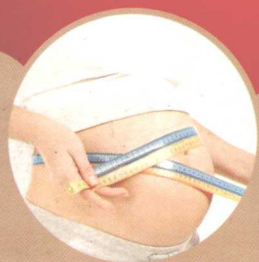


孕产育专家团队倾力权威奉献
为实现完美孕产历程进行全面同步指导

10月 怀孕 同步 指导大全

北京市海淀区妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



最新

实用

专业

☆ 孕期同步指导，让十月怀孕变得更轻松、更快乐！
☆ 最科学的孕育理念、最全面的营养指南、最专业的保健方法、最贴心的孕期指导、最新颖的胎教课程，让你健康、快乐地度过孕期中的每一天。



中国轻工业出版社

10月 怀胎 同步 指导大全

北京市海淀区妇幼保健院专家
陈咏玫◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

10月怀胎同步指导大全/陈咏玫编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5019-8664-4

I. ①1… II. ①陈… 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(2012)第001741号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 唐是雯 封面设计: 胡 椒

版式设计: 佟小坤 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

开 本: 770×980 1/16 印张: 24

字 数: 350千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8664-4 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111345S7X101ZBW

第一章

早一天准备，多一分安全



——孕前准备同步指导

孕前1年，掌握必需的孕育知识 / 030

守株待兔的卵子 / 030

最强壮的那个精子 / 030

生命开始的那一刻 / 031

脐带：胎宝宝的营养通道 / 031

胎盘：联系胎儿与母亲的纽带 / 031

羊水：胎宝宝的保护伞 / 032

为什么会出现双胎和多胎 / 032

什么是异卵双胞胎 / 032

了解同卵双胞胎 / 032

认识不孕不育 / 033

身体过瘦或过胖的女性容易不孕 / 033

第二性征发育迟缓的女性有不孕的

隐患 / 033

不注意经期呵护的女性要警惕不孕 / 033

性经历过早的女性会影响排卵 / 033

内分泌失调是女性不孕的常见原因 / 034

宫颈异常会导致女性不孕 / 034

子宫异常是受孕的“第一杀手” / 034

流产容易导致不孕 / 035

为什么会出现男性不育症 / 035

男性不育重在肾 / 036

如何预防与避免男性不育 / 036

如何进行不孕不育检查 / 037

未来的宝宝会更像谁 / 037

不偏不倚的肤色遗传 / 038

不容“商量”的下颌遗传 / 038

百分之百遗传的双眼皮 / 038

宝宝能继承父母的智力吗 / 038

什么决定了宝宝的身高 / 039

不可不知的遗传性疾病 / 039

严重的显性遗传病患者不宜生育 / 040

严重的隐性遗传病患者不宜生育 / 040

较严重的多因子遗传病患者不宜生育 / 040

及时进行遗传咨询 / 040

什么是遗传性疾病检查 / 041

染色体异常是怎么回事 / 041

如何避免染色体异常 / 042
了解血友病的遗传性 / 042
女性的最佳生育年龄 / 043
男性的最佳生育年龄 / 043
什么是最佳生育组合 / 044
最适宜怀孕的季节是7~9月 / 044
4月份出生的宝宝“好养活” / 045
高龄妊娠有危害 / 045
把握最佳受孕日 / 046
利用经期推算排卵日 / 046

观察宫颈黏液性状推算排卵日 / 046
根据基础体温得出排卵日 / 046
下午5~7时是最佳受孕时刻 / 046
如何才能形成良好的受精卵 / 047
避免不利受孕因素的影响 / 047
了解最易受孕的姿势 / 048
注意掌握性交的频率 / 048
帮助男性改善性功能的小技巧 / 049
性交技巧助你好“孕” / 049

孕前9个月，全面体检，治愈不利孕育的疾病 / 050

进行自我健康评估 / 050
告诉医生你的病史 / 050
体温测量 / 051
身高测量 / 051
体重测量 / 051
血压测量 / 052
心率测量 / 052
血糖检查 / 052
血常规检查 / 052
月经检查 / 053
白带异常检查 / 053
妇科内分泌检查 / 054
乳房检查 / 054
病原体检查TORCH / 054
牙龈炎和牙周炎检查 / 055
孕前治愈龋齿 / 055
男性生殖系统检查 / 056

男性染色体异常检查 / 056
男性肝功能检查 / 056
男性精液检查 / 056
孕前应治愈性传播疾病 / 057
孕前应治愈男性生殖系统疾病 / 057
孕前应治愈子宫肌瘤 / 058
孕前应治愈子宫内膜异位症 / 058
孕前应治愈卵巢肿瘤 / 058
孕前应治愈乳腺疾病 / 058
孕前应警惕巨细胞病毒感染 / 059
孕前应警惕弓形虫病 / 059
孕前应治愈麻疹 / 060
孕前应治愈生殖器结核 / 060
孕前应治愈甲亢 / 061
孕前应治愈心脏病 / 061
孕前应控制糖尿病病情 / 062
孕前应控制哮喘发作 / 062

孕前应控制肾脏疾病病情 / 063

孕前应治愈贫血 / 063

孕前应控制高血压 / 064

孕前应治愈肝脏疾病 / 064

孕前6个月，注重生活方式，合理锻炼身体 / 065

保证充足的睡眠 / 065

睡前散步好处多 / 065

睡前用热水洗脚 / 065

培养睡午觉的好习惯 / 066

不要趴在桌子上午睡 / 066

培养良好的作息习惯 / 066

穿衣宜松不宜紧 / 067

出汗时脱衣穿衣有讲究 / 067

衣服质料要慎选 / 067

预防胸罩综合征 / 068

春秋季节注意保暖 / 068

不穿前脸长后跟尖的皮鞋 / 068

孕前久坐危害大 / 069

孕前应戒烟戒酒 / 069

警惕自然环境的污染 / 070

警惕室内装修中的危害 / 070

装修材料排毒三原则 / 071

厨房油烟污染危害大 / 071

消灭室内的蟑螂 / 072

警惕尘螨危害 / 072

保持适宜的室内温湿度 / 072

卧室的朝向要合适 / 073

挑选合适的卧具 / 073

提高室内活动的安全性 / 073

警惕电磁辐射的危害 / 074

怎样对付电磁辐射 / 074

安全使用微波炉 / 074

使用电脑要谨慎 / 074

谨慎使用电热毯 / 074

孕前夫妻共同锻炼身体 / 075

测试自己的体能 / 075

生活中的小运动 / 075

运动前要热身 / 076

运动前不要吃得过饱 / 076

运动时不宜急停 / 076

运动后不要立即吃饭 / 076

运动后不要立即洗澡 / 076

运动后不要大量喝水 / 076

孕前减肥运动的注意事项 / 077

孕前宜进行有氧运动 / 077

骑车锻炼应注意方式 / 078

最方便的孕前运动：跳绳 / 078

游泳强身又健体 / 078

孕前瑜伽放松身心 / 079

孕前避免剧烈活动 / 079

孕前3个月，科学补充营养，选择健康饮食 / 080

提前储备营养素 / 080

能量之源：碳水化合物 / 080

生命的基础：蛋白质 / 081

构建细胞的基础：脂肪 / 081

营养大厦的支柱：维生素 / 082

食物中的维生素来源 / 082

怀孕不可或缺的叶酸 / 083

哪些食物富含叶酸 / 083

哪些女性需要补叶酸 / 083

营养素的运转和吸收离不开水 / 084

帮助排泄的膳食纤维 / 084

孕前男性的饮食要点 / 085

孕前女性的营养储备 / 085

避免摄入反营养物质 / 086

用食物排除体内毒素 / 086

孕前养成良好的饮食习惯 / 087

孕前饮食要定点定顿 / 087

喝这些饮料对胎儿不利 / 088

避免长期吃快餐 / 088

警惕食物过敏 / 089

避免各种食品污染 / 089

孕前1个月，做好心理准备，迎接胎宝宝的到来 / 090

整理一下纷乱的思绪 / 090

做好受累的心理准备 / 090

考虑自己的经济能力 / 091

尊重自己的真实想法 / 091

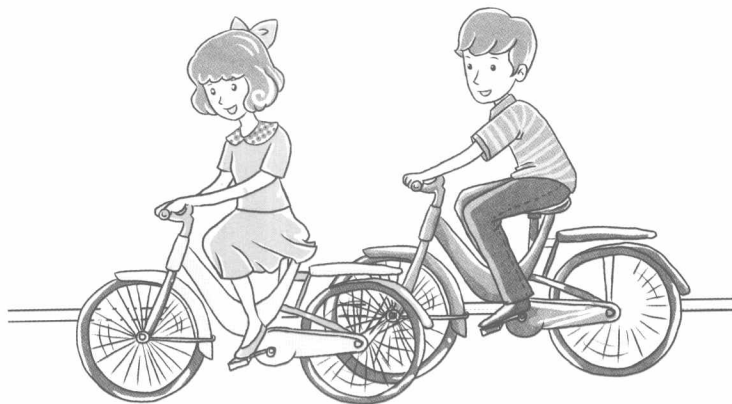
心态不佳会影响受孕 / 092

心态不佳会影响胎儿的发育 / 092

孕前及时沟通很重要 / 093

夫妻进行角色分配 / 093

不要被不同的说法打扰 / 093



第二章

悄悄来临的胎宝宝

——孕1月同步指导



怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化 / 096

未成人形的小胚芽 / 096

怀孕如何早知道 / 097

了解胚胎的发育过程 / 096

孕期是如何划分的 / 097

饮食营养：一人吃，二人补 / 098

满足各种营养素的供给 / 098

孕期补碘要趁早 / 100

孕早期应适当增加热量 / 098

孕妈妈应适量多喝牛奶 / 100

准妈妈要改善膳食质量 / 099

水果并非吃得越多越好 / 101

一日三餐搭配合理 / 099

准妈妈少吃刺激性食物 / 101

不要随意补充维生素 / 099

小心食物的农药残留 / 102

准妈妈如何补锌 / 100

孕期的烹调方法有讲究 / 102

孕期食谱，孕1月营养菜谱推荐 / 103

奶油白菜 / 103

鸡汤面片 / 105

五彩鸡丝 / 103

清蒸鲈鱼 / 105

山药芝麻粥 / 104

芦笋西红柿 / 106

香菇豆腐 / 104

笋片香菇烧豆腐 / 106

香椿蛋炒饭 / 105

孕前3个月，科学补充营养，选择健康饮食 / 080

提前储备营养素 / 080

能量之源：碳水化合物 / 080

生命的基础：蛋白质 / 081

构建细胞的基础：脂肪 / 081

营养大厦的支柱：维生素 / 082

食物中的维生素来源 / 082

怀孕不可或缺的叶酸 / 083

哪些食物富含叶酸 / 083

哪些女性需要补叶酸 / 083

营养素的运转和吸收离不开水 / 084

帮助排泄的膳食纤维 / 084

孕前男性的饮食要点 / 085

孕前女性的营养储备 / 085

避免摄入反营养物质 / 086

用食物排除体内毒素 / 086

孕前养成良好的饮食习惯 / 087

孕前饮食要定点定顿 / 087

喝这些饮料对胎儿不利 / 088

避免长期吃快餐 / 088

警惕食物过敏 / 089

避免各种食品污染 / 089

孕前1个月，做好心理准备，迎接胎宝宝的到来 / 090

整理一下纷乱的思绪 / 090

做好受累的心理准备 / 090

考虑自己的经济能力 / 091

尊重自己的真实想法 / 091

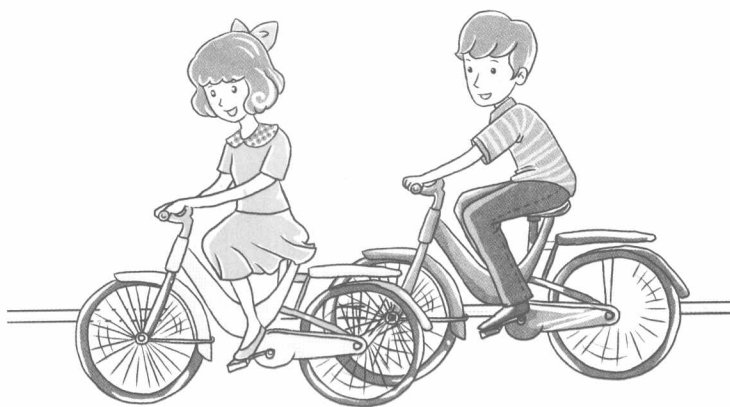
心态不佳会影响受孕 / 092

心态不佳会影响胎儿的发育 / 092

孕前及时沟通很重要 / 093

夫妻进行角色分配 / 093

不要被不同的说法打扰 / 093



日常生活：注意安全，适当散步 / 107

电脑和手机应少用 / 107

与家电保持安全距离 / 107

孕期应暂时与宠物告别 / 108

准妈妈应远离化学物品 / 108

孕期要增加睡眠时间 / 109

提高准妈妈的睡眠质量 / 109

准妈妈要适当晒太阳 / 109

准妈妈着装要舒适安全 / 110

孕期洗澡的水温不宜高 / 110

准妈妈不宜洗盆浴 / 111

准妈妈洗浴时要防滑倒 / 111

孕期运动好处多 / 112

选择合适的运动方式 / 112

准妈妈每天都要散步 / 113

准妈妈散步的注意事项 / 113

防病保健：了解产前检查，调适不良情绪 / 114

产前检查意义重大 / 114

孕期一共要进行几次产前检查 / 114

孕早期能做妇科检查吗 / 115

孕期避免进行 CT 检查 / 115

孕早期要查白带 / 115

宫外孕是怎么回事 / 116

学会辨识宫外孕的征兆 / 116

宫外孕的预防 / 117

了解可能出现的胚胎异常 / 117

准妈妈如何预防感冒 / 118

准妈妈要注意脚的保暖 / 118

准妈妈发热会伤害胎儿 / 119

准妈妈阴道出血应警惕 / 119

怀孕后为什么会出现情绪波动 / 120

准妈妈情绪不稳会伤害胎宝宝 / 120

准妈妈如何宣泄不良情绪 / 121

准妈妈要注意颐养性情 / 121

胎教方法：了解基础的胎教知识 / 122

了解胎教的真正作用 / 122

胎教与早教有区别 / 122

什么是直接胎教 / 123

间接胎教的特点 / 123

大脑发育与胎教 / 124

视觉发育与胎教 / 124

听觉发育与胎教 / 125

记忆力与胎教 / 125

触觉发育与胎教 / 126

反射行为与胎教 / 126

胎宝宝做梦与胎教 / 126

胎教应适度进行 / 127

不要盲目选择胎教方案 / 127

准爸爸必读：与妻子一起迎接胎宝宝 / 128

理解妻子的情绪波动 / 128

不要对妻子保护过度 / 129

做一个合格的倾听者 / 128

让自己幽默一点 / 129

第三章

喜悦与烦恼的交织



——孕2月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化 / 132

越来越像人形了 / 132

悄然变化的子宫 / 133

胎宝宝开始有心跳 / 132

准妈妈变“懒”了 / 133

准妈妈的乳房开始胀痛 / 133

饮食营养：给胎宝宝足够的营养保障 / 134

孕2月的饮食建议 / 134

准妈妈应多喝石榴汁 / 137

增加营养莫过量 / 134

准妈妈应慎食山楂 / 137

通过饮食缓解早孕反应 / 135

贪吃桂圆易流产 / 137

防治孕吐的中医食疗 / 135

利用芝麻补充脂肪 / 138

选择易于消化的食物 / 136

孕早期少吃动物肝脏 / 138

食用马铃薯需注意 / 136

孕期食谱：孕2月营养菜谱推荐 / 139

鸡肉皮蛋粥 / 139

酸菜鲫鱼汤 / 140

姜粥 / 139

白菜奶汁汤 / 140

口蘑烧茄子 / 140

健脾萝卜猪肚汤 / 141

茭白炒虾仁 / 141

菠萝炒牛肉 / 142

圆白菜炒青椒 / 142

日常生活：小心谨慎，注重生活细节 / 143

避免可能引起流产的行为 / 143

开车要注意保护胎宝宝 / 143

孕期要注意外阴卫生 / 144

清洗阴道没有必要 / 144

准妈妈不要用指甲油 / 145

夏季少用风油精 / 145

孕期最好留短发 / 146

准妈妈看电视的注意事项 / 146

防辐射服不宜常洗 / 147

学会适当缓解孕期疲劳 / 147

放松身心的椅子操 / 148

消除疲劳的足部保健操 / 148

防病保健：面对流产的是是非非 / 149

关键的第一次产前检查 / 149

做好产检前的准备工作 / 149

了解产前常规检查的内容 / 150

何时进行绒毛细胞检查 / 150

孕期哪些疫苗不宜接种 / 151

孕期做B超有什么用 / 151

准妈妈为什么会流产 / 152

怀疑自己流产了怎么办 / 152

准妈妈不要盲目保胎 / 153

孕早期拔牙易流产 / 153

准妈妈胃烧灼疼怎么办 / 154

孕期仍有月经需检查 / 154

准妈妈为什么易发怒 / 155

发怒前多想想胎宝宝 / 155

不要过分担忧和焦虑 / 156

消除对既往流产的担心 / 156

胎教方法：用胎教促进胚胎发育 / 157

胎教不必拘泥形式 / 157

胎教日记好处多 / 157

警惕早孕反应影响宝宝智力 / 158

胎宝宝大脑发育需要营养 / 158

早些给胎宝宝听音乐 / 159

选择乐曲要因“母”制宜 / 159

让胎宝宝感受音乐节奏 / 160

亲自给胎宝宝哼唱歌曲 / 160

给胎宝宝唱歌要充满感情 / 160

通过抚摸沟通感情 / 161

准妈妈要做好榜样 / 161

适量运动有益胎教 / 161

准爸爸必读：创造温馨的孕育环境 / 162

为准妈妈美化环境 / 162

挑起做家务的担子 / 163

鼓励准妈妈追求美丽 / 162

提醒妻子增添衣服 / 163

帮助准妈妈调整作息 / 162

第四章

顺利度过敏感期



——孕3月同步指导

怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化 / 166

可爱的小人成形了 / 166

逐渐变胖的烦恼 / 167

五官逐渐成熟 / 166

无法回避的尿频 / 167

内脏器官更加发达 / 166

悄然出现的妊娠斑 / 167

准妈妈最难熬的时期 / 167

饮食营养：品种多样，均衡营养 / 168

孕3月的饮食建议 / 168

吃海鲜要有选择 / 172

适当增加碳水化合物 / 168

食用荔枝莫过量 / 172

补钙有益胎儿发育 / 168

准妈妈不宜多吃薯片 / 172

日常饮食要合理搭配 / 169

腌制的酸性食物有危害 / 173

避免食用过敏食物 / 169

适当减少食盐量 / 173

准妈妈不可缺水 / 170

红糖比白糖更有益 / 174

安胎保胎也有食物陷阱 / 170

维生素不能代替蔬菜 / 174

准妈妈不宜全吃素食 / 171

鱼和豆腐一起吃 / 174

菠菜补铁效果差 / 171

孕期食谱：孕3月营养菜谱推荐 / 175

胡萝卜炒牛肉 / 175

花生红薯糖水 / 175

瓜片肉丝 / 176

虾皮烧冬瓜 / 176

日常生活：养胎护胎的关键期 / 177

有效预防胎宝宝致畸 / 177

远离身边的铅污染 / 177

孕期要正确系安全带 / 178

双胞胎妊娠要加倍呵护 / 178

高龄孕妇如何安全度过孕期 / 179

家庭生活要注意安全 / 179

过度静养不可取 / 180

孕期如何安全做家务 / 180

孕期如何选择护肤品 / 181

学会辨识护肤品的安全性 / 181

孕期如何挑选内裤 / 182

穿鞋要适合孕期生活 / 182

职场孕吐如何应对 / 183

工作之余巧休息 / 183

孕期如何维持职业形象 / 184

工作时怎样保持舒适的坐姿 / 184

孕期如何面对出差问题 / 185

遇到这些情况应暂时停止工作 / 185

准妈妈的冥想式瑜伽 / 186

静坐：简单有效的运动方式 / 186

防病保健：及时筛查胎宝宝先天缺陷 / 187

畸形儿如何形成 / 187

胎儿畸形早知道 / 187

AFP检查：最常见的缺陷筛查 / 188

哪些准妈妈要做唐氏儿筛查 / 188

什么是羊膜穿刺术 / 189

需要做羊膜穿刺术的重点人群 / 189

什么是葡萄胎 / 190

确诊是葡萄胎怎么办 / 190

哪些因素导致葡萄胎 / 190

葡萄胎患者还能怀孕吗 / 191

用药不慎可致胎宝宝耳聋 / 191

什么是孕期敏感综合征 / 192

引起敏感综合征的原因 / 192

过于敏感对胎宝宝的伤害 / 193

如何克服敏感综合征 / 193



胎教方法：根据胎宝宝的发育开展胎教 / 194

把自然界的美好传递给胎宝宝 / 194

多欣赏艺术品展览 / 194

对胎宝宝的听觉进行良性刺激 / 195

警惕噪音对胎宝宝的伤害 / 195

进行亲子对话训练 / 196

可以进行运动胎教 / 197

帮助胎宝宝做体操 / 197

准爸爸必读：帮助妻子减少痛苦 / 198

帮妻子按摩头部 / 198

帮助妻子洗头发 / 198

护送准妈妈上班 / 199

满足妻子的依赖感 / 199

为妻子做胃推拿 / 199

第五章

孕育进入安定期

——孕4月同步指导



怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化 / 202

胎宝宝会动了 / 202

成长进入旺盛期 / 202

生殖器官基本形成 / 202

准妈妈食欲大增 / 203

准妈妈可能会贫血 / 203

流产危险降低 / 203

饮食营养：增加热量与营养素的摄入 / 204

孕4月的饮食建议 / 204

脂类食物要适量 / 204

及时补充钙质 / 205

孕中期补铁是重点 / 205

准妈妈不能缺铜 / 206

拒绝营养过剩 / 206

警惕营养叠加 / 207

蛋白质不可过量 / 207

有些水准妈妈不能喝 / 207
准妈妈贫血的食疗方法 / 208
不宜常吃精制食物 / 208
多吃野菜有益妊娠 / 209

适量吃些无花果 / 209
吃绿豆补充赖氨酸 / 209
准妈妈不要贪吃冷饮 / 210
饥饿不一危害大 / 210

孕期食谱：孕4月营养菜谱推荐 / 211

豆腐山药猪血汤 / 211
胡萝卜牛骨汤 / 211

海带焖饭 / 212
炒鳝丝 / 212

日常生活：平稳期也不能掉以轻心 / 213

制订生活计划表 / 213
注意日常行为禁忌 / 213
准妈妈如何平安过夏季 / 214
准妈妈冬季生活准则 / 214
准妈妈的乳房护理 / 215
孕期秀发的特别护理 / 215
掌控好上网的时间和频率 / 216
上下班途中要注意安全 / 216

准妈妈可以外出旅行了 / 217
避免不自然的震动 / 217
准妈妈的运动须知 / 218
制订科学的运动计划 / 218
孕期运动要循序渐进 / 219
哪些准妈妈不宜锻炼 / 219
帮助呼吸的鼓胸运动 / 219

防病保健：产前诊断的最佳时期 / 220

孕4月的产前检查 / 220
准妈妈肚子小是怎么回事 / 220
注意观察分泌物 / 221
如何防治阴道炎 / 221
准妈妈鼻塞怎么办 / 222
如何应对头痛来袭 / 222

生理性腹痛莫紧张 / 223
腿部抽筋巧防治 / 223
出现腹泻不可小视 / 224
腹部瘙痒莫抓挠 / 224
如何纠正乳头凹陷 / 224

胎教方法：开展胎教的好时机 / 225

抚摩胎宝宝的方法 / 225
如何轻推胎宝宝 / 225

进行视觉功能训练 / 226
定时与胎宝宝对话 / 226

每天适当增加对话次数 / 227

经常呼唤胎宝宝的乳名 / 227

对胎宝宝进行宫内运动训练 / 228

布置浪漫的生活空间 / 228

想象宝宝的行为举止 / 228

用漫画书激发准妈妈的想象力 / 229

不妨做一做“白日梦” / 229

准爸爸必读：多陪陪妻子 / 230

正确对待妻子的饮食 / 230

与妻子一起进行胎教 / 230

宽慰妻子对容貌的担心 / 230

性生活要有节制 / 231

帮准妈妈揉揉腰 / 231

为准妈妈按摩腹部 / 231

第六章

感受幸福的律动

——孕5月同步指导



怀孕历程：胎宝宝和准妈妈的变化 / 234

“装备”越来越齐全 / 234

宝宝发现了新玩具 / 234

动作越来越频繁 / 234

腹部轻微的疼痛 / 235

准妈妈乳房的变化 / 235

饮食营养：要营养，不要体重 / 236

孕5月的饮食建议 / 236

注意饮食搭配 / 236

增加主食和动物性食品 / 236

卵磷脂让宝宝更聪明 / 237

准妈妈要避免高糖食物 / 237

食用猪腰要防中毒 / 238

促进胎儿视力发育的食物 / 238

鸡蛋的最佳烹制方法 / 239

熟吃西红柿更营养 / 239