

一部最权威的孕育百科 一部最实用的优生宝典

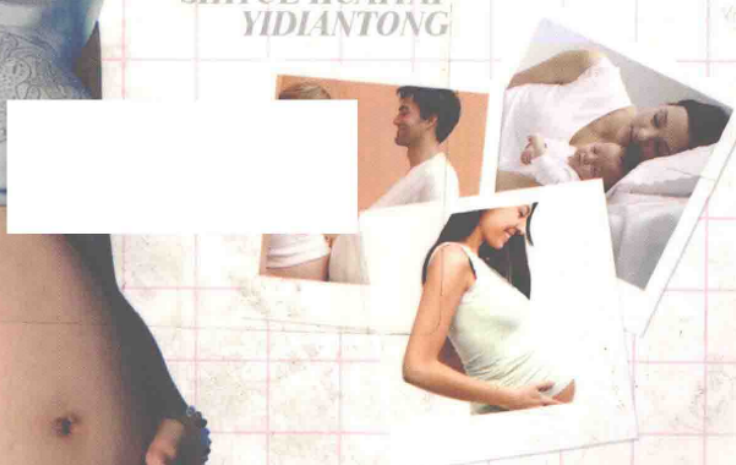
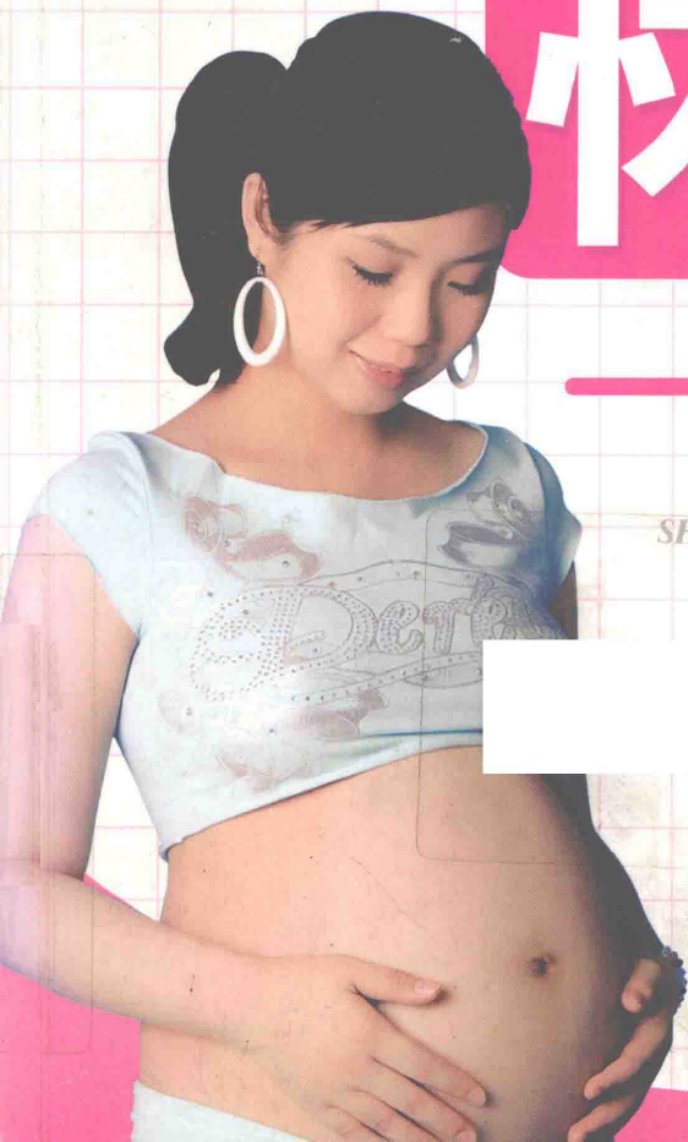
最新
修订版
超低定价

妇幼专家特别推荐
孕妈妈怀胎十月同步指导

吴利平 李艳秀◎编著

十月 怀胎 一点通

SHIYUE HUAITAI
YIDIANTONG



中医古籍出版社

SHIYUE HUAITAI
YIDIANTONG

十月 怀胎 一点通

吴利平 李艳秀◎编著



中医古籍出版社

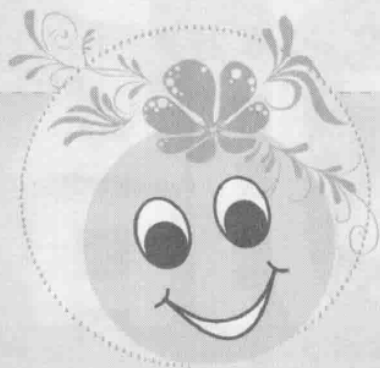
图书在版编目 (CIP) 数据

快乐孕育一点通/吴利平, 李艳秀编著. -北京: 中医古籍出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80174-500-2

I. 快… II. ①吴… ②李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031502 号



快乐孕育一点通

十月怀胎一点通

编 著: 吴利平 李艳秀

责任编辑: 石 玥

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 24

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 4 月第 2 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-500-2

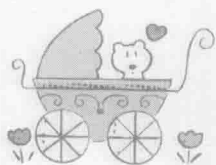
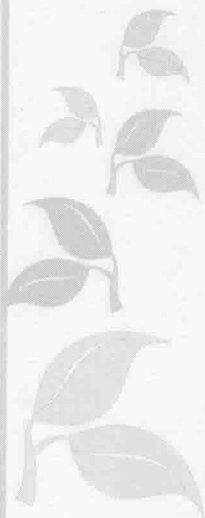
定 价: 26.80 元 (全套 134.00 元)

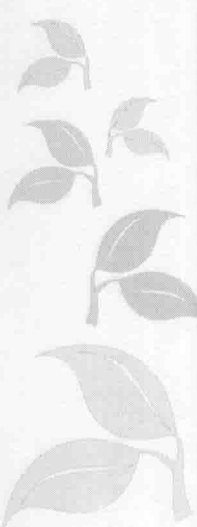
前言

生儿育女是一项神奇而又伟大的工程，也是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像干工作一样，一定要有计划地进行。

据调查，我国每年新出生人口约有 2000 万，其中畸形儿就有 18~20 万。作为父母，谁都不想让不幸降临到自己头上，谁都想生一个健康、聪明的宝宝，相信从准备怀孕的那一刻起，您就会对任何与怀孕有关的事情产生疑问，比如：生育的最佳年龄是多大？受孕的最佳时机是何时？孕前都要做哪些体检？孕前要防治哪些遗传病？孕前应改掉哪些不良生活习惯？孕前应补充哪些营养素？……在怀孕的十个月里，准妈妈与胎宝宝同体共息，准妈妈的营养和情绪，行为活动和生理状态都与胎宝宝休戚相关。因此每位准妈妈都必须了解在怀孕的不同阶段，怎样摄取食物，怎样进行胎教以及怎样应对身体的各种异常信号等等。临近分娩，您是不是很焦虑？是不是有点不知所措？您一定想知道临产前应做好哪些准备工作，产后应做好哪些护理工作，以恢复如初。

总之，怀孕的十个月里，您不仅要关注胎宝宝的成长，还要注意自身的保健，当意想不到的事情发生时，您一定在想：“如果能有一位值得信赖的妇产科专家伴随在我的左右，并随时解答我的疑问该有多好呀！”《十月怀胎一点通》内容点点滴滴，温情实实在在，会给予您最满意的答案。

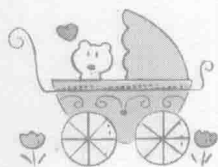




本书寓科学于优生、寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地介绍了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健等多方面的知识。全书没有长篇大论的医学理论知识，只是告诉您应该做什么，不应该做什么。同时，书中幽默活泼的小插图、温馨小贴士等栏目更多体现了专家们无微不至的关怀，可使您不仅能学习到孕育常识、了解孕育的过程，还能、解答您遇到的困惑和疑问，指导您的健康，在学习享受它带给您的快乐。

最后，衷心希望本书的光顾，会让您如愿以偿，并伴随您愉快地度过孕产期，成为您贴心的老师、顾问和朋友，成为您科学孕育健康宝宝，指导您顺利分娩的首选指南！

编者



通
点
一
路
你
目
十



目录

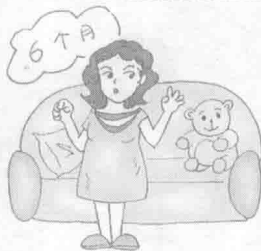
第一章 孕前准备：“计划” 生育，我要做妈妈

◎ 快乐怀孕算“孕期”，让宝宝“如约而至” : 2

- 提高人口质量，养得好先要“生得好” : 2
- 受孕年龄很关键，别糊里糊涂当父母 : 3
- 五谷丰登，秋季是受孕的最佳季节 : 5
- 亥时受孕正当时，性福、育儿两不误 : 6
- 把握时机：掌握排卵的规律 : 6
- 健康是本，孕前体检项目一个也不能少 : 7

◎ 生男生女，小两口自己就能拿定主意 : 10

- 生男生女有奥秘，七大因素决定是龙是凤 : 10
- 性别早发现，四种方法科学预测胎儿男女 : 12





- 人工授精法，让生男生女心想事成：13
- 如你所愿，生育帅气男孩的四种方法：15
- 梦想成真，生育漂亮女孩的五种方法：19

◎ 防治遗传病，明明白白生一个聪明宝宝：23

- 一种选择两代人命运，优生谨遵“四不”：23
- 别着急要孩子，六类人一定要做遗传咨询：25
- 莫拿青春赌明天，不宜生育的遗传病人：26
- 父母的高智商会遗传下一代吗：27
- 有病先治疗，清除优生优育的“后遗症”：28

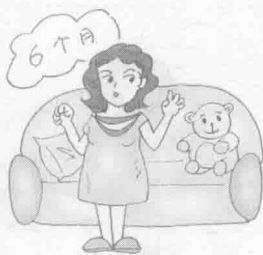
◎ 怀孕倒计时，夫妻孕前准备大揭秘：31

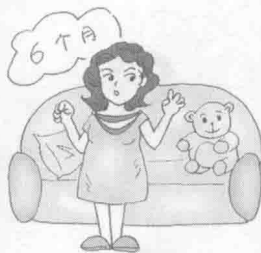
- 宝宝受益：妈妈孕前请“调”好体质：31
- 准备怀孕，这些“营养素”不可丢：32
- 补之有道：孕前妈妈营养讲究多：36
- 准爸爸，你的“营养库”充足吗：37
- 口腔检查：孕前不可轻易忽视：39
- 有备而孕，孕前四个方面的物质准备：40
- 远离烟、酒、毒，让优秀“种子”免受伤害：43
- 为胎儿，父亲要改掉“六”大不良习惯：44

第二章 怀孕第1月：欣喜，
我是真的怀孕了

◎ 第1~2周 是否“有喜”，关于孕与不孕：48

- 导致女性不孕的四种常见原因：48
- 不孕，男人照样脱不了干系：49
- 不良习惯，优生优育的“杀手”：51





- 紧张、焦虑等可能导致不孕 :52
- 体重过胖、过瘦都不易怀孕 :55
- 不育男子的三种生活调养 :56
- 不孕女子的三种生活调养 :57
- 进行不孕检查时的注意事项 :58
- 准爸爸做得到：提高受孕率的孕期按摩 :58

◎ 第3周 小生命“筑巢安家” :60

- 3周孕妈妈身体变化 :60
- 3周胎儿的发育状况 :60
- 3周孕妈妈的营养安排 :61
- 3周孕育胎教一点通 :62
- 3周孕妈妈必知的生活细节 :65
- 准爸爸做得到：缓解白带增多的孕期按摩 :67

◎ 第4周 胚泡形成，开始有孕吐反应 :69

- 4周孕妈妈身体变化 :69
- 4周胎儿的发育状况 :69
- 4周孕妈妈的营养安排 :69
- 4周孕育胎教一点通 :74
- 4周孕妈妈必知的生活细节 :77
- 准爸爸做得到：呕吐的孕期按摩 :79

第三章 怀孕第2月:欣慰,
宝宝眼睛有轮廓了

◎ 第5周 孕妈妈身体“变型”谨防感染 :82

- 5周孕妈妈身体变化 :82



- 5周胎儿的发育状况 : 82
- 5周孕妈妈的营养安排 : 83
- 5周孕育胎教一点通 : 85
- 5周孕妈妈必知的生活细节 : 87
- 准爸爸做得到：尿频、尿路感染的孕期按摩 : 88

◎ 第6周 打起精神，坚持度过“犯困期” : 90

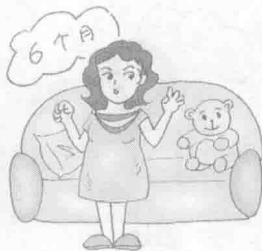
- 6周孕妈妈身体变化 : 90
- 6周胎儿的发育状况 : 90
- 6周孕妈妈的营养安排 : 90
- 6周孕育胎教一点通 : 94
- 6周孕妈妈必知的生活细节 : 96
- 准爸爸做得到：犯困的孕期按摩 : 98

◎ 第7周 早晚多疲劳，乳房更丰满 : 100

- 7周孕妈妈身体变化 : 100
- 7周胎儿的发育状况 : 100
- 7周孕妈妈的营养安排 : 100
- 7周孕育胎教一点通 : 103
- 7周孕妈妈必知的生活细节 : 105
- 准爸爸做得到：乳房疼痛的孕期按摩 : 106

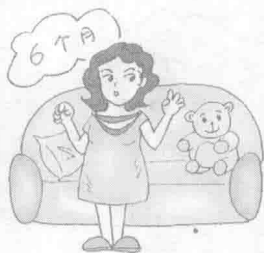
◎ 第8周 保持卫生，悄然越过便秘期 : 108

- 8周孕妈妈身体变化 : 108
- 8周胎儿的发育状况 : 108
- 8周孕妈妈的营养安排 : 108
- 8周孕育胎教一点通 : 110
- 8周孕妈妈必知的生活细节 : 112
- 准爸爸做得到：孕期便秘按摩 : 113





第四章 怀孕第3月:激动, 宝宝开始有心跳



◎ 第9周 荷尔蒙大量分泌，皮肤略显粗糙 :116

- 9周孕妈妈身体变化 :116
- 9周胎儿的发育状况 :116
- 9周孕妈妈的营养安排 :117
- 9周孕育胎教一点通 :119
- 9周孕妈妈必知的生活细节 :120
- 准爸爸做得到：皮肤粗糙的孕期按摩 :122

◎ 第10周 腰围增粗，臀部稍有酸痛感 :124

- 10周孕妈妈身体变化 :124
- 10周胎儿的发育状况 :124
- 10周孕妈妈的营养安排 :125
- 10周孕育胎教一点通 :126
- 10周孕妈妈必知的生活细节 :128
- 准爸爸做得到：臀部疼痛的孕期按摩 :130

◎ 第11周 身体需要补水，以防口干舌燥 :132

- 11周孕妈妈身体变化 :132
- 11周胎儿的发育状况 :132
- 11周孕妈妈的营养安排 :132
- 11周孕育胎教一点通 :134



- 11 周孕妈妈必知的生活细节 : 135
- 准爸爸做得到：口干舌燥的孕期按摩 : 137

◎ 第 12 周 黄褐斑是孕期如常的“好兆头” : 138

- 12 周孕妈妈身体变化 : 138
- 12 周胎儿的发育状况 : 138
- 12 周孕妈妈的营养安排 : 138
- 12 周孕育胎教一点通 : 140
- 12 周孕妈妈必知的生活细节 : 141
- 准爸爸做得到：黄褐斑的孕期按摩 : 142

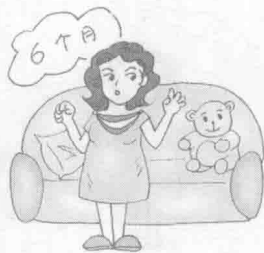
第五章 怀孕第4月:欣慰,
宝宝开始做皱眉动作

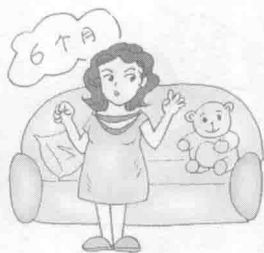
◎ 第 13 周 腹部开始隆起，略感乏力 : 146

- 13 周孕妈妈身体变化 : 146
- 13 周胎儿的发育状况 : 146
- 13 周孕妈妈的营养安排 : 147
- 13 周孕育胎教一点通 : 149
- 13 周孕妈妈必知的生活细节 : 151
- 准爸爸做得到：头痛的孕期按摩 : 153

◎ 第 14 周 发生肚子胀气增多，防止牙龈炎 : 155

- 14 周孕妈妈身体变化 : 155
- 14 周胎儿的发育状况 : 155





- 14 周孕妈妈的营养安排 : 155
- 14 周孕育胎教一点通 : 156
- 14 周孕妈妈必知的生活细节 : 158
- 准爸爸做得到: 牙龈炎的孕期按摩 : 160

◎ 第 15 周 已经形成初乳, 注意腹股沟疼痛 : 162

- 15 周孕妈妈身体变化 : 162
- 15 周胎儿的发育状况 : 162
- 15 周孕妈妈的营养安排 : 163
- 15 周孕育胎教一点通 : 166
- 15 周孕妈妈必知的生活细节 : 167
- 准爸爸做得到: 腹股沟疼痛的孕期按摩 : 169

◎ 第 16 周 注意防止呼吸道疾病 : 170

- 16 周孕妈妈身体变化 : 170
- 16 周胎儿的发育状况 : 170
- 16 周孕妈妈的营养安排 : 170
- 16 周孕育胎教一点通 : 172
- 16 周孕妈妈必知的生活细节 : 173
- 准爸爸做得到: 呼吸道疾病的孕期按摩 : 175

第六章 怀孕第5月:兴奋,
宝宝开始“踢”我了

◎ 第 17 周 胎动的时候, 防止出现耳鸣 : 178

- 17 周孕妈妈身体变化 : 178



- 17周胎儿的发育状况 : 178
- 17周孕妈妈的营养安排 : 179
- 17周孕育胎教一点通 : 180
- 17周孕妈妈必知的生活细节 : 182
- 准爸爸做得到：耳鸣的孕期按摩 : 183

◎ 第18周 皮肤很光洁，但小心痔疮找上门 : 185

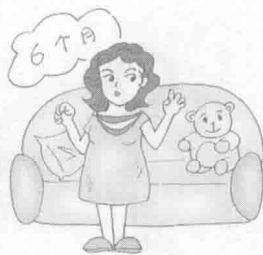
- 18周孕妈妈身体变化 : 185
- 18周胎儿的发育状况 : 185
- 18周孕妈妈的营养安排 : 185
- 18周孕育胎教一点通 : 189
- 18周孕妈妈必知的生活细节 : 190
- 准爸爸做得到：痔疮的孕期按摩 : 192

◎ 第19周 心慌气短，孕妇装幸福大胆地穿出来 : 193

- 19周孕妈妈身体变化 : 193
- 19周胎儿的发育状况 : 193
- 19周孕妈妈的营养安排 : 193
- 19周孕育胎教一点通 : 195
- 19周孕妈妈必知的生活细节 : 196
- 准爸爸做得到：贫血的孕期按摩 : 198

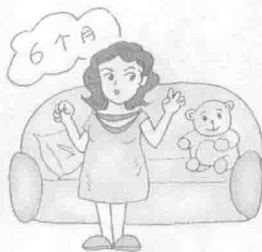
◎ 第20周 出现妊娠纹，需防消化不良 : 200

- 20周孕妈妈身体变化 : 200
- 20周胎儿的发育状况 : 200
- 20周孕妈妈的营养安排 : 201
- 20周孕育胎教一点通 : 201
- 20周孕妈妈必知的生活细节 : 203
- 准爸爸做得到：消化不良的孕期按摩 : 204





第七章 怀孕第6月:呵护, 宝宝正在快速成长



◎ 第21周 前凸明显, 少吃咸食防妊娠浮肿 : 206

- 21周孕妈妈身体变化 : 206
- 21周胎儿的发育状况 : 206
- 21周孕妈妈的营养安排 : 207
- 21周孕育胎教一点通 : 208
- 21周孕妈妈必知的生活细节 : 210
- 准爸爸做得到: 妊娠浮肿的孕期按摩 : 211

◎ 第22周 呼吸急促, 出现妊娠眩晕 : 212

- 22周孕妈妈身体变化 : 212
- 22周胎儿的发育状况 : 212
- 22周孕妈妈的营养安排 : 213
- 22周孕育胎教一点通 : 213
- 22周孕妈妈必知的生活细节 : 215
- 准爸爸做得到: 妊娠眩晕的孕期按摩 : 216

◎ 第23周 腹部渐大渐显, 谨防血压“步步高” : 218

- 23周孕妈妈身体变化 : 218
- 23周胎儿的发育状况 : 218
- 23周孕妈妈的营养安排 : 219
- 23周孕育胎教一点通 : 221
- 23周孕妈妈必知的生活细节 : 222
- 准爸爸做得到: 妊娠高血压的孕期按摩 : 223



◎ 第24周 体重增加，按摩调理静脉曲张 : 225

- 24周孕妈妈身体变化 : 225
- 24周胎儿的发育状况 : 225
- 24周孕妈妈的营养安排 : 226
- 24周孕育胎教一点通 : 226
- 24周孕妈妈必知的生活细节 : 227
- 准爸爸做得到：静脉曲张的孕期按摩 : 228

第八章 怀孕第7月：等待，
宝宝接近新生儿了

◎ 第25周 腹部膨隆，腰酸背痛卷土重来 : 232

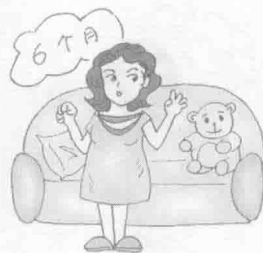
- 25周孕妈妈身体变化 : 232
- 25周胎儿的发育状况 : 232
- 25周孕妈妈的营养安排 : 232
- 25周孕育胎教一点通 : 233
- 25周孕妈妈必知的生活细节 : 234
- 准爸爸做得到：腰酸背痛的孕期按摩 : 236

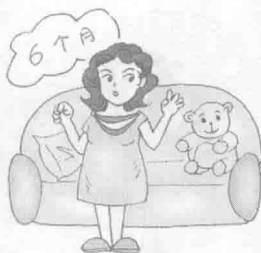
◎ 第26周 有点臃肿，还有点腿部痉挛 : 238

- 26周孕妈妈身体变化 : 238
- 26周胎儿的发育状况 : 238
- 26周孕妈妈的营养安排 : 238
- 26周孕育胎教一点通 : 240
- 26周孕妈妈必知的生活细节 : 241
- 准爸爸做得到：大腿痉挛的孕期按摩 : 242

◎ 第27周 想要的找不到，防治健忘症 : 244

- 27周孕妈妈身体变化 : 244





- 27周胎儿的发育状况 : 244
- 27周孕妈妈的营养安排 : 245
- 27周孕育胎教一点通 : 246
- 27周孕妈妈必知的生活细节 : 248
- 准爸爸做得到: 健忘症的孕期按摩 : 250

◎ 第28周 肚子有下坠感, 两周一查让自己安心 : 251

- 28周孕妈妈身体变化 : 251
- 28周胎儿的发育状况 : 251
- 28周孕妈妈的营养安排 : 252
- 28周孕育胎教一点通 : 252
- 28周孕妈妈必知的生活细节 : 254
- 准爸爸做得到: 肚子下坠感的孕期按摩 : 256

第九章 怀孕第8月: 回味,
宝宝变得更加圆润

◎ 第29周 排尿明显, 远离“糖妈妈” : 258

- 29周孕妈妈身体变化 : 258
- 29周胎儿的发育状况 : 258
- 29周孕妈妈的营养安排 : 258
- 29周孕育胎教一点通 : 263
- 29周孕妈妈必知的生活细节 : 265
- 准爸爸做得到: 妊娠糖尿病的孕期按摩 : 266

◎ 第30周 快乐怀孕, 越过抑郁症的情绪低谷 : 268

- 30周孕妈妈身体变化 : 268



- 30 周胎儿的发育状况 :268
- 30 周孕妈妈的营养安排 :269
- 30 周孕育胎教一点通 :270
- 30 周孕妈妈必知的生活细节 :271
- 准爸爸做得到：产前抑郁症的孕期按摩 :273

◎ 第 31 周 做健康孕妈妈，防治妊娠中毒症 :274

- 31 周孕妈妈身体变化 :274
- 31 周胎儿的发育状况 :274
- 31 周孕妈妈的营养安排 :275
- 31 周孕育胎教一点通 :275
- 31 周孕妈妈必知的生活细节 :276
- 准爸爸做得到：中毒症的孕期按摩 :277

◎ 第 32 周 别穿紧身衣，防治皮肤瘙痒症 :279

- 32 周孕妈妈身体变化 :279
- 32 周胎儿的发育状况 :279
- 32 周孕妈妈的营养安排 :280
- 32 周孕育胎教一点通 :281
- 32 周孕妈妈必知的生活细节 :281
- 准爸爸做得到：瘙痒症的孕期按摩 :283

第十章 怀孕第9月:等待,
忐忑不安的期待

◎ 第 33 周 分泌物多非破水，肩膀酸痛别忽视 :286

- 33 周孕妈妈身体变化 :286

