

Mami 妈咪学堂 Xuetaang

逐月养胎 全方案

ZHUYUE YANGTAI
QUANFANGAN

结合现代西医妇产科学理论及围产实践，以月为单位，采取博客日志的形式，用准妈妈腹中小baby的口吻来叙述，配以准妈妈孕期的种种感受与之相呼应，同步延续跟踪准妈妈怀胎十月的辛苦历程。既有古代中医徐之才、现代西医营养专家的权威建议，也提醒各种孕期忌宜及注意事项。

鲁直◎主编



汲取中外医学之精华 打造科学养胎的权威方案



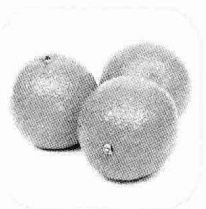
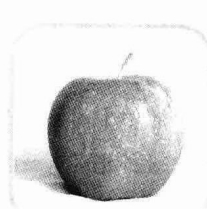
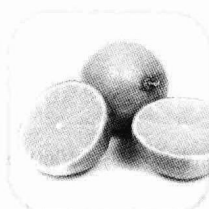
让准妈妈和胎宝宝同行健康之路

中国妇女出版社



逐月养胎 全方案

鲁直 主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

逐月养胎全方案 / 鲁直主编. —北京: 中国妇女出版社,
2010. 5

ISBN 978 - 7- 80203- 900- 1

I. ①逐… II. ①鲁… 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 057846 号

逐月养胎全方案

主 编: 鲁 直

策划编辑: 乔彩芬

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14

字 数: 160 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 900- 1

定 价: 23. 80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言 *Preface*

“人与天地相应，与日月相参。”随着胎儿的成长，孕妇的身体状况一直处在变化中。胎儿从最初的受精卵分裂，形成器官、筋骨、毛发，其营养需求是不同的，养胎重点也会随之改变，所以孕期应择时而食，根据胎儿和胎盘的成长，适应其生理性、代谢性需要，采取适宜的饮食和相应的养胎法。

祖国传统医学源远流长，中医在妇科病的治疗、调理，在不孕不育、保胎安胎等方面调养的独特功效，也越来越被我们现代人所认可。而出身医学世家的北齐名医徐之才，就是这方面的开拓者和集大成者之一。他精通医药和针灸，治病时常常针药并用，因此疗效非常显著。他曾替多位皇帝治过病，凭着高明的医术和出色的口才，深得君王的信赖和器重。作为一代名医，徐之才以自己丰富的临床经验和医学知识撰写了很多医学著作，如《徐王方》、《徐王八世家传效验方》、《徐氏家秘方》等。他独创了逐月养胎的思路，倡导孕妇要根据胎儿的成长变化择时而动，以月为单位作出相应的身心调整，其中



不但涉及衣食住行、生活起居，还特别注重心神性情上的陶冶和调养，在孕妇安胎和优生方面具有非常积极的指导意义。此外，其关于妊娠期“外象而内感”的提法，更是现代胎教的理论之源。

本书即以徐之才的逐月养胎理论精髓为核心，参考、综合唐代药王孙思邈的医学巨著《千金要方》中所载的逐月养胎法及明代王肯堂《证治准绳》、明代武之望《济阴纲目》之逐月养胎法、明代薛己《校注妇人良方》相关论述，结合现代西医临床实践，以月为单位，采取博客日志的形式，用准妈妈腹中小 baby 的口吻来叙述，配以准妈妈孕期的种种感受与之相呼应，同步延续跟踪准妈妈怀胎十月的辛苦历程，用古代名医徐之才、现代优生专家在饮食进补、心理辅导、运动锻炼、胎教等方面的专业建议，提醒各种孕期忌宜及注意事项。

还有必要提及一下的是书中的“逐月养胎全方案”原料和方剂的单位及剂量。因为古人的计量单位和方法和我们不大一样，比如很多方剂里面都提到“天门冬多少合”、“多少斗”，这里的“合”和“斗”是容积单位，折合我们现在的容积单位大约一合为 20 毫升，一斗为 2000 毫升。为了读者方便，我们转换成了现代的计量单位。但是，以容量单位来计量颗粒状的药物，还是不大符合我们现代人的习惯，只能烦请有意照做的读者，如德国人做菜般，使用量筒、量杯计量淀粉、味精、糖那样，备一个量筒或量杯。

鉴于笔者水平有限，欢迎广大读者予以指正。

编 者

2010 年 5 月



目 录

Contents

第 一 篇 孕早期

第一章 一月，新生命的诞生	2
宝宝自述	2
准妈妈心情日记	3
本月专家把脉要点	5
生活起居	5
本月关注重点：噪声	6
一月准妈妈课堂	8
怀孕的征兆和症状有哪些	8
什么叫异位妊娠	9
什么是流产	9
怀孕 1 个月应做哪些检查	10



逐月养胎 全方案

孕前为什么要做梅毒等性病检查	10
孕前为什么要做风疹抗体检查	11
孕前为什么要做乙型肝炎检查	11
孕前为什么要做贫血检查，如果贫血如何治疗	12
中医逐月养胎方	12
心理保健	13
本月心理问题：倦怠，情绪起伏	13
小贴士：妊娠期的重要日期和数字	16
本月胎教：“宁静即是胎教”	16
 第二章 二月，第一次伸腰，好舒服啊	19
宝宝自述	19
准妈妈心情日记	20
本月专家把脉要点	22
生活起居	22
本月关注重点：辐射，磁场	24
二月准妈妈课堂	25
预防流产	25
怀孕期间感冒了怎么办	26
怀孕2个月要做哪些检查	27
中医逐月养胎方	27
心理保健	28
本月心理问题：暴躁，易发怒	28



本月胎教：听觉刺激、触摸刺激、意念刺激	30
---------------------------	----

第三章 三月，我的水上芭蕾 33

宝宝自述	33
------------	----

准妈妈心情日记	34
---------------	----

本月专家把脉要点	36
----------------	----

生活起居	36
------------	----

本月关注重点：孕期用药	37
-------------------	----

三月准妈妈课堂	40
---------------	----

怎样认识和克服早孕反应	41
-------------------	----

做 B 超会伤害宝宝吗	42
-------------------	----

怀孕后的前 3 个月要做哪些检查	43
------------------------	----

怀孕 3 个月有哪些注意事项	43
----------------------	----

中医逐月养胎方	44
---------------	----

心理保健	45
------------	----

本月心理问题：情绪就像“坏天气”	45
------------------------	----

本月胎教：抚摸胎教	48
-----------------	----

做抚摸胎教时要注意哪些问题	49
---------------------	----

小贴士：妊娠 1~3 个月高龄准妈妈应该做绒毛膜检查	50
----------------------------------	----



第 二 篇 孕中期

第四章 四月，会扮鬼脸了 52

宝宝自述 52

准妈妈心情日记 53

本月专家把脉要点 55

生活起居 55

本月关注重点：胎动 57

四月准妈妈课堂 59

胎盘是什么，有哪些重要作用 59

高龄孕妇必须接受羊水检查吗 60

怀孕4个月准妈妈要做哪些检查 61

中医逐月养胎方 61

心理保健 62

本月心理问题：读你的感觉像四月 62

本月胎教：抚摸胎教和音乐 63

小贴士：好的胎教音乐要具备哪些要点 66

第五章 五月，呼吸的感觉真好啊 67

宝宝自述 67



准妈妈心情日记	69
本月专家把脉要点	71
生活起居	71
本月关注重点：胎盘早剥	72
五月准妈妈课堂	74
什么是前置胎盘	74
孕期对鞋的选择有什么要求	74
怀孕5个月要做哪些检查	75
中医逐月养胎方	75
心理保健	77
本月心理问题：夫妻冲突五月天	77
本月胎教：亲子游戏、音乐	80
 第六章 六月，爸爸的声音是我的最爱	 83
宝宝自述	83
准妈妈心情日记	85
本月专家把脉要点	87
生活起居	87
本月关注重点：妊高征	88
妊高征与下列因素有关	89
六月准妈妈课堂	90
得了妊高征怎么办	90
妊高征会引起胎盘早期剥离吗	90



妊高征可能导致孕妇和胎儿死亡吗	90
妊高征症状严重者需要提前分娩吗	91
妊高征会不会引起合并后遗症	91
如何预防妊高征	91
怀孕6个月要做哪些检查	92
中医逐月养胎方	93
心理保健	94
本月心理问题：急躁、偏激、嫉妒	94
本月胎教：老公，胎教可不是我一人的事	96

第七章 七月，有空，我就锻炼身体

99

宝宝自述	99
准妈妈心情日记	101
本月专家把脉要点	103
生活起居	103
本月关注重点：妊娠性糖尿病	104
如何预防糖尿病	104
如何应对妊娠性糖尿病	105
七月准妈妈课堂	105
如何预防高血压	105
怀孕7个月要做哪些检查	106
中医逐月养胎方	107
心理保健	108
本月心理问题：梦魇恐惧	108



小贴士：妊娠期的重要日期和数字	110
本月胎教：因人而异，母子兼顾	110
小贴士：妊娠4~7个月孕妇必须接受哪些检查	112

第三篇 孕晚期

第八章 八月，我现在很乖哦	114
宝宝自述	114
准妈妈心情日记	116
本月专家把脉要点	118
生活起居	118
本月关注重点：胎位	119
胎位的种类	119
测知胎位的方法	119
胎儿头朝上的危害与纠正	120
危害	120
纠正	121
小贴士：臀位自行矫正法	122
八月准妈妈课堂	123
胎儿的胎位有哪些种类	123
如何知道羊膜是否破水	123



怀孕 8 个月要做哪些检查	124
中医逐月养胎方	124
心理保健	125
本月心理问题：焦虑情绪起伏	125
本月胎教：语言胎教	126

第九章 九月，做好和妈妈见面的准备 129

宝宝自述	129
准妈妈心情日记	130
本月专家把脉要点	132
生活起居	132
小贴士：推荐一些水果、零食	134
本月关注重点：早产	134
早产宝宝有哪些特点	135
早产宝宝要注意预防哪些疾病	136
如何预防早产	136
九月准妈妈课堂	137
怎样做好母乳喂养的准备	137
怀孕 9 个月要做哪些检查	138
中医逐月养胎方	138
心理保健	139
本月心理状态：放松，再放松	139
视觉	139



声音	139
气味	140
味觉	140
触觉	140
本月胎教：阅读胎教与双语胎教	141
第十章 十月，要和妈妈见面喽	143
宝宝自述	143
准妈妈心情日记	145
本月专家把脉要点	147
生活起居	147
本月关注重点：睡眠	151
注意躺卧的姿势	151
如何保证妊娠晚期的睡眠质量	152
十月准妈妈课堂	154
什么是布雷希氏收缩和假性分娩	154
过了预产期宝宝还没出生怎么办	154
怀孕 10 个月要做哪些检查	155
中医逐月养胎方	156
心理保健	157
本月心理问题：产后情绪失调	157
产后情绪失调的原因	158
如何克服产后抑郁情绪	158



本月胎教：光照胎教与情绪胎教	159
延伸阅读：产后护理及休养	161
如何调理产后手腕疼痛	161
如何调理产后腰腿痛	162
如何调理产后痛	162
如何调理产后会阴疼痛	163
如何调理产后恶露排出	163
如何调理产后便秘和痔疮	163
产后要注意预防哪些疾病	164
产妇如何调理产后小便失禁及阴道松弛	164
产妇如何调理产后膀胱炎	165
为何要调理产后子宫收缩不全	165
什么是产后肾盂炎	165
如何调理产后妊高征后遗症	166
如何调理产后血晕	166
产后减肥要遵循哪些原则	167
产后减肥前要解决便秘的问题	168
产后减肥前要解决贫血的问题吗	168
分娩后的第一次性生活最好在什么时候进行	168
附录：孕期养胎食谱	170

第一篇

孕早期

婚后，当你觉得甜蜜的两人世界需要再多一个人分享甜蜜的时候，也就意味着你们要为怀孕作准备了。

“金风玉露一相逢，便胜却人间无数。”当一枚精子从上亿兄弟中脱颖而出，奋力冲向卵子，生命的奇迹从这一刻就开始了。

从新生命的诞生，到宝宝第一次伸腰，再到“水上芭蕾”的精彩，这3个月属于孕早期。



第一章



一月，新生命的诞生



宝宝自述

妈妈，你好啊，我是你的宝宝，我来了！也许你现在还没感觉到我，而我却已经很熟悉你了，因为不经意间，在你尚未觉察的时候，我早已悄悄地在你温暖的身体里住了一个月了。你知道吗，我好高兴能在你的呵护下来到这个神奇的世界，也很感谢你成为我的妈妈。我知道，你对我的存在充满着惊喜和好奇，那么，就让我先简单地介绍一下自己吧！

从你的卵子和爸爸的精子结合成为受精卵的那一刻，我的生命旅程就拉开了序幕。从那一刻起，我一边不断地进行着细胞分裂，一边奋力游向妈妈的子宫，因为我知道，那里是我成长中最安全、最温暖