



“80后”新一代孕妈妈的幸福之门

# 怀孕分娩 优生百科



优生优育课题组◎编著

“80后”妈妈  
最想要的孕育书

经典珍藏版

JINGDIANZHENCANGBAN



- 量身订做：“80后”新手爸妈，必知的孕育知识
- 内容翔实：关注细节，详解孕期你想知道的所有问题
- 安全权威：妇幼专家倾情奉献，最实用有效的孕产方案

上海科学技术文献出版社

# 怀孕分娩



优生优育课题组◎编著



HUAIYUN FENMIAN  
YUSHENG BAIKE

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩优生百科/优生优育课题组编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 4

ISBN 978—7—5439—4837—2

I. ①怀… II. ①优… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
②分娩—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035936 号

责任编辑: 忻静芬

## 怀孕分娩优生百科

优生优育课题组 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市集惠印刷有限责任公司

\*

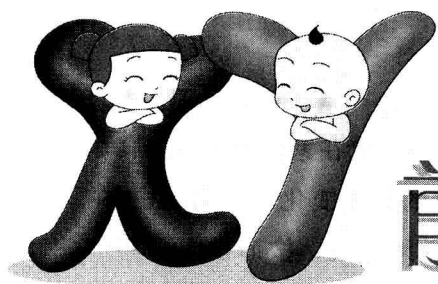
开本 787×1092 1/16 印张 30 字数 450 千字

2011 年 4 月第 1 版 · 2011 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5439—4837—2

定价: 32.80 元

<http://www.sstlp.com>



# 前言

# FOREWORD

怀孕的十个月是女人一生中最幸福的时光。孕育生命的喜悦、家人无微不至地关怀，怎能不让准妈妈们不倍觉幸福呢？但只有亲身体验过的人才能明白，孕育新生命是一种幸福的收获，也是一种甜蜜而又艰辛地付出，如果说子宫中的胎宝宝是一枚果实，那么准妈妈就是生成参天大树的土壤，小生命萌发所需的全部营养与能量，都来自母体，来自于那颗爱子之心。事实上，从决定要做妈妈的那一刻起，女人就已经开始了做妈妈的各项准备，承担起了做母亲的责任。

不过，许许多多的准妈妈心中仍有几丝忐忑……

自从腹中有了那颗爱的种子，就被全家人当作重点保护对象，因腹中小生命的存在，准妈妈的一切行动变得慎之又慎，周围所有的人都会告诉你：现在是“一人吃，两人补”。感受关爱的同时，作为一个孕育经验不足的准妈妈必然有很多的问题需要释惑。比如在不同的阶段应该怎么吃，有哪些饮食禁忌；该怎么运动，有哪些注意事项；需要在各个阶段做好哪些疾病的防治工作；怎样做才能成为快乐的漂亮妈妈，等等。

为此，我们精心编写了这本《怀孕分娩优生百科》，不仅如“良师”帮你解答孕育生命过程中的种种困惑，还如“益友”始终陪伴在你十月怀胎的

过程中。既有“准妈妈身体变化”的每月跟踪，让你在家人的精心照料下，让胎宝宝健康的成长，也能让你在“胎宝宝的身体变化”中勾勒出亲亲宝贝的样子，此外，本书还以孕育生命的时间为主线，按照以月为章、以周为节的脉络设置，对妊娠过程中的营养饮食、日常保健、自我监护、科学胎教进行全方位展示，语言生动、活泼，内容图文并茂，力求让准爸妈们在轻松、趣味地阅读中获得知识和智力的启示，为每周的营养、保健、胎教等孕期生活细节提供一些参考和帮助。

“计划”生育的准爸妈们，必须要懂得孕育不仅关系到宝宝的未来，也是家庭的希望。科学孕育宝宝，远远不是听人安排地“饭来张口”，更多时候，要让孕育的历程“心中有数”，即使细节也不放过。所以，积极主动地投身到学习中去，然后去选择和践行科学的孕育方法，就能如你所愿，圆你一个孕育健康、聪明宝宝的梦。

优生优育课题组



# 目录

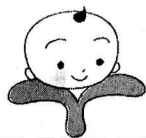
## Contents

### 第一章

## 孕前必修——要优生不要“忧生”

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ◎ 无微不至,“计划生育”提前准备 .....  | 002 |
| 财务预算,孕前、孕中、孕后算细账 .....   | 002 |
| 好“孕”知时节,瓜果飘香最当时 .....    | 004 |
| 母强子壮,孕前补养“叶酸当先” .....    | 007 |
| 孕前心理准备分阶段、有步骤进行 .....    | 008 |
| 备孕百分百,不可忽视的口腔危害 .....    | 010 |
| 生男生女,夫妻也可以“巧做安排” .....   | 011 |
| 胎教常识知道点,让胎宝宝赢在起跑线 .....  | 014 |
| 遗传常识知道点,孩子身高可以算出来 .....  | 015 |
| ◎ 孕前预防,夫妻最该做的体检与防疫 ..... | 017 |
| 预防遗传病,常规产前检查项目一个别少 ..... | 017 |
| 体检别大意,婚检、孕检各是一码事儿 .....  | 020 |
| 远离妇科病,女性不可不知的孕前检查 .....  | 021 |
| 远离男科病,男性不可不知的孕前检查 .....  | 023 |
| 防患于未然,需要提前注射的几种疫苗 .....  | 025 |

# 目录 Contents



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ◎ 孕前宜忌,把孕前准备做到家 .....   | 028 |
| 受孕禁忌,5种最应避免的受孕情况 .....  | 028 |
| 疾病早防治,需孕前治疗的9种疾病 .....  | 030 |
| 迎接胎宝宝,女性提早防治3种炎症 .....  | 032 |
| 迎接胎宝宝,男性远离3种不良环境 .....  | 034 |
| 趋利避害,小俩口对不良习惯说拜拜 .....  | 035 |
| 远离宠物,建一道防感染的“隔离墙” ..... | 037 |
| 从高跟鞋到平底鞋,要美更要健康 .....   | 038 |

## 第二章

### 孕1月——生命之花悄然绽放

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 胎宝宝的身体变化 .....           | 040 |
| 准妈妈的身体变化 .....           | 041 |
| ◎ 第1周 亲爱的,我们来“造”人吧 ..... | 042 |
| 生儿育女,别总“以后再说” .....      | 042 |
| 身体准备,运动增强体质 .....        | 044 |
| 营养准备,饮食增强体质 .....        | 046 |
| 调理偏食,“不爱”吃的补救方法 .....    | 049 |
| ◎ 第2周 把握受孕好时机 .....      | 051 |
| 天时地利,把握受孕好时机 .....       | 051 |
| 精卵结合,宝宝从快乐出发 .....       | 053 |
| 备孕期间保证均衡营养 .....         | 054 |



# Contents 目录

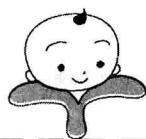
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 警惕,准妈妈禁忌食物清单 .....      | 055 |
| ◎ 第3周 宝宝你来了吗 .....      | 058 |
| 掌握自我判断怀孕的方法 .....       | 058 |
| 双管齐下,准确判断怀孕 .....       | 060 |
| 走出误区:动动就会动了胎气 .....     | 062 |
| 走出室内,多接受阳光的照耀 .....     | 063 |
| 话保健,远离避孕药的隐害 .....      | 064 |
| ◎ 第4周 像孕妇一样“休养” .....   | 066 |
| 夫妻俩携手呵护小幼苗 .....        | 066 |
| 性福生活,还能继续吗 .....        | 067 |
| 怀孕后还能用化妆品吗 .....        | 068 |
| 贴身之选——远离化纤内衣 .....      | 071 |
| 别让辐射“射”到你 .....         | 071 |
| 盘点办公室的辐射源 .....         | 073 |
| 不应忽视的几种营养物质 .....       | 075 |
| 附录:本月食谱,妇幼专家的饮食推荐 ..... | 078 |

## 第三章

### 孕2月——欣喜与不安的交织

|                |     |
|----------------|-----|
| 胎宝宝的身体变化 ..... | 082 |
| 准妈妈的身体变化 ..... | 083 |

# 目录 Contents



|                        |     |
|------------------------|-----|
| ◎ 第5周 小家伙“安营扎寨”了 ..... | 084 |
| 准妈妈悄现妊娠反应 .....        | 084 |
| 预产期,与宝宝见面那一天 .....     | 085 |
| 准爸爸别再“吞云吐雾” .....      | 086 |
| 舒缓运动把“胎芽”保住 .....      | 087 |
| 高龄准妈妈孕期保健须知 .....      | 088 |
| 莫让感冒“干扰”准妈妈 .....      | 089 |
| 厨房也有安全隐患 .....         | 091 |
| ◎ 第6周 开始有点恶心 .....     | 093 |
| 准妈妈应避免CT检查 .....       | 093 |
| 莫因呕吐而多食酸食 .....        | 094 |
| 孕吐反应剧烈,及早去医院 .....     | 095 |
| 四条妙计,早孕反应巧去除 .....     | 096 |
| 孕早期适宜吃些小零食 .....       | 097 |
| 孕育葡萄胎,准妈妈别慌乱 .....     | 098 |
| 药物对胎宝宝的侵害 .....        | 099 |
| 准妈妈巧吃姜,不劳医生开处方 .....   | 100 |
| 准妈妈应暂离的工作岗位 .....      | 101 |
| ◎ 第7周 宝宝有蚕豆那么大 .....   | 104 |
| 准妈妈要知道这些数据 .....       | 104 |
| 孕期围生期保健知多少 .....       | 105 |
| 孕早期,腰酸背痛巧解除 .....      | 106 |
| 孕早期,冰镇食品请远离 .....      | 107 |
| 准爸爸下厨,清淡开胃爱心菜 .....    | 108 |
| 做舒缓的孕妇瑜伽放松一下 .....     | 110 |



# Contents 目录

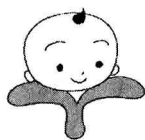
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 警惕异常增多的白带 .....         | 111 |
| 远离孕早期尿频的困扰 .....        | 112 |
| ◎ 第8周 唉！心情变得暴躁了 .....   | 113 |
| 3次正餐要保证合理 .....         | 113 |
| 孕期如何补维生素 .....          | 114 |
| 孕期补钙有何标准 .....          | 116 |
| 孕期补钙易犯的4个错误 .....       | 117 |
| 牛奶——准妈妈的理想营养库 .....     | 118 |
| 爱上酸奶对胎宝宝好处多 .....       | 119 |
| 父母的爱是最佳胎教之源 .....       | 120 |
| 怀孕了，跟老板怎么说 .....        | 121 |
| 附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐 ..... | 122 |

## 第四章

### 孕3月——腹中的茁壮成长

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 胎宝宝的身体变化 .....        | 126 |
| 准妈妈的身体变化 .....        | 126 |
| ◎ 第9周 “食养”计划进行时 ..... | 128 |
| 本月孕检项目 .....          | 128 |
| 尽早建立妊娠保健卡 .....       | 129 |
| 孕妇奶粉，喝还是不喝 .....      | 129 |
| 准妈妈健康喝水有讲究 .....      | 131 |
| 远离含咖啡因食品 .....        | 132 |

# 目录 Contents



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 自制美味果汁好处多 .....           | 133 |
| 准妈妈做点家务好处多 .....          | 134 |
| ◎ 第 10 周 让好心情陪伴你的一周 ..... | 136 |
| 你有没有患上孕期抑郁症 .....         | 136 |
| 让色彩装点你的生活 .....           | 137 |
| 准妈妈白日梦:保持好心情 .....        | 138 |
| 酸辣食物,准妈妈要悠着点 .....        | 139 |
| 巧吃番茄,黄褐斑“不见面” .....       | 140 |
| 豆制品,准妈妈健身胎宝宝健脑 .....      | 140 |
| ◎ 第 11 周 妙趣横生,对话胎宝宝 ..... | 142 |
| 贫血准妈妈,调节需要因人而异 .....      | 142 |
| 准妈妈也要穿出“孕味”来 .....        | 143 |
| 语言胎教,听听准爸爸的声音 .....       | 144 |
| 孕前期乳房胀痛怎么办 .....          | 145 |
| 乳房增大,胸罩要“适时而换” .....      | 146 |
| 水中运动,减轻身体负担 .....         | 147 |
| ◎ 第 12 周 安全度过危险期 .....    | 148 |
| 别忘了去做例行体检 .....           | 148 |
| 辛辣调味品的酸甜人生 .....          | 149 |
| 准妈妈洗澡有讲究 .....            | 150 |
| 夏季解暑,绿茶不失为上策 .....        | 151 |
| 祛色斑,靓肤保养有秘籍 .....         | 152 |
| 如何消除难看的妊娠纹 .....          | 153 |
| 职场准妈妈孕育权利须知 .....         | 155 |
| 附录:本月食谱,妇幼专家的饮食推荐 .....   | 156 |

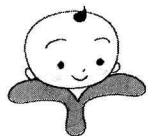


## 第五章

### 孕 4 月——小公主或小王子

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 胎宝宝的身体变化 .....          | 160 |
| 准妈妈的身体变化 .....          | 160 |
| ◎ 第 13 周 安全进入孕中期 .....  | 162 |
| 准妈妈“冲浪”，防辐射殃及宝宝 .....   | 162 |
| 准妈妈如何选择防辐射服 .....       | 163 |
| 孕中期便秘治疗法则 .....         | 165 |
| 警惕滴虫性阴道炎 .....          | 168 |
| 腹部疼痛时，准妈妈应对措施 .....     | 168 |
| ◎ 第 14 周 产检的前前后后 .....  | 170 |
| 你是小王子或小公主 .....         | 170 |
| 利用遗传规律推算宝宝血型 .....      | 172 |
| 本月产检都检查些什么 .....        | 173 |
| 看懂 B 超检查单 .....         | 174 |
| 注意保持口腔卫生 .....          | 175 |
| 射向胎宝宝的爱之光源 .....        | 176 |
| 准妈妈进补，把握尺度 .....        | 177 |
| 四种食物：准妈妈要杜绝食用 .....     | 178 |
| ◎ 第 15 周 要做最美的准妈妈 ..... | 180 |
| 准妈妈光吃不胖有绝招 .....        | 180 |

# 目录 Contents



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 正确调整坐姿、站姿与行姿 .....       | 181 |
| 孕期养颜,做个漂亮准妈妈 .....       | 183 |
| 准妈妈“个性化”护肤宝典 .....       | 184 |
| 妻子穿衣打扮,给出合理意见 .....      | 186 |
| 亲子互动,与宝宝交流好处多 .....      | 187 |
| ◎ 第16周 健康保卫战 .....       | 188 |
| 提高警惕,唐氏综合征(先天愚型)筛检 ..... | 188 |
| 打响“乳房保卫战” .....          | 189 |
| 孕中期切忌节食减肥 .....          | 190 |
| 捍卫准妈妈的“底气” .....         | 191 |
| 游泳和瑜伽,孕中期最佳运动 .....      | 191 |
| 附录:本月食谱,妇幼专家的饮食推荐 .....  | 193 |

## 第六章

### 孕5月——“孕”味十足

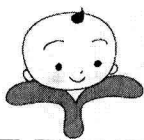
|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胎宝宝的身体变化 .....      | 196 |
| 准妈妈的身体变化 .....      | 197 |
| ◎ 第17周 亲亲我的宝贝 ..... | 198 |
| 初感胎动,调皮宝宝在舞蹈 .....  | 198 |
| 孕中期,外出购物的注意事项 ..... | 199 |
| 准妈妈应避免闻汽油味 .....    | 200 |
| 学会数胎动,检测宝宝健康 .....  | 201 |
| 胖妈妈的“保持体型”法 .....   | 202 |



# Contents 目录

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| DHA,为胎宝宝智力“助威” .....      | 203 |
| 左侧卧位,准妈妈的最佳睡姿 .....       | 205 |
| ◎ 第18周 宝宝是羊水里玩耍的小鱼儿 ..... | 207 |
| 准妈妈夏季防蚊策略 .....           | 207 |
| 柿子,不爱那么多,只爱一点点 .....      | 208 |
| 葡萄,准妈妈的美颜养生丸 .....        | 209 |
| 黄色薯条,为准妈妈健康“亮红灯” .....    | 210 |
| 对付办公室水肿的小妙招 .....         | 210 |
| 缓解腰背疼痛的几种方法 .....         | 211 |
| 失眠烦心,谨防孕期抑郁找上门 .....      | 213 |
| ◎ 第19周 宝宝能听到声音啦 .....     | 214 |
| 将关爱传给准妈妈 .....            | 214 |
| 胎宝宝听得到你讲的故事 .....         | 215 |
| 孕中期,准妈妈魅力衣装 .....         | 216 |
| 孕中期外出旅游最安全 .....          | 218 |
| 切莫放纵你的“性”福 .....          | 219 |
| 可以测量宫高了 .....             | 220 |
| ◎ 第20周 把健康“养”出来 .....     | 221 |
| 本月体检备忘录 .....             | 221 |
| 不宜过多食用动物肝脏 .....          | 222 |
| 职场准妈妈的保健“守则” .....        | 223 |
| 孕中期谨防偏头疼 .....            | 223 |
| 子宫肌瘤一定要慎重 .....           | 225 |
| 贪恋肥皂剧,不利胎宝宝健康 .....       | 226 |
| 孕期鼻出血,如何应急 .....          | 227 |

# 目录 Contents

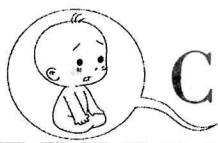


附录：本月食谱，妇幼专家的饮食推荐 ..... 229

## 第七章

### 孕6月——任重道远

- 胎宝宝的身体变化 ..... 232
- 准妈妈的身体变化 ..... 233
- ◎ 第21周 准妈妈需要加倍地爱抚 ..... 234
  - 血容量增加应注意补铁 ..... 234
  - 抚摸胎教，生命的感动 ..... 235
  - 准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明 ..... 236
  - 准妈妈睡眠越好，胎宝宝就越健康 ..... 238
  - 孕中期，多吃些健脑坚果 ..... 239
- ◎ 第22周 “教养”正当时 ..... 241
  - 胎教音乐“集结号” ..... 241
  - 英语启蒙开始啦 ..... 242
  - 种花养草有讲究 ..... 244
  - 爱妻清单，从细节做起 ..... 245
  - 准妈妈少吃甜食为妙 ..... 247
- ◎ 第23周 日常养“体”有绝招 ..... 248
  - 散步——准妈妈最中意的运动 ..... 248
  - 准妈妈做体操，好处多多 ..... 249
  - 两款食疗，有效改善孕期水肿 ..... 251



# Contents 目录

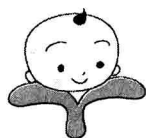
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 矿物质,胎宝宝需要的平衡剂 .....     | 252 |
| ◎ 第 24 周 晾晾我的保健术 .....  | 254 |
| 准妈妈不宜开灯睡觉 .....         | 254 |
| 大肚孕妈的洗发问题 .....         | 254 |
| 巧治腿部抽筋的方法 .....         | 255 |
| 有效预防孕期静脉曲张 .....        | 257 |
| 正确应对妊娠期压力 .....         | 257 |
| 附录:本月食谱,妇幼专家的饮食推荐 ..... | 259 |

## 第八章

### 孕 7 月——在“内心深处”生长

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 胎宝宝的身体变化 .....             | 264 |
| 准妈妈的身体变化 .....             | 265 |
| ◎ 第 25 周 悄悄唤醒妈妈强烈的爱 .....  | 266 |
| 25 周时进行 1 次触诊检查 .....      | 266 |
| 本月例行产检项目 .....             | 267 |
| 孕中晚期调好营养 .....             | 267 |
| 适时做个勤劳的准妈妈 .....           | 268 |
| 去做孕期糖尿病检查吧 .....           | 269 |
| 温热补品,易造成难产 .....           | 270 |
| ◎ 第 26 周 快乐互动,展现妈妈的爱 ..... | 271 |
| 运动胎教,宝宝在做踢肚游戏 .....        | 271 |

# 目录 Contents



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 音乐胎教——培养好心情 .....           | 273 |
| 拍摄孕期写真注意事项 .....            | 274 |
| 补血补铁让胎宝宝更健康 .....           | 275 |
| 孕晚期,应警惕早产现象 .....           | 278 |
| 早产儿应给予的特别护理 .....           | 279 |
| ◎ 第 27 周 味觉形成,能分辨甜与苦啦 ..... | 281 |
| 盐是一把“双刃剑” .....             | 281 |
| 菠菜,功过是非两重说 .....            | 282 |
| 花生,准妈妈的“植物肉” .....          | 283 |
| 鸡蛋,为准妈妈提供优质蛋白 .....         | 285 |
| 不良情绪,优生的污染源 .....           | 286 |
| 虾皮,准妈妈的营养佳品 .....           | 287 |
| ◎ 第 28 周 胎宝宝可以睁开眼睛啦 .....   | 288 |
| 收起烦闷,做个美丽孕妈妈 .....          | 288 |
| 眼睛干涩,小窍门来帮忙 .....           | 289 |
| 甜蜜性生活对你说拜拜 .....            | 291 |
| 监控体重异常增长 .....              | 292 |
| 附录:本月食谱,妇幼专家的饮食推荐 .....     | 294 |

## 第九章

### 孕 8 月——进入分娩准备期

|                |     |
|----------------|-----|
| 胎宝宝的身体变化 ..... | 298 |
| 准妈妈的身体变化 ..... | 298 |