

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

孕妈妈

10月

生活全书

尚品 编著

一书在手
全程无忧



内蒙古科学技术出版社



世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

孕妈妈 10月 生活全书

尚品 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈 10 月生活全书 / 尚品编著. — 赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2006.10
(尚品妈妈 baby 系列图书)
ISBN 7-5380-1462-4

I. 孕… II. 尚… III. 妊娠期 — 妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 120171 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮购电话/(0476)8231843
邮 编/024000
出 版 人/额敦桑布
组织策划/欧 东
责任编辑/刘 冲
封面设计/沈 琳
印 刷/北京普瑞德印刷厂
经 销/全国各地新华书店
字 数/300 千
开 本/787 × 1092 1/16
印 张/16
版 次/2006 年 10 月第 1 版
印 次/2006 年 10 月第 1 次印刷
定 价/26.80 元

前言

十月怀胎，是每一个孕妈妈最幸福也是最值得珍惜的人生经历。宝宝的健康聪明跟准父母尤其是孕妈妈的身体状况、生活起居、衣食住行及必要的优生知识有着必然联系。

本书具有以下特点。

❶ 内容详实、阐述科学：本书内容涵盖孕前准备，孕期10个月孕妈妈与胎儿的变化、保健、营养、胎教及必要的产后知识。对孕妈妈孕前孕后的生活和应注意的事项做了多角度、全方位体贴入微的指导，集科学性、指导性、实用性于一体，文字通俗易懂，内容全面详尽。

❷ 条理清晰、图文并茂：每一个孕月都依次以“孕妈妈的变化”、“胎宝宝的发育”、“孕妈妈保健宜与忌”、“孕妈妈营养宜与忌”、“胎教宜与忌”五大板块为顺序安排内容，结构严谨、条理分明。书中精心绘制的插图，活泼可爱、亲切生动，既增加了趣味性，又能提高阅读效率。

❸ 段落精短、方便查阅：本书在编写的过程中力求做到板块设置合理、小栏目穿插适时、标题醒目、段落精短。在避免出现长篇大段的同时，又尽量使每段的第一句能够概括本段内容，形成看似文段、实如卡片的方便易查式风格，使读者很容易就能找到自己所需要的内容，而且一眼就可看出每月所发生的变化。

作为一本全面科学的优生优育指南和经典实用的孕十月生活全书，本书是一份礼物，谨献给那些准备怀孕或已经怀孕的准父母们！

目 录

contents

第一篇 孕前

孕前准备

孕育知识

1. 怀孕的过程	2
2. 生命的起始——精子和卵子	3
3. 宝宝性别是如何决定的	3
4. 自测排卵期	4
5. 确定是否怀孕	5
6. 如何计算预产期	5
7. 学会计算孕周	6
8. 孕妈妈该知道的数字	7
9. 孕期的性生活	8

优生常识

1. 孕前宜做充分准备	8
2. 孕妈妈孕前宜做一个周全的计划	10
3. 准爸爸孕前的积极准备	11

4. 高质量的受孕——优生的前提	11
5. 孕妈妈要学会记录妊娠日记	12
6. 预防缺陷宝宝	12
7. 近亲忌结婚	13
8. 向医生做优生咨询	13

孕前保健宜与忌

1. 孕妈妈宜仔细安排孕前饮食与健身计划	13
2. 准爸爸的饮食宜多留心	14
3. 吸烟不利于孕育宝宝	15
4. 孕前忌食用棉籽油	15
5. 高危妊娠宜谨慎	16

怀孕时机宜与忌

1. 宜合理安排受孕时机	16
2. 宜抓住最佳的生育时机	17
3. 酒后忌受孕	17
4. 新婚蜜月忌受孕	18
5. 避孕期间忌怀孕	19
6. 停用避孕药后忌立即怀孕	19
7. 早产及流产后忌立即再孕	20
8. 长期服用药物的女性忌立即怀孕	20
9. 受过X光照射不久的女性忌立即怀孕	20
相关链接 智力与遗传	21
温馨小贴士	21

第二篇 孕期保健

怀孕第一个月 (0 ~ 4 周)

孕妈妈的变化 24

胎宝宝的发育 24

孕妈妈保健宜与忌 24

1. 宜重视孕早期检查 24

2. 孕早期宜做的常规化验 25

3. 正确应对早孕反应 26

4. 忌凭借药物抑制孕吐 27

5. 正确认识妊娠剧吐 27

6. 早孕反应强烈不宜保胎 28

7. 要警惕阴道流血 28

8. 谨防宫外孕 29

9. 新婚初孕宜注意预防流产 30

10. 孕妇宜提前了解流产的预防措施 30

11. 婚后第一胎忌做人工流产 31

12. 流产后的注意事项 32

13. 孕早期应避免性生活 32

相关链接 孕妇能不能投保 32

孕妈妈营养宜与忌 33

1. 补充叶酸 33

2. 妊娠早期吃什么	34
3. 忌迷信“酸儿辣女”的说法	35
4. 孕期饮食十二忌	35

孕妈妈胎教宜与忌

1. 给孕妈妈一些胎教新观念	37
2. 孕妈妈的情绪会影响胎教	39
相关链接 掀开假孕的神秘面纱	40
温馨小贴士	41

怀孕第二个月（5～8周）

孕妈妈的变化	42
--------------	----

胎宝宝的发育	42
--------------	----

孕妈妈保健宜与忌

1. 孕二月胎儿护理	43
2. 孕妇忌自行用药	43
3. 孕妇忌服用的中草药和中成药	44
4. 孕妈妈忌服驱虫药和泻药	45
5. B超检查忌过早	45
6. 孕妈妈忌做X线、CT等放射性检查	46
7. 孕妈妈要远离电磁辐射	47
8. 宜及早预防先天性风疹综合征	48
9. 孕妇忌接触农药	49
10. 孕妇要谨防煤气中毒	49

11. 孕妇忌从事的工作	49
12. 尽量使孕期的工作轻松舒适	50
13. 孕妈妈旅游宜做好充分准备	51
14. 采取适当方法缓解妊娠疲劳	52
15. 孕期服饰有讲究	53
16. 孕期化妆须谨慎	55
17. 孕期应重视清洁卫生	56

孕妈妈营养宜与忌

1. 孕妈妈宜适当多吃的食物	57
2. 孕妈妈忌多吃的几种食物	59
3. 孕妈妈忌过量吃的几种水果	61

孕妈妈胎教宜与忌

1. 色彩环境能促进胎儿的发育	62
2. 优境胎教	63
相关链接 会导致宝宝畸形的药物	63
温馨小贴士	64

怀孕第三个月（9~12周）

孕妈妈的变化

66

胎宝宝的发育

66

孕妈妈保健宜与忌

1. 孕妇宜重视心理保健	67
2. 不良情绪对胎儿的影响	68

3. 化解不良情绪, 保持良好心态	69
4. 孕妈妈忌滥用补药和补品	70
5. 孕妈妈忌过度肥胖	71
6. 孕妈妈忌吸烟饮酒	72
7. 到医院进行孕期初查	73
8. 警惕写字楼的污染源	73
9. 双胞胎孕妇日常注意事项	74
10. 警惕葡萄胎	75
相关链接 领取围生保健手册	76

孕妈妈营养宜与忌

1. 孕妈妈忌盲目补充营养	77
2. 孕妈妈宜多吃富含蛋白质的食物	78
3. 孕妈妈宜多摄入“脑黄金”	78
4. 孕妈妈宜重视早晚餐	79
5. 孕妈妈忌食用过敏性食物	79
6. 孕妈妈忌热能不足	80
7. 孕妈妈忌不吃豆类食品	81
8. 孕妈妈忌吃黄芪炖鸡	82
9. 孕妈妈忌喝煮时间过长的骨头汤	82
10. 孕妈妈忌吃桂圆	83
11. 孕妈妈忌贪吃冷饮	83
12. 孕妈妈的饮水马虎不得	84
13. 有益于孕妇的健康食材	85

孕妈妈胎教宜与忌

1. 营养胎教	88
2. 触摸胎教	89
3. “音乐浴”胎教	89
相关链接 病毒感染与胎儿畸形	90
温馨小贴士	91

怀孕第四个月（13～16周）

孕妈妈的变化	92
--------	----

胎宝宝的发育	92
--------	----

孕妈妈保健宜与忌

1. 孕妈妈冬季保健六注意	93
2. 孕妈妈宜进行适量的有氧运动	94
3. 孕妈妈宜每天坚持散步	95
4. 孕妈妈宜重视牙齿的保健	96
5. 孕期阴道炎的防治	97
6. 孕妈妈宜重视腹泻的治疗	98
7. 孕妈妈宜重视下肢静脉曲张的治疗	99
8. 妊娠期糖尿病的防治	100
9. 孕妈妈七种疼痛的防治	100
10. 孕妈妈宜注意防治便秘	101
11. 孕妈妈痔疮的预防	102
12. 孕中期性生活宜谨慎	103
相关链接 选择产前培训班	103

孕妈妈营养宜与忌

- 1. 孕中期膳食原则 104
- 2. 孕妈妈宜适量补钙 105
- 3. 孕妈妈宜补充更多的铁 106
- 4. 孕妈妈宜适量补锌 107
- 5. 孕妈妈宜小心碘缺乏 108

孕妈妈胎教宜与忌

- 1. 想象胎教 108
- 2. 呼唤胎教 109
- 3. 传声器胎教 110
- 相关链接 现代交通工具与胎儿的健康发育 110
- 温馨小贴士 111

怀孕第五个月（17~20周）

孕妈妈的变化 112

胎宝宝的发育 112

孕妈妈保健宜与忌

- 1. 孕妈妈夏季保健六忌 113
- 2. 孕妈妈宜学会计数胎动 113
- 3. 孕中期穿着宜宽松舒适 115
- 4. 孕妈妈忌迷恋麻将 115
- 5. 孕妈妈忌养猫 116
- 6. 孕妈妈宜适当活动 116

7. 孕妈妈的睡眠	117
8. 孕妈妈的洗澡	118
9. 孕妈妈的居室	119
相关链接 决定产院	120

孕妈妈营养宜与忌

1. 孕中期营养原则	121
2. 孕妈妈宜适量摄入各种维生素	122
3. 孕妈妈忌营养不良	125

孕妈妈胎教宜与忌

1. 拍打胎教	126
2. 推动胎教	127
相关链接 孕妇最易忽视的营养素	127
相关链接 孕期应慎用的 10 类中成药	128
温馨小贴士	129

怀孕第六个月 (21 ~ 24 周)

孕妈妈的变化

130

胎宝宝的发育

131

孕妈妈保健宜与忌

1. 孕妈妈宜定期到医院检查	132
2. 孕妈妈宜进行一些简单而必要的家庭监护	132
3. 孕妈妈宜注意预防贫血	132
4. 孕妈妈忌睡席梦思床	133

5. 孕妈妈忌睡电热毯	133
6. 孕妈妈忌长时间使用电扇和空调	134
7. 孕妈妈忌过多进行日光浴	134
8. 孕妈妈忌去人多拥挤的场所	134

孕妈妈营养宜与忌

1. 孕妇宜多吃鱼类食物	135
2. 孕妇忌喝生水	135

孕妈妈胎教宜与忌

1. 音乐胎教	136
2. 语言胎教	137
3. 抚摩胎教	138
相关链接 夫妻关系与胎教	138
温馨小贴士	139

怀孕第七个月 (25 ~ 28 周)

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈保健宜与忌

1. 孕期接种疫苗宜慎重	140
2. 孕妈妈下肢浮肿和肌肉痉挛的治疗方法	142
3. 减轻妊娠纹和妊娠斑的方法	142
4. 孕妈妈宜警惕母儿血型不合	143
5. 母儿血型不合的处理措施	144

6. 孕妈妈忌盲目保胎	145
相关链接 孕妇如何做按摩	146

孕妈妈营养宜与忌

1. 孕妈妈宜合理补充矿物质	147
2. 孕妇宜适量服用人参	148

孕妈妈胎教宜与忌

1. 美育胎教	149
2. 数学胎教	149
相关链接 丈夫在孕期的责任	150
温馨小贴士	151

怀孕第八个月 (29~32 周)

孕妈妈的变化

胎宝宝的发育

孕妈妈保健宜与忌

1. 孕八月宜预防早产	153
2. 宜谨慎区别不同的孕期腹痛	154
3. 忌轻视孕期皮肤瘙痒	155
4. 防治妊娠高血压综合征	156
5. 孕晚期宜为母乳喂养做准备	156
6. 孕妈妈宜重视乳房的保健	157
7. 孕妈妈宜重视前置胎盘的治疗	158
8. 孕晚期忌出门远行	158

孕妈妈营养宜与忌

- 1. 妊娠晚期膳食原则 159
- 2. 孕八月宜多吃西瓜 159

孕妈妈胎教宜与忌

- 1. 综合运动胎教 160
- 2. 孕八月母子对话 161
- 相关链接 促进情感健康发育的胎教方法 161
- 相关链接 孕期常见误区 162
- 温馨小贴士 163

怀孕第九个月（33~36周）

孕妈妈的变化 164

胎宝宝的发育 164

孕妈妈保健宜与忌

- 1. 重视胎儿出生前检查 164
- 2. 忌忽视孕晚期的异常情况 165
- 3. 宜及时治疗贫血 166
- 4. 妊娠期忌过长 166
- 5. 羊水的来源和作用 167
- 6. 孕妈妈宜了解产房环境 168
- 相关链接 保持健康睡眠的生活要点 169

孕妈妈营养宜与忌

- 1. 孕九月的饮食 170

2. 宜吃一些营养丰富的海洋动物食品	171
--------------------------	-----

孕妈妈胎教宜与忌

1. 艺术胎教	171
2. 情趣胎教	172
相关链接 产程的三个阶段	172
温馨小贴士	173

怀孕第十个月 (37~40 周)

孕妈妈的变化

174

胎宝宝的发育

174

孕妈妈保健宜与忌

1. 临产十忌	174
2. 孕妈妈应准备适宜的衣服	176
3. 孕妈妈宜了解入院待产的时间	176
4. 待产中的突发情况及其处理	177
5. 缓解分娩疼痛的方法	178
6. 自然分娩	179
7. 无痛分娩	179
8. 剖宫产	180
9. 会阴侧切	182
相关链接 准爸爸应该做的事	182

孕妈妈营养宜与忌

1. 孕十月的的饮食	183
------------------	-----