

中国优生科学协会
崔满华、许怡民、李崇高
三大孕产专家联合推荐

备孕怀孕胎教

Beiyun Huaiyun Taijiao Baike

百科

张小平 主编



崔满华

中国优生科学协会
常务理事
中国妇幼保健杂志
副主编



许怡民

中国优生科学协会
常务理事
国内妇产科领域的
知名专家



李崇高

中国优生科学协会
专家委员会主任

内/容/简/介



《备孕怀孕胎教百科》从实际受精时间按月划分，每个月份需要注意的事项，每个月份开始需要吃什么，可能会出现哪些情况都有详解。本书对怀孕的各种专业检查都做了科学的解释，为广大准妈妈答疑解惑，比如预防畸形儿检查、妊娠糖尿病筛检等，本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。从新妈妈饮食、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。



中国优生科学协会
崔满华、许怡民、李崇高
三大孕产专家联合推荐

备孕怀孕胎教

Beiyun Huaiyun Taijiao Baikē

百科

张小平◎主编



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

备孕怀孕胎教百科 / 张小平主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7094-9

I. ①备… II. ①张… 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 (2013) 第 200227 号



主 编 张小平
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 杨超然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 650千字
印 张 35
印 数 1—15000册
版 次 2013年11月第1版
印 次 2013年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7094-9
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已经成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

有人说，怀孕中的女人最美、最有女人味。的确，新生命是那样美丽和充满希望，有谁能不为之感动呢？随着社会的发展，人们越来越深刻地体会到妊娠、分娩和育儿是整个家庭，乃至整个社会的责任。

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人喜忧参半的生理过程，孕妇保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道孕妇关爱自己就是关爱孩子。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。从新妈妈饮食、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复新妈妈体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保新妈妈身体健康与心理复原，确保新生儿的健康成长和家庭的美满幸福。

目 录



第一章 做好怀孕的准备

第一节 孕育的基础知识	22	体重控制	32
了解女性的身体	22	从心理上准备宝宝的到来	33
了解男性身体	24	第三节 选择受孕的时间	34
了解孕育过程	25	最佳怀孕时间	34
第二节 提前三个月为怀孕做好		受孕避开4个黑色时间	35
准备	27	排卵期的计算方法	36
充足的营养贮备	27	如何计算预产期	38
养成好的生活习惯	28		



第二章 孕前检查

第一节 丈夫的体检	40	艾滋病检查	40
泌尿生殖系统检查	40	第二节 待孕女性的体检	41
肝脏检查	40	生殖系统检查	41
验血	40	乳腺检查	41

MULU

BEIYUN HUIYUN

TAIJIAO BAIKE

脱畸全套检查.....	41	肝炎.....	46
结核病检查.....	42	贫血.....	47
肝功能检查.....	42	慢性肾炎.....	47
血糖检查.....	42	性病.....	47
尿常规检查.....	42	膀胱炎.....	48
内分泌检查.....	42	牙病.....	48
染色体检查.....	43	癫痫病.....	49
口腔检查.....	43	哮喘病.....	49
ABO溶血检查.....	43	结核病.....	50
血压检查.....	44	阴道炎.....	50
贫血检查.....	44	子宫肌瘤.....	50
第三节 孕前必须治疗的疾病.....	45	第四节 孕前禁忌药品.....	51
心脏病.....	45	避孕药.....	51
原发性高血压病.....	45	其他药物.....	51
糖尿病.....	46		



第三章 妊娠期的身体变化和每周重点

第一节 了解妊娠期间妈妈的		孕期身体疼痛.....	58
身体变化.....	54	孕吐.....	61
怀孕后孕妇的“气味”变了.....	54	腿部抽筋.....	64





MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE



腹胀.....	67	孕14周重点：可以区分胎儿性别... 129
便秘.....	70	孕15周重点：胎盘完全形成..... 132
妊娠纹.....	73	孕16周重点：胎儿出现呼吸征兆
下肢水肿.....	77	——打嗝..... 134
静脉曲张.....	78	孕17周重点：生成褐色皮下脂肪... 136
孕期牙病.....	79	孕18周重点：心脏跳动更加活跃... 139
尿频.....	82	孕19周重点：表情越来越丰富..... 143
痔疮.....	83	孕20周重点：胎儿的感觉器官迅速发育 146
孕期贫血.....	85	孕21周重点：胎儿的消化器官开始发育. 148
阴道分泌物增多.....	88	孕22周重点：胎儿骨骼完全形成... 151
第二节 妊娠期40周每周重点	90	孕23周重点：胎儿变得越来越像新生儿. 153
孕1~2周重点：准备计划怀孕.....	90	孕24周重点：胎儿对音乐变得更加敏感. 154
孕3周重点：受精卵进行细胞分裂... 93		孕25周重点：胎儿皮肤开始红润不透明. 156
孕4周重点：胚胎的神经管形成..... 95		孕26周重点：胎儿肺内的肺泡开始作用. 158
孕5周重点：胚胎大脑和脊椎形成... 98		孕27周重点：胎动越来越强烈..... 160
孕6周重点：胚胎开始逐渐呈现雏形 100		孕28周重点：胎儿大脑迅速发育..... 162
孕7周重点：胚胎心脏形成..... 108		孕29周重点：能够看到子宫外的亮光. 164
孕8周重点：手臂和腿部开始细分.. 110		孕30周重点：胎儿的生殖器更加明显. 165
孕9周重点：胎儿长出手指和脚趾.. 117		孕31周重点：肺和消化器官基本形成. 167
孕10周重点：全面进入胎儿期..... 119		孕32周重点：胎儿的活动变迟缓... 169
孕11周重点：胎儿迅速成长..... 122		孕33周重点：能从膀胱中排出尿液了. 171
孕12周重点：胎儿长大两倍左右... 124		孕34周重点：头部开始朝向子宫... 173
孕13周重点：具备较完整的脸部形态 127		孕35周重点：手指甲可以覆盖手指尖. 175



MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE

孕36周重点：胎儿器官发育成熟... 179	孕39周重点：胎儿肠道充满胎便... 186
孕37周重点：胎儿免疫能力形成... 182	孕40周重点：开始分娩... 188
孕38周重点：盆腔包围胎儿... 184	



第四章 怀孕10个月的健康饮食

第一节 怀孕第一个月..... 190	第四节 怀孕第四个月..... 208
本月健康调整..... 190	本月健康调整..... 208
本月补充营养素..... 191	本月补充营养素..... 210
本月禁忌..... 192	本月禁忌..... 210
孕一月开胃餐推荐..... 193	孕四月营养餐推荐..... 211
第二节 怀孕第二个月..... 196	第五节 怀孕第五个月..... 214
本月健康调整..... 196	本月健康调整..... 214
本月补充营养素..... 197	本月补充营养素..... 216
本月禁忌..... 198	本月禁忌..... 216
孕二月开胃餐推荐..... 199	孕五月营养餐推荐..... 217
第三节 怀孕第三个月..... 202	第六节 怀孕第六个月..... 220
本月健康调整..... 202	本月健康调整..... 220
本月补充营养素..... 203	本月补充营养素..... 222
本月禁忌..... 204	本月禁忌..... 223
孕三月开胃餐推荐..... 205	孕六月营养餐推荐..... 223



MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE



第七节 怀孕第七个月..... 226

本月健康调整..... 226

本月补充营养素..... 228

本月禁忌..... 228

孕七月营养餐推荐..... 229

第八节 怀孕第八个月..... 232

本月健康调整..... 232

本月补充营养素..... 234

本月禁忌..... 234

孕八月营养餐推荐..... 235

第九节 怀孕第九个月..... 238

本月健康调整..... 238

本月补充营养素..... 239

本月禁忌..... 240

孕九月营养餐推荐..... 241

第十节 怀孕第十个月..... 244

本月健康调整..... 244

本月补充营养素..... 246

本月禁忌..... 246

孕十月营养餐推荐..... 247



第五章 孕期胎教

第一节 第一个月：

即将成为幸福的孕妇..... 252

音乐胎教..... 252

怡情胎教..... 253

环境胎教..... 254

第二节 第二个月：

让胎儿感知父母的爱..... 256

情绪胎教..... 256

联想胎教..... 258

音乐胎教..... 258



MULU

BEIYUN HUIYUN
TAIJIAO BAIKE

第三节 第三个月：

亲切地呼唤胎儿 259

抚摩胎教..... 259

音乐胎教..... 261

第四节 第四个月：

胎儿开始做鬼脸 262

对话胎教..... 262

环境胎教..... 264

第五节 第五个月：

爱学习的小淘气 265

运动胎教..... 265

抚摩胎教..... 267

第六节 第六个月：

更加聪明的小家伙..... 268

求知胎教..... 268

抚摩胎教..... 269

呼唤胎教..... 270

情绪胎教..... 270

第七节 第七个月：

小家伙在动来动去..... 271

光照胎教..... 271

环境胎教..... 273

第八节 第八个月：让幸福延续 .. 274

性格胎教..... 274

美育胎教..... 276

第九节 第九个月：

挤眉弄眼的胎儿 277

音乐胎教..... 277

美育胎教..... 280

第十节 第十个月：

期待与宝宝的见面..... 281

联想胎教..... 281

语言胎教..... 283



MULU

BEIYUN HUAIYUN
TAIJIAO BAIKE

第六章 孕期锻炼

第一节 掌握正确的站、走、坐、

卧姿势 286

正确的站立姿势 286

正确的走路姿势 286

正确的坐姿 286

正确的卧姿 287

几种适用舒适的姿势 287

第二节 日常生活中的姿势规范 .. 288

日常起居的姿势规范 288

做家务时的姿势规范 289

第三节 提高调整力的运动 290

提高调整力的锻炼 290

注意骨盆的锻炼 291

注意内转肌的锻炼 292

注意腹直肌的锻炼 292

第四节 选择适合自己的运动 294

游泳帮助孕妇顺产 294

孕妇如何向散步要健康 295

第五节 孕妇的出行策略 297

孕妇出行安全第一 297

孕妇的衣食住行多留心 298

孕妇要避免过度疲劳 300

孕妇旅游应注意的事项 300

孕妇不宜外出的情况 302



MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE

第七章 孕妇的健康护理

第一节 阿司匹林的危害	304	进食过少.....	308
过敏反应.....	304	供血不足.....	308
胃黏膜损伤.....	304	妊娠高血压综合征.....	309
肝损害.....	305	贫血.....	309
出血、溶血、造血功能障碍.....	305	体位不妥压迫血管	309
肾损害.....	305	第四节 乳头下陷的纠正	310
神经功能症状.....	305	孕妇要注意保护乳头.....	310
第二节 病毒对宝宝成长的影响 .	306	如何诊断乳头是否内陷.....	310
风疹病毒.....	306	第五节 流产的预防	311
巨细胞病毒.....	306	充分的休息，切勿过度劳累.....	312
乙肝.....	307	防止外伤.....	312
水痘.....	307	远离易造成流产的食物.....	312
单纯疱疹病毒.....	307	节制性生活.....	313
弓形虫病.....	307	保持心情愉快，情绪稳定.....	313
流感病毒.....	307	保持身体特别是会阴部的清洁.....	313
第三节 孕妇头晕的原因及		第六节 鼻出血怎么办.....	314
处理方法	308	如何预防.....	314
早孕反应.....	308	如何处理.....	314



MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE



第七节 新生儿佝偻病的预防..... 315

合理摄入营养..... 315

消除疾病因素..... 315

第八节 消除妊娠反应的窍门..... 316

反应一：恶心呕吐吃不下..... 316

反应二：胸口灼烧..... 316

反应三：四肢无力易疲倦..... 317

反应四：失眠..... 317

反应五：睡觉时有时会抽筋..... 317

反应六：便秘..... 317

第九节 阴道出血别惊慌 318

流产及早产..... 318

葡萄胎..... 318

前置胎盘..... 318

胎盘早期剥离..... 319

异位妊娠..... 319

第十节 孕妇的胸部保养方案..... 320

记住用冷水对胸部进行保养..... 320

随时更换不同尺寸的胸罩..... 320

选择舒适的孕妇专用文胸..... 321

乳垫是防止尴尬的好帮手..... 321

按摩乳房注意要点..... 321

第十一节 妊娠期脂肪肝 322

脂肪肝发生的原因..... 322

患脂肪肝应忌吃的食物..... 323

第十二节 腿部抽筋的防治..... 324

合理膳食结构有效预防腿抽筋..... 324

不要使腿部的肌肉过度疲劳..... 324

第十三节 胎位不正的纠正..... 325

纠正的最佳时间..... 325

中医处方..... 325

饮水疗法..... 325

外治法..... 326

运动纠正..... 326

医生做外倒转术..... 326

医生做内倒转术..... 326

第十四节 外阴发痒怎么办..... 327

外阴发痒的原因..... 327

外阴发痒的症状..... 328

外阴发痒的防治..... 328

第十五节 预防仰卧综合征..... 329

仰卧综合征的原因及危害..... 329



MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE

仰卧综合征的治疗方法..... 329

第十六节 胎盘早剥的防治..... 330

胎盘早剥的原因..... 330

胎盘早剥的症状及危害..... 330

防治并发症..... 331

第十七节 怎样减少痔疮带来

的痛苦 332

痔疮是怎么形成的..... 332

痔疮的预防措施..... 333

孕妇痔疮的手术治疗时机..... 333

痔疮的治疗与护理..... 334



第八章 为分娩做准备

第一节 临产前的知识准备 336

什么是预产期..... 336

什么是足月期..... 336

了解子宫口打开的过程..... 337

第二节 临产前的入院准备 338

随身必备物品..... 338

入院必备物品..... 339

第三节 临产前的日常起居 340

饮食准备..... 340

起居准备..... 341

第四节 临产前的应急准备 342

准备好医院的地址和电话..... 342

突发情况的应急..... 343

心理准备..... 344

第五节 临产前的运动 346

盘腿坐练习..... 346

骨盆底的肌肉锻炼..... 346

MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE

第九章 临产和分娩的经历

第一节 分娩 348

阵痛：分娩的征兆 348

见红：更接近分娩了 351

破水：真的要分娩了 353

第二节 阵痛 357

阵痛产生的原因 357

在产院时的注意事项 358

子宫口张开与阵痛的关系 359

如何对付阵痛 361

趁阵痛的间隙休息一下 363

掌握正确的分娩呼吸法 363

第三节 分娩的最佳用力时机 366

马上要出生的孩子 366

还不能用力的原因 367

如何控制用力的时机和要领 367

第四节 剖宫产 371

何时需进行剖宫产 371

了解分娩用语 373

第五节 上产床前的身体和

心理准备 378

胎儿临产前的状态 378

胎儿的头骨会自动调整 379

需要接受的医疗处置 379

趁着阵痛的间隙上产床 380

产前记住一些用力要领 381

第六节 孩子的出生 386

孩子出生的瞬间 386

在护士帮助下用力 387

剪断脐带 387

剖宫产手术开始之后 387

剖宫产的方式有两种 388

和新生儿面对面的时间 388

产后要在产床上度过的两小时 390

MULU

BEIYUN HUAIYUN

TAIJIAO BAIKE

第十章 当自己的好“月嫂”

- | | | | |
|------------------------|------------|------------------------|------------|
| 第一节 什么是月子 | 394 | 第二节 健康坐月子 | 399 |
| 你了解坐月子吗 | 394 | 月子期的科学保健 | 399 |
| 如何坐好月子 | 395 | 月子妈妈的日常生活导读 | 400 |
| 坐月子的基本原则 | 398 | | |

第十一章 产后症状和月子病调理

- | | | | |
|------------------------|------------|------------------------|------------|
| 第一节 急性乳腺炎 | 424 | 第三节 产后抑郁症 | 429 |
| 症状表现 | 424 | 下面几种危险因素，容易引发产后 | |
| 急性乳腺炎治疗方法 | 425 | 抑郁症 | 429 |
| 第二节 产褥热 | 427 | 产后抑郁症的类型 | 430 |
| 产褥热的发病原因 | 427 | 预防产后抑郁症的主要方法 | 430 |
| 产褥热的症状表现 | 427 | 第四节 产后缺乳 | 431 |
| 产褥热的治疗方法 | 427 | 产后缺乳的症状表现 | 431 |