



凤凰出版传媒集团
江苏凤凰科学技术出版社
汉竹主編
亲亲乐读系列

Encyclopedia of Ten Months' Pregnancy

十月怀胎百科

上海红房子妇产科医院副主任医师

70后美女医学博士、留日博士后

王凌 ● 编著



孕妈妈总是这样，担心得太多，知道得太少。

恰好这本书，像私人妇产科医生一样贴心。

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 亲亲乐读系列

十月怀胎百科

shi yue huai tai bai ke

王凌 / 编著

汉竹 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎百科 / 王凌编著 .-- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-4898-6

I. ①十… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141496 号



十月怀胎百科

编 著	王 凌
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	卢丛珊 王 杰
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司
开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	17
字 数	120千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4898-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

Part 1

好孕其实很简单... 23

做好孕前检查 /24

做过婚检就不用做孕前检查吗 /24

备孕二胎更要做孕检 /24

不检查就怀孕，很多人都这样 /24

孕前检查，不只是女方的事 /25

孕检不是非得去大医院、名医院 /26

孕检挂什么科 /26

孕检前的准备工作 /27

男性精液报告解读 /27

准确测定排卵期 /28

使用排卵试纸 /28

根据月经周期算排卵日 /28

观察白带 /28

测量基础体温 /28

生男生女的奥秘 /29

孕前多吃酸能控制胎儿性别吗 /29

性爱姿势能决定宝宝性别吗 /29

用清宫表测算宝宝性别可信吗 /29

备孕、生孩子还是要趁年轻 /30

年轻时不想生，想生时怀不上 /30

让孕期以夏末秋初开始 /30

晚上9~10点是受孕的最佳时段 /30

受孕“雷区”不要踩 /31

蜜月旅途中不宜受孕 /31

服用避孕药期间不宜受孕 /31

流产、宫外孕后半年内不宜受孕 /31

改善饮食，会吃有好孕 /32

叶酸，夫妻俩要一起补 /32

吃出“卵肥精壮”的身体 /32

调整体重科学备孕 /33

怀孕前体重多少最合适 /33

孕前太瘦，需要先增重吗 /33

没恢复到正常体重就怀孕，怎么办 /33



备孕期用药禁忌 /34

感冒用药需谨慎 /34

服药期间意外怀孕怎么办 /34

不要完全“迷信”中药 /34

职场妈妈孕育攻略 /35

生宝宝与升职并不冲突 /35

缓解工作压力 /35

减少出差和加班次数 /35

医务、化工、辐射岗位早调整 /35

一不小心就高龄了，如何备孕 /36

高龄女性更要做好孕前检查 /36

高龄男性的孕前检查 /36

流产后，调理好身体再备孕 /37

大部分早孕流产没必要保胎 /37

流产后坐好小月子 /37

流产后多久再要宝宝 /37

备孕二胎，重温准妈妈的小幸福 /38

想要生二胎，先看身体条件是否允许 /38

年纪大了生二胎安全吗 /38

第一胎剖宫产，多久能要二胎 /38

生二宝，听听大宝宝怎么说 /39

告诉大宝宝——你们仍然爱他 /39

拉近大宝宝与小宝宝的距离 /39

怀不上，有很多原因 /40

输卵管不通可引起不孕 /40

多囊卵巢会影响受孕 /40

一次胚胎停育不会妨碍你的造人计划 /41

排卵障碍导致不孕 /41

面对习惯性流产要坚强 /41

染色体异常 /41



Part 2

十月怀胎倒计时... 43



孕1月(1~4周)/44

如期而至的胎宝宝/44

孕1月饮食宜忌/45

必备营养素：叶酸、卵磷脂、维生素B₆/46

如何判断自己怀孕了/48

胎教，一种神奇的养胎方式/49

孕2月(5~8周)/50

胎宝宝：小尾巴逐渐消失/50

孕2月饮食宜忌/51

必备营养素：蛋白质、锌、维生素B₆/52

职场准妈妈上班全攻略/54

情绪胎教，赶走准妈妈的坏情绪/55

孕3月(9~12周)/56

胎宝宝：会踢腿和吞咽了/56

孕3月饮食宜忌/57

必备营养素：镁、维生素A/58

孕妇奶粉/60

音乐胎教，会听的胎宝宝最聪明/61

孕4月(13~16周)/62

胎宝宝：有了自己的指纹/62

孕4月饮食宜忌/63

必备营养素：维生素、脂肪、碘/64

准妈妈的性生活/66

故事胎教，胎宝宝的最爱/67

孕5月(17~20周)/68

胎宝宝：长出少许头发/68

孕5月饮食宜忌/69

必备营养素：硒、维生素D、钙/70

孕中期出行/72

美学胎教：给胎宝宝美的享受/73

孕6月(21~24周)/74

胎宝宝：有了微弱的视觉/74

孕6月饮食宜忌/75

必备营养素：热量、膳食纤维、铁/76

令人防不胜防的妊娠纹/78

意念胎教：准妈妈美好的想象/79

孕7月(25~28周)/80

胎宝宝：会做梦了/80

孕7月饮食宜忌/81

必备营养素：蛋白质、B族维生素/82

要预防早产/84

光照胎教：胎宝宝具备视觉能力/85

孕8月(29~32周)/86

胎宝宝：具备呼吸能力/86

孕8月饮食宜忌/87

必备营养素：碳水化合物、蛋白质、铁/88

迎接宝宝，准备待产包/90

知识胎教：给宝宝积极的思维指导/91

孕9月(33~36周)/92

胎宝宝：头部入盆了/92

孕9月饮食宜忌/93

必备营养素：铜、维生素K、维生素B₂/94

胎宝宝入盆/96

孕9月的健康运动/97

孕10月(37~40周)/98

胎宝宝：就要出生了/98

孕10月饮食宜忌/99

必备营养素：维生素B₁、铁/100

提前了解一下顺产和剖宫产/102

小运动助分娩/103



Part 3

多胞胎、二胎妊娠 ... 105

发现怀了多胞胎 /106

孕6~8周能检查出多胞胎 /106

孕12周后听到两个心跳 /106

宝宝们长得像还是不像 /106

孕期症状 /107

恶心呕吐现象会加重 /107

胃部不适更明显 /107

会更加疲惫 /107

多胎妊娠的疼痛可能会加倍 /107

胎动会更强烈 /107

多胞胎妈妈的日常饮食 /108

多胞胎妈妈怎样才能吃好 /108

饮食高热量且高营养 /109

服用一些营养补充剂 /109

要额外补充铁和钙 /109

多胞胎妈妈体重管理 /110

孕早期每周增加450克左右 /110

孕中期每周增重680~900克 /110

孕9个月时每周增重450克左右 /110

多胞胎分娩 /111

相信自己一定能平安生下宝宝 /111

多胞胎的孕期比单胎少3周 /111

宝宝出生间隔一般为10~30分钟 /111

双胞胎产程一般在14~15个小时 /112

双胞胎妈妈的产后恢复 /112

出生体重低 /112

这样照顾早产宝宝 /112

二胎的生产方式 /113

头胎剖宫产，第二胎能顺产吗 /113

二胎分娩顺产转剖宫产 /113

子宫破裂与剖宫产伤口厚薄有关 /113

二胎妈妈月子里如何照顾大宝 /114

不要忽略大宝 /114

爸爸发挥主导作用 /114

让大宝时刻感受到爱 /114

怎样让大宝接受小宝 /115

预告二宝的出生 /115

关注大宝宝心理 /115

和大宝宝一起玩游戏 /115

Part 4

产前检查 ... 117

第1次产检 /118

- 第11~12周做第1次产检 /118
- 第1次产检的常规项目检查 /118
- 第1次产检的特殊检查 /118
- 避免做一些不必要的检查 /118

建卡 /119

- 12周内建“小卡” /119
- 第16周建“大卡” /119
- 生育保险报销 /119

HCG水平 /120

- 检查HCG可确定妊娠 /120
- 还可测出宫外孕等异常妊娠 /120
- 其他检测中的HCG水平 /120

黄体酮 /121

- 认清孕酮、黄体酮 /121
- 月经开始后第20天检查孕酮 /121
- 孕酮低怎么办 /121

B超 /122

- B超对胎宝宝有影响吗 /122
- 莫用B超给胎宝宝拍“写真” /122

三维彩超和四维彩超 /123

- 9~13周时做三维彩超 /123
- 做彩超对胎宝宝有辐射吗 /123
- 彩超监测胎宝宝成长过程 /123
- 四维彩超前的准备工作 /124
- 四维彩超最佳检查时间26~30周 /124
- 观察胎宝宝异常变化 /124

胎心 /125

- 10~12周就能听到胎心 /125
- 胎心在什么位置 /125
- 胎心慢是宝宝缺氧吗 /125
- 胎宝宝缺氧怎么办 /125

胎心监护 /126

- 每次胎心监护大约20分钟 /126
- 准妈妈要自我监护 /126
- 教你看懂胎心监护图 /126

胎动 /127

- 16~20周可以数胎动 /127
- 感受不同形式的胎动 /127
- 准妈妈的情绪会影响胎动 /127

唐氏筛查 /128

16~20周做唐氏筛查/128

唐氏筛查准确率不高，完全不想做/128

很多人搞不懂唐氏筛查与妊娠糖尿病检查/128

唐氏筛查结果通过了就没事吗/129

唐氏筛查可知生男生女吗/129

唐氏筛查结果高危，宝宝就是唐氏儿吗/129

胎位 /130

“枕前位”是最理想的分娩胎位/130

胎位不正原因很多/130

孕30~32周纠正胎位不正/131

“膝胸卧式运动”矫正胎位/131

胎位不正能顺产吗/131

体重管理 /132

准妈妈体重增长过快的危害/132

通过饮食调整体重/132

每天坚持散步半小时/132

宫高、腹围监测 /133

在家自测宫高、腹围/133

妊娠糖尿病检查 /134

孕24~28周做妊娠糖尿病检查/134

糖筛检查怎么做/134

糖筛检查不过做糖耐量/134

妊娠高血压综合征 /135

孕20周后监测血压/135

准妈妈生活习惯调整/135

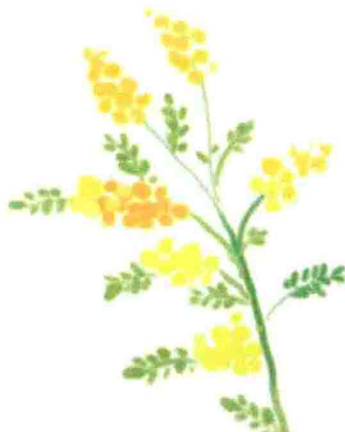
饮食遵守“三高一低”原则/135

羊膜穿刺术 /136

16~20周可做羊膜穿刺术/136

羊膜穿刺术后会留疤吗/136

做羊水穿刺需要住院吗/136



看懂产检数据单 /137

- 血常规检查 /137
- 唐氏综合征产前筛查 /137
- 超声检查 /138
- 妊娠糖尿病检查 /138
- 尿常规检查 /138
- 肝肾功能检查 /139
- 血型检查 /139
- 艾滋病的血清学检查 /139
- 乙型肝炎(HBV)病毒学检查 /140
- 丙型肝炎(HCV)病毒检查 /140
- 羊水检查 /140
- TORCH 综合征产前筛查 /141
- 阴道分泌物检查 /141
- 心电图检查 /141

临产检查 /142

- 常规检查项目不可少 /142
- 妊娠晚期血小板检查不可少 /142
- 孕38周后监测胎动 /142
- B超确定顺产还是剖宫产 /143
- 临产前的其他必须检查 /143
- 内诊检查 /143
- 内诊检查宫颈口是否如期扩张 /143



Part 5

孕期可能遇到的不适 ... 145

先兆流产 /146

最易发生先兆流产的情况 /146

先兆流产的症状 /146

预防先兆流产 /146

孕吐 /147

孕吐的原因因人而异 /147

不可自行用药止吐 /147

流鼻血 /148

合理膳食，预防为主 /148

鼻出血了切忌擅自用药 /148

夜间腿抽筋 /149

多是缺钙所致 /149

多吃含钙食物预防孕期抽筋 /149

泡脚和热敷也有效 /149

瘙痒与过敏 /150

肚皮发痒不要挠 /150

皮肤过敏不可擅自用药 /150

头皮发痒怎么办 /150

不期而遇的便秘 /151

缓解便秘有办法 /151

孕期痔疮早就医 /151

预防及缓解痔疮的小妙招 /151

脐带绕颈 /152

与胎宝宝好动有关 /152

胎宝宝能自己绕出来吗 /152

脐带绕颈怎么办 /152

脐带绕颈能顺产吗 /152

妊娠期糖尿病 /153

孕24~28周进行糖尿病检查 /153

妊娠期糖尿病检查方法 /153

大于或等于7.8毫摩尔/升，要做糖耐试验 /153

妊娠水肿 /154

分清正常和不正常水肿 /154

充分休息，脚抬高缓解水肿 /154

一般生产后水肿就会消失 /154

牙疼 /155

准妈妈为什么会牙疼 /155

孕期拔牙应慎重 /155

牙疼对胎宝宝有影响吗 /155

快速止疼 /155

孕晚期宫缩频繁 /156

孕37周开始出现频繁宫缩 /156

分辨真假宫缩 /156

缓解假宫缩的方法 /156

宫缩伴有腹痛及时去医院 /156

孕晚期失眠 /157

影响睡眠的原因 /157

睡眠不好怎么办 /157

左侧卧位睡姿有助入睡 /157

害怕分娩时的疼痛 /158

如何才能减轻分娩中的痛苦 /158

害怕医生的“吼叫” /158

在公共场合羊膜破裂 /159

阵痛前羊膜破裂极少见 /159

相信会有人帮助你 /159

羊膜破裂不一定是胎宝宝要出生 /159

时刻准备分娩，给自己安全感 /159



Part 6

分娩当天及产后 6 周 ... 161

临产前征兆 /162

有规律的宫缩 3~5 分钟 1 次 /162

见红后多久要去医院 /162

破水后要马上去医院 /162

选择适合你的分娩方式 /163

分娩方式的选择 /163

剖宫产前应了解的常识 /164

剖宫产前最好洗个澡 /164

剖宫产前要休息好 /164

无痛分娩也要用力 /165

无痛分娩真的一点都不痛吗 /165

多胞胎分娩看胎宝宝姿势 /165

多胞胎准妈妈应注意早产 /165

分娩当天吃什么 /166

产程间隙巧补能量 /166

剖宫产前 4 小时应禁食 /166

术后 6 小时喝萝卜汤 /166

月子里的错误经验 /167

月子里不能洗头、洗澡 /167

不能下床活动，要卧床休息 /167

月子里不能刷牙、梳头发 /167

月子里的饮食宜忌 /168

第 1 天别急着喝下奶汤 /168

不要急于喝老母鸡汤 /168

剖宫产要先排气再吃东西 /168

多吃优质蛋白助泌乳 /169

蔬菜水果不可少 /169

坐月子不能“忌盐” /169

金牌月嫂推荐的月子餐 /170

第 1 周健康月子餐推荐 /170

第 2 周健康月子餐推荐 /171

第 3 周健康月子餐推荐 /172

第 4 周健康月子餐推荐 /173

新妈妈产后心理护理 /174

家人的关爱 /174

转移注意力 /174

主动向朋友和家人倾诉 /174

换位思考 /174

产后 42 天检查，查什么 /175

产后 42 天检查哪些项目 /175

新生儿也要复查吗 /175

Part 7

准爸爸该做什么 ... 177

和妻子一起给宝宝起名 /178

准备两个名字 /178

取名也有禁区 /178

起“贱名”只是迷信 /178

应对妊娠反应，准爸爸能做的 /179

主动承担家务 /179

避免早期性生活 /179

妻子孕吐，不要嫌脏躲一边 /179

准爸爸要提前了解生产知识 /180

提前看看孕产书 /180

待产包准备好，记得带手机 /180

鼓励妻子选择自然分娩 /180

孕9月，随时准备休产假 /181

协调婆媳关系 /181

学会挑月嫂 /181

妻子生产时准爸爸能做什么 /182

第1产程：辛勤“老黄牛” /182

第2产程：助力冲刺 /182

第3产程：鼓励喂养宝宝 /182

观察新妈妈产后的状况 /183

不论生男生女，都开心 /183

安排好新妈妈的饮食 /183

学习照顾宝宝 /183

规划好如何伺候月子 /184

控制亲友的探视频率 /184

保持房间安静、整洁 /184

定期打扫房间 /184

月子期间力所能及照顾妻子 /185

让日用品伸手可及 /185

经常抚摸、逗引宝宝 /185

关注妻子的情绪 /185

呵护宝宝健康成长 /186

给宝宝选一个婴儿睡袋 /186

训练宝宝的嗅觉 /186

给宝宝建立健康档案 /186

给宝宝申报户口 /187

带宝宝注射乙肝疫苗 /187

给宝宝做做抚触 /187

Part 8

新生儿喂养与护理 ... 189

新生儿生长发育标准 /190

新生儿体格发育标准 /190

2~4天内体重会减轻 /190

头会显得比较大 /190

新生儿特有的生理现象 /191

每天睡 18~22 小时 /191

新生儿会干哭无泪 /191

体温波动较大 /191

青灰色“胎记”4岁时消失 /191

会皱眉、咧嘴等表情 /191

母乳喂养 /192

分娩后半小时就可开奶 /192

按需哺乳 /192

哺乳的正确姿势 /192

母乳不够怎么办 /193

不要让宝宝含着乳头睡觉 /193

宝宝拒绝吃奶怎么办 /193

人工喂养 /194

不宜母乳喂养的情况 /194

不能母乳喂养也不要着急 /194

配方奶的选择 /194

不要用开水冲泡奶粉 /195

冲泡奶粉注意冲调比例 /195

奶瓶、奶嘴的选择 /195

宝宝不认奶嘴怎么办 /195

混合喂养 /196

补授法和代授法 /196

千万不要放弃母乳 /196

吃完母乳后再添加多少配方奶合适 /196

老一辈们的错误观念 /197

挤乳头 /197

绑腿 /197

不能见光 /197

睡硬枕头 /197

剃满月头 /197

日常护理 /198

脐带的护理 /198

眼睛的护理 /198

凶门的护理 /198

口腔的护理 /199

鼻腔的护理 /199

皮肤的护理 /199

特殊宝宝的护理 /200

双胞胎或多胞胎 /200

早产儿 /201

巨大儿 /201

附录

孕期禁用、慎用药物一览表 ... 202