

科学、实用、全面的孕程专家指导  
助力准爸爸、准妈妈孕育出健康、聪明、快乐的宝宝

# 十月怀胎 全典

SHIYUE HUITAI QUANDIAN

王楠/编著



 中国纺织出版社

# 十月怀胎 全典

SHIYUE HUATAI QUANDIAN

王楠/编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎全典 / 王楠编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2015. 6  
ISBN 978-7-5180-0524-6

I. ①十… II. ①王… 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 (2015) 第055779号

---

策划编辑: 郭沫

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 26.25

字数: 460千字 定价: 34.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 目录

## 第一篇 孕前准备

1

### 优生的学问.....2

|                    |
|--------------------|
| 优生即生优.....2        |
| 优生学.....2          |
| 基础优生.....3         |
| 优生的主要措施.....3      |
| 优生咨询.....4         |
| 优生咨询的内容.....4      |
| 一些应知的怀孕相关数字.....5  |
| “酸儿辣女”没有科学依据.....5 |
| 一次射精的精子数量.....6    |
| 影响精子质量的环境因素.....6  |
| 准确预测排卵期.....7      |
| 受孕的条件.....8        |
| 最佳受孕状态.....8       |
| 要把握好受孕的最佳时机.....8  |
| 高质量的受孕.....9       |
| 营造最佳怀孕环境.....9     |
| 婚后不宜马上怀孕.....10    |
| 十个不适宜受孕的时间.....10  |
| 结婚后合适的怀孕时间.....11  |
| 最佳怀孕年龄.....11      |
| 父母血型与优生的关系.....11  |
| 怀孕最佳心理状态.....12    |

|                    |
|--------------------|
| 先天缺陷的定义及类型.....12  |
| 有关怀孕的一些错误观念.....13 |
| 女性太胖不利于优生.....14   |
| 女性自慰会影响优生.....14   |
| 丈夫年龄对胎儿的影响.....14  |
| 优生与准爸爸胡须的关系.....15 |
| 避孕与优生.....15       |
| 性生活频率与优生的关系.....16 |
| 要做有关凝血方面的测定.....16 |
| 定期的尿常规检查.....16    |
| 选择合适的卧具.....17     |
| 孕前孕时不宜住新房.....17   |
| 适宜的孕前锻炼.....18     |

### 遗传病和遗传的关系.....19

|                     |
|---------------------|
| 什么是生殖遗传.....19      |
| 不宜婚配的情况.....19      |
| 近亲结婚的危害.....20      |
| 基因突变.....20         |
| 遗传病的特征.....21       |
| 遗传病的类别.....21       |
| 不宜生育的遗传病.....21     |
| 我国主要发生的一些遗传病.....22 |

|                       |           |                     |           |
|-----------------------|-----------|---------------------|-----------|
| 限性遗传 .....            | 22        | 糖尿病对怀孕的影响 .....     | 37        |
| 从性遗传 .....            | 23        | 肾炎对怀孕的影响 .....      | 37        |
| 隔代遗传 .....            | 23        | 心脏病对怀孕的影响 .....     | 37        |
| 交叉遗传 .....            | 23        | 高血压对怀孕的影响 .....     | 38        |
| 色盲的相关知识 .....         | 24        | 肝炎对怀孕的影响 .....      | 38        |
| 单基因病 .....            | 24        | 淋病患者不宜怀孕 .....      | 39        |
| 多基因病 .....            | 24        | 甲亢对怀孕的影响 .....      | 39        |
| 染色体病 .....            | 25        | 梅毒患者不宜怀孕 .....      | 39        |
| 遗传性溶血性贫血 .....        | 25        | 红斑狼疮患者不宜怀孕 .....    | 40        |
| 遗传病的三级预防 .....        | 26        | 肿瘤对怀孕的影响 .....      | 40        |
| 遗传、优生与胎教之间的关系 .....   | 26        | 哮喘病患者不宜怀孕 .....     | 40        |
| 可能把疾病遗传给宝宝的父母 .....   | 27        | 精神病患者不宜怀孕 .....     | 40        |
| 需要做孕前遗传咨询的夫妇 .....    | 28        | 关于孕前注射乙肝疫苗 .....    | 41        |
| 通过母亲遗传的疾病 .....       | 28        | 关于孕前注射甲肝疫苗 .....    | 41        |
| 孩子智力与双亲的关系 .....      | 29        | 关于孕前注射水痘疫苗 .....    | 41        |
| 皮肤纹理与遗传的关系 .....      | 30        | 关于孕前注射风疹疫苗 .....    | 42        |
| 先天性疾病不是遗传病 .....      | 31        | 关于孕前注射流感疫苗 .....    | 42        |
| 龋齿具有遗传性 .....         | 31        | 先天性疾病 .....         | 42        |
| 耳鼻遗传 .....            | 32        | 孕前要防止男性腮腺炎 .....    | 42        |
| 个人爱好和才能可能会遗传给孩子 ..... | 32        | 孕前男性不宜洗桑拿浴 .....    | 43        |
| <b>疾病防治 .....</b>     | <b>33</b> | 吸烟可能影响胎儿性别 .....    | 43        |
| 进行婚检的必要性 .....        | 33        | 遗传病与胎儿性别的关系 .....   | 44        |
| 孕前要进行口腔检查 .....       | 33        | 乙肝病毒也可父婴传播 .....    | 44        |
| 受孕前不能服用安眠药 .....      | 34        | <b>不孕不育 .....</b>   | <b>45</b> |
| 孕前孕后不宜养小动物 .....      | 34        | 不孕的几种情况 .....       | 45        |
| 孕前有阴道炎须注意 .....       | 34        | 影响女性受孕的主要原因 .....   | 45        |
| 害喜的原因 .....           | 35        | 月经过稀对怀孕的影响 .....    | 46        |
| 害喜的应对办法 .....         | 36        | 孕前应该接受咨询的一些情况 ..... | 46        |
| 阑尾炎可影响怀孕 .....        | 36        | 检验输卵管是否畅通的方法 .....  | 47        |
| 肺结核患者怀孕风险高 .....      | 36        | 压力会造成不孕 .....       | 47        |

|                     |           |                   |           |
|---------------------|-----------|-------------------|-----------|
| 疲劳过度影响受孕.....       | 48        | 双胞胎妊娠应注意.....     | 53        |
| 宫腔镜检查.....          | 48        | 多胎妊娠的形成原因.....    | 54        |
| 腹腔镜检查.....          | 48        | <b>优生的准备.....</b> | <b>55</b> |
| “试管婴儿”.....         | 48        | 孕前准备.....         | 55        |
| 适合做“试管婴儿”的情况.....   | 49        | 孕前要注意营养.....      | 55        |
| 人工授精及方式.....        | 49        | 男性也应该注意饮食.....    | 56        |
| <b>流产和宫外孕.....</b>  | <b>50</b> | 怀孕前补充叶酸.....      | 57        |
| 流产.....             | 50        | 男性也要补充叶酸.....     | 57        |
| 习惯性流产.....          | 50        | 孕前补充维生素.....      | 57        |
| 胎死宫内.....           | 50        | 孕前补充B族维生素.....    | 58        |
| 先兆性流产.....          | 50        | 孕前要多吃含钙食物.....    | 58        |
| 流产的原因.....          | 51        | 孕前要多吃含铁食物.....    | 58        |
| 预防流产的方法.....        | 51        | 怀孕前不能吸烟.....      | 58        |
| 宫外孕的病因.....         | 51        | 怀孕前不能饮酒.....      | 59        |
| 宫外孕的症状.....         | 52        | 咖啡对孕前女性的影响.....   | 59        |
| <b>双胞胎和多胞胎.....</b> | <b>53</b> | 准爸爸最好也不要吸烟.....   | 59        |
| 双胞胎妊娠的特征.....       | 53        | 准爸爸最好不要饮酒.....    | 60        |
|                     |           | 咖啡对男性的影响.....     | 60        |



## 第二篇 胎儿发育

61

|                  |           |              |    |
|------------------|-----------|--------------|----|
| 孕1月.....         | 62        | 胎教的含义.....   | 63 |
| <b>胎儿情况.....</b> | <b>62</b> | 正确认识胎教.....  | 63 |
| 胎儿身体发育.....      | 62        | 胎教的开始时间..... | 64 |
| 胎儿大脑发育.....      | 62        | 胎教的前提.....   | 64 |
| <b>胎教课堂.....</b> | <b>63</b> | 胎教的理论基础..... | 64 |
|                  |           | 胎教的几个阶段..... | 64 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 胎教的可行性 .....        | 65 |
| 现代胎教的理论构成 .....     | 65 |
| 两种形式的胎教 .....       | 66 |
| 进行科学的胎教 .....       | 67 |
| 胎教的“外象内感”理论 .....   | 67 |
| “无意胎教”和“有意胎教” ..... | 68 |
| 情绪与胎教的关系 .....      | 68 |
| 受过胎教宝宝的优势 .....     | 69 |
| 受孕当月的胎教要点 .....     | 70 |
| 在受孕的瞬间就关注胎教 .....   | 70 |
| 环境胎教 .....          | 70 |

## 饮食营养..... 71

|                     |    |
|---------------------|----|
| 孕妇应遵循的饮食原则 .....    | 71 |
| 孕期应戒烟、戒酒 .....      | 71 |
| 胎儿也能吃药 .....        | 72 |
| 三种营养素和钙质的补充 .....   | 72 |
| 孕期营养不良对胎儿的影响 .....  | 73 |
| 孕妇要补充蛋白质 .....      | 74 |
| 补充蛋白质的食谱 .....      | 74 |
| 孕妇要多吃清淡的植物性食物 ..... | 75 |
| 偏吃素食对孕妇的危害 .....    | 75 |

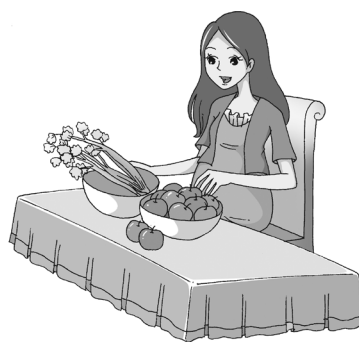
## 日常护理..... 76

|                     |    |
|---------------------|----|
| 受孕的征兆 .....         | 76 |
| 到医院检查受孕情况 .....     | 76 |
| 初期孕妇身体变化 .....      | 77 |
| 怀孕分期 .....          | 77 |
| 产前检查 .....          | 77 |
| 产前检查的内容 .....       | 78 |
| 推算预产日 .....         | 78 |
| 有过剖宫产史的孕妇需要注意 ..... | 79 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 怀孕早期最好不做B超 ..... | 79 |
| 孕妇要保持良好的心境 ..... | 79 |
| 孕妇要进行适度的运动 ..... | 80 |
| 孕妇运动的好处 .....    | 80 |
| 合适的运动程度 .....    | 80 |
| 孕妇不宜拔牙 .....     | 81 |
| 孕妇洗澡时应注意 .....   | 81 |
| 对孕妇睡眠的要求 .....   | 82 |
| 孕妇骑车应注意的事项 ..... | 82 |
| 准妈妈需要做的事情 .....  | 83 |

## 妊娠宜与忌..... 85

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 孕妇不宜过多接触办公室里的<br>电话机 ..... | 85 |
| 孕妇不宜过多接触办公室里的<br>复印机 ..... | 85 |
| 孕妇不宜涂指甲油 .....             | 85 |
| 孕妇不宜喝浓茶 .....              | 86 |
| 孕妇不宜多吃油条 .....             | 86 |
| 孕妇不宜多吃菠菜 .....             | 86 |
| 孕妇宜吃红枣 .....               | 87 |
| 孕妇宜吃花生 .....               | 87 |
| 孕妇不宜盲目食用水果 .....           | 87 |
| 孕妇不宜多吃山楂 .....             | 88 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 孕妇宜吃板栗 .....     | 88 |
| 孕妇不宜吃长芽的土豆 ..... | 88 |

## 疾病防治.....89

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 孕妇应该遵循的用药原则 .....     | 89 |
| 孕妇感冒对胎儿的影响 .....      | 89 |
| 早期感冒的防治 .....         | 90 |
| 发热对胎儿的影响.....         | 90 |
| 预防宝宝近视要从怀孕开始 .....    | 90 |
| 农药对胎儿的影响.....         | 91 |
| 妊娠恶阻 .....            | 91 |
| 孕妇不可滥用保胎药保胎 .....     | 91 |
| 先兆流产的保胎 .....         | 92 |
| 先兆性流产的防治 .....        | 92 |
| 习惯性流产的保胎 .....        | 93 |
| 影响胎儿生长发育的抗生素类药物 ..... | 93 |
| 影响胎儿生长发育的口服避孕药 .....  | 93 |
| 影响胎儿生长发育的维生素类药物 ..... | 93 |
| 影响胎儿生长发育的其他类药物 .....  | 93 |
| 孕妇可以使用的抗菌药 .....      | 94 |
| 风疹病毒感染的症状 .....       | 94 |
| 风疹病毒感染对胎儿的危害 .....    | 94 |
| 风疹病毒感染的防治措施 .....     | 95 |
| 巨细胞病毒感染对胎儿的危害 .....   | 95 |
| 防治巨细胞病毒感染的措施 .....    | 95 |

## 孕2月 ..... 97

### 胎儿情况.....97

|                    |    |
|--------------------|----|
| 胎儿的发育.....         | 97 |
| 胎儿的运动能力 .....      | 97 |
| 胎儿脑神经细胞的发育规律 ..... | 97 |



## 胎教课堂.....98

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 中医的逐月胎教法.....       | 98  |
| 孕2月胎教要点 .....       | 98  |
| 促进胎儿大脑发育 .....      | 98  |
| 胎教误区 .....          | 99  |
| 胎教要遵循的原则.....       | 100 |
| 胎教和遗传的关系.....       | 101 |
| 孕妇品格对胎儿的影响 .....    | 101 |
| 孕妇的“胎教心灵操” .....    | 101 |
| 营养与胎教的关系.....       | 102 |
| 做好孕早期的营养胎教 .....    | 102 |
| 孕2月胎教食谱 .....       | 103 |
| 孕2月孕妇最适宜的胎教活动 ..... | 104 |
| 孕妇到大自然中去有利于胎教.....  | 104 |
| 胎儿也会发脾气 .....       | 105 |
| 妈妈要当好胎教的主角 .....    | 105 |
| 准爸爸在胎教中的作用 .....    | 106 |
| 家庭其他成员在胎教中的作用 ..... | 107 |
| 音乐胎教 .....          | 107 |
| 进行音乐胎教的方法 .....     | 107 |
| 音乐胎教的误区 .....       | 108 |
| 音乐胎教的美学意义 .....     | 108 |



形象意念对胎儿的发育影响 .....109

## 饮食营养.....110

不利保胎的食品 .....110

孕妇缺钙对胎儿的影响 .....111

孕妇不能缺糖 .....111

孕妇要适量补充脂肪 .....111

孕妇要适量补锌 .....112

孕妇要适量补铁 .....112

孕妇不能缺碘 .....113

孕妇需要补硒 .....113

孕妇不能缺铜 .....114

孕妇不能缺锰 .....114

孕妇不能缺镁 .....115

孕妇喝水有讲究 .....115

孕妇选择奶粉要注意 .....115

有利于胎儿大脑发育的麦类食物 .....116

有利于胎儿大脑发育的谷类食物 .....117

有利于胎儿大脑发育的豆类食物 .....117

有利于胎儿发育的果类食品 .....118

有利于胎儿发育的蔬菜 .....120

孕早期一日营养供给量 .....121

调料对孕妇的影响 .....121

孕妇不宜节食 .....122

孕妇服用阿胶有讲究 .....122

孕妇吃姜有讲究 .....123

孕妇吃蒜的讲究 .....123

## 日常护理.....124

孕早期孕妇的身体变化 .....124

冬季孕妇应多晒太阳 .....124

孕2月孕妇应做的妊娠体操 .....125

孕早期工作注意事项 .....125

焦虑对胎儿的影响 .....125

孕妇要控制不利于胎儿的情绪 .....126

孕妇打鼾对胎儿的影响 .....126

孕妇不宜去拥挤的场所 .....127

超声波诊断法 .....128

可利用超声波进行诊断的情况 .....128

需要了解的一些辐射值 .....129

## 妊娠宜与忌.....130

孕妇与X射线 .....130

孕期不宜使用风油精 .....130

孕妇忌大笑 .....130

孕妇不宜用电吹风 .....131

孕妇不宜吃火锅 .....131

孕妇不宜饮碳酸类饮料 .....131

孕妇不宜长期服用鱼肝油 .....132

孕妇不能吃霉变食物 .....132

孕妇不宜多吃人工腌制的食品 .....132

## 疾病防治.....133

早孕反应太强烈则不宜保胎 .....133



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 孕妇要注意口腔卫生 .....            | 133 |
| 孕妇小腿抽筋的原因 .....            | 134 |
| 孕妇防治小腿抽筋的办法 .....          | 134 |
| 绒毛细胞检查 .....               | 134 |
| 做绒毛细胞检查的利弊 .....           | 134 |
| 静脉曲张 .....                 | 135 |
| 防治静脉曲张 .....               | 135 |
| 怀孕后不宜勤洗阴道 .....            | 136 |
| 孕妇注射疫苗应注意的事项 .....         | 136 |
| 孕妇发生呕吐的应对手段 .....          | 137 |
| 孕妇用药对胎儿的影响 .....           | 137 |
| 孕妇需要就医的情况 .....            | 137 |
| 胎儿各主要器官容易出现畸形的<br>时期 ..... | 139 |
| 胎儿先天性畸形的类型 .....           | 139 |
| 可能导致胎儿畸形的药物 .....          | 140 |
| 准妈妈用药也会使胎儿畸形 .....         | 141 |
| 病毒和细菌感染对胎儿的危害 .....        | 141 |

## 孕3月 ..... 142

### 胎儿情况..... 142

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胎儿发育特点 .....    | 142 |
| 胎儿的感知发育情况 ..... | 142 |
| 胎儿的触觉发育情况 ..... | 143 |
| 胎儿的视觉发育情况 ..... | 143 |
| 胎儿的呼吸发育情况 ..... | 143 |
| 胎儿牙齿的发育状况 ..... | 144 |
| 胎儿的运动情况 .....   | 144 |
| 胎儿也能喝水 .....    | 144 |

### 胎教课堂..... 145

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 孕3月胎教要点 .....   | 145 |
| 进行运动胎教的方式 ..... | 145 |
| 气功胎教法 .....     | 145 |
| 孕3月的营养养胎 .....  | 147 |
| 孕3月的营养食谱 .....  | 147 |

### 饮食营养..... 148

|                |     |
|----------------|-----|
| 维生素C的作用 .....  | 148 |
| 维生素E的作用 .....  | 148 |
| 孕妇吃蜂蜜有好处 ..... | 148 |

### 日常护理..... 149

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕妇的身体变化 .....      | 149 |
| 孕妇的求知欲对胎儿的影响 ..... | 149 |
| 孕3月应做的妊娠体操 .....   | 149 |
| 孕妇不宜穿高跟鞋 .....     | 150 |
| 适合孕妇穿的鞋子 .....     | 150 |
| 双子宫妊娠 .....        | 150 |
| 双子宫妊娠对怀孕的影响 .....  | 151 |
| 准妈妈要和胎儿说话 .....    | 151 |
| 微波对胎儿的影响 .....     | 151 |
| 电磁波对孕妇的危害 .....    | 152 |
| 静电放电对胎儿的影响 .....   | 152 |
| 电视对胎教的影响 .....     | 152 |
| 孕妇使用空调要注意 .....    | 153 |
| 孕妇受到噪声干扰时对胎儿的危害 .. | 153 |

### 妊娠宜与忌..... 154

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕妇忌恐惧心理 .....     | 154 |
| 孕妇忌依赖心理 .....     | 154 |
| 孕妇克服暴躁心理的方法 ..... | 155 |
| 孕妇克服忧郁心理的方法 ..... | 156 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 孕妇忌急躁心理 .....       | 156 |
| 孕早期忌过性生活 .....      | 157 |
| 孕妇不宜多吃罐头食品 .....    | 157 |
| 孕妇不宜吃糯米甜酒 .....     | 158 |
| 孕妇忌多吃酸性食物 .....     | 158 |
| 孕妇忌食可能诱发过敏的食物 ..... | 158 |
| 孕期宜吃适量瓜子 .....      | 158 |
| 孕妇不宜多吃黄芪炖鸡 .....    | 159 |

## 疾病防治..... 160

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 中药也可能有副作用 .....             | 160 |
| 用中药保胎的原则 .....              | 160 |
| 孕妇忌用的中药 .....               | 160 |
| 用黄体酮保胎应注意的问题 .....          | 161 |
| 服用中药对胎儿肤色没有影响 .....         | 162 |
| 抗癌药对胎儿的影响 .....             | 162 |
| 孕期用错药的应对措施 .....            | 163 |
| 孕妇尿痛要早检查 .....              | 163 |
| 怀孕后要防治痔疮 .....              | 164 |
| 孕妇腹泻的危害 .....               | 164 |
| 预防胎儿佝偻病 .....               | 165 |
| 要慎用止咳药 .....                | 165 |
| 孕妇要预防低钾症 .....              | 165 |
| 孕妇尿频别紧张 .....               | 166 |
| 有的孕妇可能会出现“月经” .....         | 167 |
| 水痘、带状疱疹病毒感染对胎儿的<br>危害 ..... | 167 |
| 防治水痘、带状疱疹的措施 .....          | 167 |

## 孕4月..... 168

## 胎儿情况..... 168

|                  |     |
|------------------|-----|
| 胎儿的身体发育情况 .....  | 168 |
| 胎儿的感觉发育情况 .....  | 168 |
| 胎儿的听觉发育情况 .....  | 168 |
| 胎儿的心理发育情况 .....  | 169 |
| 胎儿的记忆力发育情况 ..... | 169 |
| 胎儿的视觉发育情况 .....  | 169 |

## 胎教课堂..... 170

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕4月胎教要点 .....      | 170 |
| 抚摩胎教的好处 .....      | 170 |
| 抚摩胎教的注意事项 .....    | 170 |
| “情绪胎教心灵操”的内容 ..... | 171 |
| 对胎儿进行运动胎教 .....    | 171 |
| 音乐胎教方式 .....       | 172 |
| 孕中期进行营养胎教 .....    | 172 |
| 对话胎教 .....         | 172 |
| 对话胎教的方法 .....      | 172 |
| 对话胎教的注意事项 .....    | 173 |
| 阳光对胎教的益处 .....     | 174 |
| 联想胎教 .....         | 174 |
| 新鲜空气对胎儿有益 .....    | 174 |



色彩对胎儿的作用.....175

## 饮食营养..... 176

孕妇不宜长期吃高蛋白饮食 .....176

孕妇不能长期摄入高糖食品 .....176

孕妇不宜长期摄入高脂肪食品.....176

## 日常护理..... 177

孕妇的身体变化 .....177

胎儿喜欢妈妈的声音 .....177

孕4月孕妇应做的妊娠体操.....178

做好乳房保健.....178

怀孕后乳房发生的变化 .....178

保护乳头 .....179

正常的胎动.....179

胎心音 .....180

宫高 .....180

孕妇适当游泳有利于顺产 .....180

孕妇游泳应注意的问题 .....181

最容易流产的时期.....181

妇科检查与流产的关系 .....182

孕妇体重会影响胎儿的心脏发育 .....182

孕妇度过炎热夏季的注意事项.....182

防止发生便秘.....183

孕妇选择穿着的学问 .....183

孕妇也能穿时装 .....184

适宜孕妇穿的内裤.....184

孕妇要注意清洁皮肤 .....185

干性皮肤的护理 .....185

孕期可能生黑斑和雀斑 .....185

孕妇洗发要注意 .....185

孕妇头发保养事宜.....186



孕妇头发按摩方法.....186

孕妇的内衣要勤换洗 .....186

孕中期准爸爸应做的工作.....187

乘电梯对胎儿的影响 .....187

## 妊娠宜与忌..... 188

孕妇慎用藏红花 .....188

孕妇不能吃百忧解.....188

孕妇不宜烫发或染发 .....189

孕妇不宜食用芦荟.....189

孕妇不宜摄入过多的刺激性食物.....189

孕妇不宜摄入过敏性食物.....190

孕妇不宜吃苦瓜 .....190

孕妇吃盐过多对胎儿的影响 .....190

孕妇不能摄入过多的咸味食品.....190

## 疾病防治..... 192

孕妇会发生水肿 .....192

如何防治水肿 .....192

胎儿发育迟缓的原因 .....193

预防胎儿发育迟缓.....193

羊膜穿刺 .....194

防治颈管无力症 .....195

子宫肌瘤对胎儿的危害 .....195

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕妇血小板减少的防治手法 ..... | 195 |
| 孕妇阑尾炎的防治 .....     | 196 |
| 胎儿脑积水的危害 .....     | 196 |
| 孕妇患腮腺炎的危害 .....    | 197 |
| 孕期胀气的原因 .....      | 197 |
| 恐药症的危害 .....       | 198 |
| 胎儿唇、腭裂要预防 .....    | 198 |

## 孕5月 ..... 199

### 胎儿情况..... 199

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胎儿的身体发育情况 .....     | 199 |
| 胎儿习惯的养成 .....       | 199 |
| 要促进孕5月胎儿的智力发育 ..... | 199 |

### 胎教课堂..... 200

|                  |     |
|------------------|-----|
| 孕5月胎教要点 .....    | 200 |
| 孕5月时的抚摩胎教 .....  | 200 |
| 和胎儿一起做踢肚游戏 ..... | 200 |
| 怀孕中期宜听的音乐 .....  | 201 |
| 教胎儿“学”数字 .....   | 201 |
| 孕5月时的音乐胎教 .....  | 202 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 对胎儿进行英语启蒙教育 ..... | 202 |
|-------------------|-----|

### 饮食营养..... 203

|                  |     |
|------------------|-----|
| 孕妇宜多喝石榴汁 .....   | 203 |
| 孕妇吃核桃与胎儿补脑 ..... | 203 |

### 日常护理..... 204

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 孕5月孕妇的身体变化 .....           | 204 |
| 孕5月应做的妊娠体操 .....           | 204 |
| 孕妇的居住环境 .....              | 204 |
| 产生初乳 .....                 | 205 |
| 让孕妇安度三伏天 .....             | 205 |
| 孕妇过严冬要注意 .....             | 206 |
| 孕妇皮肤瘙痒的危害 .....            | 207 |
| 皮肤瘙痒缓解方法 .....             | 207 |
| 孕中期适度性生活有利于胎儿的<br>健康 ..... | 208 |
| 孕中期过性生活要戴避孕套 .....         | 208 |
| 孕中期性生活应注意的事项 .....         | 209 |
| 孕期性高潮有流产可能 .....           | 209 |
| 孕妇选用腹带的必要性 .....           | 210 |
| 孕妇坐车时也应该系安全带 .....         | 210 |
| 孕妇每天的睡眠时间 .....            | 210 |
| 孕妇外出的注意事项 .....            | 210 |
| 孕妇乘飞机的注意事项 .....           | 211 |

### 妊娠宜与忌..... 212

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕妇忌活动太少 .....     | 212 |
| 孕妇忌过量、剧烈的运动 ..... | 212 |
| 孕妇不宜坐浴 .....      | 213 |
| 孕妇洗浴时水温不能过高 ..... | 213 |
| 孕妇不宜去舞厅 .....     | 213 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 孕妇不宜戴隐形眼镜 .....  | 213 |
| 孕妇不宜搽口红 .....    | 214 |
| 孕妇宜进食红糖和鸡蛋 ..... | 214 |
| 孕妇宜多吃香蕉 .....    | 215 |

## 疾病防治..... 216

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 关于妊高征.....         | 216 |
| 妊高征对胎儿的危害 .....    | 216 |
| 预防妊高征.....         | 216 |
| 孕妇要做眼底检查.....      | 217 |
| 孕妇患心脏病对胎儿的影响 ..... | 217 |
| 发生胎儿先天性心脏病的原因..... | 217 |
| 胎儿先天性心脏病的分类 .....  | 218 |
| 妊娠期鼻炎.....         | 219 |
| 妊娠期鼻炎的治疗 .....     | 219 |
| 防治胎儿失聪.....        | 219 |
| 胎儿窘迫 .....         | 220 |
| 疟疾对胎儿的危害 .....     | 220 |
| 防治疟疾 .....         | 221 |
| 孕妇要查甲胎蛋白 .....     | 221 |
| 孕妇要查乙肝表面抗原 .....   | 221 |
| 乙型肝炎对胎儿的危害 .....   | 222 |
| 防治乙型肝炎的措施 .....    | 222 |
| 孕妇出现黄疸的原因 .....    | 223 |

## 孕6月 ..... 224

### 胎儿情况..... 224

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胎儿的身体发育情况 ..... | 224 |
| 胎儿的智力发育情况 ..... | 224 |
| 胎儿的情绪.....      | 224 |
| 胎儿的听觉发育情况 ..... | 225 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胎儿的嗅觉发育情况 ..... | 225 |
| 胎儿的思维发育情况 ..... | 225 |

### 胎教课堂..... 226

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕6月胎教要点 .....     | 226 |
| 孕6月时进行的抚摩胎教 ..... | 226 |

### 饮食营养.....227

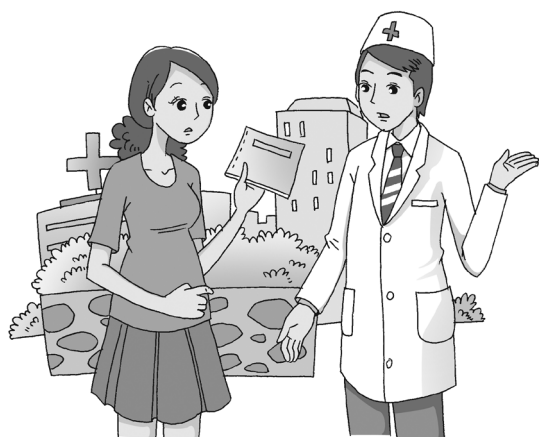
|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕妇宜多吃植物油.....     | 227 |
| 孕妇不宜多吃精米和精面 ..... | 227 |
| 孕妇慎吃海带 .....      | 227 |
| 孕妇不能过多摄入胆固醇.....  | 228 |
| 盛夏孕妇饮食须知.....     | 228 |

### 日常护理..... 229

|                  |     |
|------------------|-----|
| 孕妇的身体变化 .....    | 229 |
| 孕6月应做的妊娠体操 ..... | 229 |
| 孕妇的自我监护 .....    | 229 |
| 孕妇慎用祛斑霜 .....    | 230 |

### 妊娠宜与忌..... 231

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 孕妇不宜睡席梦思床 ..... | 231 |
| 孕妇使用的床上用品 ..... | 231 |





|                |     |
|----------------|-----|
| 孕妇不宜睡电热毯.....  | 232 |
| 孕妇不宜听摇滚音乐..... | 232 |
| 孕妇不宜食用棉籽油..... | 232 |

## 疾病防治..... 233

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 近视与遗传.....                  | 233 |
| 孕妇牙龈出血.....                 | 233 |
| 牙龈出血的防治.....                | 234 |
| 孕妇鼻出血的应对措施.....             | 234 |
| 孕妇慎服维生素B <sub>6</sub> ..... | 234 |
| 孕妇腰痛的原因.....                | 234 |
| 孕妇会发生坐骨神经痛.....             | 235 |
| 孕妇可能会头晕眼花.....              | 235 |
| 羊水的来源.....                  | 236 |
| 羊水过多症产生的原因.....             | 236 |
| 羊水过多症的症状.....               | 236 |
| 羊水过多症的治疗.....               | 237 |
| 羊水过少症产生的原因.....             | 237 |
| 羊水过少症的症状.....               | 237 |
| 羊水过少症的治疗.....               | 238 |
| 胎儿的大小便.....                 | 238 |
| 有些情况下高血压孕妇可以继续妊娠.....       | 238 |
| 孕期宫颈癌.....                  | 239 |
| 孕妇膀胱炎.....                  | 239 |
| 孕妇膀胱炎的防治.....               | 239 |
| 孕妇患淋病对胎儿的危害.....            | 240 |
| 防治淋病的办法.....                | 240 |
| 孕妇结核病对胎儿的危害.....            | 240 |
| 如何防治结核病.....                | 241 |
| 孕妇生殖器疱疹对胎儿的危害.....          | 241 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 如何防治生殖器疱疹..... | 241 |
|----------------|-----|

## 孕7月..... 242

### 胎儿情况..... 242

|                |     |
|----------------|-----|
| 胎儿的发育情况.....   | 242 |
| 胎儿的味觉发育情况..... | 242 |
| 胎儿也会吞咽.....    | 242 |

### 胎教课堂..... 243

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕7月胎教要点.....      | 243 |
| 孕7月胎儿进行的抚摩胎教..... | 243 |
| 孕7月胎儿进行的音乐胎教..... | 243 |
| 胎儿对声音的分辨.....     | 244 |
| 胎儿能感受明暗.....      | 244 |
| 光照胎教的方法.....      | 244 |
| 让腹中的胎儿“见多识广”..... | 245 |
| 艺术编织可作为一种胎教.....  | 245 |
| 绘画和剪纸也属于胎教.....   | 245 |
| 欣赏艺术作品也是胎教.....   | 246 |
| 孕妇美容和穿衣也是胎教.....  | 246 |

### 饮食营养养胎..... 247

|                |     |
|----------------|-----|
| 孕妇可以吃适量猪腰..... | 247 |
|----------------|-----|



|                |     |
|----------------|-----|
| 孕妇宜吃葡萄干 .....  | 247 |
| 孕妇吃菠萝要小心 ..... | 248 |
| 孕妇慎吃辣椒 .....   | 248 |
| 孕妇不宜吃方便面 ..... | 248 |

## 日常护理..... 249

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 孕妇的身体变化 .....       | 249 |
| 孕7月应做的妊娠体操 .....    | 249 |
| 高龄初产妇要加强孕期保健 .....  | 249 |
| 肥胖孕妇进行的自我护理 .....   | 250 |
| 瘦弱孕妇进行的自我护理 .....   | 250 |
| 矮小孕妇进行的自我护理 .....   | 250 |
| 孕妇肥胖对怀孕和分娩的影响 ..... | 251 |
| 孕妇泡温泉要小心 .....      | 251 |
| 孕妇要远离绵羊 .....       | 251 |

## 妊娠宜与忌..... 252

|                |     |
|----------------|-----|
| 孕妇不宜闻汽油味 ..... | 252 |
| 孕妇不宜过食冷食 ..... | 252 |
| 孕妇不能饥饱不一 ..... | 252 |
| 孕妇忌狼吞虎咽 .....  | 253 |

## 疾病防治..... 254

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 妊娠高血压综合征 .....      | 254 |
| 妊娠高血压综合征的症状 .....   | 254 |
| 妊娠高血压综合征的治疗 .....   | 254 |
| 预防妊娠高血压综合征的措施 ..... | 255 |
| 早产 .....            | 255 |
| 造成早产的原因 .....       | 255 |
| 葡萄胎 .....           | 256 |
| 葡萄胎的症状 .....        | 256 |
| 发生葡萄胎的原因 .....      | 256 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 葡萄胎要多次刮宫 .....     | 257 |
| 孕妇产生“烧心”感的原因 ..... | 257 |
| 烧心的防治措施 .....      | 258 |
| 子宫颈关闭不全 .....      | 258 |
| 胎盘的功能 .....        | 258 |
| 胎盘前置 .....         | 258 |
| 胎盘前置的几种情况 .....    | 259 |
| 胎盘前置的症状 .....      | 259 |
| 胎盘前置的治疗 .....      | 259 |
| 正常位胎盘早期剥离 .....    | 260 |

## 孕8月 ..... 261

### 胎儿情况..... 261

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胎儿的身体发育情况 ..... | 261 |
| 胎儿的智力发育情况 ..... | 261 |

### 胎教课堂..... 262

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕8月的胎教要点 .....    | 262 |
| 孕8月之后适宜阅读胎教 ..... | 262 |
| 进行阅读胎教的方式 .....   | 262 |
| 阅读胎教应注意的事项 .....  | 263 |
| 阅读胎教好处多 .....     | 263 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕妇在孕晚期宜听的音乐 ..... | 264 |
| 对胎儿进行性格培养 .....   | 264 |
| 胎儿在母亲子宫内的学习 ..... | 264 |
| 胎儿有睡眠 .....       | 265 |
| 母子间传递生理信息 .....   | 265 |
| 母子间的心理沟通 .....    | 266 |

## **饮食营养.....267**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕晚期孕妇每日营养摄入量 ..... | 267 |
| 孕妇的营养食谱 .....      | 268 |

## **日常护理.....270**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 孕8月孕妇的身体变化 .....    | 270 |
| 孕妇腹部增大的规律 .....     | 270 |
| 孕腹小于孕月 .....        | 271 |
| 孕腹大于孕月 .....        | 271 |
| 孕妇拿、放东西时的正确姿势 ..... | 272 |
| 孕8月应做的妊娠体操 .....    | 272 |

## **妊娠宜与忌.....273**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 晚期孕妇不宜仰卧 .....   | 273 |
| 孕妇宜多吃玉米 .....    | 273 |
| 孕妇宜适量多吃胡萝卜 ..... | 274 |
| 孕妇宜吃莴苣 .....     | 274 |

## **疾病防治.....275**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 测定胎位 .....           | 275 |
| 胎位不正的类型 .....        | 275 |
| 胎位不正的危害 .....        | 276 |
| 孕妇心慌气短 .....         | 276 |
| 孕妇出现心慌气短时的应对措施 ..... | 277 |
| 衣原体感染 .....          | 277 |
| 预防衣原体感染 .....        | 277 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 孕妇手脚麻木 ..... | 278 |
|--------------|-----|

## **孕9月 ..... 279**

### **胎儿情况.....279**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胎儿的身体发育情况 ..... | 279 |
| 胎儿的智力发育情况 ..... | 279 |

### **胎教课堂..... 280**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕9月的胎教要点 .....    | 280 |
| 对孕9月胎儿进行的胎教 ..... | 280 |

### **饮食营养..... 281**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 孕妇吃鱼对胎儿的好处 ..... | 281 |
| 孕期的最佳饮料 .....    | 281 |

### **日常护理..... 282**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孕妇的身体变化 .....      | 282 |
| 孕9月应做的妊娠体操 .....   | 282 |
| 孕晚期要进行胎心电子监测 ..... | 282 |
| 骨盆测量 .....         | 283 |

### **妊娠宜与忌..... 284**

|                |     |
|----------------|-----|
| 孕妇不宜吃甲鱼 .....  | 284 |
| 孕妇不宜吃螃蟹 .....  | 284 |
| 孕妇不宜用洗涤剂 ..... | 284 |

### **疾病防治..... 285**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 围生期 .....       | 285 |
| 围生期心肌病的防治 ..... | 285 |
| 高危儿 .....       | 285 |
| 高危儿的症状和标准 ..... | 285 |
| 尖锐湿疣 .....      | 287 |
| 尖锐湿疣的处理 .....   | 287 |