

 中国优生科学协会倡导读物

10月

中国优生科学协会学术部主任 李崇高 主编

同步妊娠 大百科

吉林科学技术出版社

中国优生科学协会学术部主任 李崇高 主编

19月 同步妊娠 大百科

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

10月同步妊娠大百科 / 李崇高主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5384-4026-3

I. 10… II. 李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182214号

10月同步妊娠大百科

主 编 李崇高

编 委 曹春艳 李禹谖 迟 爽 王 旭 刘 莹 冷 冰

责任编辑 宛 霞 端金香

封面设计  孙明晓

插图设计 王阿娜 王 骁 张 鑫 孙明晓 林 宁 赵丽丽

王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼 王 鑫 李书春

石 莉 张 跃 韩立娟 董芳芳 关丽荣 李思怡

赵 昕

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

规 格 720mm × 990mm 16开本 38印张

定 价 29.90元

字 数 600千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4026-3

发行部电话/传真 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话 0431-85635186 85674016

网 址 www.jlstp.com

社 址 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

前言

怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，同时在这奇妙的280天，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。当被告知“恭喜！你怀孕了”时，你的心情如何呢？在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？怀孕、分娩的确是一件大事，不安是理所当然的事。

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育，就会成为人类社会的一员。母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。保证母子平安是每一个家庭的心愿。每个准妈妈都希望小宝贝健康、聪明、又可爱。从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希望。然而，在这10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，也有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程呢？

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道准妈妈关爱自己就是关爱孩子。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原，确保宝宝的健康成长和家庭的幸福美满。

目录 contents

第一章 孕前准备

怀孕之前的准备

38

- > 从心理上准备宝宝的到来 38
- > 给宝宝准备温暖的“窝” 40
- > 小宝贝需要些什么 41

种下一粒小小的种子

43

- > 宝宝最初的摇篮——子宫 43
- > 如何抓住幸“孕”的尾巴 44
- 最佳受孕季节44
- 最佳的受孕时间——排卵期45
- 一天之中的最佳受孕时间45
- 什么样的姿势有助于受孕45
- 哪些食物可以提高生育能力46
- > 受孕避开6个黑色时间 46
- 不要在情绪不佳时受孕46
- 不要在蜜月时受孕46
- 不要在不良的环境下受孕47
- 停用避孕药后不要立即受孕47
- 不要在患病期间受孕47
- 不要在炎热和严寒季节受孕47
- > 6个恶魔让你做不成妈妈 47
- 妇科病惹的祸47
- 多次人流引起继发性不孕48
- 长期吸烟容易发生流产48
- 酒精可使染色体畸变48
- 压力过大卵巢暂停工作48
- 减肥过度导致排卵停止48



了解优生优育知识

49

- > 什么年龄做妈妈最好 49
- > 30岁以后准妈妈须知 50
- > 父母的血型 and 宝宝的健康 52
- > 生男生女掌握在自己手中 53
- > 遗传因素影响宝宝的IQ 54

- > 生下来就近视的宝宝 55
- > 宝宝长大了会像谁 57
- 接近百分之百的绝对遗传57
- 半数以上概率的遗传57

怀孕，不打无准备之仗

58

- > 孕前检查：潮流or必须 58
 - TORCH检查58
 - 血常规（血型）检查59
 - 乙肝病毒检查59
 - 妇科检查59
 - 口腔检查59
 - 尿常规59
 - ABO溶血59
- > 提前半年为宝宝准备营养 60
 - 孕前补碘60
 - 注意补锌61
 - 补充叶酸61
- > 准妈妈的药品“黑名单” 61
 - 西药61
 - 中药62
- > 适合孕前做的运动 62
- > 准妈妈离宠物远一点 63
- > 绕开遗传病的雷池 64
 - 心脏病64
 - 肝脏疾病65
 - 肾脏疾病65

- 结核病65
- 高血压65
- 糖尿病65
- 贫血66
- 阴道炎66
- 性病66
- > 伤害宝宝的危险职业 66
- > 准妈妈应警惕危险源 67
 - 危险因素一：电脑67
 - 危险因素二：电话68
 - 危险因素三：二手烟68
 - 危险因素四：空调68
 - 危险因素五：复印机69
- > 孕前建好感染的隔离墙 69
 - 乙肝疫苗69
 - 风疹疫苗70
 - 流感疫苗70
 - 甲肝疫苗70
 - 水痘疫苗70
 - 狂犬疫苗70

contents

开始怀孕了

71

- > 如何判断自己是否怀孕 71
- > 怀孕后的早期反应 72
 - 停经72
 - 恶心呕吐72
 - 发生倦怠嗜睡73
 - 乳房出现变化73
- 胃口的改变73
- 小便增多73
- 基础体温升高73
- > 准妈妈的第一次产前检查 73
- > 预期宝宝将在哪一天降临 74

第二章 孕期生活安排

0~1个月妈妈宝宝的变化

76

- > 胎儿的成长 76
- > 准妈妈的变化 77

0~1个月准妈妈的生活宜忌

78

- > 准妈妈应注意的问题 78
- > 准妈妈要吃什么 79
- > 准妈妈宜动还是宜静 79
- > 电热毯可能导致宝宝畸形 80

0~1个月准妈妈的健康护理

81

- > 妊娠剧吐 81
 - 对胎儿的影响81
- 对准妈妈的影响82
- > 尿频 83

> 腰酸背痛	83
维持良好的姿势	84
借助腹带	84
各种舒缓运动	84
> 孕早期检查白带	84

> 战胜感冒全攻略	85
轻度感冒	85
发热超过37℃	86
体温39℃以上	86

0~1个月胎教进行时

87

> 给宝宝的最好教育是宁静	87
> 用一些真正有效的胎教法	88

胎教的外环境	88
胎教的内环境	88

0~1个月准妈妈饮食营养

89

> 营养师建议	89
> 1月营养食谱推荐	89
奶油烩白菜	89
砂仁鲫鱼汤	90
香酥鹌鹑	90
猪肝炒菜花	90
蟹肉冬蓉羹	91
家常豆腐	91
凉拌五彩鸡丝	91
三鲜炒饼	92
银鱼炒蛋	92
特色温拌面	92
五柳海鱼	93
虾肉水饺	93
山药芝麻粥	93

干炸藕合	94
香椿蛋炒饭	94
杜仲腰子汤	94
养血安胎汤	94
参枣米饭	95
番茄炒猪排	95
萝卜煲红蟹	95
香脆凤尾虾	95
木耳马蹄带鱼汤	96
五花东坡肉	96
凉瓜清煮花蛤	96
香菇肉粥	97
茄汁味菜牛柳	97
砂仁腿丝蒸鲈鱼	97

1~2个月妈妈宝宝的变化

98

- > 胎儿的成长 98
- > 准妈妈的变化 98

1~2个月准妈妈的生活宜忌

99

- > 准妈妈应注意的问题 99
- > 准妈妈没食欲的解决之道 102
- > 准妈妈的衣服和鞋子 101
- 推荐食谱 103

1~2个月准妈妈的健康护理

104

- > 阿司匹林的危害 104
- 病态性水肿 107
- > 病毒对宝宝成长的影响 105
- 合理饮食 107
- 风疹病毒 105
- > 克服头晕的办法 108
- 乙肝 105
- 早孕反应 108
- 巨细胞病毒 105
- 供血不足 108
- 水痘 106
- 进食过少 108
- 单纯疱疹病毒 106
- 妊娠高血压综合征 109
- 弓形虫病 106
- 头晕 109
- 流感病毒 106
- 贫血 109
- > 缓解水肿和下肢浮肿 106
- > 乳头下陷的纠正 109
- 过胖的“肿” 106
- > 慎做放射线检查 110
- 生理性水肿 107

1~2个月胎教进行时

111

> 感受古老的心音胎教 111

> 和宝宝一起做胎教操 112

1~2个月准妈妈饮食营养

113

> 营养师建议 113

养成好的饮食习惯 113

不吃罐装食品 113

孕妇要少吃糖 113

科学补充叶酸 114

饮食要卫生 114

> 2月营养食谱推荐 114

当归黄芪补血鸡 114

白果蒸蛋 114

青椒肚片 115

山药鱼片汤 115

排骨莲子芡实汤 115

干炸虾肉丸 115

山药红枣排骨汤 116

炒鸡胗肝粉 116

雪菜肉丝汤面 116

虾皮烧冬瓜 117

炒马鞍鳝 117

生姜炖牛肚 117

羊奶山药羹 117

枸杞双仁炒芹丁 118

桂花肉 118

芝麻酸奶奶昔 118

猪肝炒油菜 119

双耳牡蛎汤 119

黑豆奶 119

刺嫩芽烧鲫鱼 120

小米面发糕 120

香菇烧鲤鱼 120



2~3个月妈妈宝宝的变化

121

> 胎儿的成长 121

> 准妈妈的变化 121

2~3个月准妈妈的生活宜忌

122

- > 准妈妈应注意的问题 122
- > 准妈妈能否吃巧克力 123
- > 准妈妈怎样吃酸味食物 124
- > 准妈妈的口腔卫生很重要 125

- 牙周炎 126
- 怀孕期的牙龈病 126
- 蛀牙 127
- 急性牙根炎 127

2~3个月准妈妈的健康护理

128

- > 流产的防治方法 128
- > 反复流产要检查 130
- > 鼻出血怎么办 131
 - 如何预防 131
 - 如何处理 132
- > 消除妊娠反应的窍门 132
 - 反应一：恶心呕吐吃不下 132
 - 反应二：胸口灼烧 132
 - 反应三：四肢无力易疲倦 133
 - 反应四：失眠 133

- 反应五：睡觉时有时会抽筋 ... 133
- 反应六：便秘 133



2~3个月胎教进行时

134

- > 宝宝可以感知音乐 134
- > 给宝宝听的经典胎教音乐 135

- 古典胎教音乐参考曲目 136
- > 伤害宝宝的音乐胎教方式 137

2~3个月准妈妈饮食营养

138

> 营养师建议	138
要保证全面合理的营养	138
要保证优质蛋白质的供给	138
要增加能量的摄入	138
保证无机盐的供给	139
注意维生素D的补充	139
注意铜、锌元素的补充	139
注意碘元素的补充	139
> 3月营养食谱推荐	140
奶油玉米笋	140
香肠炒油菜	140
牛肉末炒芹菜	140
红果茶	141
蘑菇炖豆腐	141

红烧鳗鱼煲	141
素火腿	142
连理双味鱼	142
糖醋黄鱼	142
西红柿牛尾汤	143
螃蟹粉丝煲	143
瓜片肉丝	143
什锦果汁饭	144
胡萝卜苹果汤	144
红枣生鱼汤	144
鲜蚝豆腐	145
核桃酪	145
木耳海参汤	145
香油拌耳丝	145

3~4个月妈妈宝宝的变化

146

> 胎儿的成长	146	> 准妈妈的变化	147
---------	-----	----------	-----

3~4个月准妈妈的生活宜忌

148

> 准妈妈应注意的问题	148	> 准妈妈防辐射必读	151
> 准妈妈要保持充足营养	149	家中的辐射	151
> 准妈妈应该警惕的化妆品	150	办公室的辐射	152
准妈妈禁用的化妆品有4种	150	医院里的辐射	152

contents

3~4个月准妈妈的健康护理

153

- > 黄体酮安胎VS中药安胎 153
 - 黄体酮 153
 - 中药 154
 - 不同时期的安胎 155
- > 宝宝佝偻病的预防 155
- 合理摄入营养 155
- 多晒太阳 156
- 消除疾病因素 156
- > 准妈妈警惕宫外孕破裂 156

3~4个月胎教进行时

158

- > 开始宝宝的性格训练 158
- > 准妈妈如何调适坏情绪 159
 - 不妨多一点幻想 159
 - 求得家庭成员的帮助 159
 - 写日记 160
- 沟通 160
- 处理物质生活的变化 160
- 准备好有得有失 160
- 面对妊娠反应 160

3~4个月准妈妈饮食营养

161

- > 营养师建议 161
 - 营养对于母子的重要性 161
 - 营养影响胎儿大脑的发育 161
 - 营养补充要适度 161
- > 4月营养食谱推荐 162
 - 猪肚汤 162
 - 枣圆羊肉汤 162
 - 柠檬鸭汤 163
 - 鲜贝蒸豆腐 163
 - 炒肉海带 163
 - 小饭团 164
 - 辣味炒百合 164
 - 核桃炖兔 164
 - 清蒸武昌鱼 164

海带排骨汤	165
贵妃牛腩	165
金沙炒牛奶	165
翡翠蒸酿鹌鹑蛋	166
猪小肚煲车前草	166
牛奶粳米饭	166
葡式咖喱鸡	166

椒盐三鲜	167
白瓜松子肉丁	167
柑橘鲜奶	167
芝麻豆腐	168
土豆烧牛肉	168
蓝莓酸奶	168
香菇熏干	168

4~5个月妈妈宝宝的变化

169

> 胎儿的成长	169	> 准妈妈的变化	170
---------------	-----	----------------	-----

4~5个月准妈妈的生活宜忌

171

> 准妈妈应注意的问题	171	> 准妈妈不要拒绝大豆食品	174
> 准妈妈的营养饮食	173	> 准妈妈的坐式运动	175

4~5个月准妈妈的健康护理

176

> 高危妊娠准妈妈自我保健	176	胎盘早期剥离	180
高危妊娠产前评分标准	176	> 准妈妈的胸部保养方案	181
> 准妈妈饱受便秘苦恼	178	选择舒适的准妈妈专用文胸	181
推荐食谱	179	随时更换不同尺寸的胸罩	182
> 阴道出血别惊慌	180	记住用冷水对胸部进行保养	182
流产及早产	180	乳垫防止尴尬的好帮手	182
异位妊娠	180	结实胸部的小动作	182
葡萄胎	180	> 留意葡萄胎的征兆	182
前置胎盘	180	咯血	183

contents

子宫异常增大	183	出现妊娠高血压综合征症状 ...	184
腹痛	184	无胎儿	184
阴道出血	184	> 胎动——宝宝安危的信号	184

4~5个月胎教进行时

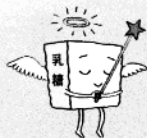
186

> 宝宝的记忆训练	186	> 宝宝的视觉训练	187
-----------	-----	-----------	-----

4~5个月准妈妈饮食营养

188

> 营养师建议	188	金针猪心汤	193
合理摄取营养	188	素菇烧豆角	193
健脑食品	188	菠菜鱼汤	193
合理使用补品	189	虾子烧莴笋	193
> 5月营养食谱推荐	189	黑白豆泥鳅汤	194
蜜橘鸡粒	189	冬瓜杂锅汤	194
海参瘦肉汤	190	清蒸冬瓜熟鸡	194
榨菜肉丝汤	190	荠菜黄鱼卷	195
红椒拌藕片	190	翠瓜小菜	195
木瓜花生汤	191	姜汁鸡腿	195
八宝番茄	191	黑豆排骨汤	195
双红南瓜汤	191		
小豆鲤鱼汤	192		
土豆鱿鱼汤	192		
川断桃仁牛尾汤	192		
蒜烤什锦蔬菜	192		



5~6个月妈妈宝宝的变化

196

> 胎儿的成长

196

> 准妈妈的变化

197

5~6个月准妈妈的生活宜忌

198

> 准妈妈应注意的问题 198

> 准妈妈如何睡个好觉 199

> 准妈妈不要熬夜 200

> 怀孕6个月的性生活 201

> 洗个安全健康快乐澡 202

浴室的设备要注意安全 203

准妈妈只能立式沐浴 203

选购适当的沐浴用品 203

洗澡的温度不能太高 203

5~6个月准妈妈的健康护理

204

> 准妈妈远离腰痛的技巧 204

正确的体姿 204

轻微的运动 205

饮食调摄 205

适时休息 206

适当的支撑 206

> 妊娠期脂肪肝凶多吉少 206

脂肪肝发生的原因 206

患脂肪肝应忌吃的食物 207

> 准妈妈如何远离静脉曲张 208

怀孕时体内激素改变 208

胎儿和增大的子宫压迫血管 ... 208

家族遗传或孕期过重 208



产
前
检
查

5~6个月胎教进行时

209

> 呼唤胎教法

209

> 抚摩胎教法

209

5~6个月准妈妈饮食营养

211

> 营养师建议	211
培养良好的饮食习惯	211
要做到规律饮食	211
营养要均衡而多变	211
要以少加工的食物为主	211
注意铁质的摄入	212
其他注意事项	212
> 6月营养食谱推荐	212
甜酸咕噜肉	212
柴香豆腐	213
杏仁瓦片	213
芦笋虾	213
山药蔬菜饼	213
白酒蛤仔面	214
糖醋鱼片	214

罗宋汤	214
豌豆荚洋葱鸭血	214
红豆姜汤	215
烤五花肉茭白	215
照烧袋饼	215
生菜包鸡	215
春饼	216
三鲜鳝丝汤	216
竹筒豆豉蒸排骨	216
清汤鳊鱼丸	217
海带炖牛肉块	217
炒猪肝菠菜	217
牛奶炖豆腐	218
溜肝尖	218
茄汁鲫鱼	218

6~7个月妈妈宝宝的变化

219

> 胎儿的成长	219	> 准妈妈的变化	220
---------	-----	----------	-----

6~7个月准妈妈的生活宜忌

221

> 准妈妈应注意的问题	221	> 准妈妈的仰卧运动	225
> 准妈妈的营养关注	222	扭动骨盆	225
> 准妈妈要防止身体缺钙	223	伸展腰部	225