

怀胎十月

孕妈妈的温床
胎宝宝的摇篮

丁学星/编著

营造优生环境
指导孕期保健

合理营养膳食
完美科学胎教

圣经

HUAITAI
SHIYUESHENGJING



中国妇女出版社

怀孕十月

全图

孕十周
孕九周
孕八周
孕七周
孕六周
孕五周
孕四周
孕三周
孕二周
孕一周



丁学星 / 编著

怀胎十月

圣经

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀胎十月圣经 / 丁学星编著. —北京: 中国妇女出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5127-0091-8

I. ①怀… II. ①丁… 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 184127 号

怀胎十月圣经

编 著: 丁学星

责任编辑: 李白沙

文案统筹: 陈元亮

封 面: 尚书坊

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 20

字 数: 230 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0091-8

定 价: 38.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

PREFACE

孩子，是每对夫妻美好爱情的结晶，是人类生命的发展和延续，所以，每一位准备做母亲的女人，心中都充满着幸福和期盼。在孕育新生命的漫长过程中，孕妈妈们无时不希冀自己的下一代将会是一个聪明、漂亮、健康的宝贝。但同时，她们也带着几分惶恐与不安，对十个月的妊娠生活感到茫然和疑惑，担心自己没有孕产保健方面的知识，不知会不会发生什么麻烦和意外，同时还为将来分娩时能否一切顺利而坐卧不宁。为了让年轻夫妻更加便捷地了解 and 掌握怀孕分娩应知应会的常识，本书对孕妈妈们所担忧和疑惑的各种问题作出了科学、全面的分析和解答。我们避免枯燥的理论，注重实用性，加强指导性，不但详细介绍了优生优育的基本知识，怀孕前的准备与禁忌，如何判断自己是否怀孕以及怀孕期间的生理卫生、营养保健等知识，并且着重解答了年轻夫妻所关心的胎教问题，有关分娩前后孕产妇所应该注意的事项和可能出现的问题。

谨以本书献给那些即将做母亲的年轻女性，献给关爱妻子和关心宝宝健康成长的男士以及您家里的长辈们。

目录

CONTENTS



Part 1

孕前应知常识

1

- 孕育生命，是一件艰辛而又极为重要的事情，准父母
- 又怀有怎样的忐忑和不安呢？你们对于孕前的许多事情是
- 不是感到迷惑不解、不知所措呢？那么您的所有孕前问题将
- 在本节中找到答案……

优生——把父母最优秀的遗传素质

传给后代.....	2
遗传的最小功能单位是基因	3
染色体决定一切	4
智力 & 遗传.....	5
遗传病的特点及与先天性疾病的区别... ..	6
遗传病的特点.....	7
与先天性疾病的区别	7
遗传病的分类	8
单基因遗传病.....	8
多基因遗传病.....	9
染色体异常病.....	10
什么是父母的血型不合	11
ABO 血型不合	11
Rh 血型不合	11
把握怀孕的最佳年龄	13

提供怀孕的最佳营养和环境	13	宫颈本身的改变	20
何时是怀孕的最好季节	14	身体其他部位物体性状的变化	20
选择怀孕的最佳时机	15	教你计算排卵期	21
从新婚开始测基础体温	15	测量基础体温	22
在排卵期前减少同房的次数	16	观察白带	23
不要穿紧身裤	16	比林斯法	23
注意环境、心理因素	16	切记怀孕“四不宜”	24
调理出怀孕的最佳生物节律	17	新婚不宜怀孕	24
让你在最佳阶段怀孕	19	酒后不宜怀孕	25
计算月经的周期	19	吸烟阶段不宜怀孕	26
宫颈黏液的变化	20	有这些疾病时不宜怀孕	26

Part 2 一颗爱的种子（孕早期） 31

- 怀孕初期的孕妈妈，也许还感觉不到体内的变化，但是
- 你是否注意到了月经已经停止、乳房肿胀、乳晕变黑、乳头
- 变大以及经常会呕吐、头痛、腰酸背痛呢？如果出现这些症
- 状，那么恭喜你“有喜”啦。



孕1月

32

透视宝宝：我像一颗小胚芽	32	我怀孕了	36
母体变化：小腹平平的妈妈	33	孕妈妈的皮肤护理	38
孕1月行动指南	33	孕初期几点提示	39
生活顾问	34	不要随意吃药	44
给孕妈妈的6点建议	34	孕期体检马虎不得	49



运动保健	52
随意散散步	53
蝙蝠式瑜伽	54
营养食谱	55
元宝肉	55
素火腿	56
余脊髓脑汤	57

栗子粥	58
余丸子	58
小黄鱼汤	59
山药炖乳鸽	59
白萝卜饼	60
牛奶麦片粥	60
八宝饭	61

孕 2 月

62

透视宝宝：哈哈，我像颗葡萄了 ...	62
母体变化：第一次腹痛的感觉	62
孕 2 月行动指南	63
生活顾问	64
孕期自我监护 DIY	64
补充叶酸越早越好	66
孕妈妈洗澡宜淋浴	67
孕早期不宜盲目进补	67
孕早期反应剧烈时不宜保胎	69
运动保健	69
脚部伸展运功	69
简易桥式瑜伽	72
营养食谱	73
奶油鹌鹑蛋汤	73
水晶菠萝	73

玫瑰枣糕	74
蒸炸芹菜	74
鸡丝馄饨	75
鸡丝拌豆腐丝	76



透视宝宝：一个善于运动的小健将 .. 77	营养食谱	85
母体变化：第一条黑色的妊娠线 ... 78	肉丝炒豆芽	85
孕 3 月行动指南	猪肉烧茄子	85
生活顾问	奶汤瓜片	86
准爸爸照顾妻子 3 要点	葱花蛋汤	87
孕早期性生活要点	家常蛋汤	87
正确着装有益于胎儿发育	清汤燕窝	88
让孕妈妈有一口好牙齿	黄焖排骨	89
运动保健	鱼肉水饺	90
盘腿运动	葱油黄瓜卷	91
太阳敬礼式瑜伽	蘑菇油菜心	91
	茼蒿拌蜆皮	92



Part 3 喜欢游戏、做梦的“小老头”（孕中期） 93

- 处在孕中期的妈妈是幸福的，因为已经度过了难熬的“害喜”期，食欲大增，精力充沛。因此，这段时间可以多做健身运动。当然胎儿教育可在此时开展啦。
- 告诉你哟，这段时间也是二人世界的黄金时间哟，如放松 ML 和远程旅行等可尽情安排。

透视宝宝：我会做鬼脸啦	孕 4 月行动指南	94	96
母体变化：微微隆起的肚子	生活顾问	95	97

孕中期妈妈的皮肤变化	97
辨证运用中医保胎	97
关注孕中期的体检	98
慎用致畸药物	98
怀孕中期的夫妻性生活要点	101
孕妈妈电器使用注意要点	102
孕妈妈注意饮水	104
运动保健	105
抬脚运动	105
婴儿式瑜伽	106
胎教支招	107
浅谈胎教	107
进行胎教的最佳时间	108
营养食谱	109
鸡子饼	109
醉 蛋	110

炸鲜贝串	111
油爆肚仁	111
芙蓉鸡片	112
酥香橘鸭	113
豆浆粥	114
麻雀粥	114
山楂粥	114
酿黄瓜	115
糖 藕	115



孕 5 月

117

透视宝宝：我的头有鸡蛋大啦	117
母体变化：典型的“孕妇范儿”	118
孕 5 月行动指南	119
生活顾问	120
睡眠让孕妈妈更有精力	120
孕期忌用的中成药	121
孕期忌用的西药	122

孕妈妈可以注射哪些疫苗	123
运动保健	125
扭动骨盆运动	125
猫伸展式瑜伽	126
胎教支招	127
优美的音乐胎教	127
愉悦的情绪胎教	129

营养食谱	131
凉拌肉皮冻儿	131
拌蹄冻儿	131
酱醋羊肝	132
奶油番茄	133
酸辣汤	133
炸百合小饺	134

杏仁粥	135
煎焖丸子	135
香酥鸡	136
鸭 粥	137
美人豆腐	137
清炒油菜心	138
水晶土豆	139

孕 6 月

140

透视宝宝：我像一个小老头	140
母体变化：饱满的乳房，会有初乳哟	141
孕 6 月行动指南	142
生活顾问	143
用好心情影响胎宝宝	143
消除皮肤瘙痒	144
重视孕期乳房保健	145



孕期生活善行记	147
孕妈妈舒适过夏季	151
运动保健	152
振动骨盆运动	152
鱼式瑜伽	153
胎教支招	154
亲切抚摸的运动胎教	154
营养食谱	156
雪里红炒肉	156
麻酱拌水萝卜	157
翡翠豆腐	157
乌鱼冬瓜汤	158
鸭梨桃仁汤	158
水果泡菜	159
芝麻包	160
酿金钱猴头	161

透视宝宝：身上有一层细细的小绒毛	162	运动保健	169
母体变化：“凸”形孕妈妈	163	腹式呼吸运动	169
孕7月行动指南	164	蝶式瑜伽	170
生活顾问	165	胎教支招	171
孕妈妈不宜养宠物	165	准爸爸参与胎教	171
孕期美容 & 游泳	166	喃喃自语的语言胎教	176
不宜去人多的地方	166	营养食谱	178
轻松做职场孕妈妈	167	蟹肉卷	178
孕妈妈不宜用清凉油	168	嫩姜炒羊肉丝	179
		腊肉丝炒鸡蛋	179
		红烧甲鱼	180



- 到了孕后期，随着宝宝在体内的生长，孕妈妈的活动越来越不方便了。但面对水肿、痔疮、腰酸背痛等一系列不适症状，只要合理调节还是可以避免或缓解的。
- 要注意休息，不要疲劳和过度负重。孕后期最好禁止性生活。在9~10个月时要练习如何分娩，并准备婴儿用品。

透视宝宝：我的房子变小了	182	生活顾问	185
母体变化：第2次孕吐的痛苦时期	183	孕后期妈妈的皮肤变化	185
孕8月行动指南	184	孕期B超要科学	185
		火锅涮肉不宜多吃	186

怀孕后期的夫妻性生活要点	187
孕妈妈不宜穿紧身裤	187
感冒用药“雷区”	188
运动保健	189
后视运动	189
吉祥式瑜伽	190
胎教支招	191
模拟日记科学胎教	191
营养食谱	193
凉拌豆腐	193
炒姜丝肉	194
鲜蘑烩鸭腰	195
盐水肫球	195
扁豆山药糯米粥	196



孕9月

197

透视宝宝：一个健全的小 baby	197
母体变化：我的体重，我最大	198
孕9月行动指南	198
生活顾问	199
推算你的预产期	199
给大龄初产妈妈的4点忠告	201
预防X射线和VDT的危害	202
不可忽视产前检查	204
分娩前的检查	206

分娩训练课	207
分娩3要素	209
子宫收缩的特点	213
腹压在分娩中的重要作用	215
运动保健	216
哈气运动	216
胸贴地式瑜伽	217
胎教支招	218
培养正确的胎教心理	218

营养食谱	223
椒盐排骨	223
木耳粥	224
羊肉氽丸子	224
牛肚补胃汤	225

五丁鲜贝	226
什锦五香黄豆	226
雪里滚球	227
红烧裙边	227

孕10月

229

透视宝宝：淡红色、圆滚滚的 “小人儿”	229
母体变化：“凸”起的肚子变 小了	230
孕10月行动指南	230
生活顾问	231
分娩前的家庭准备工作	231
为宝宝做准备	232
孕期床上用品的选用	234
运动保健	235
腹压运动	235
天线式瑜伽	236
胎教支招	238
自拟胎教全方案	238
营养食谱	242
蒜薹炒肉丝	242
凉拌海蜇头	243
海带炖鸡	244
鲜蘑豆腐汤	244

蛋蓉菜花汤	245
银耳素烩	246
红烧蹄筋	247
东安子鸡	248
氽银耳鸭舌	248
糖醋柿子椒	249
炒蟹粉	250
油浸香菇	251
文武蛋	252





- 盼望着、盼望着，伴随着一声啼哭，宝宝终于诞生了。在幸福、惊喜、感动之余，人们不免为母子担心起来。宝宝怎样适应母体外面的世界，怎样从一个液态黑暗的环境过渡到一个固体光亮的世界；生产后的新妈妈，身体好像一下子被掏空了，又应该怎样护理、营养、锻炼，才能恢复到孕前的良好状态呢……

分娩后的母体变化.....254

生殖系统的变化.....254

乳房的变化.....255

体温、脉搏的变化.....256

褥汗.....256

恶露.....257

新妈妈产后异常科学处理.....258

产后发烧怎么办.....258

产后出血怎么办.....259

产后排尿困难怎么办.....261

产后出现的不适.....262

易产后腰痛.....262

产后出汗多.....263

产后肚子痛.....263

产后阴道痛.....265

如何预防子宫脱垂.....265

如何增加母乳.....267

增加母乳质量的饮食良方.....268

其他增乳法.....268

新妈妈每日食物选择.....270

一日食谱举例.....270

剖宫产妈妈的产后护理.....271

产后护理.....271

产后生活.....272

新妈妈产后三天的补养.....273

分娩后加强营养.....274

新妈妈产后吃红糖要适量.....276



产后妊娠纹能消除吗	278
新妈妈产后健美操.....	279
新生儿宝宝常见的生理现象	281
宝宝的皮肤上出现红斑	281
宝宝的皮肤上出现色素斑	282
宝宝出现了脱皮现象	283
宝宝的皮肤上出现小血点	283
宝宝的皮肤突然变黄了	284
黄白色小疹子千万不要用手挤.....	285
宝宝皮肤上的血管瘤	286
宝宝的皮肤上有乳白色的东西.....	286
学会哺乳	287
学会把宝宝大小便.....	289
适时训练宝宝把尿	289
适时训练宝宝大便	290
给宝宝做体操	290
第1节 热身运动	291
第2节 上肢运动	291
第3节 扩胸运动	292
第4节 下肢运动	292
第5节 举腿运动	293
第6节 抬头运动	293
第7节 翻身运动	294
第8节 放松运动	294
让爸爸给你洗个澡.....	295



洗澡的准备	295
洗澡的方法	295
其他清洁方法	297
洗澡时的必备物品	299
宝宝穿上小衣服会更美丽	300
给宝宝穿衣服	301
给宝宝穿套头衫的步骤	301
给宝宝脱套头衫的步骤	302
宝宝,我该如何把你抱起	303
宝宝,妈妈把你抱起来喽	303
宝宝,妈妈把你放下了	304



Part 1

孕前应知常识

孕育生命，是一件艰辛而又极为重要的事情，准父母又怀有怎样的忐忑和不安呢？你们对于孕前的许多事情是不是感到迷惑不解、不知所措呢？那么您的所有孕前问题将在本节中找到答案……