

中国多家权威机构

专家奉献

关系宝宝一生的书
好爸妈必读的书



图

说

详

解

十月怀胎

畅销全彩版

专家指导

中国人民解放军总医院博士、专家 | 刘慧

如何吃？
如何保健？
如何做胎教？
专家全方位
细节指导



母婴育儿网
Bb765
www.bb765.org.cn

独家支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

书香世家®
LORE ERA

中国人口出版社

图说详解
十月怀胎
专家指导



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说详解十月怀胎专家指导/刘慧主编.-北京:中国人口出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5101-0588-3

I. ①图… II. ①刘… 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214227号



最精华、最完备的
权威孕期读本

图说详解 十月怀胎专家指导

刘慧 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京通州丽源印刷厂
开 本	710×1020 1/16
印 张	16
字 数	150千字
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0588-3
定 价	28.80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 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

CONTENTS

孕前篇

怀上最棒的宝宝



1. 备孕纲要一览表 2

2. 备孕体检一览表 3

3. 备孕关键：饮食营养 4

准妈妈的饮食 4

准爸爸的饮食 4

孕前的饮食原则 4

4. 实施受孕 5

最佳的受孕季节 5

学会自测排卵日 5

最佳的受孕时间 6

避开不宜受孕的雷区 6

最佳受孕体位 8

最易受孕的做爱频率 8

放松心情利于受孕 8

性高潮可提高受孕率 8

1. 孕一月妈妈宝宝状况	10	4. 孕一月心理保健	20
★ 胎宝宝每周变化	10	孕妈妈应重视心理保健	20
★ 孕妈妈每周情况	10	孕妈妈要保持良好的心态	20
专家详细指导	11	5. 孕一月不适与疾病防治	21
准爸爸必读	11	用药的基本原则	21
2. 孕一月营养与饮食	12	孕妈妈忌用的西药	22
★ 孕一月饮食原则	12	正确应对孕早期感冒	23
★ 孕一月营养要素	12	正确识别假孕	23
孕期补充微量元素	13	6. 孕一月胎教	24
少吃罐头食品	14	孕一月胎教重点	24
少吃方便食品	14	孕一月胎教课程	25
不宜吃发芽的土豆	14	胎教的确切含义	25
孕期不宜喝的饮料	15	胎教的原则	26
3. 孕一月生活保健	16	十大胎教基本方法	26
怀孕后的生理征兆	16		
验孕方法早知道	17		
学会计算预产期	17		
贴士 预产期计算方法	17		
室内不宜摆放的花草	18		
营造安全家居环境	18		
避免做X射线检查	19		
谨防病毒感染与胎儿畸形	19		



1. 孕二月妈妈宝宝状况	30	5. 孕二月不适与疾病防治 ...	42
★胎宝宝每周变化	30	孕妇不可用药物止吐	42
★孕妈妈每周情况	31	妊娠剧吐的防治	42
专家详细指导	32	谨防孕早期宫外孕	43
准爸爸必读	33	孕早期阴道出血不可小视	44
2. 孕二月营养与饮食	34	及早发现葡萄胎	44
★孕二月饮食原则	34	预防孕早期流产	44
★孕二月营养要素	34	不宜盲目保胎	46
孕妈妈不宜偏食	35	慎用黄体酮保胎	46
早餐一定要吃	35	6. 孕二月胎教	47
孕妈妈不宜饥饱不一	36	孕二月胎教重点	47
缓解孕吐的五种饮食方案	36	孕二月胎教课程	48
3. 孕二月生活保健	37	把握3个重要的胎教时间	48
缓解早孕反应有妙招	37	贴士 妈咪最好适度活动	48
缓解孕期疲劳的方法	37	胎儿的五种感觉	49
孕妈妈开车安全守则	38	营养与胎儿智力的关系	50
孕早期和孕晚期不宜远行	39		
孕早期不宜用电吹风	39		
不宜长时间坐在电脑前	39		
孕期远离电磁辐射源	40		
4. 孕二月心理保健	41		
孕妈妈变得爱发脾气	41		
调节好角色的转换	41		

专题1 产前检查与产前诊断

产 前 检 查	51
贴士 选择合适的产检医院	53
产 前 诊 断	53

1. 孕三月妈妈宝宝状况 56

★胎宝宝每周变化 56

★孕妈妈每周情况 57

专家详细指导 58

准爸爸必读 58

2. 孕三月饮食营养 59

★孕三月饮食原则 59

★孕三月营养要素 59

孕妈妈不宜多服温热补品 60

孕期多吃粗粮好 60

孕妇可适量摄入“脑黄金” 61

豆类食品可以健脑 62

胎儿补脑益智的五种坚果 63

3. 孕三月生活保健 64

二手烟与二手香 64

孕期洗澡有讲究 64

孕期做家务的注意事项 65

4. 孕三月心理保健 66

如何减轻心理负担 66

如何保持良好的心情 66

5. 孕三月不适与疾病防治 67

防治孕期贫血的5大策略 67

白带异常巧应对 67

贴士 清洗外阴的正确方法 68

孕早期尿频怎么办 68

孕早期头晕不用怕 69

6. 孕三月胎教 70

孕三月胎教重点 70

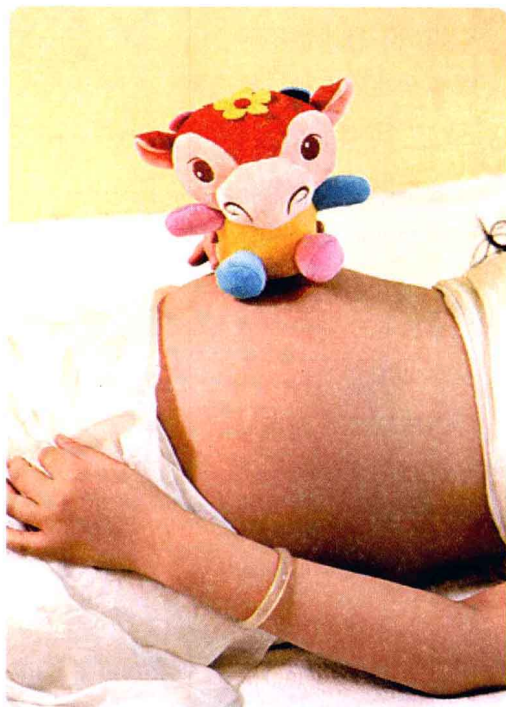
孕三月胎教课程 70

音乐胎教方式多 71

胎教乐曲的选择 71

妊娠不同时期的胎教音乐 72

音乐胎教的误区 73



1. 孕四月妈妈宝宝状况 76

★胎宝宝每周变化 76

★孕妈妈每周情况 77

专家详细指导 78

准爸爸必读 78

2. 孕四月饮食营养 79

★孕四月饮食原则 79

★孕四月营养要素 79

孕妈妈不宜营养过剩 80

孕妈妈营养不良害处多 80

素食妈妈吃素的讲究 81

孕妈妈要适量补锌 82

3. 孕四月生活保健 83

为孕妈妈量身定制旅游计划 83

孕妈妈长途旅行加倍注意 83

口腔保健持之以恒 84

口腔护理用品选择要领 85

孕妈妈护理头发的方法 85

孕中期可适度进行性生活 86

“孕味十足”的穿衣之道 87

孕妈妈内衣的选择 88

挑选鞋袜小要领 88

4. 孕四月心理保健 89

消除孕妈妈的致畸幻想 89

稳定情绪的呼吸法 89

5. 孕四月不适与疾病防治 ... 90

孕期预防便秘的方法 90

孕期腹泻须及时治疗 90

防治孕期滴虫性阴道炎 91

防治孕期霉菌性阴道炎 91

防治白带增多与外阴瘙痒 91

6. 孕四月胎教 92

孕四月胎教重点 92

孕四月胎教课程 92

了解语言胎教 93

和宝宝的谈话内容 93

和宝宝进行对话胎教 94

专题2 孕期运动全方位

孕妇运动的好处 95

孕期运动的注意安全 95

孕期各时期的运动计划 97

孕期的孕妇体操 98

孕 妇 瑜 伽 101

贴士 练习瑜伽注意事项 104

1. 孕五月妈妈宝宝状况 106

★ 胎宝宝每周变化 106

★ 孕妈妈每周情况 107

专家详细指导 108

准爸爸必读 108

2. 孕五月饮食营养 109

★ 孕五月饮食原则 109

★ 孕五月营养要素 109

不发胖的饮食方法 110

营养不发胖的饮食食谱 111

此时补钙最重要 112

孕妈妈切莫随意节食 112

3. 孕五月生活保健 113

孕妈妈皮肤护理方案 113

贴士 按摩的要领 113

孕期不宜使用的化妆品 113

孕妈妈可以化淡妆 114

孕妈妈抗痘妙招 115

感受并关注胎动 115

掌握胎动的规律 115

孕妈妈做好体重管理 116

少看电视多活动 117

不宜久在空调环境中 117

4. 孕五月心理保健 118

不良情绪对宝宝的影响 118

孕妈妈自律训练法 118

5. 孕五月不适与疾病防治 119

妊娠高血压疾病的症状 119

预防妊娠期高血压疾病 120

轻松应对妊娠期高血压疾病 120

6. 孕五月胎教 121

孕五月胎教重点 121

孕五月胎教课程 121

孕妈妈抚摸胎儿的益处 122

进行抚摸胎教的方法 122

抚摸时要注意哪些事项 123

和胎宝宝做踢肚小游戏 124



1. 孕六月妈妈宝宝状况 126

★ 胎宝宝每周变化 126

★ 孕妈妈每周情况 127

专家详细指导 128

准爸爸必读 128

2. 孕六月饮食营养 129

★ 孕六月饮食原则 129

★ 孕六月营养要素 129

不宜过量吃的几种水果 130

减少食盐摄入的方法 131

孕妈妈应科学补水 132

糖尿病孕妈妈的饮食原则 132

孕妈妈不宜贪吃冷饮 133

3. 孕六月生活保健 134

孕妈妈正确姿势大集合 134

挑选健康的餐具 134

孕妈妈做好乳房护理 135

孕妇照将美丽珍藏 136

可以用托腹带了 136

贴士 怎样选购合适的托腹带 137

避免噪音污染 137

4. 孕六月心理保健 138

避免对分娩的过度恐惧 138

凡事依赖丈夫易出现心理问题 138

5. 孕六月不适与疾病防治 ... 139

减轻妊娠纹的方法 139

孕期背痛的防治 140

减缓孕期腰痛 141

手指操轻松消除脸部浮肿 141

妊娠糖尿病的筛检 142

尿糖试纸“有备无患” 142

防治妊娠糖尿病 143

孕期尿道感染的防治 144

6. 孕六月胎教 145

孕六月胎教课程 145

孕六月胎教重点 145

对胎儿进行记忆训练 145

教胎儿学习 146

选择合适的胎教故事 147

看一幅美丽图片 147

应对早孕反应 148

专题3 职场孕妈妈保健锦囊(1)

回避不适宜的工作 148

工作中的注意事项 149

提防办公室“四大隐患” 150

对付办公室的烟雾 151

职场减压 152

1. 孕七月妈妈宝宝状况	154	5. 孕七月不适与疾病防治	167
★胎宝宝每周变化	154	妊娠浮肿的调理	167
★孕妈妈每周情况	155	莫用利尿剂减轻浮肿	168
专家详细指导	156	孕期治疗痔疮的食疗法	168
准爸爸必读	156	防治孕妈妈小腿抽筋	169
2. 孕七月饮食营养	157	孕妈妈流鼻血不要怕	170
★孕七月饮食原则	157	羊水过多或过少	170
★孕七月营养要素	157	6. 孕七月胎教	172
妊高征孕妇的饮食调养	158	孕七月胎教课程	172
孕期浮肿的饮食调理	158	孕七月胎教重点	172
赶走黄褐斑宜吃的食物	159	贴士 正确认识胎教	172
补充基本营养素——蛋白质	160	什么是光照胎教	173
不宜长期摄入高脂肪食物	160	光照胎教的益处	173
不宜长期摄入高糖食物	160	光照胎教的注意事项	173
3. 孕七月生活保健	161	光照胎教什么时间开始好	174
孕期要采取左侧卧位	161	光照胎教的方法	174
孕妈妈睡眠促进法	161		
换个枕头留住健康	162		
孕妈妈不宜睡软床	162		
孕妈妈做好自我监测	163		
胎动异常情况及时处理	164		
孕妈妈自测宫高	164		
4. 孕七月心理保健	166		
加入孕妈妈俱乐部	166		
唠叨可以释放紧张情绪	166		



1. 孕八月妈妈宝宝状况	176	5. 孕八月不适与疾病防治 ...	187
★ 胎宝宝每周变化	176	预防肝内胆汁淤积症	187
★ 孕妈妈每周情况	177	预防静脉曲张的方法	187
专家详细指导	178	烦人的胃灼痛	188
准爸爸必读	178	警惕孕晚期腹痛	188
2. 孕八月饮食营养	179	6. 孕八月胎教	190
★ 孕八月饮食原则	179	孕八月胎教课程	190
★ 孕八月营养要素	179	孕八月胎教重点	190
多吃有助胎儿大脑发育的食物	180	优境养胎效果好	191
摄入足够的热量	180	和胎宝宝一起走进大自然	192
多吃鱼可降低早产概率	181	编织艺术与胎教	192
吃一些减轻水肿的食物	181	剪纸艺术与胎教	193
贴士 以柠檬汁达到减盐效果	181	绘画胎教	193
3. 孕八月生活保健	182		
不要再打麻将了	182		
胎心监护的重要性	183		
孕妈妈护眼有方	183		
孕晚期应避免性生活	184		
及早纠正胎位不正	184		
孕晚期为母乳喂养做准备	185		
4. 孕八月心理保健	186		
倾诉是减压的好方法	186		
挑选合适的倾诉对象	186		
		专题4 职场孕妈妈保健锦囊(2)	
		吃好工作餐	194
		孕妈妈工作着装	195
		交通工具的选择	195
		适时停止工作	196

1. 孕九月妈妈宝宝状况 198

★胎宝宝每周变化 198

★孕妈妈每周情况 199

专家详细指导 200

准爸爸必读 200

2. 孕九月饮食营养 201

★孕九月饮食原则 201

★孕九月营养要素 201

维生素K：“止血功臣” 202

贴士 富含维生素K的食物 202

3. 孕九月生活保健 203

孕晚期不可久坐久站 203

孕妇不宜常去公共场所 203

提前为宝宝购买的日用品 204

布置婴儿房间三要点 205

4. 孕九月心理保健 206

获得社会和家庭的支持 206

消除待产时的精神紧张 206

5. 孕九月不适与疾病防治 207

小心应对高危妊娠 207

胎盘钙化对胎儿危害大 207

脐带绕颈不可怕 208

发生早产的原因及预防 208

6. 孕九月胎教 210

孕九月胎教课程 210

孕九月胎教重点 210

巩固胎教的效果 211

互动胎教 211

产前爱抚很重要 212



1. 孕十月妈妈宝宝状况 214

★胎宝宝每周变化 214

★孕妈妈每周情况 215

专家详细指导 216

准爸爸必读 216

2. 孕十月饮食营养 217

★孕十月饮食原则 217

★孕十月营养要素 217

产前吃巧克力好 217

产时要重视食物补充 218

孕妈妈两个产程的饮食 218

3. 孕十月生活保障 219

产前身体准备 219

准备好入院待产包 219

分娩前准爸爸准备 220

孕妈妈分娩前的注意事项 220

4. 孕十月心理保健 221

造成产前焦虑的原因 221

克服产前焦虑的方法 222

5. 孕十月不适与疾病防治 ... 223

过期妊娠的常见原因 223

过期妊娠的影响 223

过期妊娠的预防 223

防止外力导致异常宫缩 223

6. 孕十月胎教 225

孕十月胎教课程 225

孕十月胎教重点 225

分娩前坚持胎教 225

临产前的胎教 226

自然分娩是最好的胎教 226

剖宫产宝宝是否更聪明 227

胎教与早教的衔接 228

专题5 分娩

先兆临产和临产 229

分娩三产程 230

减轻分娩疼痛的做法 231

分娩时的呼吸技巧 232



1. 产后妈妈护理 234

分娩后24小时的新妈妈 234

自然产妈妈的护理 234

剖宫产妈妈的护理 236

2. 产后妈妈饮食与营养 238

产后妈妈饮食原则 238

贴士 剖宫产妈咪的饮食要求 238

月子滋补调理 238

坐月子食补秘诀 239

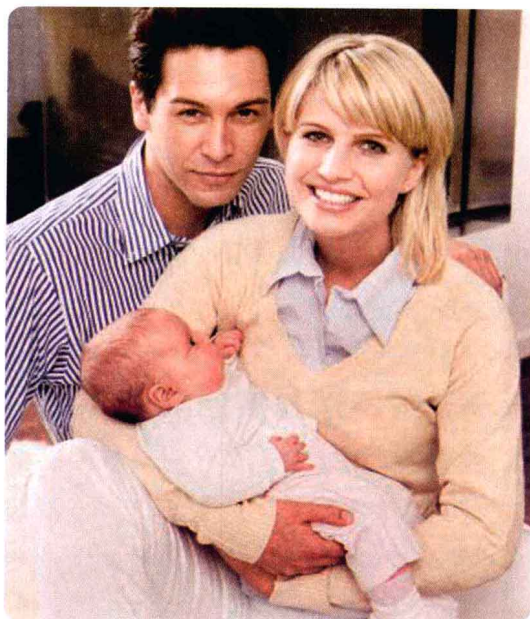
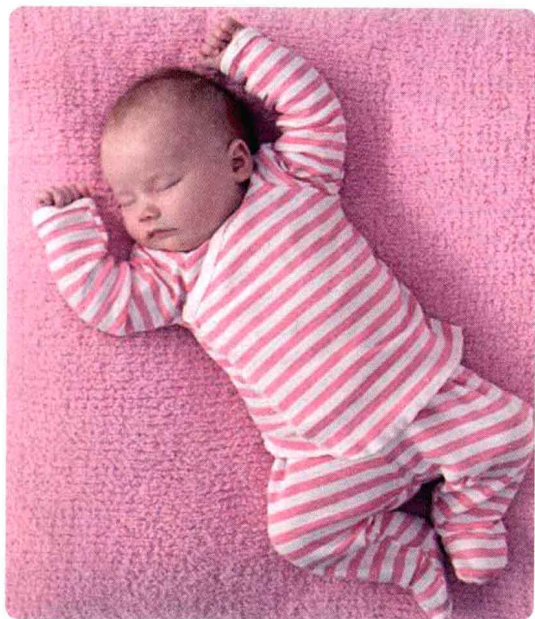
3. 产后妈妈日常保健 240

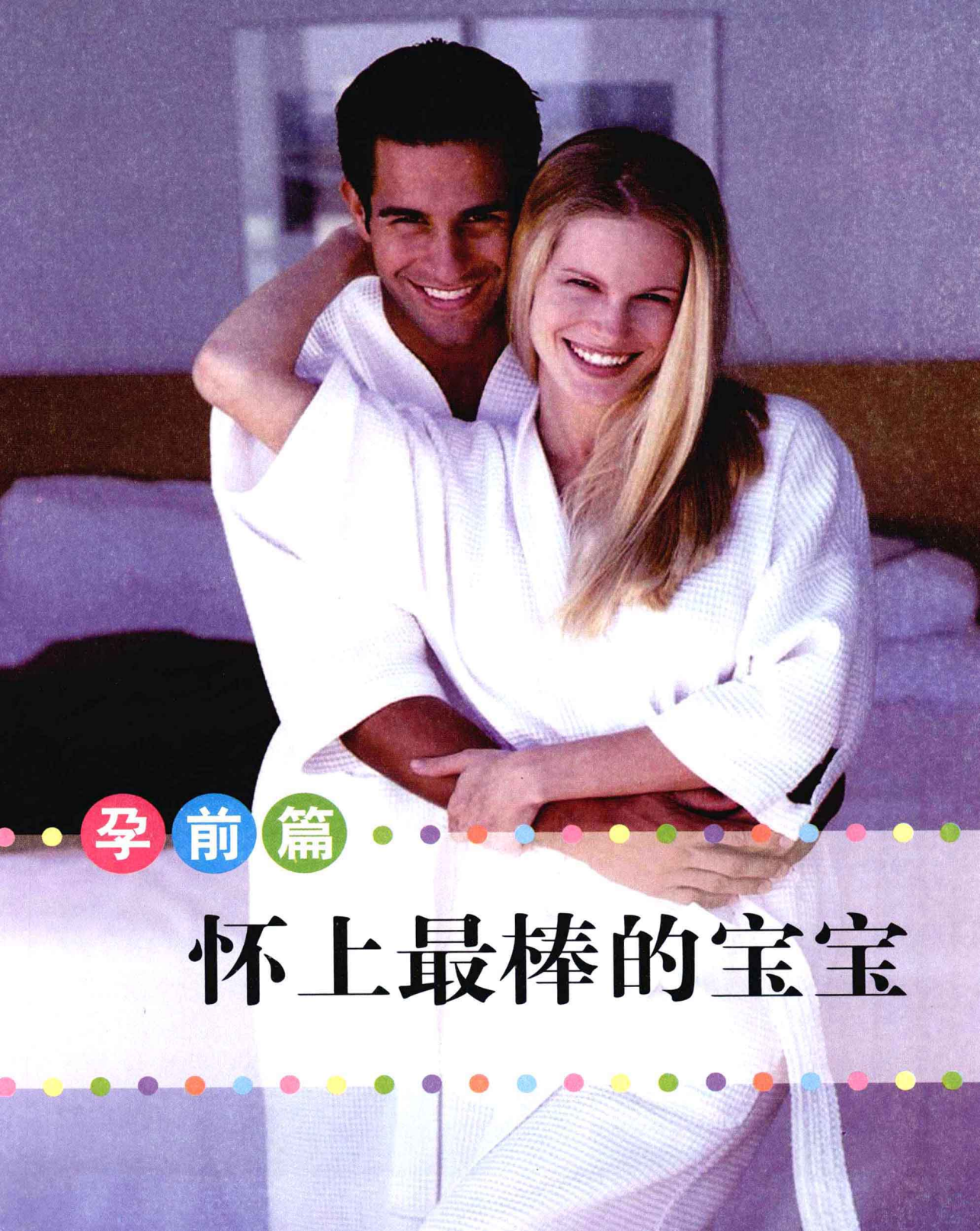
关于洗头 and 洗澡 240

产后运动 240

绝对避免性生活 241

应对产褥期的恼人症状 241





孕

前

篇

怀上最棒的宝宝

1 备孕纲要一览表



	制订适合自己的最佳怀孕时间表	这一计划要根据你和你爱人的工作情况、经济情况等来决定,一旦决定,便要坚持实行下去
孕前12个月	夫妻共同做一次全面的孕前体检	根据自己的需要、经济条件、居住地点及医院所提供的医疗服务,认真选定一家正规医院。可找有经验者咨询
	调离不宜工作岗位	适用于某些从事对母胎身体产生危害的工作的女性
孕前11个月	注射乙肝疫苗	适用于孕前体检查出体内没有乙肝抗体的女性
	治疗疾病	适用于患有某些不利于孕产的疾病的女性
孕前10~9个月	改掉坏习惯	夫妻都要改掉不利于怀孕的习惯:吸烟、喝酒、喝咖啡等。
孕前8~7个月	注射风疹疫苗	孕期感染风疹会导致胎儿畸变。为了保险起见,最好在孕前8个月注射风疹疫苗,并在2个月后确认体内是否产生抗体
	制订孕前运动计划	孕前运动可以打造出最佳的孕育状态,也为孕妈妈10月怀胎打好健康基础,还有助于分娩
孕前6个月	谨慎用药	一些药物中含有致畸成分,应按医嘱慎重服药。如果患有慢性疾病,长期服用某种药物,停药前需要征得医生的同意
	停服避孕药	停药1~3个月,机体即可恢复排卵。为了优生优育最好在停药6个月后再怀孕。停药后必须立即改用其他避孕方法
	做牙科检查	牙病影响健康,严重的还会导致胎儿畸形,甚至流产或早产
孕前5~4个月	检测疫苗抗体	若没有形成抗体,则必须补种疫苗,并调整怀孕计划
	开始记录基础体温	基础体温曲线可以明显地显示排卵日期,从而可以制订出最佳行房日期。提前数月实施,以便掌握规律
孕前3个月	补充叶酸	夫妻双方都要补。怀孕成功后丈夫可停止,妻子继续补
	远离宠物	把宠物送走,避免感染弓形体。直到产后
	调整体重	过胖过瘦都不利于优生优育
孕前2个月	了解怀孕的全过程	一个宝宝的诞生是一个非常复杂的过程
孕前1个月	把握受孕最佳时机	在最好的状态和在最佳时刻,实施造人计划