

北京望京医院副主任医师
邱宇清◎编著

完美孕育
超级
畅销版

怀孕十月 专家指导 速查百科

妇产专家强力推荐 优生优育科学保健



为新手妈妈量身定做
怀孕十月保健方案



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

全国百佳图书出版单位

· 完美孕育 ·

怀孕十月 专家指导 速查百科

北京望京医院副主任医师
邱宇清◎编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕十月专家指导速查百科/邱宇清编著.

—北京：电子工业出版社，2013.11

(完美孕育)

ISBN 978-7-121-20911-6

I. ①怀… II. ①邱… 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 146174 号

责任编辑：刘 晓

文字编辑：于军琴

特约编辑：谷秀莉

印 刷：北京建泰印刷有限公司

装 订：北京建泰印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：19.75 字数：316 千字

印 次：2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价：26.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

FOREWORD

前言

有人说，没有生育过的女人，人生是不完整的。绝大多数女性都会经历孕产这一特殊过程。孕妈妈怀胎十月，经历各种心理的波折和身体的不适，最终诞下宝宝，是一件多么伟大的事情！

孕妈妈怀胎十月是个艰辛的过程，不同时期孕妈妈的感受也不尽相同。每个阶段孕妈妈都会遇到不少疑惑，面对种种问题常常束手无策，甚至夜不能寐。那么，孕妈妈都在担心什么问题？不同时期要注意的事项有哪些？怎样做才会让宝宝更健康更聪明？

《怀孕十月专家指导速查百科》可以帮您解决这些问题。本书分为四篇，第一篇介绍孕前到孕十月这个过程中，胎宝宝的成长点滴，如何胎教，以及孕妈妈在饮食、生活、心理上的注意事项和相应检查。第二篇专为准爸爸设置，如何生一个优质健康的宝宝，准爸爸也有他的重要使命，就是为孕妈妈提供全方位的贴心服务。第三篇可以指导新妈妈准确科学地进行产后调理，让新妈妈更健康，快速恢复到孕前的完美身材。第四篇专为新生儿设置，指导新生儿父母顺利地融入角色，尽快学会新生儿的养护。

本书内容全面、权威，全程跟踪指导孕产期出现的各种问题，条理清晰，让您轻松度过孕产期！

编者

CONTENTS 目录

第一篇

准妈妈十月怀孕速查

第一章 孕前准备

第一节 孕前检查	/002	计划怀孕要控制体重	/008
孕前常规检查项目	/002	计划怀孕期间营养重点	/008
孕前特殊人群检查项目	/003	第四节 孕前环境准备	/009
哪些准妈妈需要做孕前检查	/003	家庭环境污染自检	/009
孕前检查的最佳时间	/004	汽车里的污染隐患	/011
第二节 心理准备	/004	避免电磁辐射	/011
剖析原因，打消怀孕恐惧	/004	避免臭氧污染	/012
不孕症患者如何进行心理治疗	/005	第五节 受孕技巧	/012
何为“假性怀孕”	/006	学会自测排卵期	/012
大龄怀孕没那么可怕	/006	最佳受孕时间	/012
第三节 孕前营养准备	/007	最佳受孕体位	/013
计划怀孕要规律饮食	/007	受孕禁忌	/013
无节制饮食致废物堆积	/007		

第二章 孕1月(1~4周)小种子发芽了

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化 /016	常规检查 /025
准妈妈每周变化 /016	血液生化检查 /025
胎宝宝每周变化 /017	乙肝五项检查 /026
第二节 营养饮食 /017	第六节 孕期不适与疾病防治 /027
叶酸 /017	正确辨识宫外孕 /027
维生素 B ₁₂ /018	人工流产的最佳时机 /028
维生素 B ₆ /018	人工流产的产后保健 /028
铁 /018	预防妊高征的方法 /029
忌吃山楂 /019	积极治疗孕早期感冒 /030
补钙并非就要喝骨头汤 /019	第七节 本月胎教学习 /031
第三节 日常生活保健 /020	胎教从什么时候开始好 /031
学会计算预产期 /020	每天最佳的胎教时间 /031
室内影响健康的花草 /020	受过良好胎教的宝宝真的
需要远离的致畸因素 /021	会不一样吗 /031
不宜用电吹风吹头 /022	语言胎教怎么做效果最好 /032
不宜涂指甲油 /023	朗诵诗歌《你是人间四月天》 /032
孕早期运动要慢 /023	阅读《小蝌蚪找妈妈》 /033
散步是适合孕期的好运动 /023	第八节 职场准妈妈有方法 /034
第四节 心理保健 /024	回避不适宜的工作 /034
准妈妈情绪不稳对胎宝宝不利 /024	应对工作中的各种问题 /035
第五节 孕期检查 /024	提防办公室内隐患 /036
尿妊娠试验 /024	职场减压技巧 /037

第三章 孕2月(5~8周)胚胎逐步成形

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化 /038	胎宝宝每周变化 /039
准妈妈每周变化 /038	第二节 营养饮食 /040

孕2月饮食重点	/040	第六节 孕期不适与疾病防治	/048
准妈妈不宜偏食	/041	孕早期阴道出血不可小视	/048
缓解孕吐的饮食妙方	/041	预防孕早期流产	/048
应对准妈妈的嗜酸爱辣	/042	及早发现葡萄胎	/049
第三节 日常生活保健	/042	胃烧灼疼要注意	/049
缓解孕期疲劳的方法	/042	不宜拔牙	/050
准妈妈开车注意事项	/043	第七节 本月胎教学习	/050
怎样洗澡更安全	/044	认识宝宝的大脑发育	/050
做低强度有氧运动	/044	孕早期是胎宝宝发育的危险期	/051
练习做凯格尔运动	/045	家中消除噪声的方法	/051
加强肌肉群力量的练习	/045	子宫对话, 关爱不断	/052
第四节 心理保健	/046	诗歌诵读《我的信仰》	/053
情绪上的转变	/046	阅读《狼来了》	/053
易怒	/046	阅读《爱吹牛的小花狗》	/054
第五节 孕期检查	/047	第八节 职场准妈妈有方法	/055
超声波检查	/047	怀孕消息什么时候告诉老板合适	/055
验尿	/047	职场准妈妈享有的权利	/055
检查子宫大小	/047	准妈妈的工作着装	/056
抽血	/048		

第四章 孕3月(9~12周)小心脏开始跳动

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化	/057	不宜多吃盐	/062
准妈妈每周变化	/057	不要贪吃冷饮	/062
胎宝宝每周变化	/058	第三节 日常生活保健	/063
第二节 营养饮食	/059	避免二手烟与二手香	/063
不宜多服温热补品	/059	做家务的注意事项	/064
多吃粗粮好	/059	不宜打麻将	/065
适量摄入“脑黄金”	/060	游泳助顺产	/065
食用坚果好处多	/061	瑜伽操助睡眠	/065



第四节 心理保健	/066	减少尿频的方法	/071
练习做调节心理操	/066	唐氏综合征筛查	/071
如何保持良好的心情	/067	第七节 本月胎教学习	/072
第五节 孕期检查	/068	孕期胎教课程	/072
血常规检查	/068	胎教乐曲的选择	/073
肝、肾功能检查	/068	胎教音乐的错误认识	/074
尿常规检查	/069	培养胎宝宝的艺术细胞	/075
“胎儿颈部透明带”的筛检	/069	阅读文学作品《荷塘月色》	/076
超声检查	/069	阅读《晒被子》	/077
心电图检查	/070	阅读《小鲫鱼和小水鸟》	/077
第六节 孕期不适与疾病防治	/070	第八节 职场准妈妈有方法	/078
应对白带异常的方法	/070	怎样度过职场最艰难的孕早期	/078
		职场准妈妈人际关系巧处理	/079

第五章 孕4月(13~16周)性别变得明朗

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化	/080	盘腿坐练习	/087
准妈妈每周变化	/080	振动骨盆运动	/088
胎宝宝每周变化	/081	腹式呼吸练习	/088
第二节 营养饮食	/082	第四节 心理保健	/088
全面摄取各种营养	/082	自我心理调节	/088
及时补充碘、锌	/082	稳定情绪的呼吸法	/089
勤补维生素	/083	第五节 孕期检查	/090
补铁	/083	妇科阴道检查	/090
不宜营养过剩	/084	辅助检查	/090
第三节 日常生活保健	/085	羊水检查	/091
口腔保健要持之以恒	/085	第六节 孕期不适与疾病防治	/091
适度进行性生活	/085	妊娠糖尿病的防治	/091
内衣的选择	/086	缓解鼻塞的方法	/092
挑选鞋袜小窍门	/087	注意头痛的原因	/092

第七节 本月胎教练习	/093	阅读《虎娃》	/094
环境胎教	/093	阅读《鸡宝宝》	/095
做胎宝宝体操	/093	第八节 职场准妈妈有方法	/096
多微笑,胎宝宝能感受到	/094	职场准妈妈正确补钙	/096
朗诵诗歌《他会是什么模样》	/094	职场准妈妈易奶水不足的原因	/097

第六章 孕5月(17~20周) 感受幸福的胎动

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化	/098	做超声波检查	/110
准妈妈每周变化	/098	出现首次胎动的时间	/110
胎宝宝每周变化	/099	出现假性宫缩的时间与频率	/110
第二节 营养饮食	/100	第六节 孕期不适与疾病防治	/110
宜多吃瘦肉、鱼虾	/100	妊娠瘙痒症的防治	/110
宜吃豆腐	/100	孕期水肿怎么缓解	/111
孕5月营养要素	/101	准妈妈腿抽筋怎么办	/111
不发胖的饮食方法	/102	准妈妈常卧床易滞产	/112
第三节 日常生活保健	/103	第七节 本月胎教学习	/112
孕期慎用化妆品	/103	胎动是胎宝宝的自我完善	/112
准妈妈应做好体重管理	/104	胎宝宝与准妈妈的互动	/113
少看电视	/105	抚摸胎教的方法	/114
少佩戴首饰	/105	抚摸时要注意哪些事项	/114
盆底肌肉锻炼	/106	和胎宝宝做踢肚小游戏	/115
大腿肌肉锻炼	/106	朗诵诗歌	
第四节 心理保健	/107	《当世界年纪还小的时候》	/115
怎样化解孕期抑郁情绪	/107	阅读《小猫钓鱼》	/116
准妈妈自律训练法	/108	阅读《大肚子蛔蛔》	/117
第五节 孕期检查	/108	第八节 职场准妈妈有方法	/118
监测胎动	/108	如何断定准妈妈工作强度	
检查尿样	/108	是否适度	/118
做羊膜腔穿刺	/109	职场准妈妈应有的工作状态	/118
测量体重	/109	公司总要加强加班怎么办	/119

第七章 孕6月(21~24周)可以听到爸爸妈妈说话了

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化 /120	全面检查 /130
准妈妈每周变化 /120	眼底检查 /130
胎宝宝每周变化 /121	第六节 孕期不适与疾病防治 /130
第二节 营养饮食 /122	腰背疼的原因及减轻方法 /130
不宜多吃的几种水果 /122	防治痔疮 /131
不宜多摄入食盐 /123	应对尿失禁 /132
宜科学补水 /123	手指操轻松消除脸部水肿 /132
宜食用新鲜品 /124	尿糖试纸“有备无患” /133
第三节 日常生活保健 /125	第七节 本月胎教学习 /134
警惕噪音的危害 /125	运动胎教+氧气胎教 /134
使用托腹带 /126	旅行胎教 /135
逛街注意事项 /126	音乐胎教 /136
孕期的最佳睡姿 /127	美学胎教 /136
做做瑜伽,让分娩更轻松 /127	朗诵散文诗《仙人世界》 /137
第四节 心理保健 /128	阅读《咕咚来了》 /137
调节急躁的情绪 /128	阅读《小马过河》 /138
凡事过分依赖,出现心理问题 /128	第八节 职场准妈妈有方法 /139
第五节 孕期检查 /129	睡眠对职场准妈妈尤为重要 /139
胎动检查 /129	准妈妈睡眠小妙招 /139
妊娠糖尿病筛查 /129	自制舒适小孕枕 /140

第八章 孕7月(25~28周)小眼睛能睁开了

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化 /141	胎动时间和规律 /151
准妈妈每周变化 /141	胎动次数 /152
胎宝宝每周变化 /142	第六节 孕期不适与疾病防治 /154
第二节 营养饮食 /143	早产预防 /154
营养规划 /143	什么时候易发生早产 /154
吃出好心情的食物 /144	孕7月易忽视的疼痛 /155
每天吃水果不宜超过500克 /146	防治小腿抽筋 /156
第三节 日常生活保健 /146	流鼻血不可怕 /156
准妈妈自测宫高 /146	第七节 本月胎教学习 /157
自测宫底高 /147	光照胎教 /157
胎动异常情况及时处理 /147	光照胎教的益处 /158
产前抑郁预防 /148	光照胎教的注意事项 /158
孕期按摩乳房需注意频率 /149	光照胎教的方法 /158
第四节 心理保健 /149	朗诵诗歌《请回答我,七月》 /159
急着把事情完成 /149	阅读《小猪请客》 /159
应该学会情绪管理 /150	阅读《一天到晚游泳的海豚》 /160
十步缓压术 /150	第八节 职场准妈妈有方法 /160
学习放松术 /151	什么是6小时工作假 /160
第五节 孕期检查 /151	孕期产生纠纷的解决办法 /161

第九章 孕8月(29~32周)各器官趋于完善

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化 /162	第二节 营养饮食 /164
准妈妈每周变化 /162	多吃有助于胎儿大脑发育的食物 /164
胎宝宝每周变化 /163	

多吃减轻水肿的食物	/165	怎样防治静脉曲张	/172
多吃鱼可降低早产概率	/165	宫缩频繁怎么办	/172
含锌食物有助于自然分娩	/165	怎样避免胎儿长得太快	/173
八种营养又不发胖的食物	/166	头晕、眼花的原因	/174
第三节 日常生活保健	/167	为什么会心慌气短	/174
指甲缝里暗藏的细菌	/167	第七节 本月胎教学习	/175
胎位不正的矫正方法	/168	美术胎教	/175
护理好眼睛	/168	性格胎教	/175
避免性生活	/169	剪纸艺术胎教	/176
第四节 心理保健	/170	绘画胎教	/176
情绪不安的危害	/170	朗诵诗歌《亲爱的三月，请进》	/176
保持心情安宁	/170	阅读《小兔三斗大灰狼》	/177
倾诉是减压的好方法	/170	阅读《乌鸦喝水》	/178
第五节 孕期检查	/171	第八节 职场准妈妈有方法	/178
骨盆测量	/171	产假的规定	/178
体重检查	/171	哺乳期的规定	/179
第六节 孕期不适与疾病防治	/172	了解自己公司的产育规定	/179

第十章 孕9月(33~36周) 胎宝宝快足月了

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化	/180	自我放松呼吸法	/186
准妈妈每周变化	/180	腹肌呼吸运动	/186
胎宝宝每周变化	/181	舒缓腰椎运动	/186
第二节 营养饮食	/182	会阴肌肉运动	/186
营养规划，为临产做好准备	/182	第四节 孕期检查	/187
宜食有助睡眠的食物	/183	时刻进行胎心监护	/187
宜吃红枣	/184	胎心监护前注意事项	/187
宜吃花生	/184	第五节 孕期不适与疾病防治	/188
第三节 日常生活保健	/185	胎盘钙化危害大	/188
布置好婴儿房	/185	脐带绕颈不可怕	/188

早产的预防	/189	情绪胎教	/193
第六节 分娩前准备	/190	教胎宝宝学算术	/193
学习区分真假宫缩	/190	散文阅读《牵一只蜗牛去散步》	/194
学会放松自己	/191	阅读《小花猫剪胡须》	/194
助产呼吸技巧的练习	/191	阅读《“小伞兵”和 “小刺猬”》	/195
第七节 本月胎教学习	/192		
阅读胎教	/192		

第十一章 孕 10 月 (37~40 周) 准备出生啦

第一节 准妈妈胎宝宝每周变化	/197	第五节 孕前不适与疾病防治	/204
准妈妈每周变化	/197	见红	/204
胎宝宝每周变化	/198	不规律阵痛	/205
第二节 营养饮食	/199	子宫下降	/205
饮食重点	/199	破水	/205
宜吃巧克力	/200	在家突然分娩时的急救措施	/205
补充维生素 B ₁ ，缩短产程	/200	第六节 分娩前准备	/206
有助于顺产的食物	/200	产前排空大小便	/206
第三节 日常生活保健	/201	如何保护好产力	/207
提示临产的信号	/201	助产动作早练习	/208
决定要不要为宝宝保存脐带血	/202	第七节 本月胎教学习	/209
腰部运动	/203	用胎教来缓解分娩恐惧	/209
腿部运动	/203	胎教成果需要巩固	/209
第四节 孕期检查	/203	文学作品阅读《猫》	/210
胎动计数	/203	阅读《春天的第一朵花》	/211
胎心率监测	/204	阅读《太阳、月亮和公鸡》	/212
B 超检查	/204	阅读《一颗掉下来的星星》	/213
胎位检查	/204		

第二篇

准爸爸十月陪护速查

第十二章 陪护1月：爱妻行动

- | | | | |
|---------------|------|----------------|------|
| 第一节 爱妻行动开始 | /216 | 第三节 控制性生活，以便保胎 | /217 |
| 第二节 时刻关注妻子的心理 | /217 | 第四节 安胎食谱巧准备 | /217 |

第十三章 陪护2月：爱妻行动

- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| 第一节 一定要陪妻子去体检 | /219 | 第三节 最大限度满足妻子的要求 | /219 |
| 第二节 烹调符合准妈妈口味的食物 | /219 | 第四节 安胎食谱巧准备 | /220 |

第十四章 陪护3月：爱妻行动

- | | | | |
|-------------|------|-----------------|------|
| 第一节 要主动承担家务 | /222 | 第三节 给妻子最温暖的精神安慰 | /223 |
| 第二节 让妻子远离厨房 | /222 | 第四节 安胎食谱巧准备 | /223 |

第十五章 陪护4月：爱妻行动

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 第一节 悉心解除妻子孕期不适 /226 | 第三节 从细节中呵护妻子 /227 |
| 第二节 孕中期性生活要有节制 /226 | 第四节 安胎食谱巧准备 /227 |

第十六章 陪护5月：爱妻行动

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 第一节 理性面对妻子的“冷落” /230 | 第三节 和妻子一起给宝宝做胎教 /231 |
| 第二节 陪妻子一起去产检 /230 | 第四节 安胎食谱巧准备 /231 |

第十七章 陪护6月：爱妻行动

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 第一节 一起学习分娩、育儿知识 /234 | 第三节 鼓励妻子面对孕期不适 /235 |
| 第二节 善于发现细节幸福 /234 | 第四节 安胎食谱巧准备 /235 |

第十八章 陪护7月：爱妻行动

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 第一节 做好准妈妈的监督和陪练 /238 | 第三节 做好妻子的护花使者 /239 |
| 第二节 帮妻子度过孕期抑郁期 /238 | 第四节 安胎食谱巧准备 /239 |

第十九章 陪护 8 月：爱妻行动

- | | | |
|-----------------|---------------|------|
| 第一节 时刻注意妻子的营养补充 | 第三节 做妻子的贴身按摩师 | /243 |
| | 第四节 安胎食谱巧准备 | /244 |
| 第二节 和妻子一起准备待产包 | | /241 |

第二十章 陪护 9 月：爱妻行动

- | | | |
|---------------|--------------|------|
| 第一节 鼓励妻子自然分娩 | 第三节 冷静应对紧急情况 | /247 |
| 第二节 帮助妻子做放松练习 | 第四节 安胎食谱巧准备 | /248 |

第二十一章 陪护 10 月：爱妻行动

- | | | |
|------------------|----------------|------|
| 第一节 陪妻子做最后一次产检 | 第三节 分娩前家里的细致安排 | /250 |
| 第二节 全面检查，随时准备去医院 | 第四节 安胎食谱巧准备 | /251 |
| | | /250 |

第三篇

新妈妈产后调理速查

第二十二章 坐好月子，为健康打基础

- | | | |
|------------|----------|------|
| 第一节 产后母体变化 | 头发变得细密柔软 | /254 |
| 皮肤变得不如从前 | 子宫开始收缩变小 | /255 |
| | | /254 |

体内有恶露排出	/255	月子里可以做哪些健身运动	/264
乳房开始分泌乳汁	/255	产后多久可以洗澡、洗头	/265
阴道开始缓慢恢复	/256	月子期间可以不刷牙吗	/266
第二节 产后疾病预防	/256	月子期间能不能看书、看电视	/266
预防产褥中暑	/256	产后多久可以烫发、染发	/267
产后防治乳腺炎	/257	第四节 坐月子要科学饮食	/267
产后防治阴道炎	/258	月子期间饮食原则	/267
预防子宫脱垂	/259	清淡少油, 保证热量	/268
防治便秘	/260	有荤有素, 粗细搭配	/268
防治痔疮	/261	月子滋补调理方法	/269
预防贫血	/262	月子期间食补秘诀	/270
第三节 产后疑问解答	/262	月子期间不能吃的食物	/271
产后患乳腺炎还能继续喂奶吗	/262	产后禁食味精	/271
产后多久可以运动	/262	高龄妈妈月子里食补方法	/272

第二十三章 美容瘦身, 做更靓丽的自己

第一节 产后瘦身常出现的几个问题	/273	用兴趣来减肥	/279
产后多久可以恢复产前身材	/273	可以有一定弹性空间	/279
产后减重应遵循什么原则	/274	给自己一点奖励	/279
一天中什么时间减肥最有效	/274	看见自己的进步	/280
产后怎么吃才能瘦身	/276	第三节 运动瘦身, 健康减肥	/280
塑身内衣可以减肥吗	/277	有氧运动与无氧运动	/280
可以使用减肥产品吗	/277	交替进行有氧运动与无氧运动	
第二节 产后瘦身计划	/278	效果好	/281
减肥应该慢慢来	/278	运动前首先要注意补水	/282
设定阶段性目标	/279	运动前后饮食安排	/282
		要运动多久才有效	/283