

最新双色版

妇幼专家倾情奉献 最实用的优生优育方案

范秀华◎编著

十月 怀胎 百事通

SHIYUE HUATAI
BAISHITONG



父母的精心准备
可影响宝宝的一生



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

- 完美孕育知识
- 最新胎教方案
- 十月怀胎保健
- 产后日常护理

范秀华◎编著

十月 怀胎 百事通

SHIYUE HUATAI
BAISHITONG



父母的精心准备
可影响宝宝的一生

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎百事通/范秀华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5015 - 3

I. ①十… II. ①范… 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 037726 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市业和印务有限公司

规格 720 × 1010 毫米 16 开本

印张 23. 75

字数 355 千字

版次 2011 年 5 月第 1 版

2011 年 5 月第 1 次印刷

定价 32. 80 元

版权所有 翻印必究

前言 FOREWORD

生儿育女是人生旅途中最美、最特别、最难忘的经历之一，她不但关系着一个家庭的幸福，更涉及到一个国家，一个民族的未来。可见对于每一位孕育的夫妻来说，生育一个聪明、健康的宝宝是何等的重要，

当得知怀孕的那一刻，你可能欢呼雀跃，甚至泪流满面。但此时且不要忘记，做为父母那颗沉甸甸的责任心！怎样的生活方式对宝宝有益？产后如何照料新妈咪和新生宝宝？……一系列的复杂过程，年轻的父母可能会感到束手无策。不必担心，《十月怀胎百事通》将为您解决这些问题，给予您十足的自信。

《十月怀胎百事通》一书分孕前准备、十月怀胎、分娩阶段、产后恢复四大部分，每一部分内容都经过编者的精心筛选，专家的严格审核，从日常饮食、生活方式等全方位地阐述了每一对孕育夫妻不知道、想知道，以及应该知道的一切。

本书融知识性、科学性、实用性、趣味性于一体，避免了冗长的说教，使内容显得实用、简便、通俗，适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

翻开本书吧！她是我们精心为您准备的一个满载着礼物的宝盒。当您打开时，您会收获美好的幸福！

编者

目 录 CONTENTS

第一章 壮苗出沃土——孕育大事重在准备

一、完美孕育知识	001
受孕的过程——生命的起始点	001
最佳的生育年龄	002
最佳受孕的时机	002
最佳受孕的环境	003
好心情孕育好宝宝	003
把握人体生物钟优生法	004
生小美女还是小帅哥由爸爸决定	004
为了优生最好进行遗传咨询	005
孕前检查不可忽视	006
影响优生的因素要铭记	007
爱情结晶需要和谐的夫妻关系	008
生“小王子”的参考方法	008
生“小公主”的参考方法	010
为优生做好长远计划	012
二、孕妈妈的优备优孕	013
做好心理准备很关键	013
要养成一个良好的生活习惯	013
将体重调整到最佳状态	015
孕前饮食指导	015

多补充叶酸是孕前饮食的硬道理	016
学习自测排卵期	016
怀孕前要接种的疫苗	017
孕妈妈做好自我检测	018
口腔检查不能忘	019
孕育宝宝的开销预算	019
孕妈妈自我心理调适的方法	021
三、准爸爸的优备优孕	022
良好的生活习惯很关键	022
准爸爸要谨慎的日常防范	022
准爸爸孕前饮食指导	024
增强精子活力的食物不容错过	024
准爸爸要做好孕前检查	025
提供优质精子的4点建议	026
准爸爸需要做好的自我检测	027
准爸爸要做好照顾妻子的准备	028

第三章 孕1月——怀孕开启女人神圣的使命

一、胎宝宝与孕妈妈	029
胎宝宝的发育状况	029
孕妈妈的身体变化	030
二、营养饮食指南	030
孕1月的营养要素	030
孕妈妈要适当多吃的食物	031
牛奶是孕期最佳营养选择	031
玉米香甜，益处多多	032
孕期必需的7大营养素	032
多吃绿叶蔬菜补充维生素	033

孕期补钙建议	034
孕 1 月推荐食谱	034
三、生活保健细节	036
布置一个温馨的居家环境	036
用电脑要严防辐射	037
远离小宠物	038
巧妙应对上下班	038
散步是孕期最适宜的运动	039
孕期使用化妆品需谨慎	040
保持干净爱清洁	041
了解正常的妊娠征兆	041
孕妈妈需养成做妊娠记录的习惯	042
孕期要禁止做 CT 检查	043
孕期晒太阳要适宜	044
轻松应对晨吐的专家建议	044
孕期检查时间一览表	046
四、最新胎教方案	048
胎宝宝在宫内学习的原理	048
胎教时需要注意的事项	048
受孕的瞬间便是胎教的开始	049
第 1 个月的胎教方案	049
第 1 个月的胎教原则	050
好心情就是一种好胎教	051
用日常饮食开启营养胎教	051
五、准爸爸进修学堂	052
孕 1 月准爸爸的工作安排	052
为妻子营造舒心的环境氛围	053
多担负妻子的日常饮食起居	053
莫要过多谈论宝宝的性别	054



第三章 孕2月——小种子开始发芽扎根



一、胎宝宝与孕妈妈	055
胎宝宝的发育状况	055
孕妈妈的身体变化	055
二、营养饮食指南	056
孕2月的营养要素	056
缓解孕吐的饮食妙招	057
孕期多吃苹果和香蕉	058
每天坚持吃早餐	058
爱吃酸也要有讲究	058
吃点野菜好处多	059
使用调料要当心	059
孕期更宜多吃些健脑食品	060
适量多吃些豆类食品	061
孕期补锌建议	062
孕2月推荐食谱	063
三、生活保健细节	065
在公共场合要多注意安全	065
孕妈妈做家务要讲究方法	066
孕早期忌多用手机	066
孕期洗澡最好选择淋浴	067
要远离噪音污染	067
孕期要保持良好的睡眠	068
多注意保健预防流产	068
旅游出差必须谨慎	069
看电视要距离远、时间短	069
孕期穿衣指南	070
感冒不可擅自用药	071
处理好房中那点事	071
孕2月应多注意的事项	071

四、最新胎教方案	072
为宝宝定制一个完美的胎教计划	072
准爸爸是胎教中的重要角色	073
宁静养胎便是胎教	073
提高自身修养很重要	074
第2个月的胎教原则	075
为环境胎教而重新“染色”	076
“音乐浴”让胎教与静坐融为一体	077
五、准爸爸进修学堂	077
孕2月准爸爸的工作安排	077
给予更多的理解与关爱	078
倾听妻子的抱怨,体现男人的关怀	079
早点回家不要让妻子担忧	079
多陪妻子一起做运动	079

第四章 孕3月——腹中的“幸福”需要小心呵护

一、胎宝宝与孕妈妈	081
胎宝宝的发育状况	081
孕妈妈的身体变化	082
二、营养饮食指南	082
孕3月的营养要素	082
孕期饮水的学问	083
孕期吃鱼好处多	083
吃芹菜可降压利湿	084
孕妈妈不宜吃罐头食品	084
营养不良危害大	085
孕期补碘建议	085
孕期要时刻铭记补钙	086
能量食品推荐排行榜	086

全吃素食对胎宝宝不利	088
孕3月推荐食谱	088
三、生活保健细节	090
怀孕后应调整的各种姿势	090
补充维生素减少蝴蝶斑	092
正确应对下肢水肿	092
注意上下楼梯时的安全	093
切记不可过度大笑	093
缓解疲劳的4点建议	093
适合孕妈妈锻炼的健身操	094
正确使用托腹带	094
避开危险的X线	095
孕期千万要做好口腔保护	096
静坐安胎小运动	096
去医院建立个人病历	097
谨慎挑选孕妈妈防护服	098
选购孕期内衣的建议	098
四、最新胎教方案	099
对胎教要把握好尺度	099
吮吸是胎儿感知事物的重要方式	100
第3个月的胎教原则	100
第3个月的胎教内容	101
咀嚼是一种简单有益的胎教	102
优美的文学作品都是胎教的佳选	103
孕妈妈的哼唱是胎儿最好的音乐	103
五、准爸爸进修学堂	104
孕3月准爸爸的工作安排	104
多和妻子谈论胎宝宝的情况	105
当妻子的专业按摩技师	105
有时间给妻子洗洗头	106
为了妻儿甘做家庭妇男	106

第五章 孕4月——孕妈妈的心情，胎宝宝最了解

一、胎宝宝与孕妈妈	107
胎宝宝的发育状况	107
孕妈妈的身体变化	108
二、营养饮食指南	108
孕4月营养要素	108
弥补遗传缺陷的食物选择	109
早餐多吃谷类食物	110
孕期补铁建议	110
萝卜不妨多吃点	111
熏烤食物要少吃	111
孕期应少食刺激性食物	112
切记不可贪吃火锅与冷饮	112
孕期不要忘记补硒	113
孕期防止食物过敏	113
孕4月推荐食谱	114
三、生活保健细节	116
睡觉时应选取左侧卧位	116
孕妈妈穿鞋的讲究	116
外出乘车要注意安全	117
孕中期的运动注意事项	117
调整孕期抑郁症	118
巧妙安排运动时间	119
游泳对孕妈妈的好处很多	119
孕妈妈四季着装的原则	120
孕期服用中药须谨慎	121
孕4个月保胎注意事项	122
应对腿抽筋的措施	122
按摩可以赶走妊娠纹	122

不同皮肤的不同护理	123
孕中期可适当地进行性生活	124
冬季的日常保健	125
夏季的日常保健	125

四、最新胎教方案

胎宝宝最初听到的声音	126
孕妈妈的自我打扮是一种美的胎教	126
多和胎宝宝一起玩耍	127
第4个月的胎教内容	127
传统的剪纸是胎教的时尚新选择	129
把美丽的想象传递给胎儿	129
情绪胎教心灵操	130

五、准爸爸进修学堂

孕4月准爸爸的工作安排	130
安抚妻子“失去美丽”的心理	131
尽量使妻子心情愉快	131
外出时记得牵着妻子的手	132
当好孕妈妈的营养师	132

第六章 孕5月——孕妈妈的饮食，胎宝宝一起分享

一、胎宝宝与孕妈妈

胎宝宝的发育状况	133
孕妈妈的身体变化	134

二、营养饮食指南

孕5月营养要素	134
孕中期的饮食摄入	135
为胎儿健康成长多摄入“脑黄金”	136
孕期每周一只猪蹄	136
进食不宜狼吞虎咽	137

孕妈妈不宜多吃鸡蛋	137
维生素 E 益于安胎	138
怀孕期间要禁忌的食物	138
夏季解暑的几款小食品	139
营养过剩容易造成危害	140
孕 5 月推荐食谱	140
三、生活保健细节	142
孕中期需要做的检查	142
孕妈妈要注意乳房的养护	143
孕妈妈不要迷恋打麻将	144
妊娠期体重增加的参考标准	144
工作时也要注意休息	145
给爱逛街孕妈妈的一份忠告	145
从生活习惯中预防痔疮	146
预防静脉曲张的方法	146
瑜伽帮助缓解不适	147
预防皮肤瘙痒的建议	148
防治孕期便秘的方法	149
缓解便秘的 3 个小运动	149
要远离的西药	149
起居室不宜摆放花草	150
孕期不宜使用电吹风	150
四、最新胎教方案	151
重视其他家庭成员在胎教中的作用	151
运动胎教好处多多	151
拍打胎教的科学实施	152
孕 5 月音乐胎教的实施方案	153
用手电筒施行视觉胎教	153
用心给宝宝讲述美好的生活	154
推动胎教让胎宝宝运动起来	155

五、准爸爸进修学堂	155
孕5月准爸爸的工作安排	155
准爸爸应学会听胎心音和数胎动	156
学会与胎宝宝谈话	157
坚持做好后勤部长	157
给孕妈妈配置小药箱	158

第七章 孕6月——孕太明显，处处需小心翼翼

一、胎宝宝与孕妈妈	159
胎宝宝的发育状况	159
孕妈妈的身体变化	160
二、营养饮食指南	160
孕6月营养要素	160
孕6月的饮食原则	161
矿物质补充大全	161
孕妈妈忌吃桂圆	162
绿豆是理想的保健食品	162
菠菜不宜多吃	163
益于宝宝发育视力的食物	163
饮食不宜太过精细	164
孕期补镁建议	165
孕期补铜建议	165
晚餐不宜吃得过饱	165
孕6月推荐食谱	166
三、生活保健细节	168
放松心情的办法	168
孕妈妈不宜睡席梦思床	169
孕中期开始预防难产的体操	169
臀部及大腿外侧的肌肉练习	170

适合孕妈妈的甩手运动	170
孕妈妈冬季忌睡电热毯	171
注意空调的适量使用	171
当心厨房的油烟	171
重视前置胎盘的筛查	172
了解胎位的相关知识	172
应对胎动异常的方法	173
家庭监护的 5 项内容	174
应对尿失禁的 3 点建议	175
预防阴道感染	175
四、最新胎教方案	176
每天进行胎教的最佳时间	176
工作中也不忘说几句关心的话	177
游戏胎教让宝宝运动细胞更发达	177
把胎儿当成一个懂事的孩子	178
给宝宝选取美妙的音乐	178
多方面进行胎教	179
五、准爸爸进修学堂	179
孕 6 月准爸爸的工作安排	179
竖立起“做父亲”的概念	180
多给平淡的生活添加点色彩	181
给妻子测量腹围	181
和妻子一起参加产前培训	182
随时做好妊娠监护工作	182

第八章 孕 7 月——和胎宝宝一起的日子永远难忘

一、胎宝宝与孕妈妈	183
胎宝宝的发育状况	183
孕妈妈的身体变化	184

二、营养饮食指南	184
孕7月营养要素	184
孕7月的饮食原则	185
孕妈妈不宜多喝果汁	185
水果代替不了蔬菜	185
不可滥用人参	186
多吃点紫菜	186
黄鳝是防病滋补的理想品	187
孕妈妈记得补充卵磷脂	187
坚持低盐饮食	188
孕妈妈不宜喝浓茶	188
补充B族维生素的建议	189
孕7月推荐食谱	190
三、生活保健细节	192
第7个月需要注意的事情	192
要积极预防早产	192
严防意外摔倒	193
缩肛运动让生活更健康	193
膝胸卧位操帮助纠正胎位	194
简单易学的缓压术	194
妊娠糖尿病的防治	195
要谨慎对待腹泻	196
胖妈妈的自我护理	196
瘦妈妈的自我护理	197
避免孕期烦躁心理	198
利于分娩的4个小动作	198
学习自测胎儿体重	199
四、最新胎教方案	200
胎儿视觉的发育过程	200
英语胎教从短句开始	200
数学胎教需要形象描述	201

第7个月的胎教要点	202
第7个月的胎教内容	202
朗诵诗词的抒情胎教法	203
艺术编织是不错的胎教选择	203
五、准爸爸进修学堂	204
孕7月准爸爸的工作安排	204
帮助妻子矫正乳房	204
缓解妻子内心的恐慌	205
抓紧时间学习育儿知识	205
不要与妻子发生争吵	206

第九章 孕8月——流下的每一滴汗水都是幸福的

一、胎宝宝与孕妈妈	207
胎宝宝的发育状况	207
孕妈妈的身体变化	208
二、营养饮食指南	208
孕8月营养要素	208
适合孕期的零食	209
多吃点紫色蔬菜	210
拒绝咖啡可乐类饮料	210
孕妈妈不宜喝糯米甜酒	211
栗子好吃就多吃点	211
孕晚期每周吃一次海带	211
孕晚期不忘记摄取维生素K	212
从饮食上防治妊高征	212
特殊孕妈妈的饮食原则	214
把控好孕后期的饮食	214
孕8月推荐食谱	215