



TM

科学孕育更轻松

绿色孕
期系列

孕期衣食住行的学问
孕期常见症状及对策
注意胎儿致畸的敏感期
孕期多保健宝宝少弱视

让孕育成为享受

十月怀胎

Shiyue Huaitai

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社

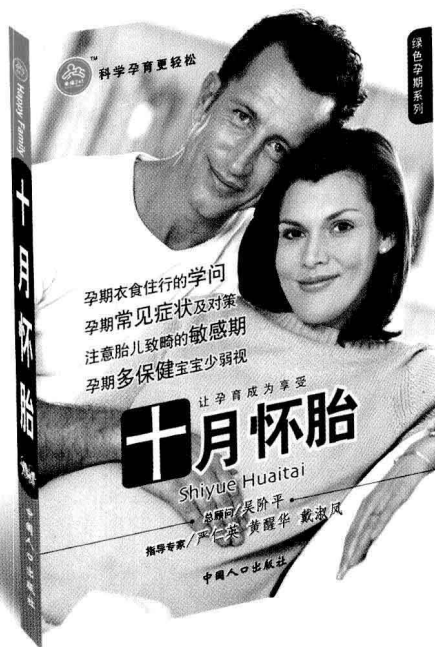


幸福2+1
HAPPY FAMILY

十月怀胎

Shiyue Huaitai

本册编著/钟源达



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎/钟源达编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-082-4

I. 十… II. 钟… III. 孕妇-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117011号

十月怀胎

钟源达 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11.125
字 数 75千字
版 次 2004年12月第1版
印 次 2004年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-082-4/R·419
定 价 16.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

建立一个适合儿童成长的世界

---2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

- 总 顾 问** 吴阶平 原全国人大常委会副委员长
- 专家委员会** 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任
- 胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员
- 杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授
- 黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委
- 区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家
- 戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事
- 张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授
- 编 委**
- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 万力生 | 王利芳 | 文 义 | 天 水 | 毛知凡 |
| 刘恩娟 | 刘 云 | 刘春林 | 师建平 | 乔晓凡 |
| 李 洁 | 李 乐 | 李潇然 | 张 凡 | 张春改 |
| 张 矩 | 陆 芬 | 陈武山 | 杨娅娅 | 杨晓琴 |
| 杨 丽 | 杨 静 | 郭 媛 | 黄菊山 | 黄秋杨 |
| 梅 林 | 韩 春 | 董守红 | 雷 华 | 熊国宝 |

写在前面……

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过 10 个月的生长发育，就会成为人类社会的一员。母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280 天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。

保证母子平安是每一个家庭的心愿。本书以月为单位，分述了每个月中胎儿的发育情况和母体的变化，并对准妈妈的饮食、衣着、居住、出行、娱乐等生活细节问题提出了专家指导意见。特别是准妈妈们非常关心的医学保健等方面的问题，我们也给予了必要的指导。

《十月怀胎》是一本由孕产专业人士编撰的准妈妈必读书，有从事妇产科临床研究的医学专家，有从业多年的一线医务工作者。他们有着一流专业水平和丰富的临床经验；而且还富有高度的责任感。这将有助于初为人母者度过痛并快乐的十个月。



[第 1 章] 一月怀胎

婴儿的第一声啼哭,标志着人生的开始,称之为“人之初”。其实不然,人生命的真正起点,应该从精子与卵子结合,形成一个新的细胞,即受精卵算起,受精卵是新生命的开端。

1. 1 个月大小的胚胎是怎样的	3
2. 点燃生命的火花	4
3. 避免器官发生畸变	6
4. 准妈妈一月怀胎的身体变化	7
5. 受孕也要讲究“黄金期”	8
6. 胎心跳动	9
7. 如何调配准妈妈饮食	10
8. 准妈妈饮食不当会祸及胎儿	11
9. 必须补充铁质	12
10. 准妈妈少量饮酒影响孩子成长	13
11. 什么是脐带	14
12. 什么是胎盘	14
13. 什么是基础体温	15
14. 什么是骨盆	16
15. 什么是羊膜囊	17
16. 什么是羊水	17
17. 哪些因素可致宫外孕	18
18. 什么是妊娠试验	19
19. 准妈妈不宜玩宠物	20



20. 为人母亲的心理准备	21
21. 孕期门诊有哪几种	22
22. 怀孕的第 3~4 周, 胚胎发育的敏感阶段	23
23. 孕初三件事	23

[第 2 章] 二月怀胎

怀孕 2 个月时, 准妈妈会发生孕吐、没有食欲、恶心、乳房胀大感、乳晕变浓等情况, 要立刻接受医师的检查及诊断。

1. 2 个月大小的胚胎是怎样的	27
2. 胎儿胃肠道的形成	27
3. 准妈妈二月怀胎的身体变化	28
4. 5~8 周的饮食	29
5. 孕期的牙齿变化及常见问题	30
6. 早期妊娠的征兆	31
7. 登记学习	32
8. 怎样做好早孕期的保健	32
9. 怎样正确对待早孕反应	34
10. 轻松度过妊娠反应	35
11. 妊娠呕吐不宜用止吐药	36
12. 本月常见的症状及处理	36
13. 流产的常见原因是什么	37
14. 孕期为什么要查风疹病毒	38
15. 如何防止流产	40



16. 怀了双胞胎应注意什么	41
17. 准妈妈的立、走、睡姿	41
18. 为胎儿创造一个良好的环境	42
19. 准妈妈与宝贝一起做胎教操	43
20. 准妈妈喜酸有学问	44
21. 补充维生素并非多多益善	45
22. 准妈妈情绪波动影响胎儿健康	46
23. 准妈妈请远离舞厅	47

[第3章] 三月怀胎

还未确定是否怀孕的人,最迟要在这时确定,可去医院检查。虽然流产大都是胎儿本身的因素所造成,但最好还是不要做激烈运动及长时间站立。

1. 3个月大小的胎儿是怎样的	51
2. 准妈妈三月怀胎的身体变化	51
3. 首次产前检查	52
4. 早孕检查,做到未雨绸缪	53
5. 怎样知道怀了几个胎儿	54
6. 什么是准妈妈的早期管理	55
7. 早期管理有什么好处	55
8. 9~12周饮食	56
9. 准妈妈别乱用抗菌药物	56
10. 关注阴道流血	58



11. 准妈妈预防便秘五注意	58
12. 准妈妈的胃灼痛	60
13. 准妈妈与 X 线	60
14. B 超检查会伤害宝宝吗	61
15. 什么是习惯性流产,原因是什么	61
16. 准妈妈得感冒怎么办	62
17. 准妈妈能接受免疫预防注射吗	63
18. 什么是致畸的敏感期	64
19. 准妈妈能否长时间看电视	65
20. 准妈妈要小心磁辐射	66
21. 准妈妈穿鞋有讲究	67

[第 4 章] 四月怀胎

从外表上看,你肯定是怀孕的样子。子宫大约有小孩子的头部大小,由阴部外触摸可知道。

1. 4 个月大小的胎儿是怎样的	71
2. 准妈妈四月怀胎的身体变化	71
3. 13~16 周的饮食	72
4. 准妈妈别让酒精伤了胎儿	73
5. 准妈妈喝茶影响胎儿	74
6. 调整饮食改善孕期五大不适	75
7. 这期间该做些什么	76
8. 准妈妈多汗的对策	77



- 9. 常见的焦虑与烦恼 78
- 10. 夜间常发生小腿抽筋怎么办 78
- 11. 腹型明显大于妊娠月份怎么办 79
- 12. 什么时候能听到胎心音 80
- 13. 什么时候开始感到胎动 80
- 14. 警惕高危妊娠 81
- 15. 准妈妈为什么爱吃酸 81
- 16. 营养并非越多越好 82

[第 5 章] 五月怀胎

准妈妈可能从外表以及自我感觉上都处于最佳状态,头发光泽,面颊红润,皮肤光滑、健康。但并不是每个人都如此美丽。

- 1. 5 个月大小的胎儿是怎样的 87
- 2. 准妈妈五月怀胎的身体变化 87
- 3. 如何保持好看的外貌 88
- 4. 17~20 周的饮食 89
- 5. 准妈妈痔疮的对策 89
- 6. 准妈妈失眠的对策 90
- 7. 第三次产前检查 90
- 8. 妊娠糖尿病的饮食原则 91
- 9. 过度发胖时怎么办 93
- 10. 妊娠后子宫有什么变化 93



- 11. 这期间应做些什么 94
- 12. 孕期浮肿慎忌盐 94
- 13. 准妈妈食用土豆时要谨慎小心 95
- 14. 准妈妈工作家务巧安排 96

[第 6 章] 六月怀胎

有些准妈妈因为怕感冒,屋里常年不开窗,影响了新鲜空气的流通,长此以往,会对准妈妈的健康带来影响。因此,一定要注意室内空气的清新。

- 1. 6 个月大小的胎儿是怎样的 99
- 2. 准妈妈六月怀胎的身体变化 100
- 3. 孕 6 月后应接受的产前检查 100
- 4. 孕中期的性生活 101
- 5. 如何做好乳房保健 101
- 6. 准妈妈皮疹的对策 102
- 7. 准妈妈头痛的对策 102
- 8. 准妈妈腹部胀痛的对策 103
- 9. 如何早期诊断妊娠合并阑尾炎 103
- 10. 准妈妈别患恐药症 103
- 11. 准妈妈可以化妆吗 104
- 12. 经常体育锻炼降低妊娠危险 105
- 13. 孕期出行要注意 106



14. 孕期更需要空气和阳光	107
15. 妊娠高血压综合征的饮食对策	108
16. 准妈妈水肿为何不容忽视	108
17. 准妈妈水肿的饮食调理	109
18. 准妈妈如何选热饮	110

[第7章] 七月怀胎

添几件新的套装会大大增加准妈妈的信心。不一定要购买专门准妈妈穿的衣服，挑选几件能够引起准妈妈兴趣的、舒适的、便于打理的衣服就可以了。

1. 7个月大小的胎儿是怎样的	115
2. 准妈妈七月怀胎的身体变化	115
3. 怎样做好家庭自我监护	116
4. 妊娠期的服装	117
5. 挑选什么样的衣服	117
6. 准妈妈的妊娠纹	117
7. 准妈妈的静脉曲张	118
8. 孕期痔疮便秘怎么办	118
9. 什么是前置胎盘	119
10. 准妈妈为什么左侧卧位好	120
11. 准妈妈精神压力大可致婴儿先天缺陷	120
12. 准妈妈要远离烟酒	121



- 13. 孕期左侧睡眠准妈妈安然 122
- 14. 胎儿对胎教有什么感觉 123
- 15. 体重的平衡增长很要紧 124
- 16. 孕期多保健宝宝少弱视 124

[第 8 章] 八月怀胎

随着胎儿的不断长大,在腹腔内出现压迫症状,这会使准妈妈出现气喘、尿频。准妈妈也可能会发现,每当咳嗽、打喷嚏或大笑时会有少量尿液溢出。

- 1. 8 个月大小的胎儿是怎样的 129
- 2. 准妈妈八月怀胎的身体变化 129
- 3. 这期间准妈妈应做些什么 130
- 4. 准妈妈要留意的急症症状 131
- 5. 什么是高危妊娠 131
- 6. 准妈妈子宫畸形的对策 132
- 7. 发现臀位怎么办 132
- 8. 丈夫怎样学会听胎心音 133
- 9. 踝部及手指浮肿 134
- 10. 别忘记补钙 134
- 11. 新妈妈站坐讲姿势 135



[第 9 章] 九月怀胎

怀抱婴儿的日子即将来临。胎儿身体已占据了子宫内所有空间,以至他只能动手、动脚,而很少能转动整个身体,如果此时他诞生的话,就能够很好地生存下去。

1. 9 个月大小的胎儿是怎样的 139
2. 准妈妈九月怀胎的身体变化 139
3. 这期间该做些什么 140
4. 准妈妈腰背痛的对策 140
5. 妊娠末期的性生活 141
6. 过期妊娠与过期产儿 141
7. 巨大胎儿如何分娩 143
8. 妊娠末期什么时候开始休息好 143

[第 10 章] 十月怀胎

孕晚期是不是该少吃一点,以免孩子太胖生不下来?越到晚期,怎么就越感觉不到胎动,是不是胎儿有什么问题?太多的疑问让准爸妈们不知所措。

1. 10 个月大小的胎儿是怎样的 147
2. 准妈妈十月怀胎的身体变化 147
3. 这期间准妈妈应该做些什么 148
4. 仰卧位低血压综合征 148



5. 预产期快到了,准备好了吗	148
6. 早期破水有哪些危害	150
7. 预产期迟迟不生该怎么办	151
8. 择日分娩不可取	152
9. 临产准备与安全分娩	154
10. 分娩前容易忽视的准备工作	155
11. 分娩前容易忽视的征兆	156
12. 真假分娩的辨别	157
13. 到医院去分娩	157
14. 分娩疼痛	158
15. 细说分娩	159



第 / 章

一月

怀 胎

婴儿的第一声啼哭,标志着人生的开始,称之为“人之初”。其实不然,人生命的真正起点,应该从精子与卵子结合,形成一个新的细胞,即受精卵算起,受精卵是新生命的开端。

- ✦ 避免器官发生畸变
- ✦ 受孕也要讲究“黄金期”
- ✦ 准妈妈少量饮酒影响孩子成长
- ✦ 准妈妈不宜玩宠物
- ✦ 为人母亲的心理准备