

科学孕育百科丛书

十月 怀胎 知识百科

李淑娟 / 编著



280天的
精心呵护
40周
的贴心陪伴

Shiyue Huaitai
Zhishi Baike

 中国纺织出版社

科学孕育百科丛书

十月 怀胎 知识百科

Shiyue Huaitai
Zhishi Baike

李淑娟 / 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎知识百科 / 李淑娟编著. -- 北京 :

中国纺织出版社, 2011.1

(科学孕育百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7100-8

I. ①十… II. ①李… 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239827号

策划编辑: 张天佐

责任编辑: 范雨昕

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 880×1240 1/32 印张: 16.5

字数: 400千字 定价: 23.80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

| | |
|------------------------|-----|
| 第一章 怀孕，你准备好了吗？ | 001 |
| 一、怀孕心理准备 | 001 |
| 1. 准备承担做爸爸妈妈的责任 | 001 |
| 2. 营造和谐的孕前心理环境 | 002 |
| 3. 消除不必要的顾虑 | 003 |
| 4. 调节最佳怀孕心绪 | 003 |
| 5. 树立生个健康宝宝的信心 | 005 |
| 6. 建立生男生女都一样的新观念 | 005 |
| 二、怀孕的生理准备 | 006 |
| 1. 生理准备的内容 | 006 |
| 2. 孕前生理机能的调试 | 007 |
| 3. 孕前身体素质的调养 | 008 |
| 4. 孕前调养事宜 | 011 |
| 5. 孕前身体调养决定宝宝一生 | 014 |
| 三、怀孕知识准备 | 019 |
| 1. 遗传优生 | 019 |
| 2. 佳孕有约 | 022 |
| 3. 不宜生育的夫妻 | 023 |
| 4. 孕前女性应治愈的疾病 | 025 |
| 5. 孕前男性应治愈的疾病 | 029 |
| 6. 哪些疾病传男不传女 | 031 |
| 7. 环境因素对优生的影响 | 032 |
| 8. 过度减肥影响生育 | 035 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 9. 孕前3个月要做哪些准备 | 035 |
| 10. 孕前饮食 | 037 |
| 11. 营养补充一定不要过量 | 039 |
| 12. 孕前补充营养要趁早 | 039 |
| 13. 孕前保健 | 041 |
| 14. 怎样避免缺陷儿的出生 | 046 |
| 15. 生育最聪明宝宝的年龄 | 048 |
| | |
| 四、受孕禁忌 | 049 |
| 1. 避免病中受孕 | 049 |
| 2. 避免在新婚期间受孕 | 049 |
| 3. 吸烟、饮酒期间不宜受孕 | 050 |
| 4. 情绪波动时不宜受孕 | 050 |
| 5. 服用避孕药的女性不宜停药后马上受孕 | 050 |
| 6. 多次接受X射线检查后不宜受孕 | 050 |
| 7. 避免在不良环境中受孕 | 051 |
| 8. 营养状况差的女性不宜受孕 | 051 |
| 9. 不要在炎热和严寒季节受孕 | 051 |
| | |
| 五、孕前检查 | 052 |
| 1. 什么是孕前检查 | 052 |
| 2. 孕前检查的必要性 | 052 |
| 3. 孕前检查的具体项目 | 053 |
| 4. 孕前检查的最佳时间 | 057 |
| 5. 孕前要检查6大常见病 | 057 |
| 6. 不孕女性需做哪些检查 | 060 |
| 7. 不育男性需做哪些检查 | 061 |
| | |
| 六、受孕技巧 | 063 |
| 1. 掌握绝佳的受孕姿势 | 063 |
| 2. 子宫后位怎样更容易受孕 | 064 |
| 3. 不孕症患者如何过性生活可提高受孕概率 | 065 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 4. 提高受孕概率的房事后保养 | 066 |
| 5. 轻松受孕的几点提示 | 066 |
| 6. 更容易受孕的10大法宝 | 067 |
| 七、掌握宝宝性别 | 070 |
| 1. 控制宝宝性别的因素 | 070 |
| 2. 饮食控制法 | 070 |
| 3. 掌握排卵期 | 071 |
| 4. 改变阴道的酸碱度 | 071 |
| 5. 性高潮控制法 | 071 |
| 6. 把握同房次数 | 072 |
| 7. 控制阴茎插入的深浅 | 072 |
| 八、预习胎教知识 | 073 |
| 1. 什么是胎教 | 073 |
| 2. 如何正确认识胎教 | 074 |
| 3. 胎教的目的 | 074 |
| 4. 如何进行胎教 | 075 |
| 5. 胎教的阶段重点 | 080 |
| 6. 胎教与孕期心理的关系 | 083 |
| 7. 夫妻感情好是胎教的必杀技 | 084 |
| 8. 爸爸妈妈文化修养与胎教的关系 | 086 |
| 9. 关于胎教的几个小秘密 | 087 |
| 10. 忌不了解胎教与智商的关系 | 088 |
| 11. 实施胎教应注意的问题 | 090 |
| 12. 忌忽视胎动的异常现象 | 092 |
| 13. 宜知家庭其他成员在胎教中的作用 | 093 |
| 14. 家庭成员在胎教中宜避免以下情况 | 093 |

第二章 宝宝驾到先知道..... 095

- 一、测试自己是否怀孕..... 095
 - 1. 怀孕的征兆 095
 - 2. 怀孕后母体的变化 097
- 二、由医生确诊..... 100
 - 1. 基础体温测量法 100
 - 2. 宫颈黏液结晶类型 100
 - 3. 黄体酮试验 101
 - 4. 妇科检查 101
 - 5. B超检查 101
 - 6. 怀孕试验 102
- 三、预产期的计算方法..... 102
 - 1. 怎样计算预产期 102
 - 2. 如何划分早、中、晚妊娠期 103
- 四、末次月经..... 104
 - 1. 什么是末次月经 104
 - 2. 经期的注意事项 104

第三章 怀孕第1个月 105

- 一、胚胎的成长..... 105
 - 1. 第1周 105
 - 2. 第2周 106
 - 3. 第3周 106
 - 4. 第4周 106

| | |
|--------------------|-----|
| 二、准妈妈的生理变化 | 107 |
| 1. 变化的表现 | 107 |
| 2. 调理方法 | 108 |
| 三、准妈妈的心理变化 | 109 |
| 1. 关注准妈妈心理变化的必要性 | 109 |
| 2. 准妈妈的心理状态 | 110 |
| 3. 准爸爸的心理支持 | 111 |
| 4. 准妈妈压力大影响胎儿心智发展 | 112 |
| 四、怀孕第1个月的胎教方案 | 113 |
| 1. 胎教要点 | 113 |
| 2. 胎教方案 | 115 |
| 3. 准爸爸胎教须知 | 116 |
| 五、怀孕第1个月的饮食营养 | 118 |
| 1. 孕期所需要的主要营养素 | 118 |
| 2. 孕1月所需营养 | 121 |
| 3. 注意合理的营养搭配, 平衡膳食 | 122 |
| 4. 要戒烟戒酒 | 123 |
| 5. 不宜喝浓茶 | 124 |
| 6. 不宜吃山楂 | 124 |
| 7. 不盲目相信进口食物、营养品 | 125 |
| 8. 最易忽视的营养素 | 125 |
| 9. 孕期饮食的误区 | 126 |
| 10. 准妈妈如何补充叶酸 | 129 |
| 11. 准妈妈不宜多吃肉 | 129 |
| 六、怀孕第1个月的营养食谱 | 130 |
| 1. 咖喱牛肉土豆丝 | 130 |
| 2. 牛蒡炒肉丝 | 130 |
| 3. 孜然鱿鱼 | 131 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 4. 猪肚萝卜汤 | 131 |
| 5. 菠菜鸡煲 | 132 |
| 6. 清蒸鲤鱼 | 132 |
| 7. 花生猪蹄汤 | 132 |
| 8. 番茄烧豆腐 | 133 |
| 9. 凉拌藕丝 | 133 |
| 10. 土豆烧牛肉 | 133 |
| 七、怀孕第1个月的运动保健 | 134 |
| 1. 适度运动 | 134 |
| 2. 运动保健方式——散步 | 136 |
| 八、怀孕第1个月的日常护理 | 137 |
| 1. 疲倦 | 137 |
| 2. 尿频 | 137 |
| 3. 乳房胀痛 | 138 |
| 4. 及时就医 | 138 |
| 5. 不宜使用风油精 | 138 |
| 6. 不宜用电吹风 | 139 |
| 7. 不宜多接触电脑、复印机、传真机等 | 139 |
| 8. 不宜涂指甲油 | 140 |
| 9. 妊娠前3个月不宜同房 | 140 |
| 10. 5招教准妈妈预防呼吸道传染病 | 140 |
| 九、怀孕第1个月的孕妇检查 | 142 |
| 1. 尿妊娠试验 | 142 |
| 2. 身体健康状况的晴雨表——常规检查 | 142 |
| 3. 生化检查——评估肝肾功能状态的法宝 | 142 |
| 4. 不可缺少的乙肝5项检查 | 143 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 第四章 怀孕第2个月 | 145 |
| 一、胚胎的成长 | 145 |
| 1. 第5周 | 145 |
| 2. 第6周 | 146 |
| 3. 第7周 | 146 |
| 4. 第8周 | 146 |
| 二、准妈妈的生理变化 | 147 |
| 三、准妈妈的心理变化 | 148 |
| 1. 心理变化的特点 | 148 |
| 2. 自我心理调节 | 149 |
| 四、怀孕第2个月的胎教方案 | 151 |
| 1. 胎教要点 | 151 |
| 2. 胎教方案 | 152 |
| 五、怀孕第2个月的饮食营养 | 153 |
| 1. 孕2月所需营养 | 153 |
| 2. 饮食禁忌 | 153 |
| 3. 准妈妈冬天宜吃的6类食物 | 155 |
| 4. 吃粗粮有益健康 | 157 |
| 5. 利于优生的饮食 | 158 |
| 6. 准妈妈忌多吃罐头食品 | 160 |
| 7. 准妈妈不宜营养过剩 | 161 |
| 8. 准妈妈不宜食用过敏食物 | 161 |
| 六、怀孕第2个月的营养食谱 | 162 |
| 1. 豆腐虾仁汤 | 162 |
| 2. 补脑鱼头汤 | 162 |
| 3. 鸡汤面片 | 163 |

| | |
|------------------------|-----|
| 4. 糖醋蛋花汤 | 163 |
| 5. 什锦甜粥 | 163 |
| 6. 马蹄鱗鱼饼 | 164 |
| 7. 干煎虾段 | 165 |
| 8. 香麻煎鹅脯 | 165 |
| 9. 小黄鱼汤 | 166 |
| 10. 鲜果沙拉 | 166 |
| 七、怀孕第2个月的运动保健 | 167 |
| 八、怀孕第2个月的日常护理 | 168 |
| 1. 忌噪声 | 168 |
| 2. 忌洗热水浴或蒸桑拿 | 169 |
| 3. 忌不午休 | 169 |
| 4. 用药的注意事项 | 170 |
| 5. 牙龈出血 | 170 |
| 6. 准妈妈用化妆品要谨慎 | 171 |
| 7. 孕期性生活应注意的事项 | 173 |
| 8. 绝对禁止性生活的准妈妈 | 174 |
| 9. 准妈妈用手机的注意事项 | 175 |
| 10. 准妈妈着装需要注意的事项 | 177 |
| 11. 准妈妈卧具的选择 | 179 |
| 九、怀孕第2个月的孕妇检查 | 181 |
| 1. 验尿 | 181 |
| 2. 抽血 | 181 |
| 3. 检查子宫大小 | 181 |

第五章 怀孕第3个月 182

- 一、胎儿的成长..... 182
 - 1. 第9周 182
 - 2. 第10周 183
 - 3. 第11周 183
 - 4. 第12周 183
- 二、准妈妈的生理变化..... 184
 - 1. 体重 184
 - 2. 阴道分泌物 184
 - 3. 尿频、尿急 184
 - 4. 胀气、便秘 185
 - 5. 乳房、子宫 185
 - 6. 妊娠反应 185
- 三、准妈妈的心理变化..... 185
 - 1. 准妈妈的情绪与优生 185
 - 2. 准妈妈应避免过度担忧 187
 - 3. 准妈妈如何进行心理保健 187
 - 4. 做“调节心理操”胎儿更健康 188
- 四、怀孕第3个月的胎教方案 189
 - 1. 胎教要点 189
 - 2. 胎教方案 191
 - 3. 准爸爸怎样和胎儿说话 192
 - 4. 怎样与胎儿一起玩耍 192
- 五、怀孕第3个月 的饮食营养 194
 - 1. 孕3月所需营养 194
 - 2. 注意事项 195
 - 3. 饮食禁忌 196

| | |
|-----------------------|-----|
| 4. 准妈妈宜食用的抗辐射食物 | 198 |
| 六、怀孕第3个月的营养食谱 | 201 |
| 1. 蒸南瓜饼 | 201 |
| 2. 燕麦蜜枣核桃饼 | 201 |
| 3. 香椿蛋炒饭 | 202 |
| 4. 猪肝烩饭 | 202 |
| 5. 干贝汤面 | 203 |
| 6. 酸辣青鱼 | 203 |
| 7. 猪肝凉拌瓜片 | 204 |
| 8. 香菜萝卜 | 205 |
| 9. 家常蛋汤 | 205 |
| 10. 茄葱牛肉汤 | 205 |
| 七、怀孕第3个月的运动保健 | 206 |
| 1. 散步是此时的最佳选择 | 206 |
| 2. 各项锻炼益处不同 | 206 |
| 3. 运动时的注意事项 | 207 |
| 八、怀孕第3个月的日常护理 | 208 |
| 1. 头痛 | 208 |
| 2. 下腹强烈的疼痛 | 208 |
| 3. 缓吐攻略 | 209 |
| 4. 准妈妈不宜打麻将 | 211 |
| 5. 准妈妈洗澡的注意事项 | 212 |
| 6. 准妈妈阴部清洗的注意事项 | 214 |
| 7. 准妈妈乳头清洁的注意事项 | 214 |
| 8. 准妈妈穿鞋的注意事项 | 214 |
| 9. 准妈妈必须关注的几种小病 | 216 |
| 九、怀孕第3个月的孕妇检查 | 219 |
| 1. 血常规检查 | 219 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 2. 尿常规检查 | 220 |
| 3. 肝、肾功能检查 | 220 |
| 4. 血型检查 | 220 |
| 5. 梅毒的血清学试验 | 221 |
| 6. 艾滋病的血清学检查 | 221 |
| 7. 淋病的细菌学检查 | 222 |
| 8. 乙型肝炎(HBV)病毒学检查 | 222 |
| 9. 丙型肝炎(HCV)病毒检查 | 223 |
| 10. 唐氏综合征产前筛查 | 223 |
| 11. 心电图检查 | 224 |
| 12. 超声检查 | 224 |
| 13. 阴道分泌物检查 | 225 |
| 14. “胎儿颈部透明带”的筛检 | 225 |

第六章 怀孕第4个月 226

| | |
|-------------------|-----|
| 一、胎儿的成长 | 226 |
| 1. 第13周 | 226 |
| 2. 第14周 | 227 |
| 3. 第15周 | 227 |
| 4. 第16周 | 227 |
| 二、准妈妈的生理变化 | 228 |
| 1. 阴道分泌物的变化 | 228 |
| 2. 尿频、尿急 | 228 |
| 3. 子宫的变化 | 228 |
| 4. 乳房的变化 | 228 |
| 5. 妊娠反应 | 229 |
| 三、准妈妈的心理变化 | 229 |
| 1. 心理变化的特点 | 229 |
| 2. 自我心理调节 | 230 |

| | |
|---------------------|-----|
| 四、怀孕第4个月的胎教方案 | 231 |
| 1. 胎教要点 | 231 |
| 2. 胎教方案 | 233 |
| 五、怀孕第4个月的饮食营养 | 235 |
| 1. 孕4月所需营养 | 235 |
| 2. 合理服用补品 | 236 |
| 3. 准妈妈如何正确补钙 | 237 |
| 4. 常备干(坚)果 | 238 |
| 5. 孕期宜多吃植物油 | 239 |
| 6. 准妈妈不宜过量饮茶 | 239 |
| 7. 孕期危害胎儿的食物 | 240 |
| 六、怀孕第4个月的营养食谱 | 242 |
| 1. 菊花黄鱼羹 | 242 |
| 2. 海米海带丝 | 242 |
| 3. 白瓜松子肉丁 | 243 |
| 4. 炒鳝丝 | 243 |
| 5. 茄汁虾仁 | 243 |
| 6. 西兰花烧双菇 | 244 |
| 7. 菠萝鸡胗 | 245 |
| 8. 豆腐皮粥 | 245 |
| 9. 酥香橘鸭 | 245 |
| 10. 虾仁小白菜 | 246 |
| 七、怀孕第4个月的运动保健 | 247 |
| 1. 练习盘腿坐 | 247 |
| 2. 振动骨盆运动 | 247 |
| 3. 骨盆扭转运动 | 247 |
| 4. 腹式呼吸练习 | 247 |

| | |
|----------------------|-----|
| 八、怀孕第4个月的日常护理 | 248 |
| 1. 日常护理 | 248 |
| 2. 先兆性流产该如何保胎 | 249 |
| 3. 便秘的症状及防治 | 252 |
| 4. 贫血的症状及防治 | 252 |
| 5. 尿频 | 253 |
| 6. 准妈妈干家务的注意事项 | 254 |
| 7. 怀孕后不宜穿牛仔褲 | 256 |
| 8. 其他注意事项 | 256 |
| 9. 打预防针 | 257 |
| 九、怀孕第4个月的孕妇检查 | 259 |
| 1. 全身检查 | 259 |
| 2. 妇科阴道检查 | 259 |
| 3. 辅助检查 | 259 |
| 4. 羊水检查 | 259 |

第七章 怀孕第5个月 261

| | |
|-----------------------|-----|
| 一、胎儿的成长 | 261 |
| 1. 第17周 | 261 |
| 2. 第18周 | 262 |
| 3. 第19周 | 262 |
| 4. 第20周 | 263 |
| 二、准妈妈的生理变化 | 263 |
| 三、准妈妈的心理变化 | 264 |
| 1. 准妈妈的心理变化 | 264 |
| 2. 准妈妈要从容面对孕中期 | 264 |
| 3. 6种方法帮准妈妈“调心” | 265 |
| 4. 如何缓解和消除精神压力 | 266 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 四、怀孕第5个月的胎教方案 | 269 |
| 1. 胎教要点 | 269 |
| 2. 胎教方案 | 269 |
| 五、怀孕第5个月的饮食营养 | 272 |
| 1. 孕5月所需营养 | 272 |
| 2. 合理摄取营养 | 272 |
| 3. 健脑食品 | 273 |
| 4. 准妈妈便秘的饮食调理办法 | 273 |
| 5. 准妈妈腹泻的饮食调理办法 | 276 |
| 6. 不宜吃过多的鱼肝油和高钙食物 | 278 |
| 7. 不宜吃高盐食物 | 278 |
| 六、怀孕第5个月的营养食谱 | 279 |
| 1. 松子海带 | 279 |
| 2. 清蒸砂仁鲈鱼 | 279 |
| 3. 砂仁猪肘 | 280 |
| 4. 牛肉炒菠菜 | 280 |
| 5. 淮山瘦肉煲乳鸽 | 281 |
| 6. 酱醋羊肝 | 281 |
| 7. 炒素蟹粉 | 281 |
| 8. 奶油番茄 | 282 |
| 9. 大蒜蹄筋 | 282 |
| 10. 竹笋烧鸭 | 283 |
| 七、怀孕第5个月的运动保健 | 284 |
| 1. 呼吸练习 | 284 |
| 2. 肌肉锻炼 | 284 |
| 3. 准妈妈瑜伽 | 284 |
| 八、怀孕第5个月的日常护理 | 286 |
| 1. 日常护理 | 286 |