



Expert Guidance

十月怀胎

专家指导

岳然 杨培峰/编著

指导专家/黄醒华
首都医科大学北京妇产医院

主任医师
首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员



十月怀胎

专家指导

岳然 杨培峰 / 编著

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎专家指导 / 岳然, 杨培峰编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5101-1254-6

I. ①十… II. ①岳… ②杨… 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115836号



十月怀胎专家指导

岳然 杨培峰 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	沈阳美程在线印刷有限公司
开 本	820毫米×1400毫米 1/24
印 张	8.25
字 数	200千
版 次	2012年7月第1版
印 次	2012年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1254-6
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换







Contents

目录

孕10月胎宝宝发育情况和准妈妈身体变化.....	001
--------------------------	-----

怀孕第 7 月

饮食营养，全面均衡.....	006	疾病防护，安心孕产.....	016
本月重点补充营养素——叶酸	006	整个孕期要进行多少次产检	016
孕期早餐该如何科学安排	006	产检时医生一般会问哪些问题	017
准妈妈怎样吃鱼更健康	007	产检一般会检查哪些项目	017
准妈妈怎样吃蔬菜水果更营养	008	去医院验孕需要注意哪些问题	019
吃什么可以让宝宝皮肤更好	009	准妈妈该怎样预防感冒	020
怎样确保孕期饮食卫生	010	孕早期感冒了怎么办	020
日常护理，细心到位.....	011	科学胎教，贵在坚持.....	021
怎样判断自己是否怀孕了	011	胎教应从什么时候开始	021
使用早孕试纸时，需要注意哪些问题	012	进行了胎教的宝宝有哪些特点	021
怎么计算预产期	012	准妈妈情绪调节站.....	022
怀孕了还能拥有性生活吗	013	准妈妈的情绪会影响胎宝宝吗	022
怀孕了还可以饲养宠物吗	014	准妈妈应注意调节哪些不好心态	022
怀孕日记应该写什么内容	015	心情不好时，多和朋友聊聊天	023
		孕早期的情绪调节建议	024



目录

怀孕第 2 月

饮食营养, 全面均衡.....	026	科学胎教, 贵在坚持.....	039
孕吐期准妈妈应如何保证营养	026	每天跟胎宝宝一起听音乐	039
爱吃酸味食物的准妈妈要注意什么	027	情绪胎教怎么做	039
准妈妈可以吃辣味食物吗	028	准妈妈情绪调节站.....	040
维生素B ₆ 该怎么补	028	在音乐声中作放松冥想	040
准妈妈需要喝准妈妈奶粉吗	029	怎么消除准妈妈的致畸幻想	040
吃什么可以让胎宝宝发质更好	029		
日常护理, 细心到位.....	030		
如何缓解早晨起床后的恶心感	030		
如何减轻孕吐的症状	030		
准妈妈在孕期可以化妆吗	031		
准妈妈可以用润唇膏吗	031		
怎样缓解孕早期的疲劳	032		
准妈妈看电视时要注意什么	033		
怀孕初期有少量的出血怎么办	034		
孕期发现子宫肌瘤, 需要手术吗	034		
准妈妈可以练习瑜伽动作吗	035		
疾病防护, 安心孕产.....	036		
建档时需要作好哪些准备	036		
怎样预防流产	037		
孕早期要注意哪些危险信号	038		



怀孕第 3 月

饮食营养, 全面均衡..... 042

准妈妈能吃冰镇食物吗042

吃什么可以让宝宝视力更好042

避免将过敏体质遗传给宝宝043

孕期要少吃哪些调味料044

日常护理, 细心到位..... 045

为什么准妈妈会尿频045

尿频准妈妈怎样减少小便次数045

准妈妈可以经常泡热水澡吗046

阴道分泌物增多了正常吗046

孕期该如何护理私密处047

准妈妈如何健康使用手机047

准妈妈如何选择合适的胸罩048

准妈妈如何选择合适的内裤048

准妈妈体重增加多少合适049

什么是凯格尔运动049

怎样进行凯格尔运动050

每天应练习几次凯格尔运动050

疾病防护, 安心孕产..... 051

孕期牙齿保健051

孕期也要看牙医052

预防重于治疗052

高危妊娠3大对策053

科学胎教, 贵在坚持..... 057

胎教最不适合做的4件事057

抚摸胎教怎么做058

孕早期营养菜..... 059

生姜羊肉粥059

补脑鱼头汤059

番茄炒虾仁060

凉拌菠菜060

木耳鸡蛋瘦肉汤061

炒鳝丝061



目录

怀孕第4月

饮食营养, 全面均衡	063	14 招解决孕期失眠问题	069
孕期适合吃什么坚果	063	疾病防护, 安心孕产	071
准妈妈应该如何补锌	064	孕中期定期检查及项目	071
准妈妈吃海鲜时需要注意什么	064	特殊产检: 畸形儿检查	071
吃什么可以让宝宝长得更高	065	如何自己在家测量宫底高	072
哪些食物可以淡化妊娠斑	065	科学胎教, 贵在坚持	073
日常护理, 细心到位	066	语言胎教怎么做	073
孕期洗澡要注意什么事项	066	怎样提高胎教的成效	074
准妈妈孕期该如何护理头发	067	专题: 区别孕期腹痛的真正原因	075
如何预防、减少妊娠纹	068	孕期腹痛的可能因素	075
怎样选购称心的孕妇装	068	怀孕三阶段引起腹痛原因	078

怀孕第5月

饮食营养, 全面均衡	082
怎样判断自己是不是缺钙	082
准妈妈补钙需要注意哪些问题	083
准妈妈需要控制饮食吗	084
冬令进补准妈妈必知守则	085
日常护理, 细心到位	088
准妈妈该怎样预防黄褐斑	088



怎么纠正乳头内陷	088
怎样应对妊娠皮肤瘙痒	089
怎样计算胎动	092
疾病防护, 安心孕产	093
本月产检的注意事项	093
特殊产检: 唐氏综合征筛查	093
特殊产检: 羊膜腔穿刺	094
科学胎教, 贵在坚持	095
准爸妈吵架也会影响胎宝宝吗	095
一起来玩“踢肚游戏”吧	095



怀孕第 6 月

饮食营养, 全面均衡	097
准妈妈常吃红枣有哪些好处	097
怎样判断自己是否贫血	098
准妈妈服用补铁剂注意什么	099
水肿准妈妈如何进行饮食调理	100
日常护理, 细心到位	101
准妈妈怎样挑选一双适合自己的鞋子	101
孕期腿痛怎么办	101
准妈妈明眸照护3原则	102
准妈妈无毒扫除术	104
羊水过多或过少有什么影响	106

前置胎盘还可以自然生产吗	106
疾病防护, 安心孕产	107
本月产检注意事项	107
特殊产检: 高层次超声波检查	107
科学胎教, 贵在坚持	108
带胎宝宝一起感受大自然	108
胎宝宝最爱听故事	108
准妈妈情绪调节站	109
孕中期怎样进行心理调节	109
准妈妈是否有妊娠焦虑症	109



目录

怀孕第 7 月

饮食营养, 全面均衡	111
哪些食物伤害胎宝宝的大脑	111
准妈妈可以吃桂圆吗	112
如何防止营养过剩生出巨大儿	112
准妈妈可以常吃火锅吗	113
日常护理, 细心到位	114
怎样预防腿部抽筋	114
指甲反映身体的健康状况	115
拉梅兹分娩呼吸法如何练习	116
疾病防护, 安心孕产	117
本月产检注意事项	117
怎样缓解孕期胃灼热	117
何谓妊娠糖尿病	118
饮食5要点, 有效控制血糖	118
蔬菜蛋饼烧	120
芝麻牛蒡杂粮饭	120
科学胎教, 贵在坚持	121
发挥想象的神奇力量	121
光照胎教和语言胎教同时进行	122
准妈妈情绪调节站	123
摆脱对“身材走样”的担忧	123

孕中期营养菜	124
蔬菜沙拉	124
芦笋鸡柳	124
胡萝卜烧牛腩	125
清炖牛肉汤	125
栗子烧土鸡	126
菠菜炒猪肝	126



怀孕第 8 月

饮食营养, 全面均衡	128
孕晚期的营养原则有哪些	128
准妈妈上火该怎么办	129
消化不良的准妈妈该怎么吃	129
日常护理, 细心到位	131
胎位不正怎么办	131
准妈妈患上痔疮怎么办	132
孕后期怎样保护腰不受到伤害	133
孕期睡姿学问大	133
怎样消除腿部水肿	135
疾病防护, 安心孕产	136
本月产检注意事项	136
特殊产检: 尿蛋白检查	137
防治孕期哮喘	137
科学胎教, 贵在坚持	138
绘画、剪纸也是美学胎教	138
激发胎宝宝的运动积极性	138
准妈妈情绪调节站	139
克服孕晚期焦虑综合征	139
剖宫产好还是顺产好	140
专题	141
胎宝宝太大或太小怎么办	141



目录

怀孕第 9 月

饮食营养, 全面均衡	147	孕晚期为何总感觉心慌气短	154
准妈妈可以多吃些粗粮吗	147	尿失禁产后可以恢复吗	155
豆制品是准妈妈的好食物	147	怎样布置完美宝宝房	155
准妈妈可以常吃烧烤吗	148	疾病防护, 安心孕产	156
油炸食品对准妈妈有什么危害	148	本月产检注意事项	156
日常护理, 细心到位	149	阴道分泌物涂片检查	156
孕晚期怎样预防胎膜早破	149	科学胎教, 贵在坚持	157
骨盆大小跟分娩难易度有关吗	150	贵在坚持, 胎教需要持续进行	157
临产前准妈妈要作哪些准备	151	定时给胎宝宝念故事	157
快要生了如何准备生产包	152	准妈妈情绪调节站	158
胎头什么时间开始入盆	154	成功克服生产恐惧	158

怀孕第 10 月

饮食营养, 全面均衡	163	疾病防护, 安心孕产	167
准妈妈临产前应该怎么吃	163	本月每周一次产检	167
自然分娩前吃什么能养足体力	163	特殊产检: 超声波检查	167
准妈妈可以吃黄芪炖鸡吗	164	科学胎教, 贵在坚持	168
日常护理, 细心到位	165	借助胎教消除对分娩的恐惧	168
胎宝宝脐带绕颈怎么办	165	准妈妈情绪调节站	169
脐带脱垂有什么危害	165	怎样作好分娩前的心理准备	169
怎样判断异常宫缩	166		



特别篇:产后篇

产后初期建立奶水量的方法.....	171
让宝宝频繁且有效地吸出奶水	171
观察宝宝想吃奶的表情	172
检查含乳和吸吮是否正确	172
唤起宝宝的寻乳本能	173
制造质量好与足够的奶水	173
月子食补分阶段.....	174
为何要坐月子	174
如何均衡摄取营养	174
食补分阶段	175
坐月子建议食膳.....	176
通草炖猪蹄汤	176
杜仲猪肝汤	176
十全炖乌鸡	177
麻油鸡汤	177
产后瑜伽健康又塑身.....	178
产后塑身,独钟瑜伽	178
骨盆操的重要性	179
体雕瑜伽	179



孕 10 月胎宝宝发育情况和准妈妈身体变化

孕 1 月	
胎宝宝	卵子排出后与精子在输卵管结合成受精卵，3~7 天后到达子宫，并在子宫内着床，开始逐渐发育成胚胎，进而成为胎宝宝 到本月底，胚囊直径约 1 厘米，重约 1 克。胎盘、脐带、心脏、脑和脊髓的原形开始出现。此时的胎宝宝身体外形就像一只小海马
准妈妈	体形尚无明显变化。子宫底高度正常，羊水量约 10 毫升。月经停止，但少数人第一个月尚有少量的月经样出血。月经停止不久，会开始害喜（恶心、呕吐），饮食嗜好改变 少数准妈妈在受精卵着床时会出现白带中有血丝或有点状出血，此时基础体温在高温期。还有些准妈妈会感觉下腹有点闷痛，像月经来潮前的症状
孕 2 月	
胎宝宝	胚囊直径 2~3 厘米，重 4~5 克，周围绒毛组织渐渐发育形成胎盘。大脑、眼睛、嘴、内耳、消化系统、四肢开始发育，脊椎雏形隐约可见，心脏开始跳动
准妈妈	子宫如鸡蛋般大小，子宫底高度约 10 厘米，羊水量约 20 毫升，膀胱因受子宫增大的压迫，有尿频现象。出现头晕、头痛、恶心、呕吐、无力、容易倦怠、嗜睡、口水增多等妊娠反应 体重增加 400~750 克，外观腹部仍无明显改变，小腹微凸。乳房发胀，乳头、乳晕变黑而敏感，色素沉着加深；牙龈肿胀，刷牙时牙龈易出血；容易流汗、体味加重；阴道乳白色分泌物会渐渐增加，故应注意清洁
孕 3 月	
胎宝宝	身高 7~9 厘米，体重 15~30 克。已经形成外生殖器雏形，但仍无法明确区分；胸部、腹部渐渐增大；其他身体器官也渐渐形成。胎盘开始形成，一边以绒毛与准妈妈连接，一边以脐带与胎宝宝相连。羊膜腔的羊水开始积在胎宝宝周围，以后的胎宝宝会浮在羊水中成长 可借助胎音器听到胎宝宝心跳的声音



孕3月

准妈妈	腹部开始凸出。子宫渐增大如一成年男子拳头般大小。子宫底高度约 12 厘米，羊水量约 50 毫升
	可能出现妊娠痒疹，冒出青春痘。乳头色泽加深，胸部变化更为显著
	害喜症状减轻，食欲逐渐恢复。大多数的准妈妈会感到异常疲倦，需要更多的睡眠。因胎盘尚未完成，容易引起流产

孕4月

胎宝宝	身高 10~20 厘米，体重 100~120 克，已完全成形，内脏器官形态几乎已发育完成。开始有胎动，但准妈妈尚未感觉。胎盘发育完成，胎宝宝由胎盘和脐带连接
	各器官机能发育渐趋成熟。听觉神经渐发育成熟，已能听到子宫外的声音。脑部器官记忆功能此时期已开始发展
准妈妈	体重增加 2.5~4 千克。腹部凸出。子宫增大如一正常宝宝头部般大小。子宫底高度约 15 厘米，羊水量约 200 毫升
	恶心、呕吐现象逐渐消失，胃口增大。子宫全部软化而有弹性。因子宫渐渐变大，而引起腰酸、背痛。流产、死产概率降低

孕5月

胎宝宝	身高 20~30 厘米，体重 200~350 克。心脏发育成熟，可听到胎心音。全身长出胎毛。长出指甲。皮下脂肪长出，皮肤变成不透明。骨骼快速发育，手臂与腿成比例。在子宫内活动更频繁，且可听到准妈妈心跳声音。声带及味蕾也已长成
准妈妈	体重迅速增加，会比原来体重增加 3.5~6 千克。腹部明显凸出。子宫增大如成年人头部般大小。子宫底高度 16~20 厘米，羊水量约 400 毫升
	乳房及乳头的肿胀越来越明显，有人甚至会痛。子宫膨大造成下腹部疼痛。分泌物增多。尿频、腰酸背痛、便秘、痔疮、下肢水肿、静脉曲张等不适更加明显



孕6月	
胎宝宝	身高 25~35 厘米, 体重 600~800 克。头发渐渐长出, 眉毛、睫毛已长成。皮下脂肪渐渐增加, 但皮肤还很薄且多皱, 并且为皮脂腺分泌物(胎脂)和胎毛所覆盖
	肾脏功能已形成, 已有排尿功能。大脑皮质继续发育, 此时期已可记忆准妈妈的心跳声音。嗅觉神经已发育, 故可感受到并模糊闻到准妈妈的味道。胎宝宝浮动于羊水中, 容易变动其位置
	胎宝宝活动强壮有力, 双脚会出现踢子宫壁的动作, 使准妈妈感觉强烈胎动
准妈妈	体重增加 4.5~9.0 千克。子宫增大, 腹部明显凸出。子宫底高度 20~24 厘米, 羊水量约 500 毫升。子宫高度已超出肚脐之上, 有时会因其压迫到膀胱, 导致准妈妈发生尿频现象。有少量稀薄乳汁分泌
孕7月	
胎宝宝	身高 35~40 厘米, 体重 1000~1200 克。胎宝宝活动非常频繁, 胎位仍会改变。有睡眠与活动交替的现象, 对外界声音有反应
	脑部发育完全, 开始有记忆、思考、感情等能力, 是进行胎教的好时机。味觉已发育成熟, 能辨别甜与苦味。视觉神经渐发育, 但仍看不见任何东西。眼睛已经可以睁开, 手脚可自由伸展摆动
准妈妈	体重增加 6~11 千克。子宫高度已增大至肚脐到横隔膜之中间点处。子宫底高度 21~26 厘米, 羊水量 600~800 毫升
	因子宫增大, 下肢静脉被压迫, 下肢、外阴部静脉曲张会更明显
	胎动感受更强烈
孕8月	
胎宝宝	身高 38~43 厘米, 体重 1500~1800 克。皮肤已无皱纹, 指甲长出, 皮肤长满胎毛。胎宝宝的活动力变强, 运动强而有力, 在外面可察见, 从这个时候起, 大多胎宝宝头部向下(正常胎位)
	骨骼系统发育完成, 但很柔软, 体重迅速增加。肌肉系统、神经系统功能也渐趋发育完整。听觉神经更加发达, 且出现响应动作与身体反应

