

全国知名妇幼保健专家联袂推荐!

李翠美 钱梅英 严晓莉 编著

最新、最全、最经典的孕期指南，准父母们的最佳选择!

十月 怀胎 知识 大百科



YZLI0890166663



融科学性、权威性、实用性为一体!

知名妇幼保健专家根据女性在孕早期、孕中期、孕晚期以及分娩期等不同时期的生理特点，提供了一系列科学而实用的孕期保健方案，涵盖营养、健身、医疗、心理、胎教、生活和工作各个方面，是准父母轻松应对孕产期和哺乳期各种棘手问题的好帮手!



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



十月 怀胎 知识



大百科



钱梅英 严晓莉 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

十月怀胎知识大百科 / 李翠美, 钱梅英, 严晓莉编著. — 北京: 人民军医出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5091-5472-4

I. ①十… II. ①李… ②钱… ③严… 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 005218 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 周 玥 黄维佳 责任审读: 吴 然

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印·装: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 24.5 字数: 366 千字

版、印次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001-10000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

A decorative border surrounds the text area, featuring stylized vines, leaves, and flowers. Small star-like symbols are scattered in the upper right corner. The text is enclosed in a rounded rectangular frame.

内容提要

本书内容丰富，涵盖面广，对目前大多数夫妻关心的孕前准备以及孕产期的诸多问题都进行了详细的解答。同时，还对新生儿喂养，产妇的身体保健和体形恢复等读者关心的内容进行了介绍，语言通俗易懂，指导性强，是年轻夫妻幸福孕育的理想参考指南。

前言

QIANYAN

十月怀胎，对一个女人来说，是一段神圣的生命历程。孕产妇承载着生命繁衍的重任，因此，维护她们的健康安全及胎儿的正常生长发育，无论是对一个家庭，还是对整个社会来说，都有着十分重要的作用。

每个生命都始于一个受精卵细胞，由细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿到最后顺利娩出，整个过程都需要母体和胎儿各方面的协调作用才能达到。一旦母体或胎儿出现异常，就会影响妊娠的正常进行，严重的甚至需要终止妊娠。

很多女性在享受即将要做妈妈的幸福时，往往又备感忧虑，对怀孕、分娩、育儿感到不知所措，甚至有一种恐惧感。其实，妊娠并不是多么可怕的事情，它只是一个让人既喜又忧的生理过程。虽然从孕前准备、生产分娩再到新生儿护理，女性无论是从生理上，还是从心理上，都会发生巨大改变，但是这种变化是有规律可循的。只要在这个过程中，孕妈妈一直保持健康的心态，充分了解自身以及胎儿的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，就一定能顺利度过怀胎十月。

《十月怀胎知识大百科》正是为了女性朋友朋友们量身打造，针对准备怀孕及产妇最为关心和急于了解的诸多问题，对孕产期的知识进行了科学诠释与系统整理。本书共分为七章，分别

从孕前准备，怀孕早期，怀孕中期，怀孕晚期，分娩，产褥期以及胎儿胎教方案作了详细介绍。

本书语言通俗易懂，内容科学、翔实且丰富，是新婚夫妇、准爸爸和准妈妈及初为人父母者的必备读物，希望此书能成为孕产妇们的知心朋友，也希望书中孕前、孕中、分娩、产褥以及胎教的相关知识能够及时解除您心中的困惑与疑虑，轻松愉快地度过妊娠期，最终平安分娩。

编者

2011年12月



目 录

第 1 章 孕前知识

孕前心理准备 / 1

- 建营和谐的孕前心理环境 / 1
- 孕前情绪健康不可忽视 / 2
- 情绪变化与孕前月经周期 / 3
- 精神压力会影响精子质量 / 4
- “孕期抑郁症”不是准妈妈的专利 / 4
- 孕前要保持乐观稳定的情绪 / 5
- 你做好孕前心理准备了吗 / 6

孕前生理准备 / 7

- 孕前双方要处于最佳生理状态 / 7
- 孕前生理调适 / 8
- 月经是怎么回事 / 8
- 什么是受精 / 9
- 什么是妊娠 / 10

孕前工作注意事项 / 10

- 职业女性孕前注意事项 / 10
- 怀孕前能够正常使用电脑吗 / 11
- 你的办公环境对怀孕有影响吗 / 12
- 丈夫也需注意孕前工作环境吗 / 14



- 孕前体检，优生的重要保障 / 14
- 提倡优生的重要性 / 15
- 遗传会影响优生吗 / 16
- 孕前必要的几项检查 / 17
- 哪些人需及时做孕前常规检查 / 18
- 孕前必查项目有哪些 / 19
- 你的内分泌激素在正常水平吗 / 21
- 孕前丈夫要做精液常规分析 / 23

孕前疾病防治不可忽视 / 25

- 这些病症孕前需防治 / 25
- 正确认识“带下病” / 30
- 孕前注意防治“带下病” / 33
- 白领男性如何提高精子质量 / 33
- 孕前如何补充叶酸 / 35
- 孕前应注射哪些疫苗 / 37

孕前应做好健身运动 / 39

- 制定孕前健身计划 / 39
- 孕前健身的好处 / 40
- 举阳功，有效提高男性的性功能 / 41
- 紫阳复壮法，恢复男性精力好方法 / 42
- 回春助阳法，补肾助阳显奇效 / 44
- 道家健身法，提高男性性功能有特效 / 46
- 滋阴理气法，助孕前女性调理气血 / 50
- 周天调息法，助女性健康备孕 / 52
- 调经驱痛法，帮孕前女性祛除痛经 / 53

最佳的受孕时机 / 54

- 把握最佳生育年龄段 / 54
- 女性不宜过早或过晚生育 / 56



- 不可错过的最佳受孕时机 / 58
- 女性确保受孕成功的注意事项 / 59
- 如何准确判断排卵期 / 61
- 选择最佳的受孕季节 / 63
- 由人体生物钟推测最佳受孕时机 / 64
- 孕前半年“月程表” / 65

孕前需关注小细节 / 67

- 室内有害气体会影响怀孕 / 67
- 孕前慎用化学杀灭剂 / 69
- 孕前慎用合成洗涤剂 / 70
- 不孕可能是家庭装修遗留的问题 / 70
- 孕前不宜接触宠物 / 71
- 避免电器污染给身体带来的不适 / 72
- 孕前夫妇应避免电子辐射危害 / 73
- 孕前要预防缺碘 / 75
- 孕前应重视经期卫生 / 76
- 经期游泳易患妇科病 / 77
- 孕前避免手脚受寒冻 / 78
- 过度减肥会影响怀孕 / 79

孕前营养要跟上 / 80

- 孕前丈夫要合理补充营养 / 80
- 孕前丈夫要改变口味重的习惯 / 81
- 孕前丈夫饮食注意事项 / 83
- 孕前要合理摄入优质蛋白质 / 84
- 高脂肪食物可影响男性性功能 / 85
- 女性孕前饮食原则 / 86
- 孕前女性健康饮食三原则 / 89
- 孕前女性适宜摄取的食物 / 90
- 孕前女性必补的营养素 / 91



第 2 章 怀胎十月胎教优生方案

胎教的重要性 / 95

胎教的内涵 / 95

为什么要进行胎教 / 96

胎教有利于提高胎宝宝素质 / 96

准爸妈应当正确看待胎教 / 97

胎教训练方法介绍 / 98

听力训练 / 98

运动训练 / 99

记忆训练 / 100

语言训练 / 101

呼唤训练 / 101

体操训练 / 102

游戏训练 / 103

性格培养 / 103

行为培养 / 103

习惯培养 / 104

美学培养 / 105

情趣培养 / 106

形象意念 / 106

意识诱导法 / 107

自然陶冶法 / 108

优生胎教实施法 / 108

抚摸胎教 / 108

语言胎教 / 111



- 运动胎教 / 114
- 音乐胎教 / 118
- 想象胎教 / 124
- 情绪胎教 / 128
- 美学胎教 / 131
- 学习胎教 / 133
- 环境胎教 / 136
- 光照胎教 / 141
- 休养胎教 / 142
- 器具胎教 / 145
- 饮食胎教 / 147
- 艺术胎教 / 153

第 9 章 孕早期，喜悦与紧张并存

- 怀孕第 1 个月 (1~4 周) / 155
 - 胎宝宝的发育变化 / 155
 - 孕妈妈的身体变化 / 156
 - 孕妈妈的心理变化 / 156
 - 孕妈妈日常生活注意事项 / 157
 - 需要补充哪些营养 / 158
 - 孕早期为什么要补充叶酸 / 160
 - 孕妈妈需做常规检查 / 161
 - 如何检查胎宝宝是否有缺陷 / 161
 - 出现肚子酸痛怎么办 / 162
 - 出现感冒怎么办 / 162
 - 孕早期保胎应注意的事宜 / 163
 - 怀孕第 1 个月的胎教方案 / 163
 - 孕早期孕妈妈必做三件事 / 164



怀孕第2个月（5~8周） / 165

- 胎宝宝的发育变化 / 165
- 孕妈妈的身体变化 / 167
- 孕妈妈的心理变化 / 167
- 孕妈妈的居室有哪些要求 / 167
- 可以做哪些运动 / 168
- 尽量少使用手机 / 169
- 尽量不使用电脑 / 169
- 预防流产应注意哪些事项 / 169
- 注重口腔卫生保健 / 170
- 孕期为何易患感冒 / 170
- 准妈妈感冒需谨慎用药 / 171
- 怀孕第2个月的饮食保健 / 172
- 如何缓解“害喜”现象 / 172
- 怀孕第2个月的胎教方案 / 174

怀孕第3个月（9~12周） / 175

- 胎宝宝的发育变化 / 175
- 孕妈妈的身体变化 / 176
- 孕妈妈的心理变化 / 177
- 孕妈妈健康饮食指导 / 177
- 孕妈妈进补需谨慎 / 178
- 孕妈妈需保证充足的睡眠 / 178
- 电脑辐射影响胎宝宝发育 / 179
- 身体出现倦怠时的缓解方法 / 180
- 孕期要做好牙齿保健 / 180
- 孕妈妈唾液分泌过多正常吗 / 181
- 早孕头痛的缓解方法 / 181
- 出现胃肠胀气该怎么办 / 182
- 预防弓形虫病感染 / 182



怀孕第3个月的胎教方案 / 183

孕妈妈的饮食胎教法 / 183

第4章 孕中期，感受胎动的幸福

怀孕第4个月（13~16周） / 187

胎宝宝的发育变化 / 187

孕妈妈的身体变化 / 188

孕妈妈的心理变化 / 189

孕妈妈的衣着选择 / 189

孕妈妈健康饮食指导 / 191

孕妈妈散步需注意哪些问题 / 192

孕期保健操锻炼 / 194

做好乳房的养护保健 / 195

孕期急腹症不容忽视 / 196

怎样预防胎宝宝宫内发育不良 / 196

发生急性胰腺炎怎么办 / 198

得了妊娠期鼻炎怎么办 / 199

孕中期用药原则 / 199

如何预防便秘的发生 / 200

怀孕第4个月的胎教方案 / 201

怀孕第5个月（17~20周） / 203

胎宝宝的发育变化 / 203

孕妈妈的身体变化 / 205

孕妈妈的心理变化 / 206

不利胎宝宝生长发育的7类食物 / 207

夫妻性生活注意事项 / 209

孕妈妈沐浴应注意哪些事项 / 209



- 减少家用电器对孕妈妈的影响 / 210
- 孕妈妈应少去人多嘈杂的公共场所 / 211
- 怀孕5个月时孕妈妈如何着装 / 213
- 识别胎宝宝安危的早期信号 / 213
- 孕妈妈患了疱疹怎么办 / 216
- 保持外阴的清洁卫生 / 217
- 怎样预防孕期静脉曲张 / 218
- 孕妈妈需预防发生尿路感染 / 218
- 孕妈妈如何防治滴虫性阴道炎 / 219
- 孕妈妈如何预防真菌性阴道炎 / 219
- 孕期不慎摔倒怎么办 / 221
- 怀孕第5个月的胎教方案 / 222
- 孕妈妈抚、按、拍、推胎教法 / 223
- 孕妈妈音乐胎教法 / 225
- 胎宝宝运动训练胎教法 / 226

怀孕第6个月（21~24周） / 227

- 胎宝宝的发育变化 / 227
- 孕妈妈的身体变化 / 229
- 孕妈妈的心理变化 / 229
- 孕妈妈需摄取必需的微量元素 / 230
- 孕妈妈需控制盐的摄入量 / 233
- 孕妈妈不宜用哪些化妆品 / 234
- 孕妈妈如何防治小腿抽筋 / 235
- 孕妈妈如何应对乳房肿块 / 237
- 孕妈妈如何防治腰背痛和坐骨神经痛 / 237
- 孕妈妈患了过敏性疾病怎么办 / 239
- 孕妈妈需谨慎服用药物 / 240
- 孕妈妈体重，胎儿发育情况的重要指标 / 240
- 怀孕第6个月的胎教方案 / 241
- 如何对胎宝宝进行性格塑造 / 242



孕妈妈习惯胎教法 / 244

第 5 章 孕晚期，迎接新生命的到来

怀孕第 7 个月（25~28 周） / 247

- 胎宝宝的发育变化 / 247
- 孕妈妈的身体变化 / 248
- 孕妈妈的心理变化 / 249
- 孕妈妈全吃素食对胎儿不利 / 249
- 妊娠水肿的饮食宜忌 / 250
- 妊娠高血压宜常吃芹菜和鱼 / 251
- 出现便秘怎么办 / 251
- 妊娠期情绪放松练习 / 251
- 孕妈妈需谨防妊娠性糖尿病 / 252
- 如何防治妊娠期胃灼热 / 254
- 孕妈妈如何防治甲状腺病 / 255
- 孕期如何调整姿势缓解疲劳 / 255
- 孕晚期睡眠姿势有什么讲究 / 256
- 孕期要如何防治痔疮 / 257
- 如何预防病菌感染 / 258
- 孕妈妈不可小觑的危险因素 / 258
- 怀孕第 7 个月的胎教方案 / 260
- 准爸爸要积极同胎儿进行游戏 / 261
- 将美好的想象传输给胎儿 / 262

怀孕第 8 个月（29~32 周） / 264

- 胎宝宝的发育变化 / 264
- 孕妈妈的身体变化 / 265
- 孕妈妈的心理变化 / 266



- 孕妈妈孕晚期健康饮食指南 / 266
- 孕妈妈忌食的8类食物 / 268
- 孕晚期助产运动 / 270
- 孕晚期孕妈妈要保持良好的形象 / 272
- 孕妈妈要加强自我保健 / 272
- 6招让孕晚期的孕妈妈减轻疲倦 / 272
- 孕晚期孕妈妈会产生哪些不适感 / 273
- 孕妈妈早产怎么办 / 278
- 孕妈妈出现抑郁症怎么办 / 279
- 怀孕第8个月的胎教方案 / 281
- 孕妈妈语言胎教法 / 282
- 孕妈妈运动胎教法 / 283

怀孕第9个月(33~36周) / 285

- 胎宝宝的发育变化 / 285
- 孕妈妈的身体变化 / 287
- 孕妈妈的心理变化 / 287
- 准备宝宝的衣物和寝具 / 288
- 出现哪些症状时准妈妈需去医院待产 / 290
- 哪些孕妈妈需提前入院待产 / 291
- 分娩的过程分为哪几个阶段 / 292
- 决定分娩的四大因素 / 293
- 孕晚期如何防治妊娠高血压综合征 / 295
- 如何防治宫内感染 / 297
- 前置胎盘及类型 / 300
- 发生前置胎盘的征兆 / 300
- 发生前置胎盘的原因及预防措施 / 301
- 胎儿胎位不正怎么办 / 301
- 妊娠第9个月的胎教方案 / 304
- 孕妈妈感官刺激胎教 / 304



- 怀孕第 10 个月 (37~40 周) / 306
- 胎宝宝的发育变化 / 306
 - 孕妈妈的身体变化 / 307
 - 孕妈妈的心理变化 / 307
 - 孕妈妈临产期日常注意事项 / 308
 - 布置婴儿房应注意哪些问题 / 311
 - 哪些信号预示着要生产了 / 312
 - 过期妊娠后怎么办 / 313
 - 进入临产阶段后应注意哪些事项 / 313
 - 了解胎头浮动 / 315
 - 了解急产的危害 / 315
 - 造成小胎儿的原因有哪些 / 316
 - 造成巨大胎儿的原因有哪些 / 317
 - 怀孕第 10 个月的胎教方案 / 318
 - 孕妈妈的情绪胎教 / 318

第 6 章 分娩，痛并快乐着

- 分娩前准爸妈应做的准备 / 321
- 分娩前准妈妈应做的精神准备 / 321
 - 分娩前准妈妈应做的身体准备 / 321
 - 分娩前准妈妈应做的物质准备 / 322
 - 分娩前准爸爸应做的物质准备 / 322
 - 准爸爸的临产培训课 / 323
- 轻松迎接分娩的到来 / 326
- 分娩开始的标志 / 326
 - 分娩前的征兆 / 327