

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造

ZUIXIN SHIYUE
HUAITAI
DABAIKE

最新



十月 怀胎 大百科



NLIC2970901267

李红霞◎编著

准妈妈送给自己的孕育书

- ☆准妈妈必知的妊娠常识
- ☆权威专家同步科学指导
- ☆安胎、保胎、养胎、胎教实用宝典

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

权威专家倾力打造的妊娠使用手册

本书由经验丰富的妇产科权威专家倾心打造

ZUIXIN SHIYUE
HUAITAI
DABAIKE

最新

十月 怀胎 大百科

李红霞◎编著



准妈妈送给自己的孕育书

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

最新十月怀胎大百科 / 李红霞编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5375-5790-0

I. ①最… II. ①李… 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(2013)第074757号



最新十月怀胎

大百科

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 李 虎

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 / 770×980 1/16

印 张 / 24

字 数 / 360千

版 次 / 2013年5月第1版

印 次 / 2013年5月第1次印刷

定 价 / 36.80元





CONTENTS



第一篇

做好孕前准备，静候幸“孕”的降临



制订一个完美的孕育计划 / 002

婚后不要很快就怀孕 / 002

相互商量什么时候要孩子 / 003

安排在最佳生育年龄怀孕 / 003

选择在最佳怀孕季节受孕 / 004

孕前准备时间表 / 004



依照计划重点做好这些事 / 005

抽时间做一个孕前检查 / 005

孕前重点检查的项目 / 006

找专家做一次遗传咨询 / 007

将体重调整到最佳状态 / 008

孕前养成运动的好习惯 / 008

孕前调顺自己的月经 / 009

孕前治愈妇科病 / 010

孕前必须接种的两种疫苗 / 010

提前3个月补充叶酸 / 011

孕前要戒烟禁酒 / 011



抓住排卵期，受孕更容易 / 012

掌握女方排卵期的优生意义 / 012

日程表推算预测排卵期 / 012

测量基础体温预测排卵期 / 013

宫颈黏液拉丝判断排卵期 / 013

利用排卵试纸判断排卵期 / 013

调整好排卵期的情绪 / 014

最好在生物钟高潮期受孕 / 014

把握最佳受孕时刻 / 014



第二篇

怀孕1个月，播下新生命的种子



准妈妈与胎宝宝 / 016

胎宝宝发育状况每月追踪 / 016

准妈妈可能会出现的生理变化 / 016

安胎保胎要注意的生活细节 / 017



孕1月居家保健百科详解 / 018

受孕成胎的真相 / 018

决定生男生女的奥秘 / 019

怀孕后可能会出现的征兆 / 019

借助早孕试纸捕捉妊娠喜讯 / 020

教你推算预产期 / 020

怀孕后，居室环境要适宜 / 021

室内忌用芳香剂 / 021

保证睡眠，不要熬夜 / 022

孕早期要避免X线照射 / 022

怀孕后，电视要少看 / 023

避免感染，每天都要清洗外阴 / 023

怀孕后，适度进行户外运动 / 024

孕早期要停止性生活 / 024



孕1月健康饮食指导 / 025

孕1月的营养需求 / 025

孕1月可选择的食物 / 026

多吃有助于补充叶酸的食物 / 026

多吃富含微量元素的食物 / 027

制订一套可行的营养计划 / 027

怀孕后应主动调整饮食习惯 / 028

三次正餐要定时吃 / 028

怀孕后应少吃方便食品 / 029

只吃精制米面会导致营养缺失 / 029

孕期多吃全麦食品 / 029

警惕果蔬中残留的农药 / 030

准妈妈不宜多吃味精 / 031

热性香料最好不要吃 / 031

不吃或少吃刺激性食物 / 031

怀孕后应选择健康的零食 / 032

本月每日饮食安排 / 032

本月养胎营养食谱推荐 / 033

职场准妈妈健康工作指南 / 034

怀孕后坚持工作有好处 / 034

准妈妈安全工作准则 / 035

准妈妈要远离的某些化工行业 / 035

准妈妈上下班安全策略 / 036

工作时要注意休息 / 036

减少电脑的使用频率 / 037

孕1月胎教最佳方案 / 038

做好孕期胎教计划 / 038

把握受孕瞬间的胎教 / 038

胎教不必拘于形式 / 039

开始写胎教日记 / 039

孕1月小状况巧应对 / 040

白带增多要防阴道感染 / 040

疲劳嗜睡的应对方法 / 041

孕早期有些异常情况要注意 / 042

有些出血无需太过担心 / 042

身体不适时应谨慎用药 / 043

误服药物也不要过于担心 / 044

这些活疫苗最好不要打 / 044

完美准爸爸来助孕 / 045

清楚自己的责任 / 045

逐步向父亲角色转换 / 046

多抚慰怀孕的妻子 / 046

控制自己的脾气 / 046





第三篇

怀孕2个月，发现自己怀孕了



准妈妈与胎宝宝 / 048

胎宝宝发育状况每月追踪 / 048

准妈妈可能会出现的生理变化 / 048

安胎保胎要注意的生活细节 / 049



孕2月居家保健百科详解 / 050

室内摆放花草有讲究 / 050

居家预防煤气中毒 / 051

孕期生活要有规律 / 051

每天都要坚持午睡 / 052

洗澡以淋浴为佳 / 052

孕早期避免热水浴 / 052

孕期注意牙齿保健 / 053

孕早期不要染发和烫发 / 053

孕早期使用化妆品要小心 / 054

将隐形眼镜换成框架眼镜 / 055

孕早期可适当做些家务活 / 055

不再接触洗涤剂 / 056

怀孕后不要再接触宠物 / 056

外出购物要注意安全 / 057

怀孕后避免骑自行车和电动车 / 057

自驾车要注意保护自己 / 058

尽量避开汽油味 / 058

远离噪声的污染 / 059

每天养成散步的习惯 / 059



孕2月健康饮食指导 / 060

孕2月的营养需求 / 060

孕2月可选择的食物 / 060

准妈妈补碘越早越好 / 061

补充蛋白质最好荤素搭配 / 062

多吃富含维生素B₆的食物 / 062

多吃蔬菜水果的益处 / 063

孕吐期间宜饮食清淡 / 064

准妈妈不可全吃素食 / 064

孕早期可多吃嫩玉米 / 065

改变饮食方式可缓解孕吐 / 065

减轻早孕反应的饮食建议 / 066

再忙也要坚持吃早餐 / 066

减少食物中的营养流失 / 067

有些准妈妈要防止食物过敏 / 067

适当吃酸有好处 / 068

常吃苹果可保孕期平安 / 068

山楂开胃，孕早期不能多吃 / 069

水果虽好也不能多吃 / 069

本月每日饮食安排 / 069

本月养胎营养食谱推荐 / 070

职场准妈妈健康工作指南 / 071

准妈妈尽量少用复印机 / 071

职场准妈妈要远离“二手烟” / 071

办公环境里的“二手香水”危害大 / 072

上班总犯困怎么办 / 072

职场准妈妈轻松应对早孕反应 / 072

遇到这些情况要暂时停止工作 / 073

如何面对出差这件事 / 073

孕2月胎教最佳方案 / 074

保持情绪的稳定 / 074

用轻缓的音乐调节情绪 / 074

音乐欣赏——《春天来了》 / 075

用联想塑造胎宝宝的形象 / 075

孕2月小状况巧应对 / 076

正确对待早孕反应 / 076

妊娠剧吐的应对方法 / 077

孕早期要预防感冒 / 078

准妈妈感冒了怎么办 / 078

孕期胃灼热的对策 / 079

正确对待先兆流产 / 079

警惕宫外孕 / 080

完美准爸爸来助孕 / 081

帮助准妈妈克服身体的不适 / 081

满足准妈妈的食欲 / 081

学会倾听和忍让 / 082

多关心体贴准妈妈 / 082

不宜过度保护准妈妈 / 082





第四篇

怀孕3个月，关键时期要特别保护



准妈妈与胎宝宝 / 084

胎宝宝发育状况每月追踪 / 084

准妈妈可能会出现的生理变化 / 084

安胎保胎要注意的生活细节 / 085



孕3月居家保健百科详解 / 086

准妈妈孕期着装要宽松 / 086

准妈妈忌不带乳罩 / 086

尽早选择孕妇专用内裤 / 087

浓妆艳抹会害了胎宝宝 / 087

浴室应通风透气 / 087

洗澡时间不要过长 / 088

准妈妈坐姿要稳 / 088

怀孕后不要睡软床 / 088

被褥要经常晒一晒 / 089

休息姿势要讲究 / 089

起床时要放缓动作 / 089

过度静养不可取 / 089

孕期做家务活的安全守则 / 090

厨房油烟大，准妈妈忌久留 / 090

尽量少乘高速电梯 / 091

上下楼梯要注意安全 / 091

乘坐公交和地铁避免站立 / 091

孕早期检查很重要 / 092

第一次孕检要注意的细节 / 092

孕期做B超检查的次数与时间 / 093

孕早期应避免做CT检查 / 093

去妇幼保健院建立保健卡 / 094



孕3月健康饮食指导 / 095

孕3月的营养需求 / 095

孕3月可选择的食物 / 096

补钙可选择孕妇奶粉 / 096

午餐后来一杯酸奶 / 096

多吃绿叶蔬菜好处多 / 097

准妈妈不能多吃甲鱼 / 097

准妈妈不能吃螃蟹 / 098

滥用滋补品对准妈妈没好处 / 098

贪吃桂圆易导致流产 / 098

孕期烹调最好选用植物油 / 099

从现在起要减少每日食盐量 / 099

安胎时期的饮食禁忌 / 100

孕期节食，母子都“伤不起” / 100

准妈妈不可缺水 / 101

白开水是最好的饮料 / 101

本月每日饮食安排 / 101

本月养胎营养食谱推荐 / 102

职场准妈妈健康工作指南 / 103

巧妙应对上下班难的问题 / 103

准妈妈要保持良好的职业形象 / 104

准妈妈与同事相处的艺术 / 104

在办公室时用公用电话要小心 / 104

职场准妈妈安全使用电脑须知 / 105

不要在空调环境待太久 / 105

孕3月胎教最佳方案 / 106

妈妈多微笑也是胎教 / 106

充满爱心地呼唤 / 107

冥想也是很好的一种胎教 / 107

充满感情地抚摸胎体 / 107

孕3月小状况巧应对 / 108

注意发热对胎宝宝的影响 / 108

预防妊娠牙龈炎 / 109

孕期牙痛千万不要拔 / 109

孕早期预防膀胱感染 / 110

孕早期警惕流行性腮腺炎 / 110

积极预防流产 / 111

孕早期出现异常出血的对策 / 111

孕早期不要盲目保胎 / 112

有流产信号要卧床休息 / 112

完美准爸爸来助孕 / 113

帮助准妈妈克服确诊时的压力 / 113

善于开导准妈妈 / 113

稳定准妈妈的情绪 / 114

甘做家庭“妇男” / 114

为准妈妈烹饪一手美味佳肴 / 114





第五篇

怀孕4个月，步入怀孕安定期



准妈妈与胎宝宝 / 116

胎宝宝发育状况每月追踪 / 116

准妈妈可能会出现的生理变化 / 116

安胎保胎要注意的生活细节 / 117



孕4月居家保健百科详解 / 118

冬季室内要注意通风防潮 / 118

“孕味”初现，巧选孕妇外衣 / 118

为自己选择一双合适的鞋 / 119

体型改变，站立行走要小心 / 120

孕期注意皮肤的日常护理 / 120

头发变浓密，护理有方法 / 121

最好剪个清爽的短发 / 122

从现在起，每日擦洗乳头 / 122

孕中晚期，应掌握正确的睡眠姿势 / 123

为自己选择合适的孕枕 / 123

开灯睡眠影响休息 / 123

孕中期运动宜轻 / 124

适合孕中期的运动 / 124

避免运动后体温过高 / 124

孕中期性生活悠着点 / 125

适时做唐氏综合征筛查 / 126

对胎宝宝进行自我监护的内容 / 127

双胎妊娠要加倍呵护 / 128

产检时顺便看牙医 / 128



孕4月健康饮食指导 / 129

孕4月的营养需求 / 129

孕4月可选择的食物 / 130

豆类食品有助于胎宝宝脑发育 / 130

孕期饮食不能没有鱼 / 131

鱼配豆腐营养更全面 / 131

多吃“脑黄金”，宝宝更聪明 / 131

多吃坚果为胎宝宝补脑 / 132



预防孕期贫血要注意补铁 / 133

动物肝脏，补铁也要少吃 / 133

多吃菠菜反而加重贫血 / 134

瘦弱准妈妈要加强营养 / 134

孕期挑食偏食都会导致营养缺乏 / 135

双胞胎准妈妈应该这样吃 / 135

补充脂类食物应适量 / 136

准妈妈宜多吃黄瓜 / 136

准妈妈宜多吃丝瓜 / 136

准妈妈夏季要注意饮食卫生 / 137

熏烤类食物，准妈妈要少吃 / 137

准妈妈食用荔枝莫过量 / 138

准妈妈饮水有禁忌 / 138

本月每日饮食安排 / 138

本月养胎营养食谱推荐 / 139

职场准妈妈健康工作指南 / 140

职场准妈妈忌穿紧身衣 / 140

准妈妈工作莫勉强 / 140

工作期间不要久坐不动 / 141

职场准妈妈，工作餐怎么吃 / 141

孕4月胎教最佳方案 / 142

开始试着给胎宝宝听音乐 / 142

儿歌欣赏——数星星 / 143

多和胎宝宝说说话 / 143

孕4月小状况巧应对 / 144

来去如风的头痛 / 144

准妈妈头晕的对策 / 145

牙龈出血的对策 / 145

鼻塞不通的对策 / 146

孕期阴道炎的护理 / 146

完美准爸爸来助孕 / 147

陪准妈妈参加孕期知识培训 / 147

时常牵着准妈妈的手 / 147

尽量避免和准妈妈争吵 / 148

安抚准妈妈不要担心失去美丽 / 148





第六篇

怀孕5个月，第一次感觉到胎动



准妈妈与胎宝宝 / 150

胎宝宝发育状况每月追踪 / 150

准妈妈可能会出现的生理变化 / 150

安胎保胎要注意的生活细节 / 151



孕5月居家保健百科详解 / 152

孕期正确洗脸的方法 / 152

脸部皮肤按摩保养法 / 153

孕期中性皮肤的护理 / 153

孕期干性皮肤的护理 / 153

孕期油性皮肤的护理 / 154

孕期敏感性皮肤的护理 / 154

孕期忌用香皂洗乳头 / 154

内陷乳头要及时纠正 / 154

尽量让自己每天都睡好 / 155

不要久坐沙发不动 / 155

准妈妈不要懒于活动 / 156

了解孕期体重控制目标 / 157

从第5个月开始做骨盆体操 / 157

孕中期可以出去旅游了 / 158

长途旅行交通工具的选择 / 158

夏季出行防晒防滑倒 / 159

四维彩超的最佳时期 / 159

进行第2次产前检查 / 160

对胎宝宝进行胎动监护 / 160

正确听取胎心音 / 161

从现在开始学会测量宫高和腹围 / 161



孕5月健康饮食指导 / 162

孕5月的营养需求 / 162

孕5月可选择的食物 / 163

孕中期应及时补钙 / 163

缺钙严重选药物补钙 / 164

忌过多服用鱼肝油和钙制品 / 164

牛奶和酸奶，可以交替着喝 / 165

喝牛奶有禁忌 / 165

孕期补铁方法多 / 166

孕妇维生素不能代替饮食 / 167

每天兼顾五色食物 / 167

每天吃够8种食物 / 168

高脂肪饮食不利母子健康 / 168

准妈妈吃猪腰有讲究 / 169

夏季饮食要注意 / 169

准妈妈要控制甜食的摄入 / 170

孕期不可多服阿胶 / 170

孕期不可滥用人参 / 171

如何正确选择保健食品 / 171

孕期忌饮浓茶和咖啡 / 171

准妈妈不要喝可乐型饮料 / 172

本月每日饮食安排 / 172

本月养胎营养食谱推荐 / 173

职场准妈妈健康工作指南 / 174

职场准妈妈孕中期要做好的事 / 174

不要把工作带回家 / 174

工作时保持舒适的坐姿 / 175

孕5月胎教最佳方案 / 176

每天都有一个好心情 / 176

给胎宝宝放音乐的方法 / 176

听音乐——《摇篮曲》 / 177

对胎宝宝进行轻推与抚摸 / 177

孕5月小状况巧应对 / 178

孕期贫血的对策 / 178

皮肤瘙痒的护理 / 179

妊娠疱疹的防治 / 179

小腿抽搐的对策 / 180

缓解静脉曲张 / 180

完美准爸爸来助孕 / 181

担任好护花使者 / 181

做好后勤工作 / 181

风趣幽默处事 / 182

平时留心准妈妈的变化 / 182

不做刺激准妈妈感情的事 / 182





第七篇

怀孕6个月，怀孕也能如此美丽



准妈妈与胎宝宝 / 184

胎宝宝发育状况每月追踪 / 184

准妈妈可能会出现的生理变化 / 184

安胎保胎要注意的生活细节 / 185



孕6月居家保健百科详解 / 186

准妈妈可以使用托腹带了 / 186

准妈妈居室最好不要铺地毯 / 187

睡觉不要长时间仰卧或右侧卧 / 187

进厨房做饭要注意 / 187

肚子变大后如何俯身弯腰 / 188

不要独自进行家庭大扫除 / 188

高龄准妈妈日常保健要点 / 188

冬季外出要小心 / 189

尽量让自己放松 / 190

不妨做做放松伸展运动 / 190

游泳是孕中期最佳运动 / 191

做柔软的体操和跳舞 / 192

准妈妈练习瑜伽有好处 / 192

脚部保健运动 / 193

改善脚底角质变厚 / 194

没必要谈“跌”色变 / 194

出现异常早检查 / 194

第6个月的产检内容 / 195

每周测一次体重 / 195

糖尿病筛查很重要 / 196

有些准妈妈要做糖耐量测试 / 196



孕6月健康饮食指导 / 197

孕6月的营养需求 / 197

孕6月可选择的食物 / 198

这些食物，营养不发胖 / 199

常吃紫菜，营养又补血 / 199

黄花菜，孕期的“益母草” / 200

多吃番茄，补血又防孕斑 / 200

有助于预防孕斑的食物 / 201

健康从全麦早餐开始 / 201
适当吃“苦”增食欲 / 202
健康准妈妈要少吃苦瓜 / 202
进食切莫狼吞虎咽 / 202
晚餐不要吃得过多 / 203
肥胖准妈妈要控制饮食 / 203
素食准妈妈的食物选择 / 204
准妈妈营养不良害处多 / 205
饭前饭后不要大量饮水 / 205
健康饮用鲜榨果蔬汁 / 206
适当饮绿茶有好处 / 206
本月每日饮食安排 / 206
本月养胎营养食谱推荐 / 207

职场准妈妈健康工作指南 / 208

职场准妈妈久坐要防水肿 / 208
办公室准妈妈要多做伸展运动 / 208
保持良好的工作状态 / 209
职场准妈妈尽量争取少加班 / 209
工作中学会给自己减负 / 209

孕6月胎教最佳方案 / 210

多外出调剂身心 / 210
给胎宝宝唱支歌 / 210
给胎宝宝取个乳名 / 211

通过对话训练胎宝宝的听觉 / 211
准妈妈多动脑，胎宝宝也受益 / 211

孕6月小状况巧应对 / 212

准妈妈脸上红血丝的护理 / 212
准妈妈耳鸣的对策 / 212
孕期腰背痛的对策 / 213
坐骨神经痛的对策 / 213
妊娠糖尿病的自我护理 / 214
孕中期预防痔疮的保健方法 / 214

完美准爸爸来助孕 / 215

不断充电，做一个称职准爸爸 / 215
腾出时间与胎宝宝“玩耍” / 215
帮准妈妈找回自信 / 216
学会倾听与赞美 / 216





第八篇

怀孕7个月，有些不适要坦然面对



准妈妈与胎宝宝 / 218

胎宝宝发育状况每月追踪 / 218

准妈妈可能会出现的生理变化 / 218

安胎保胎要注意的生活细节 / 219



孕7月居家保健百科详解 / 220

养成良好的作息习惯 / 220

舒舒服服睡个午觉 / 220

夏季驱蚊要注意安全 / 221

适当放慢生活节奏 / 221

拍个“大肚照”，留下美好纪念 / 222

做有利于分娩的运动 / 223

不要忽视新鲜空气和阳光 / 224

住高层的准妈妈更要多活动 / 224

防止公共场所中的意外 / 225

意外摔倒后的应对措施 / 225

避免心理过于放松而忽略产检 / 226

第7个月产检内容 / 226

眼底检查可以早期发现妊高征 / 226

提高警惕，预防早产 / 227

警惕引起胎盘功能不全的因素 / 228

警惕肝内胆汁淤积症 / 228

加强保健，科学预防早产 / 229



孕7月健康饮食指导 / 230

孕7月的营养需求 / 230

孕7月可选择的食物 / 231

准妈妈食用栗子好处多 / 232

多吃芹菜能降压防水肿 / 232

准妈妈可适量食用青辣椒 / 233

鸡蛋虽好，食用要适量 / 233

准妈妈要少吃牛肉 / 234

有助于预防便秘的食物 / 234

职场妈妈上班宜备的食物 / 234

远离可能导致早产的食物 / 235

需要限盐饮食的准妈妈 / 235