



COMPLETE GUIDE TO HEALTHY PREGNANCY,
CHILD BIRTH AND NURTURANCE

健康孕产育全程方案



28位著名育婴专家权威奉献

十月怀胎

百科全书



全面实用、专业科学的

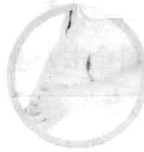
孕育宝典

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

健康孕产育全程方案



主编：赵芳芳

十月怀胎 百科全书



全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (C I P) 数据

十月怀胎百科全书 / 赵芳芳主编. —合肥: 黄山书社,
2010.2

(健康孕产育全程方案丛书)

ISBN 978-7-5461-0958-9

I. 十… II. 赵… III. 妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020509 号

十月怀胎百科全书

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 黄山书社

地 址: 合肥市政务区圣泉路 1118 号

策 划: 任耕耘

主 编: 赵芳芳

责任编辑: 周 红

特约编辑: 郭春艳

封面设计: 姚 娟

版式设计: 姚忻仪

印刷: 武汉市佳汇印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 920×1280 1/32

字数: 320 千字

印张: 16

版次: 2010 年 3 月第 1 版

印次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5461-0958-9

定价: 28.80 元

声明: 本丛书在编选过程中由于客观因素所限, 未能如愿征得部分作者同意, 冒昧使用了作品, 在此表示歉意。我们特委托湖北省版权保护中心全权代理, 请相关作者与该中心联系(027-68892462), 以奉稿酬和样书。

发现质量问题请与厂家调换



前 言

做父母，您准备好了吗？“十月怀胎，一朝分娩。”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。在 280 天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题；要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……

在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的 28 位育婴专家共同指导编著的。为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。



怀孕在女性生命中具有独特意义，它让您在感到幸福骄傲的同时，也面临着很多疑惑和烦恼。在本丛书中，有积累数十年妇产科临床经验的专家为您提供最全面、系统和权威的指导，伴随您从孕前准备一直到分娩，为您解答疑惑，消除烦恼。告诉您如何缔造一个完美的爱情结晶；让您清楚了解每个阶段的身体变化及胎宝宝生长发育情况，并对您孕期的日常生活、科学保健、饮食营养、胎教和优生等各个方面，以及产后的保健和调养，提供切实有效的指导。

当孩子呱呱坠地，初为人母、初为人父的您面对这个幼小的生命也许会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？宝宝生病了怎么办？宝宝怎么吃才有营养？宝宝需要怎样的早教……一连串的问题是否常常萦绕在您的脑海里？毕竟，作为父母，谁不希望自己的宝宝健康聪明、人见人爱呢？本丛书悉心关怀您缔造生命的每一步，手把手教您科学的育儿方法，相信您的所有疑问都能在这里找到答案。

愿本丛书能伴随您度过幸福的孕育时期，成为您孕育健康聪明宝宝的有力帮手，让您成为出色的好爸爸、好妈妈！

丛书编委



目录

第一篇 孕前知识百科

第一章 孕前凡事

一、如何成功受孕	2	优生与婚检	7
如何确定排卵期	2	智力与遗传的关系	10
排卵期前应减少性事	3	三、优生的时机	11
性交技巧与受孕几率	3	优生应避免的几种情况	11
帮助受孕的性交姿势	4	最佳婚育年龄	13
性高潮与受孕	4	最佳受孕季节	14
二、优生的条件	5	最佳受孕时机	15
优生与肾	5	最佳受孕环境	17
正确选择配偶	6		

第二章 孕前准备

一、孕前准备工作	19	孕前的生理准备	22
孕前的心理准备	19	孕前的物质准备	23



尽早治疗牙疾·····	26	有助精子健康的 10 条	
二、孕前男性必读·····	26	饮食建议·····	29
男性应具备的优生知识·····	26	导致流产的男性因素·····	31
孕前男性“护精”4 原则·····	29		

第三章 孕前饮食与保健

一、孕前的饮食营养·····	33	健身锻炼·····	37
孕前为什么要补充营养·····	33	养成良好的作息习惯·····	39
如何补充全面均衡的营养·····	34	三、孕前禁忌·····	40
孕前宜吃的 6 类食物·····	35	孕前忌用的药物·····	40
叶酸的补充·····	36	孕前应禁止食用黑棉子油·····	41
二、孕前保健·····	37	孕前不能吃的一些食物·····	42

第二篇 宝宝孕育妙方

第一章 1 月——我有宝宝了

一、母子月变·····	44	如何克服早孕反应·····	46
胎宝宝的发育·····	44	准妈妈如何预防疾病·····	47
准妈妈的变化·····	45	怀孕前后和妇科病·····	47
二、准妈妈保健·····	45	孕早期腹痛的鉴别与处理·····	49
正确认识早孕反应·····	45	准妈妈可否进行体育锻炼·····	51



孕早期多做有氧运动	52	干煎虾段	69
三、养胎与优生	53	香麻煎鹅脯	70
孕早期保胎要点	53	花仁蹄花汤	70
准妈妈要保证睡眠	54	拌藕丝	71
远离伤害胎宝宝的药物	55	五、日常小百科	71
四、饮食与营养	56	孕早期日常注意事项	71
怀孕1月营养需求	56	准妈妈如何预防职业性	
孕早期的膳食原则	57	危害	72
准妈妈忌食5种		孕期干家务的注意事项	73
“流产”食物	59	孕早期准妈妈不宜做	
准妈妈应吃的坚果	60	B超检查	74
准妈妈吃鱼好处多	61	准妈妈可以开车吗	75
准妈妈应少食速食食品		准妈妈应远离电磁辐射	76
及罐头食品	62	六、胎教有学问	77
准妈妈应适量进食		胎教入门	77
豆类食品	63	胎教从什么时候开始好	80
准妈妈不能偏食	64	准妈妈的好情绪是	
准妈妈不宜多食酸性		最好的胎教	80
食物	65	七、爸爸也参与	81
准妈妈可适当多吃嫩		孕早期准爸爸的任务	81
玉米	66	制定维生素补充方案	82
准妈妈不宜饮可乐型饮料	66	八、专家来指点	83
准妈妈不宜过量吃水果	66	怀孕1月准妈妈应该	
准妈妈不宜多吃菠菜	67	了解的事	83
怀孕1月营养食谱	68	重要的第一次妊娠检查	84
西红柿烧豆腐	68	识别假孕真面目	85
小黄鱼汤	68	确诊怀孕的方法	86
清蒸鲤鱼	69	记好“妊娠日记”	87



第二章 2月——兴奋？不安？

一、母儿月月变	89	准妈妈食用土豆要小心	111
胎宝宝的发育	89	准妈妈使用调料须知	111
准妈妈的变化	90	准妈妈应注意摄入足够的热能	113
二、准妈妈保健	90	准妈妈厌食油腻怎样补充脂肪	114
宫外孕	90	准妈妈不宜过多食用鱼肝油	114
如何确认宫外孕	91	准妈妈应少吃的几类食品	115
孕期白带增多	92	怀孕2月营养食谱	116
准妈妈如何缓解疲劳	93	芥末鸡	117
防治呕吐妙方	94	梅干菜扣肉	117
孕早期性生活注意事项	95	五彩虾仁	117
骑自行车与健美	95	白菜奶汁汤	118
怀孕2月健身计划	96	柠檬炒肉片	118
三、养胎与优生	99	砂仁鲫鱼汤	119
怀孕2月保胎事宜	99	怀孕2月药膳	119
优境养胎	100	海橘饼	119
准妈妈不要浓妆艳抹	101	地黄枣仁粥	119
写字楼里准妈妈须知	103	黄连阿胶鸡蛋黄汤	120
大龄孕妇的保胎方法	104	补肾鲤鱼汤	120
四、饮食与营养	105	黄豆芽蘑菇汤	120
怀孕2月营养需求	105	二陈竹叶茶	121
怀孕2月营养原则	108	饭豆陈皮	121
准妈妈饮食五忌	109	五、日常小百科	121
水果蔬菜与胎宝宝的发育	110		
孕期吃水果四忌	110		



怀孕2月生活细节	121	七、爸爸也参与	132
准妈妈如何保养皮肤	122	怀孕2月准爸爸爱妻	
孕期卫生三要三不要	123	守则	132
准妈妈穿衣注意事项	124	帮准妈妈按摩	133
准妈妈穿鞋有讲究	124	给准妈妈科学进补	134
孕早期不要长途旅行	125	八、专家来指点	135
准妈妈不宜服用的中成药	126	怀孕2月准妈妈应该	
准妈妈不宜涂用清凉油、		了解的事	135
风油精	127	孕早期需做的常规化验	136
六、胎教有学问	128	黄体酮和维生素E	
胎儿的感知	128	能保胎吗	137
孕早期运动胎教	130	不可偏信“酸儿辣女”	
胎教的影响	131	的说法	137
音乐胎教	131		

第三章 3月——用心保住宝宝

一、母子月月变	139	孕期运动的注意事项	147
胎宝宝的发育	139	怀孕3月健身计划	148
准妈妈的变化	140	三、养胎与优生	149
胎宝宝脑发育的高峰期	140	怀孕3月保胎事宜	149
二、准妈妈保健	141	准妈妈应该保持良好	
怀孕3月保健要点	141	的心理状态	150
准妈妈感冒的危害和防治	142	孕期保胎四大误区	151
孕期要重视脚的保健	144	准妈妈发怒、大笑	
漂亮准妈妈面部按摩		有何不好	152
小秘诀	144	孕期发热对胎宝宝	
先兆流产	146	有影响吗	152



双胞胎准妈妈保胎		孕早期居家注意事项	168
注意事项	153	准妈妈卫生注意事项	171
四、饮食与营养	154	准妈妈夏季注意事项	171
怀孕3月营养需求	154	准妈妈冬季注意事项	173
准妈妈怎么补钙最科学	157	准妈妈应远离哪些电器	174
准妈妈不宜全吃素食	158	六、胎教有学问	175
准妈妈要保证吃早餐	159	谁是胎教的主角	175
准妈妈应多吃粗粮	159	抚摩胎教	176
准妈妈不宜食用的食物	161	营养胎教	177
准妈妈不宜食用过敏性		爱也是胎教	178
食物	163	七、爸爸也参与	178
准妈妈不宜多吃精米、		准爸爸如何关心孕妻	178
精面	163	准爸爸和胎教	180
准妈妈不宜过多吃肉	164	陪准妈妈做锻炼	181
准妈妈不宜过多饮茶	164	八、专家来指点	182
怀孕3月营养食谱	165	怀孕3月准妈妈应该	
猪肉烧茄子	165	了解的事	182
奶汤瓜片	166	产前检查的好处	182
炒豆芽肉丝	166	产前检查时间的安排	183
咖喱牛肉土豆丝	167	产前检查的方法	184
白菜煎鸡蛋	167	产前检查的内容	185
家常蛋汤	167	怎样推算预产期	186
五、日常小百科	168		

第四章 4月——安静平稳的一个月

一、母子月月变	187	准妈妈的变化	188
胎宝宝的发育	187	二、准妈妈保健	188



怀孕4月保健要点	188	菠菜煎豆腐	207
孕期常见的牙周问题	189	清汤鸡蛋饺	207
孕中期腹痛的鉴别		糖藕	208
与处理	190	菠菜鱼片汤	208
谨防病毒感染	191	怀孕4月药膳	209
准妈妈腹泻要及时治疗	192	清炖鲫鱼	209
准妈妈不应忽视的		桃花溜黄菜	209
一些症状	193	香滑鲈鱼球	210
孕期要保证适量的		五、日常小百科	210
有氧运动	194	怀孕4月生活细节	210
怀孕4月健身计划	194	准妈妈戴乳罩注意事项	211
三、养胎与优生	195	准妈妈正确的活动姿势	212
怀孕4月保胎事宜	195	如何对付妊娠纹	213
准妈妈要警惕噪音	196	准妈妈参加体育运动的要求	214
孕中期近视问题	197	孕中期加大运动量	215
准妈妈不宜使用电吹风	197	六、胎教有学问	216
准妈妈不宜多闻汽油味	197	利用第一次胎动	216
四、饮食与营养	198	胎教与宝宝的性格	217
怀孕4月营养需求	198	运动胎教	217
孕中期的膳食原则	201	运动胎教的5大妙处	218
准妈妈夏季宜吃柚子	202	怀孕4月胎教实施	219
准妈妈不宜过量食用		七、爸爸也参与	220
高钙食品	203	怀孕4月准爸爸的任务	220
准妈妈不宜吃的食品	203	准妈妈是音乐胎教最好	
准妈妈不宜多食动物		的老师	220
肝脏	204	妊娠中期准爸爸的难题	221
怀孕4月营养食谱	206	八、专家来指点	222
牡蛎粥	206	怀孕4月准妈妈应该	
酥香橘鸭	206	了解的事	222



葡萄胎的诊断与治疗	223	羊膜腔穿刺对母儿有害吗	224
葡萄胎患者以后还能		准妈妈子宫增大的	
怀孕吗	224	变化规律	225

第五章 5月——宝宝,妈妈好幸福

一、母儿月月变	227	维生素E有助于安胎保健	243
胎宝宝的发育	227	准妈妈最易忽视的营养素	243
准妈妈的变化	228	准妈妈应适宜饮用牛奶	244
二、准妈妈保健	228	准妈妈晚餐不宜多吃	245
怀孕5月保健要点	228	准妈妈不宜吃火锅	245
孕期的口腔保健	229	准妈妈不宜过分滋补	246
准妈妈乳房的护理	230	选购孕期营养品的	
准妈妈如何防治便秘	232	注意事项	247
准妈妈如何预防蝴蝶斑	233	在外就餐注意摄取必需	
妊娠中期性生活注意事项	233	的营养素	247
怀孕5月健身计划	234	怀孕5月营养食谱	248
三、养胎与优生	236	炒素蟹粉	248
怀孕5月保胎事宜	236	小烧什锦	248
你感觉到胎动了么	236	西红柿黄焖牛肉	249
准妈妈的睡姿有学问	238	火腿冬瓜汤	250
准妈妈不宜坐浴	239	酱醋羊肝	250
准妈妈不宜养宠物	240	奶油番茄	250
准妈妈不宜长时间看电视	240	怀孕5月药膳	251
四、饮食与营养	241	五、日常小百科	252
怀孕5月营养需求	241	托腹带的使用	252
怀孕5月饮食要点	241	准妈妈不宜长时间使用	
		电扇和空调	252



准妈妈喝水有讲究	253	怀孕 5 月准爸爸的任务	258
准妈妈不宜睡席梦思床	253	准爸爸为爱妻提高	
准妈妈居室不宜摆放花草	254	睡眠质量	260
六、胎教有学问	254	准爸爸也害喜	260
怀孕 5 月是胎教的好机会	254	八、专家来指点	261
对话胎教法	255	怀孕 5 月准妈妈应该	
怀孕 5 月的记忆训练	256	了解的事	261
准妈妈的求知欲对胎宝宝		准妈妈自己可以监测	
的影响	256	的项目	262
七、爸爸也参与	258		

第六章 6 月——宝宝渐渐长大

一、母儿月月变	263	胎位为什么会经常改变	275
胎宝宝的发育	263	胎位不正的纠正方法	275
准妈妈的变化	263	四、饮食与营养	276
二、准妈妈保健	264	怀孕 6 月营养需求	276
怀孕 6 月保健要点	264	准妈妈可否外出吃饭	277
什么是妊高征	265	孕期不适时的饮食方案	278
准妈妈腰背疼的原因		准妈妈补血要谨慎	278
及应对	266	对胎宝宝的脑发育	
孕期容易出现哪些炎症	267	有害的食物	279
怀孕 6 月健身计划	268	准妈妈不宜长期食用	
三、养胎与优生	271	高脂肪食品	280
怀孕 6 月保胎事宜	271	准妈妈不宜过多摄入糖分	281
孕期准妈妈莫紧张	272	准妈妈应多吃瘦肉	281
准妈妈看电视听音乐		准妈妈不宜服过多的	
注意事项	274	鱼肝油和钙剂	282



怀孕 6 月营养食谱·····	282	家庭其他成员能为胎教	
乌鱼冬瓜汤·····	283	做些什么·····	292
鱼香肝片·····	283	孕妇美与胎教·····	293
雪里红炒肉·····	283	光照胎教·····	294
橘味海带丝·····	284	短途旅行也是一种很好	
红烧兔肉·····	284	的胎教·····	295
怀孕 6 月药膳·····	285	七、爸爸也参与·····	296
首乌芝麻鸡·····	285	孕中期,做个优秀的	
汽锅乌鸡·····	285	准爸爸·····	296
莲子炖猪肚·····	286	准爸爸如何做好胎教	
花生枸杞蛋·····	286	的配角·····	297
猪肝菠菜汤·····	286	准爸爸如何调节家庭	
五、日常小百科·····	287	气氛·····	298
家务料理的主要原则·····	287	八、专家来指点·····	299
准妈妈家庭应少用芳香剂·····	288	怀孕 6 月准妈妈应该	
准妈妈不应忽视睡午觉·····	288	了解的事·····	299
准妈妈“增美”措施·····	289	孕期易发病及应对措施·····	300
准妈妈应注意休息·····	291	特殊身材孕妇的	
六、胎教有学问·····	292	自我保健·····	303

第七章 7 月——宝宝心急了吧

一、母儿月月变·····	306	准妈妈不适怎么办·····	309
胎宝宝的发育·····	306	准妈妈发生静脉曲张	
准妈妈的变化·····	307	怎么办·····	309
二、准妈妈保健·····	307	准妈妈贫血的纠正方法·····	310
怀孕 7 月保健要点·····	307	准妈妈久坐沙发易	
准妈妈乳头内陷怎么办·····	308	诱发痔疮·····	311



准妈妈哪些情况下须引产	312	海米炖冻豆腐	334
如何预防早产	313	怀孕 7 月药膳	334
怀孕 7 月健身计划	316	番茄蒸水蛋	334
三、养胎与优生	318	番茄南米	335
怀孕 7 月保胎事宜	318	五、日常小百科	335
睡眠帮助胎宝宝成长	318	准妈妈在外要注意安全	335
自测胎儿健康	320	保持健康的活动姿势	336
四、饮食与营养	321	被动物伤害的救治措施	337
怀孕 7 月营养需求	321	不要在厨房里久留	338
怀孕 7 月饮食要点	322	六、胎教有学问	339
准妈妈如何补充营养	323	与胎宝宝做游戏	339
准妈妈食用水果注意事项	324	日常生活中的胎教	339
准妈妈常食苹果益处多	324	七、爸爸也参与	340
水果养胎方案	325	怀孕 7 月准爸爸爱妻守则	340
不适宜准妈妈的食物	328	如何对付准妈妈腿肿	341
准妈妈不宜吃黄芪炖鸡	328	解读准爸爸压力之源	341
准妈妈吃蜂王浆不宜过量	329	八、专家来指点	344
准妈妈为什么不可缺叶酸	330	怀孕 7 月准妈妈应该	
怀孕 7 月营养食谱	331	了解的事	344
清汤百合花	331	母子血型不合	345
肥肠扒白菜	332	母子血型不合的诊断	
大蒜粥	332	和防治	346
砂仁肚条	333	孕晚期常见症状及	
鸡茸黄瓜盅	333	应对措施	347



第八章 8月——等待中……

一、母子月变	350	养成良好的饮食习惯	365
胎宝宝的发育	350	准妈妈饮水应注意什么	366
准妈妈的变化	350	准妈妈不宜食用糯米甜酒	367
孕晚期准妈妈身体总况	351	怀孕 8 月营养食谱	367
二、准妈妈保健	352	炒姜丝肉	367
孕晚期保健事项	352	糖醋黄瓜	368
怀孕 8 月保健要点	352	蜜汁甜藕	368
准妈妈要预防贫血	353	鲜蘑豆腐	369
孕晚期腹痛的鉴别 与处理	354	莲子鸡头粥	369
几种消除分娩时肌肉 紧张的方法	355	怀孕 8 月药膳	370
准妈妈如何缓解腰背痛	356	百果羹	370
妊娠性皮疹症	356	烩果羹	370
准妈妈运动不宜过于剧烈	357	蜜汁凉桃	371
孕晚期慢做健身操	357	冰糖银耳	371
怀孕 8 月健身计划	358	核桃羹	371
三、养胎与优生	360	五、日常小百科	372
怀孕 8 月保胎事宜	360	怀孕 8 月生活细节	372
自我矫正异常胎位	360	准妈妈洗澡有讲究	373
准妈妈为何要预防巨大儿	361	准妈妈不应忽视嘴唇卫生	373
四、饮食与营养	362	孕晚期如何保证睡眠	374
怀孕 8 月营养需求	362	准妈妈抽筋怎么办	375
孕晚期饮食要点	363	孕晚期如何调适心情	376
		六、胎教有学问	377
		怀孕 8 月胎教实施	377
		色彩在胎教中的作用	378