

★知名妇幼专家精心打造 孕育妈妈贴心指导方案★



SHIYUE HUAITAI
SHIYONG BAODIAN

十月 怀胎 实用宝典



邓金涛◎ 编著

- 预约一个聪明宝宝
- 一段幸福艰辛的历程
- 分娩与产后的护理方案

浙江科学技术出版社

SHIYUE HUAITAI
SHIYONG BAODIAN

十月 怀胎 实用宝典

邓金涛◎ 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎实用宝典 / 邓金涛编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5341-3865-2

I. ①十… II. ①邓… 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 (2010) 第 145895 号

十月怀胎实用宝典

邓金涛 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市兆成印刷有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1010 1/16
字	数	450 千字
印	张	25
版	次	2010 年 9 月第 1 版
印	次	2010 年 9 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-3865-2
定	价	29.80 元

责任编辑 王群 王巧玲 赵新宇

封面设计 胡 椒



怀孕——女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出世的婴儿，还是憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。

当得知自己体内有一个小生命开始孕育的那一刻，激动和喜悦就会油然而生。从此，身体的每一根神经都牵挂在腹中慢慢成长的神奇生命上。

然而，除了有一种激动和喜悦之外，年轻的你也许会对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，更为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。这本《十月怀胎实用宝典》将给你提供一个完整的十月怀胎护理方案，帮助准妈妈轻松克服一切困难，保持最佳状态，生出一个健康宝宝。

首先，在准备怀孕之前，就应有一个规划，学习优生优孕知识，关注健康生活细节，做好优生优孕的各项准备。

其次，在十月孕期，准妈妈应从生理变化、饮食原则、日常保健、疾病防治与用药、孕早期检查、胎教方法等各方面加强注意，进行自我护理，以孕育一个最优秀的宝宝。

再次，准妈妈要提前学习分娩知识，注意可能出现的问题。当然，对于产后恢复与保养等方面也不能忽视。

本书内容亲切生动，简洁明晰，让准妈妈在轻松愉快的阅读中得到专业的优生咨询和细致的孕产指导。

希望本书能伴随每一个准妈妈更安心、舒心、快乐地度过孕期，迎接自己健康可爱的小宝宝！

编者

第一篇

孕前须知

——预约一个聪明宝宝

第一章 优生优孕知识

第一节 了解受孕知识	003
1. 受孕的生理过程	003
2. 什么是精子和卵细胞	004
3. 什么是排卵	004
4. 怎样预测女性排卵期	005
5. 婚后不宜马上怀孕	006
6. 特殊情况下的受孕时机	006
7. 什么是多胞胎	007
8. 什么是人工授孕	007
9. 人工授孕的成功概率有多大	008
第二节 关于遗传	008
1. 什么是遗传	008
2. 遗传病分哪几类	009
3. 我国主要有哪些遗传病	009
4. 遗传性疾病的预防措施	010
5. 人类不易改变的遗传有哪些	010
6. 需作遗传咨询的情况	011
7. 先天性疾病都是遗传病吗	012

8. 精神病是否遗传	012
9. 通婚圈太小影响遗传素质	013
10. 近视会遗传吗	013
11. 智力取决于遗传吗	014
第三节 关于优生	014
1. 什么是优生	014
2. 什么是优生学	015
3. 什么是基础优生	015
4. 优生的五要素	016
5. 优生与生物钟之间的关系	016
6. 什么是优生咨询	017
7. 优生咨询的内容	017
8. 受孕的最佳年龄	018
9. 什么季节受孕最佳	018
10. 一天中何时受孕最佳	019
11. 最佳的受孕环境	019
12. 受孕的最佳姿势	020
13. 影响优生的因素	020
14. 性生活频度影响优生	021
15. 太疲劳影响优生	021
16. 蜜月旅游中受孕不利优生	022
17. 远离污染源	023
第四节 生男生女	023
1. 生男生女谁决定	023
2. 通过饮食能改变生男生女吗	024
3. 生男生女有什么窍门吗	024
4. 怀孕后能“转胎”吗	025

第二章 孕前充分准备

第一节 心理准备	027
1. 孕前心理准备	027
2. 心理准备的重要性	027
3. 和谐的孕前心理环境	028
4. 为什么要有计划地怀孕	029
5. 孕前不宜有担忧心理	029
第二节 生理准备	030
1. 注意孕前营养有益优生	030
2. 何时开始饮食调整	031
3. 妇女孕前为何要补充叶酸	031
4. 妇女孕前宜补钙	031
5. 妇女孕前要补充维生素 A	032
6. 妻子孕前丈夫也要补充叶酸吗	032
7. 妇女孕前要补充蛋白质	033
8. 妇女孕前要补充维生素	033
9. 肥胖妇女要限制胆固醇摄入	033
10. 孕前饮食禁忌	034
11. 孕前熬夜影响优生	034
12. 孕前身体素质的调养方式	035
13. 孕前身体条件的准备	035
14. 妇女孕前要了解自己的体重	035
15. 男子育前应该怎么做	036
16. 孕前应该选择的锻炼方法	036
第三节 物质准备	037
1. 解决阳光照射和室内保温	037
2. 孕前做好经济准备	038
3. 孕前为何不宜住新居	038
4. 怎样准备孕期床上用品	038

第四节 孕前疾病防治	039
1. 何时做孕前检查	039
2. 孕前检查的项目有哪些	039
3. 孕前应做口腔检查	040
4. X 光对怀孕有什么影响	041
5. 孕前不应服安眠药	041
6. 孕前要注射流感疫苗吗	042
7. 孕前应注射水痘疫苗吗	042
8. 人工流产后何时能再怀孕	042
9. 营养不良的妇女可以怀孕吗	043
10. 患贫血的妇女暂时不能怀孕	043
11. 患心脏病的妇女怀孕危害大	043
12. 肾炎患者能怀孕吗	044
13. 患哮喘的妇女可以怀孕吗	044
14. 糖尿病患者能怀孕吗	045
15. 患附件炎的妇女可以怀孕吗	045
16. 淋病患者怀孕的危害	046
17. 梅毒患者能怀孕吗	046

第二篇

孕期知识

——一段幸福艰辛的历程

第一章 孕早期 (1~3 个月)

第一节 生理方面	049
1. 孕 1 月准妈妈的身体变化	049
2. 孕 1 月宝宝的发育状况	049
3. 孕 1 月宝宝的大脑发育	050
4. 孕 2 月准妈妈身体变化	050

5. 孕2月宝宝的发育状况	050
6. 孕2月宝宝的大脑发育	051
7. 孕3月准妈妈身体变化	051
8. 孕3月宝宝的发育状况	051
9. 孕3月宝宝的大脑发育	052
10. 孕1月准妈妈应注意事项	052
11. 孕2月准妈妈应注意事项	052
12. 孕3月准妈妈应注意事项	053
13. 什么是早孕反应	054
14. 如何减轻早孕反应	054
15. 能否用药物控制孕吐	055
16. 孕吐有没有好处	055
17. 怀孕后有哪些生理变化	056
18. 妊娠反应一般持续多久	056
19. 妊娠时皮肤的变化	057
20. 孕期穿衣时感到腰部发紧的原因	057
21. 孕妇为什么感到疲劳想睡觉	057
22. 怀孕后孕妇体重有什么变化	058
第二节 饮食原则	058
1. 孕早期的饮食原则	058
2. 孕1月饮食调理	059
3. 孕2月饮食调理	059
4. 孕3月饮食调理	059
5. 孕妇补充营养要注意什么	060
6. 孕妇饮食不宜过少或过饱	060
7. 孕妇要补充蛋白质	061
8. 孕妇为什么爱吃酸	061
9. 孕妇不宜多吃山楂	062
10. 孕早期不宜多吃水果罐头	062

11. 孕妇饮食口味应清淡些吗	063
12. 怎样科学地补充营养	063
13. 孕妇不宜多吃桂圆	064
14. 孕早期怎样安排一日食谱	064
15. 孕妇不宜多吃的食物	065
16. 孕早期不宜多吃动物肝脏	066
17. 孕妇不宜过量食用的水果	066
18. 怀孕早期一定要补充叶酸	067
19. 孕妇宜多吃香蕉	067
20. 孕妇能吃人工腌渍的食品吗	068
21. 为什么孕妇要补钙	068
22. 孕早期每日能量分配	069
23. 为什么孕早期要补镁	069
24. 孕妇不宜吃方便食品	069
第三节 日常保健	070
1. 孕妇居室应注意的方面	070
2. 孕期家庭卫生要注意什么	071
3. 孕妇居室的美化	071
4. 孕妇不宜用电热毯	072
5. 孕早期睡姿的选择	072
6. 孕早期要保证充足的睡眠	073
7. 孕妇不宜开灯睡觉	073
8. 孕妇穿高跟鞋的危害	074
9. 孕妇穿鞋要合适	074
10. 孕妇不宜穿紧身衣裤	075
11. 孕早期不宜多用洗涤剂	076
12. 孕妇应常洗澡洗头	076
13. 孕妇洗澡要注意水温	076
14. 孕早期应做好哪些保健	077

15. 孕早期妇女要远离电磁辐射	077
16. 孕早期不宜操作电脑	078
17. 微波对孕妇有什么危害	078
18. 孕妇不宜去公共场所	079
19. 孕妇不宜蒸桑拿	079
20. 孕妇要避免噪音污染	080
21. 孕妇不宜进舞厅	080
22. 孕妇上街购物要注意什么	081
23. 孕早期妇女能进行运动吗	081
24. 孕妇参加体育锻炼的好处	082
25. 怎样做孕妇体操	082
26. 运动锻炼要留意	083
27. 孕妇运动要因时而异	084
28. 哪些孕妇不宜参加运动	084
29. 怎样选择散步的地点和时间	085
30. 孕妇游泳要注意什么	086
31. 孕妇游泳有助于顺产	086
32. 选择合适的运动程度	087
33. 运动可增加产道弹性	087
34. 孕妇骑车要注意什么	088
35. 孕妇日常动作要注意	088
36. 孕早期怎样过性生活	089
37. 孕早期性生活的安全体位	089
38. 孕早期要控制性生活	090
39. 应禁止性生活的情况	090
40. 孕期性反应的特点	090
41. 孕早期孕妇情绪的变化	091
42. 孕期丈夫如何调节自己的情绪	091
43. 孕妇应重视心理保健	092

44. 孕妇要排除恐惧心理	092
45. 孕妇发怒的危害	093
46. 孕妇摆脱消极情绪的方法	093
第四节 疾病防治与用药	094
1. 孕妇发生感冒怎样治疗	094
2. 孕妇应如何对抗感冒	095
3. 孕期感冒对胎儿的影响	095
4. 孕早期发热的危害	096
5. 孕早期如何防治发热	096
6. 孕早期为什么小便频繁	097
7. 孕妇如何防治妊娠水肿	097
8. 孕妇服用镇静剂对胎儿的影响	098
9. 孕妇发生呕吐怎么办	099
10. 孕妇反应太剧烈为何不宜保胎	099
11. 孕妇为何会发生贫血	100
12. 如何防治孕期贫血	100
13. 如何防治静脉曲张	101
14. 孕早期为何易患痔疮	102
15. 孕早期如何防治痔疮	102
16. 孕早期发生腹痛怎么办	103
17. 孕早期怎么防治尖锐湿疣	103
18. 孕妇出现头晕眼花怎么办	104
19. 预防孩子近视要从怀孕开始	104
20. 什么是流产	105
21. 流产能预防吗	105
22. 防止流产的生活守则	106
23. 什么是葡萄胎	106
24. 葡萄胎的治疗方法	106
25. 葡萄胎治疗康复后会复发吗	107

26. 造成胎儿唇腭裂的因素	107
27. 病毒和细菌感染对胎儿的危害	108
28. 如何防治风疹病毒感染	108
29. 如何预防病毒感染	109
30. 致畸病毒感染的类型	110
31. 胎儿先天性畸形的类型	110
32. 如何预防泌尿道感染	111
33. 什么是宫外孕	112
34. 宫外孕如何处理	112
35. 孕妇应如何选择用药	113
36. 药物对孕妇的影响	114
37. 服避孕药时怀孕了怎么办	114
38. 孕妇不宜服用驱虫药和泻药	115
39. 孕妇不宜涂用清凉油、风油精	115
40. 感冒常用药的利与弊	115
41. 孕妇可以选用的抗菌药	116
42. 药物对不同时期胚胎的影响	116
43. 丈夫用药对胎儿的影响	117
44. 服药时要注意的问题	118
45. 孕早期要接种流感疫苗吗	118
46. 孕妇为何要慎用止咳药	118
第五节 孕早期检查	119
1. 早孕检查的重要性	119
2. 孕早期需要做 B 超检查吗	120
3. B 超检查时间不宜过早	120
4. B 超检查的安全时间	121
5. 孕妇不宜做 CT 检查	121
6. X 线检查对胎儿的影响	121
7. 第一次产前检查的时间	122

8. 为宝宝建立保健卡	122
第六节 胎教方法	123
1. 什么是胎教	123
2. 怎样正确认识胎教	123
3. 怎样在受孕的瞬间就关注胎教	124
4. 胎教的作用是什么	124
5. 孕妇是胎教的实施者	125
6. 丈夫在胎教中起的作用	126
7. 为什么胎教越早越好	126
8. 胎教应从什么时候开始	126
9. 孕1月怎样进行胎教	127
10. 孕2月怎样进行胎教	127
11. 孕3月怎样进行胎教	128
12. 孕妇情绪与胎教的关系	128
13. 怎样进行环境胎教	128
14. 孕早期选择哪类胎教音乐	129
15. 孕妇怎样给胎儿唱歌	129
16. 怎样欣赏胎教音乐	130
17. 音乐胎教的选择	130
18. 清晨散步有助胎教	131
19. 一天中进行胎教的最佳时间	131

第二章 孕中期 (4~7个月)

第一节 生理方面	133
1. 孕4月准妈妈身体变化	133
2. 孕4月宝宝的发育状况	133
3. 孕4月宝宝的大脑发育	134
4. 孕4月宝宝的感觉发育	134
5. 孕4月宝宝的心理发育	134

6. 孕5月准妈妈身体变化	135
7. 孕5月宝宝的发育状况	135
8. 孕5月宝宝的大脑发育	135
9. 孕5月宝宝的听觉发育	135
10. 孕5月宝宝的智力发育	136
11. 孕6月准妈妈身体变化	136
12. 孕6月宝宝的发育状况	137
13. 孕6月宝宝的大脑发育	137
14. 孕6月宝宝的智力发育	137
15. 孕7月准妈妈身体变化	137
16. 孕7月宝宝的发育状况	138
17. 孕7月宝宝的大脑发育	138
18. 孕4月准妈妈应注意事项	138
19. 孕4月准妈妈的准备	139
20. 孕5月准妈妈应注意事项	139
21. 孕5月准妈妈的准备	140
22. 孕6月准妈妈应注意事项	140
23. 孕6月准妈妈的准备	140
24. 孕7月准妈妈应注意事项	141
25. 孕7月准妈妈的准备	141
26. 孕中期孕妇身体的整体变化	141
27. 孕中期又出现尿频现象的原因	142
28. 孕妇体重增加的规律	142
29. 孕妇为何变得难看了	142
30. 不必担心妊娠腹形大小	143
31. 为什么孕妇会出现妊娠纹	143
32. 孕妇开始感到胎动的时间	144
33. 什么时候能听到胎心音	144
第二节 饮食原则	145
1. 孕中期的饮食原则	145
2. 孕中期怎样增加营养	145

3. 孕妇食量应适当增加	146
4. 孕中期如何补钙	146
5. 孕中期合理补充矿物质	147
6. 孕中期烹饪时的注意事项	148
7. 孕妇喝什么水比较好	148
8. 孕妇不宜多吃水果	148
9. 孕中期应适当补充 DHA	149
10. 孕妇偏食有何危害	149
11. 孕妇要多喝牛奶	150
12. 孕中期不可缺碘	150
13. 孕妇饮食和胎儿牙齿的关系	151
14. 孕妇多喝石榴汁的好处	151
15. 孕妇忌吃黄芪炖鸡	152
16. 维生素 A 对胎儿的影响	152
17. 维生素 D 对胎儿的影响	153
18. 孕妇缺乏维生素 C 的后果	153
19. 孕妇不宜多吃精米和精面	153
20. 孕妇最易忽视的因素	154
21. 盛夏孕妇怎样吃才好	154
22. 有助优生的食物	155
23. 为什么孕妇宜多吃鱼	156
24. 怎样通过饮食防止便秘	157
25. 多食能强化肠胃功能的食物	157
26. 孕妇能服用人参吗	157
27. 孕妇补铁需要吃什么	158
28. 孕妇应重视吃早餐	158
29. 孕妇晚餐不宜多吃	159
30. 孕妇忌多吃油条	159
31. 孕妇不宜多吃咸鱼	160
32. 孕妇不宜多吃芒果	160
33. 孕妇不宜多吃苦瓜	160

34. 孕妇不宜多吃黑木耳	161
35. 孕妇要多吃鲤鱼	161
36. 孕妇应多吃瘦肉	161
37. 西红柿能赶走妊娠斑吗	162
38. 孕妇为何宜吃野菜	162
39. 孕妇要多吃点秋梨	163
40. 孕妇能吃葡萄干吗	163
41. 孕期有哪些水果不能吃	163
42. 哪些食物富含维生素 A	164
43. 哪些食物富含维生素 B ₂	164
44. 哪些食物富含维生素 B ₁₂	165
45. 哪些食物富含维生素 C	165
46. 哪些食物富含维生素 D	166
47. 哪些食物富含维生素 E	166
48. 孕妇不宜盲目摄取高钙食品	167
第三节 日常保健	167
1. 孕中期居家需要注意的事项	167
2. 孕中期如何选择睡姿	168
3. 怎样选择合适的卧具	168
4. 孕妇为何不宜多进行日光浴	169
5. 孕中期孕妇自我护理	169
6. 如何提高睡眠质量	170
7. 孕中期穿衣的讲究	170
8. 孕妇夏季衣着应注意	171
9. 孕妇居室不宜摆放花草	172
10. 孕妇不宜在厨房久留	172
11. 孕中期准爸爸应做哪些工作	173
12. 孕妇不宜睡席梦思床	173
13. 孕妇适宜洗温水澡	174
14. 孕妇夏夜纳凉有何害处	175
15. 孕妇不宜在新房居住	176