

孕育必读系列丛书

十月怀胎 必读

Shiyue Huaitai
Bidu

指导孕期日常生活起居，轻松度过
孕期10月，做个健康孕妈妈

帮助打消孕妈妈孕期的各种顾虑、
不安，解决孕期容易遇到的疑问

李淑娟/编著

中国纺织出版社



孕育必读系列丛书

十月怀胎 必读

Shiyue Huaitai
Bidu

李淑娟/编著

 中国纺织出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎必读 / 李淑娟编著. —北京 : 中国纺织出版社, 2012.8

(孕育必读系列)

ISBN 978-7-5064-7690-4

I. ①十… II. ①李… III. ①胎教 - 基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第136582号

策划编辑: 尚文 郭沫

责任编辑: 卞嘉茗

责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 15

字数: 181千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





目录



第一篇 孕前 :::::::::::::::::::::::::::: 1

第一章 孕前准备知识 :::::::::::::::::::::::::::: 2

遗传优生	2
让宝宝遗传父母的优点	2
准爸爸为优生创造条件	3
佳孕有约	5
何时怀孕生出的孩子最聪明	5
受孕最佳时期	6
孕前饮食	7
孕前有效的健康观念	7
孕前不宜吃的食物	8
孕前保健——怀孕十大隐忧	10
过量摄取高糖食物	10
心理准备不充分	10



CONTENTS



减肥使体重过轻	11
阴道炎未治愈	11
选择不适宜季节受孕	12
慢性便秘未得到纠正	12
在生理低潮时受孕	13
男性生育年龄过大	14
在不利于生育的环境中工作	14
生过畸形孩子又盲目怀孕	14



目录



第二篇 孕早期..... 17

第二章 怀胎一月 :..... 18

胚胎情况 18

症状表现 19

停经 19

胃口变化 19

精神疲乏 19

尿频 19

基础体温的变化 20

乳房的变化 20

调理方法 20

注意事项 20

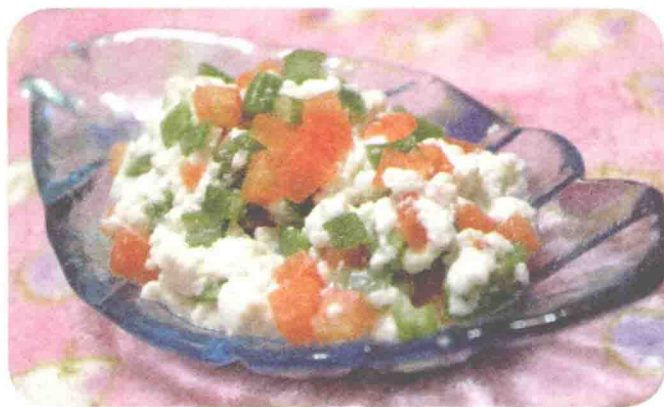
饮食调理 21



CONTENTS



胎教	23
一月胎教	23
音乐胎教法	23
有问必答	25
第三章 怀胎二月	28
胚胎情况	28
症状表现	29
调理方法	29
注意事项	29
饮食调理	30



目录



营养误区	31
心理保健	32
生活常识保健	32

胎教	33
----------	----

二月胎教	33
抚摸胎教法	33
触压、拍打胎教法	33
光照胎教法	34

小贴士	35
-----------	----

有问必答	35
------------	----

第四章 怀胎三月

胚胎情况	38
------------	----

症状表现	38
------------	----

体重	38
阴道分泌物	38
尿频、尿急	39
胀气、便秘	39
乳房、子宫	39

CONTENTS



妊娠反应	39
调理方法	39
对症调理	39
饮食调理	40
用药守则	44
缓吐攻略	44
胎教	47
三月胎教	47
语言胎教法	47
“斯赛迪克”胎教	48
Baby Plus 胎教系统	49
小贴士	50
孕妇防辐射绝招大公开	50
强辐射源大搜索	50
预防辐射的7个实用绝招	53
有问必答	55



CONTENTS



调理方法	63
日常保健	63
对症调理	64
饮食调理	65
心理调理	69
孕妇准备工作	70
注意事项	70
胎教	71
四月胎教	71
运动胎教法	71
心理胎教法	72
饮食胎教法	73



目录



小贴士	75
不要延误做产前诊断	75
警惕宫外孕破裂	75
留心罕见的葡萄胎	75
用药仍要当心	75
预防接种要慎重	75
有问必答	76



CONTENTS



第六章 怀胎五月 :::::::::::::::::::: 79

胚胎情况	79
症状表现	80
体重	80
尿频、尿急	80
子宫变化	80
妊娠反应	80
调理方法	81
日常保健	81
对症调理	84
饮食调理	85
注意事项	87

目录



胎教	87
五月胎教	87
胎儿体操	88
胎教音乐与胎儿听力	88
最安全有效的胎教音乐全集	89
小贴士	91
预防与治疗孕期腰痛妙招集锦	91
孕妇干家务活注意事项	92
缓解孕妇腰痛的食疗方	94
有问必答	95



CONTENTS



第七章 怀胎六月 98

胚胎情况	98
症状表现	99
子宫变化	99
体型变化	99
乳房变化	99
调理方法	99
日常保健	99
对症调理	101
饮食调理	101