

院长级专家 | 为您奉献
新浪网及《孕味》杂志特聘专家

新婚·备孕· 10月怀胎 全程指导方案

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

妇产科主任医师◎北京玛丽妇婴医院业务院长

原北京海淀妇幼保健院业务院长

中华医学会围产学会北京分会委员

中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员

新浪网特聘医学专家◎《孕味》杂志特聘专家

赵天卫◎审定

赠：超值

“好孕随身查小手册”
孕妈咪及宝宝健康饮食

全方案

中国纺织出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

新婚·备孕·10月怀胎全程指导方案/《孕育专家大讲堂》编委会编著.
—北京:中国纺织出版社,2011.6
(宝宝树·孕育专家大讲堂)
ISBN 978-7-5064-7476-4

I. ①新… II. ①孕… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第077947号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 李美华
责任印制: 刘 强 装帧设计: 车 芹 创美未来 美术编辑: 陈卓通

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

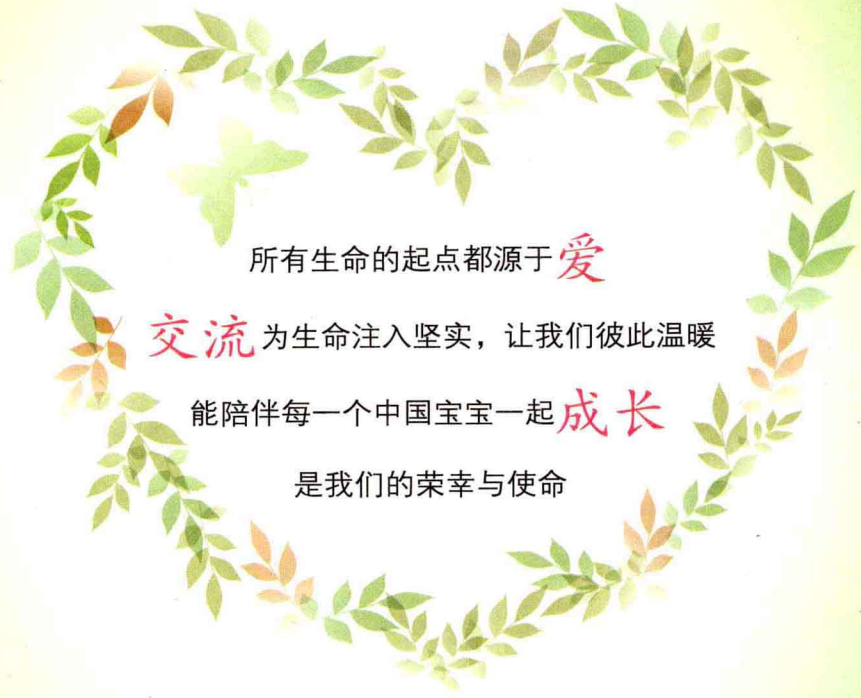
美航快速彩色印刷公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 250千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



所有生命的起点都源于**爱**

交流 为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起**成长**

是我们的荣幸与使命



Care . Family . Honey .
Love . Happy...

新婚·备孕· 10^月怀胎 全程指导方案

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

编委会成员

赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
伍 洁 儿科临床医师
白玉洁 妇科临床副主任医师
余 梅 妇产科副主任医师
单晋平 儿科副主任医师
李春涛 儿内科主任医师



中国纺织出版社

目录

PART 1 新婚燕尔·和谐生活

第一节 解密性爱 / 12

- “性”福生活男女有别 / 12
- 初“事”不利莫烦恼 / 13
- 新婚同房要防止哪些意外 / 14
- 和谐“性”事融洽感情 / 15

第二节 新婚蜜月 / 16

- 谨防“蜜月综合征” / 16
- 蜜月膳食营养 / 17
- 蜜月旅行 / 18

第三节 新婚避孕 / 20

- 新婚为什么要避孕 / 20
- 常用的避孕方法 / 20
- 紧急避孕，筑起最后的防线 / 21
- 人工流产话题 / 23

第四节 理财家政 / 24

- 新婚夫妻早理财 / 24
- 消费与购物 / 25
- 家务管理 / 27

PART 2 精心筹划·科学备孕

第一节 了解精子和卵子 / 30

- 精子的秘密 / 30
- 卵子的秘密 / 30
- 精卵相遇 / 30
- 生命的开始 / 31

第二节 何时怀孕最科学 / 32

- 生宝宝的最佳年龄 / 32
- 怀孕的最佳月份 / 32
- 怀孕的最佳时刻 / 33

最佳受孕时机 / 33

避开受孕“雷区” / 33

第三节 进行疫苗接种 / 36

第四节 孕前如何补充营养 / 37

- 保证充足的热量供给 / 37
- 保证充足的优质蛋白质供给 / 37
- 适量供给脂肪 / 37
- 保证摄入充足的微量元素 / 37
- 改掉不良的饮食习惯 / 37



☺ 第五节 疾病对怀孕极为不利 / 38

☺ 第六节 纠正不良生活方式 / 39

长期饮用矿泉水 / 39

睡眠不足 / 39

睡眠时门窗紧闭 / 39

性爱频繁 / 39

☺ 第七节 检视影响怀孕的

居室环境 / 40

注意卫生间的清洁 / 40

3大类家具不要买 / 40

窗帘及床上用品用前要先清洗 / 40

定期清洗空调 / 41

注意厨房卫生死角 / 41

卧室的花草要搬走 / 41

避免抹布不洁造成厨房交叉污染 / 41

经常打理枕头 / 41

☺ 第八节 生活节奏要放慢 / 42

孕前7~10个月:

全面减压, 放松心灵 / 42

孕前4~6个月:

轻松运动, 身心平衡 / 42

孕前1~3个月:

享受生活, 准备受孕 / 42

☺ 第九节 制订科学的孕前生物钟 / 43

☺ 第十节 孕前检查项目一览表 / 44

未准妈妈需要做的检查 / 44

未准爸爸需要做的检查 / 45

☺ 第十一节 怀孕前的心理和

物质准备 / 46

心理准备 / 46

物质准备 / 47

☺ 第十二节 优生: 遗传的奥秘 / 48

智力与遗传的关系 / 48

父母与子女的血型 / 48

避开遗传性风险 / 48

☺ 第十三节 O型血女性备孕

指南 / 50

什么是新生儿溶血症 / 50

新生儿溶血症的危害 / 50

O型血的未准妈妈能做些什么 / 51

☺ 第十四节 检视生活细节 / 52

补碘要从孕前开始 / 52

孕前尽量不使用化妆品 / 52

饮食要有选择性 / 52

不能住在刚装修好的房子里 / 53

孕前要改变久坐的习惯 / 53

孕前提前1个月洗牙 / 53

孕前3个月要远离宠物 / 54

创造良好的孕期睡眠环境 / 54

☺ 第十五节 大龄女性备孕指南 / 55

大龄女性的孕前身体准备 / 55

大龄女性要强化自己的受孕能力 / 56

大龄女性要警惕唐氏综合征 / 56

了解大龄产妇妊娠的8大风险 / 56

☺ 第十六节 备孕, 男人能做什么 / 58

保持身体健康, 打造绝世好爸 / 58

未准爸爸的孕前饮食原则 / 60

好心情为提升“孕力”加油 / 61

☺ 第十七节 生男生女的科学指导 / 63

生男生女从对性生活的掌控做起 / 63

生男生女与人体节律息息相关 / 65

影响生男生女的其他因素 / 67



PART 3 幸福十月·完美孕产

第一节

孕期母体、胎宝宝月月查 / 70

第二节

孕期饮食指导方案 / 90

☺ 孕期所需的20种明星营养素 / 90

蛋白质 / 90

• 典型食谱 / 90

三鲜豆腐烧茄块 / 90

脂肪 / 91

• 典型食谱 / 91

腰果鸡丁 / 91

维生素B₁ / 92

• 典型食谱 / 92

冬瓜虾皮蛋炒肉 / 92

维生素B₂ / 93

• 典型食谱 / 93

黄豆炖鳝鱼 / 93

维生素B₃ / 94

• 典型食谱 / 94

凉拌双色花生 / 94

维生素B₆ / 95

• 典型食谱 / 95

红枣牛肝汤 / 95

维生素B₁₂ / 96

• 典型食谱 / 96

西蜀肥肠 / 96

维生素C / 97

• 典型食谱 / 97

双椒拌芦笋 / 97

维生素D / 98

• 典型食谱 / 98

黑木耳香葱爆河虾 / 98

维生素E / 99

• 典型食谱 / 99

韭菜拌核桃 / 99

维生素K / 100

• 典型食谱 / 100

海藻总汇汤 / 100

维生素A / 101

• 典型食谱 / 101

莴笋拌猪肝 / 101

β-胡萝卜素 / 102

• 典型食谱 / 102

素拌五丝 / 102

叶酸 / 103

• 典型食谱 / 103

凉拌菠菜蛋皮 / 103

DHA / 104

• 典型食谱 / 104

五柳海鱼 / 104

钙 / 105

• 典型食谱 / 105

酸奶沙拉 / 105

铁 / 106

• 典型食谱 / 106

黑芝麻双米粥 / 106

锌 / 107

• 典型食谱 / 107



芙蓉蒸海鲜 / 107

碘 / 108

• 典型食谱 / 108

海带炖豆腐 / 108

膳食纤维 / 109

• 典型食谱 / 109

蜜烧红薯 / 109

🌟 孕期营养同步方案（孕1月） / 110

同步营养指导 / 110

本月饮食宜忌知多少 / 110

推荐1日营养餐 / 111

• 典型食谱 / 111

双蛋鸡肉冷汤面 / 111

🌟 孕期营养同步方案（孕2月） / 112

同步营养指导 / 112

本月饮食宜忌知多少 / 112

推荐1日营养餐 / 113

• 典型食谱 / 113

豆苗鸡蓉片 / 113

🌟 孕期营养同步方案（孕3月） / 114

同步营养指导 / 114

本月饮食宜忌知多少 / 114

推荐1日营养餐 / 115

• 典型食谱 / 115

平菇肉片 / 115

🌟 孕期营养同步方案（孕4月） / 116

同步营养指导 / 116

本月饮食宜忌知多少 / 116

推荐1日营养餐 / 117

• 典型食谱 / 117

红豆沙包 / 117

🌟 孕期营养同步方案（孕5月） / 118

同步营养指导 / 118

本月饮食宜忌知多少 / 118

推荐1日营养餐 / 119

• 典型食谱 / 119

四果粥 / 119

🌟 孕期营养同步方案（孕6月） / 120

同步营养指导 / 120

本月饮食宜忌知多少 / 121

推荐1日营养餐 / 121

• 典型食谱 / 121

火腿馒头片 / 121

🌟 孕期营养同步方案（孕7月） / 122

同步营养指导 / 122

本月饮食宜忌知多少 / 122

推荐1日营养餐 / 123

• 典型食谱 / 123

红豆鲫鱼汤 / 123

🌟 孕期营养同步方案（孕8月） / 124

同步营养指导 / 124

本月饮食宜忌知多少 / 124

推荐1日营养餐 / 125

• 典型食谱 / 125

苦味茄墩 / 125

🌟 孕期营养同步方案（孕9月） / 126

同步营养指导 / 126

本月饮食宜忌知多少 / 126



推荐1日营养餐 / 127

• 典型食谱 / 127

凉拌银丝 / 127

★ 孕期营养同步方案（孕10月） / 128

同步营养指导 / 128

本月饮食宜忌知多少 / 128

推荐1日营养餐 / 129

• 典型食谱 / 129

南瓜百合粥 / 129

★ 孕期常见症状的 饮食调理方案 / 130

孕期呕吐 / 130

孕期贫血 / 132

孕期便秘 / 134

腹胀、腹痛 / 136

孕期失眠 / 138

孕期水肿 / 140

妊娠高血压综合征 / 142

妊娠糖尿病 / 144

下肢静脉曲张 / 146

第三节

孕期生活指导方案 / 148

★ 孕初期 / 148

洗浴应注意的问题 / 148

走出护肤误区 / 150

改善肌肤干燥的技巧 / 151

摘掉隐形眼镜 / 151

不要忽视戴首饰的隐患 / 152

孕妈妈别犯“美丽的错误” / 152

选择舒适的鞋袜 / 153

孕妈妈做家务攻略 / 154

不要让“辐射”伤害宝宝 / 156

远离生活中的污染因素 / 157

孕妈妈不要玩麻将 / 158

远离有威胁的工作环境 / 159

小心使用电话 / 160

★ 孕中期 / 161

关注胎动 / 161

胎心反映胎宝宝的安危 / 162

自测宫高和腹围 / 163

注意乳房的护理 / 164

预防出现妊娠纹 / 166

多种方法控制妊娠纹 / 167

远离生活中的不安全因素 / 167

远离噪声 / 168

衣食住行的安全 / 169

孕期警惕环境污染物 / 169

孕妈妈穿内衣也有学问 / 170

孕中期旅行注意事项 / 171

平时应注意的姿势 / 173

药油要慎用 / 175

★ 孕晚期 / 176

孕晚期忌远行 / 176

产前也需“慢生活” / 176

不去拥挤的场合 / 177

保证充足、良好的睡眠 / 178

不可忽视打鼾问题 / 181

做一个干净清爽的孕妈妈 / 181

足部护理很关键 / 182

孕晚期不宜爬楼梯 / 184

放松心情，克服焦虑 / 184

学习一些分娩知识 / 186



熟知分娩前的征兆 / 187

准备分娩物品 / 187

第四节

孕期运动指导方案 / 189

孕1月 / 189

放松肩部的保健操 / 189

腿部及手臂运动保健操 / 189

增强腰肌运动法 / 190

孕早期呼吸保健操 / 191

腹肌练习保健操 / 191

球上芭蕾保健操 / 192

孕2月 / 193

散步保健操 / 193

全身放松保健操 / 193

预防浮肿保健操 / 194

胸部保健操 / 194

强化骨盆操 / 194

“电梯”保健操 / 195

孕3月 / 196

孕妈妈仿生操 / 196

缓解“害喜”症状的保健操 / 197

缓解孕期抽筋的保健操 / 197

强化骨盆的三角操 / 198

骨盆扭转操 / 199

强健踝关节的保健操 / 200

强健腹背肌的保健操 / 200

孕4月 / 201

脚腕运动操 / 201

腿部运动操 / 201

锻炼腹部肌肉的保健操 / 202

橡皮带操 / 202

快走操 / 203

半蹲操 / 203

孕5月 / 204

夫妻双人保健操 / 204

缓解下背疼痛的站立扭转操 / 205

背部伸展操 / 206

孕6月 / 207

腿部运动操 / 207

对孕妈妈有益的肚皮舞练习 / 208

孕中期夫妻运动操 / 210

缓解身体酸疼的小动作 / 211

孕7月 / 212

蹲姿滚动球保健操 / 212

站姿靠球保健操 / 212

放松“孕”动 / 213

坐姿转体操 / 214

椅上伸展操 / 215

孕8月 / 216

夫妻背对操 / 216

髋关节放松操 / 216

锻炼手臂和下肢的保健操 / 217

腹部体操 / 218

仰卧扭转操 / 219

手脚放松操 / 219

孕9月 / 220

促进分娩的夫妻互动保健操 / 220

可以减轻待产疼痛的瑜伽球操 / 220

肩背疼痛缓解操 / 221

孕10月 / 222

帮助骨盆打开的环状伸展操 / 222

活化腹股沟的助产伸展操 / 223





PART 1

新婚燕尔·和谐生活

当你与心爱的人步入婚姻殿堂的时候，将意味着一种全新生活的开始。新婚后的一段时光是甜蜜与喜悦的，在共同享受这段美好时光的同时，也不要忘了学习一些新婚卫生、保健知识，让夫妻双方养成良好的卫生习惯，使婚后的生活更加和谐、美满。同时也要开始学习理财做家务了，管理好自家的小金库，让家务劳动井井有条，这样才能种下幸福的种子，期待以后的日子开花结果。





第一节 解密性爱

“性”福生活男女有别

性敏感区的差异

性敏感区是指身体所有能通过适当刺激而产生性反应的器官或区域。女性性敏感区比男性更发散、更广泛。女性的性敏感区有阴道、子宫颈、阴蒂、乳房和乳头、阴唇、口唇、舌和口腔，其他凡搔痒敏感的区域，大多都能产生刺激性欲的作用，依次为大腿内侧、眼睑、腰部、骶部、小腹、臀部、腋窝、颈部、鼻部、头皮、手等。

男性的性敏感区比较集中在阴茎及其附近，尤其以阴茎龟头最敏感。此外，唇、舌、口对性刺激的反应也较敏感。其他皮肤性敏感区，如大腿内侧、下腹部、臀部、乳房、手、头发区、腿毛等也可唤起性欲。

性欲强弱度有差异

女性有性欲强度的周期性变化。在排卵期和月经日前后较旺盛，而男性常无此特征，表现为持续性。

性高潮的时间有差异

男女在性交时达到性高潮的时间相差很大。男子性欲一经引起，几分钟之内可达高潮，性冲动快而不持久；女性性欲较“泛化”，通常要经过10多分钟至半小时以上方可达到高潮，来得慢，但持久，消退也慢，较难获得性高潮。因此，有的性学专家提出要求男方延长快感时间，等待女性缓慢达到男性那样的兴奋水平，为女性提供体验性高潮的机会。这种男性“体谅”女性的行为，被人们认为是人道的、



了解男女在“性”福生活中的差别，会使性爱更加甜蜜。





文明的、现代化的，是男女培养爱情的一种方法。

性欲表示方式不同

男性的性欲往往集中在性器官上，性欲一经发动，立即有性交要求；女子的欲望比较复杂，大多喜欢情话、拥抱，只有性兴奋达到一定程度后，快感才比较集中到性器官上，才愿意有正式的性交。在性爱过程中，男性可通过触摸女子性敏感区、亲昵、爱抚，使女子产生强烈性要求，达到与男子性高潮同步。

初期性生活适应期不同

初婚几次性生活中，女方没有得到快感也无须过虑。一般地说，夫妻的性关系需3~6个月的时间来相互适应，其中女方所需时间往往较长。

新婚指南

《夏季小心“性爱感冒”》

夏天太热，人们喜欢在房内开着空调做爱，或者拿电风扇直吹，但往往一觉醒来会出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状，也就是“性爱感冒”。这是因为在性爱过程中，男女心率加快，血压增高，周身血管充血扩张，生殖器官也会因充血而肿胀。夫妻在获得性高潮后，毛孔都会张开大口“喘气”。这时如果有凉气入侵，毛孔会“高举放行牌”，导致寒气入侵，抵抗力低的人便会出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状。

初“事”不利莫烦恼

新婚夫妻无不希望初次性生活就能一举成功，但往往事与愿违。事实上，不少新婚夫妻的第一次性生活都以失败而告终。那么，初次性生活失败的原因有哪些呢？

心理因素

初次的性接触，难免有些紧张，如新娘担心性交疼痛、出血，新郎担心新娘怀孕，担心射精过早使新娘不满，担心让别人听到声音，等等。越是紧张、担心，精神压力就越大，结果造成新郎的阴茎无法勃起或是迟迟射不出精来，而新娘则产生了阴道痉挛。新郎、新娘的身体全面接触，还会产生羞涩感，尤其是新娘。过分羞涩会对大脑性中枢产生抑制作用，使性腺分泌减少，导致性交困难。





新婚夫妻常因各种原因导致初次性生活失败。夫妻二人要找到原因，积极改善。

生理因素

◎新娘有生殖器官发育不良、畸形等原因。如处女膜闭锁、阴道闭锁、先天性无阴道或阴道横膈等，使性交无法进行。

◎新郎的生殖器官发育不良、畸形（如幼稚型阴茎、尿道下裂等），也会使新婚之夜无法性交。

性知识缺乏

有些新郎不懂得女性需要有一段时间的爱抚，在达到一定兴奋程度，阴道、阴道口分泌出大量润滑液后，才能开始交合的道理，而一上来就进行性器官的接触，结果使新娘因剧烈疼痛而产生阴道痉挛。有些新郎、新娘不懂得性生理解剖部位，不知道力量往何处使，结果弄得满头大汗、精疲力尽。对此，男女双方应该学习一些有关的性知识，思想上要有所准备。第一次性生活，双方可以从甜蜜、亲昵地谈话开始进而拥抱、接吻，之后再开始性交。男方要了解女性的外生殖器结构，避免粗暴动作，以免用力过大造成女性生殖器损伤。

身体过于疲劳

新婚男女往往在婚前要经历十分劳累的准备工作，在结婚当天又要紧张忙碌地迎宾送客，晚上还要接受亲朋好友们“闹洞房”的嬉戏调谑。因此，洞房之夜时的一对新人已经疲惫不堪，精神处于低潮或心神不宁的状态，如果再缺乏性知识，性生活是很难达到和谐、美满的。

新婚同房要防止哪些意外

尿路感染

新婚同房易发生尿路感染，如发生尿道炎、膀胱炎等。预防方法是男女都应常清洗外阴部，每次性交前双方都应对生殖器和外阴部进行清洗，女性在同房后最好小便一次，并再次清洗外阴部，以减少感染机会。





同房晕厥症

由于新娘过分紧张、惧怕或激动，心跳加快，在同房时会出现脑贫血症状，如心慌、气急、面色苍白、出冷汗、血压下降、脉搏细弱、四肢湿冷、神态恍惚、失语等。出现这种情况，应将新娘头部放低，让其喝一杯糖水，一般可慢慢恢复，如神志仍不清醒，应送医院治疗。预防的办法是新娘应心情舒畅，不宜过分紧张，双方感情要融洽，新郎要克制自己，动作要温柔，切忌粗暴。

阴道损伤

如发生阴道撕裂、出血过多、阴道穹窿损伤等，这些都是新郎动作粗暴，用力过猛所致。尤其新郎酒后缺乏自控能力而粗暴性交，就可能发生这些意外，甚至因出血过多导致新娘休克。如发生这种情况，应停止性活动，用消毒棉球压迫出血部位一会儿，严重的应送医院处理。

阴道痉挛

极少数新娘由于对性活动不理解，产生惧怕心理，在性交时出现阴道痉挛，使性交难以顺利进行，甚至造成阴茎嵌顿，不易拔出。预防的办法是新娘要配合协调，不要紧张，应把夫妻性交看做是幸福美满生活的一部分。有阴道痉挛时，可在性交前半小时服用一次解痉镇静剂，如阿托品、鲁米那等。若是阴道畸形或狭窄，就应去医院进行治疗。

和谐“性”事融洽感情

夫妻性生活的不和谐、不美满往往会使夫妻双方的身心受到不同程度的影响，严重者甚至会危及婚姻家庭的稳定。因此新婚夫妻要共同努力，将“性”福进行到底。

在性生活过程中，夫妻双方要充分认识到，过性生活的目的不仅仅是繁衍后代，同时也是整个爱情生活中的一个重要组成部分。夫妻做爱时，互不表露自己的感受，那是很糟糕的。做爱时要及时吐露自己的性感受，帮助对方了解敏感部位及获得性快感的技巧。做爱姿式需多样化，这样做可以提高性生活的新鲜感和刺激感，以增强对方及对性生活的吸引力，使性生活更加和谐。

总之，夫妻双方应多了解一些与性生活有关的知识，懂得男女不同的性心理和性生理特点，以便互相配合，互相鼓励，达到性生活美满和谐的目的。

