



TM

十月 怀胎 宜与忌



怀孕前应做哪些准备 ☒

孕期营养与保健 ☒

孕妇日常护理宜与忌 ☒

产前产后的注意事项 ☒

编著/张湖德



Pregnancy

中国人口出版社



孕期生活一点通

十月 怀胎宜与忌

张蔚然 著

中国人口出版社

ISBN 7-80305-165-4	定价	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)
7-80305-165-4	书号	13.80元 (全六册)

中国人口出版社
地址：北京市西城区广安门内大街80号
电话：(010) 83219401
电邮：china@peoplehouse.com.cn

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 280 天/张湖德编著. - 北京: 中国人口出版社, 2005. 12

(孕期生活一点通)

ISBN 7-80202-162-6

I. 怀… II. 张… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②胎教-基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153597 号

孕期生活一点通——怀孕 280 天

张湖德 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市金马印刷厂
开 本	880 × 1300 1/32
印 张	12.625
字 数	260 千字
版 次	2006 年 2 月第 1 版
印 次	2006 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 10 000 册
书 号	ISBN 7-80202-162-6/R·457
定 价	136.80 元 (全六册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
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

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月



目 录

contents

第1章 孕前必知

什么是受孕	3
只有少生才能优生	6
还是“择优而生”好	7
要选择好结婚对象	8
最好是适龄婚育	10
不宜忘记婚前遗传咨询	11
婚前检查不可少	13
女性婚前检查的具体内容	16
要避免性传播疾病	19
孕前应作哪些准备	22
孕前必须要肾气充沛	24
优生的关键在于肾	25
选择好受孕环境	27
胎教的意义	32
胎儿意识上的超能力	33
胎儿大脑处在学习中	34



胎教中的科学	36
国外胎教实验	37
胎教分段教程	38
丈夫要当好胎教的配角	39

第2章 受孕宜知

宜对子宫有清楚了解	43
受孕宜具备的基本条件	44
宜了解胃肠道激素亦与怀孕有关	45
宜了解妊娠时自身生殖系统的变化	48
宜了解妊娠时全身各系统的变化	49
宜了解妊娠时自身新陈代谢的变化	51
宜掌握妊娠全过程的生理特点及易出现的问题	52
宜了解妊娠十月每个月胎儿的发育	54
宜了解妊娠十月每个月母体的变化	57
宜早日确定自己是否妊娠	62

第3章 孕期优生宜与忌

宜重视职业因素对女性生殖机能的影响	67
孕期宜避免与狗接触	68
孕妇不宜多做B超	69
有些孕妇宜做产前染色体检查	70
孕妇宜坚持写日记	71
孕妇居现代居室宜防甲醛危害	73



孕妇不宜久留厨房	74
孕妇应高度注意“畸胎危险期”	75
孕妇宜防电磁波	77
VDT对妊娠妇女不宜	78
孕妇宜注意有致畸作用的小DNA病毒B19感染	80
孕早期照了X线后宜采取的保健措施	82
孕妇不宜久留半导体生产线	83
孕妇婴儿居室忌放花草	84
孕妇患乙肝时宜终止妊娠	85
肥胖孕妇宜采取的保健措施	86
血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取的措施	87
农村妇女怀孕应格外注意的问题	89
孕妇宜应少接触铅	90
孕妇宜应避免噪音的侵扰	91
丈夫宜学会听胎心	92
初胎不宜随便做人工流产	93
人工流产多会促发乳腺癌	95

第4章 孕期心理保健宜与忌

孕妇心理受创宜致畸胎	99
孕期宜有好情绪	100
孕妇宜经常进行胎教	102
音乐胎教宜采用的方法	105
宜重视语言胎教	108
孕妇宜关注丈夫的妊娠心理反应	110
孕早期心理保健	111



第5章 孕妇日常保健宜与忌

妊娠五月运动保健宜忌	117
宜选择的妊娠体操	118
孕妇也宜穿时装	121
在妊娠晚期不宜仰卧	122
孕妇宜左侧卧位	123
孕妇不宜穿高跟鞋	123
孕妇着衣穿鞋宜讲究	124
胎教包括孕妇打扮	125
孕妇不宜迷恋麻将	126
孕妇稍微多卧益胎儿	127
孕妇宜劳逸结合	128
孕妇宜走出小圈子	128
宜注意气象变化和环境因素对优生的影响	130
孕妇变得难看时宜采取的措施	131
孕妇忌玩猫	132
孕妇不宜坐浴	133
孕妇进行水浴时温度不宜过高	133
忌罹患不正之邪	134
孕期保护胎儿牙胚宜采取的措施	135
孕妇宜佩戴胸罩	136
保护乳房宜从怀孕四月开始	137
妊娠中期性生活宜用避孕套	137



妊娠五月日常保健宜掌握的要点	138
妊娠六月日常保健宜注意的方面	139
妊娠八月行动宜小心	141
妊娠九月宜注意练习辅助动作	141
妊娠十月宜积极储备体力	142
妊娠时宜关注体重增加的情况	142

第6章 孕期药物保健宜与忌

孕妇忌盲目进补	147
孕妇宜接种的疫苗	148
孕妇用药时宜注意腹中的胎儿	149
服避孕药时怀孕宜采取的措施	151
易致胎儿畸形的药物要忌用	151
孕妇忌服的中草药	153
孕产妇服用阿胶宜掌握的方法	154

第7章 妊娠饮食保健宜与忌

孕妇营养宜采取的基本措施	159
孕早期宜采用的营养保健法	161
孕中期宜采用的营养保健法	161
孕晚期宜采用的营养保健法	162
孕期宜采用“逐月养胎法”	163
孕妇临产时宜选用的营养法	164
孕妇宜注意饮食多样化	165



妊娠不宜烟酒	166
孕妇忌吃火锅	167
孕期更宜“吃粗”	167
孕早期不宜多吃水果罐头	169
孕妇优生不宜节食	170
孕期宜多食的几种营养物质	171
现代营养学对孕妇饮食的基本要求	172
孕妇不宜乱吃酸	175
为使胎儿聪明孕妇宜采取的饮食方法	176
孕中妇女宜补碘	177
胎儿不宜缺铜	177
孕妇宜注意摄入锰	178
多吃酒心糖于孕妇不宜	179
孕妇忌偏食	180
孕妇要忌不正之食	181
盛夏孕妇宜吃什么	181
防流产宜多吃绿叶蔬菜	183
怀孕不要忘了补叶酸	183
孕妇宜多吃嫩玉米	184
孕期多吃植物油可防婴儿湿疹	185
孕妇更宜补锌	185
孕期忌贪食	187
孕妇忌贪吃冷饮	188
孕妇不宜吃桂圆	189
孕期营养过剩宜防糖尿	189
孕妇不宜过多服鱼肝油	191
咖啡因饮料孕妇不宜	192
动物肝脏孕期不宜多食	193



克服早孕反应忌滥服维生素B ₆	194
茶垢有毒不宜孕妇	194
孕妇忌食田鸡	195
孕妇忌吃久存土豆	195
妊娠一月宜常食的佳肴	197
妊娠二月宜常食的佳肴	204
妊娠三月宜常食的佳肴	213
妊娠四月宜常食的佳肴	221
妊娠五月宜常食的佳肴	229
妊娠六月宜常食的佳肴	236
妊娠七月宜常食的佳肴	242
妊娠八月宜常食的佳肴	247
妊娠九月宜常食的佳肴	254
妊娠十月宜常食的佳肴	259

第8章 孕妇临产时的宜与忌

分娩不宜过了预产期	267
临产前宜为新生儿做好准备	268
临产前后宜作的四件事	269
临产八忌	271
宜防难产	272
宜了解临产前的迹象	275
宜正常分娩	276
宜了解分娩对孕妇的影响	277
宜了解分娩对胎儿的影响	278
宜了解产程的经过和处理	279



胎位不正宜采取的保健措施	281
乳头凹陷宜在产前矫正	282
产前忌过量食用生冷	283
助产宜食巧克力	284
还是采用坐式分娩好	285
宜防早产	286
胎儿宫内死亡宜早知	287
早破水宜采取的保健治疗措施	288
胎儿脑积水时宜采取的保健治疗方法	289

第9章 孕妇防病保健宜与忌

孕早期要注意警惕宫外孕	293
要在妊娠中预防佝偻病	294
孕期宜警惕糖尿病	295
预防流产宜用叶酸	296
习惯性流产宜用参胶固胎饮治疗	297
预防流产宜用固孕安胎药膳	298
不宜盲目保胎	300
妊娠期尿结石时宜采取的保健措施	302
妊娠反应宜采取的保健治疗措施	303
孕妇宜防感冒	305
春季风疹发病多，孕妇宜早预防	306
患甲亢时妊娠宜采取的措施	307
妊娠期缺铁性贫血宜采取的保健治疗措施	309
妊娠期心脏病宜采取的治疗保健措施	310
要警惕妊娠晚期的阴道流血	311
腰背痛宜采取的预防措施	312



发生手足抽搐时宜采取的方法	312
不宜自用流产药物	313
产后出血宜考虑新生儿性别对产妇的心理刺激	314
孕妇患尿路感染宜采取的保健措施	315
妊娠水肿宜采取的饮食疗法	316
忌忽视孕妇体痒	317
孕妇患恶性肿瘤宜采取的措施	319
孕妇外阴静脉曲张宜采取的措施	320
妊娠期乳汁自出宜采用的食疗方法	321
宜警惕妊娠高血压综合征的发生	322
宜防妊娠便秘	323
羊水过多宜采取的保健医疗措施	324

第10章 产后养生宜与忌

产褥期妇女的生理特点	329
产褥期保健宜与忌	332
产后防病宜与忌	347
乳房保健要点	368
产生性生活	372
产后健美宜与忌	380
妇女阴虚体质的调理	388
妇女阳虚体质的调理	389
妇女血虚体质的调理	390
妇女气虚体质的调理	391
妇女血瘀体质的调理	392
妇女痰湿体质的调理	393
妇女气郁虚体质的调理	394

第 1 章

孕 前 必 知





什么是受孕

早年间，人们只知男女交合可以生男育女，但关于孕育的真实过程，谁也说不清楚，顶多知道精液起着决定性的作用，所谓“单雌不生”。直到发明显微镜以后，人们才看到了精子和卵子。近年来，有关人员用高倍显微镜观察，并经生物化学的分析研究，科学地探讨了人类及高级动物的生殖现象。如今，已经基本弄清精子、卵子的发育过程和外形、结构、功能，以及精子卵子如何“合二为一”，并了解了整个孕育过程。至于为什么会形成男孩、女孩，也已有了定论。

先从精子的形成、发育谈起。男性到了青春期，双侧睾丸逐渐发育成熟（人类和高等哺乳类动物离开母体以前，其睾丸应垂出体腔，到达阴囊内，悬于两腿之间。阴囊皮肤表面所形成的许多皱褶，是为了增加散热表面积，因为睾丸所需温度比体腔温度低 1°C 左右时才能正常工作，制造出合乎标准的精子。如果睾丸留于体腔内，未垂入阴囊，就称为隐睾症。这样的人，成年后没有生育能力，还易患肿瘤）。睾丸里有许多精曲小管，管壁上有数不清的初级精母细胞。这种细胞大体呈圆形，其中含46个（23对）染色体。

那么，什么是染色体呢？人们用特殊染料把细胞染色后，用高倍显微镜来观察，可以清楚地看到许多着了色的短棒状物质，有长、有短、有粗、有细，这些物质就叫染色体。在这23对染色体中，有22对是常染色体，负责传递各种遗传信息，如决定下一代的身高、外貌、血型、肤



色、虹膜（眼珠颜色）、发色……另有两个（一对）染色体叫性染色体，男性的两条性染色体不一样，代号为8、9。用显微镜观察，8体型较大，9体型则较小。

初级精母细胞发育到一定程度，一分为二成为次级精母细胞，每个细胞的染色体仍为原来的23对，再下一步，次级精母细胞又一分为二，这次分裂，把23对染色体，各分一半，每个细胞各含23个染色体，其中22个是常染色体，另一个是性染色体。如此算来，一个初级精母细胞最后变成4个精子，其中两个含X，两个含Y。

上述这种生理现象，分秒不停地悄悄进行着。最近研究证实：一个初级精母细胞，从分裂开始到分裂成为4个成熟的精子，大约需要50天左右。

健康男性一般每次排出的精液约2~6毫升，每毫升内含精子约6000万个。有人统计，男人一生中可以产生精子1万亿以上。含8、9染色体的精子一样一半。据生物学家研究，男人直至八九十岁，其睾丸仍可产生精子。所以确有年逾百岁的老人仍使其年轻妻子怀孕的奇事。

精子头部呈扁圆流线型，这可以减少它向前游动时的阻力。头部包含着上述的23个染色体。中段或称颈部是其能源部分，像火箭的燃料部分。精子的尾部细长，由它摆动而游走。精子从头至尾的长度为0.06毫米。

性交排精时，成亿的精子随精液射入女性阴道深处（阴道穹窿），这时精子万头攒动，争先恐后地往子宫颈管、子宫腔里游去。排卵时，宫颈黏液受雌激素作用，宫口松弛开大，黏液稀薄，酸碱度适宜，有利于精子进入。性交时女方性感高潮的出现，会使子宫腔收缩形成负压，也可帮助精子“进宫”。

精子在适宜的条件下，每分钟可移动2~3毫米。子宫外口到输卵管壶腹部（受精多在此处）共长约20厘米左右，上亿个精子中最后到达壶腹部的健壮精子只有50~200个。据观察，性交后5天仍可在女性子宫颈内找到有活动力的精子，但近年研究证实，精子排出后超过48小时即趋老化，难以与卵子结合。

下边，再简单叙述有关卵子（或称卵细胞）发育的过程。女性子宫