



图解

十月怀胎 优生方案

易磊 牛林敬 主编



图文并茂

★全彩印刷，视觉更美观，阅读更轻松

量身订做

★“80后”新手爸妈，优生方案必备

速查速用

★每天一页，怀孕营养胎教保健指南



妇幼专家特别推荐，十月怀胎同步指导！
超级精“婴”，从健康、聪明、时尚的孕妈妈开始……



上海科学技术文献出版社



图解

十月怀胎 优生方案

易磊 牛林敬◎主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解十月怀胎优生方案/易磊, 牛林敬主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5439-5601-8

I. ①图… II. ①易… ②牛… 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271603号

责任编辑: 忻静芬

图解十月怀胎优生方案

易磊, 牛林敬 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 17.5 字数 227千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-5601-8

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>



前言 CONTENTS

你有喜了！从医生宣告这一喜讯的那一刻开始，你就要准备经历一段未知而神圣的生命历程。一撇一捺为之人，写起来简单，但孕育却需十个月。研究显示，这个过程胎儿发生了巨大变化：一个精子与一个卵子的成功结合形成受精卵，受精卵由一个肉眼还难以看到，重量仅不足1%克的单细胞，经过“十月怀胎”就增加到3千克左右，单重量就增长10亿倍，体细胞数目增长到了100万亿个。从整个过程来看，发生的变化可谓是天翻地覆。

孕1月：原始的胎盘开始成形，胎膜(亦称绒毛膜)亦于此时形成，生命的最初形态已经展现在了人们的面前。

孕2月：胚胎长为3~4厘米，重量约4克。看上去像颗葡萄。胚胎的器官特征开始明显，各部位不同的器官开始忙碌地发育。

孕3月：胚胎期的小尾巴消失了，宝宝的手腕和脚踝发育完成，可清晰地看到胎宝宝的手指和脚趾，胎宝宝已形成完整的人体雏形。

孕4月：由阴部的差异可辨认性别。开始长出眉毛和头发，此时外形看上去像个梨。这时的胎宝宝可以自己在妈妈的子宫中玩耍了。

孕5月：本月是胎宝宝感觉器官发育的顶峰时期，视觉、听觉、味觉、嗅觉等各类器官的神经细胞都得到了全面发展，男女性别在生理上区分明显，骨骼逐渐变得结实而致密。

孕6月：本月胎宝宝外貌和举止已接近出生时的婴儿了。尽管眼睛仍是紧闭的，但耳朵能够听到外边的声音。同时，胎宝宝的牙床在这个月开始发育，味蕾也正在形成。

孕7月：胎宝宝大脑皮质已经能感知昼夜的变化，开始能分辨妈妈的声音，胎盘每分钟能从母体吸收400毫升血液，进行营养、气体和废物的交换。

孕8月：胎宝宝对外界的强烈刺激会有反应。胎宝宝到了这个月已经会



打哈欠了，还会出现想睡觉的眼神和表情，胎位也已经定下来了。

孕9月：胎宝宝的眼睛开始会对光线有所反应，生殖器官的发育也已接近成熟。现在的胎宝宝体积已是当初胎芽体积的1 000倍。而母体也增重11~13千克。

孕10月：胎宝宝重量为3 000克左右（体重一般超过2 500克就算正常），身长为51厘米左右。

从胎宝宝10个月的成长变化不难看出，想要有一个完美的孕育过程，最终实现生一个健康、聪明宝宝的愿望，准妈妈需要承载太多……而且任何一个小小的疏忽都可能为胎宝宝健康埋下隐患，甚至影响宝宝一生。那么，计划孕育的夫妇该做些什么具体的准备工作呢？十月怀胎过程中，不同时期母体和胎宝宝都有哪些变化，该如何拟定营养方案恰当进补，又该如何针对孩子各个阶段的发育情况进行切实有效的胎教，有哪些防护方面的细节要注意，又有哪些异常需要防范呢？……宝宝像一粒种子，沉睡在准妈妈的子宫里。但欣喜、焦虑不安却存在于全家每一个人的心中。尽管准妈妈故作镇静，却总也掩饰不住内心的不安，甚至胡乱猜想。一系列新问题该怎么办？家人该怎样做才能帮上忙？基于此，这本《图解十月怀胎优生方案》应运而生，一一为你解答。

记录下胎宝宝发育成长的点点滴滴，走过怀胎十月那些难忘的日日夜夜，希望《图解十月怀胎优生方案》能陪伴你左右，为你解惑，为你护航。

编 者



目录 CONTENTS



第一章

优生优育，准爸准妈备孕有其道

001

准爸护精，优生优育不只是女人的事儿 002

- 饮食，怀孕前补充“含精量”食物 002
- 运动，怀孕前男人要“养精蓄锐” 004
- 习惯，男人护精养精的几个好习惯 005
- 用药，当心激素类药物误了你的生育大计 008

准妈调养，优生优育积极备孕母子平安 010

- 饮食，孕前补对营养助“孕”百分百 010
- 运动，锻炼腰背肌肉助你好“孕”气 011
- 习惯，孕前必须养成的五大好习惯 013
- 用药，孕前建好身体健康“防火墙” 015



第二章

小生命降临了，孕1月优胜方案

019

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 020



母体传真，准妈妈本月身体变化·····	020
宝宝传真，胎宝宝本月发育情况·····	021
养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃·····	021
准妈妈本月营养原则·····	021
养成良好的饮食习惯·····	025
准妈妈不可盲目进补·····	026
警惕食物导致胎儿畸形·····	026
准妈妈口重，胎宝宝受害·····	028
做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上·····	029
受过胎教的孩子更聪明·····	029
准妈妈是胎教的主角·····	030
准爸爸是胎教的主要参与者·····	031
良好的受孕心理是胎教的基础·····	033
听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告·····	034
产前检查，本月注意事项·····	034
如何建立妊娠保健卡·····	035
怎样算预产期才准确·····	036
记好妊娠日记的方法·····	038
防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说·····	039
谨防感冒发热·····	039
谨防宫外孕·····	040
谨防葡萄胎·····	041



目录 CONTENTS



第三章

出现妊娠反应，孕2月优生方案

043

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 044

母体传真，准妈妈本月身体变化 044

宝宝传真，胎宝宝本月发育情况 046

养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 046

准妈妈本月营养原则 046

警惕饮食导致流产 048

改善孕期呕吐食物排行榜 049

让叶酸为优生加油 051

准妈妈选择酸味食物有讲究 053

准妈妈常吃奶制品好处多 054

做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上 055

良好情绪是胎教成功的一半 055

为宝宝营造舒适的成长环境 057

让准妈妈和胎宝宝沐浴在音乐海洋 059

听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告 060

换下喜欢的高跟鞋 060

保证自己良好而充足的睡眠 062

玩麻将打发时光也影响宝宝健康 062



防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说 063

- 妊娠剧吐不可置之不理 063
- 先兆流产是胎宝宝发育不良的预警 064
- 谨防习惯性流产 065
- 警惕弓形虫病偷袭准妈妈 065



第四章

妊娠反应强烈，孕3月优生方案

067

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 068

- 母体传真，准妈妈本月身体变化 068
- 宝宝传真，胎宝宝本月发育情况 070

养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 070

- 准妈妈本月营养原则 070
- 准妈妈夏季饮食的学问 071
- 准妈妈的冬季进补清单 072
- 谨防准妈妈走进饮食误区 073
- 让准妈妈丢掉嗜甜的偏好 074
- 准妈妈应慎食辛辣调味品 074
- 缓解妊娠反应的健康食谱 075

做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上 076



目录 CONTENTS

让优美的音乐感染胎宝宝·····	076
准妈妈唱歌给胎宝宝听·····	077
让胎宝宝接受文学作品的熏陶·····	078
微笑也是一种良好的胎教·····	079

听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告 ····· 081

产前检查，本月注意事项·····	081
准妈妈运动出行有禁忌·····	082
用爱抚代替性爱·····	083
准妈妈上班要留心这些事儿·····	084
准妈妈不宜从事的六类工作·····	085
胎宝宝不喜欢“开夜车”的妈妈·····	087

防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说 ····· 087

谨防肝炎偷袭胎宝宝·····	087
准妈妈失眠，母子健康让人忧·····	088
当心妊娠与宫颈炎“狭路相逢”·····	089



第五章

胎盘开始形成，孕4月优生方案

091

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 ····· 092

母体传真，准妈妈本月身体变化·····	092
宝宝传真，胎宝宝本月发育情况·····	093

养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 ····· 094



准妈妈本月营养原则·····	094
怀双胞胎准妈妈的营养知多少·····	097
谨防准妈妈营养过剩·····	098
红枣, 准妈妈的天然维生素丸 ·····	101
荔枝, 准妈妈食之满口生香 ·····	102
准妈妈的早餐, 谷类食物不可少·····	102
做一做, 科学胎教让宝宝赢在起跑线上 ·····	103
用双手传递你的爱·····	103
让胎宝宝感知你的快乐·····	104
让胎宝宝聆听你的声音·····	105
让胎宝宝亲近大自然·····	106
听一听, 孕育过来人母亲般的贴心忠告 ·····	107
产前检查, 本月注意事项·····	107
可以适度过性生活了·····	108
选择合适的准妈妈装·····	109
准妈妈宜采取的正确睡姿·····	110
准妈妈夏季要慎用风扇空调·····	111
防一防, 孕期疾患防治听妇科专家怎么说 ·····	113
防治妊娠牙龈炎·····	113
防治孕期便秘·····	113
防治妊娠期贫血·····	116
防治胃灼热症·····	117



目录 CONTENTS



第六章

乳房膨胀明显，孕5月优生方案

119

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 120

母体传真，准妈妈本月身体变化 120

宝宝传真，胎宝宝本月发育情况 121

养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 122

准妈妈本月营养原则 122

带鱼，准妈妈的天然养生品 123

香菇，美容健脑“双赢” 123

虾皮，准妈妈的营养佳品 124

孕期吃过多水果并无益处 124

准妈妈切忌口渴才饮水 125

做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上 126

语言胎教——和宝宝亲密“对话” 126

抚摸胎教——爱心传递效果好 127

音乐胎教——培养好心情 128

听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告 130

产前检查，本月注意事项 130

妊娠中期旅行宜注意的问题 131

妊娠性生活宜用避孕套 131



防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说 132

防治腹泻.....	132
防治妊娠腰痛.....	132
防治宝宝发育迟滞.....	134



第七章

腹部开始凸显，孕6月优生方案

137

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 138

母体传真，准妈妈本月身体变化.....	138
宝宝传真，胎宝宝本月发育情况.....	139

养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 140

准妈妈本月营养原则.....	140
准妈妈饮食宜精挑细选.....	141
鸡蛋为准妈妈提供优质蛋白质.....	142
准妈妈水肿饮食调理效果好.....	143
高脂肪食物准妈妈要少吃.....	144

做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上 144

培养胎宝宝的文学细胞.....	144
情绪安定是胎宝宝成长的怡情胎教.....	145
胎教音乐多元化，宝宝感受不一般.....	146
宝宝最爱听爸妈的声音.....	147



目录 CONTENTS

听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告 149

产前检查，本月注意事项.....	149
如何应对怀孕中后期的不适症状.....	150
别让不良情绪成为优生的污染源.....	151
孕期性生活体位有讲究.....	152
准妈妈穿衣忌过紧过小.....	153
日光浴不是越多越好.....	154

防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说 155

谨防妊娠期高血压综合征.....	155
谨防白带增多.....	157
谨防心脏病.....	158



第八章

出现静脉曲张，孕7月优生方案

159

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化 160

母体传真，准妈妈本月身体变化.....	160
宝宝传真，胎宝宝本月发育情况.....	161

养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃 162

准妈妈本月营养原则.....	162
最佳酸味食品对对碰.....	164
花生——准妈妈的“植物肉”.....	165
板栗——健身又壮骨的“铁杆庄稼”.....	165



准妈妈贪吃冷饮坏处多	165
做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上	166
准妈妈的声音是胎宝宝的“安心丸”	166
睡觉好，宝宝大脑发育就会好	168
劳逸结合，家务劳动有利胎教	168
准妈妈求知欲强，胎宝宝长心智	170
听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告	170
产前检查，本月注意事项	170
准妈妈手指发胀怎么办	171
良好的居室环境让宝宝更健康	171
准妈妈忌盲目加入“减肥大军”	172
防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说	173
谨防甲流侵袭	173
谨防痔疮	175
谨防小腿抽筋	176



第九章

妊娠线加重，孕8月优生方案

179

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化	180
母体传真，准妈妈本月身体变化	180
宝宝传真，胎宝宝本月发育情况	181
养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃	182



目录 CONTENTS

准妈妈本月营养原则·····	182
准妈妈选择食物的注意事项·····	183
扬长避短，饮食让你做个“漂亮妈妈”·····	183
准妈妈对四种鱼坚决要忌口·····	185

做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上····· 185

准妈妈爱美也是一种胎教·····	185
与胎宝宝一起做游戏·····	187

听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告····· 188

产前检查，本月注意事项·····	189
准妈妈情绪要平稳·····	189
准妈妈出行有讲究·····	190
宝宝用品不用准备太多·····	192
准妈妈易饿也易饱·····	194

防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说····· 195

谨防妊娠水肿·····	195
谨防胎位不正·····	196
谨防早产·····	196



第十章

下腹感觉坠胀，孕9月优生方案

199

看一看，准妈妈和胎宝宝都有什么变化····· 200

母体传真，准妈妈本月身体变化·····	200
---------------------	-----



宝宝传真，胎宝宝本月发育情况·····	200
养一养，营养专家告诉你孕期该怎么吃·····	201
准妈妈本月营养原则·····	201
少而精，孕末期饮食有讲究·····	202
及时补铁，为分娩失血做储备·····	203
孕晚期吃得太过有危险·····	204
孕晚期不宜食用刺激性食物·····	205
准妈妈少吃马铃薯为好·····	206
做一做，科学胎教让宝宝赢在起跑线上·····	207
巩固胎教成果，将胎教进行到底·····	207
光照胎教——给宝宝前进的力量·····	206
用音乐缓解准妈妈的紧张情绪·····	209
安定情绪，耐心让自己更安心·····	210
听一听，孕育过来人母亲般的贴心忠告·····	211
产前检查，本月注意事项·····	211
准妈妈的皮肤保养关键·····	211
孕晚期最好不要远行·····	212
宝宝提前报到要做好护理·····	213
防一防，孕期疾患防治听妇科专家怎么说·····	214
脐带绕颈怎么办·····	214
静脉曲张怎么办·····	215
羊水异常怎么办·····	217