大 /090

第 74 天 产前检查（一） /091

第 75 天 产前检查（二） /092

第 76 天 产前检查（三） /093

第 77 天 特别检查（一） /094

第 78 天 特别检查（二） /095

第 79 天 唐氏筛查 /096

第 80 天 要不要保胎 /097

第 81 天 孕初期尿频 /098

第 82 天 ABO 溶血检查 /099

第 83 天 胎教要顺应宝宝的成长 /100

第 84 天 运动胎教 /101