



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育
◆ 领先的未来

十月怀胎 实用宝典

- 怀孕前应做哪些准备
- 孕期营养与保健
- 孕妇日常护理与保健
- 产前产后的注意事项

主编/张湖德

中国人口出版社





Shiyue Huaitai Shiyong Baodian

十月怀胎 实用宝典

主编/张湖德

其甲
卷之三
八下 7003 次
八上 5003 次

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎实用宝典/张湖德主编. —北京:中国人口出版社,
2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 646 - 9

I. 十… 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 101880 号

十月怀胎实用宝典

张湖德 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京金马印刷厂
开 本 920×1300 1/32
印 张 10.75 插 页 1
字 数 200 千字
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80202 - 646 - 9/R · 597
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军

电子信箱 chinapphouse@163.net

电 话 (010)83519390

传 真 (010)83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

CONTENTS

160	孕前必知	001
360		
620		
1080		
1800		
2600		
3400		
4200		
5000		
5800		
6600		
7400		
8200		
9000		
9800		
10600		
11400		
12200		
13000		
13800		
14600		
15400		
16200		
17000		
17800		
18600		
19400		
20200		
21000		
21800		
22600		
23400		
24200		
25000		
25800		
26600		
27400		
28200		
29000		
29800		
30600		
31400		
32200		
33000		
33800		
34600		
35400		
36200		
37000		
37800		
38600		
39400		
40200		
41000		
41800		
42600		
43400		
44200		
45000		
45800		
46600		
47400		
48200		
49000		
49800		
50600		
51400		
52200		
53000		
53800		
54600		
55400		
56200		
57000		
57800		
58600		
59400		
60200		
61000		
61800		
62600		
63400		
64200		
65000		
65800		
66600		
67400		
68200		
69000		
69800		
70600		
71400		
72200		
73000		
73800		
74600		
75400		
76200		
77000		
77800		
78600		
79400		
80200		
81000		
81800		
82600		
83400		
84200		
85000		
85800		
86600		
87400		
88200		
89000		
89800		
90600		
91400		
92200		
93000		
93800		
94600		
95400		
96200		
97000		
97800		
98600		
99400		
100200		
101000		
101800		
102600		
103400		
104200		
105000		
105800		
106600		
107400		
108200		
109000		
109800		
110600		
111400		
112200		
113000		
113800		
114600		
115400		
116200		
117000		
117800		
118600		
119400		
120200		
121000		
121800		
122600		
123400		
124200		
125000		
125800		
126600		
127400		
128200		
129000		
129800		
130600		
131400		
132200		
133000		
133800		
134600		
135400		
136200		
137000		
137800		
138600		
139400		
140200		
141000		
141800		
142600		
143400		
144200		
145000		
145800		
146600		
147400		
148200		
149000		
149800		
150600		
151400		
152200		
153000		
153800		
154600		
155400		
156200		
157000		
157800		
158600		
159400		
160200		
161000		
161800		
162600		
163400		
164200		
165000		
165800		
166600		
167400		
168200		
169000		
169800		
170600		
171400		
172200		
173000		
173800		
174600		
175400		
176200		
177000		
177800		
178600		
179400		
180200		
181000		
181800		
182600		
183400		
184200		
185000		
185800		
186600		
187400		
188200		
189000		
189800		
190600		
191400		
192200		
193000		
193800		
194600		
195400		
196200		
197000		
197800		
198600		
199400		
200200		
201000		
201800		
202600		
203400		
204200		
205000		
205800		
206600		
207400		
208200		
209000		
209800		
210600		
211400		
212200		
213000		
213800		
214600		
215400		
216200		
217000		
217800		
218600		
219400		
220200		
221000		
221800		
222600		
223400		
224200		
225000		
225800		
226600		
227400		
228200		
229000		
229800		
230600		
231400		
232200		
233000		
233800		
234600		
235400		
236200		
237000		
237800		
238600		
239400		
240200		
241000		
241800		
242600		
243400		
244200		
245000		
245800		
246600		
247400		
248200		
249000		
249800		
250600		
251400		
252200		
253000		
253800		
254600		
255400		
256200		
257000		
257800		
258600		
259400		
260200		
261000		
261800		
262600		
263400		
264200		
265000		
265800		
266600		
267400		
268200		
269000		
269800		
270600		
271400		
272200		
273000		
273800		
274600		
275400		
276200		
277000		
277800		
278600		
279400		
280200		
281000		
281800		
282600		
283400		
284200		
285000		
285800		
286600		
287400		
288200		
289000		
289800		
290600		
291400		
292200		
293000		
293800		
294600		
295400		
296200		
297000		
297800		
298600		
299400		
300200		
301000		
301800		
302600		
303400		
304200		
305000		
305800		
306600		
307400		
308200		
309000		
309800		
310600		
311400		
312200		
313000		
313800		
314600		
315400		
316200		
317000		
317800		
318600		
319400		
320200		
321000		
321800		
322600		
323400		
324200		
325000		
325800		
326600		
327400		
328200		
329000		
329800		
330600		
331400		
332200		
333000		
333800		
334600		
335400		
336200		
337000		
337800		
338600		
339400		
340200		
341000		
341800		
342600		
343400		
344200		
345000		
345800		
346600		
347400		
348200		
349000		
349800		
350600		
351400		
352200		
353000		
353800		
354600		
355400		
356200		
357000		
357800		
358600		
359400		
360200		
361000		
361800		
362600		
363400		
364200		
365000		
365800		
366600		
367400		
368200		
369000		
369800		
370600		
371400		
372200		
373000		
373800		
374600		
375400		
376200		
377000		
377800		
378600		
379400		
380200		
381000		
381800		
382600		
383400		
384200		
385000		
385800		
386600		
387400		
388200		
389000		
389800		
390600		
391400		
392200		
393000		
393800		
394600		
395400		
396200		
397000		
397800		
398600		
399400		
400200		
401000		
401800		
402600		
403400		
404200		
405000		
405800		
406600		
407400		
408200		
409000		
409		

目 录

PART 2 受孕宜知 029

宣对子宫有清楚了解	031
受孕宜具备的基本条件	032
宜了解妊娠时自身生殖系统的变化	033
宜了解妊娠时全身各系统的变化	034
宜了解妊娠时自身新陈代谢的变化	036
宜掌握妊娠全过程的生理特点及易出现 的问题	037
宜了解妊娠十月每个月胎儿的发育	039
宜了解妊娠十月每个月母体的变化	042
宜早日确定自己是否妊娠	046

PART 3 孕期优生宜与忌 049

宣重视职业因素对女性生殖机能的影响 ..	051
孕期宜避免与狗接触	052
孕妇不宜多做B超	053
有些孕妇宜做产前染色体检查	054
孕妇宜坚持写日记	055
孕妇不宜久留厨房	057
孕妇应高度注意“畸胎危险期”	058
孕妇宜防电磁波	059
孕早期照了X射线后宜采取的保健措施 ..	061

CONTENTS

孕妇不宜久留半导体生产线	062
孕妇婴儿居室忌放花草	063
孕妇患乙肝时宜终止妊娠	064
肥胖孕妇宜采取的保健措施	064
血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取的 措施	066
农村妇女怀孕应格外注意的问题	067
孕妇宜少接触铅	069
孕妇宜应避免噪音的侵扰	070
丈夫宜学会听胎心	070
初胎不宜随便做人工流产	071
人工流产多会促发乳腺癌	073

PART 4 孕期心理保健宜与忌 075

孕妇心理受创宜致畸胎	077
孕期宜有好情绪	078
孕妇宜经常进行胎教	080
音乐胎教宜采用的方法	083
孕早期心理保健	086

PART 5 孕妇日常保健宜与忌 089

孕妇宜选择的妊娠体操	091
孕妇也宜穿时装	094

目 录

孕妇在妊娠晚期不宜仰卧	095
孕妇宜左侧卧位	096
孕妇不宜穿高跟鞋	096
孕妇着衣穿鞋宜讲究	097
胎教包括孕妇打扮	098
孕妇不宜迷恋麻将	099
孕妇稍微多卧益胎儿	100
孕妇宜劳逸结合	100
孕妇宜走出小圈子	101
宜注意气象变化和环境因素对优生的 影响	103
孕妇变得难看时宜采取的措施	104
孕妇忌玩猫	105
孕妇不宜坐浴	105
孕妇进行水浴时温度不宜过高	106
孕期保护胎儿牙胚宜采取的措施	107
孕妇宜佩戴胸罩	108
妊娠时宜关注体重增加的情况	108

PART 6 孕期用药宜与忌 111

孕妇忌盲目进补	113
孕妇直接种的疫苗	114
孕妇用药时宜注意腹中的胎儿	115
服避孕药时怀孕宜采取的措施	116
易致胎儿畸形的药物要忌用	117
孕妇忌服的中草药	118

PART 7 妊娠饮食保健宜与忌 121

孕妇营养宜采取的基本措施	123
孕早期宜采用的营养保健法	125
孕中期宜采用的营养保健法	125
孕晚期宜采用的营养保健法	126
孕妇临产时宜选用的营养法	127
孕妇宜注意饮食多样化	128
妊娠不宜烟酒	128
孕妇忌吃火锅	129
孕期更宜吃“粗粮”	130
孕早期不宜多吃水果罐头	131
孕妇优生不宜节食	132
孕期宜多食的几种营养物质	133
现代营养学对孕妇饮食的基本要求	134
孕妇不宜乱吃酸	137
孕中妇女宜补碘	138
胎儿不宜缺铜	138
孕妇宜注意摄入锰	139
盛夏孕妇宜吃什么	140
怀孕不要忘了补叶酸	141
孕妇更宜补锌	142
孕期忌贪食	143
孕期营养过剩宜防糖尿	144
孕妇不宜过多服鱼肝油	146
动物肝脏孕期不宜多食	147
孕妇忌吃久存土豆	148

目 录

妊娠一月宜常食的佳肴	149
妊娠二月宜常食的佳肴	156
妊娠三月宜常食的佳肴	164
妊娠四月宜常食的佳肴	172
妊娠五月宜常食的佳肴	181
妊娠六月宜常食的佳肴	187
妊娠七月宜常食的佳肴	193
妊娠八月宜常食的佳肴	197
妊娠九月宜常食的佳肴	201
妊娠十月宜常食的佳肴	205

PART 8 孕期临产时的宜与忌 209

分娩不宜过了预产期	211
临产前宜为新生儿做好准备	212
临产前后宜做的四件事	213
临产八忌	214
宜防难产	216
宜了解临产前的迹象	218
宜正常分娩	219
宜了解分娩对孕妇的影响	220
宜了解产程的经过和处理	221
胎位不正宜采取的措施	224
乳头凹陷宜在产前矫正	225
助产宜食巧克力	226
宜防早产	227
胎儿宫内死亡宜早知	228

早破水宜采取的保健治疗措施	229
胎儿脑积水时宜采取的保健治疗方法 ...	230

PART 9 孕妇防病保健宜与忌 231

孕早期要注意警惕宫外孕	233
要在妊娠中预防佝偻病	234
孕期宜警惕糖尿病	235
预防流产宜用叶酸	236
习惯性流产宜用参胶固胎饮治疗	237
预防流产宜用固孕安胎药膳	238
不宜盲目保胎	240
妊娠期尿结石时宜采取的保健措施	242
妊娠反应宜采取的保健治疗措施	243
孕妇宜防感冒	245
春季风疹发病多,孕妇宜早预防	246
患甲亢时妊娠宜采取的措施	247
妊娠期缺铁性贫血宜采取的保健治疗 措施	249
妊娠期心脏病宜采取的治疗保健措施 ...	250
不宜自用流产药物	251
孕妇患尿路感染宜采取的保健措施	252
妊娠水肿宜采取的饮食疗法	253
忌忽视孕妇体痒	255
孕妇患恶性肿瘤宜采取的措施	256
孕妇外阴静脉曲张宜采取的措施	257
妊娠期乳汁自出宜采用的食疗方法	258

目 录

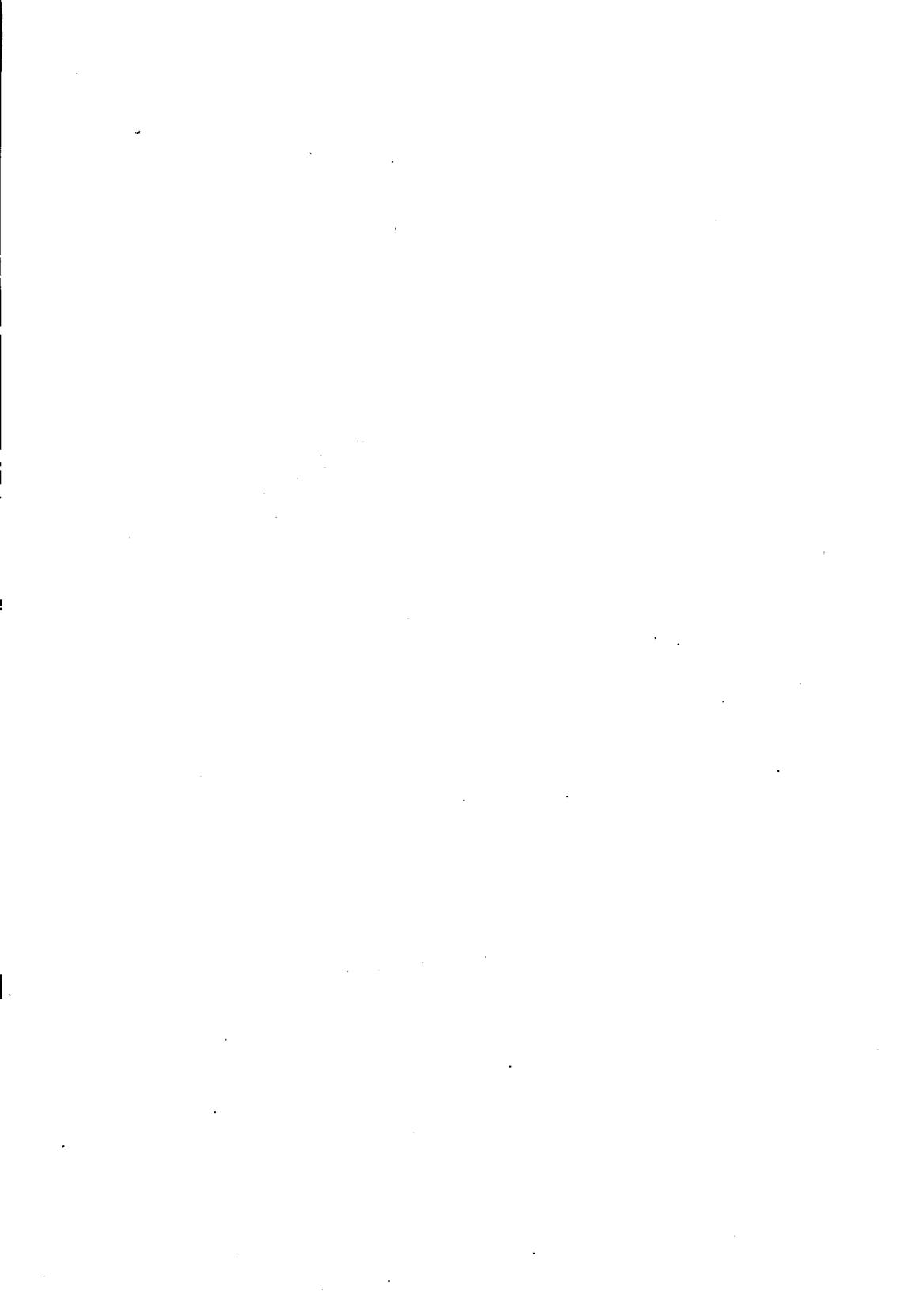
- 宜警惕妊娠高血压综合征的发生 260
- 宜防妊娠便秘 261
- 羊水过多宜采取的保健医疗措施 262

PART 10 产后养生宜与忌 265

- 产褥期妇女的生理特点 267
- 产褥期保健宜与忌 270
- 产后防病宜与忌 284
- 乳房保健要点 305
- 产后性生活 309
- 产后健美宜与忌 319
- 妇女阴虚体质的调理 327
- 妇女阳虚体质的调理 328
- 妇女血虚体质的调理 330
- 妇女气虚体质的调理 331
- 妇女血淤体质的调理 332
- 妇女痰湿体质的调理 333
- 妇女气郁虚体质的调理 334

PART 1 孕前必知





什公是受孕



早年间，人们只知男女交合可以生儿育女，但关于孕育的真实过程，谁也说不清楚，顶多知道精液起着决定性的作用，所谓“单雌不生”。直到发明显微镜以后，人们才看到了精子和卵子。近年来，有关人员用高倍显微镜观察，并经生物化学的分析研究，科学地探讨了人类及高级动物的生殖现象。如今，人们已经基本弄清楚了精子、卵子的发育过程和外形、结构、功能，以及精子、卵子如何“合二为一”，并了解了整个孕育过程。至于为什么会产生男孩、女孩，也已有了定论。

先从精子的形成、发育谈起。男性到了青春期，双侧睾丸逐渐发育成熟（人类和高等哺乳类动物离开母体以前，其睾丸应垂出体腔，到达阴囊内，悬于两腿之间。阴囊皮肤表面所形成的许多皱褶，是为了增加散热表面积，因为睾丸温度比体腔温度低1℃左右时才能正常工作，制造出合乎标准的精子。如果睾丸留于体腔内，未垂入阴囊，就称为隐睾症。这样的人，成年后没有生育能力，还易患肿瘤）。睾丸里有许多弯曲小管，管壁上有数不清的初级精母细胞。这种细胞大体呈圆形，其中含46个（23对）染色体。

那么，什么是染色体呢？人们用特殊染料把细胞染色后，用高倍显微镜来观察，可以清楚地看到许多着了色的短棒状物质，有长、有短、有粗、有细，这些物质就叫染色体。在这23对染色体中，有22对是常染色体，负责传递各种遗传信息，如决定下一代的身高、外貌、血型、肤色、虹膜（眼珠颜色）、发色……另有两个（一对）染色体叫性染色体，男性的两条性染色体不一样，代号为8、9。用显微镜观察，8体型较大，9体型则较小。

初级精母细胞发育到一定程度，一分为二成为次级精母细胞，每个



次级精母细胞的染色体仍为原来的 23 对。再下一步，次级精母细胞又一分为二，这次分裂，把 23 对染色体，各分一半，每个细胞各含 23 个染色体，其中 22 个是常染色体，另一个是性染色体。如此算来，一个初级精母细胞最后变成 4 个精子，其中两个含 X，两个含 Y。

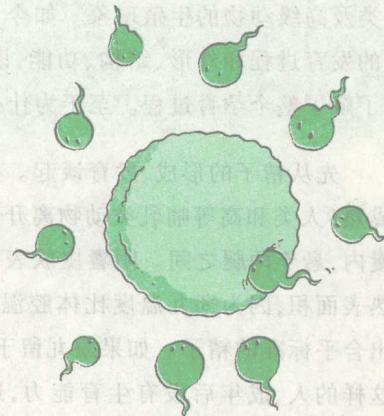
上述这种生理现象，分秒不停地悄悄进行着。最近研究证实：一个初级精母细胞，从分裂开始到分裂成为 4 个成熟的精子，大约需要 50 天左右。

健康男性一般每次排出的精液约 2~6 毫升，每毫升内含精子约 6000 万个。有人统计，男人一生中可以产生精子 1 万亿个以上，含 8,9 染色体的精子一样一半。据生物学家研究，男人直至八九十岁，其睾丸仍可产生精子。

精子头部呈扁圆流线型，这可以减少它向前游动时的阻力。头部包含着上述的 23 个染色体。中段或称颈部是其能源部分，像火箭的燃料部分。精子的尾部细长，由它摆动而游走。精子从头至尾的长度为 0.06 毫米。

性交排精时，成亿的精子随精液射入女性阴道深处（阴道穹窿），这时精子万头攒动，争先恐后地往子宫颈管、子宫腔里游去。排卵时，宫颈黏液受雌激素作用，宫口松弛开大，黏液稀薄，酸碱度适宜，有利于精子进入。性交时女方性感高潮的出现，会使子宫腔收缩形成负压，也可帮助精子“进宫”。

精子在适宜的条件下，每分钟可移动 2~3 毫米。子宫外口到输卵管壶腹部（受精多在此处）共长 20 厘米左右，上亿个精子中最后到达壶腹部的健壮精子只有 50~200 个。据观察，性交后 5 天仍可在女性子宫颈内找到有活动力的精子，但近年研究证实，精子排出后超过 48 小时即趋老化，难以与卵子结合。



下边,再简单叙述有关卵子(或称卵细胞)发育的过程。女性子宫两侧的后方,各有一个卵巢,外观像白色的鸽子蛋。到青春期后,卵巢逐渐成熟,它可以培育出成熟的卵子。卵子是人体 100 多种细胞中体积最大的细胞,其直径为 0.2 毫米,比小米粒还小得多。卵子内含有 22 个常染色体和一个 X 性染色体(请注意:所有卵子都只有 X 染色体而无 Y 染色体)。

女性从青春期到绝经期,大约每 4 周排卵 1 次,1 次排 1 个卵子(通常是两侧卵巢轮流排卵,特殊情况下可多于 1 个,如果受精可成为多卵多胎)。粗略算来,女性一生大约排卵 400~500 个。绝经以后,不再排卵,所以 50 岁以上的女人极少再能孕育。

排卵时,卵子随卵泡液流出,这时输卵管受雌激素作用,其外口(伞端)发生较为活跃的蠕动现象,到卵巢表面去“抓取”卵子。因为伞端和卵巢表面有一定距离,而且是“盲抓”,所以并不是十抓九准。有时可以将卵子抓进输卵管(从排卵到被抓进大约要 10 分钟),有时也许发生失误,卵子坠落腹腔中而退化并被腹膜迅速吸收。如果伞端将卵子抓进输卵管并传送到壶腹部,诸多精子中的一个撞进卵子的外膜,卵子立即在这一瞬间使外膜变得坚韧起来,使得其他精子无法进入。这一过程就叫“受精”。一般情况下,卵子排出 24 小时以后,就再难以与精子结合了。

精子头部所含的染色体和卵子的染色体在受精卵中重新排列组合,“你中有我,我中有你”,然后迅速分裂,1 而 2,2 而 4……成为细胞团,输卵管把这细胞团传递到子宫腔,埋入子宫内膜,医学上称为“着床”。从受精到着床,约经 7 天,受精卵像一颗种子埋入土壤,细胞经过不断增多、分化成为各种组织、器官。“十月怀胎,一朝分娩”,一个新生儿呱呱出世了。

前面已讲明精子的性染色体含 8 或 9,而卵子的性染色体只含 8,所以含 8 的精子与卵子结合,受精卵的性染色体为 88,即为女孩。如含 9 的精子与卵子结合,受精卵的性染色体为 XY,即为男孩。也就是说生男生女取决于精子而与卵子无关。



只有

少生才能优生



那个十月份的十月怀胎实用宝典，是关于少生优生的。

距小区不远，是一所幼儿园。每天早晨，那边的广播里会准时传来一阵阵欢快、活泼的少儿歌声，那纯真的音色，伴随清风入室，好听极了。从楼上再往下瞅，嗬，绿茵茵的草坪上，兴高采烈的孩子们，一队队，一排排，晃着小脑袋，拍着小巴掌，美极了。孩子们金色的童年，常令我们这些过来人羡慕不已。同时，在满怀欣慰之余，也平添出几分感慨来：贫困的往昔，我们没有积木，没有苹果，只能在沙滩上堆满我们儿时的欢乐……

与今天的孩子们相比，我们确实望尘莫及，失去过不少的东西。失去的原因固然很多，但除了时代和环境的因素以外，我们几乎谁都无法回避这样一个最基本的事实：家庭人口太多。

人口太多，对于一个家庭来说，不利因素很多。特别是由于经济拮据，家庭生活困难，使孩子们很难有一个真正意义上的童年。而这，对于年幼无知的生命来说，是一种多么残酷的折磨！诚如人们常说的，顾了这个，就顾不了那个，能够吃饱、穿暖，就已相当不错，哪还敢奢想别的！

家庭人口多，无疑首先降低了孩子们的生存质量，而这，又必将影响和妨碍到他们的成长，这是人所共知的事实。其次，过多的家庭人口，也给国家带来了沉重的人口压力，不仅影响国民经济的发展，也妨碍社会的进步。在这个意义上，与其说是我们这一辈实行计划生育做父母的给孩子们创造了金色的童年，倒不如说正是孩子们今天美好的存在，才让我们更加明确地认识到了我们昨天人口众多的危害。

因此，作为人父，作为人母，我们应该彻底抛弃“多子多福”，“不孝有三，无后为大”等等陈腐观念的束缚，牢记：只有少生，才能优生。一心一意地为我们的子女的健康成长创造物质和精神条件，让他们在明媚的阳光下，在甘甜的雨露中长大成人。