



最科学的怀孕方案
来自妇幼保健专家的贴心关怀与指导



—精心打造您的孕育生活—

十月怀胎实用百科

权威

科学

全面

实用

【专家推荐读本】

东方知语早教育儿中心◎编著

上海科学技术文献出版社



十月怀胎

实用
百科

【专家推荐读本】

东方知语早教育儿中心◎编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎实用百科/东方知语早教育儿中心编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5439-4958-4

I. ①十… II. ①东… 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 (2011) 第163127号

责任编辑: 忻静芬



十月怀胎实用百科



东方知语早教育儿中心 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京东方明珠印刷有限公司印刷

*

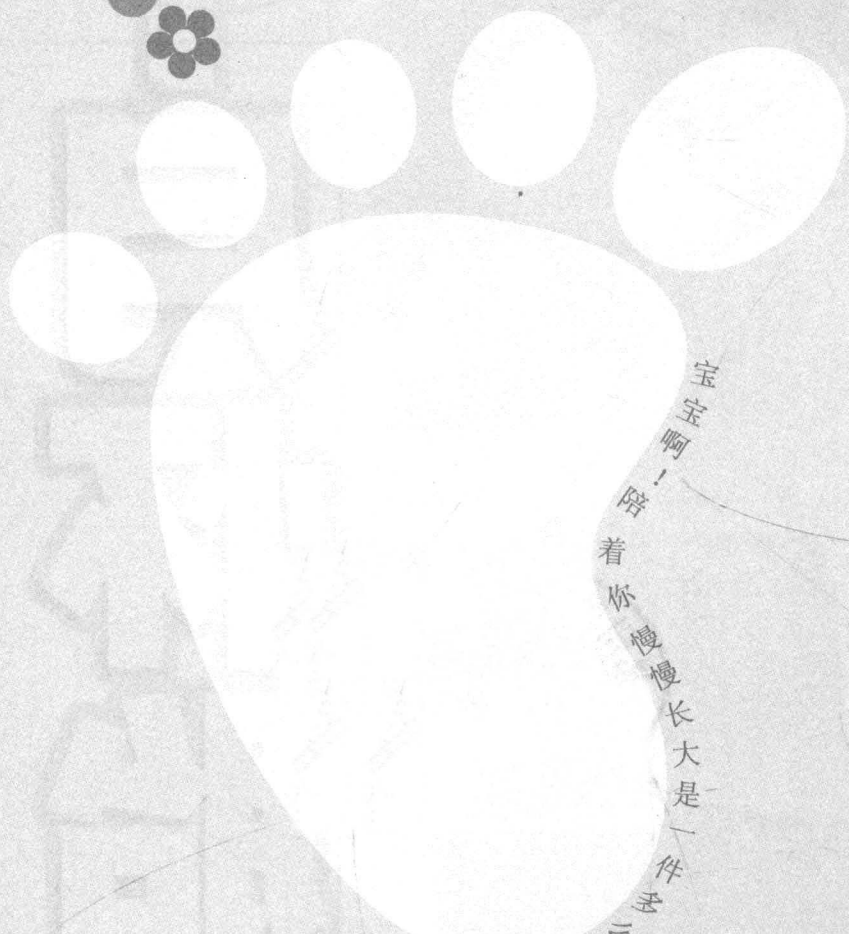
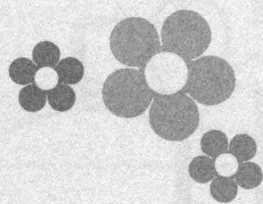
开本 710 × 1000 1/16 印张 26.5 字数 385000

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

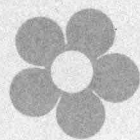
ISBN 978-7-5439-4958-4

定价: 32.80元

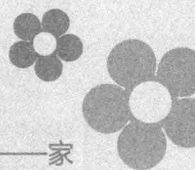
<http://www.sstlp.com>



宝宝啊！
陪着你慢慢长大是一件幸福的事！



前言 FOREWORD



如果说相爱的男女两情相悦，步入婚姻殿堂、组成社会的基本细胞——家庭，是人生最大的一件事，那么，孕育下一代，则是进一步和谐家庭、奉献社会、延续生命、百年树人的宏伟工程。

一位女性，经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才拥有了完整的人生，才称得上是一位完整而成熟的女性。

十月怀胎，一朝分娩。在怀孕前了解一些孕产方面的知识，对增强信心、平安顺利度过整个孕期会有很大帮助。清楚自己什么情况下适宜受孕，什么情况下不宜受孕，怎样受孕有利于优生，受孕后怎样才能早确定，以及如何做好孕期保健，怎样才能保护好自身健康、有利于胎儿的生长发育，如何配合助产人员顺利分娩等，都是需要了解和掌握的知识。

做为一名合格的母亲，在赋予宝宝生命的同时，还应该为他（她）创造一个良好的成长环境。乐观的心态、健康的心理，对于未来宝宝的成长大有裨益。只要做好了准备，主动学习掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿生长发育的孕育知识，充分了解妊娠和分娩过程中会出现的生理现象，才能泰然处之。

本书分为五篇，对以上内容做了全面、专业的介绍，是非常实用的孕前百科手册，帮助孕产妇树立自信心，在往后的育儿岁月中，即使遇到再大的难题，也能游刃有余、应付自如了！

目录 CONTENTS

PART 1 如何优生

✧ 每个家庭的优生期待

做妈妈意味着什么	002
宝宝让女性的人生更完整	004
计划怀孕需考虑的因素	005
孕前心理疑问	007
新婚不宜怀孕	010
怀孕倒计时	011
预产期推算	013
什么是围生期保健	014
高龄产妇应注意的问题	015
丈夫应注意的问题	017

✧ 避孕的选择

避孕	019
避孕方法	020
避孕药	021
紧急避孕药不宜常用	022
男性避孕套	023

女性避孕套	024
阴道隔膜	024
阴道避孕环	026
宫内节育器	027
了解安全期避孕	028
不同阶段的避孕方式	029

✧ 遗传因素的影响

遗传咨询	031
哪些特征可遗传给宝宝	032
聪明才智	034
身高	035
常见遗传疾病	036
由妈妈遗传的疾病	038
只遗传给男孩的遗传病	040
什么是母婴血型不合	041
预防遗传病	042

✧ 检查

生理周期、排卵期	043
基础体温测定	045
产前检查的次数	046
各阶段产前检查内容	047
孕前常规检查	049
口腔检查	050
需做的特殊检查	051
看懂孕前检查报告	052



PART 2 孕前生活

✧ 孕前饮食

饮食原则	054
适宜和不适宜的食物	056
一日三餐	058
补充叶酸	059
补充维生素	061
补充矿物质	062
丈夫的饮食	063
丈夫积蓄“精气”	064
素食者如何加强营养	065
管理体重	067
✧ 生活、工作	
调整作息规律	068

改变不良习惯	069
乳房保健	070
白领女性要注意的事项	071
减少用电脑时间	073
哪些情况不宜受孕	073
不宜穿高跟鞋	075
不宜摆放的花卉	076
不宜养家庭宠物	076
不宜服用的药物	077
不宜服用的中药	078
✧ 应了解和注意的问题	
了解子宫	080
爱护子宫	081

自然流产	083
习惯性流产	084
为什么会发生习惯性流产	084
药物流产	085
人工流产	086
多次流产易导致不孕	088
宫外孕	089
易发生宫外孕的高危人群	090
剖宫产后的怀孕	090
人工流产后的怀孕	091
妇科炎症对怀孕的影响	091



PART 3 妊娠十月

ONE 孕早期 (0~4周)

孕1月

✧ 妊娠过程

孕妈妈	094
胚胎宝宝	095
受孕在本月	095
怀孕后的变化	097

✧ 饮食宜忌

280天营养原则	098
妊娠早期饮食安排	099
三餐定时、定量、定点	101
上班族的饮食	102
补充叶酸	103
补充二十二碳六烯酸	103

酸味食物 104

控制体重 106

✱ 生活宜忌

居家环境 107

不宜久坐 108

生活有规律 109

细节要注意 109

日常动作要注意 110

如何做家务 110

✱ 运动与胎教

做“孕动”去散步 111

胎教 112

孕2月

✱ 妊娠过程

孕妈妈 114

胚胎宝宝 115

妊娠反应 116

身心调适 116

应注意的问题 118

✱ 饮食宜忌

妊娠呕吐食疗 119

妊娠呕吐药膳 120

饮食禁忌 121

宜吃的食物 122

不宜吃的食物 125

少吃和慎吃的食物 126

✱ 生活宜忌

孕初期服饰 127

美丽度孕期 128

几点健康建议 129

远离辐射 130

学会舒适地坐、卧 130

睡一个好觉 131

如何应对不适感 132

如何应对孕吐 133

怀孕如何工作 135

孕初期忌性爱 136

✱ 运动与胎教

适度运动 137

愉悦的心情就是胎教 138

孕3月

✱ 妊娠过程

孕妈妈 139

胎儿宝宝 140

情绪调整很重要 140

养胎不要卧床 141

保胎注意的问题 143

了解自然流产 143

异常妊娠 144

孕期检查 146

✧ 饮食宜忌

妊娠早期的饮食原则 147

妊娠3月的推荐食谱 149

✧ 生活宜忌

个人卫生护理 151

日常自我呵护 152

乳房养护 155

如何应对失眠 157

身体调适方法 158

旅游注意的问题 158

公共场所注意的问题 159

✧ 运动与胎教

选择适宜的运动 160

设想宝宝的形象 161

色彩偏好 162

TWO 孕中期 (13~16周)

孕4月

✧ 妊娠过程

孕妈妈 163

胎儿宝宝 164

安胎保健要点 164

计数胎动和胎心监测 166

✧ 饮食宜忌

妊娠第4个月的饮食 168

孕中期每日营养素需要量 169

低盐饮食 172

喝水应注意的问题 172

改变进餐习惯 174

改变烹调方式 174

✧ 生活宜忌

度夏和过冬 175

走、站和调适 176

如何应对手脚“抽筋” 178

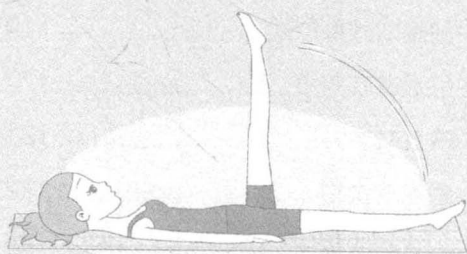
如何应对孕期便秘 179

享受性爱 182

✧ 运动与胎教

孕中期健康运动 183

如何应对心理误区 184



孕5月

✧ 妊娠过程

孕妈妈	185
胎儿宝宝	186
感觉到胎动	186
保持稳定的情绪	187
如何应对精神倦怠	188
本月安胎保健	189

✧ 饮食宜忌

平衡膳食是“金”	192
饮食多样化	193
控制体重	194
妊娠第5个月推荐食谱	195

✧ 生活宜忌

漂亮自信的“孕美人”	196
孕期护发	198
牙齿保健	199
如何应对五官变化	200
如何应对疼痛	201
日常活动方式	202
准爸爸为孕妻按摩	203

✧ 运动与胎教

适度运动	204
呼吸训练	205
每天和宝宝说说话	205

孕6月

✧ 妊娠过程

孕妈妈	206
胎儿宝宝	207
加强心理保健	207

✧ 饮食宜忌

全谷和根茎类食物	209
全谷杂粮美味烹调	212
蔬菜水果补充维生素C	213
补钙话题	213
妊娠第6个月的饮食	215

✧ 生活宜忌

如何美容	216
如何应对皮肤问题	218
如何选择孕妇装	220
如何应对孕期腹痛	221
脚为人体“第二心脏”	223
乳房保养	225
下肢浮肿怎么办	225
小腿抽筋怎么办	225
远离噪声	226

✧ 运动与胎教

游泳	226
激发胎儿的智力	227

孕7月

✱ 妊娠过程

孕妈妈	228
胎儿宝宝	228
调适心情	229
孕期的收获	230

✱ 饮食宜忌

膳食纤维吃出健康	232
多吃海产品	234
孕中期常需营养物质	234
预防妊娠高血压	235
控制血压的最佳方法——控制盐分	235
妊娠第7个月的饮食	237

✱ 生活宜忌

乳房护理	238
------------	-----

皮肤的自我呵护	240
---------------	-----

注重孕期皮肤保养	241
----------------	-----

洗澡有讲究	242
-------------	-----

妊娠纹	243
-----------	-----

胎儿与羊水	244
-------------	-----

静脉曲张	245
------------	-----

避免水肿	247
------------	-----

避免便秘	247
------------	-----

如何应对常见不适症	248
-----------------	-----

托腹带的使用	250
--------------	-----

不宜久看电视	251
--------------	-----

适当阅读	251
------------	-----

✱ 运动与胎教

学做孕妇体操	252
--------------	-----

运动有益母婴健康	254
----------------	-----

胎教话题	254
------------	-----

THREE 孕晚期 (29~32周)

孕8月

✱ 妊娠过程

孕妈妈	255
胎儿宝宝	256
第二次妊娠反应	256
身心自我保健	257

孕期独享的特殊本领	258
-----------------	-----

妊娠晚期注意的问题	259
-----------------	-----

✱ 饮食宜忌

怀孕晚期的饮食原则	261
-----------------	-----

试一试柠檬	263
-------------	-----

不必额外进补	263
--------------	-----

妊娠第8个月的推荐食谱	264
-------------------	-----

✿ 生活宜忌

孕晚期的活动	266
孕晚期的服饰	267
好睡眠保健康	268
如何应对失眠	270
眼部保养	271
减轻水肿	273
怀孕不是生病	275
笑迎清晨	276
日常生活应注意的问题	276
定时做产前检查	277

✿ 运动与胎教

有规律的运动	278
孕妇体操	278
音乐胎教	279



孕9月

✿ 妊娠过程

孕妈妈	280
胎儿宝宝	280
孕晚期心理保健	281
双胞胎的护理	281
安然待产	284

✿ 饮食宜忌

妊娠第9个月的饮食	285
健脑食物益宝宝	286
细嚼慢咽	287

✿ 生活宜忌

如何应对各种皮肤变化	288
如何应对焦虑情绪	291
如何应对急产	292
预防早产	293
预防妊娠抑郁	294
尿失禁、尿频	294
预防感冒	296
了解胎位	296
纠正胎位不正	297
夫妻按摩	298
安全舒适做家务	299
休产假	301
给孩子取名	302

✱ 运动与胎教

孕晚期运动方法	303
孕晚期保健操	304
“养胎”运动	305
抚摸胎教	305

孕10月

✱ 妊娠过程

孕妈妈	306
胎儿宝宝	307

✱ 饮食宜忌

“冲刺期”的饮食	308
“伴产”佳品——巧克力	309
贫血对孕妈妈和胎儿的影响	310
缺铁性贫血	310

预防缺铁性贫血	311
治疗缺铁性贫血	312
临产前吃的建议	313
临产前的饮食禁忌	313
水肿的饮食	316
吃水果的认识误区	316
“好”水果要正确吃	318

✱ 生活宜忌

勇敢面对分娩	318
准备母乳喂养	319
过期妊娠	320
过期妊娠的影响	321
注意危险的现象	322
孕晚期应注意的问题	322

✱ 运动与胎教

听音乐配合运动	324
胎教衔接早教	325



PART 4 临产分娩

✱ 认真准备

入院前后	328
临产先兆	329
临产忌焦虑	331
临产前饮食的原则	331
产前促乳食谱	333
临产前的物质准备	334
临产几问	335
学会产前体操有助产	336
了解拉梅兹法	338
准爸爸须知	340

✱ 临产分娩

分娩先兆	341
决定分娩的三要素	342
产程是什么	343
分娩时会有哪些生理反应	345
疼痛对宝宝的益处	348
分娩疼痛表现不同的原因	348
减轻产痛	349
为什么自然分娩有益	350
自然分娩的时长	352



无痛分娩	352
剖宫产	354
急产	356
难产	357
宫缩乏力	357
早期破水	358
胎位	358
胎儿窘迫	359
脐带绕颈	360
胎盘早剥	360
如何应对过期妊娠	361
产房里的准爸爸	362

PART 5 产后调养及瘦身

✧ 产后调养

坐月子	364
产后生理变化	365
产后心理调节	366
产后24小时	368
产后第1周	371
出院回家这一周	372
产后应注意的问题	373
哺乳有助于身体恢复	374
胀奶的应对	375
乳腺炎是否需要停止哺乳	376
产后乳汁不足	377
产后恶露	378
产后小便潴留	379
产后尿失禁	379
如何应对各种生理烦恼	380
月经周期什么时候会到	383
恢复夫妻生活	384
早运动，早健康	386
凯格尔运动助康复	386
及时做产后健康检查	387

✧ 产后饮食

产后的饮食原则	389
“坐月子”讲究饮食	391
饮食要随康复进程调整	393
不节食也塑身的习惯	395

✧ 产后塑身

产后塑身日程	396
恢复身材做运动	397
日常塑身小动作	399
产后皮肤保养	401
产后美胸	402
再造平坦小腹	405
还我美丽双腿	408



1

Part

如何优生

