

Mami

十月怀胎



专家指导



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员



张秀丽/编著

中国人口出版社

十月怀胎专家指导

SHI
YUE
HUAI



JIA
ZHI
DAO

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎专家指导 / 张秀丽编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5101-0514-2

I. ①十… II. ①张… 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 (2010) 第 156151 号



十月怀胎专家指导

张秀丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市雅彩印刷有限责任公司
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	22
字 数	200千
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0514-2
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

怀孕是美妙人生的最好体验，怀孕使女人开始体会做母亲的滋味，是每个女人一生中期待、最渴望的幸福时光，是女性的大喜事。在这温馨动人的妊娠280天里，相伴准妈妈的不仅是将为人母的骄傲与喜悦，还有许多需要掌握的孕育知识。

该怎么吃、该怎么穿，起居又要注意什么问题，什么时候做B超，不小心生病怎么办……一件件、一桩桩都成了困扰准爸爸准妈妈的小小难题。本书是一本专门为准爸爸准妈妈们精心打造的孕育指导方案，涵盖了女性怀孕后应该掌握或了解的所有知识，为你打开一个通向母子平安、宝宝健康成长的幸福之门。

本书针对新一代孕产妇的身心特点，集合了多名医护专家多年的孕产妇护理经验，以孕期每一月为主线，详细叙述了胎儿和孕妇在孕期每一月的生理变化及其相关知识，具体指导每一月的营养、保健、胎教等孕期的各项生活细节，对妊娠过程中的饮食营养、日常护理、疾病防护、科学胎教、情绪调节、准爸爸须知等作了全面而系统的科学指导，帮助你解决孕期遇到的各个问题，



特别为正在上班的职场准妈妈提供了建议。同时，每一章节都附有贴心小提示，提醒准妈妈在孕育过程中要注意的诸多细节。

我们在带给你最新、最科学、最权威的孕产保健知识的同时，希望你能从从容容、幸幸福福、快快乐乐地度过孕期每一天。有了这本书，准妈妈即使在家也能享受到专业贴心的孕育咨询服务，与准爸爸共同分享人生的无限喜悦。

本书不仅是准备孕育和正在孕育的准妈妈的良师益友，也是送给亲朋好友新婚时的最好礼物。相信有了这本书的陪伴和护佑，你和未来宝宝的生命之旅将是愉快、顺利、美满而又幸福的。



CONTENTS 目录

孕10月胎宝宝发育情况和准妈妈身体变化	001
---------------------------	-----

怀孕第1月	005
-------------	-----

饮食营养，全面均衡	005
-----------------	-----

本月准妈妈重点补充什么营养素	005
----------------------	-----

准妈妈每日需要摄入多少食物	006
---------------------	-----

准妈妈每天需要喝多少水	007
-------------------	-----

哪种饮用水最健康、最有益	008
--------------------	-----

孕期早餐该如何科学安排	008
-------------------	-----

牛奶和酸奶哪个更补钙	009
------------------	-----

准妈妈怎样吃鱼更健康	010
------------------	-----

准妈妈怎样吃蔬菜水果更营养	010
---------------------	-----

准妈妈每天吃多少肉合适	011
-------------------	-----

准妈妈适合吃哪些肉	012
-----------------	-----

吃什么可以让宝宝皮肤更好	013
--------------------	-----

怎样搭配食物能提高营养价值	013
---------------------	-----

怎样确保孕期饮食卫生	014
------------------	-----

日常护理，细心到位	015
-----------------	-----

怎样判断自己是否怀孕了	015
-------------------	-----

使用早孕试纸时，需要注意哪些问题	016
------------------------	-----



孕早期可以进行性生活吗·····	017
哪些准妈妈必须谨慎性生活·····	017
怎样打造安全舒适的家居环境·····	018
怎样营造一个好的睡眠环境·····	018
睡前作哪些准备有助睡眠·····	019
怀孕了还可以饲养宠物吗·····	020
怎样避免家庭电器的辐射·····	021
怎样选择最适用的防护服·····	022
准妈妈可以使用普通蚊香吗·····	022
怎样推算预产期·····	023
可以推断出宝宝的血型吗·····	023
孕早期可以进行哪些运动·····	024
怀孕日记应该写什么内容·····	025



疾病防护，安心孕产 ·····	026
整个孕期要进行多少次产检·····	026
产检时医生一般会问哪些问题·····	026
产检一般会检查哪些项目·····	027
去医院验孕需要注意哪些问题·····	029
准妈妈该怎样预防感冒·····	030
孕早期感冒了怎么办·····	030
科学胎教，贵在坚持 ·····	031
胎教应从什么时候开始·····	031
进行了胎教的宝宝有哪些特点·····	031
每天什么时候进行胎教最好·····	032
准妈妈情绪调节站 ·····	033
准妈妈的情绪会影响胎宝宝吗·····	033
准妈妈应注意调节哪些不好心态·····	033
心情不好时，多和朋友聊聊天·····	034
孕早期的情绪调节建议·····	035
完美准爸爸须知 ·····	036
准爸爸要主动承担家务·····	036
让准妈妈吃得营养又科学·····	036
职场准妈妈备忘 ·····	037
怎样避免办公室电器的辐射·····	037
如何打造一个舒适的办公室环境·····	037
职场准妈妈何时停止工作比较好·····	038
准妈妈怀孕后可以享受哪些权利·····	039
准妈妈产假的相应规定有哪些·····	039



饮食营养，全面均衡·····041

本月准妈妈应重点补充什么营养素·····041

孕吐期准妈妈应如何保证营养·····042

爱吃酸味食物的准妈妈要注意什么·····043

准妈妈可以吃辣味食物吗·····043

抑制孕吐的维生素B₆该怎么补·····044

孕吐期间需要补充营养素制剂吗·····044

准妈妈需要喝孕妇奶粉吗·····045

孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗·····046

孕期喝茶有哪些禁忌·····046

孕吐准妈妈吃水果需要注意哪些问题·····047

厌食油腻的准妈妈怎样补充脂肪·····048

吃什么可以让胎宝宝发质更好·····048

日常护理，细心到位·····049

如何缓解早晨起床后的恶心感·····049

如何减轻孕吐的症状·····049

准妈妈在孕期可以化妆吗·····050

哪些美容产品在孕期要慎用·····051

准妈妈可以用润唇膏吗·····051

准妈妈如何护理干性皮肤·····052

准妈妈如何护理油性皮肤·····052

怎么消除准妈妈口腔中的怪味·····053

怎样缓解孕早期的疲劳·····054

准妈妈看电视时要注意什么·····054

孕期可以使用精油吗·····055



准妈妈散步有什么需要注意的·····055

准妈妈可以练习瑜伽动作吗·····056

疾病防护，安心孕产·····057

去医院建档时需要作好哪些准备·····057

怎样预防流产·····058

孕早期要注意哪些危险信号·····058

科学胎教，贵在坚持·····060

每天跟胎宝宝一起听会儿音乐·····060

情绪胎教怎么做·····060

情绪胎教的注意事项·····061

准妈妈情绪调节站·····062

身心疲劳时，在音乐声中作放松冥想·····062

怎么消除准妈妈的致畸幻想·····062



完美准爸爸须知063

要处理好性生活方面的矛盾063

注意经常给居室开窗换气063

职场准妈妈备忘064

坐车上下班的准妈妈应注意什么064

开车上下班的准妈妈应注意什么064



怀孕第3月 066



饮食营养，全面均衡066

本月准妈妈应重点补充什么营养素.....

.....066

哪些食物易导致流产067

准妈妈能吃冰镇食物吗067

准妈妈吃鸡蛋需要注意什么068

吃什么可以让宝宝视力更好068

怎样预防食物过敏069

如何避免将过敏体质遗传给宝宝069

准妈妈为什么不宜吃山楂070

孕期要少吃哪些调味料070

准妈妈吃姜蒜都有哪些讲究071

日常护理，细心到位072

为什么准妈妈会尿频072

尿频准妈妈怎样减少小便次数072

准妈妈可以经常泡热水澡吗073

准妈妈的阴道分泌物增多了正常吗.....

.....074

孕期该如何护理私密处074



家中不宜摆放哪些花草植株·····	075
准妈妈如何健康使用手机·····	076
准妈妈如何选择合适的胸罩·····	077
准妈妈如何选择合适的内裤·····	077
准妈妈怎样应对皮肤过敏·····	078
准妈妈做家务时需要注意什么·····	078
准妈妈下厨时需要注意什么·····	079
准妈妈身体体重增重多少为合适·····	080
什么是凯格尔运动·····	080
怎样进行凯格尔运动·····	081
每天应练习几次凯格尔运动·····	081
疾病防护，安心孕产 ·····	082
孕期牙齿保健有哪些方法·····	082
准妈妈出现哪些症状时须及时就诊·····	082
科学胎教，贵在坚持 ·····	084
准妈妈爱漂亮，胎宝宝最开心·····	084
胎教过程中最不适合做的4件事·····	084
抚摸胎教怎么做·····	085
抚摸胎教的注意事项·····	086
准妈妈情绪调节站 ·····	087
从心理上摆脱营养恐惧症·····	087
压力太大，尝试亲情减压法·····	087
为孕期生活增加点小情趣·····	088
完美准爸爸须知 ·····	089
充当准妈妈最好的倾诉对象·····	089
给准妈妈一个拥抱·····	090
陪准妈妈一起学习孕产知识·····	090

职场准妈妈备忘 ·····	091
上班时妊娠反应严重怎么办·····	091
办公室有人吸烟怎么办·····	091
孕早期营养菜 ·····	092
生姜羊肉粥·····	092
清蒸大虾·····	092
补脑鱼头汤·····	093
油豆腐烧油菜·····	093
番茄炒虾仁·····	094
草莓绿豆粥·····	094
凉拌菠菜·····	095
土豆炖鸡·····	095
鸡汤豆腐小白菜·····	096
木耳鸡蛋瘦肉汤·····	096
炒鳝丝·····	097
黄豆芽蘑菇汤·····	097





饮食营养，全面均衡.....098

本月准妈妈应重点补充什么营养素.....098

孕中期每日饮食如何安排.....099

孕期需要补充多少锌.....099

准妈妈应该如何补钙.....099

孕期适合吃什么坚果.....100

准妈妈吃海鲜时需要注意什么.....101

蔬菜生吃好还是熟吃好.....101

吃什么可以让宝宝长得更高.....102

哪些食物可以淡化妊娠斑.....103

日常护理，细心到位.....104

孕期洗澡要注意什么事项.....104

准妈妈孕期该如何护理头发.....104

如何预防、减少妊娠纹.....106

怎样选购称心的孕妇装.....106

孕中期进行性生活要注意哪些问题.....107

准妈妈每天睡多久合适.....108

准妈妈可以慢跑吗.....108

如何避免运动伤害.....108

孕期的哪个阶段最适合游泳.....109

准妈妈去游泳应注意哪些问题.....109

疾病防护，安心孕产.....110

孕中期定期检查及项目.....110

特殊产检：畸形儿检查.....111

特殊产检：胎儿镜检查.....111

如何预防滴虫性阴道炎.....112

如何自己在家测量宫底高.....112

科学胎教，贵在坚持.....114

胎宝宝可以“看到”准妈妈的微笑.....114

语言胎教怎么做.....114

怎样提高胎教的成效.....115

不要让胎教干扰了胎宝宝的睡眠.....116

准妈妈情绪调节站.....117

准妈妈在为“性”福担忧吗.....117

放松身心的呼吸法让准妈妈更轻松.....117

完美准爸爸须知.....118

性生活时以准妈妈的安全和舒适为准.....118



帮准妈妈作按摩·····	118
送份小礼物给准妈妈·····	119
职场准妈妈备忘 ·····	120
外出饮食,怎样保证饮食安全·····	120
职场准妈妈的饮食营养守则·····	121



怀孕第5月

122

饮食营养,全面均衡 ·····	122
本月准妈妈应重点补充什么营养素·····	122
从本月开始全面补钙·····	123
怎样判断自己是不是缺钙·····	123
准妈妈补钙需要注意哪些问题·····	124



不爱吃肉的准妈妈应注意补充什么营养·····	125
准妈妈需要控制饮食吗·····	125
适合准妈妈吃的零食有哪些·····	126
睡眠不佳的准妈妈该吃些什么·····	127
睡前有什么饮食禁忌·····	128
准妈妈吃加餐需要注意什么·····	129
怀双胞胎的准妈妈应如何保证营养·····	130

日常护理,细心到位 ·····	131
准妈妈该怎样预防黄褐斑·····	131
孕期应如何护理乳房·····	131
怎么纠正乳头内陷·····	132
准妈妈需要使用托腹带吗·····	132
准妈妈可以穿高跟鞋吗·····	133
准妈妈外出购物的注意事项有哪些·····	133
冬季准妈妈生活注意事项有哪些·····	134



准妈妈居室温度多少为宜	134
如何照料双胞胎准妈妈	135
怎样计算胎动	135
胎动有什么规律吗	136
疾病防护，安心孕产	137
本月产检的注意事项	137
特殊产检：唐氏综合征筛查	137
特殊产检：羊膜腔穿刺	138
妊娠合并子宫肌瘤有什么危险	138
科学胎教，贵在坚持	139
准爸妈吵架也会影响胎宝宝吗	139

胎教时间：一起来玩“踢肚游戏”吧	139
学会自己选择胎教音乐	140
准妈妈情绪调节站	141
怎样调整孕期抑郁情绪	141
完美准爸爸须知	142
毫不吝惜地赞美准妈妈	142
听听准妈妈的心声	142
职场准妈妈备忘	143
职场准妈妈消肿小窍门	143
职场准妈妈的孕期体操	144



饮食营养，全面均衡.....146

本月准妈妈应重点补充什么营养素.....146

准妈妈常吃红枣有哪些好处.....147

怎样判断自己是否贫血.....148

怎样防治准妈妈患缺铁性贫血.....148

准妈妈服用补铁剂要注意什么.....149

水肿准妈妈如何进行饮食调理.....150

患糖尿病的准妈妈该怎么吃.....151

血压高的准妈妈该怎么吃.....152

日常护理，细心到位.....153

准妈妈怎样挑选一双适合自己的鞋子.....153

孕期腿痛怎么办.....153

准妈妈的腹围增长较慢是因为什么.....154

胎儿发育迟缓怎么办.....155

准妈妈眼睛干涩怎么办.....156

准妈妈节假日里需要注意哪些问题.....156

准妈妈该如何制订旅行计划.....157

疾病防护，安心孕产.....158

本月产检注意事项.....158

特殊产检：高层次超声波检查.....158

怎样防治妊娠高血压综合征.....159

科学胎教，贵在坚持.....160

带胎宝宝一起感受美好的大自然.....160

胎宝宝最爱听绘声绘色的精彩故事.....160

准妈妈情绪调节站.....161

面对身体不适，准妈妈应怎样进行心理调节.....161

看看准妈妈是否有妊娠焦虑症.....162

完美准爸爸须知.....163

享受性爱代偿的乐趣.....163

帮助准妈妈洗头.....163

职场准妈妈备忘.....164

职场准妈妈怎样穿更俏.....164

准妈妈如何保持职场形象.....164

准妈妈如何与同事相处.....164

准妈妈如何与上司相处.....164

准妈妈如何与下属相处.....164

准妈妈如何与丈夫相处.....164

准妈妈如何与婆婆相处.....164

准妈妈如何与公公相处.....164

准妈妈如何与亲戚相处.....164

准妈妈如何与朋友相处.....164

准妈妈如何与邻居相处.....164

准妈妈如何与陌生人相处.....164

准妈妈如何与医生相处.....164

准妈妈如何与律师相处.....164

准妈妈如何与会计师相处.....164

准妈妈如何与税务师相处.....164

准妈妈如何与保险经纪人相处.....164

准妈妈如何与房地产经纪人相处.....164

准妈妈如何与银行家相处.....164

准妈妈如何与企业家相处.....164

准妈妈如何与政治家相处.....164

准妈妈如何与宗教领袖相处.....164

准妈妈如何与名人相处.....164



饮食营养，全面均衡.....165

本月准妈妈应重点补充什么营养素.....165

胎宝宝大脑发育需要哪些营养素.....166

哪些食物会伤害胎宝宝的大脑.....167

准妈妈可以吃桂圆吗.....168

准妈妈需要吃鱼肝油吗.....168

不爱吃鱼的准妈妈应注意补充什么

营养.....169

不爱吃蔬菜的准妈妈应注意补充什么

营养.....169

太瘦的准妈妈该怎么进补.....170

过胖的准妈妈孕期该怎么吃.....170

如何防止营养过剩生出巨大儿.....171

准妈妈可以常吃火锅吗.....172

日常护理，细心到位.....173

腿部抽筋是因为缺钙吗.....173

怎样预防腿部抽筋.....173

孕期晒太阳需要注意哪些问题.....175

指甲可以反应身体的健康状况吗.....176

孕中期宫缩怎么办.....177

练习拉梅兹呼吸法可减轻分娩的疼

痛吗.....177

什么时候练习拉梅兹分娩呼吸法

较好.....177

拉梅兹分娩呼吸法如何练习.....178

疾病防护，安心孕产.....180

本月产检注意事项.....180

特殊产检：妊娠糖尿病检查.....180

特殊产检：贫血检查.....181

如何防治妊娠糖尿病.....181

糖妈妈的日常起居要注意哪些问题.....182

.....182

怎样缓解孕期胃灼热.....183

怎样预防早产.....183

哪些准妈妈容易发生早产.....184

科学胎教，贵在坚持.....185

想象胎教：发挥想象的神奇力量.....185

光照胎教和语言胎教可同时进行.....186

准妈妈不防试试英语胎教.....187



准妈妈情绪调节站188

摆脱准妈妈对“身材走样”的担忧·····

188

完美准爸爸须知189

给准妈妈换一张宽大舒适的床·····

189

准妈妈身体不适，准爸爸帮忙按摩·····

189

职场准妈妈备忘190

上班时，准妈妈身体不适怎么办·····

190

准妈妈怀孕中后期如何保持好的工作情绪·····

190

孕中期营养菜191

蔬菜沙拉·····

191

芦笋鸡柳·····

191

三鲜豆腐·····

192

红萝卜烧牛腩·····

192

山药枸杞炖羊脑·····

193

香椿蛋炒饭·····

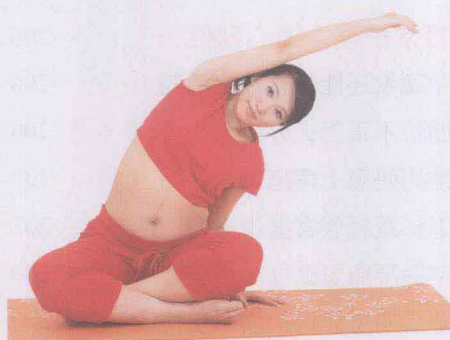
193

鱼香鸽蛋·····

194

草鱼炖豆腐·····

194



木耳猪血汤·····

195

栗子烧土鸡·····

195

清炖牛肉汤·····

196

茄汁虾仁·····

196

萝卜丝鲫鱼汤·····

197

莴苣叶猪肉粥·····

197

白萝卜烩鸡·····

198

菠菜炒猪肝·····

198

豆腐虾仁汤·····

199

海带炖鸡·····

199

怀孕第8月

200

饮食营养，全面均衡200

本月准妈妈应重点补充什么营养素·····

200

孕晚期的营养原则有哪些·····

201

准妈妈上火该怎么办·····

202

维生素C可降低分娩危险吗·····

202

胃胀气、消化不良的准妈妈该怎

么吃·····

202

准妈妈春季该吃哪些养胎食物·····

203

准妈妈夏季该吃哪些养胎食物·····

204



准妈妈秋季该吃哪些养胎食物	205
准妈妈冬季该吃哪些养胎食物	205
日常护理，细心到位	206
孕晚期还能进行性生活吗	206
胎位不正怎么办	206
准妈妈患上痔疮怎么办	207
怎样减轻假宫缩带来的不适	208
孕期腰痛怎么办	209
孕后期怎样保护腰不受伤害	210
夏季准妈妈生活注意事项有哪些	211
孕晚期阴道分泌物增多正常吗	212
选用医用弹力袜有什么讲究	212
孕后期采取什么样的睡姿既轻松又安全	213

疾病防护，安心孕产	214
本月产检注意事项	214
特殊产检：尿蛋白检查	214
防治孕期哮喘	215
肾盂肾炎不能忽视	216
再做一次超声波进行器官构造扫描	216
怎样消除腿部浮肿	217
科学胎教，贵在坚持	218
绘画、剪纸也是美学胎教	218
边听好听的乐曲边跟胎宝宝聊天	218
抚摸胎教：激发胎宝宝的运动积极性	219
准妈妈情绪调节站	220
克服孕后期焦虑综合征	220
准妈妈的疑问：剖宫产好还是顺产好	221
完美准爸爸须知	222
在节日里让准妈妈作好日常保健	222
职场准妈妈备忘	223
上班时尿频怎么办	223
工作时间如何对胎宝宝进行胎教	223

