



十月怀胎 宝典

- 准妈妈应少吃的 **11** 种食品
- 准妈妈常见病痛 **面面观**
- 准妈妈最容易犯的 **20** 种错误



Shiyue Huaitai • 王楠楠 / 编著
Baodian

中国人口出版社

十月怀胎 宝典

王楠楠 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎宝典/王楠楠编著. -北京:中国人口出版社,2006.9

ISBN 7-80202-375-0

I. 十… II. 王… 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(2006)第 106611 号

十月怀胎宝典

王楠楠 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 889×1194 1/24
印 张 10.5 插 页 1
字 数 167千字
版 次 2006年9月第1版
印 次 2006年9月第1次印刷
印 数 1-10 000册
书 号 ISBN 7-80202-375-0/R·540
定 价 22.80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



前言

PREFACE

本书针对发即将成为妈妈或准备成为妈妈的人群编写,读者年龄在 20~35 岁之间,本书旨在深入浅出,概略阐释从女性生育知识到妊娠发生 10 个月前后的相关普及型知识,让读者一书在手,心中有数,重大问题都能从容应对,同时对医生的指导有一定的基础理解力——这正是本书编撰意图,并且希望以此有别于市面上林林总总的众多生育类图书,让准妈妈们一书在手,轻松实惠,轻松快乐地度过人生繁衍的大关,轻松快乐地成为知识孕妇,轻松快乐地做妈妈!

相爱的男女青年步入婚姻的神圣殿堂,就开始要面对生育的全新课题。怀孕、生育是人生大事,是女性充满期待、渴望幸福和最骄傲、最美丽的时刻,更是女性完美人生的体现。从两情相悦的性爱到生命延续的孕育,需要了解的知识面极为宽广。从完美的造物结合到体内有一个新生命开始孕育起,神圣感与激情交织,希冀与牵挂交织,惊喜与手足无措交织,会始终萦绕在孕期的 10 个月里。本书将通俗易懂地阐释从孕前到整个孕期不知道的,想知道的,应当知道的自身体征变化、胎儿发育、准妈妈生活应知应会的,想知道的,应当知道的自身体征变化、胎儿发育、准妈妈生活应知应会和日常生活注意事项,有助于轻松、平安地走过孕育小生命的这 280 天历程,从而打消顾虑,轻松快乐地度过孕育之旅,把孕期变成人生中最值得回味的美好经历。

编者





目录

CONTENTS

一、快乐的孕前准备

✿ 准爸爸、妈妈的心理准备 / 1

✿ 准爸爸、妈妈的经济准备 / 1

生个宝宝有多贵..... 1

✿ 准爸爸、妈妈的生理准备 / 2

优生咨询..... 2

孕前体检..... 3

孕前防疫..... 6

停止避孕..... 7

健康调整..... 7

| | |
|-----------------------|----|
| 影响精子质量的十大“黑色”污染 | 9 |
| 排卵日期推算 | 11 |
| 最佳受孕年龄 | 12 |
| 最佳受孕季节 | 12 |
| 最佳受孕时刻 | 13 |
| 最佳性爱姿势 | 13 |
| 如何判断怀孕 | 14 |

❁ 小贴士:做个职场准妈妈 / 16

二、感觉在一月

❁ 胎儿的成长 / 18

❁ 母体变化 / 19

❁ 准妈妈日常生活 / 20

| | |
|-----------------|----|
| 快乐“孕”动 | 20 |
| 准妈妈日常生活要点 | 21 |

❁ 准妈妈日常饮食 / 23

| | |
|-----------------|----|
| 准妈妈饮食基本原则 | 23 |
|-----------------|----|



| | |
|----------------|----|
| 准妈妈不宜喝咖啡 | 23 |
| 准妈妈不宜饮酒 | 24 |
| 准妈妈食谱精选 | 25 |

✿ 准妈妈日常健康 / 27

| | |
|----------------|----|
| 准妈妈慎用药物 | 27 |
| 准妈妈不宜玩宠物 | 28 |

✿ 胎儿教育 / 29

| | |
|--------------|----|
| 胎儿教育入门 | 29 |
|--------------|----|

✿ 小贴士:孕初二三事 / 31

三、不安在二月

✿ 胎儿的成长 / 32

✿ 母体变化 / 33

✿ 准妈妈日常生活 / 34

| | |
|--------------|----|
| 快乐“孕”动 | 34 |
|--------------|----|

准妈妈日常生活要点 35

准妈妈日常饮食 / 38

准妈妈应少吃的 11 种食品 38
补充维生素并非多多益善 39
孕吐时期饮食指导 40
准妈妈食谱精选 43

准妈妈日常健康 / 45

轻松度过妊娠反应 45
将晨吐不适减轻到最低 46
妊娠呕吐不宜用止吐药 48
孕前三个月阴道出血 49
孕期牙齿变化及常见问题 50
流产常见原因是什么 51
如何防止流产 51
准妈妈为什么要查风疹病毒 52

胎儿教育 / 53

优境养胎 53

小贴士:怀孕早期性生活指导 / 55



四、过渡在三月

✿ 胎儿的成长 / 56

✿ 母体变化 / 57

✿ 准妈妈日常生活 / 58

| | |
|-----------------|----|
| 快乐“孕”动 | 58 |
| 准妈妈日常生活要点 | 59 |

✿ 准妈妈日常饮食 / 60

| | |
|------------------|----|
| 糖尿病准妈妈饮食指导 | 60 |
| 合理补铁 | 61 |
| 准妈妈食谱精选 | 62 |

✿ 准妈妈日常健康 / 64

| | |
|---------------------|----|
| 准妈妈能接受免疫预防注射吗 | 64 |
| 准妈妈别乱用抗生素 | 65 |
| 准妈妈预防便秘五注意 | 66 |
| 准妈妈的胃灼痛 | 67 |
| 准妈妈与 X 线 | 67 |

| | |
|------------------|----|
| B超检查会伤害胎儿吗 | 67 |
| 习惯性流产及原因 | 68 |
| 准妈妈感冒怎么办 | 68 |
| 什么是致畸的敏感期 | 69 |

❁ 胎儿教育 / 69

| | |
|------------------|----|
| 温馨的家庭与胎儿教育 | 69 |
| 胎儿习惯的培养 | 70 |
| 胎儿教育是爱 | 70 |
| 胎儿情商的培养 | 70 |

❁ 小贴士:准妈妈日常交通注意事项 / 71

五、明朗在四月

❁ 胎儿的成长 / 73

❁ 母体变化 / 74

❁ 准妈妈日常生活 / 75

| | |
|-----------------|----|
| 快乐“孕”动 | 75 |
| 准妈妈日常生活要点 | 75 |



❀ 准妈妈日常饮食 / 77

| | |
|---------------------|----|
| 食补补锌 | 77 |
| 准妈妈喝茶影响胎儿 | 78 |
| 调整饮食,改善孕期五大不适 | 79 |
| 营养并非越多越好 | 79 |
| 准妈妈食谱精选 | 80 |

❀ 准妈妈日常健康 / 83

| | |
|-------------------|----|
| 准妈妈多汗的对策 | 83 |
| 准妈妈常见的焦虑与烦恼 | 83 |
| 夜间小腿肚抽筋 | 84 |
| 便秘 | 84 |
| 皮肤干燥、妊娠斑的烦恼 | 85 |
| 妊娠纹怎么办 | 85 |
| 眩晕 | 85 |
| 预防痔疮 | 85 |
| 阴道感染怎么办 | 86 |
| 警惕高危妊娠 | 87 |
| 什么时候可以听到胎心音 | 87 |
| 胎动,宝宝存在的信号 | 88 |
| 唐氏综合征 | 88 |
| 腹部大于妊娠月份 | 89 |
| 腹部小于妊娠月份 | 89 |

❀ 胎儿教育 / 90

| | |
|-------------------|----|
| 胎儿听觉发育与胎儿教育 | 90 |
|-------------------|----|

| | |
|--------------|----|
| 胎儿视觉训练 | 91 |
| 胎儿行为训练 | 91 |
| 胎儿语言训练 | 92 |
| 胎儿性格培养 | 93 |

✿ 小贴士:六种减轻疲倦、恢复精力的方法 / 94

六、保健在五月

✿ 胎儿的成长 / 95

✿ 母体变化 / 96

✿ 准妈妈日常生活 / 97

| | |
|-----------------|----|
| 快乐“孕”动 | 97 |
| 准妈妈日常生活要点 | 97 |

✿ 准妈妈日常饮食 / 102

| | |
|---------------------|-----|
| 科学补钙 | 102 |
| 过度发胖怎么办 | 103 |
| 孕期浮肿慎忌盐 | 104 |
| 准妈妈食用土豆时要小心谨慎 | 104 |



| | |
|--------------|-----|
| 准妈妈食谱精选····· | 106 |
|--------------|-----|

✿ 准妈妈日常健康 / 108

| | |
|------------------|-----|
| 准妈妈常见疼痛面面观····· | 108 |
| 连续几小时感觉不到胎动····· | 111 |
| 缓解妊娠瘙痒····· | 111 |
| 准妈妈痔疮的对策····· | 112 |
| 准妈妈失眠的对策····· | 112 |

✿ 胎儿教育 / 113

| | |
|------------------|-----|
| 胎儿听力训练····· | 113 |
| 胎儿运动训练····· | 113 |
| 音乐是启动语言的金钥匙····· | 114 |
| 语言对话的胎儿教育····· | 115 |
| 游戏训练····· | 117 |
| 记忆的训练····· | 117 |

✿ 小贴士:怀孕中期性生活指导 / 117

七、多病在六月

✿ 胎儿的生长 / 119

母体变化 / 120

准妈妈日常生活 / 121

- 快乐“孕”动 121
准妈妈日常生活要点 121

准妈妈的日常饮食 / 122

- 妊娠高血压综合征的饮食对策 122
准妈妈水肿的饮食调理 122
准妈妈如何选热饮 123
准妈妈食谱精选 124

准妈妈日常健康 / 127

- 妊娠高血压综合征 127
准妈妈皮疹对策 128
如何早期诊断妊娠合并阑尾炎 128
精神焦虑对胎儿的影响 129
尿失禁怎么办 130
直肠静脉曲张怎么办 130
下肢静脉曲张怎么办 131
准妈妈别患恐药症 131
准妈妈水肿为何不易忽视 132

胎儿教育 / 133

- 运动能力训练 133



| | |
|----------------|-----|
| 胎儿语言的教育····· | 134 |
| 父母的好情绪与胎教····· | 135 |

❁ 小贴士:准妈妈最容易犯的 20 种错误 / 135

八、准备在七月

❁ 胎儿的生长 / 139

❁ 母体变化 / 140

❁ 准妈妈日常生活 / 141

| | |
|----------------|-----|
| 快乐“孕”动····· | 141 |
| 准妈妈日常生活要点····· | 141 |

❁ 准妈妈日常饮食 / 142

| | |
|------------------|-----|
| 孕期多保健,宝宝少弱视····· | 142 |
| 体重平衡增长很重要····· | 143 |
| 准妈妈食谱精选····· | 144 |

❁ 准妈妈日常保健 / 146

| | |
|-----------------|-----|
| 孕期如何进行家庭监护····· | 146 |
|-----------------|-----|

| | |
|------------|-----|
| 早产 | 147 |
| 前置胎盘 | 149 |
| 准妈妈左侧卧位好 | 149 |
| 准妈妈要远离烟 | 149 |
| 孕晚期症状与缓解对策 | 150 |

❁ 胎儿教育 / 152

| | |
|--------|-----|
| 对话胎儿教育 | 152 |
| 音乐胎儿教育 | 152 |
| 记忆训练 | 153 |
| 游戏训练 | 153 |

❁ 小贴士：准爸爸产前特别培训 / 154

九、巩固在八月

❁ 胎儿的成长 / 157

❁ 母体变化 / 158

❁ 准妈妈日常生活 / 159

| | |
|--------|-----|
| 快乐“孕”动 | 159 |
|--------|-----|



| | |
|-------------------------------|-----|
| 准妈妈日常生活要点····· | 159 |
| ❀ 准妈妈日常饮食 / 160 | |
| 准妈妈食用致敏性食物要小心····· | 160 |
| 补铜····· | 161 |
| 准妈妈不宜吃热性香料····· | 161 |
| 准妈妈吃冷饮要有节制····· | 161 |
| 准妈妈食谱精选····· | 162 |
| ❀ 准妈妈日常保健 / 164 | |
| 准妈妈要留意的急症症状····· | 164 |
| 什么是高危妊娠····· | 164 |
| 准妈妈子宫畸形的对策····· | 165 |
| 发现臀位怎么办····· | 165 |
| 踝部及手指浮肿····· | 166 |
| 慎防胎死宫内····· | 166 |
| 胎位····· | 166 |
| ❀ 胎儿教育 / 167 | |
| 抚摩胎儿教育····· | 167 |
| 音乐胎儿教育····· | 167 |
| 胎儿的性格培养····· | 168 |
| ❀ 小贴士: 怀孕末期性生活技巧 / 169 | |