

 全国著名优生优育专家联合 倾力打造

十月怀胎



兰翠萍 董云霞◎编著

一点通

全程指导

记录胎儿成长变化，
书写胎儿精彩人生

十月怀胎

孕期保健，
专家全程指导

一朝分娩

做好准备，
安心分娩坐月子

SHIYUEHUAITAI

YIDIANTONG

河北科学技术出版社



兰翠萍 董云霞◎编著

第1版 / 91页 / 16.00元

十月怀胎

一点通



SHIYUEHUAITAI

YIDIANTONG

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎一点通 / 兰翠萍, 董云霞编著. — 石家庄:
河北科学技术出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5375-6789-3

I. ①十… II. ①兰… ②董… 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095187号

十月怀胎一点通

兰翠萍 董云霞 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：三河市恒彩印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：170 × 240 1/16

印 张：26

字 数：328 000

版 次：2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

定 价：29.80元



前言 | FOREWORD

生育是一项神奇而伟大的工程，是准备为人父母的青年夫妻的神圣职责，不能随意，更不能盲目，备孕的青年夫妻一定要从盲目怀孕转变为科学有准备的受孕。

我国是人口大国，每年新出生人口约有 2000 万，但肉眼可见的先天畸形儿就有 20 万~30 万。作为父母，谁都想生一个身体健康、聪明可爱的宝宝，不想让不幸降到自己的头上。而科学孕产的第一步就是孕前准备，在计划怀孕到确定怀孕的这段时间里，准爸妈就应该注意饮食、生活习惯、孕检等方面的问题了。孕前准备是优孕的关键，却往往最容易被忽视，恰当的孕前准备能让孩子决胜在起跑线上，孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。

十月怀胎过程中，母体和胎宝宝都有哪些细微的变化？该如何拟订营养方案？该如何针对宝宝各个阶段的发育做切实有效的胎教？有哪些防护方面的细节？又有哪些不适与疾患需要调理和防范？……任何一个小小的疏忽都可能埋下隐患，甚至影响宝宝一生。

对准妈妈来说，除了在孕前要精心备孕外，在长达 10 个月的孕期中将会面临很多从未经历过的身体和心理变化。在怀孕的 10 个月里，准妈妈与胎宝宝同体共息，准妈妈的营养与情绪、行为活动和生理状态都与胎宝宝休戚相关。在这个阶段，准妈妈最重要的是要

维护自己的身体健康，为自己和胎儿补充充足的营养物质。而合理的膳食结构不仅能够强健胎儿的身体，对胎儿的智力和外貌也会起到重大影响。同时，孕期女性健康的饮食还能帮助其顺利分娩，减少患孕期病的概率。因此每位准爸妈都应该了解孕期每个月的营养需求、胎教知识、生活细节及怎样从容应对身体出现的不适等。

即使是产后，新妈妈仍要注意产后保健及健康饮食，才能让自己的身体恢复如初。产后合理健康的饮食能补充女性在分娩过程中消耗的体力和精力，通过营养的再补充可起到调养身体、补充元气的作用。

《十月怀胎一点通》介绍了孕前准备、孕期保健、产后保健、新生儿喂养四大部分知识，包括了怀孕准备、优生受孕、营养锻炼、饮食住行、个人卫生、分娩宜忌等多方面的内容，其中涉及了很多易被忽略的问题，温情实实在在，像一位值得信赖的妇产科医生，随时解答准爸妈的疑问。本书寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，告诉您应该做什么、不应该做什么。同时，书中幽默活泼的小插图、专家小贴士等版块，不仅能让您学到孕育知识，指导您的健康，而且在获取知识的同时还得到了视觉的享受。

最后，衷心地希望本书伴随您愉快健康地度过孕产期这段美好的时光，随时为您排忧解难，成为您科学孕育宝宝、指导您顺利分娩及产后恢复的首选指南。

编 者

目 录



Contents

第一章 备孕：“计划”生育，不打无准备之仗

◎ 掐指看孕期，让宝宝“算着来” 002

重后天更要重先天，看教育也看“孕育” 002

年龄：受孕“别往后一拖再拖” 004

季节：秋季是受孕的最佳季节 005

时辰：亥时受孕正当时 006

时机：保证排卵期有效受孕 007

孕检：老公老婆一个也不能少 008

◎ 生男生女有办法，小两口“看着办” 011

是龙是凤，决定生男生女的七大因素 011

避开不孕症，人工授精法助你做妈妈 013

梦想成真，生一个聪明男孩的四种方法 015

梦想成真，生一个漂亮千金的五种方法 019

◎ 防治遗传病，生聪明宝宝做“明白”人 023

优生优育，对四种情况说“No” 023



Contents



遗传咨询：要孩子“问清楚了再说”	025
别侥幸，这六种遗传病人不宜生育	026
宝宝智商高低部分由遗传决定	027
有病先治，八种病孕前要及时治疗	028

◎ 怀孕倒计时，夫妻孕前准备大揭秘

锻炼身体，有利于加强孩子的心肺功能	032
摄取营养，孕前应该补充哪些营养素	033
选对是关键，孕前饮食应注意的问题	037
准爸爸，合理选择食物和良好饮食习惯	038
安度孕期，孕前要做的四项口腔检查	040
物质准备，孕前做好四个方面的物质准备	041
健康保卫战，远离烟、酒、毒	044
为宝宝，准爸爸要改掉六大不良习惯	046

第二章 怀孕第1月：有喜，我要做“妈妈”了

◎ 第1~2周 宝宝来了吗，关于孕与不孕

想做妈妈，当心四种因素断了梦想	050
导致男性不育的五大原因	051
影响优生优育的四大不良习惯	053
五种精神因素导致“不孕症”	055
掌握理想体重，防止胎儿异常	058
调养生活有助于精子的生成、成熟	058
调养生活有助于女子受孕成功	059
第一次去医院检查，夫妇应注意的事项	060
准爸爸必修课：助她好“孕”的按摩	060

◎ 第3周 小生命“筑巢安家” 063

3 周孕妈咪档案：有轻微的痉挛和疼痛 063

3 周胎宝宝档案：由一个细胞分成多个细胞 ... 063

3 周孕妈妈应补充的营养 064

3 周孕育胎教一点通 065

3 周孕妈妈必知的五种生活细节 068

准妈妈必修课：缓解白带增多的孕期按摩 070

◎ 第4周 胚泡形成，开始有孕吐反应 072

4 周孕妈咪档案：出现呕吐、下腹闷痛 072

4 周胎宝宝档案：通过超声波可以看到胚囊 ... 072

4 周孕妈妈营养：食物是最好的“止吐剂” ... 072

4 周孕育胎教一点通 076

4 周孕妈妈必知的五大生活细节 079

准妈妈必修课：孕期按摩治“呕吐” 081

第三章 怀孕第2月：欣慰，宝宝眼睛有轮廓了

◎ 第5周 孕妈妈身体“变形”谨防感染 084

5 周孕妈咪档案：频繁产生尿意 084

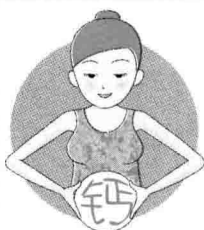
5 周胎宝宝档案：外观像只“小海马” 084

5 周孕妈妈的营养安排 085

5 周孕育胎教一点通 086

5 周孕妈妈必知的生活细节 089

准妈妈必修课：尿频、尿路感染的孕期按摩 ... 090



Contents



◎ 第6周 打起精神，坚持度过“犯困期”	091
6周孕妈咪档案：身体没劲又犯困	091
6周胎宝宝档案：像个小蝌蚪	091
6周孕妈妈的营养安排	091
6周孕育胎教一点通	094
6周孕妈妈必知的生活细节	096
准爸爸必修课：犯困的孕期按摩	098
◎ 第7周 早晚多疲劳，乳房更丰满	100
7周孕妈咪档案：心情很焦虑、乳房增大	100
7周胎宝宝档案：骨细胞开始发育	100
7周孕妈妈的营养安排	100
7周孕育胎教一点通	103
7周孕妈妈必知的生活细节	105
准爸爸必修课：乳房疼痛的孕期按摩	106
◎ 第8周 保持卫生，悄然越过便秘期	108
8周孕妈咪档案：牙龈容易肿胀	108
8周胎宝宝档案：看上去像颗葡萄	108
8周孕妈妈的营养安排	108
8周孕育胎教一点通	110
8周孕妈妈必知的生活细节	111
准爸爸必修课：孕期便秘按摩	113

第四章 怀孕第3月：激动，宝宝开始有心跳

◎ 第9周 荷尔蒙大量分泌，皮肤略显粗糙 116

9 周孕妈咪档案：乳房肿大、发硬发痛 116

9 周胎宝宝档案：性别还无法区别 116

9 周孕妈妈的营养安排 117

9 周孕育胎教一点通 119

9 周孕妈妈必知的生活细节 120

准妈妈必修课：皮肤粗糙的孕期按摩 123

◎ 第10周 腰围增粗，臀部稍有酸痛感 124

10 周孕妈咪档案：身体开始变形 124

10 周胎宝宝档案：形状像扁豆荚 124

10 周孕妈妈的营养安排 125

10 周孕育胎教一点通 126

10 周孕妈妈必知的生活细节 128

准妈妈必修课：臀部疼痛的孕期按摩 130

◎ 第11周 身体需要补水，以防口干舌燥 132

11 周孕妈咪档案：排汗量增加 132

11 周胎宝宝档案：生殖器变清晰 132

11 周孕妈妈的营养安排 132

11 周孕育胎教一点通 134

11 周孕妈妈必知的生活细节 135

准妈妈必修课：口干舌燥的孕期按摩 137



Contents



◎ 第 12 周 黄褐斑是孕期如常的“好兆头”	138
12 周孕妈咪档案：脸上可能会有黄褐斑	138
12 周胎宝宝档案：肺已经完全形成	138
12 周孕妈妈的营养安排	138
12 周孕育胎教一点通	140
12 周孕妈妈必知的生活细节	140
准爸爸必修课：黄褐斑的孕期按摩	141

第五章 怀孕第 4 月：欣慰，宝宝开始做皱眉动作

◎ 第 13 周 腹部开始隆起，略感乏力	144
13 周孕妈咪档案：可能会出现妊娠纹	144
13 周胎宝宝档案：脸更接近成人的脸型	144
13 周孕妈妈的营养安排	145
13 周孕育胎教一点通	147
13 周孕妈妈必知的生活细节	148
准爸爸必修课：头痛的孕期按摩	150
◎ 第 14 周 肚子经常胀气，防治牙龈炎	152
14 周孕妈咪档案：肚子出现胀气	152
14 周胎宝宝档案：头发开始迅速地生长	152
14 周孕妈妈的营养安排	152
14 周孕育胎教一点通	153
14 周孕妈妈必知的生活细节	155
准爸爸必修课：牙龈炎的孕期按摩	157

◎ 第 15 周 已经形成初乳, 注意腹股沟疼痛 158

15 周孕妈咪档案: 已经形成初乳 158

15 周胎宝宝档案: 手指甲完全形成 158

15 周孕妈妈的营养安排 159

15 周孕育胎教一点通 161

15 周孕妈妈必知的生活细节 162

准爸爸必修课: 腹股沟疼痛的孕期按摩 164

◎ 第 16 周 注意防止呼吸道疾病 165

16 周孕妈咪档案: 体重开始增加 165

16 周胎宝宝档案: 胎宝宝会在子宫中玩耍了
..... 165

16 周孕妈妈的营养安排 165

16 周孕育胎教一点通 167

16 周孕妈妈必知的生活细节 168

准爸爸必修课: 呼吸道疾病的孕期按摩 170

第六章 怀孕第 5 月: 兴奋, 宝宝开始“踢”我了

◎ 第 17 周 胎动的时候, 防止出现耳鸣 174

17 周孕妈咪档案: 可能会有胃内积食感 174

17 周胎宝宝档案: 听力逐渐形成 174

17 周孕妈妈的营养安排 175

17 周孕育胎教一点通 176

17 周孕妈妈必知的生活细节 178

准爸爸必修课: 耳鸣的孕期按摩 179



Contents



◎ 第18周 皮肤很光洁,但小心痔疮找上门 181

18周孕妈档案:可能会出现痔疮 181

18周胎宝宝档案:开始有面部表情 181

18周孕妈的营养安排 181

18周孕育胎教一点通 184

18周孕妈必知的生活细节 185

准妈妈必修课:痔疮的孕期按摩 187

◎ 第19周 心慌气短,孕妇装幸福大胆地穿出来 188

19周孕妈档案:下腹部有下坠感 188

19周胎宝宝档案:开始能够吞咽羊水 188

19周孕妈的营养安排 188

19周孕育胎教一点通 189

19周孕妈必知的生活细节 191

准妈妈必修课:贫血的孕期按摩 193

◎ 第20周 出现妊娠纹,需防消化不良 195

20周孕妈档案:腹部开始出现妊娠纹 195

20周胎宝宝档案:能感觉到腹壁外的亮光 195

20周孕妈的营养安排 196

20周孕育胎教一点通 196

20周孕妈必知的生活细节 197

准妈妈必修课:消化不良的孕期按摩 198

第七章 怀孕第6月：呵护，宝宝正在快速成长

◎ 第21周 前凸明显，少吃咸食防妊娠浮肿	200
21周孕妈咪档案：子宫增大、下肢肿胀	200
21周胎宝宝档案：眉毛、眼睑清晰可见	200
21周孕妈妈妈的营养安排	201
21周孕育胎教一点通	202
21周孕妈妈妈必知的生活细节	204
准爸爸必修课：妊娠浮肿的孕期按摩	205
◎ 第22周 呼吸急促，出现妊娠眩晕	206
22周孕妈咪档案：妊娠期间比较舒服的时期	206
22周胎宝宝档案：恒牙的牙胚在发育	206
22周孕妈妈妈的营养安排	207
22周孕育胎教一点通	207
22周孕妈妈妈必知的生活细节	208
准爸爸必修课：妊娠眩晕的孕期按摩	209
◎ 第23周 腹部渐大渐显，谨防血压“步步高”	211
23周孕妈咪档案：血压可能升高	211
23周胎宝宝档案：具有微弱的视觉	211
23周孕妈妈妈的营养安排	212
23周孕育胎教一点通	214
23周孕妈妈妈必知的生活细节	214
准爸爸必修课：妊娠高血压的孕期按摩	216



Contents



◎ 第24周 体重增加，按摩调理静脉曲张 217

24 周孕妈咪档案：能清晰感受到胎动 217

24 周胎宝宝档案：浑身覆盖了细小的绒毛 217

24 周孕妈妈的营养安排 218

24 周孕育胎教一点通 218

24 周孕妈妈必知的生活细节 220

准妈妈必修课：静脉曲张的孕期按摩 221

第八章 怀孕第7月：等待，宝宝接近新生儿了

◎ 第25周 腹部膨隆，腰酸背痛卷土重来 224

25 周孕妈咪档案：腹部更加膨隆 224

25 周胎宝宝档案：身体比例开始匀称 224

25 周孕妈妈的营养安排 224

25 周孕育胎教一点通 225

25 周孕妈妈必知的生活细节 227

准妈妈必修课：腰酸背痛的孕期按摩 228

◎ 第26周 有点臃肿，还有点腿部痉挛 230

26 周孕妈咪档案：会感到背疼、腿部痉挛等 230

26 周胎宝宝档案：体重以很快的速度增加 230

26 周孕妈妈的营养安排 230

26 周孕育胎教一点通 232

26 周孕妈妈必知的生活细节 233

准妈妈必修课：大腿痉挛的孕期按摩 234

◎ 第27周 想要的找不到，防治健忘症 235

27 周孕妈咪档案：能感到强烈的胎动 235

27 周胎宝宝档案：眼睛可睁开、闭合	235
27 周孕妈妈的营养安排	236
27 周孕育胎教一点通	237
27 周孕妈妈必知的生活细节	238
准爸爸必修课：健忘症的孕期按摩	240
◎ 第 28 周 肚子有下坠感，两周一查让自己安心	242
28 周孕妈咪档案：出现了明显的妊娠纹	242
28 周胎宝宝档案：体重快速增加	242
28 周孕妈妈的营养安排	243
28 周孕育胎教一点通	244
28 周孕妈妈必知的生活细节	245
准爸爸必修课：肚子下坠感的孕期按摩	247

第九章 怀孕第 8 月：回味，宝宝变得更加圆润

◎ 第 29 周 排尿明显，远离“糖妈妈”	250
29 周孕妈咪档案：排尿更加频繁	250
29 周胎宝宝档案：听觉系统发育完成	250
29 周孕妈妈的营养安排	250
29 周孕育胎教一点通	255
29 周孕妈妈必知的生活细节	256
准爸爸必修课：妊娠糖尿病的孕期按摩	257
◎ 第 30 周 快乐怀孕，越过情绪低谷	259
30 周孕妈咪档案：行动迟缓、心情低落	259
30 周胎宝宝档案：脐带很容易缠绕成结	259



Contents



30 周孕妈妈的营养安排	260
30 周孕育胎教一点通	261
30 周孕妈妈必知的生活细节	262
准妈妈必修课：产前抑郁症的孕期按摩	264
◎ 第 31 周 做健康孕妈妈，防治妊娠中毒症	266
31 周孕妈咪档案：心口闷热、不思饮食	266
31 周胎宝宝档案：已具备生活于子宫外的能力	266
31 周孕妈妈的营养安排	267
31 周孕育胎教一点通	267
31 周孕妈妈必知的生活细节	269
准妈妈必修课：中毒症的孕期按摩	270
◎ 第 32 周 别穿紧身衣，防治皮肤瘙痒症	271
32 周孕妈咪档案：腿足等部位出现浮肿	271
32 周胎宝宝档案：生殖器发育接近成熟	271
32 周孕妈妈的营养安排	272
32 周孕育胎教一点通	272
32 周孕妈妈必知的生活细节	273
准妈妈必修课：瘙痒症的孕期按摩	275

第十章 怀孕第 9 月：等待，忐忑不安地期待

◎ 第 33 周 分泌物多非破水，肩膀酸痛别忽视 ...	278
33 周孕妈咪档案：生理性贫血开始消失	278
33 周胎宝宝档案：皮肤上的皱纹消失	278