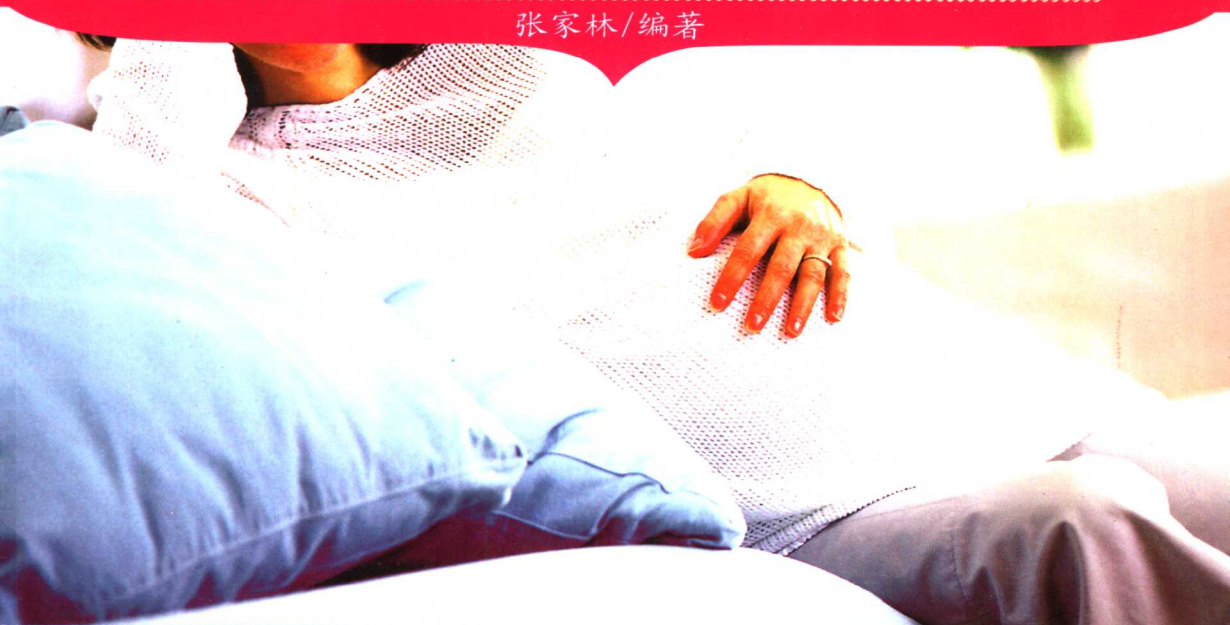


全国妇幼保健协会专家权威推荐

张家林/编著



健康

健康新家庭生活书系

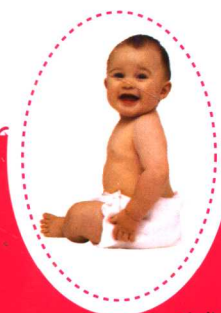


十月怀胎

Jiankang shiyue
Huai Tai



钻石版



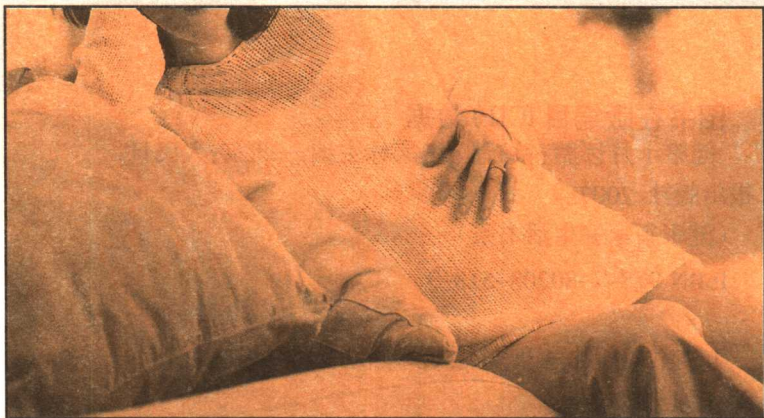
领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

全面打造幸福工程，
我们将告诉你怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿等。

我们还将提供给你最新、最科学的孕产信息，
总之相信我们，你将度过一个健康快乐的孕产期。



人民日报出版社



张家林/编著



健康
十月怀胎

Jiankang
ShiYue HuaiTai

钻石版

领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康十月怀胎:钻石版/张家林主编.—北京:人民日报出版社,2007.4

(健康新家庭生活书系)

ISBN 978-7-80208-518-3

I. 健… II. 张… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055872 号

健康十月怀胎 (钻石版)

主 编:张家林
责任编辑:安 申
封面设计:三重幻像

出版发行:人民日报出版社
地 址:北京金台西路 2 号(邮编:100733)
发行热线:(010)65369529 65369527
编辑热线:(010)65363518
经 销:全国新华书店
印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:156 字 数:900 千字
印 数:5000
印 次:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-80208-518-3
定 价:238.80 元

前言



孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程,虽然在孕育过程中,母体会有种种的不适应,这同做母亲的那种幸福感比较起来,这点小小的不适实在是微不足道了。是啊,母爱是伟大的!母亲是无私的!我们向天下所有的母亲们和准母亲们致敬。

在这个充满生命的星球上,生儿育女是生命的延续,千百年来人类的繁衍生息与母亲们的无私奉献是分不开的。在孕育过程中,种种孕育的忌讳是前人通过实践总结出来的,有些比较合理,有些在今天看起来很荒谬。随着社会的发展和科技的进步,传统的生育理念越来越显现出它许多不科学的地方。从过去传统的单纯的养育,到现在的孕、养、教三位一体的新科学孕育模式转变,这就给我们的年轻的父母和新手父母们提出了更高的要求。

我们编辑的这套丛书,旨在为广大的新手爸爸、新手妈妈们提供全方位的科学孕育指导,以便在孕育过程中运用全新的理念,科学的方法,孕育出更加聪明健康的宝宝来,帮助您成为出色的好爸爸、好妈妈,使您的家庭更加和谐完美。

在孕育生命的过程当中,年轻的夫妻们肯定会遇到这样或那样的从未接触过的问题,相信您的所有疑问在本套丛书中都能找到相应的答案。

向伟大的生命的缔造者们致敬!

丛书编委





全面打造幸福工程，
我们将告诉你**怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿**等。
我们还将提供给你**最新、最科学的孕产信息**，
总之相信我们，你将度过一个健康快乐的孕产期。

责任编辑：安 申
封面设计：三重幻像
13671102951

目 录



健康十月怀胎之一

新手妈咪孕前应知常识——为了小宝宝应了解的

浅谈优生	/ 003
遗传的最小单位——基因	/ 004
遗传的信使——染色体	/ 005
话说智力与遗传	/ 006
初识遗传病与血型遗传	/ 007

健康十月怀胎之二

新手妈咪孕前应会常识——为了小宝宝应掌握的

把握怀孕的最佳年龄	/ 019
创造怀孕的最佳营养和环境	/ 019
选择最易度过的季节	/ 020
选择怀孕的最佳时机	/ 021
调整怀孕的最佳生物节律	/ 022



科学判断易怀孕的最佳阶段	/ 024
轻松掌握计算排卵期的三种方法	/ 026
不宜怀孕的四大方面	/ 028

健康十月怀胎之三

新手妈咪孕期应知常识——为了小宝宝应做到的

生男生女的奥秘	/ 035
给高龄初产新手妈咪的四点谏言	/ 039
怎样判定自己“怀孕”了	/ 040
给新手妈咪的七点建议	/ 041
新手妈咪早期生活五要点	/ 042
新手爸爸早期生活三要点	/ 045
轻松度过孕期性生活	/ 046
孕期自我监护的七大关键	/ 048
客观说中医保胎	/ 049
孕早期反应太剧烈不宜保胎	/ 050

健康十月怀胎之四

新手妈咪孕期问题早知道——为了小宝宝应懂的宜与忌

新手妈咪怎样补充叶酸	/ 055
新手妈咪怎样美容、游泳、喝冰醋	/ 055
新手妈咪怎样用心绪影响胎宝宝	/ 056
新手妈咪怎样处理皮肤发痒	/ 057
新手妈咪怎样对待宠物	/ 058
新手妈咪怎样看待吃火锅涮肉	/ 059
新手妈咪怎样美指甲	/ 060





新手妈咪怎样预防 X 射线和 VDT 的危害	/ 060
新手妈咪怎样科学做 B 超	/ 063
新手妈咪怎样推算预产期	/ 064
新手妈咪怎样科学胎检	/ 066
新手妈咪怎样掌握孕期生活 14 要点	/ 067

健康十月怀胎之五

新手妈咪孕期十月亲子历程——为了小宝宝轻松度过十月

健康怀孕第一月

怀孕第 1 周——温馨的邂逅	/ 077
怀孕第 2 周——寻找温暖的家	/ 078
怀孕第 3 周——我像匹小海马	/ 078
怀孕第 4 周——体重 1 克的小胚芽	/ 079

健康怀孕第二月

怀孕第 5 周——我像苹果籽粒一样大	/ 080
怀孕第 6 周——我的心跳妈咪听不到	/ 081
怀孕第 7 周——我的健身操第一招, 妈咪知道吗?	/ 082
怀孕第 8 周——长得真快, 我像颗葡萄了	/ 083

健康怀孕第三月

怀孕第 9 周——我是真正意义上的小宝宝	/ 085
怀孕第 10 周——我像一颗扁豆荚	/ 086
怀孕第 11 周——游荡在快乐的海洋里	/ 087
怀孕第 12 周——善于运动的小孩	/ 088

健康怀孕第四月

怀孕第 13 周——我是一个可口的小桃子	/ 090
怀孕第 14 周——喂, 我开始做鬼脸了	/ 091
怀孕第 15 周——头发、眉毛一齐长	/ 093



怀孕第 16 周——男女平等,我的性别不重要 / 094

健康怀孕第五月

怀孕第 17 周——不甘寂寞,脐带做玩具 / 095

怀孕第 18 周——我的心动,令妈咪感动 / 097

怀孕第 19 周——给我拍张照片的必要性 / 099

怀孕第 20 周——频繁的活动,令妈咪难以入眠 / 100

健康怀孕第六月

怀孕第 21 周——我的建议:给点儿早期教育 / 101

怀孕第 22 周——我听见妈咪说话了 / 102

怀孕第 23 周——我像一位“小老头” / 103

怀孕第 24 周——我的品味动作——咂摸嘴儿 / 105

健康怀孕第七月

怀孕第 25 周——我好喜欢妈咪的笑 / 107

怀孕第 26 周——我向往光明 / 109

怀孕第 27 周——我的头发细密可见 / 110

怀孕第 28 周——一个爱做梦的小孩子 / 111

健康怀孕第八月

怀孕第 29 周——我的房子变小了 / 113

怀孕第 30 周——我的大脑发育真迅速 / 114

怀孕第 31 周——我能触摸光亮 / 116

怀孕第 32 周——我要尿尿了 / 117

健康怀孕第九月

怀孕第 33 周——我是一个健全可爱的小 baby / 118

怀孕第 34 周——我为出生做准备——头朝下 / 120

怀孕第 35 周——我理解妈咪忐忑不安的心情 / 121

怀孕第 36 周——我的活动周期我建立 / 123

健康怀孕第十月

怀孕第 37 周——“母子面对面”，妈咪早准备	124
怀孕第 38 周——我的身体更圆润了	126
怀孕第 39 周——我的体重应是 3200~3400 克	127
怀孕第 40 周——“我的出生”，父母的小宝宝	129
本月保健措施	130

健康十月怀胎之六

新手妈咪孕期的营养与饮食——为了小宝宝吃出健康来

新手妈咪必需的八种特殊营养	135
新手妈咪早期的营养益智食谱	141
新手妈咪第一月时的益智食谱	141
新手妈咪第二月时的益智食谱	147
新手妈咪第三月时的益智食谱	151
新手妈咪第四月时的益智食谱	157
新手妈咪中期的营养益智食谱	164
新手妈咪第五月时的益智食谱	164
新手妈咪第六月时的益智食谱	172
新手妈咪第七月时的益智食谱	176
新手妈咪晚期的营养益智食谱	179
新手妈咪第八月时的益智食谱	179
新手妈咪第九月时的益智食谱	184
新手妈咪第十月时的益智食谱	188
新手妈咪应多吃的四类食品	196
新手妈咪饮食禁忌与胎儿的关系	200
提倡新手妈咪服些酵母片	202



特殊新手妈咪的食品饮用	/ 203
新手妈咪营养与胎儿身高及智能的揭秘	/ 206

健康十月怀胎之七

新手妈咪孕期自我护理——为了小宝宝而自我保健

新手妈咪保健小常识	/ 211
新手妈咪睡眠有学问	/ 212
新手妈咪睡觉应防光源污染	/ 212
新手妈咪衣着有学问	/ 213
新手妈咪锻炼有学问	/ 213
新手妈咪清洁卫生有学问	/ 216
新手妈咪洗澡有学问	/ 218
新手妈咪护理牙齿有学问	/ 218
新手妈咪疾病、用药有学问	/ 219
新手妈咪慎用致胎儿畸形的药物	/ 220
新手妈咪乳房保健有学问	/ 225
新手妈咪胎位转动有学问	/ 227
新手妈咪皮肤护理有学问	/ 229
新手妈咪孕检有学问	/ 231
新手妈咪看病、吃药有学问	/ 234
新手妈咪防治胎儿畸形有学问	/ 247
新手妈咪生活细节有学问	/ 252
新手妈咪早期保健有学问	/ 256
新手妈咪的心态与优生	/ 258
新手妈咪早期宜吃核桃与芝麻	/ 260
新手妈咪使用电器有学问	/ 261
孕期不容忽视的四个方面	/ 264



新手妈咪应重视产前检查	270
-------------------	-----

健康十月怀胎之八

新手妈咪爸爸温馨胎教——为了小宝宝早教早行动

浅谈胎教	277
中外最新的胎教动向	278
胎教早行动,巧择最佳时间	284
用愉悦的情绪科学胎教	285
用优美的音乐科学胎教	287
用亲昵抚摸的运动科学胎教	289
用喃喃自述的语言科学胎教	290
锦上添花,新手爸爸参与科学胎教	291
新手爸妈模拟日记科学胎教	299
使妈咪健康、宝宝聪明的营养胎教	301
培养一种正确的胎教心理	302
自拟一套科学的胎教方案	309

健康十月怀胎之九

新手妈咪一朝分娩,喜迎小宝宝——为了小宝宝分娩早准备

自然分娩的过程	317
人工分娩	325
分娩时的辅助运动	329
分娩前的检查	333
分娩后的母体变化	341
新手父母应做的分娩工作	343
新手妈咪恬静对待难产	348
轻松了解分娩过程的异常情况	358



影响新手妈咪顺利分娩的三要素	/ 363
新手妈咪产后保健工作日志	/ 372
新手妈咪产后异常科学处理	/ 384
产后易发病	/ 390
新手妈咪产后如何补充营养	/ 393
如何增加母乳	/ 398
新手妈咪每日食物选择	/ 403





孕前准备很关键老公,咱们都要……

健康十月怀胎之一

新手妈咪孕前应知常识

——为了小宝宝应了解的



专家导言:

优生,就是把父母优秀的遗传素质传给后代,并减少不良素质的产生和传递。父母、家庭、社会、民族都热切地希望下一代更健康、更聪明、更美丽。于是,“优生”便成为人类共同的心愿。因此,“优生学”作为一种专门的学科也就应运而生。

优生学的奠基人英国生物学家高尔顿先生(1822年~1911年)最早提出“优生”一词,其本意是“生健康的孩子”或“遗传健康”。

因此,凡是与保证出生一个素质上健康、聪明的个体有关的内容,都包括在优生的范围内。

健康、无病、聪明,这是一个人体质优良、素质好的表现,反之,虚弱、多病、痴呆则是体质弱、素质差的表现。虽然,这些与后天的营养、锻炼、教育、环境等因素有密切的关系,但是,遗传和先天因素在这里起着重要作用,甚至是决定性的作用。

据有关部门调查,我国每年出

生1000万以上的婴儿中就有85万患先天性缺陷或遗传病;我国现在的3亿儿童中,竟有3%(达1000万)的人表现为智力低下状态。这是一个多么残酷的事实:在农村,尤其是一些偏僻的山区,这种恶性循环趋于愈演愈烈,由于近亲等各种妨碍优生的风俗蔓延,使得痴呆、愚笨的人比比皆是,甚至一个家庭出生的几个孩子都有各种遗传毛病,一个个痴呆家庭相继出现!

事实证明,优生的大敌遗传性疾病和先天性疾病,它们是影响人口质量的罪魁祸首。如果听任其自由发展、蔓延,势必危害子孙后代,危害整个民族素质。

