

十月怀胎

大百科

张秀丽/编著



内容实实在在
关怀点点滴滴



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员





十月怀胎 十月怀胎 十月怀胎



十月怀胎

大百科

十月怀胎

十月怀胎 十月怀胎 十月怀胎



十月怀胎 十月怀胎 十月怀胎



十月怀胎

内容实实在在 关怀点点滴滴

十月怀胎

大百科



张秀丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎大百科/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5101-0753-5

I. ①十… II. ①张… 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079709号

十月怀胎大百科

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	30 插页 4
字 数	300千
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0753-5
定 价	36.80元 (赠送CD)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

经典月子菜

JINGDIANYUEZICAI

红豆紫米甜汤

材料 红豆 30 克，紫糯米 50 克，桂圆肉 10 克

做法 ▶▶▶

1. 将红豆与紫糯米洗净后浸泡一晚。
2. 将红豆和紫糯米加 2 碗水先用大火煮开约 10 分钟后，再用小火煮至红豆和紫糯米完全熟透。
3. 加入桂圆肉煮至桂圆肉完全蓬松，加入适量的糖调味即可。



银耳猪肝粥

材料 大米200克，银耳50克，猪肝150克，鸡蛋1个

做法 ▶▶▶

1. 将大米洗净，浸泡 30 分钟，备用。
2. 将把银耳放入温水中泡发，撕成瓣状；猪肝洗净、切片。
3. 把猪肝放在碗内，加入淀粉、盐打入鸡蛋拌匀挂浆，待用。
4. 将大米煮成白粥，放入银耳。
5. 再倒入猪肝鸡蛋液，煮 10 分钟即成。



猪肝豆腐汤

材料 猪肝 100 克，豆腐 250 克，葱花 1 小匙，姜 2 片

做法 ▶▶▶

1. 将猪肝洗净，切成薄片；将豆腐漂净切厚片。
2. 将豆腐放入锅内加适量水及盐、葱、姜，以小火煮沸。
3. 投入猪肝，用大火滚沸即成。



豆苗炒牛肉

材料 豆苗 150 克，牛肉 100 克，姜 2 片

做法 ▶▶▶

1. 将豆苗洗净切段，牛肉切片用水淀粉和酱油拌匀。
2. 锅中热油，将牛肉泡油，沥干油分备用。
3. 再取少量油，将豆苗、牛肉、姜片放入加糖拌炒均匀即可。



薏仁赤小豆鸡汤

材料 薏仁 10 克，红豆 20 克，生姜 2 片，鸡腿 2 个

做法 ▶▶▶

1. 将鸡腿洗净剁块，红豆和薏仁洗净泡水 1 小时。
2. 将鸡腿、薏仁、红豆放入炖锅加水炖熟，
3. 再加入适量盐和姜片调味即可。

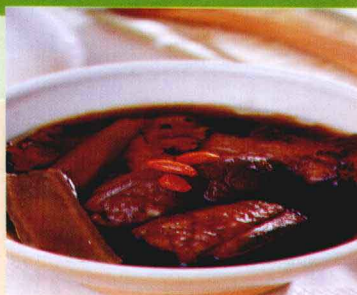


补身四物鸡

材料 四物（当归 12 克，熟地 8 克，白芍 10 克，川芎 8 克），带骨鸡块 200 克。

做法 ▶▶▶

1. 将鸡块洗净剁块。
2. 将鸡块和当归、白芍、熟地、川芎一起放入炖锅中加 2 碗水炖煮到鸡块熟烂即可。



洋葱番茄炖肉

材料 洋葱 1 个，番茄 1 个，五花肉 200 克

做法 ▶▶▶

1. 将洋葱切半，剥去外膜，洗净切成块状。
2. 将番茄洗净切成块状。
3. 将洋葱、番茄、五花肉及调味料加水 2 碗大火煮开后转小火煮约 25 分钟即可。

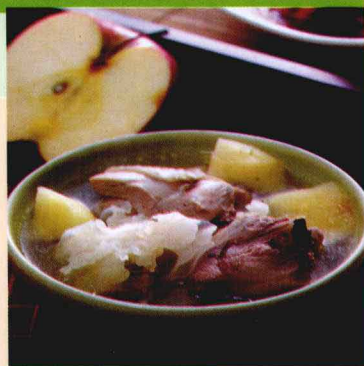


苹果木耳鸡汤

材料 苹果 1 个，银耳 5 朵，鸡腿 2 个

做法 ▶▶▶

1. 将苹果削皮，去子洗净切块。
2. 将银耳泡软洗净去蒂，撕成小块。
3. 将鸡腿剁块，洗净后放热水中氽烫再捞起沥干。
4. 将鸡腿、苹果、银耳放锅中加适量水大火煮开后转小火慢炖约 25 分钟。
5. 加少量盐调味。



沙茶韭菜煮鸭血

材料 鸭血 1 条 (约 500 克), 酸菜 2 片, 韭菜 1 小把, 红辣椒丝少许

做法 ▶▶▶

1. 将鸭血切除有泡沫部分, 改刀切片, 用开水氽烫出。
2. 将酸菜切丝, 韭菜切段。
3. 将酸菜丝放入高汤内先煮, 再放入鸭血煮熟后, 加盐调味。
4. 放入韭菜即熄火, 加沙茶酱调味, 撒上些许红辣椒丝即成。

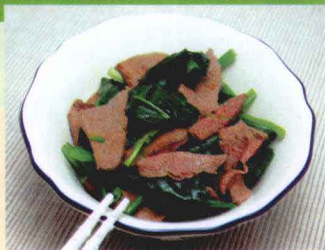


菠菜炒猪肝

材料 菠菜 300 克, 猪肝 200 克, 葱 2 根, 姜 2 片

做法 ▶▶▶

1. 将姜去皮, 葱洗净, 均切末; 猪肝泡水 30 分钟后捞出切片, 再加酱油、醃糟、水淀粉腌 5 分钟; 菠菜洗净切段。
2. 将猪肝以大火炒至变色, 盛起。
3. 将油锅烧热, 加菠菜略炒一下。
4. 将猪肝回锅, 加适葱、姜末、量盐和糖可。



冰糖山药

材料 山药 500 克, 冰糖 75 克

做法 ▶▶▶

1. 将山药刮去皮切滚刀块。
2. 将冰糖碾碎成面儿; 盘中涂上少许香油。
3. 锅内注入油烧至五成热, 放入山药炸至金黄皮脆里熟, 倒入漏勺内。
4. 锅内留油少许, 放入冰糖面和一调匙清水, 加桂花卤熬糖, 待糖汁表面的大气泡变小, 糖开始微微有点儿浅红色时, 马上将炸过的山药、芝麻倒入勺中搅动。
5. 用糖汁将山药包匀, 倒入涂油的盘中即可。

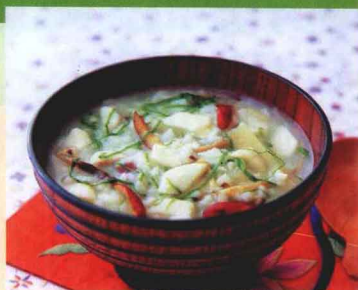


菠菜鱼片粥

材料 鲮鱼80克，菠菜100克，白米60克，红枣3枚

做法 ▶▶▶

1. 将白米洗净，浸泡30分钟备用。
2. 将鲮鱼片洗净，菠菜洗净切段，红枣去子并切成条状。
3. 将白米、红枣放至锅中加入高汤和适量清水，煮沸后转小火煮约20分钟。
4. 再加入鲮鱼片和菠菜煮3分钟，起锅前加适量盐调味即可。



青笋炒瘦肉

材料 青笋300克，瘦肉300克，蒜末半大匙

做法 ▶▶▶

1. 将青笋洗净，削净根部粗硬部分；加水半锅烧开，加盐，将青笋整根放入氽烫，稍软时捞出，冲凉，再切小片。
2. 将瘦肉切丝，拌入调味料B腌15分钟。
3. 先将肉丝过油，捞出后将油倒出；锅内留2大匙油，先炒香蒜末，再放入青笋炒。
4. 肉丝回锅与青笋同炒，并加入调味料C和适量清水调味，炒匀即盛出。



甜藕糯米粥

材料 鲜藕200克，糯米100克，枸杞子少许

做法 ▶▶▶

1. 将藕冲洗干净，刮去外皮，切成丁块。
2. 将糯米淘洗干净，用清水浸泡。
3. 将沙锅置火上，放入适量清水、糯米、藕块。
4. 用大火煮沸后，改用小火熬至粥成。
5. 加入白糖，撒上枸杞子，调入桂花卤即可。



芥菜猪肝汤

材料 小芥菜 300 克，猪肝 200 克，咸蛋 2 个，姜 1 小块

做法 ▶▶▶

1. 将小芥菜洗净，切段。
2. 将姜去皮洗净，切片。
3. 将猪肝洗净，切成薄片，咸蛋切瓣。
4. 在锅中倒半锅水煮滚，放入所有材料滚沸。熄火，加盐调味，即可盛出。



核桃仁干山楂汤

材料 核桃仁 100 克，干山楂少许

做法 ▶▶▶

1. 将核桃仁、干山楂用水浸至软化，放入搅拌机打碎。
2. 加适量水，过滤去渣。
3. 将滤液煮沸，加入红糖调味即可。



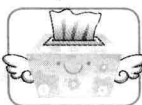
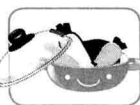
炒藕片

材料 鲜藕 300 克

做法 ▶▶▶

1. 将藕去皮洗净，切成片。
2. 将锅置火上，加油烧热，放入花椒，炸出香味后捞出不要。
3. 加入藕片略炒。
4. 加入少许肉汤、盐、白糖，翻炒均匀。
5. 淋上香油，起锅即成。





目录

CONTENTS

十·月·怀·胎·大·百·科

目录
1

第一章 做好孕前准备,预订一个健康聪明的宝宝

需要特别关注的受孕常识 2

怎样培育健康的精子 2

怎样培育健康的卵子 3

月经不调影响受孕,如何调理 4

错过了最佳受孕年龄怎么办 5

太瘦的女性孕前要怎么调理 6

过胖的女性孕前要怎么调理 7

患有哪些疾病暂时不宜怀孕 8

什么季节受孕准妈妈最舒适 9

如何测算排卵期 10

饮食调整 and 营养储备 11

如何判断自己缺乏哪类营养素 11

哪些不良饮食习惯要改掉 12

补充维生素 E 可以帮助受孕吗 14

锌能提高精子质量,准爸爸如何补 14

孕前应该如何补叶酸 15

身体的哪些信号提示准妈妈需要排毒了 16

排出体内毒素需吃什么 17

日常习惯和健康准备 18

如何将作息调整到良好状态	18
增强体质,孕前如何运动	19
养宠物如何避免感染弓形虫	20
停服避孕药后改用什么避孕方法好	21
准妈妈孕前要做哪些检查	22
准爸爸孕前重点检查项目是什么	23
孕前需要调离的工作岗位有哪些	24
哪些疫苗有必要孕前接种	25
怎样提高准妈妈的受孕概率	26
办理《计划生育服务证》要注意什么	27

遗传与优生知识课堂 28

智力和遗传有什么关系	28
体貌特征是如何遗传的	29
哪些多基因疾病遗传概率较高	30
哪些遗传病患者不宜生育	31

第二章 怀孕,和宝宝一起健康度过10个月

怎样度过怀孕的“惊恐期” 34

如何知道自己怀孕了	34
怎样使用测孕试纸	35
去医院检查,测血准确还是测尿准确	35
怀孕了为什么还会来月经	35
第一次怀孕怎样克服自己紧张的情绪	36
意外怀孕的宝宝会有哪些健康风险	36
越害怕反应越严重,越想吐怎么办	37

怀孕了要不要马上辞掉工作	37
怕吃错,不敢吃东西了怎么办	38
莫名其妙有死亡恐惧怎么办	38
生宝宝会不会很痛	39
好身材会不会被毁了	39
会不会很快发胖	40
还能去健身房吗	40
肚子总是感觉有些难受怎么办	41
不小心生病了怎么办	41
宫外孕都有什么症状	42
如何预防宫外孕	42
宫外孕怎么办	43

宝宝是怎样一点一点长大的

第一孕月(1~4周)	43
怀孕第一周	44
怀孕第二周	44
怀孕第三周	45
怀孕第四周	46
宝宝的性别是怎么形成的	46
什么原因可能造成兔唇宝宝	47
乙肝免疫阻断,是不是宝宝就绝对安全了	47
羊水和宝宝有何关系	48
宝宝在羊水中为什么不会沉底	49
宝宝会感到冷吗	49
为什么孕早期感冒对宝宝危害最大	50
胎盘有什么作用	50
第二孕月(5~8周)	51
怀孕第五周	51
怀孕第六周	52

怀孕第七周	52
怀孕第八周	54
胎盘低置怎么办	54
孕妈妈用热水袋会对宝宝有不良影响吗	55
第三孕月(9~12周)	55
怀孕第九周	56
怀孕第十周	56
怀孕第十一周	57
怀孕第十二周	58
宝宝什么时候开始会吞咽	58
宝宝在孕妈妈肚子里会喝水吗	59
第四孕月(13~16周)	59
怀孕第十三周	60
怀孕第十四周	60
怀孕第十五周	61
怀孕第十六周	62
宝宝如何呼吸	62
宝宝是怎样逐渐有自己的意识的	63
宝宝什么时候可以看见东西	64
第五孕月(17~20周)	64
怀孕第十七周	64
怀孕第十八周	65
怀孕第十九周	66
怀孕第二十周	66
宝宝何时开始胎动	67
一天当中哪些时间段胎动会比较频繁	67
胎动减少是什么原因	68
如何听诊胎心音	68
宝宝什么时候可以听见声音	69
第六孕月(21~24周)	69



怀孕第二十一周	70
怀孕第二十二周	70
怀孕第二十三周	71
怀孕第二十四周	71
宝宝过大有什么危害	72
宝宝长得太重,要不要通过减少饮食来控制	72
宝宝怎样感受食物的味道	73
第七孕月(25~28 周)	73
怀孕第二十五周	73
怀孕第二十六周	74
怀孕第二十七周	75
怀孕第二十八周	75
胎位异常能自我矫正吗	76
第八孕月(29~32 周)	76
怀孕第二十九周	76
怀孕第三十周	77
怀孕第三十一周	77
怀孕第三十二周	78
宝宝在孕妈妈肚子里会睡觉、做梦吗	78
常见胎位异常有哪些	79
孕妈妈用什么姿势睡,宝宝最安全	80
第九孕月(33~36 周)	80
怀孕第三十三周	80
怀孕第三十四周	81
怀孕第三十五周	82
怀孕第三十六周	82
宝宝在孕妈妈肚子里如何排泄	83
第十孕月(37~40 周)	83
怀孕第三十七周	84
怀孕第三十八周	84

怀孕第三十九周	85
怀孕第四十周	85
宝宝为什么会被脐带绕颈	86
孕妈妈居家生活要注意什么	87
怎样保持家里的空气清新	87
家里哪些部位要特别注意消毒	87
电热毯对孕妈妈安全吗	88
孕妈妈居室温度多少为宜	88
怀孕以后还能养花种草吗	89
孕妈妈去花园要注意什么	89
孕妈妈什么姿势睡觉最好	90
孕中期睡眠时间以多少为宜	90
孕妈妈为何要睡午觉	91
孕妈妈如何保证睡眠质量	91
孕妈妈为何不宜睡席梦思床	92
孕妈妈睡觉为什么不要开灯	93
孕妈妈能不能用电脑	94
孕妈妈能不能看电视	94
孕妈妈使用空调、电风扇有何危害	95
孕妈妈可以用微波炉吗	95
防辐射服要一直穿着吗	96
孕妈妈为什么不可以使用含樟脑成分的物品	96
怀孕以后还可以冲洗阴道吗	97
孕妈妈要怎样洗澡才不会伤害到宝宝	97
孕期乳房护理重点有哪些	98
孕妈妈采取什么坐姿好	99
孕妈妈应如何注意休息	99
孕妈妈久站对宝宝有何害处	100
怀孕以后,怎么走才更安全轻松	100

孕妈妈正确的站立姿势应是什么样的	101
孕妈妈应如何掌握正确的上下楼姿势	102
孕妈妈做家务时要注意什么	102
孕妈妈什么家务都不做好吗	103
孕妈妈为何不要在厨房久留	103
孕妈妈去人员拥挤的场合有何危险	104
怎样才能错开人流最拥挤的时段	104
怀孕以后还能穿紧身的衣服吗	105
孕妈妈的服装要选择什么样的	105
妈妈应戴什么样的乳罩	106
孕妈妈如何选择合适的鞋子	106
怀孕以后内衣要怎么穿才合适	107
孕妈妈为何不宜穿高跟鞋	108
孕期洗脸有哪些讲究	108
怀孕后真的会变丑吗	109
为什么孕妈妈会长蝴蝶斑	110
孕妈妈应如何防晒	110
孕妈妈长粉刺怎么办	111
孕妈妈能用化妆品吗	111
孕妈妈如何润唇	112
孕妈妈能用香水吗	113
怀孕以后还能戴隐形眼镜吗	113
为什么怀孕以后不可以再涂指甲油	114
怀孕以后必须把长发剪掉吗	114
孕妈妈不能烫发这种说法有根据吗	115
怀孕以后怎么保养头发	115
为什么不可以用香皂洗乳头	116
孕妈妈可以外出旅行吗	116
孕妈妈坐飞机要注意什么	117
孕妈妈晕车怎么办	118