

图解

TUJIE

Shiyue Huaitai
Yousheng Fang'an



十月怀胎

优生 方案

艾贝母婴研究中心 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图解

TUJIE

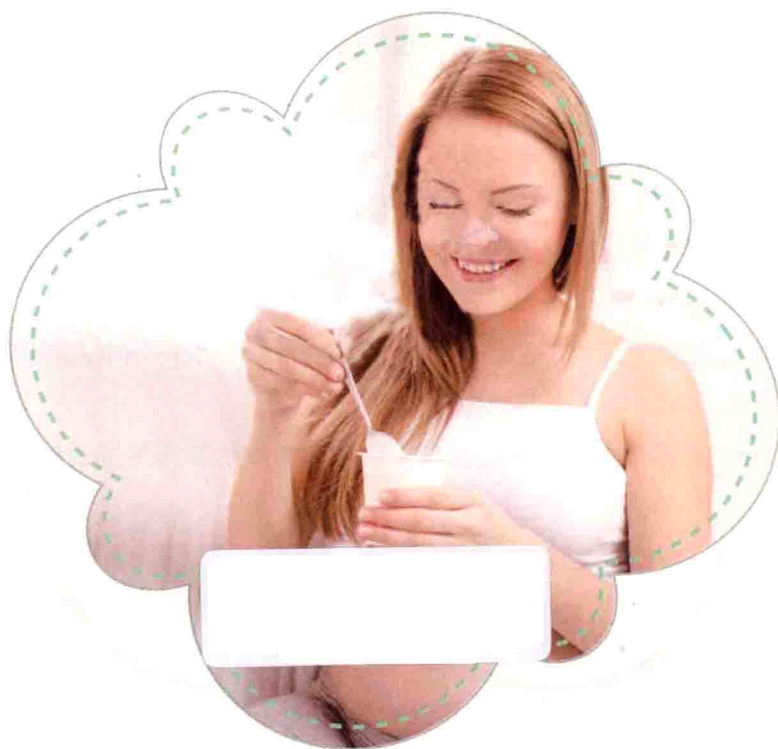
Shiyue Huaitai
Yousheng Fang'an



十月怀胎

优生
方案

艾贝母婴研究中心 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

图解十月怀胎优生方案/艾贝母婴研究中心编著. --北京:
中国人口出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5101-2663-5

I. ①图… II. ①艾… 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(2014)第149754号



艾贝母婴研究中心 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
开本	850毫米×1092毫米 1/16
印张	20.5
字数	380千字
版次	2014年7月第1版
印次	2014年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2663-5
定价	39.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传真	(010)83515922
地址	北京市西城区广安门南街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



前言 FOREWORD

生命是美好的，孕育生命的过程却充满了艰辛。

热爱生命、热爱生活，渴望享受孕育生命过程中种种美好与感动的准妈妈，对孕育即将带来的困扰、疑惑、烦恼，有没有充分的心理准备和应对能力呢？

有固然好，没有也不要紧。我们这本高质量的图书将为您讲明白孕育这件事。

这就是我们编写本书的初衷。

阅读本书，您可以得到：

1. 大量实用的备孕知识、孕期的营养调理方案和起居护理方案、从怀孕第1个月到第10个月有关分娩的大量知识。本书还根据胎儿不同月份的生长发育情况为您列出了需要关注的重点问题与应对方法。

2. 本书根据有丰富经验的医师的总结，列举了不同月份中准妈妈本人及其家庭可能遇到的身体与心理的各种不适，并提供了完整的解决方案。

3. 胎教部分内容依照国际流行的胎教观点，逐月为您提供循序渐进的胎教方法与实际可行的胎教学习材料。

本书的特点是普遍、有效、安全、专业。

为了切实做到这四点，编委会成员做出了大量的努力，付出了辛勤的劳动。为了尽可能给所有育龄女性提供有效帮助，编委会在选材、整理与审核等方面进行了科学合理的考量与把关：本书材料具有普遍性，体例设定按孕育进程逐月讲述，书中有关用药、治疗、判断、营养、教育的方案均来自有丰富临床经验的医师。

通过一本深入浅出、通俗易懂的图书，将神秘的孕育过程生动、直观地呈现在准爸爸、准妈妈面前，并为大家奉上诸多专家、医护人员和过来妈妈们的孕育心得和孕期生活指南，使没有生育经验、对妊娠一无所知的准爸爸、准妈妈也能心中有数，平安、顺利、从容不迫地走过孕育之路，成为轻松抱上宝宝的幸福的爸爸妈妈。

目 录 C O N T E N T S



阅读关键提示

孕前体检及相关知识 2

孕前体检的必要性与重要性 2

孕前体检夫妻双方都要积极参与 3

孕前体检项目有哪些 3

孕前体检医院的选择及其他常识 4

体检后的积极干预措施 5

意外怀孕了该怎么办 6

备孕的身体准备 8

生殖环境要调理好 8

合理补充营养从孕前3个月开始 9

调整体重，让身体做好受孕准备 10

对卵子不利的因素要在孕前调理规避 12

精子质量提高需要孕前合理调理 13

备孕的知识准备 17

最佳怀孕年龄 17

最佳怀孕季节 17

最佳受孕时间 17

排卵期测定 18

做爱姿势对受孕也有影响 20

孕前平衡饮食建议 20

叶酸如何从孕前开始补充 22

关于遗传，你最关心的问题 24

遗传咨询怎么做 24

长辈有近亲结婚的，是否会

带给胎儿不好的影响 26

兔唇、癫痫、高度近视等是否会遗传 26

外界环境与遗传 26

特殊情况下的备孕提醒 27

大龄（高龄）产妇妊娠存在的风险 27

患病妊娠 28

对备孕爸妈说几句 30

要积极主动到医院进行检查、咨询 30

备孕成功与否，都要调整好心态 30

夫妻双方要一同对怀孕这件事负起责任 31

女性怀孕享有的权利与受到的法律保护 31



阅读关键提示

胎儿的生长发育

- 精卵结合，生命的种子诞生 36
- 受精卵着床，种子成功播种 39
- 胎儿正式入住子宫 39
- 脐带、胎盘、羊水开始形成 40

营养常识与饮食方案

- 怀孕后要调整饮食结构 42
- 饮食注意符合三个要求 43
- 孕1月不需加大饮食量 44
- 孕1月要重点补充叶酸 45
- 禁吃山楂，科学吃酸 45
- 科学安排孕期早餐 46
- 饮用“孕妇奶粉”注意事项 47
- 孕期喝水的选择与方法 47
- 孕期不宜喝咖啡和浓茶 48
- 避免食用易导致流产的食物 49
- 补充足量蛋白质 49
- 孕1月食谱推荐 50

环境与孕期护理

- 安全舒适的家居环境利于胎儿发育 51
- 营造好的睡眠环境，保证准妈妈的睡眠 52
- 床垫软硬适度最好 53
- 卧室不宜摆放四类植物 53
- 性生活在孕早期要尽量节制 54
- 宠物饲养要当心 54
- 不要洗冷水澡 55
- 孕期泡澡、泡脚的注意事项 55
- 避免频繁长途旅行与出差 56
- 孕早期不宜剧烈运动 56
- 有害辐射源要远离 57
- 可以进行柔缓的瑜伽运动 58
- 孕1月开始孕妇体操刚刚好 59

胎教的常识与方案

- 什么是胎教 60
- 胎教什么时候开始最合适 60
- 胎儿真的可以感受到父母的教导 61
- 胎教的效果 62
- 斯瑟蒂克胎教，最成功的胎教案例 62
- 不要用孕育神童的心态对待胎教 63
- 胎教的常用方法 63
- 常见的四大胎教误区 64
- 每日最佳胎教时间段 66
- 胎教要持之以恒 66

孕期常见不适

- 初期尿频 67
- 乳房触痛 68

恶心、呕吐	68
比平常更加敏感	68
对准爸妈说几句	69
做好当父母的心理准备	69
做好怀孕的物质准备	70
处理好工作和怀孕的关系	71



阅读关键提示

胎儿的生长发育	74
一个“三层汉堡”开始形成	74
从“苹果籽”到“葡萄”	74
心脏初具形态	75
皮肤开始产生，血管清晰可见	75
“小海马”做好准备，开始踏上生命旅程	75
营养常识与饮食方案	76
孕2月营养指导	76
孕2月重点补充锌	76
维生素B ₆ 可以帮助缓解孕吐	77
孕吐严重的准妈妈注意保证营养	78
适量补充维生素C，提高抵抗力	78

每日饮食兼顾“五色”	79
注意避免食物中隐藏的致畸物	79
厌食油腻的准妈妈这样补充脂肪	80
准妈妈要少吃火锅	80
保留食物营养的技巧	81
孕吐准妈妈吃水果注意的问题	81
孕2月食谱推荐	82

环境与孕期护理 83

口腔异味这样祛除	83
化妆美容建议	83
皮肤护理建议	84
轻松缓解孕早期的疲劳	85
生活细节缓解早孕反应	85
不宜在人多的地方长久逗留	85
不要染发、烫发	86
正确使用手机	86
看电视不可过久过近	86
屋子要经常通风换气	87
孕期不要装修房屋	87
孕早期的散步方法	88
风油精、樟脑丸、精油要谨慎使用	88

孕期常见不适 89

出现类似感冒的症状	89
倦怠疲乏	89
下腹部抽痛	90
孕期便秘	90
孕早期头晕眼花	91
情绪不稳	91
孕期挑食	91
皮肤状况变差	92

胎教的常识与方案

制订一个胎教计划	93
和胎儿说说心里话	94
看电影：《小淘气尼古拉》	94
读爱的赞歌：《他会是什么模样》	95
故事：《拔萝卜》	96
画一画胎儿以后的样子	97

对准爸妈说几句

正确使用早孕试纸，避免错误验孕	98
对异样的身体变化不可掉以轻心	98
孕期出现不适不要过分担心	98
不要根据早孕反应武断判定胎儿性别	99
谨慎对待孕早期胎儿出现危险的信号	99
去医院建档时需要做的准备	100



阅读关键提示

胎儿的生长发育

五官更加分明，骨骼开始生长	102
胎盘完全形成，支持胎儿发育	102
脑部开始第一轮发育	102
关节开始形成	103

外生殖器初步形成，逐渐形成四肢	103
开始有感觉不到的轻微胎动	103

营养常识与饮食方案

孕3月营养指导	104
孕3月注意补充碘	104
小腿容易抽筋的准妈妈，看看是否缺钙	105
不喝含咖啡因的饮料	106
喝汤更要吃“渣”	106
准妈妈宜吃这些杂粮	107
吃素的准妈妈要保证营养的全面均衡	107
最好不要吃冰镇食物	107
吃鸡蛋时需要注意的问题	108
准妈妈可以适当吃些零食	108
服用补品补药要遵医嘱	109
准妈妈应慎用的中药	109
孕3月食谱推荐	110

环境与孕期护理

穿着要宽松、舒适	111
干家务注意适度	112
缓解不良情绪，告别孕期抑郁	113
牙齿的几种保健方法	114
避免二手烟的危害	114
孕期这样洗脸	115

胎教的常识与方案

孕3月胎教指导	116
调节情绪：放松精神传递平静	116
看电影：《帝企鹅日记》	117
听音乐：《我的爹地》	117
脑筋急转弯	118
诗歌：《甜蜜》	118

孕期常见不适	119
阴道分泌物增多	119
腹部容易受凉	120
妊娠反应加剧	120
对准爸妈说几句	121
预防早期流产	121
及早发现宫外孕, 早检查早诊治	121
大龄妊娠有必要接受羊膜腔穿刺检查	121
早孕反应即将结束, 准妈妈“苦尽甘来”	122



阅读关键提示

胎儿的生长发育	124
面部逐渐完善	124
长出胎毛和头发	124
骨化过程加快, 臂、腿关节形成	124
胎儿开始打嗝	124
已经能区分男女	125
胎儿会玩脐带了	125
可以感受到轻微的胎动	125

营养常识与饮食方案	126
孕4月营养指导	126
孕4月重点补充蛋白质	127
适合准妈妈食用的坚果	128
胎儿热能需求大, 准妈妈注意多吃主食	128
适量补充脂肪酸, 帮助胎儿大脑发育	129
预防并应对缺铁性贫血	129
加餐的注意事项	130
适合准妈妈吃的食用油	131
孕4月食谱推荐	132

环境与孕期护理

孕4月产检的注意事项	133
适度游泳, 有助减轻孕期不适	133
正确姿势有助安胎	134
孕中期过性生活的注意事项	135
通过阅读让心绪宁静	137
空调、电风扇使用禁忌	137
穿长筒袜能够改善下肢静脉曲张	138
舍弃腰带, 展现准妈妈独特魅力	138

胎教的常识与方案

孕4月胎教指导	139
一起来做抚摸胎教	139
语言胎教这么做	139
看电影: 《罗马假日》	140
听音乐: 《月光》	140
故事: 《当世界年纪还小的时候》	141
游戏对弈	142
和准爸爸一起听胎儿有力的心跳	142

孕期常见不适 143

出现妊娠纹，肚皮瘙痒难忍	143
贫血	143
头痛、头晕	144
孕期牙齿问题	144
腰酸背痛	144
抑郁症	145

对准爸妈说几句 147

恭喜准妈妈进入身心稳定的孕中期	147
做一次全面的产前检查	147
胎教的最佳时机在有胎动之后	147
胎动是观察胎儿健康的好指标	148
孩子“挑食”的本领是天生的	148



阅读关键提示

胎儿的生长发育 150

心脏发育几乎完成，多数准妈妈能感觉胎动	150
大脑发育趋于完善，胎儿开始出现呼吸运动	150
消化器官开始工作，感觉器官也迅速发展	151
外形越来越好看	151

营养常识与饮食方案 152

孕5月营养指导	152
孕5月要全面补钙	152
适量补充维生素A	155
适当补充维生素E	155
适量补充卵磷脂	156
巧妙应对孕期失眠	156
孕期甜食需适量	157
孕5月食谱推荐	158

环境与孕期护理 159

孕5月产检的注意事项	159
护理好乳房，为哺乳做准备	159
戴眼镜的准妈妈不要选择隐形眼镜	160
注意保持口腔卫生，避开妊娠期牙龈炎	161
预防妊娠斑可使用自制面膜	162
按摩穴位缓解眼睛疲劳	162
多晒太阳促进身体对钙质的吸收	163
孕中期旅行，准妈妈注意五件事	163
准妈妈外出购物需注意	165
孕期恰逢冬季时要注意的问题	165
双胞胎准妈妈的孕期护理原则	165
本月可穿上孕妇装	166
这个月去拍大肚照吧	166

胎教的常识与方案 167

孕5月胎教指导	167
抚摸胎教：触压拍打练习	167
开始准备胎教卡片	167
听音乐：《给我的妈咪》	168

看电影：《小鞋子》	168	控制饮食，预防营养过剩	179
故事：《小熊星》	169	合理膳食，避免“低体重儿”	181
玩踢肚游戏	170	孕6月的零食建议	181
孕期常见不适	171	每周吃1~2次海带	182
头发易干易断，出现脱发	171	这样吃帮助减少妊娠纹	183
指甲生长加快，易脆易断	171	妊娠高血压的饮食指导	183
乳房开始分泌“初乳”	173	孕6月食谱推荐	184
脚部肿胀、干燥	173	环境与孕期护理	185
对准爸妈说几句	174	孕6月产检的注意事项	185
不要过于紧张胎儿的身长	174	温柔的腹部按摩可助消除妊娠纹	185
准妈妈把握好体重增长速度	174	小窍门医治准妈妈鼻出血	185
		准妈妈不要用搪瓷杯喝热饮	186
		准妈妈坚持午睡的好处与技巧	186
		上班族准妈妈要注意日常护理	187
		准妈妈开车、坐车需要注意的问题	189
		胎教的常识与方案	190
		孕6月胎教指导	190
		音乐胎教的注意事项	190
		根据胎儿性格选择不同的胎教音乐	191
		准妈妈情绪影响胎儿性格	192
		定时讲故事，让胎儿跟准妈妈一起读书	192
		简单十字绣	193
		看电影：《浪漫的老鼠》	193
		故事：《小狐狸买手套》	194
		孕期常见不适	196
		浮肿	196
		后背发麻	197
		对准爸妈说几句	198
		准妈妈不要过度焦虑，避免妊娠焦虑症	198



阅读关键提示

胎儿的生长发育	176
胎儿身体结构基本形成	176
眼睛正在发育，小牙出现在牙龈内	176
进入“胎动期”，准妈妈可以看到胎动了	177
营养常识与饮食方案	178
孕6月营养指导	178
孕6月重点补充铁	178

准妈妈的腹围增长较慢不要怕	198
准妈妈不必过度进补	199
胎儿发育迟缓不用慌	200



阅读关键提示

胎儿的生长发育 202

大脑发育进入高峰期	202
视觉、味觉、嗅觉功能开始起作用	202
“小老头”开始长出皮下脂肪了	202
胎动减弱，胎儿的性格越发明显	203

营养常识与饮食方案 204

孕7月营养指导	204
孕7月重点补充脑黄金	204
补脑食物这么吃	205
准妈妈吃鱼的讲究	205
准妈妈不宜多吃鱼肝油	206
保证营养最好别吃反季蔬果	207
缓解胃胀气难消化的饮食“配方”	207
孕7月食谱推荐	208

环境与孕期护理 209

孕7月产检的注意事项	209
孕期晒太阳要注意时长与强度	209
准妈妈多汗要注意日常保健	210
孕期胸痛需要区别对待	210
孕中期宫缩要谨慎对待	211
孕期保养头发有妙法	211
准妈妈打鼾不可忽视	212
重新布置居室环境，换个好心情	212

胎教的常识与方案 213

孕7月胎教指导	213
想象胎教帮助胎儿成长	214
看电影：《小情人》	214
听音乐：《宝宝困了》	215
故事：《国王的花》	216
手工幸运星	217

孕期常见不适 218

孕期腹胀	218
腿部抽筋	219
行动不便	220

对准爸妈说几句 221

准爸爸要做好准妈妈的生活助手	221
在医生指导下正确使用托腹带	221





怀孕第8月(29~32周)

阅读关键提示

胎儿的生长发育	224
具备基本的独立生存能力	224
胎位基本固定	224
营养常识与饮食方案	226
孕8月营养指导	226
孕8月重点补充碳水化合物	227
补充维生素C降低分娩危险	227
西瓜是孕期佳品	228
这些食物让准妈妈心情变好	229
预防早产的饮食方案	229
胎儿生长加快, 准妈妈要合理安排饮食	230
孕晚期补充蛋白质, 产后奶水多	230
补锌并控制体重, 助准妈妈自然分娩	230
补充足量的钙, 预防妊高征	231
孕8月食谱推荐	232
环境与孕期护理	233
孕8月产检的注意事项	233
准妈妈睡觉要用好枕头	234
夏季准妈妈的驱蚊之道	235
积极防范早产	235

克服孕后期焦虑综合征	237
准妈妈可以开始练习分娩辅助动作	238
胎教的常识与方案	239
孕8月胎教指导	239
抚摸胎教: 推动散步法的练习	239
准爸爸给胎儿上课	240
看电影: 《千与千寻》	240
听音乐: 《杜鹃圆舞曲》	241
故事: 《一天到晚游泳的海豚》	242
欣赏名画: 《洗澡》	242
孕期常见不适	243
痔疮	243
眩晕	243
胃灼热	244
假宫缩	244
阴道分泌物增多	244
对准爸妈说几句	245
分娩的疼痛更多的是主观感受	245
胎儿和准妈妈一起经历分娩之痛	245
布置婴儿房时注意照明设计	246





阅读关键提示

胎儿的生长发育 248

体重快速增长 248

开始遵循昼夜交替的活动规律 249

四肢灵活，头骨柔软 249

外形更加漂亮 249

营养常识与饮食方案 250

孕9月营养指导 250

孕9月重点补充膳食纤维 250

缓解孕9月胃灼热的好习惯 251

几款补充维生素的水果餐 251

维生素制剂不宜常服 252

孕晚期不可常吃奶油蛋糕 252

孕9月食谱推荐 253

环境与孕期护理 254

孕9月产检的注意事项 254

准妈妈不宜使用卫生护垫 254

胎位不正怎么办 255

胎教的常识与方案 256

孕9月胎教指导 256

看电影：《我的邻居山田君》 257

故事：《棕色的瘦狮子》 258

听音乐：《童年情景》 260

欣赏名画：《摇篮》 260

孕期常见不适 261

再遇尿频 261

产前焦虑 261

对准爸妈说几句 263

不要忽视了准爸爸的产前焦虑 263

不要对分娩恐惧过度 264



阅读关键提示

胎儿的生长发育 266

活动越来越少，器官发育完好 266

羊水与胎盘开始退化 266

外形和足月新生儿一样 266

营养常识与饮食方案 267

孕10月重点补充维生素B₁ 267

孕晚期吃这些食物有助产作用 267



环境与产后护理 295

产后需要做这些检查	295
产后大小便的注意事项	295
会阴侧切后一定要认真护理	296
产后痛的护理	297
产后下床眩晕的护理	297
剖宫产新妈妈对伤口的护理	298
产后胀奶的防治	299
坐月子时洗澡、洗头的注意事项	299
正确哺乳可以防止乳房变形	301
产后运动	301
产后性生活	301
学习新生儿的护理方法	302
新妈妈要学会抱新生宝宝	304

早教的常识与方案 305

胎儿出生后需要巩固胎教的成果	305
了解新生宝宝的超能力,针对性地进行早教	305
经常温柔地抚摸宝宝	307
经常和宝宝说说话	307

产后常见不适 308

产褥感染	308
子宫脱垂	308
急性乳腺炎	309
产后腹痛	309
产后关节痛	310
产后痔疮、肛裂	310
产后抑郁症	311

对年轻父母说几句 313

记得和新妈妈多谈心	313
-----------	-----



| Part 1 |

孕前准备

阅 读 关 键 提 示

- 准备为你们甜蜜的爱开一朵花了吗？

那可需要好好了解一下土壤、种子、环境等各方面的相关知识。

- 健康的身体是备孕的基础，只有在肥沃的土壤中，种子才能茁壮成长。本章为你提供了备孕计划中身体养护的基本知识。

- 优秀的卵子和精子是高质量“种子”的来源，备孕夫妇应注意在生活习惯等各方面进行计划、调整，规避可能影响“种子”质量的各种不利因素。

- 此外，遗传问题一直是备孕夫妇关心的话题，因此，本章特别挑选具有代表性的问题，并给出专业、简单、清晰的解答。

本章尽可能列出备孕期间遇到的各种问题，并提供详尽的解决方案，准备怀孕的夫妇可以各取所需。