

指导专家——欧阳如兰



图解



如何控制怀孕时间 / 遗传与智商的关系 / 多长时间可以
测出怀孕 / 为什么怀孕前要戒酒 / 什么是抚摸胎教

TUJIE SHIYUEHUAITAI

十月 怀胎

来自医学专家和编创团队的贴心关怀

在女性的一生中，孕育一个生命是一件最为幸福难忘的事情，从她最后一次月经来潮的第一天开始算，十月怀胎，一朝分娩，这个过程让每一位母亲体会到种种苦乐酸甜。

最全面的孕产方案

李雪明 / 编著

天津科学技术出版社



图解

十月怀胎

来自医学专家和编创团队的贴心关怀

在女性的一生中，孕育一个生命是一件最为幸福难忘的事情，从她最后一次月经来潮的第一天开始算，十月怀胎，一朝分娩，这个过程让每一位母亲体会到种种苦乐酸甜。

指导专家 欧阳如兰

李雪明 / 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解十月怀胎/李雪明编著. —天津:天津科学技术出版社,2010.2

ISBN 978-7-5308-5501-0

I. ①图… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解 IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 013532 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16.75 字数 261 000

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.80 元



特别的爱给特别的你

——来自医学专家和编创团队的贴心关怀

特别的爱

1

采用轻型纸印刷

我们采用近年来欧美流行的轻型纸来印刷图书。轻型纸在生产过程中不添加任何荧光增白剂,造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少,废液的排出会相应减少,属于纯木浆纸。在使用过程中它挥发出的危害人体的化学因子也会大幅度减少,因此更绿色环保,利于健康。

特别的爱

2

色墨中加入特殊成分

为了减少色墨中气味的挥发,减少孕妈咪的妊娠反应,我们在印刷过程中,加入了一些氧化剂、凝固剂和香剂,减少了油墨的挥发,同时还能散发出一股淡淡的香气,使读者在翻阅图书的时候,减少了墨粉的脱落和在空气中的弥漫,有利于环保和卫生。一切为孕妈咪的健康着想,是我们制作本书的初衷。

特别的爱

3

图文精美

本书由专业人士设计,特聘请王丽宁老师插图,书中部分插图由模特孕妈咪尚苗苗和模特宝贝何梦梦现场模拟表演,书中印刷颜色由妇幼保健专家遴选并指定。图书稳重大方,和谐美观。

特别的爱

4

编写团队强大

编写团队由妇幼保健专家、产科临床医生、婴幼儿营养护理专家、儿科门诊医生组成。他们有资深的阅历和丰富的经验,更饱含为姊妹们服务的热情;他们在完成繁重的本职工作后,几乎牺牲所有的业余时间,加班加点,反复修改,高质量地完成了编写任务;他们向读者详细介绍了当今国内外最新的科学技术成果和各种有效的孕育保健措施。

特别的爱

5

具有人性化理念

实用、简便、通俗,坚持以人为本,打造适合新妈妈和新爸爸们阅读的精品图书,传播人性化、通俗化、科学化的孕产养育百科知识。让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心,多一分安心;少一分忧心,多一分开心。

前言

在女性的一生中,孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情,从最后一次月经来潮的第一天开始算,漫长的 280 天都是处于一个特殊的、非常复杂的孕育胎儿的阶段。十月怀胎,一朝分娩,这个过程让每一位母亲体会到种种苦乐酸甜。

为此,我们特编写了《图解十月怀胎》一书。本书科学、全面、系统地提出了怀孕、安产、育儿保健方案,旨在帮助初为人母的女性既学会科学育儿,又健康护理自己。

在孕前准备部分,建议年轻夫妇制订一个周全的孕前计划,提前进行优生咨询,设计科学的孕前方案,为孕育健康聪明的宝宝做好各项准备。

在孕期保健部分,从惊喜的第一个月,到怀孕第十个月,在每一个月份都详细讲述了胎儿生长情况和母体的变化,对孕妈咪的生活起居、饮食、衣着、休息、胎教及预防疾病等方面都给予了体贴入微的指导。

在产后护理部分,破除传统坐月子的各种陋习,详细介绍了新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理方法,列出了新妈妈产后体型恢复和产后饮食调养,介绍预防产后疾病的方法。

本书语言浅显易懂,生动形象,内容全面,条理清晰。即便如此,难免有瑕疵之处,恳请同行和读者不吝批评指正,有待再版时进行补充和修正。



章 目 录

目 录

CONTENTS

第一篇

孕前优生知识大课堂

第一章

何时怀孕最科学

选择最佳的生育年龄	2
在4、5月份受孕最好	2
怎样做更容易怀上小宝宝	3
如何控制怀孕时间	4
为什么计划怀孕怀不上	5
容易受孕的做爱姿势	6
哪些情况下不宜受孕	6
哪些疾病不利于优生	7



口服避孕药的女性如何怀孕	8
人工流产或早产的女性如何怀孕	9
剖宫产后的女性如何怀孕	9

第二章

遗传对孩子的影响

孩子是父母的“缩影”	11
影响孩子聪明健康的五大因素	12
什么是优生学	13
胎儿健康状况与父母的关系	14
遗传与智商的关系	15
扩大择偶区域有什么意义	16
科学选择所爱的人	16
近亲结婚有什么危害	17
产前诊断为什么能避免畸形儿和遗传病人的出生	18
生过弱智儿还能再生育吗	19

第三章

孕前做好身体准备

孕前一定要加强营养	21
孕前应补充哪些营养素	21
不要忘记服用叶酸增补剂	23
养成良好的饮食习惯	24
怎样调节好孕前心理	25
孕前检查包括哪些项目	25
孕前检查发现问题怎么办	27
孕前应治疗的疾病有哪些	27
为什么孕前要谨慎用药	28
让你的宠物先离开	29
女性不孕的原因有哪些	30
做不孕检查要注意哪些情况	31

如何治疗男性不育症	32
-----------------	----

第四章

丈夫要注意的事项

丈夫在优生中有哪些责任	33
丈夫在妻子怀孕前应注意哪些问题	34
保证精子的数量和质量	34
多学习孕产知识	35
性高潮时受孕有利于优生	35
丈夫为何要补锌	36
准爸爸也要补叶酸吗	36
为什么怀孕前戒酒	37
为什么孕前要戒烟	37

第二篇

孕妈咪十月怀胎指南

第一章

怀孕第一个月 (1~4 周)

新的生命是怎样开始的	40
孕满 1 月的胎儿是什么样	41
母体有什么变化	41
怀孕后身体发出的五个信号	41
多长时间可测出怀孕	43
到医院去确诊	43
确认怀孕后该怎么办	44

怎样把怀孕的喜讯告诉丈夫	45
怎样告诉周围的其他人	45
怀孕初期的心理变化	46
怀孕初期必须注意的事项	46
怀孕后禁用哪些化妆品	48
孕早期为什么要防止感冒	48
电脑对胎儿有没有影响	49
不知道怀孕吃了药怎么办	50
不知道怀孕发生了同房有关系吗	50
怀孕早期的膳食与营养	51

第二章

怀孕第二个月 (5~8 周)

孕 2 月胎儿是什么模样	53
孕妈咪的身体变化	53
本月是药物致畸的绝对危险期	54
孕妈咪要定期做产前检查	54
预产期的推算方法	55
什么是早孕反应	56
如何克服早孕反应	57
可缓解孕吐又有营养的食物	58
丈夫要多体谅妻子	58
普通感冒与流感对胎儿的影响	58
什么是宫外孕	59
宫外孕有没有什么先兆	60
什么是胎教	60
什么是无意胎教	61
受过胎教的孩子有哪些特点	62
怀孕第二个月如何胎教	63

第三章

怀孕第三个月 (9~12 周)

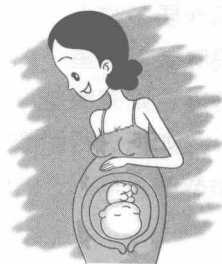
胎儿是什么模样	65
孕妈咪有什么变化	66
孕妈咪如何体现孕亦美	66
如何做一个快乐的孕妈咪	67
准爸爸怎样逗孕妈咪开心	68
孕妈咪如何保护自己的皮肤	69
孕妈咪做家务需要注意什么	70
写字楼里的孕妈咪要注意什么	71

如何预防胎儿唇腭裂	71
孕早期需做的常规化验	73
什么是流产	74
如何防止流产	75
怀孕第三个月如何进行胎教	76
什么是音乐胎教	76
怀孕早期应选择什么音乐	77
怀孕中期应选择什么音乐	78

第四章

怀孕第四个月 (13~16 周)

胎儿是什么模样	79
胎儿已有了触觉	80
孕妈咪有什么变化	80
需要到医院检查的内容	81
体重是否在稳步增长	81
学着自己测量腹围	82



孕期加强营养的重要作用	82
维生素对孕妈咪有哪些保健作用	84
孕妈咪为什么营养要适度	85
为什么说孕妈咪喝牛奶好处多	85
缓解妊娠期疲劳的方法	86
如何让怀孕期间的工作舒适轻松	87
做 B 超检查会不会伤害宝宝	87

做X光检查会不会伤害宝宝	88
怀孕第四个月如何做胎教	89
色彩在胎教中有什么作用	89

第五章

怀孕第五个月 (17~20周)

胎儿是什么模样	91
孕妈咪的身体有什么变化	92
这个月大多数孕妈咪会感觉到	
胎动	92
孕妈咪的体重并不完全代表胎儿的生长发育	93
腹围大小并不完全代表胎儿的大小	94
可以测量子宫底高度了	94
如何面对来自四面八方的忠告	95
向准爸爸进一言	95
孕妈咪为什么容易发生腿抽筋	96
为什么孕妈咪要多饮水	96
为什么孕妈咪要多吃鱼	97
孕中期的营养原则有哪些	98
怀孕第五个月如何进行胎教	99
分期实施胎教的要点	100

第六章

怀孕第六个月 (21~24周)

胎儿是什么模样	102
孕妈咪身体有什么变化	103
如何数胎动	103
孕妈咪应注意多休息	104
为什么孕妈咪皮肤上会出现紫纹	104

大龄初产是否会难产	105
孕妈咪睡眠多长时间为宜	106
孕妈咪躺卧以什么姿势为宜	106
睡觉时不能左侧位怎么办	107
孕妈咪为什么不宜睡席梦思床	108
孕妈咪不应忽视睡午觉	109
孕妈咪坐、站、行时应注意什么	109
为什么有的孕妈咪肚子特别大	109
妊娠期高血压疾病有哪些症状	110
怎样预防妊娠期高血压综合征	111
什么是抚摸胎教	112
抚摸胎教要注意哪些事项	112

第七章

怀孕第七个月 (25~28周)

胎儿是什么模样	114
孕妈咪身体有什么变化	115
孕妈咪的身体开始笨重	115
需要到医院做的检查	115
此月可能会出现水肿	116
孕妈咪如何自我纠正胎位	117
哪些情况下需要使用腹带	118
钙的需要量开始增加	118
铁的补充极为重要	119
如何选择合适的孕妇装	120
孕妈咪着装有什么技巧	120
为什么提倡孕妈咪穿全棉内衣	122
孕妈咪的裤子有什么特点	122
孕妈咪为什么不能穿高跟鞋	123
孕妈咪如何美发	124
什么是语言胎教	125
怎样和胎儿对话	126

第八章

怀孕第八个月 (29 ~ 32 周)

胎儿是什么模样	127
孕妈咪的身体有什么变化	128
怎样预防低体重儿降生	128
孕晚期腰酸腿疼怎么办	130
孕妈咪多吃什么将来孩子聪明	130
孕妈咪患性病对胎儿的影响	131
不同孕期 B 超检查的重点	132
丈夫在孕晚期的任务	133
怀孕晚期腹痛的鉴别与处理	133
双胎妊娠的征兆及原因	134
双胞胎的生产	134
什么是前置胎盘	135
发生前置胎盘后怎样处理	136
什么是胎盘早剥	136
怀孕第八个月如何进行胎教	137
简单易行的胎教方法有哪些	138

第九章

怀孕第九个月 (33 ~ 36 周)

胎儿是什么模样	139
胎动开始减少	140
孕妈咪的身体有什么变化	140
如何做好家庭自我监护	141
孕妈咪不宜去拥挤的场所	142
孕妈咪妊娠后期不宜远行	143
孕晚期的危险信号有哪些	144
什么是早产, 有哪些先兆	145
在什么情况下容易发生早产	145

如何预防早产	146
羊水有什么作用	146
什么是羊水过多	147
什么是羊水过少	148
引起羊水过少的原因有哪些	149
怀孕晚期的膳食与营养	149
怀孕第九个月如何进行胎教	150
实施胎教应注意哪些事项	151



第十章

怀孕第十个月 (37 ~ 40 周)

胎儿是什么模样	153
孕妈咪身体有什么变化	154
需要到医院做的检查	154
子宫高度开始下降	155
可能出现的问题及处理方法	155
孕妈咪患痔疮怎样防治	156
早破水是怎么回事	158
出现早破水对母子有哪些影响	158
出现早破水怎么办	159
患糖尿病对胎儿有什么影响	159
孕妈咪患心脏病应注意什么	160
血型不合怎么办	161
怀孕第十个月如何进行胎教	162

第三篇

孕妈咪如何顺利分娩

第一章

分娩前的准备

保持良好的精神状态	164
分娩前孕妈咪的物质准备	164
分娩前应做哪些身体准备	165
分娩前准爸爸应做哪些准备	165
容易忽视的细节	166
婴儿的房间有什么要求	167
准备一个婴儿床	167
如何准备婴儿床上用品	168
婴儿服、尿布及哺乳用具	169
早做喂养准备	169
到了预产期就一定分娩吗	170
妊娠超过预产期怎么办	171
什么时候到医院待产	171
孕妈咪紧张该怎么办	172

第二章

临产前有哪些信号

第一个信号——宫缩	173
第二个信号——见红	173
第三个信号——破水	174
同是临产先兆却表现各异	174
容易忽视的产前征兆	175

临产前宜做好哪四件事	176
------------------	-----

出现哪些情况要马上去医院	177
--------------------	-----



第三章

分娩的过程及护理

自然分娩要经历哪些过程	179
决定分娩的因素有哪几个方面	180
分娩方式有几种	180
什么是科学接生法	181
在第一产程应该怎么做	182
在第二产程该怎么做	183
顺利度过第二产程的方法	183
孕妈咪在第三产程的临床经过是 怎样的	184
临产八忌是什么	184
影响产程长短的因素有哪些	185
产妈咪在分娩时不宜大声喊叫	186

第四篇

新妈咪产后保健

第一章

新妈咪产后护理

- 产后哪些情况属正常现象 188
- 产后6~8小时可以坐起来 188
- 产前后五天如何护理 189
- 产后恶露宜知 190
- 什么时候出院 191
- 产妈咪穿什么样的衣服最好 192
- 产妈咪居室能通风吗 192
- 产后何时可以下床活动 193
- 夏季如何坐月子 193
- 产后为什么多汗 194
- 产后多长时间可以过性生活 195
- 产后怎样避孕 195

第二章

新妈咪产后饮食营养

- 产后饮食调养的基本原则 197
- 产妈咪需要补充哪些营养素 198
- 产后头几天的饮食怎样安排 199
- 产妈咪饮食有哪些禁忌 199
- 产妈咪为什么吃红糖好 200
- 产后为什么不宜吃过多的鸡蛋 201

- 产后应少吃太咸、太酸的食物 201
- 剖宫产后如何饮食调理 202

第三章

新妈咪瘦身与美容

- 如何预防产后肥胖 203
- 怎样预防产后乳房下垂 204
- 产后怎样美容美发 204
- 产后怎样恢复体形 205
- 产后如何恢复秀美的双腿 207
- 产后怎样减轻或消除面部雀斑 208
- 产后实用化妆技巧 209
- 新妈咪如何做臀部健美操 209



第四章

新妈咪产后疾病防治

- 如何防治尿潴留 211

会阴伤口出现异常怎么办	212
产后会阴胀痛的处理方法	212
什么是子宫复旧不全	213
子宫复旧不全的应对措施	214
产褥感染的原因有哪些	214
产褥感染的症状	215
急性乳腺炎的起因	216

乳腺炎的预防	217
什么是产后抑郁	218
怎样才能预防产后抑郁	218
预防产后出血有哪些措施	219
产后怎样预防腰腿疼	219
哺乳期母亲禁用的药物有哪些	220

第五篇

如何呵护自己的宝贝

第一章

新生儿发育特征

新生儿分类的标准	222
正常新生儿的特征	223
健康新生儿的发育标准是什么	223
新生儿睡眠有什么特点	224
新生儿体温有什么特点	224
新生儿排泄有什么特点	225
新生儿生长发育规律	226
新生儿特有的生理现象	227

第二章

新生儿喂养指导

母乳喂养好	228
初乳十分珍贵	229

早接触、早吸吮、早开奶	230
哺乳应注意哪些问题	230
母乳喂养的正确姿势有哪些	231
母乳喂养常见的错误有哪些	232
奶水少怎么办	233
什么是混合喂养	233
怎样用奶粉喂养	234
夜间喂奶须注意什么	235
新生儿吃饱了有何表现	235
新生儿吃奶时睡着了怎么办	235



第三章

新生儿护理

护理新生儿应该注意什么	237
母婴同室有哪些好处	238
怎样护理新生儿脐带	239
怎样正确使用尿布	239
纸尿裤有什么优点	240
如何给新生儿更换尿布	241
如何清洗新生儿的尿布	242
如何给新生儿洗澡	242
如何给新生儿穿衣服	244
新生儿白天睡觉，夜里哭闹怎么办	244
夏季如何护理新生儿	245

冬季如何护理新生儿	246
如何除掉新生儿头上的“胎垢”	247

第四章

新生儿疾病防治

新生儿必须接种卡介苗	248
新生儿必须接种乙肝疫苗	248
怎样预防新生儿“四六风”	249
怎样给新生儿测量体温	250
怎样给新生儿喂药	250
新生儿不宜使用哪些药物	251
怎样预防新生儿肺炎	251
如何防治新生儿便秘	252
早期发现新生儿耳聋	253

第一篇

孕前优生知识大课堂



孕前优生知识大课堂，是专门为备孕夫妇提供的一门实用课程。通过学习，可以帮助准父母了解孕前检查的重要性，掌握科学的备孕方法，为宝宝的到来做好充分的准备。课程涵盖了孕前检查、营养补充、生活习惯调整等多个方面，是每一位准父母都应该了解的知识。

第一章

何时怀孕最科学

选择最佳的怀孕时机，是生育一个聪明健康宝宝不可缺少的条件之一。从优生优育的角度来讲，女性在 24~29 岁之间，男性在 27~35 岁之间，是生育的最佳年龄。因为在这两个年龄段男女两者的身体已发育成熟，且此时最为健壮，精力最旺盛，卵巢功能最活跃，排出的卵子质量最高，精子的质量也最高。这时受孕，将会获得最佳受精卵。



选择最佳的生育年龄

现代医学认为，女性 24~29 岁，男性 27~35 岁是生育的最佳年龄，这时卵子与精子的质量都很好，非常有利于优生。

年轻女子一般在 20~23 岁左右身体发育开始进入成熟阶段，但心理发育情况却要根据每个人的具体情况而定。一般来讲，进入成熟阶段后结婚生育比较适合。

男性大约 22 岁刚大学毕业，此时要融入社会，要择业，要拼搏，感情和物质上都还不稳定。这时若生子，会给生活带来很大的压力，有时会因此影响夫妻之间的感情，影响到自己事业的发展。等到 30 岁左右时，家庭与事业都稳定下来，那时身心就会相对放松，非常有利于生育孩子。

从身体来看，女性 24~29 岁之间妊娠和分娩时一般都比较顺利，难产的发生率很低，产后身体恢复也较快。男性 27~35 岁之间精力旺盛，既能提供优质的精子，又能从各方面对女性给予照顾。



在 4、5 月份受孕最好

医学界普遍认为，春末夏初受孕，婴儿出生后体质好，不易患病。从妊娠生理的角度看，孕妈咪在妊娠早期的妊娠反应使得孕妈咪的营养水平下降，维生素、蛋白质和矿物质的摄取减少，胎儿所需的营养条件难以达到，影响胎儿的发育。

而春末夏初,各种各样的新鲜蔬菜瓜果上市,这其中总会有孕妈咪喜欢食用的,既富含各类营养物质,又增加了孕妈咪的食欲,使胎儿的营养需求能得到很好的保证,有良好的宫内环境,继续发育。秋末冬初正值怀孕到3个月时,这时蔬菜、水果充裕,而且孕妈咪已度过了妊娠反应期,食欲增加可大量摄入营养,这十分有利于保证孕妈咪营养和胎儿大脑发育。

从婴儿出生后的哺育和保健的角度来考虑。在春末夏初怀孕,次年的初春时节临产,此时气候宜人,温度适中,日照充足,自然环境温和,副食品供应丰富,孩子出生后对其发育有利,且喂养和照料时不易受寒或受热。这也是产妈咪坐月子的理想月,对产妈咪顺利地度过产褥期和恢复健康十分有利。孩子出生半年后,

来自胎儿期母体的免疫因子消失,但冬季避开了流行病的发病高峰。转眼又是春暖花开,孩子该断奶了,这时上市的丰富、新鲜的蔬菜瓜果是孩子断奶后营养摄入的重要保障,孩子身体和智力的健康发育不会受到丝毫的影响。

综上所述,为了达到优生、优育和母子健康的目的,明智的夫妇应该选择在4、5月份受孕为好。



怎样做更容易怀上小宝宝

准爸妈想顺利地怀上小宝宝,在生活上还要注意以下几个方面,提高受孕概率。

(1) 放松精神 有的妻子因精神压力太大,心情紧张,影响了按期正常排卵而不易受孕。所以,久不怀孕,又无生殖系统疾患时,应考虑调整精神、心理,最大限度地放松精神,有助于尽快怀孕。

(2) 合理安排性生活 我们知道,女性排卵期一般在两次月经周期中间前后几天。排出后的卵子大约可存活1~2天,精子在子宫内可存活3天。因此在排卵前3天和后1天过性生活比较容易受孕,性交过少,看起来是养精蓄锐,但精子存储睾丸内时间过长,容易老化,活力降低,反而不易受孕;而性交过频,每次射精时精液中含精子数目过少,也不容易受孕。