



经典珍藏版

牛林敬 / 编著



十月怀胎 看这本就够了



一部十月怀胎
速查金典



孕前怎么
精心准备
才能轻松好“孕”到



十月怀胎怎么做
才能打造出
优质宝宝



一朝分娩
如何迎接
天使宝宝



月子期
如何护理
才能健康美丽双丰收



河北科学技术出版社

经典珍藏版

牛林敬 / 编著

十月怀胎



看这本就够了



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎, 看这本就够了 / 牛林敬编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5375-6786-2

I. ①十… II. ①牛… 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 (2014) 第095190号

十月怀胎, 看这本就够了

牛林敬 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 170 × 240 1/16

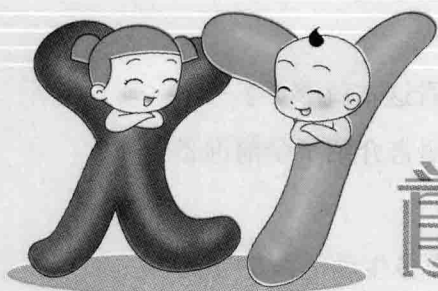
印 张: 29

字 数: 371 000

版 次: 2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

定 价: 35.00元



前言 FOREWORD

孩子是爱情的结晶，父母的希望，祖国的未来。“十月怀胎，一朝分娩”是女性一生中最重要的一站，尤其是在提倡一对夫妇只生一个孩子，许多女性都没有第二次怀孕和生育机会的情况下，顺利地怀上并生下一个健康聪明的孩子，便成了许多年轻夫妇梦寐以求的夙愿。

我们知道，自然界的生命体都遵循着一定的遗传规律，人也不例外。因为遗传，有的后代能保持父母的一些优秀特征，而有的却遗传了父母的缺陷，特别是在父母双方都带有不正常基因时，生下缺陷儿的概率会更高。为什么会发生这种情形呢？简单说，遗传因子在 X 染色体，与 Y 染色体无关。女性的性染色体为 2 条 X 染色体，即使有一条 X 染色体是异常遗传因子，只要另一条 X 染色体正常的话就可以将另一条异常“遮盖”过去，而男性的性染色体是一条 X 染色体与一条 Y 染色体合为 1 套，当 X 染色体异常时，由于 Y 染色体不能“遮盖”异常的 X 染色体，就会出现遗传病的症状。

因此，科学地生育可在一定程度上阻断遗传病的传递，为那些深受遗传病困扰的人们解除苦恼，也为人类的优生事业做一份贡献。

本书立足“优生”，吸收最新医学研究成果，多方听取妇产科

及营养学专家的建议，精心编写了《十月怀胎，看这本就够了》一书。它寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言介绍了孕前准备、怀孕期间的保健以及产后的保健和护理等知识。

为了提示阅读趣味，我们还在书中穿插了许多生动活泼的孕育图片和简明实用的小贴士——贴心叮咛，并以图解的形式进行了生动的阐述。内容点点滴滴，温情实实在在，细细品味，定会让您有所收获。

目 录

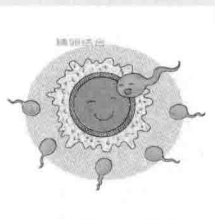


Contents

第一章

孕前准备很重要

◎遗传与优生·····	002
优生应做到“4个不”·····	002
有些遗传病患者不宜生育·····	004
生男孩让“家族色盲”不再遗传·····	006
生女孩中断家族性血友病、夜盲症遗传·····	007
生儿育女染色体说了算·····	008
◎夫妻孕前准备大揭秘·····	011
孕前夫妻关系要和谐·····	011
孕前要做好心理准备·····	011
孕前要加强饮食营养·····	012
孕前要加强体育锻炼·····	014
孕前体检是完美孕育的必要条件·····	014
孕前用药要谨慎·····	017



Contents



有病需要先治疗·····	018
孕前要戒烟·····	019
孕前要戒酒·····	020
孕前吸毒危害大·····	020
选择最佳孕育年龄·····	021
选择最佳受孕季节·····	022
掌握受孕规律·····	023
把握最佳受孕时机·····	023

第一章

孕1月的优生方案

◎准妈妈及胎宝宝的发育及保健·····	026
宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化·····	026
亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化·····	027
备忘录：本月不可不知的孕检项目·····	028
安胎有方：多吃酸味食物，以养肝血·····	029
准妈妈必修课：掌握判断怀孕的方法·····	030
准爸爸课堂：消除紧张，完成角色转化·····	032
◎孕1月的饮食进补方案·····	034
孕1月，准妈妈的营养摄取指导·····	034
孕1月，准妈妈宜吃的几类食物·····	037
孕1月，准妈妈宜吃的几大主食·····	039
孕1月，准妈妈宜吃的几大菜谱·····	042

孕1月,准妈妈宜喝的几大靓汤	044
孕1月,准妈妈宜喝的几大茶饮	044
孕1月,准妈妈饮食的几大禁忌	045
孕1月,准妈妈一日三餐食谱推荐	047
◎孕1月的胎教智力秀	048
胎教重点:良好的情绪,舒适的生活	048
情绪胎教:美好的心情迎接新生命	048
音乐胎教:柔和轻缓的音乐是“补品”	049
运动胎教:动动身体养护“胎芽”	050
◎孕1月的日常生活护理	053
计算预产期,预算宝宝出生日期	053
妊娠日记:打造孕期最珍贵的礼物	055
巧运动,千万别说“动动就会动胎气”	057
散步,孕早期最适宜的运动	058
乳房保健,早期护理好宝宝的“粮库”	059
药物,怀孕后该远离就远离	060
禁止性生活,别让冲动带来终身遗憾	061
五大不良习惯,优生路上的“拦路虎”	062
早生贵子是好事,谨防假孕	064
◎孕1月易出现的不适与对策	066
白带增多	066
尿频、尿路感染	067
宫外孕	069



Contents



第3章

孕2月的优生方案

◎准妈妈及胎宝宝的发育及保健····· 072

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化····· 072

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化····· 072

备忘录：本月不可不知的孕检项目····· 073

安胎有方：谨慎护理，不要随意惊动“他”····· 073

准妈妈必修课：职场准妈妈的生活对策····· 074

准爸爸课堂：理解爱妻，安抚其烦躁情绪····· 077

◎孕2月的饮食进补方案····· 079

孕2月，准妈妈的营养摄取指导····· 079

孕2月，准妈妈宜吃的几类食物····· 081

孕2月，准妈妈宜吃的几大主食····· 084

孕2月，准妈妈宜吃的几大菜谱····· 085

孕2月，准妈妈宜喝的几大靓汤····· 086

孕2月，准妈妈宜喝的几大茶饮····· 087

孕2月，准妈妈忌食的几类食物····· 088

孕2月，准妈妈一日三餐食谱推荐····· 090

◎孕2月的胎教智力秀····· 091

胎教重点：正确地对待妊娠反应····· 091

情绪胎教：好心境决定胎宝宝健康····· 092

音乐胎教：胎宝宝徜徉在快乐的海洋中····· 093

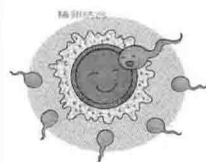
运动胎教：体操缓解妊娠反应····· 093

意念胎教：使胎宝宝发育得更加完善·····	094
◎孕2月的日常生活护理·····	095
孕期准妈妈的呕吐原因大解析·····	095
早孕反应太剧烈应早去医院·····	097
5种对策有效缓解孕期疲劳·····	097
准妈妈不宜穿高跟鞋·····	100
准妈妈避免住新装修的房子·····	101
准妈妈洗澡谨防坐浴“添麻烦”·····	103
心爱的化妆品，有些该放弃了·····	104
风油精，准妈妈见了请举“红牌”·····	105
手机，母子健康的“隐形杀手”·····	105
◎孕2月易出现的不适与对策·····	107
乳房疼痛·····	107
消化不良·····	108
感冒·····	109
胃部灼热症·····	111

第四章

孕3月的优生方案

◎准妈妈及胎宝宝的发育及保健·····	114
宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化·····	114
亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化·····	115
备忘录：本月不可不知的孕检项目·····	115



Contents



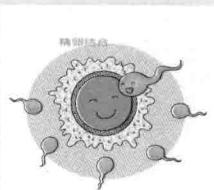
安胎有方：妊娠3个月，谨防流产	118
准妈妈必修课：特殊时期出行有禁忌	118
准爸爸课堂：节欲是最好的安胎方法	120
◎孕3月的饮食进补方案	122
孕3月，准妈妈的营养摄取指导	122
孕3月，准妈妈宜吃的几类食物	124
孕3月，准妈妈宜吃的几大主食	125
孕3月，准妈妈宜吃的几大菜谱	127
孕3月，准妈妈宜喝的几大靓汤	128
孕3月，准妈妈宜喝的几大茶饮	130
孕3月，准妈妈饮食的几大禁忌	130
孕3月，准妈妈一日三餐食谱推荐	132
◎孕3月的胎教智力秀	133
胎教重点：用联想缓解不良反应	133
情绪胎教：不要吝啬你的微笑	134
音乐胎教：听音乐也有注意事项	134
抚摸胎教：与胎宝宝“手把手”交流	136
联想胎教：想象让胎宝宝情感丰富	137
◎孕3月的日常生活护理	139
孕3月准妈妈的运动守则	139
运动好处多，并非人人适宜	140
戴隐形眼镜，易患角膜炎	140
莫穿纤维内衣，谨防皮肤病	141
胸罩也要随着尺寸而变了	142

夏季使用空调的“三大注意”	143
3种准备, 让你远离“凉席皮炎”病	144
电磁辐射, 准妈妈受害胎宝宝遭殃	144
◎孕3月易出现的不适与对策	147
阴道出血	147
双腿抽筋	149
先兆流产	151
便秘	152

第5章

孕4月的优生方案

◎准妈妈及胎宝宝的发育及保健	156
宝贝让你“孕味十足”: 准妈妈的生理变化	156
亲亲宝贝在长大: 胎宝宝的发育变化	157
备忘录: 本月不可不知的孕检项目	158
安胎有方: 静形体、和心智、节饮食	159
准妈妈必修课: 从头到脚穿出“孕味”	160
准爸爸课堂: 引导妻子告别焦虑担心	162
◎孕4月的饮食进补方案	164
孕4月, 准妈妈的营养摄取指导	164
孕4月, 准妈妈宜吃的几类食物	164
孕4月, 准妈妈宜吃的几大主食	166
孕4月, 准妈妈宜吃的几大菜谱	168



Contents



孕4月，准妈妈宜喝的几大靓汤	169
孕4月，准妈妈宜喝的几大茶饮	170
孕4月，准妈妈饮食的几大禁忌	171
孕4月，准妈妈一日三餐食谱推荐	172
◎孕4月的胎教智力秀	173
胎教重点：活跃气氛，增进夫妻情趣	173
情绪胎教：情绪稳定，胎宝宝受益匪浅	173
听觉胎教：开始实施母子对话	174
音乐胎教：不同音乐，不同心境	175
行为胎教：养成良好的睡眠习惯	176
◎孕4月的日常生活护理	178
控制体重，体重并非越重越好	178
左侧卧位，准妈妈的最佳睡姿	179
仰卧位，准妈妈睡眠不可取	180
“性”福进行时，最好悠着点	180
安全套，孕期“性”福生活的保护伞	181
远离妊娠纹，从怀孕时做好护理	182
坐车出行，安全带是准妈妈的“保护神”	184
指甲油，美化了十指，却害了胎宝宝	185
睡席梦思的危险，你了解多少	186
◎孕4月易出现的不适与对策	187
头痛	187
流鼻血	189
牙龈炎	191

腹部抽痛·····	193
-----------	-----

第六章

孕5月的优生方案

◎准妈妈及胎宝宝的发育及保健·····	196
---------------------	-----

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化·····	196
--------------------------	-----

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化·····	197
-----------------------	-----

备忘录：本月不可不知的孕检项目·····	198
----------------------	-----

安胎有方：妊娠5个月，多重护理以养脾经·····	198
--------------------------	-----

准妈妈必修课：平时应注意的姿势·····	199
----------------------	-----

准爸爸课堂：甘做爱妻的“测量仪”·····	201
-----------------------	-----

◎孕5月的饮食进补方案·····	202
------------------	-----

孕5月，准妈妈的营养摄取指导·····	202
---------------------	-----

孕5月，准妈妈宜吃的几类食物·····	203
---------------------	-----

孕5月，准妈妈宜吃的几大主食·····	204
---------------------	-----

孕5月，准妈妈宜吃的几大菜谱·····	206
---------------------	-----

孕5月，准妈妈宜喝的几大靓汤·····	207
---------------------	-----

孕5月，准妈妈宜喝的几大茶饮·····	208
---------------------	-----

孕5月，准妈妈饮食的几大禁忌·····	209
---------------------	-----

孕5月，准妈妈一日三餐食谱推荐·····	210
----------------------	-----

◎孕5月的胎教智力秀·····	211
-----------------	-----

胎教重点：视觉形成，多接受些光照·····	211
-----------------------	-----

运动胎教：胎儿体操，“孕”动变奏曲·····	211
------------------------	-----



Contents



视觉胎教：丰富胎宝宝大脑网络·····	212
触觉胎教：在上午来个日光浴·····	213
对话胎教：准爸爸该“登场”了·····	213
绘画胎教：艺术的熏陶，美与爱的传递·····	214

◎孕5月的日常生活护理····· 215

胎动，胎宝宝安危的重要指标·····	215
掌握胎动规律，保胎宝宝平安·····	217
孕中期乳房护理与孕前期不同·····	217
保持好情绪，谨防孕期抑郁找上门·····	218
上班族，腿脚水肿这里有窍门·····	220
脚是人的第二心脏，孕期更要呵护·····	220
关爱“私密地带”，勿让妇科炎症缠上准妈妈·····	222
准妈妈孕期旅游，应“出入平安”·····	223
准妈妈开车，“贴心守则”应牢记·····	225

◎孕5月易出现的不适与对策····· 228

孕期贫血·····	228
记忆力下降·····	230
妊娠高血压综合征·····	232

第七章

孕6月的优生方案

◎准妈妈及胎宝宝的发育及保健····· 236

宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化·····	236
--------------------------	-----

亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化·····	237
备忘录：本月不可不知的孕检项目·····	237
安胎有方：开始活动起来，以养胃经·····	238
准妈妈必修课：准妈妈的靓肤保养秘籍·····	238
准爸爸课堂：应对准妈妈多疑有妙招·····	240
◎孕6月的饮食进补方案·····	242
孕6月，准妈妈的营养摄取指导·····	242
孕6月，准妈妈宜吃的几类食物·····	243
孕6月，准妈妈宜吃的几大主食·····	246
孕6月，准妈妈宜吃的几大菜谱·····	247
孕6月，准妈妈宜喝的几大靓汤·····	248
孕6月，准妈妈宜喝的几大茶饮·····	249
孕6月，准妈妈饮食的几大禁忌·····	250
孕6月，准妈妈一日三餐食谱推荐·····	251
◎孕6月的胎教智力秀·····	252
胎教重点：良好情绪让胎宝宝更“懂事”·····	252
运动胎教：孕期运动要挑选·····	252
情绪胎教：你的情绪感染着胎宝宝·····	255
对话胎教：找个话题和胎宝宝聊聊·····	256
音乐胎教：倾诉满腔柔爱和慈母衷肠·····	256
艺术胎教：读一本陶冶情操的好书·····	258
◎孕6月的日常生活护理·····	260
穿衣过紧，对胎宝宝和准妈妈都不利·····	260
做做伸展运动，让全身放松放松·····	261



Contents



上班族，准妈妈的运动准则·····	261
迷恋汽油味，准妈妈优生之“大忌”·····	262
正确应对妊娠期压力·····	262
准妈妈做家务也是运动·····	263
学做准妈妈操，生健康宝宝·····	265
准妈妈出行最好“上爬楼梯、下楼乘电梯”·····	268
◎孕6月易出现的不适与对策·····	269
妊娠腰痛·····	269
腿部痉挛·····	271
孕期静脉曲张·····	273

第八章

孕7月的优生方案

◎准妈妈及胎宝宝的发育及保健·····	276
宝贝让你“孕味十足”：准妈妈的生理变化·····	276
亲亲宝贝在长大：胎宝宝的发育变化·····	277
备忘录：本月不可不知的孕检项目·····	277
安胎有方：妊娠7月，预防早产·····	278
准妈妈必修课：乳房护理是要点·····	278
准爸爸课堂：当妻子的“贴身保镖”·····	280
◎孕7月的饮食进补方案·····	281
孕7月，准妈妈的营养摄取指导·····	281
孕7月，准妈妈宜吃的几类食物·····	282