



家庭孕产育儿保健丛书

JIATINGYUNCHANYUERBAOJIANCONGSHU



十月怀胎 全程指导 知识百科



刘文希 © 编著
SHIYUEHUATAI
QUANCHENGZHIDAO
ZHISHIBAIKE

- 避免剧烈运动
- 避免感冒，注意适当休息
- 增加营养，多食蔬菜与水果
- 怀孕前3个月和后3个月禁止性生活
- 怀孕初期，孕妇应注意远离有毒有害物质

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

家庭孕产育儿保健丛书

十月怀胎全程指导知识百科

十月怀胎 全程指导知识百科



ISBN 978-7-3245-0344-4
定价: 33.80元

家庭保健知识百科
刘文希◎编著
32开
160mm x 110mm

ISBN 978-7-3245-0344-4
定价: 33.80元

本书如有印刷质量问题,由原出版社负责调换

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎全程指导知识百科 / 刘文希编著. —2 版. —郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5542-0744-4

I. ①十… II. ①刘… 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 133285 号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm

1/16

印张: 20

字数: 350 千字

版次: 2014 年 8 月第 2 版

印次: 2014 年 8 月第 3 次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-0744-4

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么；胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目 录

80
40
80
801
111
811
811	第一章 怀孕第一月——惊喜过程全体验	
111	孕妇身心体验指导	2
111	胎儿发育进程指导	7
111	胎教优生方法指导	9
131	饮食起居护理指导	10
131	异常和疾病预防指导	19
131	第二章 怀孕第二月——小心谨慎巧应对	
131	孕妇身心体验指导	32
131	胎儿发育进程指导	39
131	胎教优生方法指导	40
131	饮食起居护理指导	44
131	异常和疾病预防指导	49
141	第三章 怀孕第三月——感知律动的小生命	
141	孕妇身心体验指导	60
141	胎儿发育进程指导	68
141	胎教优生方法指导	71
141	饮食起居护理指导	73
141	异常和疾病预防指导	77
141	第四章 怀孕第四月——补充营养保健康	
141	孕妇身心体验指导	88
141	胎儿发育进程指导	90

胎教优生方法指导	92
饮食起居护理指导	94
异常和疾病预防指导	98

第五章 怀孕第五月——精心护理保平安

孕妇身心体验指导	108
胎儿发育进程指导	111
胎教优生方法指导	113
饮食起居护理指导	116
异常和疾病预防指导	119

第六章 怀孕第六月——调整心理好心情

孕妇身心体验指导	124
胎儿发育进程指导	127
胎教优生方法指导	129
饮食起居护理指导	131
异常和疾病预防指导	134

第七章 怀孕第七月——注重科学准确检查

孕妇身心体验指导	142
胎儿发育进程指导	144
胎教优生方法指导	146
饮食起居护理指导	147
异常和疾病预防指导	149

第八章 怀孕第八月——神奇交流好方法

孕妇身心体验指导	160
胎儿发育进程指导	163
胎教优生方法指导	164
饮食起居护理指导	166
异常和疾病预防指导	169

十月怀胎 全程指导知识百科

shiyue huaitai quanchengzhidao zhishibaike

第九章 怀孕第九月——适当运动备出生

孕妇身心体验指导	176
胎儿发育进程指导	179
胎教优生方法指导	180
饮食起居护理指导	182
异常和疾病预防指导	183

第十章 怀孕第十月——宝宝就要出生了

孕妇身心体验指导	190
胎儿发育进程指导	192
胎教优生方法指导	193
饮食起居护理指导	195
异常和疾病预防指导	197

第十一章 产后保健全程指导

正常分娩	208
营养保健	224
生活起居	237
身心保健	246
常见疾病辨识	259

第十二章 新生儿保健全程指导

新生儿特征	272
新生儿喂养	278
新生儿护理	286
新生儿常见病辨识	296
新生儿体能训练	305
新生儿智能训练	308

第一章

孕育宝宝的心路历程

准妈妈的主要生活调整

心理准备

怀孕第一月

——惊喜过程全体验



孕妇身心体验指导

怀孕早期生理与心理变化

生理变化

怀孕后与怀孕前相比，子宫的变化是最明显的。到足月妊娠时，子宫重1000克，增加了20倍，可容纳胎儿、羊水等5000毫升内容物，足月子宫长35厘米，宽25厘米，厚22厘米左右。

孕妇呼吸次数是恒定不变的，但每次吸入及呼出的量有所增加。每分钟通气量平均增加3升，由未孕时的8升增为足月时的11升，以适应孕妇因耗氧量增加而对氧的需求，保障胎儿、胎盘需氧的供应。呼气时可排出更多的二氧化碳，以利于胎儿血中二氧化碳向母血扩散、排出。

母体的血液循环是胎儿一切生理需要得到满足的保证。

从妊娠6周起，母体血容量开始增多，平均血容量在1400毫升左右。其中血浆约占1100毫升，红细胞约占300毫升。血液被稀释，血红蛋白由未孕时的130克/升下降为110克/升，血清内蛋白量也有所下降。

为了减少分娩时出血，妊娠期凝血因子多有增加，其中纤维蛋白原比怀孕前增加50%。

孕妇心脏向上、向外、向前移位。心肌变得更肥厚，其重量及体积也略有增加，心率每分钟平均增加10~15次，产后6周才恢复。

心搏量（每次心脏排出血量）及每分钟心排血量在妊娠32~34周时达高峰，分别比未孕时增加30%~40%，一直维持至分娩。

心理变化

如不想要孩子，突然发现怀孕了，此期心理特点主要是紧张，担心胎儿是否会畸形或胎儿的性别，还会担心呕吐、吃不进去食物是否影响胎儿发育等。实际上，这种心理是完全不必要的，只有保证合理的饮食、适度的锻炼和良好的心态才是唯一的可行之路。

缓解早孕反应的方法

调节饮食，少吃多餐

为减少呕吐反应，三餐切勿多食，以免引起胃部不适或恶心呕吐；加餐，即准备少量、多品种的食品，如苏打饼干、咸味面包、口味清淡的点心、奶制品、瓜子等，感觉胃部不适时，立即吃下，可缓解不适。

注意调味，促进食欲

孕妇可随意选用山楂、糖葫芦、酸梅、杏、柑橘、咸菜、牛肉干、陈皮梅、冰淇淋、冰棍、酸奶、凉拌粉皮、凉拌西红柿、黄瓜等，以增加食欲。多吃蔬菜等还可以起到通便作用。

不要因“吐”废食

不要怕引起早孕反应而拒食。即便是吐了，仍要再吃，只要有一部分食物留在胃里，就可供消化、吸收。

增加体液，以免脱水

频繁呕吐者应选择稀粥、藕粉、酸梅汤、西瓜汁、山枣汁、椰子汁及多汁的水果，这样既增加水分、营养，又调解了口味。

避免不良刺激

如油腻、炒菜味及其他刺激。

安排好生活

注意劳逸结合，保证充足睡眠，避免劳累和性生活。保持室内空气清新，清洁卫生，适当外出散步。

保持情绪稳定

避免去人多杂乱处，保持情绪稳定。不要顾虑重重，不要烦躁。家属要尽量给予鼓励，使其顺利度过早孕反应期。

适当地辅以维生素或镇静药物

孕妇服用维生素或镇静药物时一定要在医生的指导下进行，以免服用量不正确，造成不良后果。

如以上方法不奏效或出现妊娠剧烈呕吐，则需住院治疗。

孕妇的早期管理

怀孕的前12周叫作孕早期。所谓早期管理,是指孕妇在怀孕12周以内建立保健卡或围产保健手册。全国各地妇幼保健组织机构形式不同,可因地区而异,主动到妇幼保健院、所,或综合医院的妇产科去检查,进行早孕咨询。通过全面系统的检查,确诊为早孕后才能建立围生保健手册。在领到手册后应仔细阅读手册的内容,并妥善保管备用。

孕妇得到早期管理,可留下早孕的基础资料,作为后期保健的参考。凡正常妊娠转入正常产前检查门诊,得到系统的检查、咨询和系列化的保健服务,如孕期营养指导等,便能减少孕期并发症。所以,孕妇一定要在怀孕12周以前主动去建立保健卡或围生保健手册。

怀孕早期应注意的问题

注意日常活动

洗衣服不要使用冷水,避免受凉感冒。一次不要洗得过多,以免过度劳累而引起流产或早产;不要登高,不要搬抬重物,不要弯腰擦拭东西;外出路途较短时,以步行为宜,尽量不乘坐公共汽车,公共汽车一般比较拥挤,而且道路凸凹不平,行驶不稳,易造成流产;不要到人群拥挤的地方去,以免腹部被人撞击,还可避免流行性感冒及其他疾病的传染;远路需要乘车时,要安排在不是上下班的高峰时间,避免拥挤;远程最好不去,否则最好乘飞机,以避免站立过久引起下肢浮肿。

注意睡眠姿势

孕妇仰卧时,增大的子宫会压迫其后面的腹主动脉,影响子宫动脉的血量,造成胎盘供血不足,直接影响胎儿的生长发育。仰卧位还会造成下肢及阴部的静脉曲张、水肿,甚至溃破出血。所以孕妇以左侧卧为好,左侧卧位可减轻向右侧旋转的子宫对右侧输尿管的压迫,降低右侧肾盂肾炎的发病率,对孕妇及胎儿均极为有利。如果孕妇长时间地用枕头、毛毯等物垫塞左侧腰部,使骨盆向左倾,同样会起到与左侧卧位相同的效果。

注意睡眠时间

正常成人一般需要8小时,而孕妇因身体各方面变化,容易感到疲劳,

睡眠时间应比平时多 1~2 小时，最少不能低于 8 小时；怀孕 7~8 个月时，每天中午最好保证有 1 小时的午睡时间，最多不能超过 2 小时；有工作的孕妇如果睡不了午觉，在晚上就更需要多一些时间睡觉，或在工作岗位上注意休息。不要为了工作就不顾睡眠，这样会严重影响胎儿的生长发育。

远离小动物

动物身上有一种弓形体原虫寄生，可通过动物的身体和排泄物传染给孕妇。若在妊娠期感染弓形体，就会通过胎盘感染胎儿。如果感染发生在妊娠早期，就可能导致流产、胎儿发育异常；若感染发生在妊娠晚期，对胎儿大脑损害就会很严重，阻碍胎儿大脑的发育，结果造成脑积水或畸形。尤其是怀孕后才开始饲养小动物，此时孕妇身体的抵抗力低，最易受到感染。为了优生，孕妇不要和小动物接触，也不要到饲养动物的人家或动物园去，以免受到感染。

少看电视

电视具有放射线，可影响胎儿，因此，孕妇最好少看电视，即使看也应距电视屏幕 2 米以外，不要看得太久，避免看刺激性的节目。当然，适当地看一些音乐、风光、喜剧、歌舞娱乐性的节目，对孕妇还是有益的。

孕妇要做早期检查

怀孕早期检查，一般在停经 40 天后进行第一次检查。通过检查可以明确：怀孕后对母体有无危险，能否继续怀孕；胎儿有无先天畸形，是否需要终止妊娠；孕妇生殖器官是否正常，对今后分娩有无影响；胎儿发育情况是否良好，是否需要采取措施；孕妇有无妇科疾病，以便及时治疗，避免给胎儿带来危害；化验血液、尿液，看有无贫血和其他问题；肝功能检查，如有肝炎应终止妊娠。

孕早期检查是孕妇产前检查的一部分。从确诊怀孕起，孕妇应每月到医院做一次定期检查，以便医生随时掌握情况，及时地对孕妇进行必要的卫生指导，使孕妇顺利度过妊娠和分娩。

妊娠保健的作用

妊娠保健主要是对孕妇和胎儿进行定期检查，发现异常，及时纠正。早孕后应建立孕管卡，28 周前每月检查一次，怀孕 28 周以后每 2 周检查

一次，30周以后每周检查一次。妊娠定期检查是保证母子健康、实现安全分娩和提高人口素质的有效措施之一。

妊娠剧吐现象与注意事项

妊娠6周左右有严重反应，持续恶心、呕吐、进食困难，称为妊娠剧吐，严重者可引起脱水、代谢障碍。剧吐原因目前还不十分清楚，可能与绒毛膜促性腺激素显著增加有关。以初次妊娠者为多见，一般在停经40天左右发生。

治疗应注意患者的精神状态，了解其思想情绪，解除顾虑。轻症者可门诊治疗，给以维生素B₆、维生素C、维生素B₁，止吐可用鲁迷那，每次0.03克，每日3次，无效者给氯丙嗪等药。重症者需住院补液、短期禁食。如治疗无好转，体温高于38℃，脉搏多于120次/分，黄疸不退，应考虑终止妊娠。

孕妇喜凉怕热的原因

祖国医学认为，孕妇大多喜凉怕热是因为孕妇用血液供养胎儿，血虚阳亢，胎火炽盛（俗称“胎热”）引起的。从生理变化来看，妊娠期新陈代谢加快，能量释放多，产热也多，就像一个火炉，炉膛里煤块燃烧旺，热量也就高。

孕妇尿频现象的原因

孕妇尿频是一个普遍现象，这种现象在孕期前3个月和最后1个月表现最为明显。其原因是人体内膀胱位于子宫的前方，子宫多呈前倾位。怀孕后，子宫逐渐增大倾向膀胱，使膀胱受压，因而膀胱内尿量不多即有尿意。孕妇的这种尿频只是尿的次数多些，但无局部烧灼感或痛感，与泌尿系统感染不同，不是病症。

孕妇仍有月经须检查

怀孕必然会导致闭经，但少数女性在确定妊娠以后，在原来应行经的时间仍出现少量阴道出血，常被误认为是“月经”。这种现象常在怀孕的第一个月出现1次。也有个别人在早孕期3~4个月内按期出现少量流血，这种现象

对胚胎的生长发育不会有什么影响，医学上把这种现象称之为“盛胎”或“垢胎”。这种情况常见于双子宫，不受孕的一侧子宫蜕膜出血。但也有些出血的真正原因不十分清楚，可能是孕卵着床时的一种生理反应，也有先兆流产等妊娠并发症的可能。所以，已确定怀孕又有阴道流血时，应去医院查清情况，弄清出血原因，进行适当的处理。

孕妇要注意心理健康

孕妇的情绪可直接传递给胎儿，孕妇有什么样的情绪，也就会造就具有什么样情绪的胎儿。

在妊娠7~10周内孕妇情绪过度不安，可能导致胎儿口唇畸变，出现腭裂或唇裂，因为胎儿腭部的发育恰好在这个时期。在妊娠后期，孕妇精神状态的突然变化，如惊吓、恐惧、忧伤、严重的刺激或其他原因引起的精神过度紧张，能使大脑皮层与内脏之间的平衡关系失调，引起循环紊乱，胎盘早期剥离，甚至造成胎儿死亡。

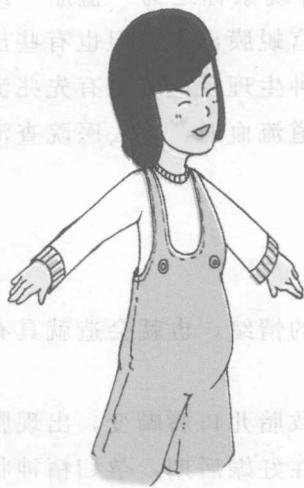
孕妇的消极情绪对胎儿也会造成不良影响，如长久的心烦意乱会使呼吸加快、加深，心跳加速加强、血压升高，使中枢神经控制下的内分泌系统也发生变化。这所有的变化会通过胎盘传递给胎儿，使胎儿产生相应的反应。感到不适，则会消耗胎儿的体力，影响其心身发育，出现难产，或胎儿出生后哭闹无常，不爱睡觉，以至于长大后心态不稳，自控力差，甚至出现其他疾病。

胎儿发育进程指导

判断胎儿健康的方法

胎儿的生长发育是有规律的。一般在妊娠早期，生长发育最为迅速；妊娠中期增长相对稳定；妊娠晚期则增长缓慢，到了出生前一周左右基本停止生长。因此，可以通过孕妇的生理指标来推测胎儿的生长健康状况。

首先，可以通过测量子宫底的高度（即从子宫底至耻骨联合之间的距离）



来判断胎儿的发育情况。一般情况下，当妊娠16周时，宫底约在耻骨及肚脐的中央部位；当20~22孕周时，宫底基本上达到脐部；32孕周时，宫底则达到剑突下2~4厘米处。过分超过或明显落后于相应指标时，则显示胎儿发育不正常，应在医生的指导下查找原因。

其次，可以通过检查孕妇体重的增长情况来监测胎儿体重的增加是否正常。怀孕期间，孕妇体重增长的平均值应为10~12千克。其中胎儿约为3千克，胎盘约0.6千克，羊水约0.8千克，一共约4.5千克。其他如子宫、乳房、血液、水分等约增加5.5千克，共计10千克左右。在34~38孕周时，孕妇的体重每周平均增加0.5千克。妊娠后期，平均每周增加0.30~0.35千克。如体重增加过快，则有可能出现水肿。

同时，我们还可以通过监测胎动情况来判断胎儿发育是否正常。一般正常胎儿1小时胎动3~5次，12小时共30~40次。可以早、中、晚各测1小时，之后将这3个小时的总数乘以4，即得12小时的胎动数。若少于10次，则显示胎儿出了问题，应立即去医院就诊。

胎儿的性格发育

实际上，胎儿和新生儿在许多方面是相互一致的，新生儿只不过比胎儿多经历了分娩这一过程。在子宫内，有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿。出生后，这些婴儿也有不同的个性：有爱睡觉的婴儿，也有睁着眼睛望的婴儿；有手足乱动的婴儿，也有爱哭的婴儿。在哭泣方式上，有像着了火大声哭泣的婴儿，也有低声长时间哭泣的婴儿。随母体内环境及母子组合不同，婴儿的性格也截然不同。

胎儿大脑的发育规律

在胎儿整个生长发育过程中，脑是最先发育的部分。由脑、神经及各种感官组织（眼、耳、鼻等）组成的头部，在胚胎早期即约占整个身体的一半。胎儿脑部在母腹中的具体成长过程和方式如下：

怀孕 1 个月左右：受精卵旺盛重复细胞分裂的时期，类似脑的原型形成。

3 个星期时，真外胚层开始形成神经管。4 个星期时，便分化出 3 个原始的脑泡，即菱脑、中脑和前脑。

怀孕 2~3 个月：脑的各部，如大脑、延髓等器官逐渐分明，脑的分化开始进行。

怀孕 4~5 个月：脑迅速长大，脑部的原型形成，脑的表面尚未产生皱褶。

怀孕 6~7 个月：脑细胞分化、逐渐形成，表面开始产生皱褶，接近成人的脑部构造。

怀孕 8~9 个月：胎儿的脑部发育完成。皱褶基本成形，脑细胞几乎与成人相同（成人的脑细胞约有 1000 亿个）。

胎儿第一月的发育

人类的原型是由受精卵分裂而成的。其中外胚叶形成脑、脊髓、目、耳、鼻、皮肤等部分，中胚叶形成血液和心脏，从此，心脏才开始缓慢运作。

不断重复细胞分裂动作的受精卵，于怀孕 1 个月左右时着床于子宫内膜。不久之后，从着床的胚体表面生成纤毛组织，形成胎盘。

胎内的受精卵继续分化，女性在这个时期几乎感觉不到怀孕。敏感的人可能会感觉身体疲劳、发热，好像快要感冒的样子。

胎教优生方法指导

胎教的意义

胎教是一个科学的新概念，它是随着科学文化、优生优育的发展而产生的。简单地讲，胎教就是指孕妇对胎儿心理上的良好影响，这种影响可以从受精卵着床到分娩为止。在 10 月怀胎的整个过程中，孕妇的言行举止、喜怒哀乐等各种复杂的心理活动，以及客观环境中的一切声、色、形、味等，通过感官直接或间接影响母体从而影响胎儿，以至于影响胎儿终生的性格和智