

北斗
DIPPER

亲子乐开怀

一个专注于妇幼保健的团队倾力打造

超普及版

亲亲宝贝，顺利走过十月的心路历程

十月 怀胎 保健方案

北京大学第一附属医院妇产科主任

夏颖丽/编著

中国孕妈妈
人手一册的
孕育宝典

中国人口出版社

十月 怀胎 保健方案



学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎保健方案 / 夏颖丽编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5101-0603-3

I. ①十… II. ①夏… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识③新生儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223270号

十月怀胎保健方案

夏颖丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本	720×960 1/16
印 张	26.5
字 数	260千字
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0603-3
定 价	36.80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

前言

给准妈妈的最好礼物

新婚之后的几个月，绝大多数年轻夫妇就要选择怀孕和要孩子了，但是又有多少年轻的夫妇能够明白到底什么时候怀孕是最适合的呢，到底在什么年龄要孩子是最佳的呢？科学的怀孕就决定了能否怀上健康的宝宝。对于初为人妻的女性来说，能否弄清楚怀孕的全部过程，直接决定着胎儿的健康和母体的安全，而对于年轻的丈夫来说，准备一本有价值的孕育书籍对你和你的妻子是有莫大帮助的。

在本书的孕前准备部分，主要讲解适合怀孕的时间和适合生育宝宝的年龄、孕前健康饮食、孕前创造温馨的健康环境、心理健康与优生的关系、孕前优生知识。在孕育期的十个月里，逐月逐期详细讲述胎儿的发育状态和准妈妈的身体变化，为准妈妈的健康饮食、居家健康环境、孕期各月注意事项、疾病用药、每月必须重点关注事项等方面都给予了细致体贴的指导。最后在孕产妇保健与新生儿护理部分，详细讲解了现代女性的产后恢复计划和还原完美身材的具体方法、产后的饮食安排、新生儿宝宝护理要点及常见问题与应对技巧等，同时还加入了新妈妈掌握正确的哺乳和人工喂养的方法。

希望本书能陪伴每一位准妈妈更加安心、舒心、快乐地度过美好又难忘的孕期，迎接属于你的可爱小宝宝。



目 录

第 1 章 属于自己的孕期计划

选择一个适合的怀孕时间 / 002

选择最佳的生育时机 / 002

高质量性生活需要最佳的受孕环境 / 004

关于女性受孕的戒律趣闻 / 005

婚后不宜立即怀孕 / 005

受孕应避开人体低潮期 / 007

如何知道怀孕了 / 008

学会计算孕周 / 009

预产期的推算 / 009

孕前准备做好几件事 / 011

孕前双方身体健康检查 / 011

免疫接种 / 012

制定一个科学的孕前生物钟 / 014

调整好孕前身体状态 / 015

做好经济上的准备 / 015

预防神经管畸形 / 016

怀孕前物质准备 / 016

孕期末上用品该怎样准备 / 017

孕前不要做的几件事情 / 018

孕前准妈妈更应戒烟 / 018

酒后受孕不利优生 / 018

孕前男女双方不要服用安眠药 / 019

丈夫不良习惯对妊娠的影响 / 020

孕妇不良习惯对妊娠的影响 / 020

孕前心态调整是优生的基础 / 021

做好怀孕的“心理准备” / 021

孕妇的情绪与优生 / 021

准妈妈应避免过度的担忧 / 022

怀孕让女人最担心的事 / 023

创造一个温馨的孕育环境 / 025

居住环境对妊娠的影响 / 025

孕妇居室不宜摆放花草 / 026

孕妇不宜养猫 / 027

孕妇居室不宜铺地毯 / 027

孕妇应避免噪声 / 027

孕妇应远离汽油味 / 028

优生优育与遗传关系密切 / 029

智力与遗传的关系 / 029

什么情况下需做遗传咨询 / 029

双亲与子女的血型 / 030

预防出生缺陷的措施 / 030

近亲婚配与遗传疾病 / 031

哪些遗传病影响生育 / 032

解读怀孕的过程 / 033

孕事早知道 / 033

孕妇应当掌握的数字 / 035

了解受孕的生理过程 / 035

认识精子和卵子 / 036

排卵期的预测 / 037

特殊情况下的受孕时机 / 038

孕妇应该知道的经期卫生常识 / 039

优生：丈夫有责 / 040

影响精子质量的十大因素 / 040

孕前丈夫优生策略 / 043

食物帮助丈夫积蓄“精气” / 044

要优生，准爸爸不要留胡须 / 045

小心，笔记本影响男性生殖健康 / 045

孕前健康饮食 / 046

准妈妈优生饮食细节 / 046

准爸爸优生饮食细节 / 047

有助于优生的食物 / 049

体弱的女性孕前吃什么 / 049

孕妇不宜食用的几种食物 / 050

孕妇不宜滥用滋补药品 / 051

孕妇不宜用沸水冲调营养品 / 052

孕妇不宜多服热补品 / 052

孕前为什么不宜食用棉籽油 / 052

营养素对怀孕的影响 / 053

什么是叶酸 / 053

孕妇应注意摄入蛋白质 / 054

孕妇应注意摄入“脑黄金” / 055

孕妇应注意摄入足够的热量 / 056

孕前保健与四季呵护法 / 057

孕前饮食与健身 / 057

孕期可以旅行吗 / 058

孕妇出游做足安全准备 / 059



散步是孕妇的最佳选择 / 059

孕期要保证适量的有氧运动 / 060

教您几套孕妇操 / 061

春季孕妇注意事项 / 063

夏季孕妇注意事项 / 063

秋季孕妇注意事项 / 064

冬季孕妇注意事项 / 065

准妈妈在冬季要加强保健 / 065

6种简单便捷的胎教法 / 067

宝宝能感觉胎教吗 / 067

谁是胎教的主角 / 068

情绪与胎教 / 069

色彩环境能促进胎儿的发育 / 070

音乐胎教法 / 070

抚摩胎教法 / 072

语言胎教法 / 073

夫妻关系与胎教 / 074

几种情况怀孕要慎重 / 075

长期服用药物的妇女应慎怀孕 / 075

X线对怀孕的影响 / 075

药物避孕刚停后不宜立即怀孕 / 075

早产或流产后不宜立即再孕 / 076

怀孕期间减肥要慎重 / 076

癫痫患者不宜生育 / 076

生殖道有炎症影响受孕吗 / 077

心脏病对妊娠的影响 / 078



子宫肌瘤会影响胎儿吗 / 079

肺结核患者怀孕怎么办 / 080

乙肝患者能怀孕吗 / 081

做过剖宫产能再怀孕吗 / 082

化妆品、洗漱及服装对怀孕的影响 / 083

孕早期服饰与美容 / 083

妊娠中期服饰 / 083

准妈妈内衣的选择 / 085

孕妇选择内裤有讲究 / 085

孕妇怎样选戴胸罩 / 086

孕妇着装应宽松舒适 / 086

孕妇不宜穿化纤类内衣 / 087

孕妇不宜穿高跟鞋 / 087

孕妇选鞋注意事项 / 087

孕妇应重视皮肤保养 / 088

孕妇不宜使用的化妆品 / 089

孕妇在家不宜跟宠物接触 / 090

孕妇不宜坐浴 / 091

孕妇洗澡水温不宜过高 / 091

孕妇不宜使用电热毯 / 092

第2章 第一个月 初孕的感觉

胎儿的发育状态 / 094

准妈妈的身体变化 / 094

初次怀孕的注意事项 / 095

孕早期的生理感觉 / 096

怀孕早期的生理特征 / 096

不宜借助药物抑制孕吐 / 097

教你使用妊娠日记的方法 / 097

如何识别假迹象怀孕 / 098

孕早期应该多进行身体检查 / 100

应该重视孕早期检查 / 100

孕早期各项实验室检查的意义 / 100

孕期应重视阴道流血 / 102

宫外孕的危害 / 102

不要忽视潜在的危险——流产 / 104

新婚初孕要预防流产 / 104

流产的预防措施 / 104

流产最好药流 / 105

流产后的注意事项 / 105

本月重点关注——早孕反应 / 107

早孕反应产生的原因 / 107

如何克服早孕反应 / 107

早孕反应太剧烈不宜保胎 / 109

本月推荐菜谱 / 110

第3章 第二个月 开始有点感觉了

胎儿的发育状态 / 113

准妈妈的身体变化 / 113

本月注意事项 / 113

孕早期不宜进行的几种身体检查 / 115

孕妇能做X线检查吗 / 115

做B超检查会不会伤害宝宝 / 116

B超检查时间不宜过早 / 116

孕妇不宜做CT检查 / 117

对怀孕有影响的工作岗位 / 118

孕妇不宜从事的工作 / 118

孕妇应远离的行业 / 118

孕妇应注意远离电磁辐射 / 119

孕妇切不可接触农药 / 119

准妈妈服药要小心 / 120

可能会导致胎儿畸形的药物 / 120

中草药对胎儿有没有不良反应 / 122

孕妇高热怎么办 / 123

准妈妈感冒怎么办 / 124

哮喘患者孕期注意事项 / 125

孕妇不宜涂用清凉油、风油精 / 126

孕妇不宜使用利尿剂 / 126

孕妇不宜服用驱虫药和泻药 / 127

有益于孕期的食物 / 128

孕妇可适当多吃食物 / 128

孕妇喝酸牛奶好 / 130

孕妇要多喝牛奶 / 130

孕妇吃鱼好处多 / 131

本月重点关注——养胎与护胎 / 132

要重视养胎与护胎 / 132

孕早期应警惕的危险症状 / 132

缓解妊娠期疲劳的方法 / 133

如何让怀孕期间的工作舒适轻松 / 134

孕妇开车应谨慎 / 135

预防胎儿唇腭裂 / 135

预防先天性风疹综合征 / 136

预防胎儿患上佝偻病 / 137

孕妇要谨防煤气中毒 / 138

本月推荐菜谱 / 139

第 4 章 第三个月 重要的过渡期

胎儿的发育状态 / 142

准妈妈的身体变化 / 142

本月注意事项 / 143

本月应该了解与准备的事 / 144

孕早期性生活 / 144

不良情绪对妊娠的影响 / 144

双胞胎孕妇注意事项 / 145

居家运动要温和 / 147

办公室准妈妈须知 / 149

孕妇发热危害多 / 150

孕期饮食调整很重要 / 151

妊娠早期膳食原则 / 151

孕妇饮食禁忌 / 152

孕妇不宜过分滋补 / 152

孕妇补充营养的注意事项 / 154

准妈妈饮食状况会影响宝宝未来寿命 / 154

孕妇饮食不宜过饥或过饱 / 155

孕妇进食不宜狼吞虎咽 / 155

孕妇不要偏食 / 156

孕妇不宜全吃素食 / 157

孕妇应重视吃早餐 / 157

孕妇晚餐不宜多吃 / 158

孕妇不宜节食 / 159

孕妇不宜营养过剩 / 159

孕妇不宜过度肥胖 / 160

本月不宜多吃的食物 / 161

方便食品 / 161

用饮料代替白开水 / 161

精米精面 / 162

刺激性食物 / 162

热性调味料 / 163

过多摄入甜食 / 163

重视孕期检查 / 164

应进行的几种必要检查 / 164

在怀孕期进行主要的测量 / 165

孕妇的产前检查 / 166

做羊膜腔穿刺对母胎有害吗 / 166

本月重点关注——葡萄胎 / 167

葡萄胎的诊断 / 167

患过葡萄胎后, 还能再次正常怀孕吗 / 168

本月推荐菜谱 / 169

第 5 章 第四个月 一切都很清晰了

胎儿的发育状态 / 172

准妈妈的身体变化 / 172

本月注意事项 / 172

本月应该了解与准备的事 / 174

孕期的性生活原则 / 174

孕妇妊娠期应适当增重 / 175

形象意念对胎儿的影响 / 176

孕妇不宜盲目大量补充维生素类药物 / 176

孕妇不宜过量服用含钙剂 / 177

孕妇为什么容易发生腿抽筋 / 177

孕妇应注意预防感染 / 178

孕妇在孕期的仪态 / 178

是补充营养素的时候了 / 180

妊娠中期食谱参考表 / 180

孕妇要注意补钙 / 181

补钙吃什么 / 182

孕妇要注意补铁 / 183

补铁吃什么 / 183

孕妇要适量补锌 / 183

补锌吃什么 / 184

孕妇要注意补碘 / 184

补碘吃什么 / 184

孕妇要适量补充维生素A / 184

孕妇要适量补充维生素B₁ / 185

孕妇要适量补充维生素B₂ / 186

孕妇要适量补充维生素B₆ / 187

孕妇要适量补充维生素B₁₂ / 187

孕妇要适量补充维生素D / 187

孕妇要适量补充维生素C / 188

孕妇要适量补充维生素E / 189

孕妇要适量补充维生素K / 189

本月不宜多吃的食物 / 190

高钙食品 / 190

动物肝脏 / 190

鸡蛋 / 191

几种水果 / 192

鱼肝油 / 192

本月重点关注——常见疾病的预防 / 193

孕期牙科治疗的限制 / 193

孕期不宜拔牙 / 193

孕期常见的牙周问题 / 194

孕妇牙龈肿胀与出血 / 194

白带增多与外阴瘙痒 / 195

妊娠期滴虫性阴道炎的防治 / 195

妊娠期真菌性阴道炎的防治 / 196

孕妇应注意预防便秘 / 197

孕妇应重视腹泻的治疗 / 197

孕妇应重视下肢静脉曲张的治疗 / 197

孕妇不宜忽视某些疼痛 / 198

孕妇应重视前置胎盘的治疗 / 200

妊娠期痔疮的治疗 / 200

妊娠期发生坐骨神经痛的原因 / 201

糖尿病与妊娠 / 201

妊娠期糖尿病的防治 / 203

孕妇要预防肾结石 / 204

本月推荐菜谱 / 205



第 6 章 第五个月 最重要的护理期

胎儿的发育状态 / 208

准妈妈的身体变化 / 208

本月注意事项 / 208

本月应该了解与准备的事 / 209

孕期性生活注意事项 / 209

孕妇应适度活动 / 210

孕妇运动的注意事项 / 210

孕妇久坐久站可致下肢静脉曲张 / 211

孕妇休息的把握 / 211

孕妇不宜仰卧或右侧卧 / 212

孕妇不宜忽视睡午觉 / 213

孕妇晒太阳须适度 / 213

孕妇不宜去拥挤的场所 / 214

应了解胎动 / 214

孕妇情绪与胎动 / 216

孕妇的个人卫生 / 217

妊娠中期的饮食安排 / 218

怀孕就该吃两个人的饭吗 / 218

妊娠中期膳食原则 / 218

孕妇最易忽视的“元素” / 219

孕妇奶粉 / 219

孕妇不宜吃豆类食品 / 220

营养不良对妊娠的影响 / 221

本月不宜多吃的食物 / 222

油条 / 222

罐头食品 / 223

本月重点关注——家具、电器使用要小心 / 224

远离电磁辐射的对策 / 224

孕妇不宜长时间看电视 / 225

孕妇不宜睡席梦思床 / 226

孕妇不要长时间使用电扇和空调 / 227

孕妇不宜使用电吹风 / 228

孕妇不宜久坐沙发 / 228

本月推荐菜谱 / 229



第 7 章 第六个月 容易出现问题的时期

胎儿的发育状态 / 232

准妈妈的身体变化 / 232

本月注意事项 / 233

本月应该了解与准备的事 / 234

了解一定的优生知识 / 234

孕妇自己可以监测的项目 / 234

孕妇尿失禁怎么办 / 236

白开水是最好的饮料 / 236

睡眠的时间与质量 / 237

做好容貌变化的心理准备 / 238

本月不宜多吃的食物 / 239

菠菜 / 239

桂圆 / 239

山楂 / 240

发芽的马铃薯 / 240

食盐 / 241

高脂肪饮食 / 241

本月重点关注——读懂胎儿的变化 / 242

胎位异常与自我纠正 / 242

警惕低体重儿的降生 / 243

胎儿能解读母亲情绪 / 244

本月推荐菜谱 / 246



第 8 章 第七个月 要开始做准备了

胎儿的发育状态 / 249

准妈妈的身体变化 / 249

本月注意事项 / 249

本月应该了解与准备的事 / 250

要提前准备做的事 / 250

孕妇能否服用人参 / 250

妊娠中期要合理补充矿物质 / 251

长青春痘应注意什么 / 251

丈夫在孕期的责任 / 252

妻子怀孕后为何脾气暴躁了 / 253

孕妇髋部疼痛 / 254

孕妇的幸福感 / 254

本月不宜多吃的食物 / 255

高糖饮食 / 255

过敏性食物 / 255

霉变食物 / 255

妊娠后期的特殊情况防与治 / 257

孕妈妈与妊娠纹 / 257

减轻妊娠斑与妊娠纹的方法 / 257

孕妇小腿肌肉痉挛的治疗 / 258

妊娠期便秘的预防与治疗 / 259

孕妇下肢水肿的治疗 / 260

妊娠水肿的饮食 / 261

甲亢患者孕期注意事项 / 263

本月重点关注——母子血型不合 / 264

什么是母子血型不合 / 264

母子血型不合的孕妇能正常生育吗 / 264

母子血型不合会造成什么后果 / 265

母子血型不合的处理措施 / 265

孕期为何要检查血型 / 266

本月推荐食谱 / 267

第 9 章 第八个月 巩固怀孕的成果

胎儿的发育状态 / 270

准妈妈的身体变化 / 270

本月注意事项 / 271

本月应该了解与准备的事 / 272

可以进行分娩模拟训练 / 272

孕晚期性生活注意事项 / 272

孕期常见误区 / 273

孕期腹痛的鉴别 / 274

高龄初产妇应重视宫内检查 / 274

妊娠瘙痒症 / 275

妊娠高血压综合征 / 276

妊娠晚期居家注意事项 / 277

孕妇妊娠晚期不宜远行 / 277

胎盘早剥的处理 / 278

孕晚期为什么容易感到胃灼热 / 278

充分准备好新生儿的物品 / 279

妊娠晚期膳食原则 / 281

本月不宜多吃的食物 / 282

饮茶 / 282

咖啡和可乐型饮料 / 282

冷饮 / 283

汽水 / 283

妊娠期乳房的护理与保健 / 284

孕妇晚期应为母乳喂养做准备 / 284

妊娠期乳头护理注意事项 / 285

妊娠期乳房保健注意事项 / 286

本月重点关注——早产和胎儿窘迫 / 287

什么是早产 / 287

引起早产的原因 / 287

怎样预防早产 / 288

应对早产儿的措施 / 289

早产儿出生后的养护 / 290

什么是胎儿窘迫 / 291

本月推荐菜谱 / 292

第 10 章 第九个月 最后的坚持

胎儿的发育状态 / 295

准妈妈的身体变化 / 295

本月注意事项 / 295

本月应该了解和准备的事 / 297

异地生产应准备的事 / 297

妊娠晚期会出现的异常情况 / 297

妊娠期不宜过长 / 298

您可到产房看看 / 298

如何区分分娩前真假宫缩 / 299

什么情况下可能发生难产 / 300

重视胎儿出生前检查 / 300

孕妇贫血的治疗 / 301

本月不宜多吃的食物 / 302

火锅涮肉 / 302

腌熏食品 / 302

本月重点关注——解释“羊水” / 303

羊水的来源 / 303

羊水的作用 / 303

警惕羊水过多 / 303

羊水过少是怎么回事 / 305

本月推荐菜谱 / 306



第 11 章 第十个月 自豪并且伟大的时刻

胎儿的发育状态 / 309

准妈妈的身体变化 / 309

本月注意事项 / 309

本月应该了解与准备的事 / 310

孕期数字知多少 / 310

分娩前的思想准备 / 311

分娩前的身体准备 / 311

分娩前的物质准备 / 312

分娩前准妈妈该做哪些准备 / 312

分娩前准爸爸该做哪些准备 / 313

丈夫是最佳的生产陪护人 / 313

丈夫应怎样帮助妻子顺利生产 / 314

产妇临盆应什么时间入院待产 / 314

什么情况下需要提前入院 / 315

冷静应对待产中的突发情况 / 316

什么是胎盘钙化 / 317

妊娠期的变化产后何时能复原 / 317

过了预产期仍无征兆怎么办 / 318

矮小的孕妇一定难产吗 / 318

肥胖的孕妇易发生难产 / 319

过期妊娠 / 319

什么是高危妊娠 / 320

重视高危妊娠 / 321

高危妊娠的处理 / 321

本月饮食宜与忌 / 322

临产时的饮食 / 322

巧克力是助产大力士 / 322

孕妇不宜吃黄芪炖鸡 / 323

孕妇不宜服人参蜂王浆 / 323

分娩进行时刻 / 324

分娩前的征兆 / 324

产程的三个阶段 / 325

产妇怎样配合接生 / 326

产妇临产时应克服恐惧心理 / 326

产妇待产时应避免精神紧张 / 327

产妇在分娩时应避免大声喊叫 / 328

产妇在分娩时应重视食物补充 / 328

臀位宝宝该怎么生 / 329

选择一位“导乐”伴你分娩 / 329

本月重点关注——目前常用的几种分娩方法 / 330

选择哪种分娩方式好 / 330

自然分娩好 / 331

自然分娩的优缺点 / 332

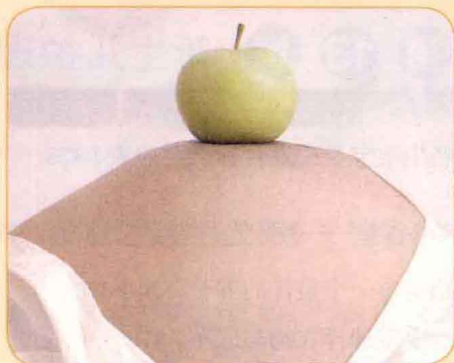
剖宫产的手术指征 / 333

剖宫产的优缺点 / 333

剖宫产的小孩聪明吗 / 335

剖宫产孩子的训练 / 335
为什么要选择无痛分娩 / 337
无痛分娩的方法 / 337
氧化亚氮让分娩无痛 / 338
什么是会阴侧切 / 338
分娩时为什么要做会阴侧切 / 339

本月推荐菜谱 / 340



第 12 章 产后护理与保健：做美丽的新手妈妈

新手妈妈的身体变化 / 343

本月调养注意事项 / 347

产后护理, 安排合理的饮食习惯 / 351

坐月子营养饮食 / 351

一日饮食参考计划 / 351

月子里的合理营养 / 352

最适宜产妇的食物种类 / 354

产后饮食禁忌 / 355

产后孕妇所需营养素及其来源食物 / 356

产后保健, 让疾病远离你 / 357

保持会阴清洁 / 357

会阴侧切手术后的护理 / 357

会阴侧切的护理, 新妈妈要注意以下几点 / 358

剖腹产后的护理方法 / 358

产后恢复, 回归完美的身材 / 361

合理运动, 恢复身材 / 361

产褥期七日身材恢复活动计划 / 363

产后心理辅导, 让快乐陪伴你每一天 / 365

产后心理恢复 / 365

克服产后抑郁症 / 366

产后性生活, 要格外注意 / 367

产后适合性生活的时间 / 367

产后性生活不要过早 / 368

本月推荐菜谱 / 369