



不一样的孕育  
不一样的未来

十月怀胎，这是一个既短暂又漫长的过程。本书按照妊娠、分娩、产后的顺序编排，孕妇可随着身体的变化随时查阅。本书对孕妈咪的生活起居、饮食、衣着、休息、胎教及预防疾病等方面都给予了体贴入微的指导。

邱宇清 编著

# 十月

SHIYUEHUAITAI SUCHA SHOUCHE

# 怀胎

# 速查手册

全国知名妇幼保健专家倾心打造

刚怀孕时胚胎是什么样子/如何应对早孕反应/孕妈咪的着装有什么要求  
孕中期身体疼痛为哪般/音乐胎教如何促进胎儿大脑神经发育  
怎样为宝宝准备床和被褥/自然分娩有哪些优点



十月怀胎最佳方案

中国妇女出版社

# 十月

SHIYUEHUAITAI SUC HA SHOUC E

# 怀胎

# 速查手册

全国知名妇幼保健专家倾心打造

邱宇清 编著

中国妇女出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

十月怀胎速查手册/邱宇清编著. —北京:中国妇女出版社,2012.11

ISBN 978-7-5127-0516-6

I. ①十… II. ①邱… III. ①妊娠期-妇幼保健-手册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第240444号

## 十月怀胎速查手册

---

作者:邱宇清 编著

责任编辑:陈经慧

责任印制:王卫东

封面设计:黄墨言

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:北京联兴华印刷厂

开本:170×240 1/16

印张:14.75

字数:220千字

版次:2013年1月第1版

印次:2013年1月第1次

书号:ISBN 978-7-5127-0516-6

定价:26.80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



人类的繁殖过程是一个复杂的生理过程,人如果具备成熟的卵子或精子,就具有了生殖能力,精子和卵子结合形成受精卵,受精卵进入子宫,着床、发育、十月怀胎、胎儿娩出,只有这一系列的过程都顺利进行,才能生下一个健康的孩子。

作为现代女性,不能再盲目、被动地度过孕期,而应该有计划、有知识储备地孕育一个可爱的宝宝。孕期做好保健工作是一种生育智慧,现代女性应该运用这种智慧进行孕期保健、科学饮食、安胎养胎、科学胎教、防病用药等,用心呵护宝宝,关注宝宝每一天的成长。

《十月怀胎速查手册》全面介绍了孕妈咪应该知道和掌握的孕产知识,并同步地进行指导,旨在帮助每一位孕妈咪生一个健康聪明的宝宝。本书共分六个部分,详细介绍了孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产后护理和科学育儿等保健知识。其内容新颖、丰富,理论与实践并重,通俗易懂,实用性强,适合于现代有计划生育的年轻夫妇及其家人阅读,也可供基层医务人员参考。

我们是在总结多年临床实践经验的基础上,参阅了国内外大量的相关资料文献,对孕妇在孕期中可能出现的问题分别进行讲述,力求专业性与科普性相结合,对孕妇的生活和保健发挥实际的指导作用。由于编者水平有限且著述时间紧迫,本书不当之处尚希同道惠予指正。

编者



# 目 录

CONTENTS



## 第一篇 孕1~3月保健方案

### 第一章

#### 孕1月 幸福轻轻来敲门

怀孕后身体有哪些反应	002
确定是否怀孕的正确方法	003
刚怀孕时胚胎是什么样子	004
初次怀孕应注意的事项	005
怀孕时应禁止服用的药物	005
孕妈咪应避免吃的食物	006
孕妈咪的营养需求	007
孕妈咪可适当多吃的食物	008
孕妈咪日常生活保健	009
孕妈咪应警惕家电污染	009
胎教从现在开始	010
孕妈咪的着装要求	011
孕妈咪美容有限制	012
孕妈咪的个人护理	013

孕早期要防止感冒	013
孕妈咪要防止煤气中毒	014
孕妈咪容易忽视的健康营养素	015



孕妈咪情绪的变化	015
孕早期应停止性生活	016
孕早期需要做的常规化验	016

## 第二章

## 孕2月 高兴和不安伴着您

胎儿是什么模样	018
孕妈咪的身体变化	018
本月要绝对禁止使用致畸药物	019
妊娠早期的保健	019
孕早期检查内容	020
可缓解孕吐又有营养的食物	021
如何对待早孕反应	022



丈夫要多体谅妻子	022
孕早期的其他反应	023
什么是宫外孕	024
怎样预防宫外孕	024
什么是弓形虫病	025
酸儿辣女不可信	025
孕妈咪多吃鱼对宝宝有利	026
孕妈咪宜适当多吃瘦肉	026

孕妈咪宜饮用白开水	027
孕妈咪要远离冷饮	027
孕妈咪忌长时间看电视	028
孕妈咪口重对胎儿好吗	029
孕妈咪夏季注意事项	029
新婚初孕要防流产	030
流产后保健要点	031
根据性格特点选择胎教音乐	032

## 第三章

## 孕3月 妊娠反应更加明显

胎儿是什么模样	033
孕妈咪的身体变化	033
做个美丽的孕妈咪	034
做个快乐的孕妈咪	035
孕妈咪本月注意事项	036
孕妈咪饮食禁忌	036
怀孕3个月应该了解与准备的事	037
妊娠反应太剧烈应早去医院	038
莫用药物止孕吐	038
如何应对早孕反应	038
双胞胎孕妈咪注意事项	039
怀孕早期阴道流血怎么办	041
怀孕早期出现腹痛怎么办	042
孕早期感冒和发热怎么办	043
孕妈咪健身时的注意事项	044
什么是恶性葡萄胎	044
葡萄胎的临床表现	045
得了尖锐湿疣怎么办	045



孕妈咪的情绪对胎儿的影响 ..... 046  
孕 3 月如何进行胎教 ..... 047

与胎儿分享自然和社会知识 ..... 048



## 第二篇 孕4~7月保健方案

### 第四章

#### 孕4月 胎儿像个“小人”了

胎儿是什么模样 ..... 052  
胎儿已有了触觉 ..... 052  
孕妈咪的身体变化 ..... 053  
本月应注意的事项 ..... 053  
孕妈咪不宜睡席梦思床 ..... 054  
孕妈咪躺卧以什么姿势为宜 ..... 055



孕妈咪睡眠多长时间为宜 ..... 055  
孕妈咪穿鞋有讲究 ..... 056

孕妈咪腿抽筋怎么办 ..... 056  
孕妈咪冬季如何加强保健 ..... 057  
孕中期要去做产前检查 ..... 058  
孕中期是补充营养的最佳时期 ..... 058  
孕中期的膳食安排 ..... 059  
孕中期膳食举例 ..... 060  
孕中期营养食谱 ..... 060  
孕中期身体疼痛为哪般 ..... 062  
孕妈咪应注意预防便秘 ..... 063  
孕妈咪妊娠期痔疮处理方法 ..... 064  
提高修养与胎教有何关系 ..... 064  
色彩在胎教中的作用 ..... 065  
孕 4 月如何做胎教 ..... 066  
中草药也应慎用 ..... 067  
合理安排 B 超检查时间 ..... 067  
孕妈咪要摆脱消极情绪 ..... 068

### 第五章

#### 孕5月 初感胎动欣喜不已

胎儿是什么模样 ..... 069  
大多数孕妈咪感觉到胎动 ..... 070  
孕妈咪的身体变化 ..... 070  
本月需要做一次产前检查 ..... 071

孕妈咪皮肤上会出现紫纹	071
孕妈咪怎样才能休息好	072
孕妈咪每天都应睡午觉	073
孕妈咪居室不要摆放花草	073
妊娠中期穿衣的讲究	073
孕妈咪应适时停止工作	074



孕妈咪应重视胎动次数	075
孕妈咪活动不宜过少	076
孕5月饮食安排	077
每天喝一点孕妇奶粉	077
孕妈咪营养补充的窍门	078
大豆食品的保健作用	078
孕妈咪便秘怎么办	079
孕5月要关注什么	079
孕妈咪皮肤瘙痒怎么办	080
音乐胎教的作用	080
适合孕妈咪听的音乐	082
音乐胎教如何促进脑神经发育	083
孕妈咪禁止食用的东西	083
孕妈咪的情绪影响胎儿	084

## 第六章

### 孕6月 开始孕味十足

胎儿是什么模样	086
孕妈咪如何数胎动	086
孕妈咪的身体变化	087
孕妈咪应注意多休息	088
睡觉时不能左侧位怎么办	088
本月应注意的事项	089
孕妈咪如何安排睡眠	089
孕妈咪应该有适当的运动	090
孕妈咪坐、站、走应注意什么	091
孕妈咪可以自己监测的项目	091
需要到医院做的检查	092
孕妈咪不宜去拥挤的地方	092
孕妈咪刷牙易出血怎么办	093
孕妈咪不宜坐浴	093
孕妈咪要预防黄褐斑	094
减轻妊娠纹的方法	094
孕妈咪不要滥用滋补药品	094
孕6月营养需求	095
高脂肪饮食有碍母子健康	096
细嚼慢咽好消化	097
孕妈咪应多听优美的音乐	097
轻拍腹中的宝宝	098
色彩能促进胎儿发育	099

## 第七章

### 孕7月 爱自己爱宝宝

胎儿是什么模样	100
孕妈咪的身体变化	100



孕妈咪的身体开始变得笨重	101	双胎妊娠的原因与风险	107
本月应注意的事项	101	一定要警惕前置胎盘	107
继续保持每天午睡的习惯	102	什么时候需要使用腹带	109
不必担心身体变化	102	如何选择合适的孕妇装	109
继续补充铁和钙	102	孕妈咪的着装技巧	110
孕妈咪要少吃动物肝脏	103	孕妈咪为什么不能穿高跟鞋	112
孕妈咪食用鱼肝油要适量	104	怎样预防妊娠高血压疾病	113
孕妈咪服用人参要讲究	104	怎样和胎儿对话	113
需要到医院做的检查	105	用艺术陶冶胎儿情操	114
胎位的自我纠正方法	105	孕妈咪使用电脑对胎儿有害吗	115
哪些孕妈咪应做畸胎检查	106		



### 第三篇 孕8~10月保健方案

#### 第八章

#### 孕8月 越到后期越要谨慎

胎儿是什么模样	118
孕妈咪的身体变化	119
本月应注意的事项	120
本月营养要求特点	120
孕晚期孕妈咪日常饮食要点	120
孕妈咪为什么喜欢吃酸	121
对抗孕晚期水肿的食物	122
孕妈咪宜多吃玉米	122
孕妈咪不宜多吃油条	123
孕妈咪多吃鱼可降低早产概率	123

需要到医院做的检查	124
孕妈咪宜用木梳梳头	124
孕妈咪为什么会感到胃灼痛	124
宝宝为何会早产	125



妊娠晚期可能出现的异常情况 .....	126	孕妈咪的身体变化 .....	135
怀孕晚期腹病的鉴别与处理 .....	126	生活中应注意的事项 .....	136
孕晚期腰酸腿疼怎么办 .....	127	孕妈咪运动应注意的事项 .....	136
准妈妈在孕晚期的任务 .....	127	孕妈咪饮食要定时定量 .....	137
孕晚期易出现静脉曲张 .....	128	孕妈咪每日宜饮多少水 .....	138
久坐沙发有损孕妈咪健康 .....	128	孕妈咪难以入睡怎么办 .....	138
怎样使用风扇 .....	129	每周监测体重 .....	139
孕晚期不宜远行 .....	130	摸摸宝宝的胎位是否正常 .....	139
妊娠期乳房保健注意事项 .....	130	例行检查的主要内容有哪些 .....	140
孕8月的胎教 .....	131	早产有什么征象 .....	141
经常抚摸胎儿益处多 .....	133	如何预防早产 .....	141
		羊水有什么作用 .....	142
		什么是羊水过多 .....	143
		什么是胎儿宫内发育迟缓 .....	143
		小心应对高危妊娠 .....	144
		孕妈咪的不良情绪导致孩子多动症 .....	145
		孕妈咪的情感可以向宝宝传递 .....	146
		孕妈咪的爱能让宝宝发育得更好 .....	146
		孕9月的美育胎教 .....	147



## 第九章

### 孕9月 胎儿已经成熟了

胎儿是什么模样 .....	134
胎动开始减少 .....	134

## 第十章

### 孕10月 伟大的时刻即将到来

胎儿是什么模样 .....	148
孕妈咪的身体变化 .....	148
生活中应注意的事项 .....	149
子宫高度开始下降 .....	149
需要到医院做的检查 .....	150
孕妈咪要注意休息 .....	150
孕妈咪应忌咸食 .....	151

盛夏饮食的选择 .....	151	超过预产期怎么办 .....	158
产前可适量吃巧克力 .....	152	早破水是怎么回事 .....	158
孕妈咪应限制脂肪的摄入 .....	152	出现早破水怎么办 .....	159
分娩前孕妈咪的准备 .....	153	待产时不宜过分紧张 .....	159
分娩前的物质准备 .....	154	怎样为宝宝准备床和被褥 .....	160
孕妈咪分娩前注意事项 .....	154	早做喂养准备 .....	160
提肛运动有助于分娩 .....	155	给胎儿唱歌有什么好处 .....	161
临产征兆有哪些 .....	155	孕妈咪如何调节自己的情绪 .....	162
什么时候住院 .....	156		



## 第四篇 分娩及产后保健

### 第十一章

#### 分娩——痛并快乐着

保持良好的精神状态 .....	164
怎样为宝宝准备哺乳用具 .....	164
怎样为宝宝准备尿布和尿包 .....	165
怎样为宝宝准备衣物 .....	166
请到医院分娩 .....	166
丈夫是最佳陪护人 .....	167
请及时入院 .....	167
临产先兆表现不同 .....	167
容易忽视的产前征兆 .....	168
产妈咪应做好哪 4 件事 .....	169
自然分娩有什么优点 .....	170
自然分娩的缺点 .....	170

自然分娩的过程 .....	171
决定分娩的因素有哪些 .....	171



分娩的方式有哪些 .....	172
什么是无痛分娩 .....	173
无痛分娩的方法 .....	173
孕妈咪怎样配合接生 .....	174

剖宫产的手术指征·····	175	产后为什么会脱发·····	186
剖宫产的忧虑·····	176	产后怎样护理乳房·····	187
3种分娩方式的安全系数·····	177	产后为何还会出现腹部阵痛·····	187
分娩时为何要做会阴侧切·····	178	产后为什么容易手脚疼痛·····	188
做会阴侧切有利于顺产·····	178	产后不宜滥用中药·····	188



## 第十二章

### 产后恢复与调养

产后哪些情况属正常现象·····	179
产后6~8小时可以坐起来·····	179
产后前5天的护理·····	180
产后要及时下地活动·····	181
什么是产后恶露·····	181
什么时候出院·····	182
什么是产后尿潴留及尿失禁·····	183
防止产后便秘·····	184
防止产褥感染·····	184
防止产后中暑·····	185
产后为什么多汗·····	186

产褥期饮食原则·····	189
剖宫产妈咪饮食原则·····	190
适合产妇食用的食物·····	190
产褥期饮食误区·····	191
产妇不宜多吃味精·····	192
产妇不宜喝高脂肪浓汤·····	193
产后心理变化·····	193
为什么容易患产后抑郁症·····	194
产后抑郁的预防措施·····	195
产后怎样美容美发·····	196
产后如何预防乳房下垂·····	197
产后健康小贴士·····	197





## 第五篇 呵护自己的宝贝

### 第十三章

#### 新生儿的发育特点

正常新生儿的特征	200
新生儿的发育标准是什么	200
新生儿的睡眠特点	201
新生儿的大小便有什么特点	202
新生儿的体温有什么特点	202



新生儿的视觉特点	203
新生儿的听觉特点	203
新生儿的运动	204
新生儿与大人的交流	205

### 第十四章

#### 科学喂养新生儿

母乳是婴儿最理想的食物	206
初乳对新生儿很重要	207
早接触、早吸吮、早开奶	208
新妈妈要掌握正确的哺乳方法	208
怎样判断母乳是否充足	209
母乳喂养常见的错误有哪些	210
常用的饮食催奶方法	210

### 第十五章

#### 细心护理新生儿

怎样给新生儿洗澡	212
新生儿为什么不要包得太紧	213
怎样给新生儿换尿布	214
怎样清洗新生儿尿布	214
新生儿脐部的护理	215
怎样为新生儿脱衣服	215
给新生儿接种卡介苗	216
新生儿必须接种乙肝疫苗	216
怎样预防新生儿肺炎	217
如何防治婴儿便秘	218
早期发现新生儿耳聋	218

十月怀胎速查手册

# 第一篇

## 孕1~3月保健方案







## 第一章 孕1月

# 幸福轻轻来敲门

整个怀孕过程大约为40周，280天。临床上为了便于掌握孕妇怀孕中不同时期的一些不同的特点，将这40周分为孕早期、孕中期和孕晚期3个阶段。

孕早期为孕妇怀孕之后的第1周至第12周，即怀孕的第1个月至第3个月。孕早期的孕妈咪要保证自己的身体健康，要避免各种病原的侵害，只有这样才能为生下健康的宝宝打下良好的基础。

### 怀孕后身体有哪些反应

#### 1. 停经

如果你的每次月经来潮十分规律，婚后一旦月经延期，就有妊娠的可能。这是怀孕的最早信号，延期时间越长，妊娠的可能性越大。

#### 2. 早孕反应

停经以后孕妈咪会逐渐感到一些异常现象，叫做早孕反应。最先出现的反应是怕冷，以后逐渐感到疲乏、嗜睡、头晕，进而发展为挑食、不想吃饭、怕闻油腻味、早起恶心甚至呕吐，严重者其他时间也会吐。呕吐物一般是口水或黏液，严重时还会吐食

物、胃液和黄绿色的胆汁，甚至影响进食。如果每日摄入的热量和营养不足，便会出现心慌、虚弱、尿量减少，甚至体温升高等症状。大多数孕妈咪会有早孕反应，但不是每种早孕反应都会在一个人的身上出现。

#### 3. 乳头颜色加深

停经后自己看看乳头，会发现由原来的淡褐色变成了深褐色，乳头周围出现小结节，有些孕妈咪还感到乳房胀痛和乳头疼痛。

#### 4. 尿频

因为怀孕使得孕妈咪子宫膨胀起来，增大的子宫正好压在膀胱上方。膀胱受压后常有尿排不尽的感觉，所以小便频繁。

### 5. 基础体温升高

如果你孕前坚持测量基础体温，停经后接着测量，会发现基础体温持续偏高不降超过3周以上。

### 6. 子宫收缩

子宫收缩分生理性和病理性两种：

**生理性子宫收缩** 自怀孕12~14周起即可出现，表现为不规则的无痛性收缩，孕妈咪可以感觉到腹部



发紧，也可从腹部摸到子宫发硬。开始时每日出现的收缩次数稀少，以后随着妊娠的发展，宫缩的频率和强度有所增加。生理性子宫收缩没有规律性，强度不会使宫腔内压力超过2千帕，所以没有分娩宫缩的疼痛感。

**病理性子宫收缩** 常见于流产或早产。孕期的病理性子宫收缩强度较大，可使宫腔内压力超过2千帕，故均为有痛性收缩。流产常伴有子宫出

血，早产则表现为子宫收缩的规律性和有效性，如不及时处理，随即宫缩缩短，宫口扩大，并伴有阴道血性分泌物，由先兆早产发展为难免早产。

孕期出现子宫收缩时，应注意宫缩的频率和持续时间，一旦宫缩呈现规律性及有痛感，就超出了生理性收缩的范畴，进入了病理性收缩状态。

### 7. 子宫的变化

子宫孕育着胎儿，随着胎儿的发育长大和胎盘不断产生激素，子宫明显增大变软，子宫腔容量增加1000倍，子宫重量增加20倍，为临产时子宫收缩提供物质条件。子宫峡部位于子宫颈管内，非孕时为0.8厘米~1厘米，妊娠后随着子宫增大，峡部逐渐伸展拉长变薄，扩展成为子宫腔的一部分，形成子宫下段，临产时可伸展至7厘米~10厘米。

#### 温馨提醒

妊娠期由于胎儿生长发育和以后分娩的需要，母体的各种系统会发生一系列的适应性生理变化，其中以子宫变化最为明显。



### 确定是否怀孕的正确方法

确定是否怀孕，有时候的确并不

那么简单，尤其是早孕，在怀孕6周以前，因为有些征象还不明显，所以，即使经验丰富的妇产科大夫也经常需要借助于一些客观指标才能下结论。

### 1. 基础体温

排卵后的基础体温要比排卵前高些，体温会上升 $0.5^{\circ}\text{C}$ 左右，并且持续12~14天，直至月经前1~2天或月经第一天才下降。

如果连续测量体温3~4天，即可判断你是否已经怀孕。



### 2. 宫颈黏液

妇女在怀孕后，卵巢的“月经黄体”不但不会萎缩，反而进一步发育为“妊娠黄体”，分泌大量孕激素。因此，宫颈黏液涂片有许多排列成行的椭圆体，医生见到这么多的椭圆体就可断定是妊娠现象。

### 3. 妇科检查

妊娠期间，生殖系统尤其是子宫

的变化非常明显。月经刚过几天时进行妇科检查，如果检查发现女性的阴道壁和子宫颈充血、变软、呈紫蓝色；子宫颈和子宫体交界处软化明显，以致两者好像脱离开来一样，子宫变软、增大、前后颈增宽而变为球形，并且触摸子宫引起收缩，则可断定已经怀孕。

### 4. 黄体酮试验

给受试者每日肌肉注射黄体酮（即孕激素10毫克~20毫克），连用3~5天，如果停药后7天内不见阴道流血，则试验阳性，基本上可以确定已怀孕。

### 5. B型超声显像仪检查

母本受孕5周时，用B型超声显像仪检查，显像屏可见胚囊，受孕8周时出现胎心搏动。

### 6. 妊娠试验

妊娠试验就是检测母体血或尿中是否有绒毛膜促性腺激素，如果有，说明体内存在胚胎绒毛滋养层细胞，即可确定已怀孕。

## 刚怀孕时胚胎是什么样子

当卵子和精子结合后的6~7天，受精卵从输卵管游走到子宫，在子宫内着床，开始发育，就像种子埋入了土壤。在前8周，还不成人形时，不