

健康家庭新生活丛书

著名妇幼保健专家特别推荐

十月怀胎

Shi Yue Huai Tai Shou Ce

手册 



十月怀胎，

是女性一生中最为了不起的一件大事。

每一位准妈妈都渴望生出一个健康、

聪明、可爱的宝宝。

本书详细介绍了怀孕知识、

卫生保健等内容，以便帮助准妈妈

度过这个特殊时期。

王维 / 编著

新妈妈宝宝
最佳读本

延边大学出版社

健康家庭新生活丛书

著名妇幼保健专家特别推荐

十月怀胎

Shi Yue Huai Tai Shou Ce

手册



王维 / 编著

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎手册/王维编著. —延吉: 延边大学出版社,
2005 (2007.8 重印)

(健康家庭新生活丛书;1)

ISBN 978-7-5634-1959-3

I. 十… II. 王… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014152 号

健康家庭新生活丛书

十月怀胎手册

王 维 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市业和印务有限公司

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 57.5

字数 1300 千字 印数 1—2000

2008 年 1 月第 2 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5634-1959-3

全套定价:108.00 元(本册定价:18.00 元)



言

前 FOREWORD

生儿育女，繁衍后代，是每对进入生育年龄夫妇面临的人生大事。即将为人父母的准爸爸、准妈妈，对未出世的小生命充满了憧憬，寄予了厚望。他们希望腹中的小宝宝身体健康、聪明活泼、容貌俊美、性格开朗，希望小宝宝有一个较高的综合素质。

现代科学技术证实：人的体质、生理和智能与遗传因素有密切的关系，但并非遗传因素决定一切，环境因素不仅影响着人体的生长发育，而且在人体胚胎早期还能直接作用于染色体的改变。

从精子与卵子结合的瞬间起，直到这个受精卵完全发育成胎儿并娩出，需历时 280 天左右。在这个孕育新生命的 280 天里，每一位准妈妈都会带着几分惶恐与不安，她们对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生的麻烦和意外，又为将来临盆能否顺利分娩而担忧，甚至会顾虑孩子出生后，如何照顾这个娇嫩的宝宝。这对那些初次妊娠的妇女来说，无疑都需要一个科学的指导。为此，本书专为未来的准妈妈们精心策划，特邀专家医生，以科学、直观、系统的方法，从生理卫生、营养、保健、胎儿发



十月怀胎 手册

育等方面，详细地讲解孕期的注意事项及胎教训练的正确方法。

由于本书是一本科普读物，故在语言上力求浅显易懂，生动形象，在内容结构上也尽量全面具体、条理清晰。即便如此，难免有瑕疵之处，恳请同行和读者不吝批评指正，有待再版时进行补充和修正。

编者

2006年10月



录

CONTENTS

第一章 孕前保健

孕前知识

最佳生育年龄 / 3

最佳怀孕月份 / 4

最佳怀孕时机的选择 / 4

避孕期间不宜怀孕 / 5

婚后不宜马上怀孕 / 6

近亲结婚的危害 / 7

遗传与智商的关系 / 8

扩大择偶区域有什么意义 / 9

哪些疾病患者不宜受孕 / 10

停用避孕药后不宜立即怀孕 / 12

生男生女 / 12

怎样知道怀孕了 / 13

孕育宝宝的整个过程 / 14

孕前身体保健 / 15

孕前应加强营养 / 15



十月怀胎手册

孕前应补充的营养素	/16
和谐的性生活	/18
孕前应加强体育锻炼	/19
孕前做好体格检查	/20
为什么孕前要忌烟	/22
怀孕前要戒酒	/23
为什么孕前要远离毒品	/24
为什么怀孕前要谨慎用药	/24
未来爸爸优生饮食原则	/25
孕前心理准备	/27
创造和谐的孕前心理环境	/27
妊娠是爱情的升华	/27
保持乐观情绪	/28
剔除不必要的担心	/29
如何实现高质量的受孕	/30

第二章 十月怀胎

怀孕第1个月(0~4周)	/33
胎儿的状况	/33
母体的变化	/33
应注意的事项	/34
轻松推算预产期	/35
怀孕一月指南	/36
慎服药物	/36



- 1 早孕何时到医院检查 /38
- 2 怀孕早期的常见症状 /38
- 3 怀孕 10 个不宜 /39
- 4 怎样看待病毒检测报告单 /40
- 5 风疹病毒对胎儿的危害 /41
- 6 遗传、优生、胎教之间有什么关系 /42
- 7 怀孕第一个月可以开始胎教 /42
- 8 受孕当月应如何养胎与胎教 /43
- 9 日常生活保健 /44
- 10 孕妇的心理特征 /44
- 11 做好自我监护 /45
- 12 孕妇的营养饮食 /45
- 13 怀孕后有哪些生理变化 /46
- 14 怀孕后乳房有什么变化 /47
- 15 怀孕后子宫有什么变化 /47
- 16 怀孕后体重有什么变化 /48
- 17 怀孕后皮肤有什么变化 /48
- 怀孕第 2 个月(5~8 周) /49**
 - 1 胎儿的状况 /49
 - 2 母体的变化 /49
 - 3 应注意的事项 /50
 - 4 什么是早孕反应 /50
 - 5 为什么会出现早孕反应 /51
 - 6 如何克服早孕反应 /51
 - 7 孕期呕吐要紧吗 /52
 - 8 不宜凭借药物抑制孕吐 /53
 - 9 早孕反应太剧烈不宜保胎 /54





十月怀胎手册

- 孕早期需做的常规化验 /54
- 时刻要警惕阴道流血 /55
- 什么是弓形体病 /56
- 高热对胎儿的危害 /57
- 什么是宫外孕 /58
- 酸儿辣女不可信 /59
- 胎教对孩子智力有影响吗 /59
- 怀孕第二个月如何胎教 /60
- 孕妇忌长时间看电视 /61
- 怀孕期间夫妻如何过性生活 /62
- 孕妇口重对胎儿有害吗 /63
- 孕妇吃核桃能补胎儿大脑吗 /64
- 孕妇为什么应多吃瘦肉 /64
- 孕妇如何选择饮料 /65
- 孕妇为什么不宜喝浓茶 /65
- 孕妇喝酸牛奶有什么好处 /66
- 怀孕第3个月(9~12周)** /66
 - 胎儿的状况 /66
 - 母体的变化 /67
 - 应注意的事项 /67
 - 如何防止便秘 /68
 - 什么是葡萄胎 /69
 - 孕妇患风疹为什么不宜继续妊娠 /70
 - 孕妇如何预防风疹 /71
 - 什么是流产 /71
 - 流产可分为几类 /73
 - 如何防止流产 /74



- 11 情绪与胎教有何密切关系 /75
- 12 孕妇的情绪如何影响胎儿 /76
- 13 怀孕第三个月如何进行胎教 /77
- 14 孕早期服饰与美容 /78
- 15 孕妇内衣的选择 /78
- 16 孕妇不宜穿三角内裤 /79
- 17 孕妇不宜戴乳罩 /79
- 18 为什么孕妇要增加营养 /79
- 19 怎样给孕妇增加营养 /80
- 20 孕妇吃得太多有哪些坏处 /80
- 21 孕妇为什么不宜多吃油条 /81
- 22 孕妇忌化妆不当 /82
- 23 孕妇不宜睡席梦思床 /82
- 怀孕第4个月(13~16周)** /83
- 24 胎儿的状况 /83
- 25 母体的变化 /84
- 26 应注意的事项 /85
- 27 孕吐严重怎么办 /85
- 28 孕妇腹痛是得了什么病 /86
- 29 什么是高龄产妇 /87
- 30 高龄产妇是否容易生异常儿 /87
- 31 高龄产妇怀孕中必须注意的事项 /88
- 32 高龄初产是否会难产 /89
- 33 高龄产妇生产时注意事项 /90
- 34 双胞胎孕妇注意事项 /91
- 35 谁是胎教的主角 /92
- 36 孕妇心理与胎教有何关系 /93





十月怀胎手册

- 提高修养与胎教有何关系 /94
- 色彩在胎教中有什么作用 /94
- 怀孕第四个月如何做胎教 /95
- 适于孕妇的营养食物有哪些 /96
- 维生素对孕妇有哪些保健作用 /97
- 孕妇为什么爱吃酸的食物 /98
- 孕妇为什么营养要适度 /99
- 孕期补钙对胎儿有益无害吗 /100
- 为什么说孕妇喝牛奶胎儿受益多 /100
- 缓解妊娠期疲劳的方法 /101
- 如何让怀孕期间的工作舒适轻松 /102
- 孕妇可以开车吗 /103
- 孕妇不宜接触农药 /103
- 中草药对宝宝有害吗 /104
- 做B超检查会不会伤害宝宝 /105
- 做X光检查会不会伤害宝宝 /105
- 孕妇如何保养皮肤 /106
- 如何做一个漂亮整洁的孕妇 /107
- 怀孕第5个月(17~20周)** /108
 - 胎儿的状况 /108
 - 母体的变化 /108
 - 应注意的事项 /109
 - 孕妇能感觉到胎动 /109
 - 为什么孕妇皮肤上会出现紫纹 /111
 - 孕妇应注射什么疫苗 /112
 - 孕妇不宜参加的工作 /113
 - 孕妇应如何休息 /114



- 孕妇患有病毒性肝炎怎么办 /115
- 甲亢患者怀孕怎么办 /116
- 癫痫病人怀孕怎么办 /117
- 现代胎教有哪些方式 /118
- 音乐胎教与记忆训练有何关系 /119
- 音乐胎教如何促进脑神经发育 /120
- 音乐如何在胎教中起作用 /120
- 适合孕妇听的音乐有哪些 /121
- 怀孕第五个月如何进行胎教 /123
- 孕妇不宜穿高跟鞋 /123
- 孕妇不宜仰卧或右侧卧 /124
- 孕妇的乳头不宜多刺激 /125
- 孕妇偏食有何危害 /126
- 孕妇应注意补铁 /126
- 孕妇应注意补钙 /127
- 孕妇如何参加运动 /128
- 孕妇运动应注意的事项 /129
- 孕妇如何做好冬季保健 /129
- 孕妇小腿为何会浮肿 /131
- 孕妇如何护理乳房 /131
- 孕妇应注意身体卫生 /132
- 怀孕第6个月(21~24周)** /133
- 胎儿的状况 /133
- 母体的变化 /134
- 应注意的事项 /134
- 孕妇体重增加越多,胎儿就越大吗 /135
- 孕妇肥胖对怀孕和分娩有什么影响 /135



十月怀胎手册

- 为什么孕妇容易发生小腿抽筋 /135
- 为什么孕妇会腰背痛 /136
- 孕妇发生尿频怎么办 /137
- 孕妇发生水肿怎么办 /137
- 为什么孕妇腹泻需及时治疗 /138
- 孕妇腹胀腹泻吃哪些食物好 /139
- 药物对胎儿的不良影响 /139
- 胎儿与抗生素 /140
- 经常抚摸胎儿有哪些积极作用 /143
- 怎样进行胎教运动 /144
- 运动胎教包括哪几项 /144
- 怎样训练胎儿的运动功能 /145
- 怀孕第六个月如何做胎教 /146
- 孕妇在居住方面应注意哪些 /147
- 孕妇应该如何安排睡眠 /148
- 孕妇能否参加体育运动 /149
- 孕妇坐、站立和行走时应注意哪些 /150
- 为什么孕期更宜吃粗粮 /150
- 孕妇不宜吃的食物有哪些 /152
- 孕妇为什么不宜多食动物肝脏 /153
- 孕妇宜吃玉米吗 /154
- 孕妇吃豆食品有哪些好处 /154
- 孕妇为什么不宜多食桂圆 /156
- 营养饮食应该遵循什么原则 /156
- 推荐食谱 /157
- 怀孕第7个月(25~28周)** /159
- 胎儿的状况 /159



- 母体的变化 /159
- 应注意的事项 /159
- 孕妇手部麻木及疼痛的原因是什么 /160
- 孕妇发生头晕、眼花需要治疗吗 /160
- 什么是胎盘 /161
- 胎盘有什么功能 /162
- 一定要警惕前置胎盘 /163
- 如何认识胎盘早期剥离 /164
- 孕妇活动量不宜太少 /166
- 孕妇不宜过量剧烈活动 /167
- 如何美化孕妇居室 /167
- 孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响 /168
- 语言胎教有什么意义 /169
- 怎样和胎儿对话 /170
- 语言胎教如何与家务活巧妙结合 /170
- 怎样给胎儿讲故事 /171
- 如何调动周围的人协助语言胎教 /171
- 怀孕第七个月如何进行胎教 /172
- 哪些孕妇应做畸胎检查 /173
- 怎样知道胎儿有无畸形 /174
- 妊娠期为什么容易发生缺铁性贫血 /174
- 孕妇脸上为什么会长黄褐斑 /176
- 孕妇为什么要重视热量需求 /176
- 孕妇为什么不宜多吃水果罐头 /177
- 孕妇为什么不要多吃冷饮 /178
- 为什么孕妇忌吃火锅 /178
- 孕妇饮咖啡有好处吗 /179



十月怀胎手册

- 怀孕第8个月(29~32周) /180
- 胎儿的状况 /180
 - 母体的变化 /180
 - 应注意的事项 /181
 - 不良情绪对宝宝的影响 /181
 - 孕妇切莫过分滋补 /182
 - 孕妇可适当多吃的食物 /183
 - 写字楼里准妈妈须知 /185
 - 孕妇散步有什么好处 /186
 - 孕妇骑车有什么讲究 /187
 - 孕妇妊娠期怎样保护好头发 /188
 - 孕妇妊娠期怎样保护口腔卫生 /188
 - 孕妇如何预防皮肤瘙痒 /189
 - 孕妇发生了下肢静脉曲张怎么办 /189
 - 孕妇妊娠期应预防感染 /190
 - 孕妇不宜用哪些西药 /191
 - 孕妇不宜忽视产前检查 /192
 - 孕妇不宜拔牙 /193
 - 形象意念与胎教 /194
 - 您想像中的孩子是什么样 /194
 - 如何设计宝宝的形象 /195
 - 怎样带胎儿认识大自然 /195
 - 怀孕第八个月如何进行胎教 /197
 - 孕妇为什么易患痔疮 /197
 - 噪音对胎儿有什么危害 /198
 - 孕妇吃鱼好处多 /199
 - 孕妇能否服用人参 /200



怀孕第9个月(33~36周)	/200
胎儿的状况	/200
母体的变化	/201
应注意的事项	/201
什么是早产,早产有什么征象	/202
早产的原因是什么	/202
早产对婴儿有哪些危害	/203
如何预防早产	/203
羊水有什么作用	/204
什么是羊水过多	/205
引起羊水过多的原因有哪些	/206
什么是羊水过少	/206
引起羊水过少的原因有哪些	/207
什么是习惯性流产,能预防吗	/208
什么是妊娠高血压综合征	/209
孕妇妊娠晚期不宜远行	/209
孕妇如何保护好乳房	/210
例行检查的主要内容是什么	/211
什么是胎儿宫内发育迟缓	/212
妊娠晚期的危险信号有哪些	/214
妊娠晚期饮食应注意哪些	/215
怀孕第九个月如何进行胎教	/216
培养美包括什么内容	/217
色彩胎教举例	/218
孕妇应穿什么样的鞋	/219





十月怀胎手册

- 怀孕第10个月(37~40周) / 220
- 胎儿的状况 / 220
 - 母体的变化 / 220
 - 应注意的事项 / 220
 - 孕妇应避免哪些家务劳动 / 221
 - 为什么孕妇不宜睡电热毯 / 221
 - 为什么孕妇不宜长时间吹电扇 / 222
 - 孕妇妊娠期沐浴应注意什么 / 222
 - 孕妇为什么不宜用手机 / 224
 - 孕妇为什么不宜打麻将 / 224
 - 孕妇妊娠疱疹怎样防治 / 226
 - 孕妇患痔疮怎样防治 / 227
 - 艾滋病对孕妇胎儿有什么影响 / 228
 - 早破水是怎么回事 / 229
 - 出现早破水对母儿有哪些影响 / 229
 - 出现早破水怎么办 / 230
 - 怎样防止早破水 / 230
 - 患糖尿病对胎儿有什么影响 / 231
 - 孕妇患心脏病应注意什么 / 232
 - 父亲与胎儿有怎样的关系 / 233
 - 怀孕第十个月如何进行胎教 / 234
 - 如何教胎儿学数学 / 235
 - 妊娠期能做阑尾炎手术吗 / 235
 - 血液不合怎么办 / 236
 - Rh血型不合要换血吗 / 237
 - 胎位不正怎么办 / 238
 - 孕妇要学会自我监护 / 240