

幸福母婴 全国知名妇幼保健专家 权威打造

怀孕 安产

万事通

第2版

——怀上
最棒的宝宝

国家“十一五”攻关科研项目 专家
北京市东城区妇幼保健院院长 主任医师

康佳◎编著



畅销3年累计销售

1000000 册
加彩升级再版

中国纺织出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕安产万事通: 怀上最棒的宝宝/康佳编著. —2版. —北京: 中国纺织出版社, 2011.6

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-7481-8

I. ①怀… II. ①康… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第078449号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 李彦芳 责任印制: 刘 强
美术编辑: 蔡国龙 装帧设计: 车 芹 零三二五艺术设计

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

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011年6月第2版第9次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 26

字数: 325千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

幸福
母婴

怀孕 安产

万事通

——怀上
最棒的宝宝

写给自己 记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，
这会是一件意义非凡的礼物哦！

妈妈的签名：

宝宝的乳名：

爸爸的签名：

宝宝的大名：

宝宝啊！陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事情！

写给宝宝 我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在！

舒适愉悦的阅读体验，来自于贴心的细节

第2版加彩升级，真人模特精彩演绎

愿与读者分享更实用的内容以及更舒适、人性化的阅读体验

细节1

昂贵的轻型纸使图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节2

专为妊娠女性科学设置的字体字号——

我们所使用的字体、字号和行距设置专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

细节3

纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛——

国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

细节4

柔软舒适的手感——

轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节5

绿色环保，为了宝宝，为了地球——

轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出来的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

细节6

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，乃至模特的挑选……

一切细节都是为了您的阅读体验……

专题一	测试：你是否具有当准爸妈的资格	26
专题二	怀孕10个月孕妈妈的生理变化历程	28
专题三	怀孕10个月的胎教建议	33

Part 1 孕前准备篇：

准爸妈的必修课

第一章 孕产知识早知道 36

1. 选择最佳的怀孕时间 36

生育的最佳年龄	36
适宜怀孕的季节	36
注意怀孕的月份	37
节日期间不要怀孕	38
避孕措施与怀孕	38
婚后半年再怀孕	38
服药期间莫怀孕	39
流产、早产后不宜急于怀孕	39
不要在身体疲劳时怀孕	40

2. 疾病对怀孕的影响 41

心脏病对怀孕的影响	41
高血压对怀孕的影响	41
肝脏疾病对怀孕的影响	42
肾病对怀孕的影响	43
糖尿病对怀孕的影响	43
贫血对怀孕的影响	44
阴道炎对怀孕的影响	45
宫颈糜烂对怀孕的影响	45
盆腔炎对怀孕的影响	46
子宫肌瘤对怀孕的影响	47
子宫内膜异位症对怀孕的影响	47

3. 遗传与优生优育 48

遗传问题要咨询	48
---------------	----

容貌怎样遗传	48
哪些容貌特征能遗传	49
孩子能继承父母的智力吗	49
什么决定了宝宝的身高	50
先天遗传后天可变	50
不宜生育的遗传病人	51
关键的染色体	51
重视遗传性疾病检查	52
血友病的遗传性	53

4. 不孕不育有办法 54

女性不孕不育症的原因	54
女性不孕的症状与治疗	54
流产与不孕不育	55
子宫疾病影响受孕	56
男性不育的原因与表现	56
男性不育症的预防与治疗	57

5. 丈夫需要掌握的孕产知识 58

新生命是如何产生的	58
-----------------	----



精子从何而来	58
哪些因素影响精子质量	58
卵子从何而来	59
为何会出现卵子污染	59

第二章 以最佳状态迎接怀孕 60

1. 孕前检查与防疫 60

自己做一个健康评估	60
及时进行身体检查	61
月经检查	61
白带异常检查	61
乳房检查	62
妇科内分泌检查	62
血常规检查	63
肝功能检查	63
肾功能检查	64
口腔检查	64
病毒检查TORCH	64
接种疫苗保平安	65

2. 孕前饮食与营养 66

提前加强营养	66
合理摄入蛋白质	66
补充叶酸要趁早	66
基本的维生素	67
不可或缺的矿物质	68
脂类食品不可少	69
补充碳水化合物	70
饮食卫生需注意	70
烹调方法要讲究	71
注意孕前饮食禁忌	71

3. 做好充分的身心准备 73

做好充分的心理准备	73
增进夫妻感情	73
计划孕期费用	74



做好生理准备	75
及时改变避孕措施	76
达到理想体重	76
提高身体素质	77
坚持规律运动	77

4. 创造良好的怀孕环境 78

环境因素要重视	78
警惕装修污染	78
卧室布置有讲究	79
驱除害虫很关键	79
远离电磁辐射	80
当心化学及放射性物质	80

5. 丈夫应该这样做 81

保持一个好心情	81
保护好精子	81
多吃助孕食物	82
慎重选择用药	82
改变不良生活习惯	83
开车出行应注意	84
重视孕前检查	84

让妻子暂别宠物	84
---------------	----

第三章 进入怀孕倒计时 85

1. 成功受孕有技巧 85

学会推算排卵期	85
观察子宫黏液	86
观察宫颈法	86
记录基础体温	86
了解人体的生物节律	87
选择最佳妊娠时机	88
选择适宜受孕的环境	88
注意掌握性生活的频率	88
做爱前按摩好处多	89
受孕的最佳做爱姿势	89

2. 孕前细节需谨慎 90

孕前用药应慎重	90
不要接受X光检查	90
孕前忌逛大商场	91
穿衣、化妆需谨慎	91
保持充足的睡眠	92
不要长期久坐	92
孕前运动要合理	93
培养好的生活方式	93

3. 丈夫此时很关键 94

帮助妻子克服恐惧	94
接受妻子的敏感表现	94
多练习烹饪技术	94
提高自己的性能力	94
掌握助孕的做爱技巧	95

Part 2 孕期保健篇：

平安度过40周

第一章 孕育生命的起点 —— 怀孕第1周 98

1. 孕期大跟踪 98

准备最后的冲刺	98
了解自己的身体变化	98

2. 孕期饮食营养 99

饮食要均衡	99
补充营养要科学	99
优质蛋白不可少	100

3. 孕期养胎与护理 100

注意经期的卫生	100
保持充足的睡眠	101



 4. 孕期胎教方案	101
胎教对宝宝的影响	101
胎教决定宝宝的性格	101
胎教越早越好	102
 5. 孕期丈夫必读	102
给妻子一个好心情	102
了解妻子的担忧	103
不要留胡须	103

第二章 新生命即将来临 —— 怀孕第2周 104

 1. 孕期大跟踪	104
学会推测预产期	104
了解怀孕的征兆	105
 2. 孕期饮食营养	106
适当增加热量和脂肪	106
吃得多不如吃得好	106
这些食物有危害	106
 3. 孕期养胎与护理	107
受孕卫生要讲究	107
给电话消消毒	107
 4. 孕期胎教方案	108
受孕瞬间的胎教	108
心情是最好的胎教	108
 5. 孕期丈夫必读	109
保护不宜过度	109
给妻子减少压力	109

第三章 迎接最重要的时刻 —— 怀孕第3周 110

 1. 孕期大跟踪	110
胎儿的成长发育	110
孕妈妈的身体状况	110



 2. 孕期饮食营养	111
这些食物易致流产	111
这样饮食最科学	111
人参、补药莫滥用	112
选择零食应谨慎	112
拒绝松花蛋	112
 3. 孕期养胎与护理	114
避免剧烈运动	114
留意阴道是否出血	114
小心农药残留	114
警惕噪声和震动的危害	114
服用药物应谨慎	115
这些药物有影响	115
 4. 孕期胎教方案	116
情感胎教	116
母爱的力量	116
 5. 孕期丈夫必读	117
进行父亲角色的转变	117
不要让妻子被动吸烟	117
让妻子成为快乐孕妈妈	117

第四章 欣喜与忧虑的交织 —— 怀孕第4周 118

1. 孕期大跟踪 118

胎儿的成长发育 118

孕妈妈的身体状况 119

2. 孕期饮食营养 119

纠正不良的饮食习惯 119

坚持每天摄入叶酸 119

多吃水果有好处 120

别吃未煮熟的食物 120

全麦食品营养好 120

少喝碳酸饮料 121

3. 孕期养胎与护理 121

确认自己是否妊娠 121

去医院进行初孕检查 121

警惕胚胎异常情况 122

什么影响了胚胎的正常发育 122

及早发现宫外孕 123

腹部疼痛要警惕 123

4. 孕期胎教方案 124

注意潜移默化的影响 124

努力提高自身修养 124

5. 孕期丈夫必读 125

了解胎儿的发育状况 125

陪妻子一起去医院确诊 126

和妻子一起写怀孕日记 126

安排好妻子的饮食起居 126

第五章 应对妊娠反应 —— 怀孕第5周 127

1. 孕期大跟踪 127

胎儿的成长发育 127

孕妈妈的身体状况 127

2. 孕期饮食营养 128

用饮食缓解恶心呕吐 128

增加营养应有度 129

孕期缺硒有危害 130

食用土豆要小心 130

腌制食品不要吃 130

少吃桂圆防上火 130

山楂可口但有害 131

注意储备体内营养素 131

3. 孕期养胎与护理 131

面对感冒怎么办 131

日常起居有规律 132

减轻早孕反应的生活方式 132

讲究卫生防感染 133

缓解疲劳有方法 133

4. 孕期胎教方案 134

妈妈的健康是最好的胎教 134

与宝宝进行心理沟通 134

5. 孕期丈夫必读 135

给妻子做按摩 135

督促妻子增减衣物 135

帮妻子过有规律的生活 135

第六章 痛苦与快乐的交织 —— 怀孕第6周 136

1. 孕期大跟踪 136

胎儿的成长发育 136

孕妈妈的身体状况 136

2. 孕期饮食营养 137

保障胎儿所需的营养 137

可防治呕吐的维生素 137

吃酸味食物要有选择 138

食物要利于消化 138

补充维生素要适度 138

 3. 孕期养胎与护理	139
与人交流缓解压力	139
盲目保胎有危害	139
积极预防胃部不适	139
双腿发软莫惊慌	140
头痛难忍巧应对	140
睡眠环境要重视	140
加强保健防流产	140
坚持写孕期日记	141
正确对待可能发生的流产	141
 4. 孕期胎教方案	142
冥想胎教好处多	142
培养宝宝未来的性格	143
 5. 孕期丈夫必读	143
照顾妻子要细心	143
适应妻子的感情变化	144
提醒妻子避开环境致畸因素	144
不要强求性生活	144

第七章 成长的烦恼

—— 怀孕第7周 145

 1. 孕期大跟踪	145
胎儿的成长发育	145
孕妈妈的身体状况	145
 2. 孕期饮食营养	146
及时补充植物油	146
这些食品防贫血	146
多食豆类好处多	146
控制摄入咖啡因	147
野菜防病又保健	147
 3. 孕期养胎与护理	148
尿频需防膀胱炎	148
运动锻炼要留神	148
洗澡水温莫太高	148
不可盲目补充维生素	148
双胎妊娠需小心	148



开车出行应注意	150
4. 孕期胎教方案	151
营养胎教面面观	151
优境养胎效果好	151
5. 孕期丈夫必读	152
学习按摩技巧	152
陪妻子做运动	152

第八章 时刻保持关注

—— 怀孕第8周 153

1. 孕期大跟踪	153
胎儿的成长发育	153
孕妈妈的身体状况	153
2. 孕期饮食营养	154
叶酸虽好莫多补	154
素食孕妈妈的营养搭配	154
西红柿应该这样吃	154
饭后嗑瓜子帮助消化	155
日常饮水有学问	155
3. 孕期养胎与护理	156
定期检查身体	156
关键的第一次产前检查	156
了解身体检查的项目与指标	156
进行绒毛细胞检查	157
防止致畸病毒感染	158
日常生活防流产	159
4. 孕期胎教方案	160
运动胎教促发育	160
神奇的形象意念胎教	160
形体美学胎教法	160
5. 孕期丈夫必读	161
给予妻子更多的理解和爱	161
满足妻子的食欲	161



第九章 每天都有新变化

—— 怀孕第9周 162

1. 孕期大跟踪	162
胎儿的成长发育	162
孕妈妈的身体状况	162
2. 孕期饮食营养	163
饮食口味宜清淡	163
鸡蛋安胎效果好	163
多吃菠菜不可取	164
3. 孕期养胎与护理	164
美容保养需注意	164
尽量少用微波炉	165
黄体囊肿不可怕	165
不要长时间看电视	166
工作要量力而行	166
避免长途旅行	166
4. 孕期胎教方案	167
了解音乐胎教	167

音乐胎教的方式 167

5. 孕期丈夫必读 168

不要让妻子接触风油精 168

男人也害喜 168

迁就妻子的情绪 168

第十章 告别最危险的时期 —— 怀孕第10周 169

1. 孕期大跟踪 169

胎儿的成长发育 169

孕妈妈的身体状况 169

2. 孕期饮食营养 170

适当增加碳水化合物 170

吃糖要适度 170

奶制品营养好 170

粮谷食物要够量 170

确保无机盐的供给 171

荔枝虽好莫过量 171

食用萝卜方法多 171

3. 孕期养胎与护理 172

预防孕期忧郁症 172

谨慎使用化妆品 173

服饰选择应注意 173

4. 孕期胎教方案 174

选择合适的胎教音乐 174

美学培养要趁早 174

5. 孕期丈夫必读 175

和妻子一起选择胎教方案 175

多和妻子谈论宝宝的情况 175

尽快办理《母子保健手册》 175

第十一章 进入迅速成长期 —— 怀孕第11周 176

1. 孕期大跟踪 176

胎儿的成长发育 176

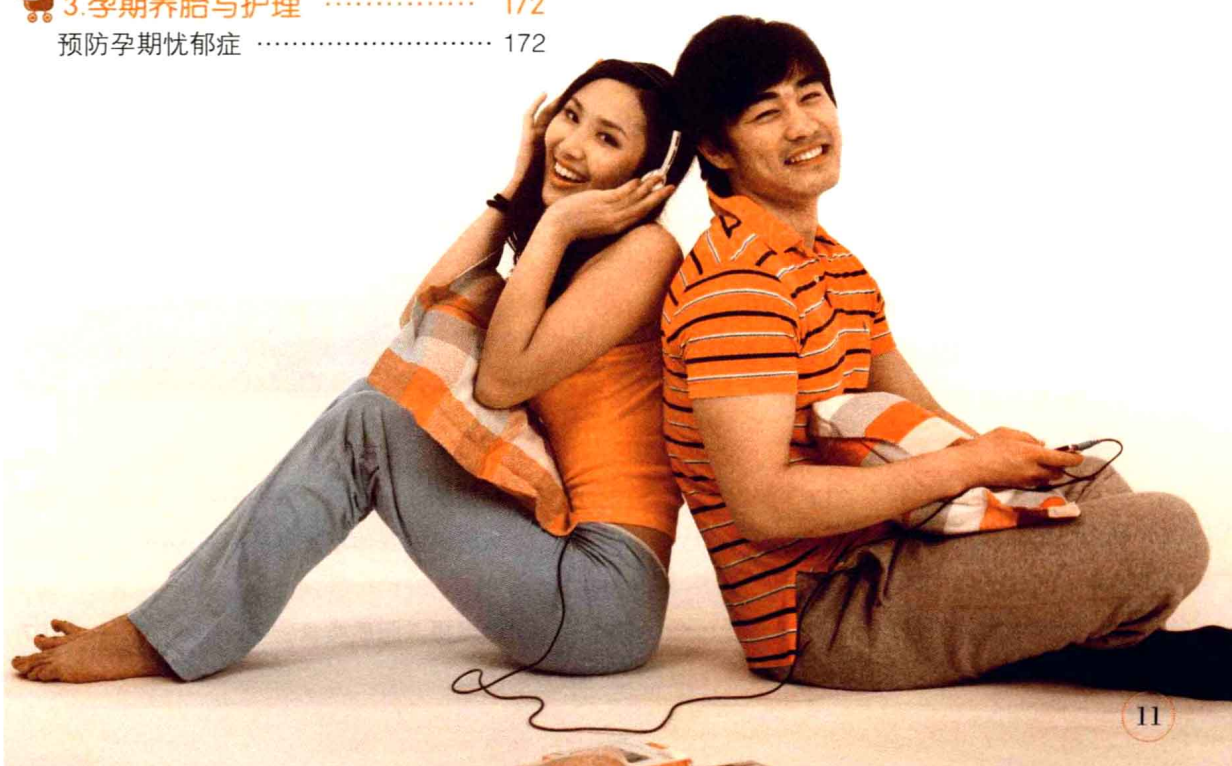
孕妈妈的身体状况 176

2. 孕期饮食营养 177

别让自己缺水 177

别忘了补锌 177

抓住时机补充钙 177



 3. 孕期养胎与护理	178
警惕葡萄胎的危害	178
不宜过度静养	178
适当进行家务劳动	179
 4. 孕期胎教方案	180
多听舒缓的音乐	180
掌握语言胎教的方法	180
 5. 孕期丈夫必读	181
陪妻子做产检	181
为妻子按按背	181
甘做家庭妇男	181

第十二章 幸福的眩晕感 —— 怀孕第12周 182

 1. 孕期大跟踪	182
胎儿的成长发育	182
孕妈妈的身体状况	182
 2. 孕期饮食营养	183
坚持写饮食日记	183
适量摄入蛋白质	183
饮食缺碘有危害	184
补镁有助于胎儿的骨骼发育	184
吃火锅的注意事项	184
 3. 孕期养胎与护理	185
制定生活计划表	185
散步要选择地点和时间	185
骑自行车要注意安全	185
感觉头晕的缓解方法	186
 4. 孕期胎教方案	187
清晨散步助胎教	187
把胎教和做家务巧妙结合	187
 5. 孕期丈夫必读	188
为妻子做胃推拿	188

正确对待妻子的饮食	188
给妻子心理支持	188

第十三章 感觉越来越明显 —— 怀孕第13周 189

 1. 孕期大跟踪	189
胎儿的成长发育	189
孕妈妈的身体状况	189
 2. 孕期饮食营养	190
增加主食和动物性食品	190
吃鱼让宝宝更聪明	190
夏季饮食要留心	190
食用调料要注意	191
在外就餐注意搭配	191
 3. 孕期养胎与护理	192
避开工作中的污染源	192
上下班路上注意安全	192
选择适合自己的内衣	193
 4. 孕期胎教方案	194
多与胎儿对话	194
微笑也是胎教	194
培养广泛的兴趣爱好	194
 5. 孕期丈夫必读	195
要经常刮胡须	195
适当地进行性生活	195

第十四章 告别恶心呕吐 —— 怀孕第14周 196

 1. 孕期大跟踪	196
胎儿的成长发育	196
孕妈妈的身体状况	196
 2. 孕期饮食营养	197
适当摄入脂质类食物	197



饮食习惯也遗传	197
不要只吃精米精面	197
早餐要多吃谷类食物	198
多吃芹菜益处大	198
3. 孕期养胎与护理	199
口腔卫生要重视	199
治疗牙疾应咨询	199
规律运动不可少	199
运动之前先热身	199
4. 孕期胎教方案	200
进行有效的营养胎教	200
短途旅行助胎教	201
5. 孕期丈夫必读	201
孕期性生活的正确姿势	201
向妻子倾诉自己的疑问	202
帮孕妈妈找回自信	202

不要总是走在妻子身后	202
做快乐的业余摄影师	202

第十五章 难以掩饰的身体 —— 怀孕第15周 **203**

1. 孕期大跟踪	203
胎儿的成长发育	203
孕妈妈的身体状况	203
2. 孕期饮食营养	204
多汗的孕妈妈要多补水	204
忌食高脂肪、高热量食品	204
不要贪吃巧克力	204
小米营养价值高	205
久存的土豆吃不得	205
夏季多吃柚子	205
3. 孕期养胎与护理	206
准备合适的孕妇装	206
选择合适的鞋	206
各种服装巧搭配	206
穿便于进行身体检查的服装	207
4. 孕期胎教方案	208
和宝宝讲外语	208
勤于哼唱别放松	208
5. 孕期丈夫必读	209
为妻子进行腹部按摩	209
陪妻子一起去听课	209
别让空调危害妻子	209
送给妻子一份特别的礼物	209

第十六章 感受第一次胎动 —— 怀孕第16周 **210**

1. 孕期大跟踪	210
胎儿的成长发育	210

孕妈妈的身体状况	210
 2. 孕期饮食营养	211
本周饮食要点	211
均衡营养最关键	211
孕中期的热能需求	211
吃水果要削皮	211
便秘的食疗方法	212
正确饮食防痔疮	212
补充维生素A	212
 3. 孕期养胎与护理	213
接受畸形儿检查	213
尽量不戴隐形眼镜	214
慎重选择眼药水	214
运动锻炼有禁忌	214
床上锻炼最方便	215
缓解便秘的运动方法	215
 4. 孕期胎教方案	216
进行视觉训练	216
促进胎儿的触觉发育	216
进行宫内运动训练	216
做勤于动脑的孕妈妈	216
 5. 孕期丈夫必读	217
学会听胎心音	217
按摩小腿防抽筋	217

第十七章 减重进行时 —— 怀孕第17周 **218**

 1. 孕期大跟踪	218
胎儿的成长发育	218
孕妈妈的身体状况	218
 2. 孕期饮食营养	219
避免发胖的食物	219

调理饮食防咳嗽	219
食用黄瓜防增重	219
这些食物最健康	220
 3. 孕期养胎与护理	221
注意调节体重	221
了解控制体重的范围	221
注意牙龈出血	222
健走运动好处多	222
 4. 孕期胎教方案	223
适时进行听力训练	223
善用第一次胎动	223
多看美丽的图画	223
 5. 孕期丈夫必读	224
孕中期性生活要适当	224
了解孕中期的性生活体位	224

第十八章 体会每一次活动 —— 怀孕第18周 **225**

 1. 孕期大跟踪	225
胎儿的成长发育	225
孕妈妈的身体状况	225
 2. 孕期饮食营养	226
控制脂肪和甜食	226
维生素E有助于安胎	226
吃猪腰有学问	226
这些食物最补血	227
服用补铁口服液	227
 3. 孕期养胎与护理	228
寻找胎动异常的原因	228
胎动减缓莫惊慌	228
谨防腹部受挤压	228
不要蒸桑拿	229
床上用品巧选择	229

孕妈妈不要住新房 229

做一做瑜伽体式 229

4. 孕期胎教方案 231

胎儿最爱听故事 231

给胎儿讲故事的技巧 231

注意胎儿的反应 231

5. 孕期丈夫必读 232

学会数胎动 232

不要刺激孕妈妈 232

不要在意胎儿的性别 232

第十九章 不甘寂寞的精灵 —— 怀孕第19周 **233**

1. 孕期大跟踪 233

胎儿的成长发育 233

孕妈妈的身体状况 233

2. 孕期饮食营养 234

膳食要多样化 234

多吃富含维生素C的食物 234

不要只吃素食 234

影响胎儿脑发育的食物 234

3. 孕期养胎与护理 236

洗衣做饭注意安全 236

小心生活中的铅污染 236

孕中期要预防痔疮 236

站坐行走有讲究 236

减轻腰背痛的皮球操 237

4. 孕期胎教方案 239

了解胎儿的心理形成 239

胎儿的心理表达 239

避免胎儿的不良性格 239

5. 孕期丈夫必读 240

面对难题巧应对 240

做妻子坚实的依靠 240

第二十章 对自由的向往 —— 怀孕第20周 **241**

1. 孕期大跟踪 241

胎儿的成长发育 241

