

· 科学孕育百科系列 ·
这是一本权威精彩的孕育百科读本



最新版
全新的孕育理念!
YOUXIU
YUNYU TUSHU

顶级专家倾心打造的怀孕宝典
全面权威地为你解析全新的孕育法则

YOUXIU YUNYU TUSHU

优秀孕育图书
孕育专家同步陪伴



准爸妈必知的孕产期护理、保健、胎教、营养常识

- ★ 从孕前、孕期到分娩的每个阶段
- ★ 孕育专家爱心陪伴，精心指导

刘婷◎编著

完美 怀孕 大百科

本书参编人员：

毛 增 王忠华 王春风 牛晓彦
尹 念 丛日贤 冯 月 叶学益
关海红 刘 婷 刘丽萍 孙志虹
许增华 陈咏玫 何广举 何德功
何燕飞 李 飞 宋犀堃 佟 伟
吴锦霞 杨 文 张 卉 张 洁
张 晶 邹文清 武万里 周亚丽
郑 红 郑国权 胡晶爽 赵丽丽
唐 玲 殷现云 蒋小芸 蒋静敏
曾秀娥



封面设计：胡椒设计

QQ: 185267404

图片提供：壹图网

YOUXIU YUNYU TUSHU

科学孕育百科系列



刘婷◎编著

完美 怀孕 大百科

 中国纺织出版社

内 容 提 要

孕育生命的时光，对于准父母们来说是充满奇迹的生命历程。在这段特别的历程中，准父母们会遇到的情况也是很难预知的。我们常听过来人讲“一个人，一种胎气”，“每个人怀孕时，都是不一样的”，说的就是这个道理。

在这里，我们在将孕育科学与临床实践紧密结合的基础上，把这些宝贵的知识归纳、总结，形成包罗万象、严谨科学的孕育体系，并将这一体系的点、线、面进行形象化、生动化、具体化，最终形成一座知识的宝库、一本孕育生命的百科。

谨以此书献给即将孕育以及正走在孕育历程中的准父母们。

图书在版编目（CIP）数据

完美怀孕大百科/刘婷编著. --北京：
中国纺织出版社，2012.12

（科学孕育百科系列）

ISBN 978-7-5064-8377-3

I. ①完… II. ①刘… 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（2012）第038058号

策划编辑：胡 敏

责任编辑：卞嘉茗

责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号

邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110

传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年12月第1版第1次印刷

开本：787×1000

1/16

印张：34

字数：470千字

定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

母爱与生命

至 美的心灵
缔造至真的母爱

最美的情感
孕育纯洁的生命

渴望生命的纯美
升华母爱的意境

你
拥有上天宝贵的馈赠

为爱
结一串风铃

为心
点亮生命

生命启航，母爱无境

.....





Contents

第一篇

科学全面的孕前准备，助力优质宝宝



了解孕育知识，解开孕育之谜

精子与卵子的约会 / 034

探索生命开始的瞬间 / 035

胎盘，胎宝宝的力量源 / 035

脐带，胎宝宝的营养通道 / 035

羊水，胎宝宝的保护伞 / 036

双胎和多胎的秘密 / 036

什么是异卵双胞胎 / 036

了解同卵双胞胎 / 036

你的宝宝更像谁 / 036

百分之百遗传的双眼皮 / 037

宝宝如何继承父母的智力 / 037

不容“商量”的下颌遗传 / 037

不偏不倚的肤色遗传 / 038

决定宝宝身高的因素 / 038

不可不知的遗传性疾病 / 038

及时进行遗传咨询 / 039

何为显性遗传病 / 039

何为隐性遗传病 / 039

何为多因子遗传病 / 040

遗传的基本规律 / 040

染色体与遗传 / 040

基因中的奥秘 / 040

女性的最佳生育年龄 / 041

男性的最佳生育年龄 / 041

春末受孕，益处多 / 042

初秋受孕，利优生 / 042

何时出生的宝宝最聪明 / 043

高龄妊娠有危害 / 043

把握最佳受孕日 / 044

经期，帮准妈妈推算排

卵日 / 044

宫颈黏液性状与排卵日 / 044



基础体温与排卵日 / 044
把握最佳受孕时刻 / 044
良好的受精卵，由此诞生 / 045
避免不利受孕因素的影响 / 045
了解最易受孕的姿势 / 046
注意掌握性生活的频率 / 046



全面体检，为孕育保驾护航

自我健康评估 / 047
让医生了解病史 / 047
体温测量 / 048
身高测量 / 048
体重测量 / 048
血压测量 / 049
心率测量 / 049
血糖检查 / 049
血常规检查 / 049
月经检查 / 050
需要警惕的月经状况 / 050
白带异常检查 / 050
妇科内分泌检查 / 051
乳房检查 / 051

病毒检查TORCH / 051
牙龈炎和牙周炎检查 / 052
孕前治愈龋齿 / 052
男性生殖系统检查 / 053
夫妻染色体异常检查 / 053
男性精液检查 / 053
男性肝功能检查 / 053



良好的生活习惯，益于孕育

保证充足的睡眠 / 054
睡前散步好处多 / 054
睡前用温水洗脚 / 054
培养睡午觉的好习惯 / 055
不要趴在桌子上午睡 / 055
培养良好的作息习惯 / 055
孕前久坐有危害 / 056
孕前戒烟戒酒 / 056
孕前夫妻共同锻炼身体 / 057
测试自己的体能 / 057
小运动，作用大 / 057
运动前不要吃得过饱 / 058
运动时不宜急停 / 058

运动后不要大量喝水 / 058
运动后不要立即吃饭 / 058
运动后不要立即洗澡 / 058
孕前减肥的注意事项 / 059
孕前宜进行有氧运动 / 059
骑车锻炼应注意方法 / 060
最方便的孕前运动：跳绳 / 060
游泳强身又健体 / 060
孕前瑜伽放松身心 / 061
孕前避免剧烈活动 / 061



科学补充营养，合理健康饮食

营养饮食，助力优生 / 062
提前储备营养素 / 062
脂肪：胎宝宝大脑发育所必需的营养 / 063
蛋白质：胎宝宝成长发育的基础 / 064
叶酸：预防神经管畸形和唇裂 / 065
维生素A：促进胎宝宝视力发育 / 066

维生素B₁：帮助胎宝宝维持正常代谢 / 067
维生素B₂：促生长因子 / 068
维生素B₆：促进蛋白质代谢 / 069
维生素B₁₂：预防贫血 / 070
维生素C：预防胎宝宝发育不良 / 071
维生素D：防止钙流失 / 072
维生素E：保胎安胎 / 073
维生素K：加快血凝作用 / 074
DHA：大脑营养素 / 075
卵磷脂：益智营养素 / 076
钙：促进胎宝宝骨骼成长 / 077
铁：人体造血元素 / 078
锌：预防胎宝宝畸形 / 079
碘：健全宝宝的心智 / 080
糖类：人体第一能量 / 081
膳食纤维：必不可少的营养素 / 082
水：生命之源 / 083
孕前男性的饮食要点 / 084
孕前女性的营养储备 / 084
避免摄入反营养物质 / 085
用食物排除体内毒素 / 085
养成良好的饮食习惯 / 086



孕前饮食要定时定点 / 086

避免长期吃快餐 / 087

远离刺激性饮料 / 087

警惕食物过敏 / 088

避免各种食品污染 / 088



做好心理准备，迎接胎宝宝的到来

理清思绪，扫除不安 / 089

做好累并快乐着的心理

准备 / 089

考虑自己的经济能力 / 090

尊重自己的真实想法 / 090

心态不佳会影响受孕 / 091

心态不佳会影响胎宝宝

发育 / 091



胎教，为宝宝加油

胎教奥妙知多少 / 092

了解胎教的黄金时期 / 093

脑部发育与胎教的关系 / 093

触觉发育与胎教的关系 / 094

听觉发育与胎教的关系 / 094

视觉发育与胎教的关系 / 095

潜在的记忆与胎教的关系 / 095

“准妈妈”是胎教的“女一号” / 096

胎教“男一号”非准爸爸莫属 / 096

了解常见的胎教形式 / 097

音乐胎教：放飞幸福的音符 / 098

情绪胎教：让快乐一路同行 / 099

联想胎教：放飞想象的翅膀 / 100

运动胎教：让宝宝更健康 / 101

语言胎教：让爱更贴近 / 102

远离胎教的误区 / 103



第二篇

胎宝宝的脚步近了——孕1月百科指导

怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 106

准妈妈的身体变化 / 106

准妈妈怀孕早知道 / 107

孕期划分早知晓 / 107

准妈妈可能有的感觉

基础体温上升 / 108

乳房的变化 / 108

骨盆区的不适感 / 108

痣、雀斑随之而来 / 108

可能出现尿频 / 108

白带也会增多 / 109

疲倦感来了 / 109

欣喜是很自然的 / 109

有点难以置信 / 109

对新角色感到迷茫 / 110

焦虑在所难免 / 110

营养饮食，科学合理

孕早期应适当增加热量 / 111

准妈妈要改善膳食质量 / 111

合理搭配三餐 / 112

准妈妈应少吃刺激性食物 / 112

香蕉帮准妈妈缓解疲劳 / 113

苹果为胎宝宝益智 / 114

橙子富含维生素C / 115

水果并非吃得越多越好 / 116

孕早期，小心食物上的

农药残留 / 116

孕期的烹调方法有讲究 / 116



准妈妈一日营养食谱亲情

放送 / 117

营养套餐特别推荐 / 118



日常护理，细致入微

孕期应暂时与宠物告别 / 125

警惕电磁辐射的危害 / 125

怎样对付电磁辐射 / 125

电脑和手机应少用 / 126

谨慎使用电热毯 / 126

安全使用微波炉 / 126

准妈妈应远离化学制品 / 127

警惕自然环境的污染 / 127

孕期要增加睡眠时间 / 127

提高准妈妈的睡眠质量 / 128

准妈妈要适当晒太阳 / 128

准妈妈着装要舒适安全 / 129

孕期洗澡的水温不宜高 / 129

准妈妈不宜洗盆浴 / 130

准妈妈洗浴时要防滑倒 / 130

警惕室内装修中的危害 / 131

装修材料排毒三原则 / 131

厨房油烟污染危害大 / 132

消灭室内的蟑螂 / 132

警惕尘螨危害 / 133

保持适宜的室内温湿度 / 133

卧室的朝向要合适 / 133

挑选合适的卧具和床上用品 / 134

加强室内活动的安全性 / 134



产前检查与孕期保健

孕早期的妇科检查 / 135

孕期避免进行CT检查 / 135

孕早期要查白带 / 136

宫外孕是怎么回事 / 136

学会辨识宫外孕的征兆 / 137

宫外孕的预防 / 137

了解可能出现的胚胎异常 / 138

准妈妈要注意脚部保暖 / 138

准妈妈如何预防流感 / 139

准妈妈发热会伤害胎宝宝 / 139

准妈妈阴道出血应警惕 / 140



孕1月胎教同步指导

音乐胎教 / 141

情绪胎教 / 142

运动胎教 / 143



准爸爸爱妻课堂

让自己幽默一点 / 144

不要对准妈妈保护过度 / 144

理解准妈妈的情绪波动 / 145

做一个合格的倾听者 / 145

开始进行角色转换 / 146

当好准妈妈的“出气筒” / 146

剃掉心爱的胡须 / 146

不要过分关注胎宝宝的性别 / 147

不要让准妈妈被动吸烟 / 147

第三篇

小种子在悄然变化——孕2月百科指导



怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 150

准妈妈的身体变化 / 150

皮肤干痒 / 152

开始尿频 / 153

便秘来了 / 153

胃灼热 / 153

爱发脾气 / 153



准妈妈可能有的感觉

恶心、呕吐接踵而至 / 151

依赖感更强了 / 151

有了倦怠感 / 152

经常口渴 / 152

腰围变大 / 152



营养饮食，科学合理

通过饮食缓解早孕反应 / 154

选择易于消化的食物 / 155

防治孕吐的中医食疗 / 155

食用土豆需注意 / 156



准妈妈应多喝石榴汁 / 156
准妈妈应忌食山楂 / 157
贪吃桂圆易流产 / 157
柠檬，真正的益母果 / 157
番茄，菜中之果 / 159
西瓜，夏季瓜果之王 / 160
利用芝麻补充脂肪 / 161
孕早期少吃动物肝脏 / 161
准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 162
营养套餐特别推荐 / 162

日常护理，细致入微

开车要注意保护胎宝宝 / 170
避免可能引起流产的行为 / 171
孕期要注意外阴卫生 / 171
不必清洗阴道 / 172
夏季少用风油精 / 172
准妈妈不要用指甲油 / 173
孕期最好留短发 / 173
防辐射服不宜常洗 / 174
学会适当缓解孕期疲劳 / 174

产前检查与孕期保健

了解产前常规检查的内容 / 175

做好产检前的准备工作 / 176
关键的第一次产前检查 / 176
何时进行绒毛细胞检查 / 177
孕期哪些疫苗不宜接种 / 177
孕早期不宜拔牙 / 178
准妈妈胃烧灼疼怎么办 / 178
孕期仍有月经需检查 / 179
准妈妈不要盲目保胎 / 179

孕2月胎教同步指导

音乐胎教 / 180
情绪胎教 / 182
运动胎教 / 183
行为胎教 / 183
意念胎教 / 184

准爸爸爱妻课堂

美化准妈妈的生活空间 / 185
帮助准妈妈规律作息 / 185
了解准妈妈的心理 / 186
早点回家 / 186
不要再听重金属音乐 / 187
挑起做家务的担子 / 187

第四篇 让胎宝宝爱上自己的“暖巢”——孕3月百科指导



怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 190

准妈妈的身体变化 / 190



准妈妈可能有的感觉

衣服要加大尺码了 / 191

骨盆区仍旧不适 / 191

乳房变化更大了 / 192

感到昏晕 / 192

渴望独处 / 192



营养饮食，科学合理

适当增加碳水化合物 / 193

补钙有益胎宝宝发育 / 193

日常饮食要混吃搭配 / 194

安胎保胎也有食物陷阱 / 194

食用荔枝莫过量 / 195

菠菜补铁效果差 / 195

吃海鲜要有选择 / 196

准妈妈不宜全吃素食 / 196

白萝卜，孕期廉价营养品 / 196

冬瓜，利尿消肿 / 198

芹菜，降压降糖良蔬 / 199

南瓜，孕期排毒美食 / 200

准妈妈不宜多吃薯片 / 201

适当减少食盐量 / 201

腌制的酸味食物有危害 / 202

红糖比白糖更有益 / 202

维生素不能代替蔬菜 / 203

鱼和豆腐一起吃 / 203

准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 204

营养套餐特别推荐 / 204



日常护理，细致入微

- 远离身边的铅污染 / 211
- 如何有效预防畸形 / 212
- 孕期要正确系安全带 / 212
- 双胞胎妊娠要加倍呵护 / 213
- 高龄准妈妈如何安全过孕期 / 213
- 家庭生活要注意安全 / 214
- 过度静养不可取 / 214
- 孕期如何安全做家务 / 215
- 孕期需要的护肤品 / 215
- 学会辨识护肤品的安全性 / 216
- 穿鞋要适合孕期生活 / 216
- 职场孕吐如何应对 / 217
- 工作之余巧休息 / 217
- 孕期如何维持职业形象 / 218
- 工作时怎样保持舒适的坐姿 / 218
- 孕期如何面对出差问题 / 219
- 遇到这些情况应暂时停止工作 / 219



产前检查与孕期保健

- 哪些准妈妈要做唐氏儿筛查 / 220
- 什么是羊膜穿刺术 / 221
- 什么情况下准妈妈要做羊膜穿
刺术 / 221

AFP检查：最常见的

缺陷筛查 / 222

什么是孕期敏感综合征 / 222

过于敏感对胎宝宝有伤害 / 223

如何克服敏感综合征 / 223



孕3月胎教同步指导

音乐胎教 / 224

运动胎教 / 226

情绪胎教 / 228

语言胎教 / 230

抚摸胎教 / 230

美学胎教 / 231



准爸爸爱妻课堂

帮助准妈妈洗头发 / 232

护送准妈妈上班 / 232

掌握给准妈妈按摩的手法 / 233

满足准妈妈的依赖感 / 233

为准妈妈作胃部推拿 / 234

稳定准妈妈的情绪 / 234

善于开导准妈妈 / 235

与准妈妈共同商量胎教方案 / 235

第五篇 爱上水中的游戏——孕4月百科指导

怀孕历程

胎宝宝的发育历程 / 238

准妈妈的身体变化 / 238

准妈妈可能有的感觉

开始显出怀孕体态 / 239

体温稍高 / 239

阴道分泌物增加 / 240

鼻塞 / 240

牙龈出血 / 240

营养饮食，科学合理

拒绝营养过剩 / 241

高蛋白不可过量 / 241

警惕营养叠加 / 242

准妈妈不能缺铜 / 242

有些水准妈妈不能喝 / 242

饥饱不一有危害 / 243

吃绿豆补充赖氨酸 / 243

适量吃些无花果 / 243

准妈妈不要贪吃冷饮 / 244

不宜常吃精制食物 / 244

多吃野菜有益妊娠 / 245

准妈妈吃火锅需注意 / 245

准妈妈贫血的食疗方法 / 245

多吃丝瓜解毒消暑又安胎 / 246

紫菜，富含脑黄金的海洋蔬菜 / 247

山珍之王——香菇有益准妈妈 / 248

准妈妈一日营养食谱亲情放送 / 249

营养套餐特别推荐 / 249

日常护理，细致入微

注意日常行为禁忌 / 256

准妈妈如何平安过夏季 / 257

准妈妈冬季生活准则 / 257



准妈妈的乳房护理 / 258
孕期秀发的特别护理 / 258
制订生活计划表 / 259
掌控好上网的时间和频率 / 259
上下班途中注意安全 / 259
准妈妈可以外出旅行了 / 260
避免不自然的振动 / 260

产前检查与孕期保健

腿部抽筋巧防治 / 261
孕4月的产前检查 / 262
准妈妈肚子小是怎么回事 / 262
如何纠正乳头凹陷 / 262
注意观察分泌物 / 263
如何防治阴道炎 / 263
准妈妈鼻塞怎么办 / 264
如何应对头痛来袭 / 264
生理性腹痛莫紧张 / 265
出现腹泻不可小视 / 265
腹部瘙痒莫抓挠 / 265

孕4月胎教同步指导

情绪胎教 / 266
音乐胎教 / 267

语言胎教 / 268
美学胎教 / 270
意念胎教 / 271
运动胎教 / 272

准爸爸爱妻课堂

帮准妈妈揉揉腰 / 273
为准妈妈按摩腹部 / 273
正确对待准妈妈的饮食 / 274
当好准妈妈的营养师 / 274
宽慰准妈妈对容貌的担心 / 275
时常牵着准妈妈的手 / 275
性生活须节制 / 275

