

完美 孕程 十个月

WANNMEI
YUNCHENG
SHIGETU

中国早教网孕产中心◎编著



- 准妈妈变身月月观
- ★ 准爸爸意料不到的十大难题
- 准妈妈在怀孕后期要提防的五种征象



吉林科学技术出版社

完美 孕程 十个月

WANMEI
YUNCHENG
SHIGEYUE

中国早教网孕产中心◎编著

上海第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美孕程十个月 / 中国早教网编. —上海: 第二军医大学出版社, 2008.3

ISBN 978-7-81060-638-7

I. 完... II. 中... III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. R 715.3

中国版本图书馆CIP数字核字(2007)第100885号

中国早教网 <http://www.zaojiao.com.cn>

地址: 北京市海淀区学清路38号金码大厦B座21层

邮编: 100083

电话: (86-10) 5142 2488/2588/2688

中国早教网·孕育跟踪系列

完美孕程十个月

主 编: 中国早教网孕产中心

责任编辑: 李睿雯

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路800号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

徐州医学院印刷厂印刷

开本: 900×1310 1/16 印张: 17 字数: 204千字

2008年4月第1版 2008年4月第1次

ISBN 978-7-81060-638-7/R·582

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

出版说明

中国早教网·孕育跟踪系列，是继“中国早教网·早教中国百万智测书系”后的又一集大成的专家指导书系。

本书系全面涵盖了孕育准备、怀孕、分娩、产后和育儿的整个过程。

本书系的内容与“中国早教网多元智能测评和培养系统”和“中国早教网智能测评系统”完美衔接，形成一个整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、完善的孕育护理、早教训练、测评服务和育儿方案体系。

“全程孕育跟踪系统”是中国早教网会员服务系统的一部分，与中国早教网的“宝宝主页系统”、“体格发育监测系统”、“智能发育测评系统”和“育儿同步呵护指导系统”等有机整合，打造出中国最完整和权威的全程育儿记录、监测、呵护和指导体系。

在中国早教网专家团队的指导下，我们对全程孕育系统进行各部分信息整理、资源开发，针对孕妇和婴幼儿身心特点和发育规律，结合最新的妇、产、儿、幼教等学科发展的研究成果，编写出适合家庭使用、家庭必备的案查系列书籍。

通过本书系与网络系统的紧密结合，希望能让更多的家庭、宝宝享受到专业的孕育测查和指导服务，让数以百万计孕妈妈和宝宝得到及时的、细致的专业呵护和良好的早期发展。

希望通过我们共同努力，全面提升中国下一代的早期发展水平。

中国早教网

2008年4月于北京

前言

孕育是一件既自然、平凡而又神圣的事情，应以轻松、愉悦的心态来看待这一过程，不应抱有太多的疑虑。但是由于缺乏育儿经验，很多的年轻父母都渴望得到资料翔实、内容全面的指导全书，能够回答胎儿成长、孕期营养、心理保健、疾病预防、居室环境、胎教的种种问题。

本书就是在国内顶级育儿专家团队指导下的，中国早教网全程孕育记录、监测、呵护和指导体系的基础上，针对孕妈妈每月的生活，提供近年来最新的和最权威的相关育儿知识，答疑解惑，给予您合理的建议与提醒，指导孕育实践，全方位地呵护准妈妈和胎宝宝。希望本书能使您对自己怀孕历程和胎儿发育有充分的了解和认识，带着科学的知识、愉快的体验和适时的建议，平安、顺利、信心百倍地度过孕期，享受胎宝宝健康成长的每一天。

请在阅读中守候健康、聪明、可爱的小宝宝出生吧！

中国早教网孕产中心

2008年4月于北京

目录 CONTENTS

第一章 胎宝宝一个月

第一节 宝宝月变记	2
第二节 准妈妈变身月月观	3
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	4
1. 本月禁忌	4
2. 阴道出血怎么办	5
3. 准妈妈患了感冒怎么办	6
4. 孕期准妈妈易发疾病应对	8
5. 叶酸的重要性及补充方法	9
6. 自行车族准妈妈的防护措施	11
7. 适合准妈妈的六种运动	12
第四节 准妈妈月月餐桌	13
第五节 环境胎教	16
第六节 准爸爸必修课	17
1. 本月准爸爸爱妻守则	17
2. 轻松处理准妈妈孕吐	18
3. 准妈妈腹痛应对	19
4. 准爸爸意料不到的十大难题	19

第二章

胎宝宝二个月

第一节 宝宝月变记	24
第二节 准妈妈变身月月观	25
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	26
1. 本月禁忌	26
2. 轻松应对早孕反应	26
3. 准妈妈便秘怎么办	27
4. 准妈妈能不能游泳	31
5. 准妈妈该怎样放松身心	32
6. 孕早期疾病与异常现象应对	33
7. 孕期保健操(一)	34
8. 准妈妈孕期必需物品大盘点	35
第四节 准妈妈月月餐桌	36
第五节 心情胎教	40
第六节 准爸爸必修课	42
1. 本月准爸爸爱妻守则	42
2. 完美准爸爸爱妻行动	43

第三章

胎宝宝三个月

第一节 宝宝月变记	46
第二节 准妈妈变身月月观	47
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	48
1. 本月禁忌	48

2. 准妈妈该如何保护牙齿	49
3. 上班族准妈妈如何养胎	50
4. 上班族准妈妈如何用电脑	51
5. 高龄准妈妈注意事项	52
6. 准妈妈应该拒绝的药物	53
7. 本月产检项目	54
8. 孕期保健操 (二)	56
第四节 准妈妈月月餐桌	57
第五节 饮食胎教	62
1. 饮食胎教的守则	62
2. 怀孕不同阶段的饮食胎教	63
第六节 准爸爸必修课	67
1. 本月准爸爸爱妻守则	67
2. 准爸爸孕期要配合的十件事	67
3. 准爸爸孕期的三大纪律	70

第四章 胎宝宝四个月

第一节 宝宝月变记	74
第二节 准妈妈变身月月观	75
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	76
1. 本月禁忌	76
2. 准妈妈易抽筋怎么办	75
3. 准妈妈要注意的 20 个生活细节	78
4. 准妈妈如何调理孕期心情	79
5. 准妈妈怎样摆脱妊娠纹的困扰	80
6. 准妈妈咳嗽的治疗方法	81

7. 准妈妈如何度过炎热的夏天	83
8. 孕期保健操 (三)	84
第四节 准妈妈月月餐桌	85
第五节 音乐胎教	90
第六节 准爸爸必修课	95
1. 本月准爸爸爱妻守则	95
2. 本月准爸爸注意事项	96

第五章 胎宝宝五个月

第一节 宝宝月变记	100
第二节 准妈妈变身月月观	101
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	102
1. 本月禁忌	102
2. 高龄产妇高血压如何应对	102
3. 易导致流产的食物有哪些	104
4. 准妈妈怎样控制体重	105
5. 准妈妈怎样避免腹胀	106
6. 本月产检项目	108
7. 孕期保健操 (四)	110
第四节 准妈妈月月餐桌	111
第五节 抚摸胎教	117
第六节 准爸爸必修课	120
1. 本月准爸爸爱妻守则	120
2. 准爸爸孕期常犯的错误	121

第六章 胎宝宝六个月

第一节 宝宝月变记	124
第二节 准妈妈变身月月观	125
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	126
1. 本月禁忌	126
2. 正确对待孕期的皮肤变化	127
3. 准妈妈孕期不宜做的八件事	130
4. 本月准妈妈自我保护行动的具体内容	131
5. 准妈妈不适合选用的化妆品	132
6. 有利于准妈妈美容的洗脸方法	134
7. 准妈妈外出旅游的注意事项	135
8. 本月产检项目	137
9. 孕期保健操(五)	138
第四节 准妈妈月月餐桌	139
第五节 语言胎教	143
第六节 准爸爸必修课	146
1. 本月准爸爸爱妻守则	146
2. 五项全能的准爸爸	146

第七章 胎宝宝七个月

第一节 宝宝月变记	150
第二节 准妈妈变身月月观	151
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	152

1. 本月禁忌	152
2. 解决准妈妈皮肤瘙痒的对策	153
3. 胎位不正的处理方法	154
4. 准妈妈坐轿车的注意事项	157
5. 挑选合适的准妈妈装	158
6. 准妈妈是否能继续养宠物	159
7. 准妈妈要预防早产情况的出现	161
8. 本月产检的项目	163
第四节 准妈妈月月餐桌	165
第五节 光照胎教	168
第六节 准爸爸必修课	170
1. 本月准爸爸爱妻守则	170
2. 准爸爸为准妈妈奉献的保健按摩法	171
3. 解决准妈妈的头晕眼花问题	173

第八章 胎宝宝八个月

第一节 宝宝月变记	176
第二节 准妈妈变身月月观	177
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	178
1. 本月禁忌	178
2. 准妈妈如何缓解尿频	178
3. 如何处理静脉曲张	180
4. 准妈妈对付腰痛的办法	182
5. 准妈妈该如何应付腹泻	183

6. 准妈妈该采取怎样的睡姿来促进优生	185
7. 准妈妈如何走过寒冷的冬天	186
8. 本月产检项目	187
第四节 准妈妈月月餐桌	190
第五节 阅读胎教	195
第六节 准爸爸必修课	198
1. 本月准爸爸爱妻守则	198
2. 孕期谈“性”色变没必要	198

第九章 胎宝宝九个月

第一节 宝宝月变记	204
第二节 准妈妈变身月月观	205
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	206
1. 本月禁忌	206
2. 改善下肢水肿的方法	206
3. 准妈妈应付失眠的对策	209
4. 准妈妈不要忽略了自己的五官变化	211
5. 准妈妈洗澡要谨慎	213
6. 孕期有关能量补充的误区	215
7. 准妈妈过春节的注意事项	217
8. 本月产检项目	220
第四节 准妈妈月月餐桌	222
第五节 游戏胎教	226
第六节 准爸爸必修课	228
1. 本月准爸爸爱妻守则	228

2. 准爸爸该如何照顾阴道出血的准妈妈 ... 228
3. 准爸爸如何应对准妈妈阴道流水情况 229

第十章 胎宝宝十个月

第一节 宝宝月变记	232
第二节 准妈妈变身月月观	233
第三节 准妈妈本月生活保健多面体	234
1. 本月禁忌	234
2. 准妈妈白带增多不用怕	234
3. 准妈妈要时刻警惕宝宝发出的危险信号	235
4. 准妈妈如何做好接近最后时刻的自我监护	240
5. 准妈妈在怀孕后期要提防的五种征象	241
6. 本月产检的注意事项	242
第四节 准妈妈月月餐桌	246
第五节 色彩胎教	250
第六节 准爸爸必修课	254
1. 本月准爸爸爱妻守则	254
2. 准爸爸产前集训	254
第七节 做好分娩前的准备	256
1. 精神准备	256
2. 身体准备	256
3. 物质准备	257

附录 中国早教网专家图书简介



宝宝主页

育儿知识

育儿经验

育儿问答

育儿社区

育儿资源

育儿中心

育儿论坛

育儿博客

育儿视频

育儿图书

育儿用品

育儿心得

莫特宝宝
火热征集中



姓名:

外网回来到中国

网名:

网上

忘记密码

找回密码

育儿专家访谈

育儿中心

育儿知识问答

育儿问答

育儿问答

育儿问答

第一章



胎宝宝一个月

在爸爸妈妈的共同努力下,宝宝在这个月来到了他将居住近十个月的“临时住所”——子宫。为了保证宝宝的健康成长,本章将为您提供一些很有价值的建议。





第一节 宝宝月变记



宝宝的大脑、眼睛、嘴、内耳、消化系统、手、脚已经开始发育，心脏也开始跳动了。



刚开始的时候，宝宝只不过是一个长0.2毫米，重1.0505微克，由受精卵形成的小小胚芽。它在准妈妈体内安营扎寨后，便从母体中不断地汲取营养来促进自身的成长。到了第2周周末的时候，小小的胚芽内出现心脏的轮廓，并在第3周开始了跳动。在第3周中脑和脊髓的原形也开始出现了。迅速成长的小胚芽，在第4周时身体开始明显增长，并折成圆筒状，头尾弯向腹侧，有长尾巴，原始的神经孔已闭合，看上去是一个小海马的样子。脑泡形成（以后发育成大脑），原肠（以后发育成各种脏器）出现，与准妈妈相连的脐带开始发育。紧接着眼杯、听泡、鼻窝及四肢幼芽——出现，血液开始循环，胎盘雏形业已形成，宝宝已能像蚯蚓那样蠕动了。此时，宝宝小胚芽的身长长到0.5厘米，体重增加到0.5~1克。

中国早教网 爱心小贴士

宝宝在各个器官形成时期，非常脆弱，很容易受到外界的影响。准妈妈、准爸爸要尽量避免以下情况出现：准妈妈患上风疹；接种预防感冒疫苗；接受没有防范的X射线检查；因为接触狗、猫、小鸟等宠物而遭到弓形虫的侵袭等。



第二节 准妈妈变身月月观



准妈妈的体形不会有变化，而且大多数准妈妈感觉不到体内有什么变化和异常

受孕后的准妈妈大多数没有很明显的感觉，她们还没有觉察到自己已经怀孕了。但也有个例的存在，少数准妈妈会出现类似感冒的症状：浑身无力、发低烧、睡不醒等。

从生理上来看，每月如期而至的月经不再出现；由于体内激素分

泌的失衡，有些准妈妈这时就出现了恶心、呕吐、食欲不振、易疲劳的症状；小便变得频繁起来；乳房可能会出现轻微疼痛和肿胀的感觉。

从心理上来看，准妈妈若出现以上生理上的一些反应，应该觉察到宝宝的到来，所以要开始谨慎地关照自己的身体。因为母体是孕育宝宝的温床，它既能供给宝宝成长所需要的养分，也是宝宝安睡的温床，有时也担起训练体能任务，更是宝宝出门时不可或缺的行动工具。总而言之，母体是宝宝一切活动的舞台。所以，无论是否确定已经怀孕，准妈妈都要以准妈妈的标准来要求自己，因为也许新生命正在不知不觉中迅速发育成长。

中国早教网

爱心小贴士

热爱劳动的准妈妈在这个月中，一定要切忌把手直接浸入冷水中淘米、洗菜、洗衣服，因为寒冷的刺激很有可能导致流产；一定要远离电磁污染，听音响、看电视的时候注意保持一定的距离，尽可能少用电脑、手机和微波炉，不要睡电热毯；避免饮用浓茶、浓咖啡和可乐等饮料。

第一章

胎宝宝一个月



第三节 准妈妈本月生活保健多面体

遇到问题时，不要着急、慌乱，耐心地应对它们，会让您的孕期生活轻松不少

1. 本月禁忌

孕期第一个月，是宝宝胚胎组织分化、发育的重要时期，也是最容易受内外环境影响，极易受到伤害的时期。因此，为了避免宝宝出现畸形的状况，准妈妈在这个月一定要做到四忌。事实上，这也是准妈妈头三个月，也就是妊娠早期必须要注意的。

❶ 忌滥用药物 疾病确定后，要尽可能少用药或不用药。患某些疾病必须用药时，也要在医生指导下应用。尤其是避免用激素、磺胺、四环素类药物，因为这些药会对宝宝造成伤害。对于作用不甚明确的药物更要禁用。至于沿用多年的保胎针黄体酮也要慎用。经临床研究表明，早期流产中有60%是由于胚胎发育不良引起的，而发育不良的胚胎迟早要夭折。过多地用孕激素保胎治疗，不是徒劳无功，就是出现胎儿性器官发育畸形的危险。

❷ 忌感染 孕早期要特别注意预防病毒性感染，如风疹、流感等，因为病毒有致畸作用。另外，某些发热性传染病极易使宝宝死亡。