

中国优生科学协会指导用书

10个月

徐方主编
10GeYue Wanmei Yunyu

完美孕育

随书赠送

《孕妈咪最爱胎教音乐精选》光盘



本书介绍了最新的妊娠理念，
对最受准妈妈关注的孕期间题提出了科学的解决方案

具有多年临床经验的妇产科专家全程指导
是一本非常可靠的孕期指导用书
将陪准妈妈度过最关键的10个月

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



10个月

10GeYue Wanmei Yunyu

完美孕育



徐 方 主 编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

10 个月完美孕育 / 徐方主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5676-9

I. ① 1… II. ① 徐… III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识② 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 014481 号

10个月完美孕育



主 编 徐 方
副 主 编 李雅娟
模 特 张莹楠 于 洋
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 赵 沫
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 260千字
印 张 8.5
印 数 1—10000册
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-84612872
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 978-7-5384-5676-9 如有印装质量问题 可寄出版社调换
定 价 39.90元 (赠光盘) 版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

Q i a n y a n

夫妻想要生出健康、聪慧的胎宝宝，计划受孕是基础。所谓计划受孕，是指在生理、心理以及经济等各方面条件都已经成熟的情况下，夫妻双方通过一定的科学方法，丈夫实现在计划时间内令妻子成功怀孕的过程。

当我们知道自己怀孕的那一刻，我们就会不厌其烦地在心中描绘着孩子的样子，他会长得像妈妈还是爸爸。

心中美好的愿望，能在我们的言行、举止和生命中表现出来。正因为先有了怀孕的愿望，然后才有了生命生长的实际。

呈现在读者面前的这本书是一本以解决准妈妈疑惑，帮助准妈妈安全快乐地度过孕期的保健书。尤其是第一次怀孕的女性，在身体和心理上，都会发生一连串的变化，有些事项要特别注意。

有些怀孕的女性，自己已经怀孕了，却还浑然不觉，或是根本不了解身体的反应，以致误食药物或者疏忽了生活上的细节，导致对胎儿和母体产生不良的影响。希望本书的出版能在一定程度上解决准妈妈的问题，哪怕只是解决几个小问题，也是我们的巨大安慰，真心希望所有待产的准妈妈都能迎来一位健康漂亮的小天使。

...目录... Mulu

第一章

怀孕第一个月

幸福在不知不觉中到来

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化
本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

第一周

怀孕了吗?

建立良好的生活方式

心情要放松

工作和生活中规避辐射危害

防辐射服的选用

合理的睡眠时间

选择舒适的床上用品

威胁胎宝宝的药物有哪些

孕期不宜从事的工作

调整自己的饮食习惯

多吃高蛋白的食物

饮食要清淡易消化

少量多餐

多喝水

第二周

抓住好时机

推测胎宝宝哪天降生

保证营养均衡

叶酸的补充

锌的补充

铁的补充

预防孕期流感的对策

准妈妈腹部增大有何规律



32 **第三周**
一点一滴的改变

32 警惕高危妊娠

32 建立围产期保健手册

33 计算所需开支

34 **第四周**
真的当妈妈了

34 推算预产期

35 提高食欲的好方法

35 要保持乐观的情绪

35 要进行适当的活动

35 要选择可口的饮食

36 早孕反应

37 准妈妈寄语

37 准妈妈妊娠记录

第二章

怀孕第二个月

做坚强的准妈妈

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化

本月大事记

本月细节备忘

准爸爸必修课

本月孕期检查

42 **第五周**
宝贝扎根了

42 如何知道自己怀孕了

42 月经停止

42 早孕试纸

42 基础体温

43 早孕反应

43 乳房变化

43 到医院确认

43 孕早期体检的必查项目

43 早孕咨询的内容

44 早孕检查的内容

45 告诉周围的人你已经怀孕了

45 选一个合适的岗位

45 主动告诉领导

...目录... Mulu

- 46 告诉你周围的同事你已经怀孕了
- 46 做好工作的交接
- 46 多吃清淡易消化的食物

第六周 开始有点恶心

- 47 警惕病毒感染
- 47 风疹病毒
- 47 戊肝病毒
- 48 宫外孕的症状
- 48 停经
- 48 腹痛
- 48 阴道不规则出血
- 48 晕厥与休克
- 49 宫外孕的预防
- 49 如何改善“早孕反应”
- 49 从日常生活中加以调整
- 50 从饮食上加以调整
- 50 精神疗法
- 50 止吐药的使用

- 51 第七周
- 51 要时刻小心
- 51 孕早期可多做有氧运动
- 52 胃灼痛怎么办
- 52 预防感冒的小方法

第八周 要控制情绪

- 53 大约有10%的准妈妈会经历流产
- 54 有必要正确认识维生素
- 54 各种维生素摄入不足的危害
- 56 各种维生素服用过量的危害
- 57 准妈妈寄语
- 57 准妈妈妊娠记录



第三章

怀孕第三个月

关键期的特别保护

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化
本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

62

第九周

营养饮食最关键

62

准妈妈衣服的选择

62

上衣

62

风衣

62

背带裤

63

袜子

63

胸罩

63

内裤

64

睡衣

64

鞋子的选择

65

妊娠早期反应一般持续多长时间

65

警惕先兆流产

66

第十周

感觉自己像个孕妇了

66

避免噪声污染

66

怎样吃鱼更健康

67

看似卫生的不卫生习惯

67

用看似洁白干净的纸包裹食品

67

用毛巾擦拭餐具

67

将水果腐烂的地方挖掉一样吃

68

第十一周

体形变了

68

怀孕后也可以做的家务

69

准妈妈化妆注意了

69

饮食要定时定量

70

准妈妈要有正确的姿势

71

第十二周

安全度过危险期

71

准妈妈应注意晒太阳

71

营养不是越多越好

72

产前检查时间安排和具体项目表

...目录... Mulu

- 73 异常妊娠早发现
- 73 畸形儿发生的原因
- 73 易生出畸形儿的孕妇
- 75 准妈妈寄语
- 75 准妈妈妊娠记录

第四章

怀孕第四个月

快乐孕中期

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化
本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

- 80 第十三周
- 80 感觉舒服多了
- 80 一起来做运动
- 81 注意口腔卫生
- 81 牙周炎

- 82 牙龈病
- 82 蛀牙
- 82 急性牙根炎
- 83 科学饮水

第十四周

更真实地感受到胎宝宝

- 84 洗澡时的注意事项
- 84 洗澡的时间不应该太长
- 85 洗澡的水温要注意调节
- 85 最好采用淋浴
- 86 孕中期常见的小症状
- 86 头晕
- 87 小腿抽搐
- 88 皮肤瘙痒



89

第十五周

享受孕妇的特殊待遇

89

预防妊娠纹产生的诀窍

90

做一些轻便的家务

90

注意控制糖分摄入

90

亲自哺乳

90

使用专业抗妊娠纹乳液

90

现在补钙很重要

91

第十六周

胎宝宝开始打嗝

91

有必要做唐氏筛查

91

补充营养要因人而异

92

腹痛的治疗

92

异常妊娠所致的腹痛

92

输卵管妊娠

92

卵巢妊娠

92

子宫颈妊娠

92

腹腔妊娠

93

准妈妈寄语

93

准妈妈妊娠记录

第五章

怀孕第五个月

挺起骄傲的肚子

胎宝宝的成长发育

准妈妈的身体变化

本月大事记

本月细节备忘

准爸爸必修课

本月孕期检查

98

第十七周

肚子越来越大

98

失眠了怎么办

98

生理原因

98

心理原因

98

现实原因

99

巧吃职场工作餐

100

第十八周

开始自我监测胎动

100

工作中怎样更舒服

101

第一次胎动

101

母子一体化胎教

...目录... Mulu

102	第十九周
	胃口大好
102	准妈妈的靓丽肌肤
102	洗脸
102	防晒
103	按摩
103	擦搓脸和手
104	平衡膳食要适当增加营养
104	牛奶是必不可少的营养补充剂
104	尽量多吃鱼肉和鸡肉
105	豆类制品要多吃
105	水果和蔬菜都是常备食品
105	可以适当吃些小零食
105	不要总是吃精米精面
106	现在就开始做亲子拍打游戏
106	拍打前的准备
106	拍打时的姿势
106	拍打的方法

107	第二十周
	每个人的症状不同
107	小心预防阴道炎
108	缓解腰酸背痛的小方法
108	腰酸背痛的原因
108	维持良好的姿势
109	怀孕中期的运动
109	练习盘腿坐
109	骨盆扭转运动
109	借助托腹带



- 110 振动骨盆运动
- 110 腹式呼吸练习
- 110 各种舒缓运动
- 111 准妈妈寄语
- 111 准妈妈妊娠记录

第六章

怀孕第六个月

胎动带来的喜悦

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化
本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

- 116 第二十一周
- 穿上美丽的孕妇装
- 116 孕中期也能享受“性福”
- 116 摄取营养又不变胖的饮食
- 117 普通B超可以发现胎儿畸形
- 117 胎动的自行检查

- 118 第二十二周
- 体重长得很快
- 118 快乐出游安全守则
- 118 合理的日程计划
- 118 征求医生意见
- 119 选择交通工具
- 119 保持饮食规律
- 119 保持清洁
- 119 怎样选择旅游地
- 120 预防胎儿宫内发育迟缓
- 120 减轻头痛的方法
- 120 在头上敷热毛巾
- 120 充分放松身心
- 121 要学会正确补铁
- 122 第二十三周
- 快乐的准妈妈
- 122 还是素面和短发好
- 123 每周工作不宜超过32小时
- 123 坚果可以让胎宝宝更聪慧

...目录... Mulu

- 124 **第二十四周**
- 124 **大脑的发育高峰期**
- 124 光照胎教从什么时间开始好
- 125 测量宫高和腹围
- 125 谨防巨大儿和低体重儿出生的对策
- 125 保持身心愉悦
- 126 营养均衡
- 126 远离垃圾食品
- 126 散步及做适当的运动
- 127 准妈妈寄语
- 127 准妈妈妊娠记录



第七章

怀孕第七个月

肚子越来越大

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化
本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

第二十五周 注意饮食的结构

- 132 预防妊娠糖尿病
- 133 严格控制热量
- 133 少量多餐
- 133 正确选择糖类
- 133 多摄取纤维质
- 133 减少油脂摄入
- 133 注重蛋白质摄取
- 134 准妈妈不宜多吃的食物
- 134 不宜多吃菠菜
- 134 不要吃螃蟹

134	不要吃田鸡
135	不要多吃桂圆
135	不宜过多吃动物肝脏
135	吃肉类要适量
135	吃鸡蛋要适量
136	第二十六周
	消除水肿
136	妊娠水肿怎么办
136	生理性水肿
137	病态性水肿
137	过胖的“肿”
138	下肢静脉曲张
138	怀孕时体内激素改变
138	胎儿和增大的子宫压迫血管
138	家族遗传或孕期体重过重
139	第二十七周
	新一轮的不适
139	色彩有利于胎儿生长
140	预防妊娠高血压综合征
140	严重水肿就要去看医生了

140	你容易患上妊娠高血压综合征吗
140	辨别妊娠高血压综合征的要点
141	预防妊娠高血压综合征的饮食
141	准妈妈远离便秘的苦恼
141	保持正常的饮食习惯
141	多喝水
141	养成定时排便的习惯
141	保持充足的睡眠和适量的运动

142	第二十八周
	做个好梦吧，宝贝
142	多吃一些补脑食品
142	芝麻
142	小米和玉米
143	核桃
143	海产品
143	音乐胎教的选择
145	准妈妈寄语
145	准妈妈妊娠记录

...目录... Mulu

第八章

怀孕第八个月

怎么这么多不舒服

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化

本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

150

第二十九周

远离妊娠高血压综合征

150

孕晚期正确认识假宫缩

151

保持轻松的情绪

151

合理使用补品

152

提早防范新生儿溶血症

153

第三十周

肚子胀胀的

153

长痔疮怎么办

153

怀孕前没有痔疮的准妈妈

154

孕前已经有痔疮的准妈妈

155

耻骨疼痛

155

注意仰卧综合征

156

第三十一周

越来越沉重

156

什么是骨盆测量

157

尿频怎么办

157

怀孕初期与后期尿频比较明显的原因

157

缓解尿频的方法

158

第三十二周

圆润可爱的小宝贝

158

当心胎宝宝提前来报到

159

准妈妈方面

159

胎儿胎盘方面

160

脐带绕颈并不可怕

- 160 做好乳房保健
- 161 准妈妈寄语
- 161 准妈妈妊娠记录

第九章

怀孕第九个月

万分期待

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化
本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

- 166 第三十三周
- 166 东西准备好了吗
- 166 国家规定的产假休息时间
- 167 胎宝宝专属物品清单
- 168 提前确定到哪家医院分娩
- 168 妇幼保健院更专业
- 168 综合性医院的优势
- 169 其他因素

- 170 准妈妈的心理调试
- 170 孕晚期的种种忧虑
- 171 准妈妈的心理自救

第三十四周 胎位正常吗

- 173 了解产后瘦身的关键期
- 174 胎位不正
- 174 判断胎位不正的方法
- 174 矫正胎位不正的方法
- 176 孕晚期运动好处多
- 176 絮絮叨叨的语言胎教



...目录... Mulu

177	第三十五周
	忐忑不安的时期
177	有助顺产的产前运动
178	给胎宝宝讲故事、数数字、看画册
178	讲故事
178	数数字
178	看画册
179	乳头凹陷短平如何调理
179	用温水清洁
179	做乳头牵拉伸展练习
180	第三十六周
	进入待产期
180	随时做好入院准备
180	提前入院的情况
180	做好产前准备
181	分娩前在家需要做的事情
182	多吃能提高睡眠质量的食物
182	为分娩储备能量
183	准妈妈寄语
183	准妈妈妊娠记录

第十章

怀孕第十个月

终于等到这一天

胎宝宝的成长发育
准妈妈的身体变化
本月大事记
本月细节备忘
准爸爸必修课
本月孕期检查

第三十七周 充分休息吧

188 入院待产包清单

189 泌尿系统感染的防治

190 分娩前兆

第三十八周 多吃一些分娩准备

192 分娩呼吸法

192 腹式呼吸法

192 胸式呼吸法