

教授 | 主任医师 | 硕士生导师



谢文英 (主编)

著名中医专家20多年临床经验



十月怀胎

小百科



安全分娩
营养保健
胎教
怀孕
备孕



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

教授 | 主任医师 | 硕士生导师



谢文英 (主编)

十月怀胎

小百科



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎小百科 / 谢文英主编. — 北京 : 中国人口出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5101-3708-2

I. ①十… II. ①谢… 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(2015)第231360号

十月怀胎小百科

谢文英 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京天正元印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	250千字
版 次	2015年12月第1版
印 次	2015年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3708-2
定 价	32.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言



在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情，从她最后一次月经来潮的第一天开始算，接下来漫长的 280 天都是处于一个非常特殊的、复杂的孕育胎儿的阶段。十月怀胎，一朝分娩，这个过程让每一位母亲体会到种种苦乐酸甜。

为此，我们特编写了《十月怀胎小百科》一书。本书科学、全面、系统地提出了备孕、怀孕、安产、育儿保健方案，旨在帮助初为人母的女性既学会科学育儿，又健康护理自己。

在孕前准备部分，建议年轻夫妇制定一个周全的孕前计划，提前进行优生咨询，为孕育健康聪明的宝宝做好各项准备。在孕期保健部分，从惊喜的第一个月，到怀孕第十个月，对每一个月份都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，并对孕妈妈的生活起居（饮食、衣着、休息）、胎教及疾病预防等方面都给予了



体贴入微的指导。在产后护理部分，本书破除传统坐月子
的各种陋习，详细介绍了新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理方法，列出了新妈妈产后体型恢复和产后饮食调养，并介绍了预防产后疾病的方法。

本书语言浅显易懂，生动形象，内容全面，条理清晰。由于编者的能力和水平，书中难免存在瑕疵，恳请读者朋友不吝批评指正，有待再版时进行补充和修正。

作者

2015 年 5 月



第一篇 科学怀孕与优生

第一章 要知道的孕前知识

第一节 何时怀孕最科学

选择最好的怀孕季节	2
在最佳生育年龄受孕	3
高质量受孕的性生活	4
测量基础体温确定排卵日期	5
最容易怀孕的时间	6
容易受孕的做爱姿势	7
哪些情况下不宜受孕	8
哪些疾病患者不宜受孕	9
如有以下情况时也不宜怀孕	9
什么情况应暂缓受孕	10
避孕期间不宜怀孕	10
口服避孕药对人体的影响	11
婚后不宜马上怀孕	12
大龄妈妈应注意哪些问题	12

第二节 人类遗传与优生

什么是遗传	13
什么是优生学	14
科学选择所爱的人	15

生出痴呆儿的原因	15
近亲结婚的危害	16
生育遗传病后代的危险因素	16
遗传疾病有哪些特点	17
遗传病的防治	19
哪些人不宜生育	20



兔唇与遗传有关吗	20
高度近视是否遗传	21
遗传与宝宝的智力	21
遗传与长寿的关系	22

目录 CONTENTS

第三节 孕前身体保健 ...

.....	23
调养身体为优生做准备	23
孕前坚持锻炼身体	23
孕前饮食有什么要求	24
孕前需要补充蛋白质	25
可净化夫妻体内环境的食物有哪些	25

为什么怀孕前戒酒	26
为什么孕前要忌烟	26
为什么孕前要谨慎用药	27
孕前应治疗的疾病	28
将宠物寄养到亲友家中或送人	29
孕前应注射风疹疫苗	29
孕前检查有什么好处	30

第二章 孕前其他相关问题

第一节 给丈夫补补课 ...

.....	31
胎儿是否健康与丈夫有关	31
丈夫在饮食方面有哪些要求	32
丈夫为何要补锌	32
丈夫在妻子怀孕前应注意哪些问题	33
保证精子的数量和质量	34
性高潮时受孕有利于优生	34
如何治疗男性不育症	35
男性长期食用棉籽油会导致不育	35
生男生女与丈夫有关	36

怀孕第一个信号——月经停止	38
怀孕第二个信号——早孕反应	38
怀孕第三个信号——尿频	38
怀孕第四个信号——乳房的变化	38
怀孕第五个信号——基础体温升高	39

第二节 身体怀孕的信号

.....	37
新生命是怎样诞生的	37



CONTENTS 目录

多长时间可测出怀孕	39
早孕试纸很准吗	39

到医院去确诊	40
--------------	----



第二篇 十月怀胎

第一章 孕早期保健知识

第一节 怀孕第一个月 (0~4周)

胎儿是什么状况	42
母体有什么变化	42
应注意的事项	43
专家温馨提示	43

重视饮食卫生和安全	43
如何计算孕周及预产期	44
孕妈妈要定期做产前检查	45
孕妈妈用药须谨慎	46
怀孕早期的常见症状	46
怀孕初期的心理变化	47
怀孕第一个月的饮食与营养	48
怎样服叶酸	49
你想象中的孩子是什么样的	49
如何设计宝宝的形象	50
什么是胎教	50
胎教可以促进孩子智商的发展	51
提高修养与胎教密切相关	52
孕妈妈的穿着打扮对胎儿的影响	52
孕妈妈不宜接触农药	53
孕妈妈远离电磁辐射的对策	53
高热对胎儿的危害	54



目录 CONTENTS

第二节 怀孕第二个月

(5~8周) 55

胎儿是什么状况 55

母体有什么变化 55

应注意的事项 55

妊娠早期的保健措施 56

孕期检查的次数 56

孕早期咨询、检查内容 57

什么是早孕反应 57



为什么孕早期要做阴道检查 58

发生孕期呕吐怎么办 58

妊娠呕吐者禁食好吗 59

怀孕反应较重怎么办 59

什么是宫外孕 60

宫外孕有没有什么先兆 61

孕期感冒能服药吗 61

不知道怀孕吃了药怎么办 62

不知道怀孕发生了同房有关系吗 63

..... 63

什么是无意胎教 63

孕妈妈为什么喜欢吃酸 64

孕妈妈喝牛奶好处多 65

锌与苹果益智助记忆 65

第三节 怀孕第三个月

(9~12周)..... 66

胎儿是什么状况 66

母体有什么变化 67

应注意的事项 67

孕早期需做的常规检查 68

什么是弓形体病 69

得了尖锐湿疣怎么办 69

孕妈妈忌长时间看电视 70

怀孕第三个月的饮食与营养 71

写字楼里的孕妈妈要注意什么 71

做一个漂亮整洁的孕妈妈 72



CONTENTS 目录

孕妈妈如何保护自己的皮肤	73	孕妈妈患性病对胎儿的影响	77
葡萄胎的临床表现	74	情绪与胎教有何密切关系	78
怎样防治葡萄胎	74	怀孕第三个月如何进行胎教	79
什么是恶性葡萄胎	75	孕妈妈洗澡为什么不要坐浴	79
孕妈妈接触 X 线对胎儿的影响	75	孕妈妈坐、站立和行走的姿势	80
孕妈妈的情绪如何影响胎儿	76		

第二章 孕中期保健知识

第一节 怀孕第四个月 (13~16 周) ... 81

胎儿是什么状况	81
母体有什么变化	81
应注意的事项	82
需要到医院检查的内容	83
孕妈妈加强营养有什么重要意义	83
孕妈妈的营养与孩子智力的关系	84
孕妈妈所需营养存在哪些食物中	85
孕妈妈多吃水果好处多	87
孕中期的饮食原则	87
鸡的几种烹调方法	90
大龄妈妈是否容易生异常儿	91
大龄妈妈怀孕中必须注意的事项	92
大龄初产是否会难产	92
大龄妈妈生产时注意事项	93

孕妈妈为什么容易发生腿抽筋	94
散步是孕妈妈最适宜的运动	94
什么时候开始做抚摸胎教	95
抚摸胎教该怎样进行	95
抚摸胎教有哪些技巧	97
孕妈妈为什么不宜开灯睡觉	97
孕妈妈睡眠多长时间为宜	98
孕妈妈躺卧以什么姿势为宜	98
孕妈妈为什么不宜睡席梦思床	99



目录 CONTENTS

第二节 怀孕第五个月

(17~20周) ... 100

胎儿是什么状况 100

母体有什么变化 100

应注意的事项 101

需要到医院做的检查 101

为什么孕妈妈皮肤上会出现紫纹 ...

..... 101

孕妈妈应注射什么疫苗 102



孕妈妈不宜参加的工作 103

孕妈妈应如何休息 104

如何进行性生活 104

孕中期如何用药 104

妊娠期为何会发生外阴瘙痒 ... 105

糖尿病患者怀孕后对母子有什么

影响 105

患糖尿病的孕妈妈应该注意哪些 ...

..... 106

患糖尿病的孕妈妈应怎样治疗

..... 106

什么是营养胎教 107

孕妈妈宜多吃鱼 107

营养胎教孕妈妈宜多吃的食品 ... 108

孕妈妈有必要补充维生素吗 ... 109

孕妈妈如何补钙 110

孕妈妈如何补碘 110

孕妈妈如何补锌 111

孕妈妈是否应多吃鸡蛋 112

孕妈妈勿滥补 112

铅对孕妈妈的危害 112

第三节 怀孕第六个月

(21~24周) ... 113

胎儿是什么状况 113

母体有什么变化 114

应注意的事项 114

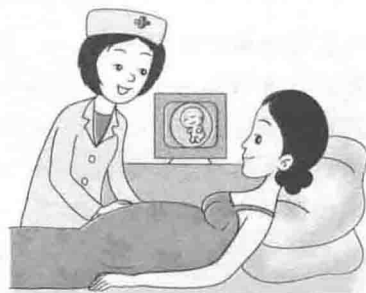
需要到医院做的检查 115

如何数胎动 115

孕妈妈应注意多休息 115

孕妈妈不宜去拥挤的场所 116

怀孕六个月时的营养需求 117



CONTENTS 目录

孕妈妈多吃什么将来孩子聪明	117	双胞胎的生产	128
孕晚期腰酸腿疼怎么办	118	什么是妊娠高血压综合征	128
孕妈妈刷牙容易出血怎么办	119	怎样治疗妊娠高血压	128
孕妈妈乳房的变化及如何保健	119	怎样预防妊娠高血压综合征	129
孕妈妈体重增加多少合适	119	妊娠高血压综合征饮食原则	129
实施胎教应注意的问题	120	谁是胎教的主角	130
孕妈妈的情绪影响胎儿	120	丈夫如何参与胎教	131
音乐胎教	121	孕妈妈化妆的方法	132
孕妈妈应多听优美的音乐	122	孕妈妈如何美发	132
多哼唱喜爱的抒情歌曲	123	如何爱护自己白皙娇嫩的面容	133

第四节 怀孕第七个月 (25~28周)

胎儿是什么状况	123
母体有什么变化	124
应注意的事项	124
需要到医院做的检查	125
哪些孕妈妈应做畸胎检查	125
怎样知道胎儿有无畸形	126
双胎妊娠的征兆与原因	127
一卵性双胞胎与二卵性双胞胎	127



第三章 妊娠后期保健知识

第一节 怀孕第八个月 (29~32周)

胎儿是什么状况	134	母体有什么变化	135
		生活中的注意事项	135
		需要到医院做的检查	136

目录 CONTENTS

什么是前置胎盘	136
发生前置胎盘后怎样处理	137
什么是胎盘早剥	137
需要提前入院待产的情况	138
妊娠后期乳房保健注意事项	138
妊娠后期的膳食原则	138
怀孕八个月时的饮食营养	139
孕妈妈宜多吃玉米	140
孕妈妈为什么不宜多吃方便食品	140
孕妈妈为什么不宜多吃山楂食品	141
孕妈妈为什么不宜多吃油条	141
怎样根据不同性格选择胎教音乐	141
怀孕第八个月的胎教	142
对话胎教法	143
心理健康胎教法	144
情绪调节胎教法	144
孕妈妈怎样使用风扇好	145
丈夫如何保护妻子	146

第二节 怀孕第九个月

(33~36周) ... 147

胎儿是什么状况	147
母体有什么变化	147
生活中应注意的事项	148
需要到医院做的检查	148
如何做好家庭自我监护	149
孕妈妈饮食要定时定量	150
孕妈妈每日宜饮多少水	151
孕妈妈为什么不宜穿紧身衣裤	152

孕妈妈应穿什么样的鞋	152
孕妈妈怎样选择胸衣	153
孕期怎样保护好头发	154
孕后期应该做好哪些保健	154



孕妈妈怎样自我纠正胎位	154
什么是早产, 有哪些先兆	155
在什么情况下容易发生早产	156
如何预防早产	156
孕妈妈如何参加运动	157
孕妈妈运动应注意的事项	158
孕妈妈发生水肿怎么办	158
羊水有什么作用	159
什么是羊水过多	160
引起羊水过多的原因	161
什么是羊水过少	161
引起羊水过少的原因有哪些	162
孕妈妈妊娠后期不宜远行	162
怀孕第九个月如何进行胎教	163
色彩胎教举例	164

CONTENTS 目录

第三节 怀孕第十个月 (37~40周) ... 165

胎儿是什么状况	165
母体有什么变化	165
生活中应注意的事项	166
孕妈妈应避免哪些家务劳动 ...	166
孕妈妈为什么不宜用手机	167
孕后期的危险信号有哪些	167
为什么孕后期检查次数增多 ...	169
妊娠超过预产期怎么办	169
早破水是怎么回事	170
出现早破水对母儿有哪些影响 ...	170
出现早破水怎么办	171
怎样防止早破水	171
孕妈妈不宜多吃咸食	172

盛夏孕妈妈饮食的选择	172
怀孕第十个月的胎教	173



第三篇 分娩及护理

第一章 顺利分娩方案

第一节 做好分娩前的准备 176

保持良好的精神状态	176
到医院分娩应准备的物品	176

怎样为宝宝准备衣物	177
怎样为宝宝准备尿布和尿包 ...	177
怎样为宝宝准备床和被褥	178
早做喂养准备	178

目录 CONTENTS

请到医院分娩	179	产妇临产时应克服恐惧	186
什么时间入院	180	分娩第一产程	186
第二节 选择最佳分娩方式	180	分娩第二产程	188
自然分娩有什么优点	180	分娩第三产程	188
自然分娩有什么缺点	181	产妇怎样配合接生	189
剖宫产有什么优点	181		
剖宫产有什么缺点	182		
什么是无痛分娩	182		
无痛分娩的特点	183		
第三节 分娩过程	184		
临产时有什么征兆	184		
影响顺利分娩的四大因素	185		



第二章 产后护理和恢复

第一节 产后护理	190	产后为什么汗多	197
产后前五天的护理指导	190	产后为什么会脱发	198
哪些情况属正常反应	191	产后怎样护理乳房	198
产后要及时下地活动	192	第二节 产后饮食调养	199
剖宫产术后的注意事项	193	产后为什么要注意饮食营养	199
产后何时出院	193	产后怎样选择饮食营养	200
一般多长时间可以排净恶露	193	产后头几天的饮食怎样安排	202
产褥期异常情况的识别	194	产妇喝汤有什么学问	202
产后性生活的恢复	197		

CONTENTS 目录

一日食谱举例	203
产妇为什么要注意补钙	203
产妇为什么吃红糖好	203
产妇多吃小米粥好吗	204
产后为什么不宜吃过多的鸡蛋	204

.....	204
产后为何不宜食用过量味精 ...	205
剖宫产术后吃什么好	205

第三节 产后体形恢复 ...	206
-----------------------	-----

产后如何恢复体形美	206
哺乳会影响体形吗	206
怎样才能预防产后肥胖	207
产后怎样才能美容美发	207

产后妈妈美腿操	208
怎样做产褥期康复体操	208
产后如何预防乳房下垂	209

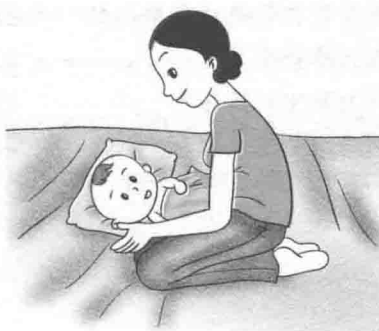


第四篇 新生儿护理方案

第一节 新生儿发育特点	212
--------------------------	-----

正常新生儿的特征	212
新生儿的发育标准	213
什么是高危新生儿	213
新生儿的体重变化	214
新生儿的正常体温	214
新生儿的睡眠	215
新生儿的视觉	215
新生儿的听觉	216
新生儿的运动	216

新生儿与大人的交往	216
-----------------	-----



目录 CONTENTS

第二节 新生儿喂养 ... 217

母乳喂养有什么好处 217

母乳喂养越早越好 218

怎样喂奶 219

喂奶的正确姿势 219

怎样喂养早产儿 220

什么是混合喂养 220

新生儿漾奶与呕吐 221



哺乳期奶胀怎么办 222

哺乳期用药对乳儿有影响吗 222

第三节 新生儿护理 ... 223

新生儿住在什么样的房间好 223

怎样包裹新生儿 223

怎样为新生儿换尿布 224

如何清洗新生儿尿布 225

新生儿脐部的护理 225

怎样抱新生儿 226

怎样给新生儿洗澡 226

怎样为新生儿穿衣服 227

怎样为新生儿脱衣服 228



第四节 新生儿疾病防治

..... 228

给新生儿接种卡介苗 228

给新生儿接种乙肝疫苗 229

怎样预防新生儿破伤风 230

怎样预防新生儿肺炎 230

早期发现新生儿耳聋 231

如何给新生儿喂药 231

怎样测量婴儿的体温 232