

· 十月怀胎进程 · 优生保健知识 ·

十月健康 怀胎



孕产专家
为您精心打造的
孕期指南

百科全书

邱宇清/编著



科技文献
科学养生

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 十月怀胎进程 · 优生保健知识 ·

十月怀胎健康



孕产专家
为您精心打造的
孕期指南

百科全书

邱宇清/编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎健康百科全书 / 邱宇清编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2017. 4
ISBN 978 - 7 - 5189 - 2474 - 5

I. ①十… II. ①邱… 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 (2017) 第 058463 号

十月怀胎健康百科全书

策划编辑: 王黛君 责任编辑: 王黛君 吕海茹 责任校对: 张叫咪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京柯蓝博泰印务有限公司

版次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 450 千

印张 29

书号 ISBN 978 - 7 - 5189 - 2474 - 5

定价 35.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

女人是一天的公主，十个月的皇后。生儿育女是女人最神圣的天职，也是女人一生中最幸福的经历。然而，怀孕的这段时间并非一帆风顺，期间会出现许多艰难坎坷。

《十月怀胎健康百科全书》是一本孕育指南，从辛苦的备孕阶段开始，直到分娩后的简单护理，分别从身心变化、检查保健、孕期胎教、饮食营养及生活准备等方面进行讲述，为孕妈妈提供全方位的指导，让孕妈妈能够对各种可能出现的状况了然于心。

在不同的孕育阶段，孕妈妈和胎儿会出现新的变化，面临新的考验与挑战。本书将这些需要关注的要点与孕龄结合起来，能够帮助孕妈妈更容易地完成孕育计划。

在以往，人们更加重视孕妈妈的身体健康，对于心理健康却很少关心。其实，孕妈妈心情忧郁的背后，隐藏着许多直接或间接的原因。生理上的变化——激素对心情的影响变大，使得孕妈妈在不知不觉中感到烦恼，此时最需要家人的关心和理解，这不仅仅关系到孕妈妈的健康，也直接影响到胎儿的成长。无数的例子证明，孕妈妈的情绪可以传达给胎儿，孕妈妈的思维方式也会对胎儿的思维方式产生影响。每当出现心烦意乱的时候，准爸爸不要置之不理，孕妈妈也不要独自生闷气，双方不妨尝试着暂时放下心结，用更加聪明的方法来排解抑郁。

胎儿的孕育和成长，需要准爸爸和孕妈妈的共同参与，只有父母的悉心照顾，胎儿才可以健康茁壮地成长。所以，在十月怀胎的过程中，准爸爸也要积极参与进来，夫妻携手，共同呵护幸福的家庭生活。要相信收获是和努力成正比的，只要付出了足够的耐心和努力，就一定会收获最美丽的成果！

编 者



目 录

孕早期 —— 为新的生命做好准备

 掌握必备的优生知识	003
1. 促成受孕的精子	003
2. 卵子的发育过程	004
3. 精子和卵子的相遇	005
4. 注意保护精子质量	006
5. 如何提高卵子的质量	007
6. 决定性别的染色体	008
 孕前完成各项检查	010
1. 孕前要做常规检查	010
2. 高龄产妇孕前特别检查	012
3. 男性也要做孕前检查	013
4. 孕前注射风疹疫苗	015
5. 乙肝妈妈也可以生小孩	016
6. 提前注射乙肝疫苗	018

7. 孕前重视遗传病的检查 019
8. 常见的遗传病有哪些 022

掌握怀孕的最佳时机 024

1. 女子最佳受孕年龄 024
2. 男性的最佳婚育年龄 026
3. 春秋季节最适合怀孕 027
4. 一天最佳受孕时间 028
5. 知道自己的排卵期 029
6. 准确把握排卵日 031
7. 不适合怀孕的时机 033

孕前补充充足的营养 036

1. 备孕期提前补充叶酸 036
2. 养成良好的饮食习惯 037
3. 备孕期间远离快餐 038
4. 夫妻都要注意营养 040
5. 备孕饮食“黑名单” 042

孕前营养推荐食谱 043

做好生活中的各项准备 044

1. 孕前不可随意用药 044
2. 保护自己的生育能力 045
3. 孕前调养补气血 047
4. 释放心理的压力 048



 孕1月 小胚芽带来的新惊喜	050
 孕妈妈和宝宝的变化	050
1. 宝宝的生长情况	050
2. 孕妈妈的身心变化	051
3. 怀孕使女人更成熟	053
4. 父母给孩子的遗传	054
5. 遗传决定宝宝的性别	056
 按时检查做做保健	057
1. 孕检时间全知道	057
2. 怀孕后的常规检查	060
3. 腹式呼吸舒缓情绪	062
4. 孕期妈妈用药常识	063
5. 晒晒太阳心情好	064
6. 不要忽视口腔检查	065
7. 孕早期感冒巧防治	067
 精心打造优质胎教	069
1. 胎教真的有用吗	069
2. 直接胎教和间接胎教	070
3. 提前制定胎教计划	071
4. 准爸爸要做好准备	072
5. 准爸爸变身心理医生	073
 饮食营养合理搭配	075
1. 吃对食物助你好“孕”	075
2. 爱美人士不能再减肥了	076

3. 孕妈妈要调整饮食	077
4. 控制食盐的摄入量	078
5. 请远离油炸食品	079
6. 有益胎宝宝大脑发育的营养素	080

本月推荐食谱

082

 生活中的各项准备	083
1. 不宜孕育的工作环境	083
2. 改掉不良生活习惯	084
3. 孕期选择护肤品	085
4. 别让电器伤害宝宝	086
5. 孕期谨慎对待猫狗	088

孕2月 开始出现孕期不适感

090

 孕妈妈和宝宝的变化	090
1. 宝宝的生长情况	090
2. 孕妈妈的身心变化	091
3. 怀孕的各种征兆	092
4. 如何判断是否怀孕	094
5. 计算孕周及预产期	095
6. 双胞胎妊娠的反应	096

 按时检查做做保健	098
1. 孕期要做的常规检查	098
2. 运动之前做好准备	099
3. 孕妈妈巧防便秘	100
4. 孕期抑郁心理的危害	102



5. 排解内心的抑郁	103
6. 用计划打发抑郁症	105
 精心打造优质胎教	106
1. 胎教让孩子不一般	106
2. 合理安排胎教内容	107
3. 掌握情绪调节法	108
4. 提前练习语言胎教	110
 饮食营养合理搭配	111
1. 经常补充健脑食品	111
2. 缓解早孕反应的饮食法	112
3. 改善孕期呕吐的食物	114
4. 孕妈妈饮食“七不宜”	115
5. 孕期不宜多吃的食物	117
本月推荐食谱	119
 生活中的各项准备	120
1. 要怀孕，也要保持美丽	120
2. 如何挺过早孕反应	121
3. 休息和运动缺一不可	122
4. 工作和宝宝可以兼得	124
5. 正确选购防辐射服	125
 孕3月 新的生命在悄悄孕育	127
 孕妈妈和宝宝的变化	127
1. 宝宝的生长情况	127
2. 孕妈妈的身心变化	128



3. 孕妈妈的注意事项	130
4. 留心体重的变化	131
 按时检查做做保健	132
1. 孕妈妈3月孕检	132
2. 当心意外流产	133
3. 如何防止流产	135
4. 葡萄胎的防治	137
5. 适度运动促进健康	138
6. 孕期做做体操	140
7. 找出抑郁的根源	141
 精心打造优质胎教	142
1. 根据胎动做抚摸胎教	142
2. 准爸爸的抚摸胎教	144
3. 哼着歌儿做胎教	145
4. 和胎宝宝一起做游戏	146
 饮食营养合理搭配	148
1. 孕3月要补充的营养	148
2. 健康营养食物解决之道	149
3. 每天吃点小零食	150
4. 四季饮食区别对待	152
本月推荐食谱	153
 生活中的各项准备	154
1. 孕妈妈易忽视的细节	154
2. 孕妈妈的生活起居	156
3. 挑选更合适的鞋子	157



4. 文胸也要更换了	158
5. 加强对腿的保护	159
6. 准爸爸做好护花使者	161

· 孕中期 —— 开始行动不便的日子

孕4月 妈妈的“孕”味更明显

165

孕妈妈和宝宝的变化	165
1. 宝宝的生长情况	165
2. 孕妈妈的身心变化	166
3. 宝宝有了感官能力	168
4. 跟着宝宝数胎动	169
按时检查做做保健	170
1. 从现在起每月产检1次	170
2. 该做唐氏筛查了	172
3. 孕期坚持做体操	173
4. 孕妈妈预防痔疮	174
5. 做好乳房保健	175
6. 预防宝宝佝偻病	177
精心打造优质胎教	178
1. 和宝宝分享自然美景	178
2. 培养宝宝的学习能力	179
3. 胎宝宝的性格训练	180



- 4. 和宝宝说说悄悄话 181
- 5. 睡眠也是一种胎教 182

饮食营养合理搭配 184

- 1. 加强营养防止抽筋 184
- 2. 孕妈妈如何补钙 185
- 3. 孕中期饮食原则 186
- 4. 合理安排饮食结构 188
- 5. 胎宝宝最需要维生素 189

本月推荐食谱 191

生活中的各项准备 192

- 1. 散步时的注意事项 192
- 2. 远离软床和电热毯 193
- 3. 孕妈妈要生活在阳光下 194
- 4. 孕期养花有讲究 195
- 5. 远离“铅毒”的危害 197
- 6. 睡眠姿势有讲究 198

孕5月 小家伙开始轻微活动 200

孕妈妈和宝宝的变化 200

- 1. 宝宝的生长情况 200
- 2. 孕妈妈的身心变化 201
- 3. 胎动异常需谨慎对待 203
- 4. 孕妈妈的不适感 204

按时检查做做保健 206

- 1. 孕5月产检项目 206



2. 孕期疼痛的防治	207
3. 坚持每天做孕妈妈操	208
4. 孕中期活动要注意	209
5. 站坐行走有讲究	211
6. 预防孕期静脉曲张	212
 精心打造优质胎教	214
1. 呼唤胎教	214
2. 绘画胎教	215
3. 视觉胎教	217
4. 运动胎教	218
 饮食营养合理搭配	220
1. 补充营养提高视力	220
2. 孕妈妈吃鱼好处多	221
3. 孕妈妈营养四大误区	223
4. 预防缺铁性贫血	224
5. 饮食调理缓解水肿	225
6. 孕5月关键营养素	226
本月推荐食谱	227
 生活中的各项准备	228
1. 孕期不要忽视秀发	228
2. 大肚妈妈洗发窍门	229
3. 巧妙减轻蝴蝶斑	230
4. 上班族孕妈妈注意事项	231
5. 孕5月养胎方案	233
6. 怎样应对下肢水肿	234



孕6月 孕妈妈大腹便便

235

孕妈妈和宝宝的变化 235

1. 宝宝的生长情况 235
2. 孕妈妈的身心变化 236
3. 认真倾听胎心音 238
4. 尴尬的尿失禁 239
5. 白带增多要注意 240

按时检查做做保健 242

1. 孕6月产检项目 242
2. 孕六月保健体操 242
3. 孕中期练练瑜伽 244
4. 母子血型不合 245
5. 妊娠高血压综合征 246

精心打造优质胎教 248

1. 好情绪让宝宝更懂事 248
2. 教宝宝认识世界 249
3. 教胎宝宝唱歌 250
4. 给宝宝唱唱童谣 251
5. 给胎宝宝取名字 252

饮食营养合理搭配 253

1. 孕6月营养细则 253
2. 多吃海藻类食物 254
3. 妊娠糖尿病的饮食 256
4. 孕妈妈不宜过量吃糖 257
5. 解决馋嘴的方法 258



本月推荐食谱	259
--------------	-----

生活中的各项准备 260

1. 布置良好的居室 260
2. 做家务时要小心 261
3. 孕妈妈洗澡有讲究 262
4. 孕妈妈感冒区别对待 263
5. 关注辐射与甲醛 264
6. 孕期继续性生活 265

孕7月 每一天都要精心照顾 267

孕妈妈和宝宝的变化 267

1. 宝宝的生长情况 267
2. 孕妈妈的身心变化 268
3. 联系母子的胎盘 270
4. 孕育胎宝宝的羊水 271
5. 脐带——胎宝宝的生命线 272

按时检查做做保健 274

1. 孕7月产检项目 274
2. 坚持做孕妈妈操 275
3. 赶走难看的妊娠纹 275
4. 怀孕带来的五官不适 277
5. 孕妈妈慎用止咳药 278
6. 促进孕妈妈的睡眠 279

精心打造优质胎教 281

1. 别对胎教感到灰心 281
2. 带着宝宝去旅行 282



3. 声情并茂地讲故事	284
4. 充满想象地说故事	285
5. 做做益智小测验	286
饮食营养合理搭配	287
1. 速冻食品不宜多吃	287
2. 温热补品易造成难产	289
3. 多吃黑色食物	290
4. 合理搭配, 营养翻倍	291
本月推荐食谱	292
生活中的各项准备	293
1. 拍个美美的大肚照	293
2. 适时使用托腹带	294
3. 给孕妈妈的开车建议	295
4. 不该运动就别逞强	297
5. 准爸爸要学会沟通	298
6. 驱蚊也要有方法	299
7. 孕妈妈为什么多汗, 应注意什么	299

· 孕晚期 —— 专心等待宝宝的到来

孕8月 做好十足的万全准备 303

孕妈妈和宝宝的变化	303
1. 宝宝的生长情况	303
2. 孕妈妈的身心变化	304