



适合中国妈妈的权威孕育指南

十月怀胎 百科全书



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

岳然 / 编著

指导专家

首都医科大学北京妇产医院

教授、主任医师 黄醒华



身体变化

营养跟进

日常起居

成功胎教



上海科学普及出版社

连续5年畅销
总销量超过100万册
权威版



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

适合中国妈妈的权威孕育指南



十月怀胎 百科全书

Shiyue Huaitai Baike Quanshu

岳然 / 编著

 上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎百科全书 / 岳然编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2013. 1

(百科全书系列)

ISBN 978-7-5427-5558-2

I. ①十… II. ①岳… 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(2012)第254450号

责任编辑 张吉容
统 筹 徐丽萍 刘湘雯

十月怀胎百科全书

岳 然 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中振源印务有限公司印刷
开本720×1000 1/16 印张24.75 字数480 000
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5558-2

定价: 24.80元

Contents 目录

PART 1 做好孕前准备, 预订一个健康聪明的宝宝

需要特别关注的受孕常识

- 怎样培育健康的精子 2
- 怎样培育健康的卵子 3
- 月经不调影响受孕, 如何调理 4
- 错过了最佳受孕年龄怎么办 4
- 如何测算排卵期 5

饮食调整 and 营养储备

- 如何判断自己缺乏哪类营养素 7
- 哪些不良饮食习惯要改掉 8
- 补充维生素 E 可以帮助受孕吗 9

锌能提高精子质量, 准爸爸如

- 何补 10
- 孕前应该如何补叶酸 10

日常习惯和健康准备

- 如何将作息调整到良好状态 12
- 增强体质, 孕前如何运动 13
- 养宠物如何避免感染弓形虫 13
- 停药避孕药后改用什么避孕方
法好 14
- 怎样提高准妈妈的受孕概率 15

PART 2 孕 1 月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

- 怀孕后身体会发生哪些明显
变化 19
- 用早孕试纸验孕准确吗 20

- 如何选择合适的产检医院 21
- 怀孕期间需要做哪些检查 22
- 如何避免胎宝宝发育畸形 23
- 孕期如何预防感冒 23
- 孕期感冒后能不能用药 24
- 怎样照顾好患感冒的准妈妈 25

准妈妈皮肤过敏了怎么办·····	26	准妈妈睡午觉要注意什么·····	40
------------------	----	------------------	----

准妈妈怎样挑选床上用品·····	41
------------------	----

如何打造健康无污染的居室

环境·····	42
---------	----

准妈妈如何避免二手烟的危害·····	42
--------------------	----

准妈妈化妆要注意什么·····	43
-----------------	----

生活中的辐射源有哪些·····	44
-----------------	----

准妈妈如何选择防辐射服·····	45
------------------	----

经常使用电脑的准妈妈需要注意

什么·····	46
---------	----

孕早期可以进行性生活吗·····	47
------------------	----

孕期做运动有哪些好处·····	47
-----------------	----

孕期准妈妈适合做哪些运动·····	48
-------------------	----

成功胎教与情绪调节

胎教对胎宝宝有哪些好处·····	50
------------------	----

常用的胎教方法有哪些·····	51
-----------------	----

准妈妈如何做角色转变的准备·····	52
--------------------	----

如何调整好情绪,远离孕期抑郁·····	52
---------------------	----

准妈妈如何为胎宝宝唱歌·····	53
------------------	----

准爸爸如何做胎教的好配角·····	54
-------------------	----

散步,孕1月最好的运动胎教·····	55
--------------------	----

饮食营养跟进

孕早期的饮食原则是什么·····	27
------------------	----

孕期容易缺乏的营养素有哪些·····	28
--------------------	----

准妈妈饮食怎样保证充足的

热能·····	29
---------	----

准妈妈如何摄入糖类·····	29
----------------	----

准妈妈每天应补充多少优质

蛋白·····	30
---------	----

准妈妈忌食或少食的食物有

哪些·····	31
---------	----

准妈妈喝水有什么需要注意的·····	32
--------------------	----

准妈妈如何吃水果更健康·····	32
------------------	----

孕早期吃核桃和芝麻为准妈妈

补充脂肪·····	33
-----------	----

准妈妈如何选择牛奶·····	34
----------------	----

吃素的准妈妈如何保证孕期营养·····	35
---------------------	----

准妈妈春季养胎饮食要点·····	36
------------------	----

准妈妈夏季养胎饮食要点·····	36
------------------	----

准妈妈秋季养胎饮食要点·····	37
------------------	----

准妈妈冬季养胎饮食要点·····	38
------------------	----

日常起居与运动

准妈妈该如何保证自己的休息

质量·····	39
---------	----

PART 3 孕2月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

早孕反应有哪些	60
怀孕后白带增多正常吗	61
准妈妈怎么改善孕吐	61
准妈妈尿频怎么办	62
B超检查对胎宝宝有害吗	63
孕期生病可以用药吗	64
孕早期出现哪几种情况需要 就医	65
如何预防先兆流产	65

饮食营养跟进

可以缓解准妈妈孕吐的食疗 方法	67
孕吐期间怎样保证准妈妈的 营养	68
怎么判断自己是否缺乏营养	69
适合准妈妈吃的酸味食物有 哪些	69
准妈妈该如何补充维生素C	70
多吃清淡食物对准妈妈好处多	71

哪些准妈妈需要服用营养素补

充剂	72
高龄准妈妈如何保证孕期营养	73

日常起居与运动

职场准妈妈在生活、工作中应 注意什么	74
噪声对准妈妈有哪些伤害	75
孕早期准妈妈如何健康洗澡	76
适合准妈妈使用的护肤品有 哪些	77
准妈妈夏季防晒要注意什么	78
准妈妈如何使用空调、电扇	78
准妈妈冬季如何取暖	79
准妈妈做家务要注意什么	80
准妈妈可以骑自行车吗	81

成功胎教与情绪调节

如何做一个胎教计划表	82
要避免的音乐胎教误区有哪些	83
呼吸意识冥想法如何做	84
孕期忧郁时如何将亲人朋友 作为坚强的后盾	85

如何用音乐平复焦虑情绪	85	准妈妈如何去构想胎宝宝的	
准爸爸也要学习孕期知识吗	86	形象	88
准妈妈如何战胜恶劣情绪	87		

PART 4 孕3月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身体有哪些微妙变化	92
如何做好第一次正式产检	93
准妈妈消化不良怎么办	94
准妈妈容易头晕怎么办	94
准妈妈腹痛时需要就医吗	95
准妈妈需要拔牙怎么办	96
准妈妈多汗怎么办	97
有先兆流产症状要不要保胎	98
孕早期准妈妈患风疹对胎宝宝 有什么影响	99
葡萄胎有何症状	100
宫外孕有何征兆	101

饮食营养跟进

准妈妈补镁对母婴健康有什么 意义	102
缺碘的准妈妈要如何补碘	103

准妈妈吃粗粮有什么讲究	103
准妈妈吃鱼好,该怎么吃鱼	104
准妈妈外出就餐要注意什么	105
准妈妈宜多吃的健脑食品有 哪些	106
健康准妈妈应每日摄入多少盐	107
适合准妈妈吃的营养小零食有 哪些	107
准妈妈如何挑选和食用肉类	108
暴饮暴食对准妈妈有什么害处	109
双胞胎准妈妈如何保证孕期 营养	110

日常起居与运动

哪些首饰不适合在孕期佩戴	111
准妈妈如何健康看电视	112
孕期这些绿色植物能养在家 中吗	113
厨房存在哪些对准妈妈不利的 隐患	113

准妈妈怎样做好口腔护理	114
准妈妈如何呵护日渐浓密的 头发	115
准妈妈运动要注意哪些事项 ..	116
准妈妈做瑜伽要注意什么 问题	117
好孕瑜伽操,给你好心情	118

成功胎教与情绪调节

如何消除不切实际的致畸焦虑 ..	119
胎教中的哼歌谐振法怎么做 ..	120
如何培养好性格的胎宝宝	121
情绪胎教——微笑	121
如何借助阅读优化宝宝的神经 ..	122
环境色彩与胎教有什么关系 ..	123

PART 5 孕4月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身体有哪些微妙的变化 ..	127
准妈妈第二次产检的内容	128
准妈妈孕期增重多少合适	129
准妈妈控制体重应采取哪些 措施	130
牙龈容易出血,是妊娠牙龈炎吗 ..	131
孕期如何防治缺铁性贫血	131
准妈妈如何使用补铁剂	132
准妈妈如何判断自己是否缺钙 ..	133

饮食营养跟进

孕中期需要注意哪些饮食原则 ..	135
------------------	-----

怎样搭配食物能提高营养价值 ..	136
准妈妈吃什么能让宝宝更漂亮 ..	137
准妈妈为什么不要吃夜宵	138
准妈妈吃调料品有什么讲究 ..	138
准妈妈吃姜、蒜有哪些讲究	139
准妈妈怎样防止食物过敏	140
准妈妈如何通过食物补充钙质 ..	141
哪些食物可以防治便秘	142

日常起居与运动

如何预防妊娠纹的形成	143
如何去除妊娠斑	144
准妈妈体形发生变化,如何选择 内衣裤	145
准妈妈如何泡脚对身体好	146

准妈妈为什么不能随便用清凉油、风油精	146
准妈妈外出购物要注意什么 ...	147
准妈妈外出旅行需要注意什么 ...	148
孕中期可以进行性生活吗	149
如何练习有助于自然分娩的孕妇操	150
准妈妈可以游泳吗	150
适合准妈妈孕 4 月做的几个瑜伽动作	151
成功胎教与情绪调节	
怎么进行环境胎教	152
如何进行对话胎教	153
准妈妈如何避免孤独感	154
夫妻感情会影响胎教效果吗 ...	155
和胎宝宝一起分享大自然	156
如何对胎宝宝进行呼唤训练 ...	156

PART 6 孕 5 月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身体有哪些微妙变化 ...	161
第三次产检要注意什么	162
需要进行唐氏儿筛查吗	162
哪些准妈妈需要做羊膜腔穿刺 ...	163
如何判断羊水指标是否正常 ...	164
准妈妈乳头内陷怎么办	165
什么是妊娠瘙痒症	166
胎动有怎样的规律	167
准妈妈如何在家监测胎动	168
发现胎动异常怎么办	168

如何进行胎心监护	169
----------------	-----

饮食营养跟进

准妈妈最适合吃哪些坚果	170
体重增加过快的准妈妈怎样控制饮食	171
准妈妈可以吃冷饮吗	172
爱吃甜食的准妈妈需要注意什么	173
孕期可以吃辣味食物吗	174
哪些食品不利于胎宝宝脑发育 ...	175
如何吃能帮准妈妈消除妊娠水肿	175

日常起居与运动

准妈妈身材变丰满,如何选择孕妇装	177
体形脚形变化,如何选择舒适合脚的鞋子	178
准妈妈眼睛干涩时怎么办	179
准妈妈怎样护理乳房	179
准妈妈口腔异味重,如何消除	180
准妈妈乘坐公交、地铁要注意什么	181
准妈妈驾车要注意什么(一) ...	182
准妈妈驾车要注意什么(二) ...	183
怎样计算预产期	184

准妈妈外出散步需要注意什么 ...	184
“大腹便便”的准妈妈也能跳舞吗	185

成功胎教与情绪调节

如何为宝宝取个可爱的昵称 ...	187
抚摸胎教如何做	188
如何利用按摩缓解情绪	189
如何根据胎动规律进行母婴互动	190
进行音乐胎教要注意什么	190
怎样进行体操胎教	191
怎样进行形象意念胎教法	192

PART 7 孕6月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身体有哪些微妙变化 ...	197
第四次产检要注意什么	198
准妈妈如何防治小腿抽筋	198
准妈妈肥胖对母子有何不利影响	199
胎宝宝宫内发育迟缓的原因与	

诊断	200
怎样预防胎宝宝宫内发育迟缓 ...	201
准妈妈心悸和呼吸困难怎么办 ...	202
准妈妈容易发生昏厥怎么办 ...	203
准妈妈应如何预防尿路感染 ...	204

饮食营养跟进

夏季,准妈妈如何吃西瓜	205
准妈妈如何健康食用动物肝脏 ...	206

准妈妈能不能吃火锅	207
节假日准妈妈应注意哪些饮食 问题	207
如何通过调整饮食预防妊娠 糖尿病	208

日常起居与运动

准妈妈身体逐渐变笨重,日常 姿势有哪些要求	209
准妈妈如何测量腹围与宫高(一)	210
准妈妈如何测量腹围与宫高(二)	211

如何打造利于睡眠的卧室环境 ...	212
准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉 ...	213

成功胎教与情绪调节

如何帮助胎宝宝做运动	215
准妈妈如何做腹式呼吸消除 紧张	216
如何培养胎宝宝的好习惯	217
准爸爸如何当好准妈妈的 “开心果”	217

PART 8 孕7月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身体有哪些微妙变化 ...	222
第五次产检要注意什么	223
怎样减轻耻骨联合疼痛	223
胎宝宝脐带绕颈要紧吗	224
如何自我辨别妊娠糖尿病	225
准妈妈如何防早产(一)	226

准妈妈如何防早产(二)	227
-------------------	-----

饮食营养跟进

妊娠中期如何补铁	228
失眠的准妈妈可以吃哪些 助眠食物	229
准妈妈便秘可以吃哪些通便 食物	230
准妈妈不宜喝过量过浓的茶 ...	231

日常起居与运动

准妈妈采取什么样的睡姿更 健康	233
准妈妈打鼾怎么办	234
准妈妈如何避免不良梦境的 困扰	234
孕期如何防蚊虫叮咬	235
如何布置一间舒适的 婴儿房(一)	236
如何布置一间舒适的 婴儿房(二)	237

哪些家居颜色让准妈妈感觉更

舒适	238
准妈妈注意节假日的安全	239

成功胎教与情绪调节

准爸爸也会患孕期抑郁症吗 ..	240
如何教胎宝宝认识颜色和图形 ..	241
爱美也是一种胎教吗	242
行为是潜移默化的无声胎教 ..	243
如何进行光照胎教	244

PART 9 孕8月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身体有哪些微妙变化 ..	249
孕8月产检都要注意什么	250
假宫缩与真宫缩有什么区别 ..	251
如何防止外力导致的异常宫缩 ..	252
准妈妈如何应对胃灼热	252
怎样预防压力性尿失禁	253
准妈妈怎样防治腰背痛	254
妊娠晚期易患坐骨神经痛	

怎么办	254
如何发现并且及时纠正胎位 不正	255
孕晚期如何避免发生便秘	256
什么是妊娠高血压综合征	257
如何应对妊娠高血压综合征 ..	258
准妈妈总感觉心慌气短 怎么办	258
胎宝宝的头部什么时间 开始入盆	259

饮食营养跟进

孕晚期营养饮食原则有哪些	261
怎样合理安排零食	262
并发妊高征的准妈妈如何	
健康饮食	263
血压高的准妈妈怎么吃	263

日常起居与运动

需要提前准备哪些宝宝用品	265
哪些窍门可以帮助消除腿部	
水肿	266
孕晚期可以进行性生活吗	267
如何练习拉梅兹呼吸法	267

帮助准妈妈放松的腹式呼吸法	269
---------------	-----

适合孕 8 月准妈妈运动的

孕妇体操	269
缩肛运动对准妈妈有哪些好处	270
如何让胸部保持挺拔	271

成功胎教与情绪调节

产前抑郁症如何自我调节	272
自我美化,用美丽渲染好心情	273
如何让胎宝宝参与到家庭	
生活中来	274
准爸爸怎样给胎宝宝唱歌	275
孕晚期不可错过阅读胎教	275

PART 10 孕 9 月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身体有哪些微妙变化	280
本月产检注意事项	281
孕晚期上火怎么办	281
如何预防静脉曲张	282
准妈妈如何预防痔疮	283
胎盘早剥及其发病因素	284

前置胎盘是怎么回事	285
前置胎盘的危害与注意事项	285
孕晚期为什么要检查胎位	286

饮食营养跟进

孕晚期胃口不好怎么办	287
孕晚期如何补锌帮助顺产	288
孕晚期准妈妈可多吃菌类	289
孕晚期发生水肿宜用的	
食疗方	290

日常起居与运动

腹部过大如何使用腹带	291
大肚准妈妈如何洗头、洗澡	292
孕晚期睡眠不好怎么办	293
产前心理焦虑怎么办	294
如何提前安排好月子里的那些琐碎事	294
孕后期怎样保护腰部不受伤害 ...	295
如何练习顺产分娩操	296
如何利用健身球,锻炼骨盆底肌肉	297
准妈妈练爬,有利生产	297

避免分娩时会阴侧切的小运动 ...	298
-------------------	-----

成功胎教与情绪调节

如何鉴赏名画培养胎宝宝的艺术气质	299
想发怒时,如何克制自己	300
学会正确地发泄	300
如何教胎宝宝认一些简单的字 ...	301
教胎宝宝学算术	302
和胎宝宝一起看画册	303
准妈妈勤用脑,宝宝更聪明	303

PART 11 孕 10 月指导

妊娠期身体变化

母体变化与保健

准妈妈身心的微妙变化	308
本月产检项目及注意事项	309
胎心监护要注意些什么	310
准妈妈如何选择分娩方式	311
临产的征兆有哪些	311
对临产征兆的认识误区	312
胎膜早破怎么办	313

发生急产时怎么办	314
高龄初产准妈妈的产前保健 ...	315

饮食营养跟进

孕晚期需要刻意增加饮食量吗 ...	316
临近预产期如何补铁	317
入院待产时的饮食要点有哪些 ...	318
吃哪些食物有助于自然分娩 ...	318
准妈妈孕晚期补充营养易走哪些误区	319

准妈妈加餐需要注意什么 320

准妈妈什么时候入院待产好 ... 325

日常起居与运动

临产前准父母要做哪些准备 ... 321

待产包里要准备哪些用品 322

准爸爸如何照顾临产的准妈妈 ... 323

准妈妈这时可以做哪些有
助于顺产的运动 324

准妈妈准备到外地分娩应注意
什么 325

成功胎教与情绪调节

如何根据情境选择胎教音乐 ... 327

准妈妈如何做心理体操 328

导致产前焦虑有哪些原因 329

如何用胎教来放松心情 330

如何消除产前紧张 331

如何巩固胎教成果 332

PART 12 分娩细节全关注

需要了解的分娩常识

顺产的四大条件是什么 334

妊娠足月胎宝宝头浮怎么办 ... 335

胎宝宝脐带血有什么作用 335

了解自然分娩的 3 个产程 336

剖宫产有什么利弊 337

剖宫产前需要做什么准备 338

剖宫产前后需要注意哪些

饮食问题 339

瓜熟蒂未落,过期妊娠怎么办 339

进入产房后

分娩期间准爸爸需要做些什么 ... 340

缓解生产时腰腹痛的方法有

哪些 341

哪些姿势可以帮助准妈妈

缓解产痛 342

分娩时怎样正确地用力 343

准妈妈应掌握哪些助产动作 ... 344

如何避免宫缩乏力 344

产后前 3 天生活要点

剖宫产后的护理有哪些要点 ... 346

剖宫产的刀口怎么护理 347

剖宫产后的饮食有什么要求 ... 347

剖宫产后哺乳要注意什么 348

自然分娩的妈妈要注意什么	如何预防会阴伤口感染	353
问题	产后大小便需要注意什么事项	353
自然分娩后,妈妈当天吃什么 ...	妈妈产后痛怎么办	354
自然分娩的妈妈如何让子宫	产后胀奶怎么办	355
尽快恢复	怎样观察恶露	356
自然分娩如何加快侧切的恢复 ...		352

PART 13 产后坐月子指导

饮食重点和营养补给

产后饮食怎样保证热量摄入 ...	359
产后应当吃些水果和蔬菜	360
如何根据体质调整饮食	361
催乳下奶的饮食方法	361
产后吃鸡蛋有什么讲究	362
产后喝红糖水有什么讲究	363

起居照护和体质调养

产后怎样尽快恢复体力	364
产后应该怎样下床活动	365
月子期间如何洗头、洗澡	365
产后如何保暖和防暑	366
月子期间的穿戴有哪些讲究 ...	367
束腹带如何使用	367
月子期间阴部如何清洁护理 ...	368

月子期间乳房怎么保养	369
产后怎样恢复性生活	370
月子期间的用药有哪些原则 ...	370
不能忽略产后检查	371
产后如何恢复身材	372

产褥疾病的防治

产后腹痛怎么办	373
如何应对恶露不下	374
恶露不尽如何调理	375
乳腺炎的防治方法有哪些	375
产后尿失禁的应对方法	376
产后便秘怎么办	377
产后虚弱如何调理	378
怎样预防产后风湿	378

Part 1

做好孕前准备，
订一个健康聪明的
宝宝