

轻松开启智慧之门 成功养育优秀宝宝

孕期十月保健小百科



东方知语早教育儿中心 编著

胎儿发育成长与孕期生理变化

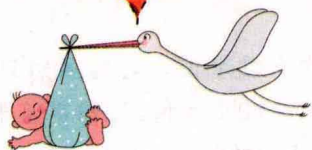
孕期营养保健与疾病防治

十月养胎护胎与胎教

科学的保健指导，确保母子安康



上海科学技术文献出版社



孕期十月保健 小百科

东方知语早教育儿中心 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期十月保健小百科/东方知语早教育儿中心编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5439-4730-6

I. 孕… II. 东… 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 (2011) 第040974号

责任编辑: 忻静芬



孕期十月保健小百科



东方知语早教育儿中心 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

北京丰富彩艺印刷有限公司印刷

开本 720 × 960 1/16 印张 17 字数 248000

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4730-6

定价: 26. 80元

<http://www.sstlp.com>

前言

对于一个现代女性来说，妊娠虽然只有短短的10个月，但是却要为了这10个月付出2倍甚至于更多的时间。

怀孕是女性最幸福的时候，从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键的10个月中，每天都有不同的惊喜与感受，同时每周也都有必须注意的重点。

本书将带领孕妈妈，在怀孕到分娩这个与胎儿最亲密的40周中，从了解孕妈妈和胎宝宝每周的身体变化开始，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是该做的，哪些事情是不该做的。只要遵循孕期的保健原则，就能让孕妈妈安心养胎，顺利孕育出一个健康宝宝。

本书共分五大部分。第一篇介绍了孕前必须要了解的知识；第二篇介绍了十月怀胎中孕妈妈、胎宝宝的身体变化，孕妈妈的生活方案、运动方案、保健调控方案及胎教重点，孕妈妈营养；第三篇介绍了新妈妈月子生活的注意事项；第四篇介绍了新生宝宝的护理方案。全方位关注您孕前、孕中以及分娩中可能遇到的各种问题并给予专业的同步指导，伴随您从计划做妈妈一直到宝宝的出生，细心呵护您孕期的各个方面。全方位呵护您孕期生活的每一天！

本书科学详尽的介绍，为孕妈妈排解妊娠期的多种疑虑，以帮助准父母进行同步学习，伴随孕妈妈一起走过难忘的孕期生活。

本书不足之处，希望广大读者给予批评指正，以便再版时及时修改。谢谢！

编者

目录

CONTENTS

第一篇 备孕12月倒计时完全攻略

准备孕前.....	2	优生优育.....	26
一、孕妈妈心情波段图	2	一、女性患有哪些疾病不能怀孕	26
二、备孕12月优孕倒计时	6	二、怀孕的最佳季节	28
三、男女最佳生育年龄	8	三、受孕女性的理想体重	28
四、了解卵子与精子	9	四、孕前用药的原则	29
五、准爸爸如何保护好精子	12	五、如何调理出好的母体体质	30
六、准妈妈如何保护好卵子	13	六、孕前妻子的饮食宜忌	32
七、孕前需清除哪些体内有害物质	14	七、备孕丈夫的饮食宜忌	33
八、孕前准妈妈必须治愈的疾病	16	八、孩子的智力由妈妈决定吗	35
九、怀孕前准爸爸必须治愈的疾病	19	九、父母会遗传给孩子什么	35
十、未孕准妈妈的孕前自检表	20	十、准爸爸也要做健康检查	38
十一、如何自测排卵日期，把握最佳受孕 时机	22	十一、孕前“未雨绸缪”：改变不良的 生活习惯	39
十二、调节好人体生物节律	23	十二、避开6个黑色时间受孕	40
十三、做好孕前的心理准备	25		

第二篇 十月怀胎全程监护与指导

妊娠1月(1~4周)

——一粒种子的诞生..... 42

- 一、母亲与胎儿 42
- 二、生活与保健 43
- 三、饮食与营养 49
- 四、合适的胎教方案 51
- 五、专家全程指导..... 54
- 六、准妈妈本月备忘录 57

妊娠2月(5~8周)

——宝宝开始心跳了..... 58

- 一、母亲与胎儿 58
- 二、生活与保健 60
- 三、饮食与营养 67
- 四、合适的胎教方案 68
- 五、专家全程指导..... 69
- 六、孕妈妈本月备忘录 72

妊娠3月(9~12周)

——快速奔跑的小马..... 73

- 一、母亲与胎儿 73
- 二、生活与保健 75

- 三、饮食与营养 79

- 四、孕3月胎教重点：抚摩胎教..... 81

- 五、专家全程指导..... 82

- 六、孕妈妈本月备忘录 86

妊娠4月(13~16周)

——开始做鬼脸吮手指..... 87

- 一、母亲与胎儿 87
- 二、生活与保健 89
- 三、饮食与营养 96
- 四、孕4月胎教重点：对话胎教..... 98
- 五、专家全程指导..... 99
- 六、孕妈妈本月备忘录 104



妊娠5月(17~20周)

——小小“窃听器”105

- 一、母亲与胎儿 105
- 二、生活与保健 107
- 三、饮食与营养 112
- 四、孕5月胎教重点：抚摸胎教..... 114
- 五、专家全程指导..... 115
- 六、孕妈妈本月备忘录 121

妊娠6月(21~24周)

——调皮的“美人鱼”122

- 一、母亲与胎儿 122
- 二、生活与保健 123
- 三、饮食与营养 128
- 四、孕6月胎教重点：求知胎教..... 130
- 五、专家全程指导..... 131
- 六、孕妈妈本月备忘录 136

妊娠7月(25~28周)

——努力长成聪明宝宝.....137

- 一、母亲与胎儿 137
- 二、生活与保健 138
- 三、饮食与营养 143
- 四、孕7月胎教重点：光照胎教..... 145
- 五、专家全程指导..... 146
- 六、孕妈妈本月备忘录 150



妊娠8月(29~32周)

—— 宝宝皮肤圆润了.....151

- 一、母亲与胎儿 151
- 二、生活与保健 152
- 三、饮食与营养 158
- 四、合适的胎教方案 159
- 五、专家全程指导 160
- 六、孕妈妈本月备忘录 163

妊娠9月(33~36周)

—— 宝宝“成熟漂亮”了..164

- 一、母亲与胎儿 164
- 二、生活与保健 165
- 三、饮食与营养 170
- 四、孕9月胎教重点：音乐胎教..... 171
- 五、专家全程指导 172
- 六、孕妈妈本月备忘录 178

妊娠10月(37~40周)

—— 准备拥抱世界吧.....179

- 一、母亲与胎儿 179
- 二、生活与保健 180
- 三、饮食与营养 185
- 四、孕10月胎教重点：意想胎教..... 187
- 五、专家全程指导 188
- 六、孕妈妈本月备忘录 192

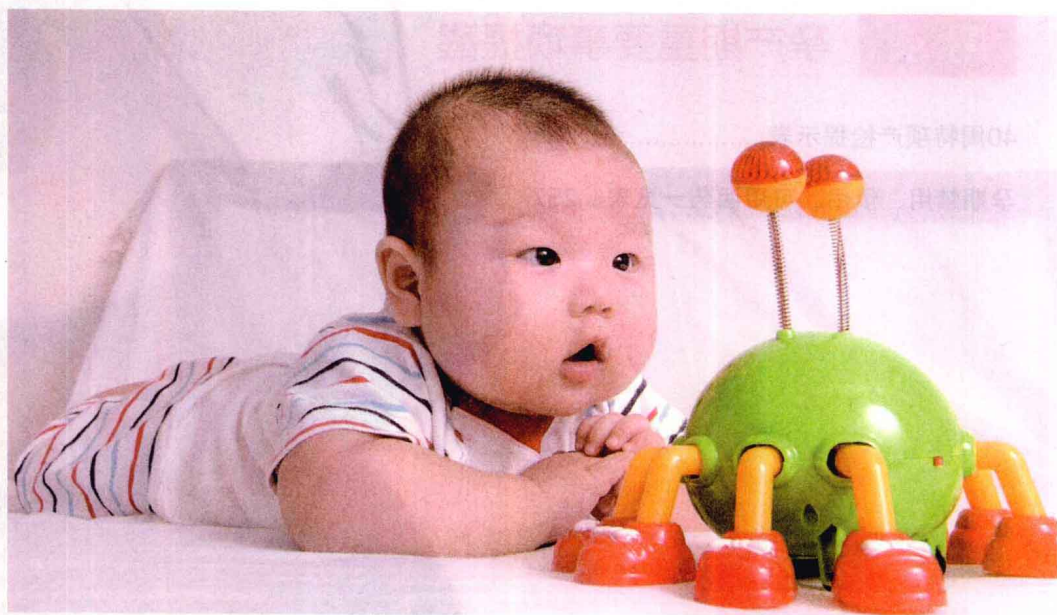


特别篇 孕妈妈如何应对分娩

- 一、孕妈妈分娩的全过程 194
- 二、自然分娩 195
- 三、剖宫产 197
- 四、无痛分娩 199
- 五、水中分娩 200

第三篇 产妇月子期护理全方案

一、新妈妈产后24小时自我护理.....	202	九、剖宫产后完全恢复指南	213
二、产后护理8周身体复原表	205	十、剖宫产瘢痕如何最小化	217
三、新妈妈月子计划表	206	十一、如何做好会阴呵护	218
四、冬天坐月子需知	207	十二、产妇谨防恶露发生变化.....	219
五、新妈妈产后检查	208	十三、坐月子的饮食宜忌	220
六、产后康复好坏关系女人一生	209	十四、新手妈妈的生活计划	223
七、谨防产后大出血	212	十五、新妈妈产后乳房护理	224
八、产后宫缩痛不要慌 —— 6种方法缓解产后宫缩	213	十六、新妈妈饮食方案	226



第四篇 新生儿宝宝照顾常识全知道

- 一、给宝宝做全面的检查 230
- 二、新生儿阿普伽评分 234
- 三、如何做好新生儿基本护理 236
- 四、走出新生儿护理的误区 238
- 五、新生儿头面、五官护理方案 240
- 六、新生儿吃睡拉洗护理方案 243
- 七、新生儿身体易发症状护理 246
- 八、认清宝宝的身体语言 248
- 九、新生儿疾病护理 251

附录 孕产期重要事项提醒

- 40周特项产检提示表 255
- 孕期禁用、慎用、可用西药一览表 .. 257





第一篇

备孕12月倒计时完全攻略



一、孕妈妈心情波段图

把每日心态训练平均分数用“·”标在坐标线上，并连结成平滑曲线，然后观察曲线的状态。一般会有如下三种情况：

1. 每月曲线偏高且平稳：恭喜孕妈妈，你的情绪都是处于最佳状态的。
2. 曲线高低起伏：请孕妈妈注意了，这表明你的心态波动太大，不稳定的心态不利于你和宝宝的健康，要查找心情低落的因素，及时调整状态。
3. 曲线偏低且平稳：警示！孕妈妈正处于心态消极状态，消极的心态是必须要克服的。

使用说明：

以下图表中，孕妈妈每天检测五个指标，分别是：心情、情绪、运动、家庭配合、饮食状况。每项检测的指标满分是10分，满分为50分，孕妈妈根据每天自己的感受打分（根据直观的感觉打分，不需要很刻意），然后将分值相加，得出当天的综合分数，然后在表格中所在日期中，按照分数点点，然后将每相邻两天的数值点相连，

1月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
2月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		

3 月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
4 月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
5 月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
6 月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
7 月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
8 月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
9 月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
10月	50																
	40																
	30																
	20																
	10																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



二、备孕12月 优孕倒计时

怀孕可不只是让精子遇上卵子那么简单的问题，作为未来的准爸妈，有义务也有责任给将来的小生命一个更加安全和健康的孕育环境。所以给自己12个月（计划怀孕前1年）的时间，按部就班实施你们科学的“优生”计划吧。

12月	确定怀孕计划	设计适合自己的怀孕倒计时计划表，根据家庭的实际情况制定怀孕倒计时表，想清楚生活、饮食、工作等各项注意事项，并长期坚持下去，为生宝宝塑造优良环境
	开始量体温	根据体温的变化周期，你可以更好地掌握自己的生理周期，确认排卵日期
	做一次全面的身体检查	做一次全面的身体检查，包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功能、血压、口腔等；如果家里有宠物的，还要进行特殊病原体的检测（弓形虫、风疹、单纯疱疹病毒等）；另外，还有艾滋病病毒的检测。如果发现患有某些妇科疾病，尤其是性传播疾病，以及牙周疾病应该及时治疗
11月	注射乙肝疫苗	我国目前还没有专为女性设计的怀孕免疫计划。但是专家建议有两种疫苗最好能注射：一是风疹疫苗，另一个是乙肝疫苗
	根据检查治疗疾病	开始某些治疗周期长，影响生育的疾病
10月、9月	改变不良的生活习惯	妻子和丈夫要戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西。给自己制定一套锻炼身体的计划。多吃新鲜的水果和蔬菜，增加维生素、钙等微量元素的吸收，为受孕做好营养储备

8月、7月	注射风疹疫苗	如果在孕期感染了风疹病毒，很可能会导致胎儿畸形，所以这个环节不能省略。提前8个月注射风疹疫苗这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，并在2个月内到医院确认是否有抗体产生
	停服某些有致畸作用的药物	一些药物中含有致畸成分，可能会引起胎儿畸形。因此准爸爸、孕妈妈要在怀孕前一段时间停服，使身体有充足的时间代谢掉这些有害物质。如果你患有慢性疾病，长期服用某种药物，停药前需要征得医生的同意
	制定孕前运动计划	孕前运动可以打造良好的孕育环境，也为孕妈妈十月怀胎做好健康基础，并有助于分娩
6月	看牙	牙病不仅影响孕妈妈的健康，严重的还会导致胎儿发育畸形，甚至流产或早产。因为孕期如果出现牙周和其他牙齿疾病，不管从治疗手段，还是用药方面都会有很多禁忌。因此应该在孕前防患于未然
5月	检测风疹、乙肝疫苗抗体	检查一下注射乙肝和风疹疫苗后，是否有抗体产生。若没有形成抗体，则必须补接种疫苗
4月	停服避孕药	尽管现在有些避孕药声称停药后可立即怀孕，你也应该谨慎为妙。停药后1~3个月，机体就可以恢复排卵，停药后必须改用其他的避孕方式，让自己的内分泌环境恢复一下，会对受孕有帮助
3月	开始补充叶酸	提前3个月补充维生素，尤其是叶酸，因为提前补充叶酸，可以预防神经管畸形儿的发生。孕妈妈与准爸爸都要加入到这个行动中来
	控制体重	保持稳定的体重，体重超标不利于优生优育
2月	了解奇妙的怀孕过程	一个宝宝的诞生是一个奇妙的过程，因此做好各方面的准备
	远离宠物	远离宠物，避免感染弓形虫
1月	洗牙	医生建议定时清洁牙齿才能保证牙齿的健康。一般来说，早孕期的3个月不易看牙和洗牙，所以怀孕前清洁一下，整个孕期都没有牙病来捣乱
1月	保持最佳状态	尽量不再出差、加班或者熬夜，注意饮食和营养。最好能安排一次轻松的旅行。很多小宝宝都是在假期里孕育出来的哟
	把握好最佳时机	在最好的状态和最佳时刻迎接宝宝的到来