

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®

HUAIYUN BAIKE QUANSHUO

怀孕 百科全说

手绘版

SHOUHUIBAN

徐文◎编著



怀得上，养得好，生得顺
再也不用隔三差五去产科“报到”了

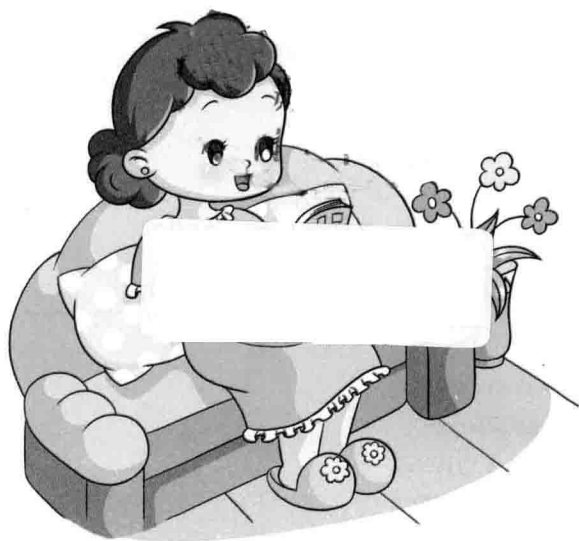


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



怀孕 百科全说

徐文◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕百科全说 / 徐文编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-2173-9

I. ①怀… II. ①徐… 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(2013)第294942号

怀孕百科全说

徐 文 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	22
字 数	220千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2173-9
定 价	39.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkebs.net
电 子 信 箱	rkebs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前

言



“一天，我收到一粒种子，这是来自上天的礼物。我把它放在怀中，细心看护40周……”相信当每一位女性得知自己已经喜得上天赐予的“种子”时，都会被一种复杂的心情包围：幸福中的一点焦虑、喜悦中的几丝慌乱、兴奋中的些许担忧……这些都很正常，因为对任何一位女性而言，怀孕都是生命中最神奇的经历之一。

对每个女人来说，无论是计划内的还是预料之外，怀孕都会使你从生理到心理，从生活方式到生命角色等各方面发生巨大的变化：当体内的激素水平开始急速升高，你的身体会做出相应调整以满足宝宝生长发育的需求；当胎儿在自己怀中一天天孕育，你的负面情绪也将慢慢转化为正能量；当二人世界即将升级为“三口之家”，你的随意生活也将逐渐变得有计划；当“女儿”与“妻子”这两种角色已不能完全代表自己时，你的心中也慢慢享受“准妈妈”这个全新角色了。

很多准妈妈都有过这样的经历，在怀孕的过程中经常出现许许多多的问题，包括身体的不适，比如，担心胎儿是否健康发育？自己可不可以顺产？孕期每个月要补充什么营养？做哪些运动比较合适……

本书全面地介绍了从备孕到怀孕，从分娩到坐月子这段特殊时期准妈妈所面临的常见问题，是一本从备孕指南到孕期须知，再到月子期间恢复与保养的实用百科全书。并且以问答的形式解答以上这些准妈妈心中的疑惑，引导准妈妈安全快乐地度过孕期。同时，也是权威孕产专家给所有准妈妈的完美孕产指南。

翻开此书，你可以了解许多孕育知识，并跟随本书一起经历神奇幸福的孕期旅程。从“宝贝计划”到“尘埃落定”，从早孕反应的吃啥吐啥到准备为人父母的喜悦，从提高个人修养到实施完美胎教，从饮食安排到运动锻炼，从准备婴儿用品到准备分娩用品，从即将迎来宝宝的激动到对分娩时刻的恐惧，从看到宝宝出生的幸福到坐月子的小心谨慎……一步步的怀孕历程，一幅幅的心灵写照，经过幸福与漫长的等待，当宝宝降临的那一刻，所有的妈妈都会激动得热泪一涌而出，为生命而感动，为母爱而鼓掌！

希望本书能帮助女性朋友们如愿受孕、安心养胎、顺利分娩、科学坐月子。虽然这本书并不能完全取代妇产科医师的专业咨询与检查，却能提供丰富全面的怀孕知识，成为准妈妈孕期的好帮手。幸福孕育是宝宝健康的起点！



第一章 你要了解的孕前常识

第一节 备孕夫妻必知的孕前准备工作 / 2

一、你做好要宝宝的准备了吗 / 2

1. 孕前心理准备为什么非常重要 / 2
2. 为什么有些女性会对怀孕感到焦虑 / 2
3. 为什么要有计划地怀孕 / 3
4. 怀孕前算好孕产经济账 / 3
5. 怀孕期间女性要不要辞职待产 / 4
6. 怀孕期间准妈妈是否需要调换工作 / 5

二、孕期营养准备至关重要 / 5

1. 孕前3~6个月开始调理身体 / 5
2. 孕前3个月开始补充叶酸 / 6
3. 孕前应多吃的助孕食物 / 7
4. 孕前不宜多吃的食物 / 7

三、孕前养成良好的生活习惯 / 5

1. 孕前要远离烟和酒 / 8
2. 孕前最好不养宠物 / 8
3. 备孕期间杜绝熬夜 / 9
4. 备孕女性最好不要随便服药 / 10



5. 孕前女性可以接受X线检查吗 / 10
6. 孕前控制体重有利于受孕 / 11
7. 孕前运动可提高“孕力” / 12

第二节 优生与遗传 / 12

一、优生是宝宝聪明健康的前提 / 12

1. 怎样让卵子更健康 / 12
2. 怎样提高精子质量 / 13
3. 备孕女性不可忽视的孕前检查 / 14
4. 备孕男性的孕前检查项目 / 15
5. 备孕女性应接受哪些预防接种 / 16
6. 孕前必须治疗的疾病有哪些 / 16
7. 选择医院应考虑的因素 / 18

二、神秘的遗传世界 / 19

1. 宝宝智力与遗传有什么关系 / 19
2. 哪些疾病容易遗传给宝宝 / 19
3. 父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝 / 21
4. 父母的性格会遗传给宝宝吗 / 21
5. 哪些人不宜生育 / 22



第三节 正确把握怀孕时机 / 23

一、选择你的最佳怀孕时间 / 23

1. 最佳生育年龄为多大 / 23
2. 什么季节受孕最佳 / 24
3. 一天中何时受孕最佳 / 24
4. 新婚期适宜怀孕吗 / 24
5. 停用避孕药后可否立即受孕 / 25
6. 取出宫内节育器后可以立即怀孕吗 / 25



7. 早产或流产后应隔多长时间再受孕 / 26

8. 剖宫产后的女性为何不能马上再孕 / 26

二、怎样才能如期受孕成功 / 27

1. 在排卵期内受孕概率高 / 27

2. 用经期推算排卵期 / 27

3. 用基础体温测排卵期 / 28

4. 根据宫颈黏液推算排卵期 / 29

5. 排卵试纸自测排卵期 / 29

6. 排卵前后同房的注意事项 / 29

7. 避开那些不利于受孕的因素 / 30



第四节 提前了解充满母爱的胎教 / 31

一、完美胎教打造至尊好宝宝 / 31

1. 什么是胎教 / 31

2. 准妈妈在胎教中的主角作用 / 32

3. 准爸爸在胎教中的重要作用 / 32

4. 长辈在胎教中的参与作用 / 33

5. 胎教对准妈妈的影响 / 34

6. 胎教对胎儿的影响 / 34

7. 胎教对新生儿的影响 / 35

8. 胎教对婴幼儿的影响 / 35

二、胎教成功的案例——斯瑟蒂克胎教法 / 36

1. 什么是斯瑟蒂克胎教法 / 36

2. 斯瑟蒂克胎教具体内容有哪些 / 36

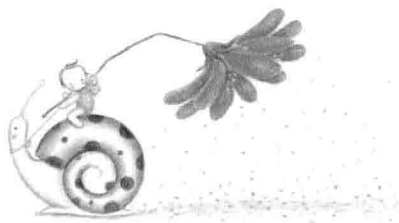
3. 斯瑟蒂克怎样确立怀孕计划 / 36

4. 怎样为胎教做准备 / 37

5. 为什么说胎教源自心底无限的爱 / 37

6. 怎样运用卡片进行胎教 / 37





7. 怎样进行子宫对话 / 38
8. 阅读有图画的书籍有什么作用 / 38
9. 欣赏音乐或哼唱歌谣有什么作用 / 39
10. 让胎儿听准爸爸的声音有什么作用 / 39
11. 怎样将看到的事物描述给胎儿 / 40

第二章

孕1月（0~4周）我像一只透明的小海马

第一节 胎儿和准妈妈的变化 / 42

一、胎儿的变化 / 42

1. 精子与卵子相遇啦 / 42
2. 胚胎像一条透明的小海马 / 42
3. 进入胚胎发育关键期 / 42

二、准妈妈的身体变化 / 42

1. 从外形看，准妈妈依然苗条 / 42
2. 没有明显不适的感觉 / 43



第二节 准妈妈营养速递 / 44

一、准妈妈需要补充的营养素 / 44

1. 蛋白质的需要量要增加 / 44
2. 适当补锌 / 44

二、准妈妈的饮食安排 / 45

1. 粗细粮搭配着吃一举两得 / 45
2. 适合的奶制品才是最好的 / 45

3. 对准妈妈有益的健康食品 / 46
4. 远离那些易引起流产的食物 / 48
5. 芝宝贝营养餐推荐 / 48

第三节 准妈妈的全方位保健 / 49

一、准妈妈日常生活需注意 / 49

1. 怎么知道是否怀孕了 / 49
2. 验孕时间太早，结果可能不准确 / 50
3. 伴随怀孕的一些迹象 / 51
4. 使用手机时最好离自己远点 / 53
5. 小小电吹风危害大 / 53
6. 准妈妈要注意食品的卫生和安全 / 53
7. 准妈妈不要染发、烫发、化妆 / 55
8. 准妈妈要避免接触农药和汽油等有害物质 / 56



二、本月保胎最关键 / 56

1. 孕早期生活有规律能保证胎儿健康发育 / 56
2. 孕早期要注意预防自然流产 / 56
3. 出现阴道流血就是流产吗 / 58
4. 怎样辨别宫外孕 / 58

第四节 孕1月胎教指南 / 59

- 一、运动胎教：适当运动，多加小心 / 59
- 二、按摩胎教：减缓孕期不适 / 61
- 三、优境胎教：在优良的环境下安心养胎 / 61
- 四、情绪胎教：母子连心 / 63
- 五、日记胎教：记录这段终生难忘的美丽时光 / 63



第三章 孕2月（5~8周）我已经有了心跳



第一节 胎儿和准妈妈的变化 / 68

一、胎儿的变化 / 68

1. 心脏开始跳动了 / 68
2. 胎儿有身形了 / 68
3. 内脏初具规模 / 68
4. 胎儿像在羊水里游泳 / 68

二、准妈妈的变化 / 69

1. 出现早孕症状 / 69
2. 情绪多变，昏昏欲睡 / 70
3. 子宫如鹅蛋一般大小 / 70

第二节 准妈妈营养速递 / 70

一、准妈妈需要补充的营养素 / 70

1. 孕早期开始适当补铁 / 70
2. 准妈妈不能缺碘 / 71
3. 保证脂肪的供给 / 72

二、准妈妈的饮食安排 / 73

1. 怎样通过饮食缓解孕吐 / 73
2. 远离容易致胎儿畸形的食物 / 74
3. 准妈妈的营养够不够，用体重说话 / 75
4. 芝宝贝营养餐推荐 / 76



第三节 准妈妈的全方位保健 / 76

一、准妈妈日常生活需注意 / 76

1. 宽松、舒适的衣服能让准妈妈身心愉悦 / 76
2. 透气、棉质内衣保障母子健康 / 77
3. 准妈妈应正确选择护肤品 / 77
4. 准妈妈要注意看电视的时间和距离 / 78
5. 准妈妈尽量不要开灯睡觉 / 79
6. 准妈妈怎样拥有好睡眠 / 79
7. 保持居室空气流通 / 80
8. 准妈妈如何推算自己的预产期 / 80
9. 何时公布孕情比较合适 / 82

二、敲响安全警钟 / 82

1. 孕早期不宜同房 / 82
2. 孕早期应避免X线检查 / 83
3. 准妈妈应避免做CT检查 / 83
4. 警惕葡萄胎 / 83
5. 留心孕期出现的牙周问题 / 84
6. 准妈妈不宜去人多拥挤的地方 / 85
7. 孕早期做B超影响胎儿吗 / 85
8. 怀孕后能否像以前一样佩戴隐形眼镜 / 86
9. 准妈妈应慎用花露水和风油精 / 87



第四节 孕2月胎教指南 / 88

- 一、运动胎教：舒展筋骨、放松心情 / 88
- 二、按摩胎教：帮助准妈妈缓解身体不适 / 89
- 三、音乐胎教：享受一场视听盛宴 / 90



第四章

孕3月（9~12周）我在“小房子”里做运动啦

第一节 胎儿和准妈妈的变化 / 94

一、胎儿的变化 / 94

1. 尾巴逐渐消失，长出手指和脚趾 / 94
2. 生殖器官开始形成 / 94
3. 内脏及大脑器官形成并已发挥功效 / 94
4. 能在羊水中自由地运动 / 94

二、准妈妈的身体变化 / 95

1. 出现皮肤问题 / 95
2. 乳房增大、肿胀 / 96
3. 情绪波动强烈且易眩晕 / 97
4. 子宫增大并且上升到腹部 / 98



第二节 准妈妈营养速递 / 98

一、准妈妈需要补充的营养素 / 98

1. 食物纤维不可少 / 98
2. 哪些食物富含纤维素 / 99
3. 保持体内水、电解质平衡 / 100
4. 准妈妈的“水之密语” / 100

二、准妈妈的饮食安排 / 101

1. 孕期烹调的注意事项 / 101
2. 科学吃水果 / 102
3. 孕期要尽量避免食用这些食物 / 103
4. 吸烟、喝酒会对胎儿造成危害 / 103



5. 芝宝贝营养餐推荐 / 104

第三节 准妈妈的全方位保健 / 105

一、准妈妈日常生活需注意 / 105

1. 使用电脑时间不宜过长 / 105
2. 保持有规律的生活起居 / 107
3. 休闲旅行要适当 / 108
4. 准妈妈日常生活中要保持正确姿势 / 109

二、孕期检查不可忽视 / 110

1. 孕期检查的时间 / 110
2. 孕期常规检查的项目 / 110
3. 高危准妈妈需要重点检查的项目 / 112

三、敲响安全警钟 / 115

1. 如果发生妊娠剧吐，要引起重视 / 115
2. 噪音危害胎儿的健康 / 115

**第四节 孕3月胎教指南 / 116**

- 一、运动胎教：安安全全享受运动 / 116
- 二、按摩胎教：孕期不适早缓解 / 117
- 三、语言胎教：体验和胎儿说话的乐趣 / 118
- 四、联想胎教：想象一下宝宝的样子 / 118
- 五、抚摸胎教：和胎儿愉快交流 / 119



第五章 孕4月（13~16周）我的模样初长成

第一节 胎儿和准妈妈的变化 / 122

一、胎儿的变化 / 122

1. 身体有了感知，脸部完全形成 / 122
2. 可以在羊水里自由自在地活动 / 122
3. 出现呼吸的征兆——打嗝 / 123

二、准妈妈的身体变化 / 124

1. 皮肉开始堆积，出现妊娠纹 / 124
2. “害喜”现象消失 / 124
3. 基础体温下降 / 124



第二节 准妈妈的营养速递 / 125

一、准妈妈需要补充的营养素 / 125

1. 多摄取 DHA 及其他不饱和脂肪酸 / 125
2. 补钙不容忽视 / 125
3. 准妈妈应从孕中期开始增加热量摄入 / 127

二、准妈妈的饮食安排 / 127

1. 饮食营养要丰富均衡 / 127
2. 科学饮食，谨防变“胖妈妈” / 127
3. 准妈妈贪吃火锅容易感染弓形虫 / 128
4. 芝宝贝营养餐推荐 / 129



第三节 准妈妈的全方位保健 / 129

一、准妈妈的生活很丰富 / 129

1. 穿宽松舒适的孕妇装 / 129

2. 适当多进行户外运动 / 130

3. 参加孕妇学习班 / 131

二、准妈妈生活需注意 / 131

1. 现在开始预防妊娠纹还不晚 / 131

2. 可适度享受“性福”生活 / 132

3. 预防腰腿受寒 / 133

4. 准妈妈应选择合适的鞋子 / 133



第四节 孕4月胎教指南 / 134

一、运动胎教：势不可挡的魅力 / 134

二、按摩胎教：每天按一按，身体更舒服 / 135

三、游泳胎教：化身“人鱼公主” / 136

第六章

孕5月（17~20周）我开始感受世界啦

第一节 胎儿和准妈妈的变化 / 140

一、胎儿的变化 / 140

1. 开始长出脂肪 / 140

2. 心脏运动活跃起来 / 140

3. 大脑得到最大程度的发育 / 141

4. 胎儿开始全面发育 / 141

二、准妈妈的身体变化 / 141

1. 感觉到第一次胎动 / 141
2. 心脏负担加重 / 142
3. 可能会生痔疮 / 142
4. 分泌物增多 / 143
5. 乳头颜色变深并伴有刺痛感 / 143
6. 子宫大小如成人的头 / 143

第二节 准妈妈营养速递 / 144

一、准妈妈需要补充的营养素 / 144

1. 增加 B 族维生素的摄入量 / 144
2. 准妈妈应补充足够的卵磷脂 / 144

二、准妈妈的饮食安排 / 145

1. 吃好三餐很重要 / 145
2. 职场准妈妈应如何吃好午餐 / 146
3. 准妈妈可以从孕中期开始补充孕妇奶粉 / 147
4. 芝宝贝营养餐推荐 / 148



第三节 准妈妈的全方位保健 / 149

一、准妈妈日常生活保健 / 149

1. 准妈妈呵护秀发有方法 / 149
2. 准妈妈要重视乳房护理 / 149
3. 准妈妈不要忽视对脚的护理 / 150
4. 准妈妈注意活动姿势，以缓解腰疼 / 151
5. 注意生活三要素的补给 / 151

二、准妈妈需要做的检查 / 152

1. 有必要做一次 B 超检查 / 152
2. 检测胎儿的心脏跳动 / 152
3. 幸福地数胎动 / 153
4. 谨防羊水异常 / 154