

妇产专家精心打造 优生优育最佳指导

图解

范秀华◎编著

十月怀胎

大百科

- 不要忘记孕前遗传咨询
- 准妈妈金牌护理方案



妇产科专家手把手教你 孕产期保健知识

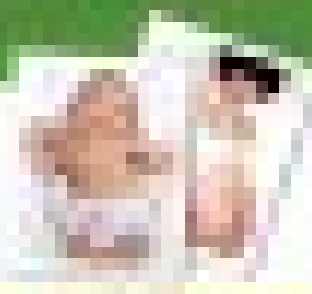
图解

——准妈妈必知——

十月 怀胎

大百科

- 1. 孕产期保健知识
- 2. 孕产期保健知识



中国妇女出版社

妇产专家精心打造 优生优育最佳指导

图解 十月 怀胎 大百科

范秀华◎编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解十月怀胎大百科 / 范秀华编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5341-4110-2

I. ①图… II. ①范… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解

IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 086000 号

图解十月怀胎大百科

范秀华 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排 版	北京天马同德排版公司
印 刷	北京佳明伟业印务有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
字 数	340 千字
印 张	22.75
版 次	2011 年 7 月第 1 版
印 次	2011 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-4110-2
定 价	32.00 元

责任编辑 宋东 刘丹 王群

封面设计 胡 椒

前言

F O R E W O R D

怀孕、生育是人生的一件大事，是女性充满期待、渴望和一生中最骄傲、最美丽的时期。从得知怀孕的那一刻起，她心中便会有一种神圣的责任感，并拥有一生中将为人母的幸福感。

十月怀胎，一朝分娩是一个复杂的过程，如何顺利度过这 10 个月，生一个聪明健康的小宝贝，对每个孕妇和她的家人来说都有许多要注意的地方。

本书由一线专家组织编写，分为孕前准备、孕期保健两部分。内容就准爸妈在孕前、孕期中遇到的困惑，做出详细的解答，指导孕妇健康顺利地度过怀孕的 280 天。

孕前准备部分，详细地讲解了夫妻双方在孕前需要了解的优生优孕常识，纠正孕前不良的生活习惯，采取科学合理的饮食，调整好生理和心理状态，选择适宜的受孕时机，在最佳的状态下孕育宝宝。

孕期保健部分，从孕期最基本的衣食住行讲起，科学地指导准妈妈应注重孕期生活保健，采取充足均衡的营养，制订完美的胎教方案，按时进行产前检查和自我监测，积极预防并治疗孕期并发症，以便顺利地度过孕期。

本书语言质朴、亲切，融知识性、实用性和科学性为一体，对孕妇的孕期生活有很好的实际指导作用。希望本书能够让准妈妈遇到问题心中有数，轻松渡过孕育关，做个称心、称职的好妈妈。

编者



CONTENTS 目录



上 篇

沃土出好苗——孕前准备是关键

第一章 待孕准备时——用心了解孕知识

优生优孕，让宝宝受用一生的财富	003
优生优孕咨询有必要	003
近亲结婚不利于优生	004
新婚蜜月忌受孕	004
早产及流产后忌立即再孕	005
停止避孕后多久可以怀孕	006
避孕期间不宜妊娠	007
优生取决于准妈妈的体质	008
不久前受过 X 光照射的妇女不宜立即怀孕	008
孕前服用药物须慎重	009
孕前检查，给你和宝宝上一道双保险	010
提前做一次孕前检查	010
男方也要进行孕前检查	012
孕前口腔检查莫忘记	013
孕前疫苗注射早知道	014
不要忘记孕前遗传咨询	015
让宝宝遗传你的聪明才智	016
宝宝最像谁	017
血型不合使我们无缘当母子	018



图解十月怀胎大百科

Tu Jie Shi Yue Huai Tai Da Bai Ke

孕前疾病，健康妊娠的“拦路虎”	019
请不要在病中求孕	019
痔疮治疗莫大意	021
乙肝病人能否怀孕	021
肺结核病人能否怀孕	022
心脏病病人可以怀孕吗	023
哮喘病病人怀孕请慎重	024
甲亢病人可以怀孕吗	024
系统性红斑狼疮病人妊娠须慎重	025
男方生殖系统疾病早治疗	025
不孕不育，难言的痛楚	027

第二章 孕前加油站——孕前生活巧安排

好心情是迎接胎宝宝的“鲜花”	030
孕前心理准备莫忽视	030
孕前压力过大影响受孕	031
男方好情绪也必要	032
要孩子，相互商量很重要	033
快乐心情可以调出来	034
孕前必须改掉的不良习惯	035
要戒掉不利于妊娠的饮食习惯	035
孕前须戒酒	037
孕前须戒烟	037
应和宠物说再见	038
男方不要频繁地洗热水浴	039
过多骑单车影响男性生育	040
“骨感美”弊多利少	040
不可经常在外面就餐	041



孕前要远离咖啡因	041
家用电器使用要谨慎	042
孕前衣食住行大行动	043
避免接触有害物质	043
为孕育准备整洁温馨的生活环境	044
家庭化学污染大检测	045
警惕轿车里的污染	047
备孕女性要为怀孕储备充分的体力和营养	048
孕前要注意补充叶酸	049
准备生育的男女不宜食用棉子油	050
使用铝质炊具要注意	051
远离贫血须巧补	052
孕前男方营养补充不可少	052
适当运动助好“孕”	053
职场女性备孕良策	054
了解准妈妈享有的特权	054
备孕女性应回避的工作	054
备孕女性应遵循的工作安全准则	055
准妈妈何时应该休产假	056
工作使孕期生活更充实	056

第三章 有备而孕——制订完美“生优”计划

孕前排毒，恢复体内的“绿水青山”	058
孕前排毒莫忽视	058
饮食排毒	059
排毒食品要牢记	060
运动排毒	061
精神排毒	063



图解十月怀胎大百科

Tu Jie Shi Yue Huai Tai Da Bai Ke

佳时而孕，抓住幸“孕”的尾巴	066
让宝宝到来的最佳育龄	066
选对季节好“孕”来	067
抓住最易受孕期	068
性高潮“制造”的宝宝更聪明	069
抓住生物钟高潮期受孕	069
是什么决定了宝宝的性别	070
人工助孕有方法	071
受孕环境巧选择	072
高龄准妈妈安全孕产备忘录	073
高龄准妈妈莫过度担心	073
干扰高龄优孕的因素	074
高龄女性孕前知识窗	074
高龄女性孕前应做到有备无患	075

下 篇

衣食住行大揭密——快乐孕程协奏曲

第一章 快乐孕程进行时——让宝宝“如约而至”

宝贝，爸妈期待你	079
活力四射的精子	079
魅力十足的卵细胞	080
受精，爱的追逐	080
着床，有了一个温暖的家	081



001 怀孕信号早知道	081
001 早孕试纸巧使用	082
101 推算宝宝到来的日子	083
501 简单识别假孕	084
501 准生证, 宝宝的第一个身份证件	085
801 妊娠 10 月, 母子变化面面观	086
801 孕 1 月, 爱情的结晶开始形成	086
801 孕 2 月, 幸福时光交织着不安与喜悦	087
801 孕 3 月, 躲也躲不掉的害“喜”	088
801 孕 4 月, 平安渡过第一道难关	088
801 孕 5 月, 吾家有宝初长成	088
901 孕 6 月, 宝宝开始“踢”我了	089
011 孕 7 月, 胎动的幸福	090
111 孕 8 月, 宝宝接近新生儿了	090
211 孕 9 月, 忐忑不安地期待	091
311 孕 10 月, “宫”中生活就要结束了	091

第二章 衣——尽情“凸”显孕期魅力

811 孕期衣物巧选择	093
011 孕期着装宜宽松舒适	093
131 “电脑 e 族”巧选防辐射服	094
131 简单方法测试防辐射服性能	095
131 准妈妈不可过度迷信防辐射服	096
331 准妈妈内衣选择有讲究	096
431 准妈妈要暂时告别高跟鞋	097
431 准妈妈孕期衣物要勤洗	098
531 准妈妈的衣服防虫须注意	099
631 托腹带助准妈妈好“孕”	100



图解十月怀胎大百科

Tu Jie Shi Yue Huai Tai Da Bai Ke

孕期穿出别样风采	100
孕期也能穿出美丽	100
根据肤色巧装扮	101
孕期穿衣巧搭配	102
自己动手，精心打扮	103
准妈妈服装类型大放送	104
职业女性如何选时尚孕妇装	105
孕期准妈妈主要穿衣风格	106
要做健康准妈妈	108
准妈妈孕期还可以化妆吗	108
化妆品中的有害成分须警惕	108
准妈妈应告别指甲油	109
香水“有毒”须小心	110
孕期使用精油要慎重	111
准妈妈应慎用风油精、清凉油、花露水	112
要做靓丽准妈妈	112
做个漂亮整洁的准妈妈	112
孕期靓肤有秘诀	113
孕期天然护肤品制作	115
准妈妈洗澡须注意	118
秀发是女人的第二件衣服	119
保护牙齿防疾病	121
孕期嘴唇清洁须注意	121
孕期阻击妊娠斑	122
对妊娠纹说“NO”	122
乳房护理，细心呵护宝宝的“粮仓”	124
孕期胸罩，护理的第一步	124
“自然胸罩”须强化	125
孕期乳房细护理	125



乳头内陷须纠正	127
孕晚期仔细养护宝宝的“粮仓”	127
乳房按摩规律要牢记	128

第三章 食——孕程马车的驾辕之马

一日三餐，准妈妈健康的保护伞	130
良好的饮食习惯要培养	130
三餐要定时定量	131
早餐一定要吃	132
午餐质量莫忽视	132
孕期晚餐不宜多吃	133
准妈妈饥饱不一对宝宝害处大	134
准妈妈进食切莫狼吞虎咽	134
工作餐亦可吃得营养均衡	135
准妈妈应吃两个人的饭吗	136
少吃多餐保健康	136
孕早期饮食重质不求量	137
孕中期健康从全麦早餐开始	138
孕晚期饮食应荤素搭配	139
零食时间巧安排	140
准妈妈自制健康小零食	141
孕期宜吃食物明星榜	143
黑色食品助好“孕”	143
准妈妈宜吃的抗斑食物	144
不可不知的有助于宝宝健康的食物	146
准妈妈宜适当多吃的食物	147
有益于胎宝宝大脑和视力的 DHA	149
准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明	150



图解十月怀胎大百科

Tu Jie Shi Yue Huai Tai Da Bai Ke

孕期蔬菜水果怎么吃	151
孕期适量吃肉好处多	153
健康果蔬小细节	153
补充营养素，收获最佳营养格局	156
蛋白质，构筑生命的基石	156
脂肪，身体的能量储备	157
糖类，生命的能量来源	158
水，保障生命的源泉	159
膳食纤维，孕期营养的调节剂	160
孕期莫忘补铁	161
孕期莫忘补钙	162
孕期莫忘补铜	163
孕期莫忘补锌	163
孕期莫忘补碘	164
孕期莫忘补镁	165
孕期莫忘补钠	165
孕期莫忘补硒	166
必需营养素维生素 A	167
必需营养素 B 族维生素	167
必需营养素维生素 C	168
必需营养素维生素 D	169
必需营养素维生素 E	170
必需营养素维生素 K	170
孕期补充叶酸莫忘记	171
饮食小细节，准妈妈大健康	172
孕期全谷杂粮宜入餐	172
准妈妈宜远离油炸食品	173
准妈妈应少吃方便食品	173
孕期不宜全吃素食	174



准妈妈不宜吃的食物	175
孕期应少食热性香料和刺激性食物	176
准妈妈不宜多吃酸性食物	177
骨头汤并非熬得越久越好	178
孕妇奶粉补充营养更方便	179
准妈妈不宜多吃火锅	180
准妈妈不宜多吃鸡蛋	180

第四章 住——构建健康“防火墙”

准妈妈 24 小时金牌护理方案	182
规律起居助好孕	182
意外跌倒要小心	184
正确姿势助好孕	185
准妈妈睡眠有讲究	187
养胎要顺应人体生物钟	188
孕期做家务的安全准则	189
准妈妈饭后不宜懒于活动	190
傍晚以后不宜多饮水	191
缓解早晨起床后的恶心感有诀窍	191
孕期应对失眠有妙招	192
准爸爸细心护理百分百	193
顺应季节话养胎	194
准妈妈夏季养胎须注意	194
准妈妈切莫久用电扇和空调	195
孕期自制清凉解暑小食品	196
准妈妈冬季养胎须注意	197
冬季保暖小建议	198
准妈妈忌睡电热毯	199



图解十月怀胎大百科

Tu Jie Shi Yue Huai Tai Da Bai Ke

舒适的环境让准妈妈安枕无忧	199
营造健康温馨的居家环境	199
准妈妈应远离电磁辐射	201
孕期不宜睡席梦思床	202
准妈妈居室不宜铺地毯	203
舒适卧具确保睡眠质量	204
孕期细节无小事	205
早孕反应巧应对	205
准妈妈不宜戴隐形眼镜	207
准妈妈应避免去拥挤的场所	207
准妈妈切莫久看电视	208
准妈妈久坐沙发好吗	208
准妈妈不要迷恋麻将	209
住在高层的准妈妈须注意自我保健	209
计算胎动有方法	210
听对胎心音保健康	210
准妈妈要注意预防病毒感染	211
准妈妈不宜熬夜	211
鱼水交欢，要“性”福，更要健康	212
孕期可以有性生活	212
孕期性生活禁忌	213
孕期性生活体位须注意	214
孕期性生活细节小提醒	215
准妈妈要注意清洁私密部位	216
孕期性生活巧安排	216

第五章 行——好孕连连的“催化剂”

健康的灵丹，生命在于运动	218
孕期运动助好孕	218



孕早期慢运动，谁慢谁是 NO.1	219
孕中期轻运动，健康运动做起来	220
孕晚期缓运动，产前运动助分娩	221
运动前应充分热身	223
准妈妈运动细节须注意	223
散步，孕期最佳的运动	225
孕期游泳好处多	226
外出逛街也是一项运动	227
孕妇瑜伽从孕中期开始	228
孕期爬楼梯运动须适度	229
运动养胎顺应四季	229
春季运动须防病毒	229
夏季运动须防高温	230
秋季锻炼正当时	231
冬季运动须保暖	232
健身衣物巧准备	233
不做“居家”准妈妈	234
出门旅游须谨慎	234
快乐出行孕中期	234
准妈妈孕晚期远行危险多	236
准妈妈孕期骑、驾、乘车外出注意事项	237
准妈妈公交“抢”座小锦囊	238
职场准妈妈健康孕程	239
怀孕后准妈妈该如何工作	239
要做乐观的职场准妈妈	240
准妈妈应减少工作压力	241
准妈妈怎么上下班最稳妥	242
职场准妈妈工作细节莫忽视	243
工作中出现妊娠反应怎么办	244



图解十月怀胎大百科

Tu Jie Shi Yue Huai Tai Da Bai Ke

如何在孕期工作得更舒适	245
了解准妈妈的“三期”权益	246
孕期发生劳动纠纷有哪些解决途径	247
怎样保持工作的连续性	247
产假过后再返岗该如何计划	248

第六章 医——健康孕程的“卫士”

孕期检查，为健康孕程保驾护航	250
孕检，选择医院也重要	250
准妈妈应重视早孕检查	251
确定怀孕后应做哪些常规化验	253
准妈妈不宜进行 X 光和 CT 检查	254
准妈妈 B 超检查时间表	255
高龄孕妇孕期检查莫忽视	256
唐氏儿筛查有何意义	256
哪些准妈妈需做羊膜穿刺术	258
遗传疾病早筛查	258
血糖筛查很重要	259
准妈妈孕期莫忘查血型	259
孕中期准妈妈莫忘做产前检查	260
孕 36 ~ 38 周进行胎儿监护有必要	261
孕期疾病莫忽视	261
警惕孕早期阴道出血	261
孕早期要谨防先兆流产	262
准妈妈谨防宫外孕	263
准妈妈应警惕葡萄胎	263
孕期烧心巧应对	264
准妈妈不宜拔牙	265