

新手爸妈攻略第二篇-怀孕全攻略     知乎ID：妥爸赵十三			
妥爸育儿攻略全集【excel表格】：备孕全攻略   <b>孕期全攻略</b>   生产全攻略   待产包全攻略   月子全攻略   新生儿哺喂睡眠全攻略 新生儿疾病护理全攻略   宝宝早教全攻略（分月龄版）   新生儿发展及护理全攻略（分月龄版）   月嫂面试攻略+自制面试表   宝宝辅食喂养全攻略			
第一部分：写在攻略之前几句重要的话			
准爸爸们要及时转换角色感		怀孕之前，我们可以做个无忧无虑小两口，吃吃喝喝玩玩乐乐就好，但怀孕后，夫妻双方都要转换角色感，尤其是准爸爸（准妈妈肚子里有宝宝，时刻提醒她是个妈妈）。 因为肚子怀了宝宝，激素波动、身形变胖、皮肤变差、身体的不适感会让准妈妈变得和之前不一样了，敏感易怒、缺乏安全感，作为准爸爸的我们一定要时刻关注准妈妈的需求，少吃鸡、少刷抖音，多关心她，发现她的需求，多分担家务，多表达爱意，多看看育儿书籍，让准妈妈觉得你是个靠谱的老公和爸爸，这样她就会更有安全感。	
要开始努力找钱，尤其是准爸爸		从怀孕开始，家里花钱的地方开始多了，近5年里宝宝妈妈的重心都会放在家庭在孩子身上，职场上升空间也变慢了。作为家里的老爷们，准爸爸要开始努力找钱了，无论是主业的升职加薪，还是开展副业撰写零花钱。 一些支出列举，大家有个概念：首批婴儿用品+待产包 5000-10000；产检费用3000-5000；生产 顺产3000左右 剖宫产8000左右；月嫂10000元左右；母乳宝宝月2000元/月 奶粉宝宝约3000元/月；疫苗有免费的，如果打二类疫苗，首年要8000左右；这里没包括宝宝生病、早教、绘本玩具、产后护理等支出	
给婆媳关系和翁婿关系加温		以前是二人世界，未来几年内就要变成五口之家了，从宝宝出生到宝宝上小学这几年，大概率要用到老人帮你们忙，带孩子真的很累，他们不欠你的，要感恩，会来点事儿，嘴甜点、没事儿买点东西。这个时间铺垫好了，以后才更好相处。	
需要提前和父母商议养娃资源		别不好意思开口，在这个阶段，绝大多数小两口都是需要父母的资助的，无论是物质资助还还是劳动力资助。夫妻双方的沟通的出发点要一定一定要统一，就是为了孩子好、为了小家好、同时追求双方老人的心理平衡，有钱出钱，有力出力，如果真的是没钱没力就出个极好的态度。 在这个阶段，准爸爸一定要做好“中轴”，准爸爸立场站得稳，能够解决90%上的婆媳关系问题，很多时候准爸爸潜意识和自己老娘一条心，把给自己生娃、将来要过一辈子的媳妇当外人了。	
第二部分：一些关于怀孕的基础常识			
编号	内容	详细说明	
1	孕期的早中晚划分	孕早期：1-3月或1-12周； 孕中期 4-6月零1周或13-25周； 孕晚期 6月零2周-10月或26-40周 一般“过来人”或是医生会问你胎儿多大了？你可以回答周数加天数，例如：“12周+3”了	
2	如何推算预产期	预产期推算方法是末次月经第一天的【年数+1年；月份数-3月；天数+7天】 例如末次月经2022年5月20日，那预产期就是2023年2月27日	
3	为什么要3个月 后宣布喜讯	许多准爸爸准妈妈都会在怀孕超过12周才会向家人和朋友宣布这个消息，因为在怀孕的头12周，有25%的孕妇会流产，12周以内这个小生命极度脆弱，如果准妈妈有过流产经历，那么再次流产的几率还会更高，所以身边才会有那么多人，选择在孕早期在家安胎（保胎）。	
4	那些产检名词	大排畸：指在妊娠20到24周时，通过B超筛查（四维）所作的排除胎儿畸形的检查，目的是发现胎儿是否有身体结构异常。	
5		小排畸：在孕期的30到32周。除排除畸形结构之外，检测胎儿的生长发育情况，确认胎儿的生长发育是否受到限制；观察新妈妈胎盘、羊水和脐带的情况，为生产做好准备。	
6		NT：NT和唐筛都是检查宝宝是否有唐氏综合征的，NT是给宝宝做的，在孕期的12周左右，通过测量宝宝颈部透明带的厚度值，是否有唐氏综合征风险。	
7		唐筛：唐筛是给妈妈做的，在孕期15-20周的时候做，这个是通过抽血化验的结果判断宝宝是否有唐氏综合征风险（结合NT的结果一同判断），如果风险较高，则会继续做羊水穿刺检查。	
8		糖筛：“糖筛”是妊娠期糖尿病筛查的简称，糖筛高危一般医生会建议继续做糖耐检查，以确诊有无妊娠合并糖尿病。时间在24-28周进行，通过喝葡萄糖水后定时抽血的方式进行检测。	
9	准妈妈不可理喻的变化	因为激素变化、身材走样、身体不适、皮肤变暗沉，怕钱不够用，怕宝宝不健康.....所以这个时候很多准妈妈都会有敏感多疑、易怒、有不安全感等，这个时候的准爸爸，首先要理解准妈妈为什么会变成这样。 激素变化让青春期叛逆、让更年期敏感暴躁，同样也会让准妈妈的情绪容易失控，每个妈妈都是爱美的，身材走样皮肤暗沉也会让她们变得不自信变得怕老公移情别恋、基于妈妈的天性会希望宝宝出生后健康、生长在富足的家庭里。 这个时候的准爸爸一定要给与准妈妈更多的理解、关心、给准妈妈更多的安全感。	
第三部分：准妈妈怀上之后，准爸爸要做什么			
1	多陪准妈妈散步	怀孕期间是需要保持适量运动的，散步是比较的方式，既能锻炼身体、又能放松心情。 宝爸要做的是让宝妈走里边，防止小孩、宠物蹭到宝妈，抓住宝妈的手，陪聊宝妈喜欢的话题，时常选择一些新鲜的散步线路。	
2	陪准妈妈产检	拿衣服和孕检材料；给宝妈准备水和吃的；参加孕妇课堂；交费、排队、取报告单；记医生说的关键信息；人多的地方开路保护	
3	多承包家里的家务	努力多承包些家务，取大件的快递、禁止老婆登高、孕晚期的时候尽量让老婆少做需要弯腰的事情，比如说系鞋带之类的	
4	做个爱心饲养员	做清淡美味营养的饭菜、满足老婆的各种饮食需求、每天准备爱心水果便当、给老婆买一些健康的小零食 ※ 妥善处理生肉，保证自己和老婆在处理生肉后洗手    ※保证肉制品和蛋类全熟    ※水果蔬菜和沙拉吃之前要洗干净	
5	哄老婆开心	给宝宝取名、讲公司八卦、看娱乐节目，适当逛街，拔草新开餐馆等，找各种各样的事情让老婆开心；（ktv和电影院这种声音大的地方不要去）	
6	记录孕期的老婆	记录些老婆怀孕的瞬间吧，照片、视频都可以，肚子的、孕吐的、产检的、衣服穿不下的、美美的还有丑丑的 在老婆怀孕的时候，我拍了几百段视频，现在妥妥两岁多了，每次翻出来我们都会看的津津有味	
7	学习孕产知识	学习生产、育儿相关知识，给老婆信心，让她认为你是个靠谱的，可以一起冲锋陷阵的好战友。（ <b>读一整套这个新手爸妈攻略，基本上就够用了</b> ）	
8	协调一些重要环节	沟通生产医院、考察月子中心、找月嫂、找开奶师等。协调双方家人，包括钱、包括未来照顾宝宝的方案，这点很难，一定要找到自己的位置感，事情要摆在明面上，不要多方猜来猜去，每家老人都是过来人，他们都懂，不要不好意思开口。	
9	禁二手烟	这个没什么说的，能戒尽量就戒了，戒不了就离远点抽，等身上没味道了再回来，准妈妈的鼻子很敏感的。	
10	收拾猫狗粪便	如果家里有宠物的话，准爸爸一定要及时清理屋内猫狗的粪便，不让老婆接触到猫狗的排泄物，家里养宠物的准妈妈要在12周到医院进行弓形虫检查。	
11	准备待产包	在孕晚期的时候，准爸爸要和准妈妈一起准备待产包，知道“防溢乳垫”“产褥垫”等每一样应用之物的名字	
第四部分：孕期产检全攻略			
	准爸爸在产检时能做什么？	做产检前	提醒准妈妈携带产检相关材料，提醒准妈妈是否需要提前挂号
		做检查时	①找座给宝妈休息、挂号、缴费、取尿杯、送尿样等 ②抽血、称体重、量血压、做B超时，准妈妈需要脱掉外套。准爸爸可以帮孕妈咪拿着外套、包包、产检资料等。 ③帮准妈妈记录医生叮嘱

孕检时爸爸可以做什么	能做什么？	等结果时	①对准妈妈进行水果、温水的投喂 ②准爸爸可多跑几趟，看检查结果是否已经出来了。		
		产检回家	执行、督促医生给的健康建议		
	准爸爸不能缺席的几次产检	初次产检（12周）	①本次产检可以 <b>第一次听到宝宝的心跳声</b> ，小惊喜的时刻不能错过 ②小概率出现宫外孕、葡萄胎等情况，爸爸需要陪伴左右		
		16周产检	本次需要做“ <b>唐筛（唐氏综合征筛查）</b> ”，此时孕妇的产检是需要准爸爸在场陪同的，不为别的，就是给老婆信心，让她有依靠，同时万一出现问题的话，你们也好立刻商量对策。		
		20周产检	①本次需要 <b>做胎儿畸形B超筛查（四维）</b> ，陪老婆一起看B超单，学会读懂B超数据，看看小家伙的初始样子 ②小概率出现胎儿畸形情况，这时候夫妻可以根据医生的建议和实际情况，做好最快的应急措施和决定		
	37周产检	这个时候孕妈已经临近分娩，这次主要是监护胎心和测量骨盆（决定分娩方式）			
孕检注意事项	孕检频率	①常规：妊娠28周前：每4周一次；妊娠28--36周：每2周一次；妊娠36周后：每周一次 ②特殊：高危因素者，如妊娠并发症、血糖异常、B超检测异常等，需酌情增加产检次数			
	孕检着装	衣服宜宽松容易穿脱，鞋子的跟不应为高跟，舒适的运动鞋比较好			
	物品携带	①检查的事项很多，准备一个袋子，将所需的检查单通通放置在一起，避免每次手忙脚乱找不着。 ②每次出门孕检前，要今天所需要使用的东西要检查一遍，如身份证、医保卡、母子健康档案、预约单、银行卡、检查单等			
	饮食注意	孕检前一天晚上8点以后不要进食，水也要尽量少喝			
	问诊注意	①平时在家中关于自己身体反应上的疑惑，一定要记录在手机或记事本上，产检时咨询医生 ②看不明白的检查结果，一定要向医生询问。			
	孕早期 0-16周	第一次正式产检 第12周	检查项目	领取“母子健康档案”（立卡） 血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 排除常见疾病如宫外孕、葡萄胎及各种类类型的流产	
			本次产检重点	胎心、胎儿颈部透明带（NT检查）	
			产检说明	问诊：医生通常会问准妈妈未怀孕之前的体重，以作为日后准妈妈孕期体重增加的参考依据。并了解过去病史、有无药物过敏、家庭病史、准妈妈病史等。问询月经来潮时间，重新估算预产期。 听胎心：医生运用多普勒胎心仪来听宝宝心跳，确定单胎还是双胞胎，确定是否出现宫外孕等情况（开着手机录音吧，把这个声音录下来，分享给老公听） 验尿：主要是验准妈妈的糖尿及蛋白尿两项数值，以判断准妈妈本身是否已有糖尿病或奶糖不佳的代谢性疾病、肾脏功能健全与否（代谢蛋白质问题）、子癫前症、妊娠糖尿病等各项疾病。 身体常规检查：医生会对准妈妈的甲状腺、乳房、盆骨等进行检查。 抽血：准妈妈做抽血检查，主要是验准妈妈的血型、ABO血型、RH血型、血红蛋白（检视准妈妈贫血程度）、筛查地中海贫血、肝功及梅毒、乙肝、艾滋病、有无病毒感染等，好为未来做防范。	
			产检注意事项	是否空腹：是；把四维提前预约上，这个不好约	
		第二次正式产检 第16周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 唐氏综合症筛查	
			本次产检重点	唐氏综合症筛查	
			产检说明	从第二次产检开始，准妈妈每次必须做基本的例行检查，包括称体重、量血压、问诊及看宝宝的胎心等。 唐氏症筛查又称“先天愚型”或“21三合体综合征”，特制21号染色体由正常的2条变成3条，换唐氏综合征的孩子大多为严重智能障碍，所以医生会建议怀孕女性选择这项检查。 结果显示阳性只是指宝宝患唐氏的风险比一般人高的，医生会建议做羊水检测或者无创DNA检测。	
			产检注意事项	是否空腹：是 唐氏筛查时检查前一天晚上12点以后禁食物和水，第二天早上空腹来医院进行检查。	
	孕中期 17-28周	第三次正式产检 第20周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 四维彩超胎儿畸形筛查	
			本次产检重点	四维彩超胎儿畸形筛查	
			产检说明	除了常规检查以外，这次产检要做第一次超声波检查 主要是看胎儿外观发育上是否有较大问题。医生会仔细量胎儿的头围、腹围，看大腿骨长度及检视脊柱是否有先天性异常 如果准妈妈照的是四维彩超，还可以看到宝宝的实时面部表情呢。照彩超之前，准妈妈要做的是保持平和的心态，如果过于紧张是会影响到胎儿的活动哦。这次检查可能要进出彩超室几次，因为一定要宝宝位置特别完美才看的更准，如果位置不好，就出来喝点水，溜达溜达吧。 其实这个时候已经可以看出来你是怀的男宝宝还是女宝宝了，可医生是不会说的，给未来留作一个惊喜吧，时代不同了，男女都一样，生宝宝时刮彩票的感觉很欢乐的	
			产检注意事项	是否空腹：否	
		第四次正式产检 第24周	检查项目	复查血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 妊娠糖尿病筛查	
			本次产检重点	糖耐量筛查	
			产检说明	做糖耐量筛查前一天晚上8点以后不要进食，水也少喝，空腹来院。 喝糖水的时候不要太快，慢慢喝，一点点的喝，不要一口喝完，要在3-5分钟之内喝完。喝完后最好多走动，这样一个小时内能量会有所消耗，会帮助降低血糖浓度。 听老婆说那个糖水特别齁，没办法，忍着点吧	
			产检注意事项	是否空腹：是	
		第五次正式产	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 乙型肝炎抗原、骨盆测量、胎位检查、B超	
			本次产检重点	乙型肝炎抗原梅毒血清试验	



孕检 时间 推进 计划	孕晚期 29-40周	检 第28周	产检说明	乙型肝炎两项检验如果都呈阳性反应，一定要告知产科医师，在准妈妈生下宝宝24小时内为新生儿注射疫苗，以免宝宝生下来被感染。 这次产检开始检查宝宝的胎位，检查妈妈的骨盆，为分娩做准备
			产检注意事项	是否空腹：是
		第六次正式产检 第30周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 查体（水肿等）、胎位检查（指导妈妈自数胎动） 心电图、肝胆B超，还要根据孕妇的实际情况检查血糖、胆汁酸
			本次产检重点	胎心监护
			产检说明	孕28周以后，产检从一月一次变为两周一次，医生开始为准妈检查是否有水肿现象，因为子宫扩张到一定程度会压迫静脉，影响静脉回流，因此出现下肢水肿的现象 将大拇指压在小腿胫骨处，当压下后，皮肤会明显地凹下去，且不会很快地恢复，即表示有水肿现象。 医生会重点监测血压、尿蛋白等数值，防止自癫痫症的发生，28周以后、针对血压、蛋白质、尿糖所做的检查非常重要，准妈妈不要漏掉每一次产检。
			产检注意事项	是否空腹：否
		第七次正式产检 第32周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 查体（水肿等）、评估胎儿体重，胎位检查（指导妈妈自数胎动）
			本次产检重点	评估胎儿体重
			产检说明	宝宝能不能通过骨盆而顺利娩出，既与骨盆的大小有关，也和宝宝的大小有关。为了弄清骨盆的大小和形态，了解宝宝和骨盆之间的比例，产前检查时要测量骨盆。 如果胎儿生长过快，医生则会让准妈妈控制饮食，防止生产难度过高
			产检注意事项	是否空腹：否
		第八次正式产检 第34周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 评估胎儿体重，胎位检查
			本次产检重点	评估胎儿体重
			产检说明	如果胎儿生长过快，医生则会让准妈妈控制饮食，防止生产难度过高
			产检注意事项	是否空腹：否
		第九次正式产检 第36周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 评估胎儿体重，胎位检查
			本次产检重点	确定分娩方式
			产检说明	36周开始，产检从半月一次，改成一周一次，医生会持续监视胎儿的状态 此阶段准妈妈，可开始准备一些生产用的东西，以免生产来临时手忙脚乱
			产检注意事项	是否空腹：否
		第十次正式产检 第37周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 肝功能异常者复查肝功 查凝血四项或五项、B超、心电图 检查胎儿与准妈妈骨盆等综合情况，决定分娩方式 指导准妈妈自数胎动，指导准妈妈有不适情况，如腹痛、宫缩、见红、破羊水等情况如何解决
			本次产检重点	查凝血四项或五项、B超、心电图 检查胎儿与准妈妈骨盆等综合情况，决定分娩方式
			产检说明	本次为产前的一次集中大检查，内容较多，希望爸爸能全程陪护 这时准妈妈的心要细致再细致，密切观察，随时注意自己的身体有什么“风吹草动”。 借助仪器记录下胎心率曲线和宫缩压力波形，以了解胎动、宫缩时胎心率反应的依据，推测出胎儿有无缺氧。
			产检注意事项	是否空腹：是
		第十一次+正式产检 第38-40周	检查项目	血常规、尿常规、宫高、腹围、胎心、血压、体重 评估胎儿体重，胎位检查
			本次产检重点	宫颈成熟度检查
			产检说明	第38周开始，胎位开始固定，抬头缓缓下降并卡在盆腔内，此时准妈妈应做好临产准备，注意自己的胎动变化 见红、破水、规律性宫缩及时入院待产
			产检注意事项	是否空腹：否

第五部分：孕期饮食全攻略

孕期 饮食 整体 建议	原则一：注意膳食平衡	①粗细粮、鱼虾、蔬菜、水果、肉类、蛋类、奶类都摄取一些，相互补充，这样才有助于满足对营养物质的需求。 ②多吃蔬菜，每日不少于500克，以补充维生素和纤维素。 ③水果要限量，尤其是含糖量高的水果。 ④适当减少淀粉（面粉）、糖分的摄入
	原则二：少食多餐	由三餐该为5-6餐，少食多餐可以减轻消化系统的负荷。但注意不要既多餐，每餐又还多吃。 很多人怀孕中后期胃口很好，每顿饭都照常吃，甚至饭量有增无减，然后还会再加点水果零食之类的， 这样每天吃好几餐，每顿量却不控制，结果造成了体重增加过大，宝宝生长过快，最终导致生产困难，本身能顺产却因为宝宝太大不得不剖腹产。所以要注意吃的总量不能因为多餐而增加。
	原则三：吃爱吃的东西	不要因为过于强调“营养”，而忽略了孕妇的胃口。有些东西爱吃就适当多吃点，不爱吃就适当少吃点，家里人不用过于关注，食物不是药，没有什么绝对的不可替代性，不需要过分强调某种东西。尤其是早孕期，不少人有恶心呕吐的早孕反应，这种时候，也不用太在意营养均衡了，能吃进去就是胜利了，所以，就捡着孕妇爱吃的东西做点，对胃口最重要。
	原则四：多喝水	多喝水每天保证2000ml，多喝汤水才能保证充足的羊水量
	原则五：关注并控制体重	如果孕前偏胖，那么孕期增加的体重就适当减少点，如果孕前偏瘦，孕期的体重就适当增加一些 孕期体重总增量控制在23-32斤 整个孕早期增量控制在2-4斤 孕中晚期每周控制在5两到8两之间就可以了

孕期 饮食 忌口 建议	忌口酒水及含酒精的其他饮料食物		“酒里面含有酒精，由于酒精可以通过胎盘进入到胎儿体内， 而酒精的代谢产物， 可以阻止胎儿对于营养物质的吸收， 会影响胎儿的正常生长发育， 可能会停滞， 影响中枢神经系统使智力发育受损， 有可能引起胎儿畸形。
	忌口存在安全隐患的食物		①可能含有李斯特菌的食物：没有洗干净的生蔬菜， 没有经过巴氏消毒的牛奶和奶制品（城市人口不容易喝到， 但是部分农村地区会接触到）， 没有煮熟过的各类熏肉、熏鱼、火腿、热狗、肉酱（比较常见的如烟熏三文鱼， 西班牙火腿）； ②可能含有沙门氏菌的食物：生的或没有全熟的鸡鸭肉海鲜（比如寿司）， 没有全熟的蛋， 可能含有生蛋的酱料蛋黄酱， 美乃滋等； ③鲜榨蔬果汁：脱离了完整水果的无菌状态， 高糖液体是病菌滋长的培养皿， 不建议引用；
	忌口重金属含量高的食物		①汞含量比较高的海鱼（食物链等级更高的）： 如：剑鱼， 国王鲭鱼， 方头鱼/马头鱼， 鲨鱼， 吞拿鱼/鲔鱼、金狮鱼、马林鱼 ②螃蟹可以吃！富含优质蛋白和DHA， 只要完全煮熟， 是营养丰富又安全的食物 ③含铅高的食物：转炉爆米花、皮蛋、水果皮、膨化食品、近海的海鲜（蚬子、蛏子之类的）
	控制含糖量高的食物和饮料		比如可乐、甜茶、甜点。WHO已经明确规定了添加糖的摄入量， 每天不超过25g， 而瓶330ml的可乐就可以提供35g的添加糖， 除此之外， 提供不了任何有益成分
	控制高油脂高热量的油炸食品、加工食品		含油的饼干、曲奇、蛋糕、炸鸡、薯条、薯片等， 含有不健康的脂肪酸， 所以最好少吃或者不吃
孕期 饮食 建议	第一个月	饮食重点	补充叶酸防止胎儿神经器官缺陷。蛋白质对于胎儿大脑的迅速发育起着决定性的作用， 稍有欠缺即可能造成终身的智能障碍。也可以口服叶酸片加强叶酸补充。
		食材建议	蔬菜：菠菜， 龙须菜、芦笋、芹菜， 小白菜、韭菜等蔬菜 肉蛋：动物肝脏、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、海鱼等 水果：苹果、柑橘、橙子
		食谱推荐	干煸芹菜、凉拌菠菜、香菇油菜、干烧冬笋、小白菜丸子粉丝汤、自制酸黄瓜、猪肝粥、熘肝尖、咸水羊肝、烧油菜、芝麻菠菜、凉拌芹菜叶、韭菜炒鸡蛋、酥鲫鱼等。
	第二个月	饮食重点	补充叶酸、维生素B6、维生素C 作用：维生素C可缓解牙龈出血， 维生素B6可抑制妊娠呕吐。
		食材建议	富含B6的食物：菠菜、胡萝卜、瘦肉， 鸡肉， 鸡蛋， 鱼、麦芽糖（含量最高）、香蕉、核桃、花生 富含VC的食物：辣椒、茼蒿、苦瓜、豆角、菠菜、土豆、韭菜、西蓝花、新枣、酸枣、橘子、柠檬、猕猴桃、沙棘和刺梨
		食谱推荐	糖醋白菜、炆土豆丝、酸辣土豆丝、蒜蓉西蓝花、番茄炒蛋、鱼香肉丝、清蒸鲈鱼、家常炖活鱼、胡萝卜丝炒鸡蛋、 土豆炖豆角排骨、豆芽炒韭菜、清炒茼蒿、糖醋萝卜皮、芹菜拌银芽、青芹拌香干等
	第三个月	饮食重点	保证营养的全面性和摄入量， 补充镁元素， 镁元素能防止 “腿抽筋”
		食材建议	谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜产品、花生、芝麻、香蕉等
		食谱推荐	鱼肉水饺、豆芽炒肉丝、海米拌芹菜、鱼香肝片、花生炖猪蹄、虾油拌豆腐、干蒸鲤鱼、酸辣鱿鱼卷、香椿蛋炒饭、炆虾子菠菜、蛋黄菜花汤。
	第四个月	饮食重点	孕早期的不良反应结束， 食欲旺盛， 胎儿进入急速生长时期， 努力吃！保证营养的全面性和摄入量， 蛋白质， 维生素， 植物性脂肪、钙， 多补充含锌食物
		食材建议	努力吃。另外适量补充锌（每日不超45毫克）， 富含锌的食物有生蚝、肝脏、口蘑、芝麻、赤贝。
		食谱推荐	豆芽生鱼片、油爆肚仁、小米面发糕、清炖牛肉汤、烩二冬、牛奶大米饭、木瓜羊肉汤、木须肉、茭白炒鸡蛋、烧鸭肝、虾子烩豆腐。
	第五个月	饮食重点	胎儿的生长平稳期， 在保证营养充足均衡的前提下， 勿过量饮食， 吃含钙多的食材。
		食材建议	第五个月宝宝对钙的需求增加， 本月重点注意维生素D、钙的补充， 钙可以从牛奶、孕妇奶粉或酸奶中获取， 补充钙的时间， 可以贯穿整个孕期， 维生素D亦是有利于钙的吸收， 鱼类， 鸡蛋含维生系D， 加上适当晒太阳， 记住， 适当。
		食谱推荐	青椒炒鸡蛋、糖醋鱼卷、海米烧油菜、蜜汁猪排、桂圆肉粥、三鲜烩鱼唇、八宝粥、核桃江米粥、黑糯米粥。
	第六个月	饮食重点	就是从这个月份开始的， 宝宝进入营养需求猛增期， 这时候一些宝妈会出现贫血状况， 吃含铁多的食材。
		食材建议	吃些动物肝脏、瘦肉、鸡蛋， 以及富含铁的蔬菜， 补充铁的吸收， 避免出现缺铁性贫血。
		食谱推荐	滑炒鳝鱼丝、什锦腐竹、香芹鳝丝、香菇熏干、花生米炒芹菜、韭菜炒鸡蛋、银鱼青豆松、桃仁火腿炒虾球、虾皮萝卜丝汤
	第七个月	饮食重点	饮食多样化， 保证营养热量的供给。
		食材建议	进入孕期营养需求的高峰期， 宝宝大脑发育加快， 神经系统逐渐完善， 交替吃些核桃、松子、杏仁、花生等坚果类食品， 补充脂肪酸， 海鱼， 鱼油也富含该元素。
		食谱推荐	香菇烧鹌鹑蛋、珊瑚白菜、猪肝炒油菜、鸭血豆腐汤、桃仁炒猪腰、煲仔黄牛肉、甜藕糯米粥、土豆青椒丝、东坡豆腐
	第八个月	饮食重点	宝宝开始攒膘了,这时候需要做的,就是保证碳水化合物的摄入量,保证热量的供给.
		食材建议	增加大米,面粉这类主食, 鱼、虾、鸡肉、鸡蛋、奶,豆制品这类优质的高蛋白食物的食用量。 注:此时如碳水化合物摄入不足， 将造成蛋白质缺乏或酮症酸中毒
		食谱推荐	麻酱白菜、核桃蜜、笋焖白菜、沙丁鱼炒南瓜、奶油扒龙须菜、荠菜炒鱼条、墨鱼花生排骨汤、雪菜肉丝汤面、黑木耳炒黄花菜
	第九个月	饮食重点	这个月份注意充足的水溶性维生素， 以硫胺素（维生素B1）最为重要。本月如果硫胺素不足， 易引起呕吐、倦怠、体乏， 还可以影响分娩时子宫收缩， 使产程延长， 分娩困难。 另外有意识的添加膳食纤维, 以促进肠道蠕动,防止因胎儿增长,负担加重,引起便秘.
		食材建议	硫胺素可以从肉类、谷物、豆制品中摄取。 膳食纤维从全麦面包、芹菜、胡萝卜、白薯、土豆、豆芽、菜花等各种新鲜蔬菜水果中摄取。
		食谱推荐	盐水鸭肝、胡萝卜牛腩饭、柠檬鸭肝、牛肉粥、冬瓜羊肉汤、土豆烧牛肉、炆拌豆芽、素炒西蓝花、砂锅淮山乌鸡汤、娃娃菜墨鱼汤、扁豆红糖粥、韭菜鸡蛋锅贴
	第十个月	饮食重点	宝妈最紧张的一个月,除了安排好饮食,还要注意帮助调节情绪,做一些宝妈爱吃的东西.
		食材建议	可适当补充硫胺素(维生素B1)(多吃点海鱼就行了.)
		食谱推荐	牛奶燕麦粥、鲑鱼炖豆腐、枸杞炖乌鸡、海苔牛肉、火爆腰花、家常焖带鱼、鲤鱼汤、紫苋菜粥、老鸽汤、鳝鱼猪蹄。

孕期 零食 推荐	甜味零食	山楂球【食味的初相】/ 话梅片【爱心工厂】/ 黑芝麻球【老金磨方】 / 烤地瓜片【巧奶奶】/ 枣夹核桃（无品牌推荐，自制为佳）/糖炒栗子【淘宝现炒现卖】 ----- 第①步：准备原材料，和田大红枣洗干净，剪开，取出枣核，核桃弄开，尽量保持1/2的完整状态，除了红枣和核桃外，还需要葡萄干、蜂蜜和白芝麻 第②步：核桃、白芝麻、葡萄干，放一点蜂蜜（不用太多）搅拌搅拌，太甜了不健康，主要作用是，让白芝麻黏在核桃仁上 第③步：先在红枣里塞两个葡萄干，然后在塞上沾满白芝麻的半个核桃，如果枣比较大，可以根据情况再塞一点。 第④步：摆在烤盘里，烤箱上下火160℃，放在中层烤10分钟，就完事。
	咸味零食	鳕鱼片【水一方】/ 原味风干牛肉【妥爸老家呼伦贝尔特产】/ 牛蹄筋【妥爸老家呼伦贝尔特产】/ 海苔片【海牌】
	干果零食	每日坚果【三只松鼠妈妈版本】/ 核桃【西安回民街椒盐核桃】/ 腰果【兴科】/ 榛子【辽宁铁岭水漏手拍榛子】
	防饿零食	苏打饼干【明治的原味和燕麦味；Aji的酵母减盐味】/ 全麦吐司【湖南农大出品 未来可7】
	饮料	奶粉【海牧】/ 酸奶【简爱低脂树莓/香蕉滑滑风味发酵乳】/ 胡萝卜汁【神内】
	便秘零食	西梅干【柯可兰kirkland】/ 西梅汁【Sunsweet】
第六部分：孕期常见问题及护理方案		
早孕 反应	表征说明	有研究显示，7成以上的人怀孕后会有早孕反应。还有 3成左右幸运的人，没有明显反应。所以，如果你是那幸运的3成，也不要因为自己没有早孕反应而担心会不会是不正常。 早孕反应没有过多的立即有效应对措施，只能是通过一些方式缓解，慢慢的挺过这个难熬的阶段
	应对建议	1、建议少食多餐，避免饱腹，也要避免空腹 2、起床前，刚醒的时候努力吃点东西，如苏打饼干、面包片等干一点的食物 3、准妈妈喜欢吃什么就尽快让她吃点什么，不要纠结补充营养，能吃进去一点东西就是胜利 4、梳打饼干、面包片、柠檬水、苏打水、薄荷糖有些用，可以试试 5、闻橘子皮，能缓解些不适感 6、不要让屋子里有油烟味、洗发水等香味，不要让屋子里有噪音，部分孕妇这个时候的嗅觉、听觉都极敏感
	注意事项	如果连续几天呕吐严重，吃什么吐什么，身体虚弱无力，这个时候必须去医院检查尿酮，尿酮指标“++”以上就需要住院了，这个时候是需要打各种葡萄糖、钾、脂肪乳这些营养针来续命的。
便秘	表征说明	很多准妈妈在怀孕期间因为激素变化的原因，影响了肠蠕动，导致便秘。一周低于3次，要关注一下是否有便秘情况的产生。
	应对建议	1、调整饮食和生活习惯 ①多吃蔬菜水果（火龙果效果比较好、西梅泥或新鲜西梅效果也不错） ②增加粗粮等粗纤维食物摄入 ③多喝水 ④适当运动（瑜伽、散步、游泳等小幅度有氧运动） 2、方法1没有效果的话，尝试乳果糖，处方药，可以在产检的时候咨询医生 3、方法12没有效果的话，询问医生是否可用开塞露，提醒一下，开塞露是润滑类的泻药，国外指南建议孕妇慎用，国内指南建议孕妇禁用。
失眠	表征说明	很多因素都会导致孕妈妈的失眠，比如激素的变化、经常去洗手间、妊娠期胃灼热、腿抽筋、新陈代谢加快、很难适应你的肚子越来越大、产前焦虑等，这个时候家人需要给孕妈妈充分的帮助，让她获得更好的睡眠
	应对建议	1、睡前几个小时减少液体摄入，午后不喝咖啡、茶。不要空腹睡觉。可以规律性的睡前几小时锻炼，约 20 分钟。 2、购买孕妇枕，或用家里的几个枕头前后左右搭一个舒服的睡觉空间，垫肚子、夹腿、垫腿、靠腰，怎么舒服怎么来。 3、和老公分床睡，有的孕妇睡眠较轻，没有其他干扰可能睡得更好 4、孕期助眠的处方药，可以去精神科医生那里开具处方
胃反 酸	表征说明	大概三成左右的妈妈在怀孕的时候会有反酸的情况出现，有些妈妈还会因为反酸影响睡眠
	应对建议	1、找出引起反酸的食物，尽可能避免食用 ①过甜、过咸、过辣、过酸、过冷、过烫的食物 ②某些粗粮、红薯、马铃薯等含多量淀粉、糖、酸等，会刺激胃产生大量胃酸 ③烧烤、油炸的东西 2、尝试睡觉的时候垫起头 3、可以服用硫酸铝，对于孕妇，这个药物是安全的
腿抽 筋	表征说明	部分妈妈在孕期有腿抽筋的情况出现，这时的抽筋不是因为缺钙引起的，多数是因为缺镁这种微量元素
	应对建议	1、热水淋浴，温水盆浴，适量多喝点水 2、补充孕期的复合维生素。 3、多吃复合镁元素的食物：如谷类、豆类、绿色蔬菜、蛋黄、牛肉、猪肉、河鲜产品、花生、芝麻、香蕉等 4、一旦抽筋发生，只要将足趾用力向头侧或用力将足跟下蹬，使踝关节过度屈曲，腓肠肌拉紧，症状便可迅速缓解。 5、注意腰部、腿部的保暖，无论是白天还是晚上睡觉的时候
腰疼	表征说明	很大一部分女性，在孕晚期的时候会出现腰酸腰痛的情况，这些是正常的，因为子宫的迅速长大，压迫了胸腹腔周围的血液循环
	应对建议	1、床不要太软，睡觉时枕头垫在腹部下方或者背后减轻腰部承受的压力，尝试采用侧卧位，并保持双膝和髋部弯曲。。 2、搬起重物的时候用下蹲的方式，而不是弯腰。如果需要长时间站立或坐立的话，将一只脚放在矮凳上可缓解腰部的压力。 3、平时可以做些背部伸展俯屈运动，可以增强躯干肌肉、稳定脊柱。散步也有助于减轻症状。 4、疼痛部位按摩、热敷，在急性疼痛时可冷敷止痛。 5、如果这些方法效果都不理想，孕期也是可以吃止痛药的，可以选择对乙酰氨基酚，孕期也是安全的。
	表征说明	孕妇本身免疫力是偏弱的，所以孕期经常会有人感冒。首先，如果只是普通感冒的话，不会对胚胎有什么不良影响，这点不必担心。而普通感冒大部分是病毒引起的，在病程前 1-2 天可能会出现低热的情况，但是这是一个可以自愈的疾病，也就是自己可以好起来，一般病程是 7-10 天。我们一般不推荐使用抗生素。



孕期感冒	应对建议	<p>咳嗽</p> <p>①多喝温开水，将温开水含在口中，有很好的止咳效果。</p> <p>②尝试下蜂蜜炖雪梨、冰糖炖金桔、烤橘子会不会有效</p> <p>鼻塞</p> <p>①尝试买点海盐水冲洗鼻腔</p> <p>②热毛巾敷鼻子</p> <p>③对鼻子及附近的穴位进行适当的按摩，从而缓解鼻塞的症状。比如按摩鼻通穴（鼻唇沟上端尽头处）、迎香穴（鼻唇沟中）等都能起到治疗鼻塞的作用</p> <p>④煮点葱姜白粥</p> <p>咽喉疼痛</p> <p>①多喝水、蜂蜜水、白萝卜水</p> <p>②吃点梨、山竹、葡萄、西瓜等降火水果</p> <p>③润喉糖是可以用的，但避免薄荷味的</p> <p>④口服对乙酰氨基酚止痛。</p>		
	注意事项	<p>1、孕期不建议使用中成药，因为效果没有得到证据验证，而安全性又缺乏研究，会不会对胎儿造成什么不良影响也都不清楚，因此慎重起见，不管什么情况下，孕期都不要用任何中成药。</p> <p>2、高烧持续不退孕妇感冒发烧可能会引起胎儿畸形或导致流产，特别是孕早期胎儿器官发育形成阶段，一旦发烧应立即去医院。</p> <p>3、如果有心血管疾病，或者有妊娠期高血压疾病的孕妇，如果出现感冒的症状，比如咳嗽咳痰，不要按照上面说的方法自己处理，要尽早到医院就诊</p>		
胎动问题	表征说明	胎动反映了胎儿在妈妈子宫内的安危状态。如果胎动出现异常，则很可能是出现胎儿宫内缺氧。专家做了一个很形象地比喻，宝宝的胎动相当于我们的跑步，在每次胎动的过程中，胎心都会加速，会比平时快10~15次。胎动减少直至消失后24小时内，胎心就会消失。		
	胎动计算法	<p>《掌握胎动的办法 母亲感知法》这种办法是让准妈妈依靠自己的感觉，在孕晚期每天数胎动。每天早、中、晚各选1个时间段，数1个小时胎动。这个时间段可以根据自己的时间灵活掌握。</p> <p>例如早上起床前的1小时，中午午休的1小时，晚饭后1小时。然后将3个小时的胎动次数相加乘以4，即为12小时胎动次数。如果12小时胎动次数大于12次，为正常,如果12小时胎动次数少于10次，属于胎动减少，就应该仔细查找原因，必要时到医院进行胎心监测。</p>		
	应对建议	胎动减少	可能原因	准妈妈血糖过低、发烧，准妈妈的体温如果持续过高，超过摄氏38度的话，就会使胎盘、子宫的血流量减少，小家伙也就变得安静许多。
			应对方式	为宝宝健康着想，准妈妈需要尽快去医院，请医生帮助。
			妥爸提醒	1.提高自身免疫力，避免感冒（多喝水、平衡膳食、注意休息、少生气、适当锻炼）； 2.尽量避免到人多的地方去； 3.经常开窗通风，保持室内的空气流通
		胎动突然加剧 随后慢慢减少	可能原因	高血压、受到外界撞击，以及外界噪音的刺激都会使胎儿做出类似的反应
			妥爸提醒	1.有妊高症的准妈妈，应该定时到医院做检查，并注意休息，不要过度劳累； 2.无论是走路还是乘公共汽车，尽量和他人保持距离，不到吵杂的环境中去，防止外力冲撞和刺激； 3.保持良好的心态，放松心情，控制情绪。
		急促胎动后 突然停止	可能原因	脐带绕颈，好动的小家伙翻身打滚时一不小心被脐带缠住了，就会导致因缺氧而窒息的现象。
			应对方式	一旦出现异常胎动的情况，要立即就诊；
妥爸提醒			坚持每天数胎动，有不良感觉时，马上去医院检查。	
第七部分：孕期好物推荐				
孕期好物	营养补剂类	叶酸片【社区免费领、斯利安】/ 复合维生素【VITABIOTICS、爱乐维】/ 补铁剂【德国铁元】/ 补钙剂【孕早期TUMS咀嚼片、全孕期Swisse】/		
	日用品类	孕妇枕【追求棉体感买小雅象、换了枕头睡不着买H型妈咪时光、盛夏喜欢凉感布料的选爱孕U型枕】/ 小夜灯【网易严选】/ 体重秤【小米体重秤2】 乳头霜【兰思诺、美德乐】/ 洗澡用长柄刷【无印良品】/ 湿厕纸【舒洁】		
	孕期衣物类	内衣【小雅象0感哺乳内衣、中规中矩选美德乐、少女心妈妈买幻曦】/ 内裤【诺棉】/ 打底裤【loveloc、嫚熙】/ 孕妇装【AMUM孕妇装（淘宝店）、苒琦妈咪（京东店）】		
	孕期书籍类	西尔斯怀孕百科、陪老婆一起怀孕、从怀孕到两岁、妥爸的execl新手爸妈攻略		