



MARY'S HOSPITAL  
WOMEN & INFANTS, BEIJING  
北京玛丽妇婴医院

8位孕育专家团队倾力打造并跟踪指导

# 十月 怀胎

## 全图解

赵天卫  
主编

妇产科首席专家  
玛丽妇婴医院业务院长  
中华医学会围产学会北京分会委员

- 怀孕了无须紧张，从生活细节做起，  
让您快乐怀孕每一天
- 怀孕了无须担心，一目了然的图解说明，  
助腹中的宝宝健康成长

**怀孕了无须恐惧，专家逐月同步指导，  
为孕期的准妈妈排忧解难**

河北科学技术出版社



# 目 录

## CONTENTS

### 第一篇

### 做好孕前准备

### ——喜迎幸“孕”降临

|                        |    |
|------------------------|----|
| 特别图示——孕前生活十六忌 .....    | 28 |
| 特别图示——孕期衣食住行别大意 .....  | 31 |
| 制订妊娠计划——预约一个聪明宝宝 ..... | 38 |
| 一 相互商量要不要孩子 .....      | 38 |
| 二 具备积极的生育态度 .....      | 39 |
| 保持最适体重——增加受孕机会 .....   | 40 |
| 一 准妈妈应将体重调整到最佳状态 ..... | 40 |
| 二 育龄妇女不宜太胖 .....       | 41 |
| 放缓生活节奏——从容面对怀孕 .....   | 42 |
| 一 养成良好的生活习惯 .....      | 42 |
| 二 提高性生活的质量 .....       | 42 |
| 三 提前学习孕育等知识 .....      | 43 |
| 四 避免不良因素的伤害 .....      | 43 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>去医院做孕前检查——为宝宝的健康把关</b> | 44 |
| 一 孕前检查的主要内容               | 44 |
| 二 孕前常规检查项目                | 45 |
| 三 孕前特殊检查项目                | 46 |
| <b>选择最佳受孕时机——与幸“孕”相约</b>  | 47 |
| 一 最佳受孕季节                  | 47 |
| 二 最佳受孕时机                  | 48 |
| <b>准确预测排卵期——提高怀孕几率</b>    | 49 |
| 一 基础体温法                   | 49 |
| 二 体温测量要点                  | 49 |
| 三 基础体温表使用方法               | 49 |
| 四 宫颈黏液法                   | 50 |





## 第二篇

# 怀孕第1个月 ——生命从此开始



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 最伟大的结合——生命从这里开始 .....     | 52 |
| 一 精子“求爱”路线图 .....         | 52 |
| 二 受精与着床 .....             | 53 |
| 三 1~2周：尚未妊娠，但一切皆已就绪 ..... | 54 |
| 四 第3周：受精卵不停地进行细胞分裂 .....  | 54 |
| 五 第4周：胚胎最先形成神经管 .....     | 54 |
| 孕期生活细节——避开不利因素 .....      | 55 |
| 一 上班须注意 .....             | 55 |
| 二 不要在空调房里呆得过久 .....       | 56 |
| 三 注意休息 .....              | 56 |
| 四 均衡补充营养 .....            | 57 |
| 五 远离小动物 .....             | 57 |
| 特别图示——防止电磁辐射对胎儿的伤害 .....  | 58 |
| 六 养成运动的好习惯 .....          | 61 |
| ✿ 散步 .....                | 61 |
| ✿ 游泳 .....                | 62 |
| 七 避免药物对孕卵的伤害 .....        | 63 |
| 八 不要再接触洗涤剂 .....          | 64 |
| 九 刚刚怀孕的养胎食谱 .....         | 65 |



## 自我护理——早日得知喜讯..... 66

### 一 妊娠征兆 ..... 66

✿ 停经 ..... 66

✿ 基础体温上升 ..... 66

✿ 乳房变化 ..... 66

✿ 痣、雀斑明显 ..... 66

✿ 尿频 ..... 67

✿ 妊娠反应开始 ..... 67

✿ 白带增多 ..... 67

✿ 异常疲劳 ..... 67

### 二 自我测试妊娠 ..... 68

✿ 早孕试纸测试 ..... 68

✿ 假孕 ..... 68

### 三 怎样找医生确诊 ..... 69

✿ 选择一所医院 ..... 69

✿ 找好专业医生 ..... 70

✿ 到医院进行检查 ..... 70

✿ 医院的诊断方法 ..... 71

### 四 注意个人卫生 ..... 71

### 五 预防贫血 ..... 72

### 六 本月应注意的事项 ..... 73

## 准爸爸课堂——一切为了宝宝 ..... 74

### 一 清楚自己的责任 ..... 74

### 二 准备做一个称职的准爸爸 ..... 75

✿ 倾听 ..... 75

✿ 学习 ..... 75

✿ 陪伴 ..... 76

✿ 忍让 ..... 76



### 第三篇

## 怀孕第2个月 ——宝宝向你传递喜讯

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 胎宝宝——带尾巴的小生命 .....        | 78 |
| ✿ 胚芽的发育历程 .....           | 79 |
| 孕妈妈——出现晨吐的现象 .....        | 80 |
| 孕期生活细节——给宝宝最好的成长环境 .....  | 81 |
| 一 职业孕妇应该避开的工作和环境 .....    | 81 |
| 二 注意居室卫生 .....            | 82 |
| ✿ 开窗通风 .....              | 82 |
| ✿ 温度适宜 .....              | 82 |
| ✿ 湿度适宜 .....              | 82 |
| ✿ 适当种植花草 .....            | 82 |
| ✿ 保持室内清洁 .....            | 82 |
| 三 坚持运动 .....              | 83 |
| ✿ 准妈妈体操 .....             | 83 |
| 四 呼吸干净的空气 .....           | 84 |
| 五 进行饮食调养 .....            | 85 |
| 六 推算预产期 .....             | 86 |
| ✿ 以最后一次月经来临日为基准进行计算 ..... | 86 |
| ✿ 根据基础体温曲线计算预产期 .....     | 87 |
| ✿ 利用妊娠日历 .....            | 87 |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| ✿ 通过超声波检查确定预产期 .....         | 87        |
| 七 孕吐后的保胎食谱 .....             | 88        |
| <b>自我护理——减轻早孕反应</b> .....    | <b>89</b> |
| 一 晨吐的应对方法 .....              | 89        |
| 二 早孕反应的饮食调理 .....            | 92        |
| 三 妊娠剧吐的应对方法 .....            | 93        |
| <b>特别图示——减轻早孕反应的妙招</b> ..... | <b>94</b> |
| 四 预防异常妊娠 .....               | 95        |
| ✿ 宫外孕 .....                  | 95        |
| ✿ 葡萄胎 .....                  | 95        |
| 五 勤刷牙对胎儿的好处 .....            | 96        |
| 六 妊娠早期要注意的异常情况 .....         | 97        |
| <b>准爸爸课堂——多体贴、照顾妻子</b> ..... | <b>98</b> |
| 一 了解准妈妈的心理 .....             | 98        |
| 二 帮助准妈妈消除不适 .....            | 99        |
| ✿ 应给准妈妈创造温馨的家庭环境 .....       | 99        |
| ✿ 体贴准妈妈 .....                | 100       |



## 第四篇

# 怀孕第3个月

## ——谨防意外发生

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 胎宝宝——一个真正意义上的胎儿 .....   | 102 |
| 孕妈妈——晨吐仍然持续 .....       | 103 |
| 孕期生活细节——调整姿势以适应怀孕 ..... | 104 |
| 一 调整你的姿势 .....          | 104 |
| ✿ 站立姿势 .....            | 104 |
| ✿ 坐姿 .....              | 105 |
| ✿ 起立姿势 .....            | 105 |
| ✿ 行走姿势 .....            | 106 |
| ✿ 上下楼梯姿势 .....          | 106 |
| ✿ 躺下 .....              | 107 |
| ✿ 休息姿势 .....            | 107 |
| ✿ 起床的姿势 .....           | 108 |
| ✿ 拾取东西 .....            | 108 |
| 二 做家务活要小心 .....         | 109 |
| ✿ 扫除 .....              | 109 |
| ✿ 洗衣服 .....             | 109 |
| ✿ 做饭 .....              | 110 |
| ✿ 购物 .....              | 110 |
| 三 及时做早孕检查 .....         | 111 |
| ✿ 早孕检查的内容 .....         | 111 |



**特别图示——便于进行第一次检查的着装与打扮**..... 112

四 避免性生活 ..... 113

五 预防流产 ..... 114

✿ 流产的表现 ..... 114

✿ 流产的预防 ..... 115

六 充分休息是最好的保胎方法 ..... 116

七 第3个月的保胎食谱 ..... 117

**自我护理——防止意外发生**..... 118

一 注意牙齿保健 ..... 118

二 不要染发或烫发 ..... 119

三 妊娠初期要防感冒 ..... 120

四 怀孕前3个月的阴道出血 ..... 121

✿ 你不必担心的出血 ..... 121

✿ 令人担忧的出血 ..... 122

**准爸爸课堂——给妻子一个好心情** ..... 123

一 关心准妈妈 ..... 123

✿ 要尽量使准妈妈心情愉快 ..... 123

✿ 要尽可能地让准妈妈多休息一会儿 ..... 123

二 保护孕妈妈 ..... 124



## 第五篇

# 怀孕第4个月

## ——开始显出怀孕体态

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 胎宝宝——胎盘完全形成 .....       | 126 |
| 孕妈妈——初显怀孕体态 .....       | 127 |
| 孕期生活细节——重新整理自己的衣柜 ..... | 128 |
| 一 为自己添置适体的孕妇装 .....     | 128 |
| ✿ 选购内衣 .....            | 128 |
| ✿ 选购外衣 .....            | 130 |
| ✿ 选购鞋子 .....            | 132 |
| 二 从现在开始运动要小心 .....      | 133 |
| 特别图示——居家静养要注意 .....     | 134 |
| 三 外出交通工具选择 .....        | 135 |
| ✿ 乘公共汽车 .....           | 135 |
| ✿ 骑自行车 .....            | 136 |
| ✿ 开车 .....              | 136 |
| 四 趁机摄取充足的营养 .....       | 137 |
| 五 第4个月的养胎食谱 .....       | 138 |
| 自我护理——呵护宝宝的“食袋” .....   | 139 |
| 一 注意皮肤护理 .....          | 139 |
| ✿ 中性皮肤的护理方法 .....       | 140 |
| ✿ 干性皮肤的护理方法 .....       | 140 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ✿ 油性皮肤的护理方法 .....           | 140 |
| ✿ 敏感性皮肤的护理方法 .....          | 140 |
| 二 细心呵护乳房 .....              | 141 |
| ✿ 孕期擦洗乳头 .....              | 141 |
| ✿ 孕期进行乳房按摩 .....            | 141 |
| ✿ 纠正凹陷乳头 .....              | 143 |
| 三 加强情绪调节 .....              | 146 |
| 四 安全性生活 .....               | 148 |
| <b>准爸爸课堂——不忘自己的责任</b> ..... | 149 |
| 一 时刻牢记自己的责任 .....           | 149 |
| ✿ 学会调节准妈妈的情绪 .....          | 149 |
| 二 当好孕妈妈的营养师 .....           | 150 |

## 第六篇

# 怀孕第5个月 ——感觉到了宝宝的萌动

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>胎宝宝——小生命开始有些调皮</b> ..... | 152 |
| <b>孕妈妈——腹部凸出明显</b> .....    | 153 |
| <b>孕期生活细节——注意日常起居</b> ..... | 154 |
| 一 少量多餐补充营养 .....            | 154 |
| 二 孕期注意补钙 .....              | 155 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 三 孕期洗澡方法 .....               | 156 |
| ✿ 孕妇洗澡水温不要过高 .....           | 156 |
| ✿ 孕妇洗澡忌时间过长 .....            | 156 |
| 四 腹部凸出后的睡眠姿势 .....           | 158 |
| ✿ 睡眠宜选左侧卧位 .....             | 158 |
| ✿ 保证良好的睡眠 .....              | 159 |
| 五 孕期的修饰打扮 .....              | 160 |
| 六 注意个人卫生 .....               | 162 |
| 七 抓住时机进行胎教 .....             | 163 |
| ✿ 音乐胎教 .....                 | 163 |
| ✿ 抚摸胎教 .....                 | 164 |
| 八 第5个月的养胎食谱 .....            | 165 |
| <b>自我护理——监护胎儿的健康</b> .....   | 166 |
| 一 坚持测量子宫底高度 .....            | 166 |
| 二 对胎儿进行胎动监护 .....            | 167 |
| <b>特别图示——胎动的监护方法</b> .....   | 168 |
| 三 注意保护腹部 .....               | 169 |
| 四 预防膀胱感染 .....               | 170 |
| 五 开始做骨盆体操 .....              | 171 |
| <b>准爸爸课堂——准妈妈坚强的后盾</b> ..... | 173 |
| 一 准爸爸是胎教的得力助手 .....          | 173 |
| 二 做好准妈妈的后勤工作 .....           | 174 |





## 第七篇

# 怀孕第6个月 ——展示自己的孕姿



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 胎宝宝——开始对声音十分敏感 .....     | 176 |
| 孕妈妈——体重迅速增加 .....        | 177 |
| 孕期生活细节——做一个爱“动”的母亲 ..... | 178 |
| 一 科学调整饮食 .....           | 178 |
| 二 控制体重增加过快 .....         | 179 |
| 三 选择适体的衣着 .....          | 180 |
| 四 适当进行运动 .....           | 181 |
| 五 坚持做孕妇体操 .....          | 182 |
| * 髋部练习 .....             | 182 |
| * 侧卧抬腿 .....             | 183 |
| * 屈膝下蹲 .....             | 183 |
| * 垂直压腿 .....             | 184 |
| * 伸展放松 .....             | 184 |
| 六 控制不良情绪 .....           | 185 |
| 七 好心情胜过一切 .....          | 186 |
| 特别图示——外出旅游要注意 .....      | 187 |
| 八 第6个月养胎食谱 .....         | 188 |
| 自我护理——赶走不舒服的感觉 .....     | 189 |
| 一 睡觉时不要仰卧 .....          | 189 |
| 二 为自己增添“孕”味 .....        | 190 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 三 注意头发的护理 .....                 | 191 |
| 四 预防阴道炎 .....                   | 192 |
| 五 减轻腰背疼痛的方法 .....               | 193 |
| 六 缓解身体疼痛的孕妇操 .....              | 194 |
| ✿ 缓解背部疼痛 .....                  | 194 |
| ✿ 缓解肩膀疼痛 .....                  | 194 |
| ✿ 缓解骨盆疼痛 .....                  | 195 |
| ✿ 防止大腿肌肉拉伤 .....                | 195 |
| ✿ 预防小腿抽筋 .....                  | 196 |
| ✿ 缓解手脚麻木、痉挛 .....               | 196 |
| 七 腹部大小与双胞胎 .....                | 197 |
| 八 妊娠期疾病的自我护理 .....              | 199 |
| 九 发现自觉症状及时就医 .....              | 200 |
| <b>准爸爸课堂——你的赞美是最有力的支持</b> ..... | 201 |
| 一 帮准妈妈找回自信 .....                | 201 |
| ✿ 皮肤变黑也美丽 .....                 | 201 |
| ✿ 体毛变重也美丽 .....                 | 201 |
| 二 腾出时间与胎儿“玩耍” .....             | 202 |

## 第八篇

## 怀孕第7个月

## ——一摇一摆的幸福

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>胎宝宝</b> ——开始接近新生儿了 .....  | 204 |
| <b>孕妈妈</b> ——体形更加臃肿 .....    | 205 |
| <b>孕期生活细节</b> ——开始放缓动作 ..... | 206 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一 注意饮食调养 .....            | 206 |
| ✿ 适量摄取蛋白质 .....           | 206 |
| ✿ 坚持少盐饮食 .....            | 206 |
| 二 防止摔倒 .....              | 206 |
| ✿ 摔跤后的应对措施 .....          | 207 |
| <b>特别图示——孕期运动禁忌</b> ..... | 208 |
| 三 学会用呼吸控制自己的情绪 .....      | 209 |
| 四 用抚摸促进胎儿发育 .....         | 210 |
| 五 有利于分娩的运动 .....          | 211 |
| ✿ 盆底肌练习 .....             | 211 |
| ✿ 对掌盘坐 .....              | 211 |
| ✿ 弓步伸展 .....              | 211 |
| ✿ 侧体上举 .....              | 212 |
| ✿ 背部肌肉练习 .....            | 212 |
| ✿ 锻炼骨盆 .....              | 213 |
| ✿ 骨盆矫正动作 .....            | 213 |
| ✿ 强化会阴肌肉 .....            | 213 |
| ✿ 肋下伸展运动 .....            | 214 |
| ✿ 向前推皮球 .....             | 214 |
| ✿ 压在皮球上 .....             | 214 |
| 六 第7个月的养胎食谱 .....         | 215 |
| <b>自我护理——预防早产发生</b> ..... | 216 |
| 一 防止孕斑 .....              | 216 |
| 二 减轻妊娠纹的方法 .....          | 217 |
| 三 防止妊娠水肿 .....            | 218 |
| 四 预防孕期静脉曲张 .....          | 219 |
| ✿ 缓解静脉曲张的方法 .....         | 219 |
| 五 怀双胞胎的注意事项 .....         | 222 |
| 六 预防妊娠高血压综合征 .....        | 223 |
| 七 科学预防早产 .....            | 224 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>准爸爸课堂——给准妈妈最温馨的关爱</b> | 225 |
| 一 细微之处见关爱                | 225 |
| ✿ 好爸爸会搀扶                 | 225 |
| ✿ 帮妻子穿衣系鞋带               | 225 |
| 二 不和准妈妈发生争执              | 226 |

## 第九篇

# 怀孕第8个月 ——需要更多休息

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>胎宝宝——头部朝向生命之门</b>    | 228 |
| <b>孕妈妈——行动非常不便</b>      | 229 |
| <b>孕期生活细节——给宝宝最好的影响</b> | 230 |
| 一 进行饮食调整                | 230 |
| 二 孕晚期注意多休息              | 231 |
| <b>特别图示——选择舒适的姿势</b>    | 232 |
| 三 休息时进行放松练习             | 234 |
| 四 每两周接受1次产前检查           | 237 |
| 五 避免难产的生活方式             | 238 |
| 六 妊娠晚期性生活               | 239 |
| 七 给宝宝最好的影响              | 240 |
| ✿ 预防焦虑对胎儿影响             | 240 |
| ✿ 多和胎儿进行交流              | 240 |
| ✿ 对胎儿进行情趣培养             | 240 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 八 第8个月的养胎食谱 .....               | 241 |
| <b>自我护理——让宝宝健康地成长</b> .....     | 242 |
| 一 夜间失眠的自我调节 .....               | 242 |
| 二 防止仰卧综合征 .....                 | 243 |
| 三 预防胎儿缺氧 .....                  | 244 |
| 四 防止胎位不正 .....                  | 245 |
| ✿ 膝胸卧位 .....                    | 245 |
| ✿ 甩臀法 .....                     | 246 |
| ✿ 反屈姿势法(仰卧垂足位) .....            | 246 |
| ✿ 艾灸至阴穴 .....                   | 247 |
| ✿ 侧卧位矫正法 .....                  | 247 |
| 五 为胎头娩出所做的练习 .....              | 248 |
| ✿ 放松盆底肌的练习 .....                | 248 |
| ✿ 增强盆底肌 .....                   | 249 |
| <b>准爸爸课堂——给准妈妈提供应有的帮助</b> ..... | 250 |
| 一 和准妈妈一起准备迎接分娩 .....            | 250 |
| 二 帮助准妈妈监测胎儿 .....               | 251 |
| ✿ 听胎心音 .....                    | 251 |
| ✿ 数胎动 .....                     | 251 |
| ✿ 量宫底 .....                     | 252 |
| ✿ 称体重 .....                     | 252 |

