

最 新 版 最 权 威

清华大学第一附属医院妇产科主任

夏颖丽◎编著

专家推荐
读本

十月 怀胎

百科全书

最科学的
怀孕方案
一书在手 心中无忧

来自妇幼保健专家的贴心关怀与指导

十月怀胎，一朝分娩，这个过程让每一位母亲体会到种种苦乐酸甜。在孕前准备部分，建议年轻夫妇制订一个周全的孕前计划，提前进行优生咨询，设计科学的孕前方案，为孕育健康聪明的宝宝做好各项准备。

中国妇女出版社

专家推荐
读本

十月怀胎

百科全书

清华大学第一附属医院妇产科主任

夏颖丽◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎百科全书 / 夏颖丽编著. — 北京: 中国
妇女出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5127-0658-3

I. ①十… II. ①夏… 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 (2013) 第245868号

十月怀胎百科全书

作 者: 夏颖丽 编著

责任编辑: 魏 可

封面设计: 胡椒设计

责任印制: 王卫东

出版发行: 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: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 28.5

字 数: 500千字

版 次: 2014年9月第1版

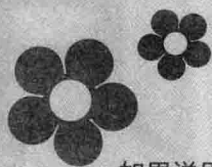
印 次: 2014年11月第2次

书 号: ISBN 978-7-5127-0658-3

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



如果说男女两情相悦，步入婚姻殿堂，组成社会的基本细胞——家庭，是人生最大的一件事，那么，孕育下一代，则是进一步和谐家庭、延续生命的宏伟工程。

一位女性，经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才拥有了完整的人生，才称得上是一位完整而成熟的女性。

十月怀胎，一朝分娩。在怀孕前了解一些孕产方面的知识，对增强信心、平安顺利度过整个孕期会有很大帮助。清楚自己什么情况下适宜受孕，什么情况下不宜受孕，怎样受孕有利于优生，受孕后怎样才能早确定，如何做好孕期保健，怎样才能保护好自身健康、有利于胎儿的生长发育，如何配合助产人员顺利分娩等，都是需要了解和掌握的知识。

作为一名合格的母亲，在赋予宝宝生命的同时，还应该为他（她）创造一个良好的成长环境。乐观的心态、健康的心理，对于未来宝宝的成长大有裨益。只有做好了准备，主动学习掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿生长发育的孕育知识，充分了解妊娠和分娩过程中会出现的生理现象，才能泰然处之。

本书分为五篇，对以上内容做了全面、专业的介绍，是非常实用的孕前百科手册，帮助孕产妇树立自信心，在往后的育儿岁月中，即使遇到再大的难题，也能游刃有余、应付自如了！

目录 CONTENTS

PART 1 如何优生

第1节 每个家庭的优生期待...002

做妈妈意味着什么 002

宝宝让女性的人生更完整 004

计划怀孕需考虑的因素 006

孕前心理疑问 007

新婚不宜怀孕 011

高龄产妇应注意的问题 013

丈夫应注意的问题 014

第2节 避孕的选择 016

避 孕 016

避孕方法 017

避孕药 018

紧急避孕药不宜常用 020

男性避孕套 021

女性避孕套 022

阴道隔膜 023

阴道避孕环 024

宫内节育器 026

了解安全期避孕 027

不同阶段的避孕方式 029

第3节 遗传因素的影响 030

遗传咨询 030

哪些特征可遗传给宝宝 032

聪明才智 034

身 高 035

常见遗传疾病 037

由妈妈遗传的疾病 039

只遗传给男孩的遗传病 040

什么是母婴血型不合 041

预防遗传病 043

第4节 检查.....	044
生理周期、排卵期	044
基础体温测定.....	046
孕前常规检查.....	048
口腔检查	049
需做的特殊检查	050
看懂孕前检查报告	051
产前检查的次数	052
各阶段产前检查内容	053



PART 2 孕前生活

第1节 孕前饮食	055
饮食原则	055
适宜和不宜的食物	057
一日三餐	059
补充叶酸	060
补充维生素	062
补充矿物质	064
孕前丈夫的饮食	065
丈夫需积蓄“精气”	066
素食者如何加强营养	067
管理体重	069

第2节 安排好生活、工作....	070
调整作息规律.....	070
改变不良习惯.....	071
乳房保健	073
白领女性要注意的事项	074
减少用电脑时间	075
哪些情况不宜受孕	076
不宜穿高跟鞋.....	078
不宜摆放的花卉	079
不宜养家庭宠物	080
不宜服用的药物	081
不宜服用的中药	082

第3节 应了解和注意的问题 ..084

了解子宫 084

爱护子宫 085

自然流产 087

习惯性流产 088

药物流产 089

人工流产 091

多次流产易导致不孕 092

宫外孕 094

易发生宫外孕的高危人群 095

剖宫产后的怀孕 096

人工流产后的怀孕 097



妇科炎症对怀孕的影响 097

怀孕倒计时 099

预产期推算 101

PART 3 妊娠十月

孕早期 孕1~3月（1~12周）

第1节 孕1月妊娠过程 104

孕妈妈 104

胚胎宝宝 105

受孕在本月 105

怀孕后的变化 107

第2节 孕1月饮食宜忌 108

孕期营养原则 108

妊娠早期饮食安排 110

三餐定时、定量、定点 111

上班族的饮食 113

补充叶酸 114

补充二十二碳六烯酸 115

酸味食物 116

控制体重 117

第3节 孕1月生活宜忌 119

居家环境 119

不宜久坐 120

生活有规律 121

细节要注意 122

日常动作要注意 122

如何做家务 123

第4节 孕1月运动与胎教 124

做“孕动”去散步 124

胎教 125

第5节 孕2月妊娠过程 127

孕妈妈 127

胚胎宝宝 128

妊娠反应 129

身心调适 129

应注意的问题 131

第6节 孕2月饮食宜忌 132

妊娠呕吐食疗方 132

饮食禁忌 134

宜吃的食物 135

不宜吃的食物 137

少吃和慎吃的食物 138

第7节 孕2月生活宜忌 139

孕初期服饰 139

美丽度孕期 140

几点健康建议 141

远离辐射 142

学会舒适地坐、卧 142

睡一个好觉 143

如何应对不适感 144

如何应对孕吐 146

怀孕后如何工作 147

孕初期忌性爱 149

第8节 孕2月运动与胎教 150

适度运动 150

愉悦的心情就是胎教 151

第9节 孕3月妊娠过程 152

孕妈妈 152

胎儿宝宝 153

情绪调整很重要 153

养胎不要长时间卧床 154

保胎注意的问题 156

第10节 孕3月饮食宜忌 157

妊娠早期的饮食原则 157

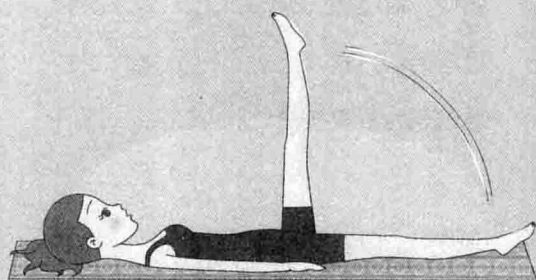
妊娠3月的推荐食谱	160
第11节 孕3月生活宜忌	162
个人卫生护理	162
日常自我呵护	164
乳房养护	167
如何应对失眠	168

身体调适方法	169
旅游注意的问题	170
第12节 孕3月运动与胎教	171
选择适宜的运动	171
设想宝宝的形象	172
色彩偏好	173

孕中期 孕4~7月（13~28周）

第1节 孕4月妊娠过程	174
孕妈妈	174
胎儿宝宝	175
安胎保健要点	175
计数胎动和胎心监测	177
第2节 孕4月饮食宜忌	179
孕中期每日营养素需要量	179
低盐饮食	182
喝水应注意的问题	183
改变进餐习惯	184
改变烹调方式	185
第3节 孕4月生活宜忌	186
度夏和过冬	186

走、站和调适	187
如何应对手脚“抽筋”	189
如何应对孕期便秘	190
享受性爱	193
第4节 孕4月运动与胎教	195
孕中期的健康运动	195
如何调适心理	196



第5节 孕5月妊娠过程197

孕妈妈 197

胎儿宝宝 198

感觉到胎动 199

保持稳定的情绪 200

如何应对精神倦怠 201

本月安胎保健要点 202

第6节 孕5月饮食宜忌205

平衡膳食是“金” 205

饮食多样化 206

控制体重 207

妊娠第5个月推荐食谱 209

第7节 孕5月生活宜忌210

漂亮自信的“孕美人” 210

孕期护发 212

牙齿保健 213

如何应对五官变化 214

如何应对疼痛 215

日常活动方式 217

准爸爸为爱妻按摩 218

第8节 孕5月运动与胎教219

适度运动 219

呼吸训练 220

每天和宝宝说说话 221

第9节 孕6月妊娠过程221

孕妈妈 221

胎儿宝宝 223

加强心理保健 223

第10节 孕6月饮食宜忌225

杂粮和根茎类食物 225

全谷杂粮美味烹调 228

蔬菜水果补充维生素C 229

补 钙 230

妊娠第6个月的饮食 232

第11节 孕6月生活宜忌233

如何保养皮肤 233

如何应对皮肤问题 235

如何选择孕妇装 237

如何应对孕期腹痛 238

孕妈妈足部护理 240

乳房保养 242

下肢浮肿怎么办 242

小腿抽筋怎么办 243

远离噪声 243

第12节 孕6月运动与胎教 244

游泳 244

激发胎儿的智力 245

第13节 孕7月妊娠过程 246

孕妈妈 246

胎儿宝宝 247

调适心情 247

孕期的收获 248

妊娠纹 250

第14节 孕7月饮食宜忌 251

膳食纤维吃出健康 251

多吃海产品 253

孕中期常需营养物质 253

预防妊娠高血压综合征 254

孕7月的饮食安排 256

第15节 孕7月生活宜忌 257

乳房护理 257

皮肤呵护 259

洗澡有讲究 261

胎儿与羊水 262

静脉曲张 263

避免水肿 265

避免便秘 265

如何应对常见不适症 266

托腹带的使用 268

不宜久看电视 269

适当阅读 270

第16节 孕7月运动与胎教 270

学做孕妇体操 270

运动有益母子健康 272

孕7月胎教 273

孕晚期 孕8~10月（29~40周）

第1节 孕8月妊娠过程 274

孕妈妈 274

胎儿宝宝 275

第二次妊娠反应 276

身心自我保健 277

孕期独享的特殊本领 278

妊娠晚期注意的问题	279
 第2节 孕8月饮食宜忌	281
怀孕晚期的饮食原则	281
不必额外进补	283
妊娠第8个月的推荐食谱	284
 第3节 孕8月生活宜忌	286
孕晚期的活动	286
孕晚期的服饰	287
好睡眠保健康	288
如何应对失眠	290
减轻水肿	292
怀孕期间不宜盲目进补	294
日常生活应注意的问题	295
定时做产前检查	296
孕晚期心理保健	297
 第4节 孕8月运动与胎教	298
有规律的运动	298
孕妇体操	298
音乐胎教	299
 第5节 孕9月妊娠过程	300
孕妈妈	300

胎儿宝宝	301
双胞胎的护理	301
安然待产	304
 第6节 孕9月饮食宜忌	305
妊娠第9个月的饮食	305
健脑食物益宝宝	306
细嚼慢咽	307
 第7节 孕9月生活宜忌	308
如何应对各种皮肤变化	308
如何应对焦虑情绪	311
如何应对急产	312
预防早产	313
预防妊娠抑郁	314
尿失禁、尿频	315
预防感冒	316



了解胎位	317
纠正胎位不正	317
夫妻按摩	319
安全舒适做家务	321
休产假	322
给孩子取名	323

第8节 孕9月运动与胎教 324

孕晚期运动方法	324
孕晚期保健操	325
“养胎”运动	326
抚摩胎教	327

第9节 孕10月妊娠过程 327

孕妈妈	327
胎儿宝宝	328

第10节 孕10月饮食宜忌 329

“冲刺期”的饮食	329
----------------	-----

“伴产”佳品——巧克力	331
贫血对孕妈妈和胎儿的影响	331
预防缺铁性贫血	332
临产前吃的建议	335
临产前的饮食禁忌	336
水肿的饮食调理	338
吃水果的认识误区	339

第11节 孕10月生活宜忌 341

勇敢面对分娩	341
准备母乳喂养	342
过期妊娠	343
过期妊娠的影响	344
注意危险的现象	345
孕晚期应注意的问题	346

第12节 孕10月运动与胎教 348

听音乐配合运动	348
胎教衔接早教	349



PART 4 临产分娩

第1节 认真准备	352	自然分娩的时长	377
入院前后	352	无痛分娩	377
临产先兆	353	剖宫产	379
临产忌焦虑	355	急产	381
临产前饮食的原则	355	难产	382
产前促乳食谱	357	宫缩乏力	383
临产前的物质准备	358	早期破水	384
临产几问	359	胎位	385
学会产前体操有益助产	360	胎儿窘迫	386
了解拉梅兹法	362	脐带绕颈	387
准爸爸须知	364	胎盘早剥	387
第2节 临产分娩	365	如何应对过期妊娠	388
分娩先兆	365	产房里的准爸爸	389
决定分娩的三要素	366		
产程是什么	367		
分娩时会有哪些生理反应	369		
疼痛对宝宝的益处	372		
分娩疼痛表现不同的原因	372		
减轻产痛	373		
为什么自然分娩有益	375		



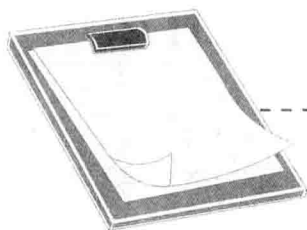
PART 5 产后调养及瘦身

第1节 产后调养	392	早运动，早健康	416
坐月子	392	凯格尔运动助康复	417
产后生理变化	393	及时做产后健康检查	419
产后心理调节	394	第2节 产后饮食	420
产后24小时	397	产后的饮食原则	420
产后第1周	399	“坐月子”讲究饮食	423
出院回家这一周	401	饮食要随康复进程调整	424
产后应注意的问题	402	不节食也塑身的小窍门	426
哺乳有助于身材恢复	403	第3节 产后塑身	428
胀奶的应对	404	产后塑身日程	428
乳腺炎是否需要停止哺乳	405	恢复身材做运动	429
产后乳汁不足	406	日常塑身小动作	431
产后恶露	407	产后皮肤保养	432
产后小便潴留	409	产后美胸	434
产后尿失禁	409	再造平坦小腹	437
如何应对各种生理烦恼	410	还我美丽双腿	439
月经周期什么时候会到	413		
恢复夫妻生活	414		

Part

1

如何优生



第1节

每个家庭的优生期待

做妈妈意味着什么

即将孕育新生命的夫妻，在怀孕之前，需要了解优生优育相关的细节，更重要的是需要做到有备而孕，在心理上、物质条件方面做好充分的准备，需要完成自身角色转换所相应的社会责任意识变化，需要做好家庭育儿的准备工作。

角色转换

从为人子女的社会角色，转换到为人父母，意味着要承担一份社会责任。

在养育孩子之前，年轻的夫妻处在做儿女的地位上。一旦决定要养育孩子，或者说一旦成为父母亲，就意味着要承受一份永远不能推卸的责任。要经历十月怀胎、一朝分娩、哺乳喂养、日夜相守、朝夕牵挂的过程，还要经历把一个幼小的生命十数年如一日地哺育成人的辛劳。只有

亲身经历养育孩子的艰辛之后，才能真正成熟，成为真正的成年人。至少，养育孩子的经历，可以让年轻的夫妻理解自己父母，传承敬老、孝悌的文明传统。

俗话说，“养儿方知父母恩”，只有自己为人父母，有了养育孩子的切身经历之后，才能充分理解到自己的父母是如何

