

十月怀胎 知识百科

林敬/编著

中国妇女出版社



赠挂图

一书在手，孕期无忧，
科学、实用、全面、细致的孕育百科

- ◎ 40周全程指导，解读全新的孕育理念
- ◎ 完美怀孕280天，全方位打造最棒的一胎
- ◎ 超级精“婴”，从健康、聪明、时尚的孕妈妈开始……





知识百科 十月怀胎

一书在手，孕期无忧，
科学、实用、全面、细致的孕育百科

林敬/编著
中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎知识百科 / 林敬编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5127-0296-7

I. ①十… II. ①林… 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 (2011) 第 186099 号

十月怀胎知识百科

编 著: 林 敬

责任编辑: 晓 春

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 27.25

字 数: 320 千字

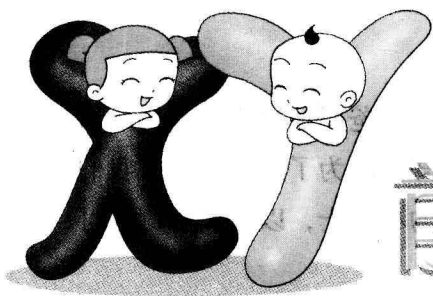
版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0296-7

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言 | FOREWORD

走好孕育之路，创造幸福人生

人类总是在追求完美的过程中不断地进步着，孕育也一样。正因为如此，每一对年轻的夫妇都期望生一个健康、聪明的宝宝。孕育是人生旅途中的重要一站，无论对即将出世的宝宝，还是对憧憬未来的准妈妈，都是一件至关重要的事情。尤其对于第一次做爸爸妈妈的人来说，孕育是一个全新的、未曾尝试的领域。如何才能让未来的宝宝集父母的优点于一身，成为父母人生中最完美的“作品”呢？

做好孕前、孕中及产后保健的点点滴滴，你就会心想事成。要知道，十月怀胎，一朝分娩，将是一个充满奇妙感觉的“历险”旅程。在这个短暂而又漫长的过程中，有许多尽管烦琐但又必须要做的事情，如孕前准备、孕期生活护理、了解胎儿及母体的发展变化、孕期检查、孕期疾病防治、胎教、保持良好心态、准备宝宝用品、布置宝宝房间、联系医院、产后护理等。这么多的事情可不是妻子一个人能完成的，要知道，孕育一个优质宝宝需要夫妻双方共同参与，共同努力，协调配合，才能使爱情的结晶最终达到完美。

为了让孕妈妈更安全，胎宝宝更健康，家人更放心，我们特组织有关专家精心编写了这本《十月怀胎知识百科》。本书以孕育时间为主线，以强调优生、优育为主导，内容涉及孕前准备、受孕、怀孕、分娩、产后恢复等相关专业知识。另外，还特别指出了准爸爸在优生中的

作用和责任。

本书摒弃了沉闷传统的说教文风，力求让准爸妈在轻松、愉快的语言氛围中接受优生、优生、优教的科学孕育知识。为了深化阅读，我们还在书中穿插了许多生动的孕育图片和实用的小贴士，以增加书籍的可读性和趣味性。

年轻的夫妇们，尤其是美丽的孕妈妈们，让我们一起经历这丰富的十月旅程！我们将带给你专业的知识、全面的资讯、贴心的关怀、思想的启迪，让你的宝宝优质孕育、健康成长、领先未来！

编者

目 录



第 1 章

孕前保健——预约一个优质宝宝

Contents

1.1 迎接受孕，丈夫妻子各尽其责…………… 002

孕育健康宝宝要及早准备……………002

孕前心理准备需缜密……………003

想怀孕，请保持积极心态……………005

做父母，你到最佳生育年龄了吗……………006

旅行结婚时，要谨防怀孕……………007

计划怀孕，选择时机是重点……………008

想要宝宝，安排房事是关键……………009

孕前体检，让你不留遗憾……………010

为了宝宝，必须抛弃烟、酒、毒……………013

孕前防辐射，莫让电器伤害宝宝……………016

预防遗传病，为优生护航……………018

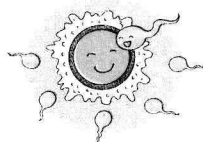
现代生活为什么“难得贵子”……………020

1.2 孕前检查——为孕育健康宝宝保驾护航…………… 021

孕育是女性生命中一件美好的事情……………022

女性孕前的“四大纪律”……………023

确定排卵日期，掌握受孕规律……………025



Contents



均衡的营养是优生的保证·····025

孕前应补充哪些营养素·····027

素食妻子，生育能力会降低·····030

母强子健，孕前要有健康体魄·····031

孕前准备，请勿忽视口腔检查·····032

孕前用药，请谨慎对待·····034

有习惯性流产的女性请注意·····035

丈夫孕前也要做好准备·····037

你的“仓库”保管好了吗·····039

让优秀的“种子”免受伤害·····040

丈夫要积极储备营养·····041

男性穿着不当，也会为优生埋下隐患·····043

男性勿让桑拿浴成为优生的“拦路虎”·····043

孕前补铁食谱·····044

孕前补钙食谱·····046

孕前补充维生素A及胡萝卜素食谱·····048

孕前补充维生素C食谱·····049

孕前补充维生素B食谱·····051

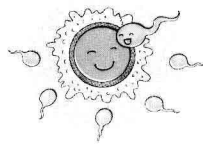
第三章

孕10月怀胎 胎动自然而至

宝宝写真·····054

追踪准妈妈的身体变化·····055

揭秘准妈妈心理变化·····	055
孕检项目备忘录·····	056
准爸爸须知·····	057
优生优育知识·····	059
胎教重点：良好的情绪，舒适的生活·····	059
情绪胎教：美好的心情迎接新生命·····	060
音乐胎教：柔和轻缓的音乐是“补品”·····	061
运动胎教：动动身体养护“胎芽”·····	062
生活保健贴心指导·····	064
怎样判断是否怀孕了·····	064
心中有数，预产期一推便知·····	065
警惕！写字楼里危险多·····	067
白领准妈妈上班有诀窍·····	069
建立妊娠保健卡·····	071
保护宝宝的“粮仓”——乳房·····	072
夏天洗澡应循规蹈矩·····	072
准妈妈住新房，请三思而后行·····	073
麻将，让你欢喜让你忧·····	074
准妈妈健康贴士·····	076
妊娠早期感冒易发生畸形儿·····	076
孕早期发热危害知多少·····	078
准妈妈发热，忌盲目用药·····	078
解除霉菌性阴道炎的骚扰·····	079
雌激素升高，小心惹上妊娠期鼻炎·····	080
准妈妈生活贴士·····	082



Contents



怀孕1个月的饮食要点	082
叶酸为优生加油	084
选择叶酸增补剂看仔细	084
铁元素，优生优育助推器	085
补钙，降低准妈妈的血压	085
豆制品——准妈妈的白色牛乳	086
孕早期禁忌食物排行榜	087
准妈妈请慎吃火锅	090
油炸食品，想说爱你不可以	090
孕期美味厨房	092

宝宝写真	098
追踪准妈妈的身体变化	099
揭秘准妈妈的心理变化	099
准妈妈孕检项目备忘录	100
准爸爸须知	101

胎教重点：正确地对待妊娠反应	102
情绪胎教：“好心境”决定胎儿健康	103
音乐胎教：胎宝宝徜徉的快乐海洋	104
运动胎教：体操缓解妊娠反应	105
意念胎教：使胎宝宝发育得更加完善	105

孕生活保健贴心指南 107

当心农药悄悄“带走”宝宝 107

准妈妈化妆护理需谨慎 109

为了宝宝，这些工作请远离 111

孕早期准妈妈少用洗涤剂 112

准妈妈健康贴士 113

准妈妈治疗头痛有妙招 113

巧治妊娠呕吐 114

发生宫外孕怎么办 118

准妈妈便秘怎么办 119

孕期营养方针 122

怀孕2个月的饮食要点 122

准妈妈的健康美味烹调法 122

怀孕2个月最需要的营养素排行榜 123

维生素，准妈妈的保健军团 124

爱上酸奶好处多 126

鱼虾，蛋白养生团 127

三大补脑专家——核桃、海鱼、黑木耳 127

准妈妈应远离罐头食品 128

辛辣调味阻碍优生 128

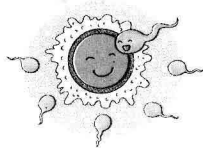
孕期美味厨房 129

第四章

孕3月保健——孕育的第一道难关

孕3月里程碑 134

宝宝写真 134



Contents.



追踪准妈妈的身体变化·····135
揭秘准妈妈心理变化·····136
准妈妈孕检项目备忘录·····137
准爸爸须知·····137

胎教重点：用“联想”缓解不良反应·····138
情绪胎教：不要吝啬你的微笑·····139
音乐胎教：听音乐也有注意事项·····139
抚摸胎教：与胎儿“手把手”交流·····141
联想胎教：想象让胎宝宝情感丰富·····143

教你一招，准妈妈巧选防辐射服·····145
准妈妈看电影、电视应注意·····147
胚胎高敏阶段应慎做B超检查·····147
教你做绿色安全美白面膜·····148
孕早期应禁止性生活·····148
花草，准妈妈健康的“美丽杀手”·····150
准妈妈忌养狗·····150
养猫会影响你的优生计划·····152
准妈妈忌轻易拔牙·····153

流产·····154
习惯性流产·····155
准妈妈防治痔疮有妙招·····157
准妈妈应做好口腔卫生保健·····159
弹性袜可以预防静脉曲张·····160

怀孕3个月的饮食要点	162
准妈妈饮食有讲究	163
爱吃零食，准妈妈需挑挑拣拣	164
蔬菜营养不流失的吃法	165
准妈妈进补要把握尺度	166
纯净水真的安全吗	167
准妈妈食用冷饮请慎重	168
咖啡因，宝宝健康的“黑面杀手”	168
孕期美味厨房	169

第五章

孕4月保健——平安进入孕中期

孕育里程碑	176
-------------	-----

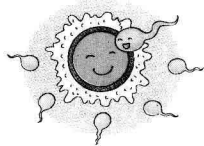
宝宝写真	176
追踪准妈妈的身体变化	177
揭秘准妈妈的心理变化	177
准妈妈孕检项目备忘录	178
准爸爸须知	178

快乐胎教进行时	180
---------------	-----

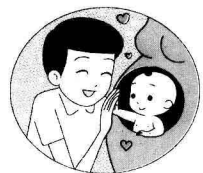
胎教重点：活跃气氛，增进夫妻情趣	180
情绪胎教：情绪稳定，胎儿受益匪浅	181
听觉胎教：开始实施母子“对话”	182
音乐胎教：心境不同，听音乐不同	183
行为胎教：养成良好的睡眠习惯	184

生活保健知识锦囊	186
----------------	-----

准妈妈乱用药危害大	186
-----------------	-----



Contents



准妈妈穿鞋有讲究·····187
准妈妈请采取左侧卧位休息·····188
准妈妈安全行动准则·····188
准妈妈不宜睡席梦思床·····192
准妈妈是世上最美的女人·····193

准妈妈健康手册

准妈妈如何防治妊娠腰痛·····194
哪些女性易患“妊高征”·····195
准妈妈患高血压宜注意的事项·····196
准妈妈患心脏病宜注意的事项·····196
准妈妈小腿抽筋为哪般·····197
正常与异常的孕期腹痛·····199
引起准妈妈腹痛的疾病·····200

孕4月营养方案

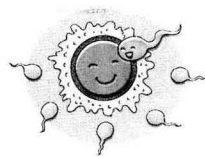
怀孕4个月的饮食要点·····203
本月营养需求的特点·····204
将钙添加到日常饮食中·····206
准妈妈喝牛奶好处多·····207
这时的你，不适合吃甲鱼·····208
远离被霉菌污染的食品·····209
逃离食品添加剂的危害·····209
孕期美味厨房·····211

第六章

孕5月保健——心与心的碰撞

◎孕育里程碑·····216

宝宝写真·····	216
追踪准妈妈的身体变化·····	217
揭秘准妈妈的心理变化·····	218
准妈妈孕检项目备忘录·····	219
准爸爸须知·····	219
快乐胎教进行时·····	221
胎教重点：视觉形成，多接受些光照·····	221
运动胎教：胎儿体操，“孕”动变奏曲·····	222
视觉胎教：丰富胎儿大脑网络·····	222
触觉胎教：在上午来个日光浴·····	223
对话胎教：准爸爸该“登场”了·····	224
绘画胎教：艺术的熏陶，美与爱的传递·····	224
生活保健贴心指导·····	226
准妈妈上下楼梯要小心·····	226
准妈妈常洗头卫生又健康·····	227
劳逸结合，让宝宝健康成长·····	227
准妈妈骑车的六项注意·····	228
准妈妈旅行守纪律，全家都安心·····	229
准妈妈应缩短在厨房里的时间·····	229
“性”福的爱意——孕中期的性生活·····	230
使用“性”福的保护伞——避孕套·····	232
准妈妈健康贴士·····	233
准妈妈要防治妊娠疱疹·····	233
牙龈出血可能是贫血·····	234
准妈妈宜防肾结石·····	235
孕期营养方案·····	237



Contents



怀孕5个月的饮食要点 237

合理安排准妈妈饮食结构 238

维生素A、维生素B、维生素C、维生素D各显其能
..... 238

准妈妈不可贪吃水果 239

准妈妈忌吃马齿苋 239

逃离“铅毒”的魔爪 240

孕期美味厨房 241

第七章

孕6月保健——享受祝福的目光

准妈妈保健

宝宝写真 248

追踪准妈妈的身体变化 248

揭秘准妈妈心理变化 249

准妈妈孕检项目备忘录 250

准爸爸须知 251

快乐胎教

胎教重点：良好情绪让宝宝更“懂事” 252

运动胎教：孕期运动要“挑选” 253

情绪胎教：你的情绪感染着胎宝宝 255

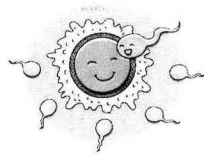
对话胎教：找个话题和胎宝宝聊聊 256

音乐胎教：倾诉满腔柔爱和慈母衷肠 257

艺术胎教：读一本陶冶情操的好书 259

准妈妈保健

胎心——宝宝安危的“晴雨表”	260
经常休息，有利于保胎	261
散步，准妈妈最好的运动	261
准妈妈使用空调应注意	262
准妈妈忌长时间吹电扇	263
居室用品，迎接宝宝“两手准备”	264
如何防治鼻出血	267
如何防治皮肤瘙痒	268
准妈妈应注意外阴的卫生	268
胎动异常怎么办	269
怀孕6个月的饮食要点	271
孕中期要供给适量矿物质	272
准妈妈要增加蛋白质的摄入	273
准妈妈适当吃葡萄益处多	273
准妈妈忌食薯条、薯片	274
孕期美味厨房	275
第八章	
孕7月保健——宝宝健康成长中	
宝宝写真	280
追踪准妈妈的身体变化	281



Contents



揭秘准妈妈的心理变化·····281
准妈妈孕检项目备忘录·····282
准爸爸须知·····282

◎快乐胎教进行时·····284

胎教重点：做回小公主，做好宝宝的启蒙教育··284
运动胎教：四种放松“孕”动·····284
行为胎教：做好胎宝宝的楷模·····285
对话胎教：让胎宝宝记住妈妈的声音·····287
音乐胎教：用音乐消除你的紧张情绪·····288

◎生活保健贴心指导·····290

戴隐形眼镜，准妈妈易患结膜炎·····290
准妈妈睡眠也有学问·····291
准妈妈佩戴胸罩必不可少·····292
电吹风会威胁宝宝健康·····293
量力而为，这些家务劳动应避免·····293

◎准妈妈健康贴士·····295

需要定期吸氧的准妈妈·····295
孕晚期宜防治腿脚肿·····295
孕期水肿的生活注意事项·····296
消化道溃疡患者应注意的问题·····297

◎孕期营养方案·····298

怀孕7个月的饮食要点·····298
花生——准妈妈的“植物肉”·····299
板栗——壮骨第一食品·····300
带鱼——准妈妈的天然养品·····300
香菇——美容又健脑·····301