

Healthy Pregnancy For 10 Months



妈咪宝贝系列

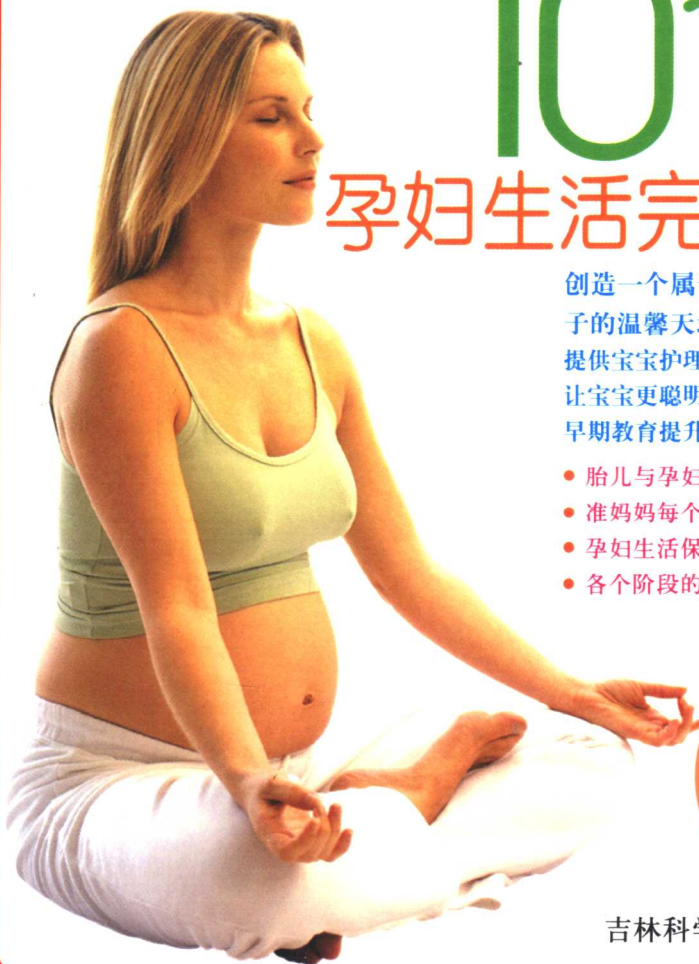
安心怀孕的指南
健康怀孕的向导
幸福怀孕的宝典

健康怀孕

10个月

孕妇生活完全指南

· 健康孕育每一天 ·



创造一个属于您和孩
子的温馨天地!

提供宝宝护理全面知识

让宝宝更聪明更健康

早期教育提升宝宝智力

- 胎儿与孕妇在十个月里的变化
- 准妈妈每个月应该知道的所有知识
- 孕妇生活保健完全指南
- 各个阶段的胎教细则

雪 婧/编著

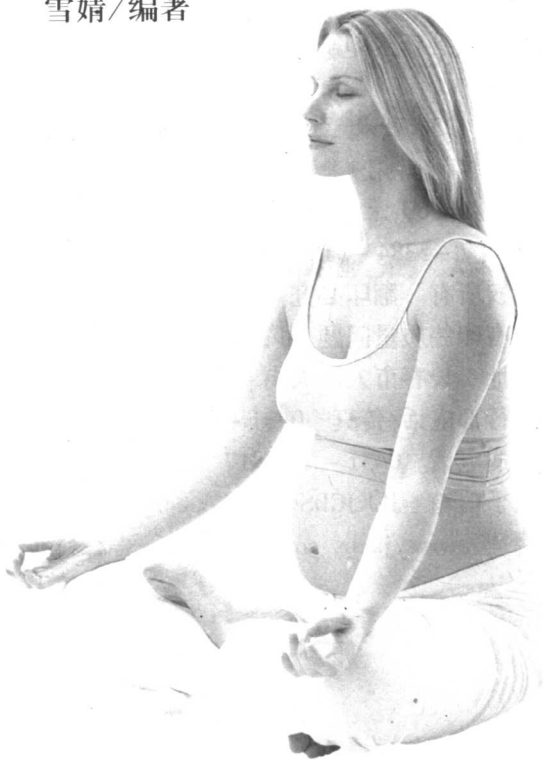
超值
最新版
1书+1VCD
18.00元

吉林科学技术出版社

健康怀孕 10个月

——孕妇生活完全指南

雪婧/编著



吉林科学技术出版社

前 言

怀孕对女性来说是一件奇妙又甜蜜的负担,怀孕的过程中,生理、身体、心理都需健康和完美,才能生育出健康聪明的小宝宝。

为此,我们在有关专家的指导下,综合国内外最新研究成果,特别编撰了《健康怀孕 10 个月》一书。本书包括怀孕 10 个月不同孕期的妊娠知识、胎儿发育、胎教方法、饮食保健和医疗预防等内容。十分简单实用,科学权威,非常易于操作和实施,是广大年轻父母用以指导怀孕的良好读本。



目录

健康怀孕第一月

妊娠知识

怀孕早期生理与心理变化/2

缓解早孕反应的方法 / 3

孕妇的早期管理/4

怀孕早期应注意的问题/5

孕妇要做早期检查/6

妊娠保健的作用/7

妊娠剧吐现象与注意 7

孕妇喜凉怕热的原因/7

孕妇尿频现象的原因/8

孕妇仍有月经须检查/8

孕妇要注意心理健康/8

胎儿发育

判断胎儿健康的方法 / 10

胎儿的性格发育/11

胎儿大脑的发育规律/ 11

加强第一个月胎儿智力发育/12

胎教方法

胎教的意义/13

妊娠早期胎教方法/13

饮食保健

怀孕第一月的保健措施/15

孕期饮食指导/15

孕期营养原则/22

孕期应摄取的主要食品/24

孕期饮料选择原则/26

怀孕第一月的健康食谱/27

医疗预防

孕妇低钾血症的治疗
方法/29

孕妇要谨慎打预防
针/30

孕妇接种破伤风疫苗
的时间/31

孕妇用药的原则/31

预防畸形胎儿的产
生/31

孕妇要避免服用可致
胎儿先天性耳聋的药
物/32

早孕门诊的内容/33

孕妇应看医生的情
况/33

要注意衣原体感染/
35

孕妇乳房胀痛的原
因/36

孕妇腹痛的处理方
法/36

孕妇检查肝功能的重
要性/37

孕早期要检查乙肝表
面抗原/38

孕早期有必要检查白
带/39

孕妇早期感冒的防
治/39

孕妇早期发热的防
治/40

孕妇心慌气促的防
治/41

孕妇心烦意乱的防
治/41

健康怀孕第二月**妊娠知识**

不宜服用维生素 B₆
消除妊娠反应/44

妊娠日记的主要内
容/44

妊娠期的重要日期与
数字/45

孕腹的增大规律/46

要重视孕妇家庭监
护/47

孕妇日常生活应注意
的事项/47

孕妇衣服与鞋子的选
择/48

孕妇不能睡电热

毯/50

孕妇要有正确的姿

势/50

孕妇安度三伏天应注意的事项/51

孕妇安度冬天应注意的事项/52

孕妇乳头下陷与扁平的纠正/53

胎儿发育

胎儿五感发育与训练/55

孕妇要对胎儿进行运动训练/55

加强第二个月胎儿智力发育/56

胎教方法

进行胎教的方式/57

最新科学胎教法/58

饮食保健

怀孕第二月的保健措施/63

孕期饮食与婴儿牙齿有关/63

适当增加含铁食物/

63

适当补充钙剂/64

孕期饮食不宜/65

怀孕第二月的健康食谱/68

医疗预防

流产的原因与预防/70

宫外孕的发生与预防/71

葡萄胎的发生与处理/73

胎儿宫内诊断的主要方法/74

孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林/75

对胎儿有害的病毒种类/76

注意性病对胎儿的危害/77

孕妇出现水肿的防治/78

孕妇下肢浮肿的防治/79

孕妇眩晕昏迷的防治/80

孕妇静脉曲张与小腿

抽筋的防治/80

孕妇出现腰痛的防治/81

孕妇腹痛的防治/81

孕妇耻骨痛的防治/83

健康怀孕第三月

妊娠知识

孕妇要学会数胎动/86

胎动的类型/86

孕妇身体的变化/87

孕妇起居应注意的问题/88

孕妇不宜去公共浴室洗澡/88

孕妇不宜游泳/89

孕妇不宜出差的情况/89

孕妇旅游应注意的事项/90

运动前要检查身体/91

选择合理的锻炼项目/92

锻炼与健美需注意的

问题/96

胎儿发育

孕妇要注意胎儿牙齿的保健/98

肥胖孕妇胎儿的发育与保健/98

对胎儿进行感知训练/99

对胎儿进行触觉训练/100

对胎儿进行呼吸训练/100

加强第三个月胎儿智力发育/101

胎教方法

实施音乐胎教的方法/103

“音乐浴”胎教方法/103

饮食保健

怀孕第三月的保健措施/105

孕妇饮食的不宜/106

孕期补充维生素 D 的方法/107

缺乏锌、铜、碘元素对

胎儿的危害/108

怀孕第三月的健康食谱/109

医疗预防

流产的类型与防治/111

反复流产应检查/112

早期流产不要盲目保胎/113

检查血红蛋白的时间/114

要检查甲胎蛋白/114

测定有关凝血/115

要定期做尿常规检查/115

胎儿的血型检查与推算/116

影响胎儿发育的药物/118

注意妊娠高血压综合征对孕妇与胎儿的危害/119

注意子宫肌瘤对孕妇与胎儿的影响/120

孕妇鼻出血的防治/121

妊娠期牙病的防治/121

健康怀孕第四月

妊娠知识

注意胎动的时间与规律/126

计算胎龄的方法/126

孕妇母体的变化/127

妊娠中期孕妇的生理心理变化/128

胎儿发育

判断胎儿生长情况的方法/129

对胎儿进行视觉训练/129

对胎儿进行感觉训练/130

胎儿大脑智能发育时期/130

加强第四个月胎儿智力发育/131

胎教方法

胎教常见音乐种类与常用音乐曲目/133

妊娠中期胎教方法/134

饮食保健

怀孕第四月的保健措施/136

注意营养不良损害胎儿大脑/136

孕期必须保持充足营养/137

孕期进补要注意/137

怀孕第四月的健康食谱/139

要谨慎使用化妆品与洗涤剂/141

医疗预防

慎用黄体酮与中医中药安胎/143

应进行骨盆测量/144

测量宫高和腹围/145

胎儿先天性心脏病的预防/146

胎儿佝偻病的预防/146

胎儿失聪的预防/147

胎儿窘迫的预防/149

胎儿宫内发育迟缓的预防/150

注意产前胎动对孕妇与胎儿的危害/150

胎儿唇腭裂的预防/151

健康怀孕第五月**妊娠知识**

孕妇母体的变化/154

孕妇体重的增加情况/154

应警惕孕妇体重增加过快与过慢/155

孕妇克服偏激急躁心理的方法/155

孕妇克服嫉妒心理的方法/156

胎儿发育

胎儿在母腹中的生活/159

培养胎儿良好习惯/160

加强第五个月胎儿智力发育/160

胎教方法

科学胎教四法/162

帮助胎儿做体操的方法/164

饮食保健

怀孕第五月的保健措施/166

孕妇不宜服用人参蜂王

浆、鱼肝油与含钙食品/

167

怀孕第五月的健康食

谱/168

医疗预防

注意宫颈糜烂对孕妇的

影响/170

注意心脏病对孕妇的影

响/170

·妊娠期卵巢肿瘤的防

治/172

健康怀孕第六月

妊娠知识

妊娠斑的处理/174

妊娠纹的防治措施/174

肥胖孕妇对妊娠的影响

与预防/175

孕妇母体的变化/176

警惕噪音对胎儿的危

害/176

孕妇不宜听摇滚音乐/

177

孕妇克服羞怯的方法/

177

胎儿发育

胎儿思维发育的训

练/179

影响胎儿大脑发育的有

害物质/179

加强第六个月胎儿智力

发育/181

胎教方法

呼唤胎教法/183

抚摸胎教法/183

“踢肚游戏”胎教法/184

饮食保健

怀孕第六月的保健措

施/185

下腹部突出型孕妇的饮

食与营养/185

腰部突出型孕妇的饮食

与营养/186

驼背型孕妇的饮食与营

养/187

普通型孕妇的饮食与营

养/188

怀孕第六月的健康食

谱/189

医疗预防

高血压孕妇需注意的问

题/190

妊娠高血压综合征的预

测方法/191

警惕妊娠合并慢性高血压的危害/191

孕妇高血压可以继续妊娠的情况/192

妊娠高血压综合征的防治/192

先兆子痫与子痫的防治/194

孕妇晚期骨盆痛的防治/195

健康怀孕第七月

妊娠知识

孕妇母体的变化/198

妊娠晚期孕妇生理心理的变化/198

警惕农药对胎儿的危害/199

孕妇驱散抑郁悲观情绪的方法/199

胎儿发育

胎儿在宫内的姿势/201

胎儿发育迟缓的原因与危害/201

加强第七个月胎儿智力发育/202

胎教方法

自然环境胎教法/204

妊娠后期胎教方法/205

饮食营养

怀孕第七月的保健措施/206

下腹突出型孕妇食谱/206

驼背型孕妇食谱/207

怀孕第七月的健康食谱/208

医疗预防

出现前置胎盘的处理/210

胎漏或胎动不安的防治/211

羊水过多或过少的防治/214

再生障碍性贫血的预防/215

血小板减少性紫癜的预防/216

慢性肾炎对孕妇与胎儿的危害/217

预防妊娠合并白血病/218

妊娠晚期常见症状的防治/219

健康怀孕第八月

妊娠知识

双胎妊娠易出现的异常情况/222

双胎妊娠应注意的事项/223

双胎妊娠合并症的预防/223

孕妇母体的变化/224

孕晚期应注意的问题/225

孕妇要注意躺卧的姿势/225

胎儿发育

胎儿的发育情况/227

加强第八个月胎儿智力发育/227

胎教方法

胎教要与工作相结合/229

胎教要与活动相结合/230

胎教要与睡眠相结合/231

饮食保健

怀孕第八月的保健措施/232

腰部突出型孕妇食谱/232

腰部普通型孕妇食谱/233

怀孕第八月的健康食谱/234

医疗预防

胎位的种类与测知/236

胎头朝上臀位的危害与纠正/237

胎儿横位的危险/238

判断与纠正胎位不正的方法/239

妊娠糖尿病自我监测与中止怀孕情况/241

患有合并甲亢的孕妇要注意自我保健/242

健康怀孕第九月

妊娠知识

高危胎儿的症状与标准/246

孕妇母体的变化/246

孕腹增长小于孕月的处

理/246

围生期的保健内容与日
的/248

建立围生期保健手册的
用途/250

围生期心肌病的预防/
250

胎儿发育

胎儿的发育情况/252

加强第九个月胎儿智力
发育/252

胎教方法

胎教要与情绪相结合/
254

胎教要与艺术相结合/
255

饮食保健

怀孕第九月的保健措
施/257

怀孕第九月的健康食
谱/257

医疗预防

结核病的防治/259

羊膜感染综合征与羊膜
炎的预防/260

消化系统溃疡的预

防/261

患合并股疝的防治/261

患红斑狼疮的防治/262

患合并阴部湿疹的防
治/262

孕妇晚期阴道出血的主
要原因/264

健康怀孕第十月

妊娠知识

预产期计算方法/266

过期妊娠的预防与处
理/267

孕妇母体的变化/267

足月的生活安排/268

胎儿发育

注意脑积水的危害/269

胎儿脊膜膨出与脊髓膨
出的处理/269

胎死宫内的原因与处
理/270

胎教方法

胎教要与情趣相结合/
272

胎教要与行为相结合/
272

胎教要与美学相结

合/273

饮食保健

怀孕第十月的保健措施/275

怀孕第十月的健康食谱/275

医疗预防

产前诊断的意义及方法/277

产前检查的时间与内容/278

“B超”检查的意义、范围与配合/279

胎儿监护的方法与配

合/282

胎心电子监护仪的使用方法/284

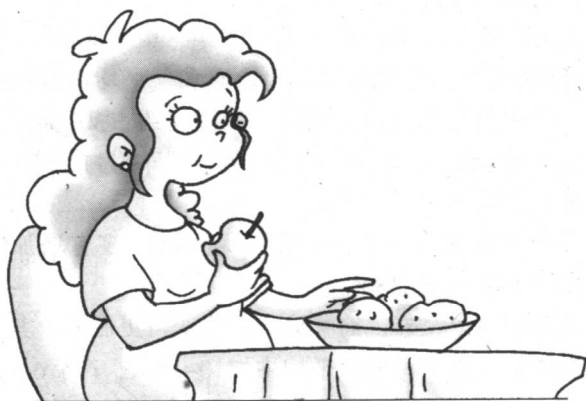
检测胎儿心率的方法/284

胎儿镜检查的一般情况与实施方法/285

产前胎儿监护的种类/287

产前电子监护胎心/288

健康怀孕第一月



妊娠知识

怀孕早期生理与心理变化

生理变化

怀孕后与怀孕前相比，子宫的变化是最明显的。到足月妊娠时，子宫重1000克，增加了20倍，可容纳胎儿、羊水等5000毫升内容物，足月子宫长35厘米，宽25厘米，厚22厘米左右。

孕妇呼吸次数是恒定不变的，但每次吸入及呼出的量有所增加，每分钟通气量平均增加3升，由非孕时的8升增为足月时的11升，以适应孕妇因耗氧量增加而对氧的需求，保障胎儿、胎盘需氧的供应，呼气时可排出更多的二氧化碳，有利于胎儿血中二氧化碳向母血扩散、排出。

母体的血液循环是胎儿一切生理需要得到满足的保证。

从妊娠6周起，母体血容量开始增多，平均血容量在1400毫升左右。其中血浆约占1100毫升，红细胞约占300毫升，血液变得稀释，血红蛋白由未孕时的130克/升下降为110克/升，血清内蛋白量也有所下降。

为了减少分娩时出血，妊娠期凝血因子多有增加，其中纤维蛋白原比怀孕前增加50%。

孕妇心脏向上、外、前移位。心肌变得更肥厚，其重量及体积也略有增加，心率每分钟平均增加10~15次，产后6周才恢复。

心搏量（每次心脏排出血量）及每分钟心排血量在妊娠32~34周达高峰，分别比未孕时增加30%~40%，一直维持至分娩。

心理变化

如不想要孩子，突然发现怀孕了，此期心理特点主要是紧张，担心胎儿是否会畸形或胎儿的性别，还担心呕吐、吃不去食物是否会影响胎儿发育等。实际上，这种心理是完全不必要的，只有保证合理的饮食、适度的锻炼和良好的心境才是惟一的可行之路。

缓解早孕反应的方法

调节饮食

少吃多餐

为减少呕吐反应，三餐切勿多食，以免引起胃部不适或恶心呕吐；加餐，即准备少量、多品种的食品，如苏打饼干、咸味面包、口味清淡的点心、奶制品、瓜子等，感觉胃部不适时，立即吃下可缓解。

注意调味，促进食欲

孕妇可随意选用山楂、糖葫芦、酸梅、杏、柑橘、咸菜、牛肉干、陈皮梅、冰淇淋、冰棍、酸奶、凉拌粉皮、凉拌西红柿、黄瓜等，以增进食欲。多吃蔬菜等还可以起到通便作用。

不要因吐废食

不要怕引起早孕反应而拒食。即便是吐了，仍要再吃，只要有一部分食物留在胃里，就可供消化、吸收。

增加体液，以免脱水

频繁呕吐者应选择稀粥、藕粉、酸梅汤、西瓜汁、山枣汁、椰子汁及多汁的水果，这样既增加水分、营养，又调解了口味。

避免不良刺激

如油腻、炒菜味及其他刺激。