

安胎养胎 生宝宝

妇产科医师
刘子霞 主编

一本就够



好孕
280 天
贴心记录

不孕不育专家教你40周完美好孕一点儿都不难

必做孕检 + 日常起居 + 好孕餐 + 胎教……

全面的优生优育咨询 + 60种孕期不适症对症快速缓解疗法

安胎养胎 生宝宝

一本就够

妇产科医师
刘子霞 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

安胎养胎生宝宝一本就够 / 刘子霞主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5537-2936-7

I. ①安… 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 043658 号

安胎养胎生宝宝一本就够

主 编	刘子霞
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	24
字 数	200千字
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-2936-7
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

社会在发展，时代在变化，但有一件事情却是每个时代、每个家庭都始终新鲜而又隆重的大事——孕育我们的下一代。

在人的一生中，养育一个小生命是一件让人感到幸福和难忘的事，对女人来说尤其如此。然而十月怀胎，一朝分娩，虽然是一个瓜熟蒂落的过程，却充满了许多未知。正如当代作家池莉所说，无论社会多么发达，科技多么进步，都无法消除女人生孩子的痛苦。将一个小生命从无到有“创造”出来，从一无所知再到养育成一个独立自主有社会能力的人，绝不像演电影那样，一个镜头，十年、二十年过去了。

怎样孕育出一个健康聪明的宝宝呢？这是每一个家庭都比较关心的问题。很多女性在怀孕之后会变得谨小慎微，唯恐出一点差错。其实没有必要如此担忧。怀孕是大自然赋予女性的一种生命本能。胎宝宝虽然娇弱，但并不脆弱，像每个人一样拥有坚韧的生命力。孕妈妈只需保持规律健康的生活习惯，放松心情，就能孕育出健康聪明的宝宝。

如今，优生、优育、优教已经提高到一个新的发展水平，科学育儿正越来越多地受到社会和家长的重视。本书就从这个着眼点出发，全面展示新生命从怀孕到分娩，以及简单胎教的漫长过程。

本书没有太多的大道理，只从孕妈妈应有的健康生活习惯出发，全面展示孕期40周的生理变化，让孕妇及其家人对妊娠全过程有一个大致的了解，为孕妈妈的健康和后期分娩做好充足的准备。

希望本书对孕妈妈和家人有所帮助，让孕妈妈轻松顺利地度过40周的妊娠期。最后祝愿每个孕妈妈都能孕育一个健康可爱的宝宝！





第一章

做好当爸爸妈妈的准备

15



第一节 重视优生优育，放心迎接健康宝宝	16
做好孕前优生咨询.....	16
在最合适的年龄孕育宝宝.....	17
制订孕前健身计划.....	19
进行孕前常规检查.....	20
哪些因素会导致宝宝畸形.....	21
备孕妈妈孕前要接种的疫苗.....	22
备孕妈妈要做的准备工作.....	23
第二节 调整生活节奏，准备迎接新生命到来	25
孕前三个月养成良好的起居习惯.....	25
孕前三个月加强营养.....	26
备孕妈妈要提前服用叶酸.....	27
排除毒素，轻松怀孕.....	27
备孕期，这些食物适当多吃.....	28
备孕期，这些食物不要碰.....	30
备孕妈妈要改掉的坏习惯.....	32
备孕期间特殊情况处理.....	33
第三节 掌握孕育常识，从新生命诞生开始就关注他	34
神奇的新生命.....	34
怎样提高受孕率.....	35
宝宝的性别是如何决定的.....	36

父母能遗传给孩子什么.....	37
不宜怀孕的几种情况.....	39
避孕失败后不要继续妊娠.....	41
妊娠过程中要注意.....	42
第四节 着手准备胎教, 真正的胎教从孕前开始.....	43
准备一份周全的孕前计划.....	43
孕前要学会调整情绪.....	45
夫妻关系对未来宝宝性格的影响	46
孕前要积极了解胎教知识	47
消除备孕妈妈的紧张心理	50

第五节 为您分担忧虑, 特殊情况也能轻松备.....	51
高龄女性的备孕	51
妇科病患者的备孕	52
性传播疾病患者的备孕	53
甲状腺疾病患者的备孕	54
癫痫病患者的备孕	55
糖尿病患者的备孕	56
肾脏疾病患者的备孕	56
病毒性肝炎患者的备孕	56
心脏疾病患者的备孕	57

第二章

孕1月, 我还不知道你来了

59

第一节 孕1月(0~4周)胎儿和孕妇的变化.....60

孕1月的胎儿	60
孕1月的孕妈妈	61
孕妈妈变得情绪化	62

第二节 定期孕检并进行优生咨询...64

让我知道你来了	64
识别假孕	65
孕早期须做的检查及化验	66
重视孕期检查	67

第三节 日常起居安排.....68

孕1月基本生活原则	68
孕妈妈的个人护理	70
准爸爸的角色	71
吸烟喝酒危害胎儿	72
孕妈妈不要乱用药物	73
容易导致胎宝宝畸形的药物	75
正确使用家用电器	76

孕妈妈要远离刺激源.....	79
注意交通安全	81

第四节 科学的饮食安排.....82

孕1月基本饮食原则	82
孕1月食谱	83
多喝牛奶	86
孕妈妈应该注意的饮食细节	87
孕妈妈容易忽视的营养素	89

第五节 孕1月的胎教安排.....90

做好胎教准备	90
了解宝宝的脑部发育过程	91
了解各个时期的饮食要点	92
孕1月的胎教重点	94

第六节 孕1月常见不适及防治.....95

小心宫外孕	95
预防孕早期发热	96
孕期疲劳	97

孕2月，慢慢习惯早孕反应

99

第一节 孕2月(5~8周)胎儿和孕妇的变化.....100

孕2月的胎儿100

孕2月的孕妈妈.....101

孕妈妈的情绪变化102

孕妈妈的身体发生了改变.....103

第二节 定期孕检并进行

优生咨询.....105

孕妇体格检查105

了解孕妇病史、分娩史106

不要接受X光检查107

第三节 日常起居安排.....108

孕2月基本生活原则108

居家环境要求109

注意清洁卫生.....111

运动安排.....112

孕妇在春季的注意事项.....113

孕妇在夏季的注意事项.....114

孕妇在秋季的注意事项.....115

孕妇在冬季的注意事项.....116

孕2月准爸爸的角色117

第四节 科学的饮食安排.....118

孕2月基本饮食原则118

适合孕2月的食物119

孕妇必需的营养素121

孕妈妈如何摄入营养物质122

孕妈妈要摄入足量的维生素124

孕妇常备零食125

孕妈妈饮食宜忌126

孕2月食谱.....128

第五节 孕2月的胎教安排.....131

孕2月的胎教重点131

让孕妈妈开心的方式134

孕妈妈情绪要平稳、快乐135

第六节 孕2月常见不适及防治.....136

早孕反应136

呕吐的缓解方法137

缓解孕2月疲劳137

避免感冒.....138

改善孕妇胀气放屁139

防治烧心139

皮肤瘙痒的防治140

孕初期避免夫妻性生活140

预防早期流产141

不要盲目保胎141

阴道出血142

第一胎不宜做人流142

谨防葡萄胎143

葡萄胎患者的注意事项143



孕3月，行动要小心

145

第一节 孕3月（9~12周）胎儿和孕妇的变化.....146

孕3月胎儿的发育状况.....146

孕3月孕妇的变化.....147

第二节 定期孕检并进行优生咨询.....149

孕3月的检查项目.....149

筛查唐氏综合征.....150

筛查神经管畸形.....151

第三节 日常起居的安排.....152

孕3月基本生活原则.....152

居家环境要求.....152

穿着要求.....153

工作安排.....157

运动要求.....160

打扮要求.....162

准爸爸的“怀孕症”.....163

了解羊水.....164

第四节 科学的饮食安排.....166

适合孕3月的食物.....166

谨防营养不良.....167

孕妇营养补充指南.....168

孕妇应少吃食物.....169

孕妇忌吃食物.....170

孕3月食谱.....172

第五节 孕3月的胎教安排.....175

孕3月的胎教重点.....175

促进宝宝大脑发育.....177

第六节 孕3月常见不适及防治.....178

孕妇外表的变化.....178

孕期常见症状及缓解方法.....180



孕4月，心情开始舒畅

185

第一节 孕4月（13~16周）胎儿和
孕妇的变化.....186

孕4月胎儿的发育状况.....186

孕4月孕妇的变化.....188

第二节 定期孕检并进行优生
咨询.....190

产妇产前孕检的必要性.....190

检查孕妇是否有其他病症.....191

第三节 日常起居安排.....192

居室环境要求.....192

生活习惯要求.....193

孕4月准爸爸的角色.....195

运动要求.....196

制订运动计划.....197

孕妈妈应常做的运动.....198

第四节 科学的饮食安排.....200

孕4月基本饮食原则.....200

孕妈妈应摄入的食物.....201

孕4月食谱.....205

第五节 孕4月的胎教安排.....208

孕4月胎教重点.....208

三种胎教方法.....212

第六节 孕4月常见不适及防治.....214

孕妇会出现的状况及如何应对.....214

孕4月应避免的事情.....220

孕5月，神奇的胎动

223

第一节 孕5月（17~20周）胎儿和
孕妇的变化.....224

孕5月胎儿的发育状况.....224

孕5月孕妇的变化.....225

第二节 定期孕检并进行优生
咨询.....226

学会计数胎动.....226

进行超声波检查.....226

其他检查.....227

第三节 日常起居安排.....228

居家环境要求.....228

孕5月准爸爸的角色.....228

生活习惯要求.....229

孕妈妈穿着要求.....231

孕5月孕妇注意事项.....232

孕5月可以做的运动.....234

第四节 科学的饮食安排..... 235

孕5月基本饮食原则..... 235

孕5月饮食注意事项..... 236

孕5月食谱..... 238

第五节 孕5月的胎教安排..... 240

孕5月胎教要点..... 240

准爸爸应参与胎教..... 242

胎教不宜太频繁..... 242

第六节 孕5月常见不适及防治..... 243

孕5月易出现的身体异常情况..... 243

几种常见症状的预防..... 246



第七章

孕6月，宝宝开始长身体了

249

第一节 孕6月（21~24周）胎儿和 孕妇的变化..... 250

孕6月胎儿的发育状况..... 250

孕6月孕妇的身体变化状况..... 251

第二节 定期孕检并进行优生 咨询..... 254

B超检查..... 254

糖尿病筛查..... 255

胎动、胎心..... 256

第三节 日常起居安排..... 258

孕6月基本生活原则..... 258

居家环境要求..... 259

睡眠要求..... 260

要适度晒太阳..... 262

少去人多拥挤的场所..... 262

上班会影响胎儿吗..... 263

上班妈妈如何应对孕6月..... 263

孕妈妈个人护理..... 264

开始做孕妇体操..... 265

适当做放松伸展训练..... 265

开始学习分娩课程..... 266

分娩课程可以学到什么..... 266

选好分娩医院、医生..... 267

孕6月准爸爸的角色..... 267

第四节 科学的饮食安排..... 268

孕6月基本饮食原则..... 268

孕6月忌讳的饮食..... 268

适合孕6月的食物..... 269

多吃核桃..... 270

注意平衡孕期营养..... 270

饮水不宜过量	271
少吃冷饮、少喝汽水.....	272
多吃防治水肿的食物.....	273
防治孕妇水肿食物推荐.....	273
孕6月食谱.....	274
第五节 孕6月的胎教安排.....	277
进行视觉训练	277
该为宝宝取乳名了	278
孕妈妈要经常学习	278

避免宝宝频繁胎动	279
配合音乐轻拍宝宝	279
第六节 孕6月常见不适及防治.....	280
腿抽筋及其防治	280
尿失禁及其防治	281
静脉曲张及其防治	281
有时腹痛	282
容易便秘	282
痔疮复发	283

第八章

孕7月，行动越来越不便

285



第一节 孕7月（25~28周）胎儿和孕妇的变化

孕7月胎儿的发育状况.....	286
孕7月孕妇的身体变化状况.....	287

第二节 定期孕检并进行优生

咨询

孕7月体检要点.....	290
高危孕妇的检查	292
每周测孕妈妈体重.....	292

第三节 日常起居安排.....

居家环境要求.....	293
孕妈妈个人护理	293
避免长时间站立	294
避免受刺激	294
双胞胎、多胞胎妊娠后期	
避免发生意外.....	295
做好住院准备	296
准备好婴儿床.....	296
准备好婴儿房.....	297

孕7月准爸爸的角色..... 297

第四节 科学的饮食安排.....298

适合孕7月的食物..... 298

开始增加零食和夜餐..... 298

确保饮食的多样化..... 299

增加豆类蛋白..... 299

孕妈妈不宜太肥胖..... 300

孕7月食谱..... 301

第五节 孕7月的胎教安排.....304

孕7月胎教要点..... 304

常为宝宝讲童话故事..... 305

多为宝宝读好书..... 305

色彩胎教..... 306

美学胎教..... 306

第六节 孕7月常见不适及防治.....307

浮肿的预防..... 307

浮肿的改善和治疗..... 308

阴道流血及其防治..... 308

心悸及其防治..... 309

背痛的预防..... 310

背痛的改善..... 310

胃部灼烧感及其防治..... 311

坐骨神经痛及其防治..... 311

预防妊娠期高血压..... 312

妊娠中毒症..... 313

双胞胎预防早产..... 313

第九章

孕8月，第二次痛苦来临

315

第一节 孕8月（29~32周）胎儿和

孕妇的变化.....316

孕8月胎儿发育情况..... 316

孕8月孕妇的身体变化状况..... 317

第二节 定期孕检并进行优生

咨询..... 320

孕8月体检要点..... 320

常规检查..... 320



骨盆测量.....	321
第三节 日常起居安排.....	322
孕8月基本生活原则.....	322
孕晚期不宜频繁运动.....	322
为母乳喂养做好准备.....	323
孕晚期孕妈妈的梦境.....	324
多做有助于分娩的运动.....	324
准备中止性生活.....	325
孕8月准爸爸的角色.....	325
第四节 科学的饮食安排.....	326
多吃抗水肿的食物.....	326
多吃鱼可预防早产.....	326

孕晚期慎用补药.....	327
孕晚期不宜大量进补.....	327
孕8月食谱.....	328
第五节 孕8月的胎教安排.....	330
孕8月胎教要点.....	330
光照胎教.....	330
联想胎教.....	331
美育胎教.....	331
第六节 孕8月常见不适及防治....	332
早产.....	332
羊水异常及其防治.....	333
怀双胞胎要时刻做好入院准备.....	333

第十章

孕9月，做好产前准备

335

第一节 孕9月（33~36周）胎儿和孕妇的变化.....	336
孕9月胎儿的发育情况.....	336
孕9月孕妇的变化.....	338
第二节 定期孕检并进行优生咨询.....	341
孕9月体检要点.....	341
胎心监测与胎动计数.....	342
第三节 日常起居安排.....	343
孕9月基本生活原则.....	343
居家环境要求.....	343
日常生活要求.....	344
运动要求.....	346
做好入院的一切准备.....	348

第四节 科学的饮食安排.....	349
孕9月基本饮食原则.....	349
一次喝水不要太多.....	350
补充水溶性维生素.....	350
孕9月食谱.....	351
第五节 孕9月的胎教安排.....	353
孕9月胎教要点.....	353
孕妈妈要勤于思考.....	354
避免情绪大起大落.....	354
第六节 孕9月常见不适及防治....	355
警惕莫名其妙的腹痛.....	355
产前焦虑.....	356
胎位异常、胎盘钙化.....	357

孕10月，准备分娩

359

第一节 孕10月（37~40周）胎儿和孕妇的变化.....360

孕10月胎儿发育状况.....360

孕10月孕妇身体变化状况.....362

第二节 定期孕检并进行优生咨询.....365

羊膜镜检查.....365

胎心率电子监护.....366

胎儿的成熟度检查.....367

监测胎儿在子宫内的情况.....368

第三节 日常起居安排.....369

孕10月基本生活原则.....369

产前心理准备.....370

运动原则.....370

分娩训练.....371

做好去医院的准备.....372

了解分娩知识.....372

注意胎头的入盆时间.....373

丈夫要常为妻子做按摩.....373

第四节 科学的饮食安排.....374

适合孕10月的食物.....374

停止服用钙剂和鱼肝油.....375

孕10月食谱.....376

第五节 孕10月的胎教安排.....379

孕10月胎教要点.....379

消除分娩紧张情绪.....380

第六节 孕10月常见不适及防治...381

静脉曲张、不规则阵痛.....381

谨防胎盘早剥.....382

谨防宫内窘迫.....382

过期妊娠.....383

迎接新生命的到来.....384



安胎养胎 生宝宝

一本就够

妇产科医师
刘子霞 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

安胎养胎生宝宝一本就够 / 刘子霞主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5537-2936-7

I. ①安… 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 043658 号

安胎养胎生宝宝一本就够

主 编	刘子霞
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	24
字 数	200千字
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-2936-7
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



社会在发展，时代在变化，但有一件事情却是每个时代、每个家庭都始终新鲜而又隆重的大事——孕育我们的下一代。

在人的一生中，养育一个小生命是一件让人感到幸福和难忘的事，对女人来说尤其如此。然而十月怀胎，一朝分娩，虽然是一个瓜熟蒂落的过程，却充满了许多未知。正如当代作家池莉所说，无论社会多么发达，科技多么进步，都无法消除女人生孩子的痛苦。将一个小生命从无到有“创造”出来，从一无所知再到养育成一个独立自主有社会能力的人，绝不像演电影那样，一个镜头，十年、二十年过去了。

怎样孕育出一个健康聪明的宝宝呢？这是每一个家庭都比较关心的问题。很多女性在怀孕之后会变得谨小慎微，唯恐出一点差错。其实没有必要如此担忧。怀孕是大自然赋予女性的一种生命本能。胎宝宝虽然娇弱，但并不脆弱，像每个人一样拥有坚韧的生命力。孕妈妈只需保持规律健康的生活习惯，放松心情，就能孕育出健康聪明的宝宝。

如今，优生、优育、优教已经提高到一个新的发展水平，科学育儿正越来越多地受到社会和家长的重视。本书就从这个着眼点出发，全面展示新生命从怀孕到分娩，以及简单胎教的漫长过程。

本书没有太多的大道理，只从孕妈妈应有的健康生活习惯出发，全面展示孕期40周的生理变化，让孕妇及其家人对妊娠全过程有一个大致的了解，为孕妈妈的健康和后期分娩做好充足的准备。

希望本书对孕妈妈和家人有所帮助，让孕妈妈轻松顺利地度过40周的妊娠期。最后祝愿每个孕妈妈都能孕育一个健康可爱的宝宝！

