

·科学孕育百科系列·

这是一本权威精彩的孕育百科读本

最新版

全新的孕育理念！

YOUXIU YUNYU TUSHU

顶级专家倾心打造的怀孕宝典

全面权威地为你解析全新的孕育法则

YOUXIU YUNYU TUSHU

优秀孕育图书

孕育专家同步陪伴

完美怀孕大百科

准爸妈必知的孕产期护理、保健、胎教、营养常识

★ 从孕前、孕期到分娩的每个阶段

★ 孕育专家爱心陪伴，精心指导

刘婷⊙编著

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

YOUXIU YUNYU TUSHU

科学孕育百科系列



刘婷⊙编著

完美怀孕大百科

中国纺织出版社

内 容 提 要

孕育生命的时光，对于准父母们来说是充满奇迹的生命历程。在这段特别的历程中，准父母们会遇到的情况也是很难预知的。我们常听过来人讲“一个人，一种胎气”，“每个人怀孕时，都是不一样的”，说的就是这个道理。

在这里，我们在将孕育科学与临床实践紧密结合的基础上，把这些宝贵的知识归纳、总结，形成包罗万象、严谨科学的孕育体系，并将这一体系的点、线、面进行形象化、生动化、具体化，最终形成一座知识的宝库、一本孕育生命的百科。

谨以此书献给即将孕育以及正走在孕育历程中的准父母们。

图书在版编目（CIP）数据

完美怀孕大百科/刘婷编著.--北京：
中国纺织出版社，2012.12
（科学孕育百科系列）
ISBN 978-7-5064-8377-3

Ⅰ.①完… Ⅱ.①刘… 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038058号

策划编辑：胡 敏　　责任编辑：卞嘉茗　　责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　　邮政编码：100027
邮购电话：010—64168110　　传真：010—64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
印刷厂印刷　各地新华书店经销
2012年12月第1版第1次印刷
开本：787×1000　1/16　印张：34
字数：470千字　定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

母爱与生命

至美的心灵
缔造至真的母爱

最美的情感
孕育纯洁的生命

渴望生命的纯美
升华母爱的意境

你
拥有上天宝贵的馈赠

为爱
结一串风铃

为心
点亮生命

生命启航，母爱无境
……



目 录 Contents

第一篇 科学全面的孕前准备，助力优质宝宝

了解孕育知识，解开孕育之谜

精子与卵子的约会 / 034
探索生命开始的瞬间 / 035
胎盘，胎宝宝的力量源 / 035
脐带，胎宝宝的营养通道 / 035
羊水，胎宝宝的保护伞 / 036
双胎和多胎的秘密 / 036
什么是异卵双胞胎 / 036
了解同卵双胞胎 / 036
你的宝宝更像谁 / 036
百分之百遗传的双眼皮 / 037
宝宝如何继承父母的智力 / 037
不容“商量”的下颌遗传 / 037
不偏不倚的肤色遗传 / 038
决定宝宝身高的因素 / 038
不可不知的遗传性疾病 / 038
及时进行遗传咨询 / 039
何为显性遗传病 / 039
何为隐性遗传病 / 039
何为多因子遗传病 / 040
遗传的基本规律 / 040
染色体与遗传 / 040
基因中的奥秘 / 040
女性的最佳生育年龄 / 041
男性的最佳生育年龄 / 041
春末受孕，益处多 / 042
初秋受孕，利优生 / 042
何时出生的宝宝最聪明 / 043
高龄妊娠有危害 / 043
把握最佳受孕日 / 044
经期，帮准妈妈推算排卵日 / 044
宫颈黏液性状与排卵日 / 044

需要全本请访问 www.ertongbook.com

基础体温与排卵日 / 044
把握最佳受孕时刻 / 044
良好的受精卵，由此诞生 / 045
避免不利受孕因素的影响 / 045
了解最易受孕的姿势 / 046
注意掌握性生活的频率 / 046

全面体检，为孕育保驾护航

自我健康评估 / 047
让医生了解病史 / 047
体温测量 / 048
身高测量 / 048
体重测量 / 048
血压测量 / 049
心率测量 / 049
血糖检查 / 049
血常规检查 / 049
月经检查 / 050
需要警惕的月经状况 / 050
白带异常检查 / 050
妇科内分泌检查 / 051
乳房检查 / 051
病毒检查TORCH / 051
牙龈炎和牙周炎检查 / 052
孕前治愈龋齿 / 052
男性生殖系统检查 / 053
夫妻染色体异常检查 / 053
男性精液检查 / 053
男性肝功能检查 / 053

良好的生活习惯，益于孕育

保证充足的睡眠 / 054
睡前散步好处多 / 054
睡前用温水洗脚 / 054
培养睡午觉的好习惯 / 055
不要趴在桌子上午睡 / 055
培养良好的作息习惯 / 055
孕前久坐有危害 / 056
孕前戒烟戒酒 / 056
孕前夫妻共同锻炼身体 / 057
测试自己的体能 / 057
小运动，作用大 / 057
运动前不要吃得过饱 / 058
运动时不宜急停 / 058

运动后不要大量喝水 / 058
运动后不要立即吃饭 / 058
运动后不要立即洗澡 / 058
孕前减肥的注意事项 / 059
孕前宜进行有氧运动 / 059
骑车锻炼应注意方法 / 060
最方便的孕前运动：跳绳 / 060
游泳强身又健体 / 060
孕前瑜伽放松身心 / 061
孕前避免剧烈活动 / 061

科学补充营养，合理健康饮食

营养饮食，助力优生 / 062
提前储备营养素 / 062
脂肪：胎宝宝大脑发育所必需的营养 / 063
蛋白质：胎宝宝成长发育的基础 / 064
叶酸：预防神经管畸形和唇裂 / 065
维生素A：促进胎宝宝视力发育 / 066
维生素B_1：帮助胎宝宝维持正常代谢 / 067
维生素B_2：促生长因子 / 068
维生素B_6：促进蛋白质代谢 / 069
维生素B_{12}：预防贫血 / 070
维生素C：预防胎宝宝发育不良 / 071
维生素D：防止钙流失 / 072
维生素E：保胎安胎 / 073
维生素K：加快血凝作用 / 074
DHA：大脑营养素 / 075
卵磷脂：益智营养素 / 076
钙：促进胎宝宝骨骼成长 / 077
铁：人体造血元素 / 078
锌：预防胎宝宝畸形 / 079
碘：健全宝宝的心智 / 080
糖类：人体第一能量 / 081
膳食纤维：必不可少的营养素 / 082
水：生命之源 / 083
孕前男性的饮食要点 / 084
孕前女性的营养储备 / 084
避免摄入反营养物质 / 085
用食物排除体内毒素 / 085
养成良好的饮食习惯 / 086

孕前饮食要定时定点 / 086
避免长期吃快餐 / 087
远离刺激性饮料 / 087
警惕食物过敏 / 088
避免各种食品污染 / 088

做好心理准备，迎接胎宝宝的到来

理清思绪，扫除不安 / 089
做好累并快乐着的心理准备 / 089
考虑自己的经济能力 / 090
尊重自己的真实想法 / 090
心态不佳会影响受孕 / 091
心态不佳会影响胎宝宝发育 / 091

胎教，为宝宝加油

胎教奥妙知多少 / 092
了解胎教的黄金时期 / 093
脑部发育与胎教的关系 / 093
触觉发育与胎教的关系 / 094
听觉发育与胎教的关系 / 094
视觉发育与胎教的关系 / 095
潜在的记忆与胎教的关系 / 095
“准妈妈”是胎教的“女一号” / 096
胎教“男一号”非准爸爸莫属 / 096
了解常见的胎教形式 / 097
音乐胎教：放飞幸福的音符 / 098
情绪胎教：让快乐一路同行 / 099
联想胎教：放飞想象的翅膀 / 100
运动胎教：让宝宝更健康 / 101
语言胎教：让爱更贴近 / 102
远离胎教的误区 / 103



第二篇 胎宝宝的脚步近了——孕1月百科指导

怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 106
准妈妈的身体变化 / 106
准妈妈怀孕早知道 / 107
孕期划分早知晓 / 107

准妈妈可能有的感觉

基础体温上升 / 108
乳房的变化 / 108
骨盆区的不适感 / 108
痣、雀斑随之而来 / 108
可能出现尿频 / 108
白带也会增多 / 109
疲倦感来了 / 109
欣喜是很自然的 / 109
有点难以置信 / 109
对新角色感到迷茫 / 110
焦虑在所难免 / 110

营养饮食，科学合理

孕早期应适当增加热量 / 111
准妈妈要改善膳食质量 / 111
合理搭配三餐 / 112
准妈妈应少吃刺激性食物 / 112
香蕉帮准妈妈缓解疲劳 / 113
苹果为胎宝宝益智 / 114
橙子富含维生素C / 115
水果并非吃得越多越好 / 116
孕早期，小心食物上的
农药残留 / 116
孕期的烹调方法有讲究 / 116

准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 117
营养套餐特别推荐 / 118

日常护理，细致入微

孕期应暂时与宠物告别 / 125
警惕电磁辐射的危害 / 125
怎样对付电磁辐射 / 125
电脑和手机应少用 / 126
谨慎使用电热毯 / 126
安全使用微波炉 / 126
准妈妈应远离化学制品 / 127
警惕自然环境的污染 / 127
孕期要增加睡眠时间 / 127
提高准妈妈的睡眠质量 / 128
准妈妈要适当晒太阳 / 128
准妈妈着装要舒适安全 / 129
孕期洗澡的水温不宜高 / 129
准妈妈不宜洗盆浴 / 130
准妈妈洗浴时要防滑倒 / 130
警惕室内装修中的危害 / 131
装修材料排毒三原则 / 131
厨房油烟污染危害大 / 132
消灭室内的蟑螂 / 132
警惕尘螨危害 / 133
保持适宜的室内温湿度 / 133
卧室的朝向要合适 / 133
挑选合适的卧具和床上用品 / 134
加强室内活动的安全性 / 134

产前检查与孕期保健

孕早期的妇科检查 / 135
孕期避免进行CT检查 / 135
孕早期要查白带 / 136
宫外孕是怎么回事 / 136
学会辨识宫外孕的征兆 / 137
宫外孕的预防 / 137
了解可能出现的胚胎异常 / 138
准妈妈要注意脚部保暖 / 138
准妈妈如何预防流感 / 139
准妈妈发热会伤害胎宝宝 / 139
准妈妈阴道出血应警惕 / 140

孕1月胎教同步指导

音乐胎教 / 141
情绪胎教 / 142
运动胎教 / 143

准爸爸爱妻课堂

让自己幽默一点 / 144
不要对准妈妈保护过度 / 144
理解准妈妈的情绪波动 / 145
做一个合格的倾听者 / 145
开始进行角色转换 / 146
当好准妈妈的“出气筒” / 146
剃掉心爱的胡须 / 146
不要过分关注胎宝宝的性别 / 147
不要让准妈妈被动吸烟 / 147

第三篇 小种子在悄然变化——孕2月百科指导

怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 150
准妈妈的身体变化 / 150

准妈妈可能有的感觉

恶心、呕吐接踵而至 / 151
依赖感更强了 / 151
有了倦怠感 / 152
经常口渴 / 152
腰围变大 / 152
皮肤干痒 / 152
开始尿频 / 153
便秘来了 / 153
胃灼热 / 153
爱发脾气 / 153

营养饮食，科学合理

通过饮食缓解早孕反应 / 154
选择易于消化的食物 / 155
防治孕吐的中医食疗 / 155
食用土豆需注意 / 156

需要全本请访问 www.ertongbook.com

准妈妈应多喝石榴汁 / 156
准妈妈应忌食山楂 / 157
贪吃桂圆易流产 / 157
柠檬，真正的益母果 / 157
番茄，菜中之果 / 159
西瓜，夏季瓜果之王 / 160
利用芝麻补充脂肪 / 161
孕早期少吃动物肝脏 / 161
准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 162
营养套餐特别推荐 / 162

日常护理，细致入微

开车要注意保护胎宝宝 / 170
避免可能引起流产的行为 / 171
孕期要注意外阴卫生 / 171
不必清洗阴道 / 172
夏季少用风油精 / 172
准妈妈不要用指甲油 / 173
孕期最好留短发 / 173
防辐射服不宜常洗 / 174
学会适当缓解孕期疲劳 / 174

产前检查与孕期保健

了解产前常规检查的内容 / 175
做好产检前的准备工作 / 176
关键的第一次产前检查 / 176
何时进行绒毛细胞检查 / 177
孕期哪些疫苗不宜接种 / 177
孕早期不宜拔牙 / 178
准妈妈胃烧灼疼怎么办 / 178
孕期仍有月经需检查 / 179
准妈妈不要盲目保胎 / 179

孕2月胎教同步指导

音乐胎教 / 180
情绪胎教 / 182
运动胎教 / 183
行为胎教 / 183
意念胎教 / 184

准爸爸爱妻课堂

美化准妈妈的生活空间 / 185
帮助准妈妈规律作息 / 185
了解准妈妈的心理 / 186
早点回家 / 186
不要再听重金属音乐 / 187
挑起做家务的担子 / 187

第四篇 让胎宝宝爱上自己的“暖巢”——孕3月百科指导

怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 190
准妈妈的身体变化 / 190

准妈妈可能有的感觉

衣服要加大尺码了 / 191
骨盆区仍旧不适 / 191
乳房变化更大了 / 192
感到昏晕 / 192
渴望独处 / 192

营养饮食，科学合理

适当增加碳水化合物 / 193
补镁有益胎宝宝发育 / 193
日常饮食要混吃搭配 / 194
安胎保胎也有食物陷阱 / 194
食用荔枝莫过量 / 195
菠菜补铁效果差 / 195
吃海鲜要有选择 / 196
准妈妈不宜全吃素食 / 196
白萝卜，孕期廉价营养品 / 196
冬瓜，利尿消肿 / 198
芹菜，降压降糖良蔬 / 199
南瓜，孕期排毒美食 / 200
准妈妈不宜多吃薯片 / 201
适当减少食盐量 / 201
腌制的酸味食物有危害 / 202
红糖比白糖更有益 / 202
维生素不能代替蔬菜 / 203
鱼和豆腐一起吃 / 203
准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 204
营养套餐特别推荐 / 204

日常护理，细致入微

远离身边的铅污染 / 211
如何有效预防畸形 / 212
孕期要正确系安全带 / 212
双胞胎妊娠要加倍呵护 / 213
高龄准妈妈如何安全过孕期 / 213
家庭生活要注意安全 / 214
过度静养不可取 / 214
孕期如何安全做家务 / 215
孕期需要的护肤品 / 215
学会辨识护肤品的安全性 / 216
穿鞋要适合孕期生活 / 216
职场孕吐如何应对 / 217
工作之余巧休息 / 217
孕期如何维持职业形象 / 218
工作时怎样保持舒适的坐姿 / 218
孕期如何面对出差问题 / 219
遇到这些情况应暂时停止工作 / 219

产前检查与孕期保健

哪些准妈妈要做唐氏儿筛查 / 220
什么是羊膜穿刺术 / 221
什么情况下准妈妈要做羊膜穿刺术 / 221
AFP检查：最常见的缺陷筛查 / 222
什么是孕期敏感综合征 / 222
过于敏感对胎宝宝有伤害 / 223
如何克服敏感综合征 / 223

孕3月胎教同步指导

音乐胎教 / 224
运动胎教 / 226
情绪胎教 / 228
语言胎教 / 230
抚摸胎教 / 230
美学胎教 / 231

准爸爸爱妻课堂

帮助准妈妈洗头发 / 232
护送准妈妈上班 / 232
掌握给准妈妈按摩的手法 / 233
满足准妈妈的依赖感 / 233
为准妈妈作胃部推拿 / 234
稳定准妈妈的情绪 / 234
善于开导准妈妈 / 235
与准妈妈共同商量胎教方案 / 235

第五篇 爱上水中的游戏——孕4月百科指导

怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 238
准妈妈的身体变化 / 238

准妈妈可能有的感觉

开始显出怀孕体态 / 239
体温稍高 / 239
阴道分泌物增加 / 240
鼻　塞 / 240
牙龈出血 / 240

营养饮食，科学合理

拒绝营养过剩 / 241
高蛋白不可过量 / 241
警惕营养叠加 / 242
准妈妈不能缺铜 / 242
有些水准妈妈不能喝 / 242
饥饱不一有危害 / 243
吃绿豆补充赖氨酸 / 243
适量吃些无花果 / 243
准妈妈不要贪吃冷饮 / 244
不宜常吃精制食物 / 244
多吃野菜有益妊娠 / 245
准妈妈吃火锅需注意 / 245
准妈妈贫血的食疗方法 / 245
多吃丝瓜解毒消暑又安胎 / 246
紫菜，富含脑黄金的海洋蔬菜 / 247
山珍之王——香菇有益准妈妈 / 248
准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 249
营养套餐特别推荐 / 249

日常护理，细致入微

注意日常行为禁忌 / 256
准妈妈如何平安过夏季 / 257
准妈妈冬季生活准则 / 257

准妈妈的乳房护理 / 258
孕期秀发的特别护理 / 258
制订生活计划表 / 259
掌控好上网的时间和频率 / 259
上下班途中注意安全 / 259
准妈妈可以外出旅行了 / 260
避免不自然的振动 / 260

产前检查与孕期保健

腿部抽筋巧防治 / 261
孕4月的产前检查 / 262
准妈妈肚子小是怎么回事 / 262
如何纠正乳头凹陷 / 262
注意观察分泌物 / 263
如何防治阴道炎 / 263
准妈妈鼻塞怎么办 / 264
如何应对头痛来袭 / 264
生理性腹痛莫紧张 / 265
出现腹泻不可小视 / 265
腹部瘙痒莫抓挠 / 265

孕4月胎教同步指导

情绪胎教 / 266
音乐胎教 / 267
语言胎教 / 268
美学胎教 / 270
意念胎教 / 271
运动胎教 / 272

准爸爸爱妻课堂

帮准妈妈揉揉腰 / 273
为准妈妈按摩腹部 / 273
正确对待准妈妈的饮食 / 274
当好准妈妈的营养师 / 274
宽慰准妈妈对容貌的担心 / 275
时常牵着准妈妈的手 / 275
性生活须节制 / 275



第六篇 聆听美妙的音符——孕5月百科指导

怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 278
准妈妈的身体变化 / 278

准妈妈可能有的感觉

腹部更加凸出 / 279
腹部皮肤瘙痒敏感 / 279
韧带疼痛 / 279
视力发生改变 / 280
脚的改变 / 280
产生恐惧感 / 280

营养饮食，科学合理

促进胎宝宝视力发育的食物 / 281
注意饮食搭配 / 282
增加主食和动物性食品 / 282
食用猪腰要防中毒 / 282
卵磷脂让宝宝更聪明 / 283
准妈妈要避免高糖食物 / 283
鸡蛋的最佳烹制方法 / 284
熟吃番茄更营养 / 284
玉米，粗粮中的“营养皇后” / 285
小米，滋补安胎的上品 / 286
多吃甘薯，预防便秘 / 287
芝麻是准妈妈的补益佳品 / 288
准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 289
营养套餐特别推荐 / 289

日常护理，细致入微

注意腹部的安全 / 296
久坐起身时要有支撑 / 296
警惕乘车中的危险隐患 / 296
在工作和生活中注意休息 / 297
不要长时间使用电扇和空调 / 298
日常行动要缓慢 / 298

需要全本请访问 www.ertongbook.com