

国内最全面 + 最科学 + 最权威的孕产指南全书



完美孕产系列丛书
Qiaomama Wanmei Yundhan
Xilie Congshu

十月怀胎 知识宝典



每个孕期妈妈都期待的 **优秀孕育宝典** ✓

- ◎实用、完美、生动、温馨给你更多关爱
- ◎内容点点滴滴，关怀实实在在



贾振明◎主编

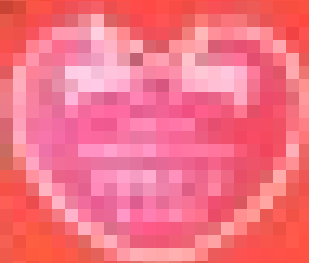
内蒙古人民出版社

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 中国优生优育协会 中国人口学会 中国人口报 中国人口出版社

优生优育
知识宝典

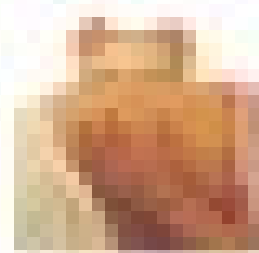
十月怀胎

知识宝典

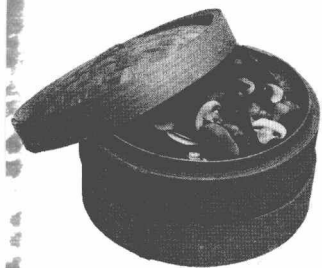


中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 中国优生优育协会 中国人口学会 中国人口报 中国人口出版社

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
中国优生优育协会 中国人口学会
中国人口报 中国人口出版社



国内最全面+最科学+最权威的孕产指南全书

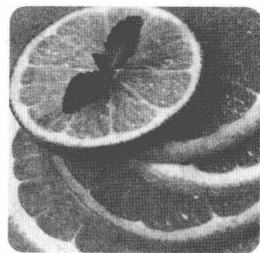
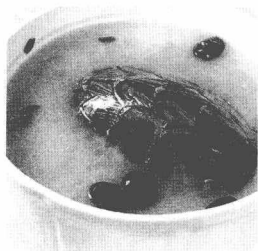


十月怀胎 知识宝典



每个孕期妈妈都期待  的优秀孕育宝典 ✓

- ◎实用、完美、生动、温馨给你更多关爱
- ◎内容点点滴滴,关怀实实在在



贾振明◎主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎知识宝典/贾振明 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 6

(巧妈妈完美孕产系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09600 - 8

I. 十… II. 贾… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 086963 号

巧妈妈完美孕产系列

主 编 贾振明

责任编辑 徐 建

图书策划  腾飞工作室
☎13810585133

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 304

字 数 2500 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09600 - 8/R · 253

定 价 476.80 元(全十六册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659



孩子是未来的希望。生养一个健康聪明的孩子,几乎是每对年轻夫妻,尤其是女子的最大愿望和幸福。

但生养一个优秀的孩子却不是一件容易的事情,这需要科学的孕产知识来指导,孕育的整个过程,以及正确的孕育方法贯穿“孕、产、养、育”各个环节。唯有如此,才能最大程度地保证生养出与众不同、优秀的孩子。

孕育和培养出色的孩子,不仅是父母的期望,也是社会的呼唤。二十一世纪是个竞争白热化的时代,只有成为优秀的人,才够拥有更广阔的生存和发展空间。作为父母,自觉学习科学的孕育观和正确的孕育法,塑造孩子的健康,开发孩子的智能,为孩子迈向成功的未来打好基础,才是赠予孩子的最好礼物。

然而,当今的许多年轻父母们却恰恰缺乏科学的孕育知识和正确的孕育方法。他们不是在用传统的教养经验在孕养孩子,就是轻易相信市场上众多的那些所谓的“孕育”指南书。试问:这样怎么可能会生养出健康、优秀的好孩子呢?

缔造聪明宝宝,关键在于妈妈。妈妈心灵手巧,宝宝就能健康聪明。为了帮助年轻妈妈科学孕育,正确育儿,我们聘请数十名国内外顶尖妇幼医生,育儿专家,育婴师,婴幼儿教育学者等方面的专家,集众人之力,历时八年才完成了这套国内最全面、最科学、最系统的孕产指南全书——《巧妈妈完美孕产系列丛书》。

《巧妈妈完美孕产系列丛书》的内容丰富,涵盖了怀孕前的准备及受孕的全过程、孕妈妈身体及心理的变化、胎儿的生长和胎教、孕期安全保健、孕

期饮食营养、分娩宜忌、产前产后营养与保健、新生儿的基本护理、疾病防治、幼儿的早期教育与智能训练等诸多领域。科学阐述了“孕、产、养、育”各个时期的健康常识和百科知识,涉及生理、医疗、饮食、胎教、保健、优生、护理、养育、智能开发等诸方面的自然科学和社会科学的前沿知识。

《巧妈妈完美孕产系列丛书》的最大特点是力争做到突出科学性和实用性。紧贴生活现实,不漏掉任何一个孕育细节,力求做到更科学、更权威、更全面、更系统、更实用。除此之外,本丛书文字叙述翔实而生动,化深奥的科学知识为通俗浅显的科普道理,通俗易懂,受众广泛,将大大填补众多育龄女子孕育知识的缺乏,和对这方面书籍的渴望。

这套丛书共有 16 册,凝聚了全体编者对天下即将做母亲的女性的美好祝愿,衷心希望编者的努力能够更好地指引并协助您完成生命中最重要的创造!另编者水平有限,能力绵薄,加之时间仓促,书中难免有不尽之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

编者

2008 年 6 月

目 录

CONTENTS



第一章 怀孕必知的基本常识

- ⇒ 孕前准备 <3>
- ⇒ 什么时候做孕前检查 <3>
- ⇒ 最佳怀孕季节 <3>
- ⇒ 需掌握的受孕规律 <4>
- ⇒ 不同季节受孕要注意的事项 <5>
- ⇒ 怀孕前要注意的事项 <6>
- ⇒ 如何计算排卵日期 <7>
- ⇒ 与孕育有关的环境 <7>
- ⇒ 孕前应注意什么 <9>
- ⇒ 孕前应做营养准备 <9>
- ⇒ 影响怀孕的因素有哪些 <10>
- ⇒ 受精是怎么一回事 <11>
- ⇒ 着床是怎么一回事 <12>
- ⇒ 结合的精子和卵子都能怀孕吗 <12>
- ⇒ 孕前要做哪些准备 <13>
- ⇒ 婚前检查的内容有哪些 <15>

Qiaomamawanmeiyunchanxilie





十月怀胎知识宝典

SHI YUE HUAI TAI ZHI SHI BAO DIAN

巧妈妈完美孕产系列丛书

- ⇒ 受孕成功必须具备什么条件 <16 >
- ⇒ 掌握最易受孕的时机 <17 >
- ⇒ 确定排卵时间的方法 <18 >
- ⇒ 月经不调的女性怀孕应注意什么 <19 >
- ⇒ 确定怀孕的方法 <20 >
- ⇒ 如何推算预产期 <22 >
- ⇒ “坐喜床”的不利 <23 >
- ⇒ 孕后应做哪些记录 <25 >
- ⇒ 患有哪些疾病的女子不易受孕 <27 >
- ⇒ 最佳受孕应排除哪些不利因素 <29 >
- ⇒ “闯红”的后果有多严重 <29 >
- ⇒ 性生活越频繁越容易受孕吗 <30 >
- ⇒ 体外授精是怎么回事 <31 >
- ⇒ 何谓不孕症 <31 >
- ⇒ 生活水平与不孕不育有关吗 <32 >
- ⇒ 不孕症正好适应了计划生育吗 <33 >
- ⇒ 心理因素也会导致不孕 <34 >
- ⇒ “人工授精”是怎么回事 <35 >
- ⇒ “人工授精”分哪两种 <36 >
- ⇒ 人工授精女方须接受哪些检查 <37 >
- ⇒ 知道“精子银行”吗 <38 >
- ⇒ “试管婴儿”是怎么回事 <39 >
- ⇒ “试管婴儿”培育需要哪些条件 <40 >
- ⇒ 什么是“三代试管婴儿” <40 >
- ⇒ 胎儿的性别由谁决定的 <42 >
- ⇒ 酸儿辣女是否有道理 <43 >
- ⇒ 哪几大因素影响着胎儿的性别 <43 >
- ⇒ 饮食营养控制胎儿的性别 <45 >
- ⇒ 性生活方式影响生男生女吗 <46 >
- ⇒ 肥胖者的孕前科学营养 <47 >

- ⇒ 体重过轻的妇女孕前如何饮食 <47>
- ⇒ 受孕具备的基本条件是什么 <48>
- ⇒ 怀孕是早好还是晚好 <48>
- ⇒ 高龄准妈妈应注意哪些问题 <49>
- ⇒ 孕前停止避孕应注意的事项 <50>
- ⇒ 过度减肥影响怀孕 <51>
- ⇒ 孕前需调换工作 <52>
- ⇒ 影响男性生育的药物 <53>
- ⇒ 准爸爸用药应知 <54>
- ⇒ 准爸爸要戒烟、戒酒 <54>



第二章 十月怀胎全程透析

- ⇒ 0 ~4 周 (怀孕1个月) <57>
- ⇒ 5 ~8 周 (怀孕2个月) <58>
- ⇒ 9 ~12 周 (怀孕3个月) <60>
- ⇒ 13 ~16 周 (怀孕4个月) <61>
- ⇒ 17 ~20 周 (怀孕5个月) <63>
- ⇒ 21 ~24 周 (怀孕6个月) <64>
- ⇒ 25 ~28 周 (怀孕7个月) <66>
- ⇒ 29 ~32 周 (怀孕8个月) <67>
- ⇒ 33 ~36 周 (怀孕9个月) <68>
- ⇒ 37 ~40 周 (怀孕10个月) <69>





第三章 科学胎教

- ⇒ 什么是胎教..... <73>
- ⇒ 正确认识胎教 <73>
- ⇒ 国外胎教研究 <75>
- ⇒ 胎教的意义..... <77>
- ⇒ 胎教的基本程序 <78>
- ⇒ 谁是胎教的主角 <79>
- ⇒ 音乐胎教..... <79>
- ⇒ 语言胎教..... <92>
- ⇒ 抚摸胎教 <100>
- ⇒ 运动胎教 <102>
- ⇒ 环境胎教 <109>
- ⇒ 美育胎教 <112>
- ⇒ 准爸爸与胎教 <114>
- ⇒ “爸爸胎教”令宝宝更聪明..... <116>
- ⇒ 准爸爸怎样参与胎教 <117>
- ⇒ 怀孕、胎教是夫妇共同的事情..... <118>
- ⇒ 怀孕初期爸爸的胎教 <118>
- ⇒ 怀孕中期爸爸的胎教 <119>
- ⇒ 怀孕后期爸爸的胎教 <120>
- ⇒ 快乐准爸爸 <120>

巧妈妈完美孕产系列丛书



第四章 十月怀胎优生宜忌

- ⇒ 宜散步保健 < 123 >
- ⇒ 宜走、坐、站姿势正确 < 124 >
- ⇒ 宜居住环境舒适 < 124 >
- ⇒ 宜少看电视 < 125 >
- ⇒ 宜享受阳光 < 125 >
- ⇒ 宜知孕妇洗澡的注意事项 < 126 >
- ⇒ 宜用腹带 < 127 >
- ⇒ 宜知床上用品选择的讲究 < 127 >
- ⇒ 宜睡硬床 < 128 >
- ⇒ 宜合理进行家务劳动 < 128 >
- ⇒ 宜谨慎地做孕妇实用体操 < 129 >
- ⇒ 宜怀孕初期继续工作 < 131 >
- ⇒ 宜孕期保持美容 < 131 >
- ⇒ 宜科学选用乳罩 < 133 >
- ⇒ 宜准备充足孕妇服 < 134 >
- ⇒ 宜知妊娠期穿戴 < 134 >
- ⇒ 宜知孕妇怎样过夏 < 135 >
- ⇒ 宜知孕归如何过冬 < 135 >
- ⇒ 宜知夫妻心理对胎儿的影响 < 136 >
- ⇒ 宜知孕妇怎样摆脱消极情绪 < 136 >
- ⇒ 宜细嚼慢咽吃饭 < 137 >
- ⇒ 宜知孕期睡眠不好怎么办 < 138 >
- ⇒ 宜知孕妇的正确睡姿 < 138 >
- ⇒ 宜睡眠充足 < 139 >





十月怀胎知识宝典

SHI YUE HUAI TAI ZHI SHI BAO DIAN

巧妈妈完美孕产系列丛书

- ⇒ 宜知妊娠期是否能外出 <139 >
- ⇒ 忌与宠物接触 <140 >
- ⇒ 忌孕期用某些化妆品 <140 >
- ⇒ 忌怀孕时噪声、射线伤害胎儿 <141 >
- ⇒ 忌接触有害化学物质 <143 >
- ⇒ 忌孕妇染发烫发 <143 >
- ⇒ 忌在孕妇居室放花草 <144 >
- ⇒ 忌孕妇乱用外用洗液 <144 >
- ⇒ 忌孕妇洗澡时水温太高 <145 >
- ⇒ 忌孕妇打麻将 <145 >
- ⇒ 忌丈夫不关心怀孕的妻子 <146 >
- ⇒ 忌孕妇不及时解除疲劳 <147 >
- ⇒ 忌孕妇多用电吹风 <148 >
- ⇒ 忌孕妇用裤带扎紧腹部 <148 >
- ⇒ 忌孕期过分运动 <149 >
- ⇒ 忌轻易驾车出行 <149 >
- ⇒ 忌孕妇乘车不适当 <150 >
- ⇒ 忌孕妇拔牙 <151 >
- ⇒ 忌孕期性生活无节制 <151 >
- ⇒ 忌孕妇服利尿剂 <152 >
- ⇒ 宜知孕早期的科学饮食 <152 >
- ⇒ 宜知孕中期的科学饮食 <153 >
- ⇒ 宜知孕晚期的科学饮食 <154 >
- ⇒ 宜多吃水果 <154 >
- ⇒ 宜吃荔枝 <155 >
- ⇒ 宜饭后嗑瓜子 <155 >
- ⇒ 宜吃野菜 <156 >
- ⇒ 宜在冬天吃萝卜 <156 >
- ⇒ 宜吃红枣与鹌鹑 <157 >
- ⇒ 宜吃豆类食品 <157 >

- ⇒ 宜知营养补充要注意的问题 < 158 >
- ⇒ 宜知蛋白质的作用 < 159 >
- ⇒ 宜科学饮水 < 160 >
- ⇒ 忌乱食用食品 < 161 >
- ⇒ 忌孕妇缺钙 < 162 >
- ⇒ 忌孕妇多吃菠菜 < 162 >
- ⇒ 忌孕妇不吃玉米 < 163 >
- ⇒ 忌孕妇多吃咸味食品 < 163 >
- ⇒ 忌孕妇饭后立即吃水果 < 164 >
- ⇒ 忌孕妇贪吃冷饮 < 164 >
- ⇒ 忌孕妇吃山楂 < 165 >
- ⇒ 忌孕妇多服补品 < 165 >
- ⇒ 忌孕妇不吃荤 < 166 >
- ⇒ 忌孕妇喝咖啡 < 167 >
- ⇒ 忌孕期吃热性作料 < 167 >
- ⇒ 忌孕妇饥饱不一 < 168 >
- ⇒ 忌孕妇节食 < 168 >
- ⇒ 忌孕妇多吃腌制食品 < 170 >
- ⇒ 忌孕妇营养过剩 < 171 >
- ⇒ 忌孕妇吃过分刺激性食物 < 171 >
- ⇒ 忌孕妇吃过敏性食物 < 172 >
- ⇒ 忌孕妇吃酸性食物 < 172 >
- ⇒ 忌孕妇在孕早期多食动物肝脏 < 173 >
- ⇒ 忌孕妇服用过量维生素 < 173 >
- ⇒ 宜如怎样防治甲亢 < 174 >
- ⇒ 宜知怎样防治妊高症 < 175 >
- ⇒ 宜知怎样防治阑尾炎 < 177 >
- ⇒ 宜知什么是宫外孕 < 177 >
- ⇒ 宫外孕有没有什么先兆呢 < 178 >
- ⇒ 宜知可否用药物来抑制孕吐 < 178 >





十月怀胎知识宝典

SHI YUE HUAI TAI ZHI SHI BAO DIAN

巧妈妈完美孕产系列丛书

- ⇨ 宜知钙可坚固牙齿 <179>
- ⇨ 宜知防治不正常胎位 <180>
- ⇨ 宜知怎样防治孕期尖锐湿疣 <180>
- ⇨ 宜知过去服用的镇静剂是否仍有影响 <181>
- ⇨ 宜防治孕期阴道炎 <182>
- ⇨ 宜防治葡萄胎 <182>
- ⇨ 宜防治泌尿系统感染 <183>
- ⇨ 宜防治肠道病毒感染 <184>
- ⇨ 宜感冒时补充维生素 <185>
- ⇨ 宜知孕期感冒的中药疗法 <185>
- ⇨ 宜防治便秘 <186>
- ⇨ 宜知糖尿病对孕妇的影响 <187>
- ⇨ 宜知刷牙时牙龈出血怎么办 <187>
- ⇨ 宜治疗孕妇淋病 <188>
- ⇨ 宜知孕妇患肝炎应注意什么 <189>
- ⇨ 宜知孕妇应接种免疫疫苗 <189>
- ⇨ 宜知孕妇应谨慎用药 <190>
- ⇨ 宜知孕妇用药原则 <191>
- ⇨ 宜知容易引起流产的药物 <191>
- ⇨ 宜知影响胎儿的发育的药物 <192>
- ⇨ 宜知孕妇如何对待牙病及感冒 <198>
- ⇨ 宜知心脏病患者怀孕注意事项 <198>
- ⇨ 宜知癫痫病患者怀孕注意事项 <199>
- ⇨ 宜知胃烧灼疼痛是怎么回事 <200>
- ⇨ 宜知过期妊娠的坏处 <200>
- ⇨ 宜防治流鼻血 <201>
- ⇨ 肺炎增加婴儿患白血病的几率 <201>
- ⇨ 宜孕妇远离水痘 <202>
- ⇨ 宜知慢性肾炎患者能否怀孕 <202>
- ⇨ 宜知结核病患者生育的最佳时间 <203>

- ⇒ 宜知卵巢肿瘤患者怀孕怎么办 < 203 >
- ⇒ 宜知怎样处理早期破水 < 204 >
- ⇒ 忌孕妇接触农药 < 204 >
- ⇒ 忌孕期进行过多超声波检查 < 205 >
- ⇒ 忌乱用药治感冒 < 205 >
- ⇒ 忌腹痛乱吃药 < 206 >
- ⇒ 忌孕妇随意进行免疫接种 < 206 >
- ⇒ 忌忽视小便不正常 < 206 >
- ⇒ 忌忽视尿频 < 207 >
- ⇒ 忌忽视孕吐 < 207 >
- ⇒ 忌忽视阴道出血 < 208 >
- ⇒ 忌忽视胎盘早期剥离 < 208 >
- ⇒ 忌用这些中草药 < 209 >
- ⇒ 忌孕妇感冒 < 210 >



第五章 孕期营养常识

- ⇒ 饮食营养与优生有何关系 < 213 >
- ⇒ 受孕时的理想体重 < 213 >
- ⇒ 孕妇偏食有什么坏处 < 214 >
- ⇒ 维生素与智力发育关系密切 < 214 >
- ⇒ 孕妇不可或缺矿物质 < 215 >
- ⇒ 胎儿生长发育需要哪些营养素 < 217 >
- ⇒ 胎儿所需的营养是从哪里来的 < 219 >
- ⇒ 利于胎儿大脑发育的谷类食物 < 220 >
- ⇒ 利于胎儿大脑发育果品 < 222 >
- ⇒ 利于胎儿大脑发育的蔬菜 < 223 >



- ⇒ 利于胎儿大脑发育的水产品 <224 >
- ⇒ 有利胎儿健脑的肉类食品 <225 >
- ⇒ 适合孕妇的食谱 <226 >
- ⇒ 孕妇营养不良对胎儿的影响 <227 >
- ⇒ 为何孕妇要适量补锌 <227 >
- ⇒ 为何孕妇要适量补铁 <228 >
- ⇒ 为何孕妇要补充钙剂 <229 >
- ⇒ 膳食有哪些因素影响钙的吸收 <230 >
- ⇒ 孕妇为何要慎服鱼肝油 <230 >
- ⇒ 孕妇缺乏叶酸有哪些危害 <231 >
- ⇒ 为何孕妇容易发生缺铁性贫血 <231 >
- ⇒ 孕妇患缺铁性贫血要补维生素 C <232 >
- ⇒ 孕妇为什么需要补碘 <233 >
- ⇒ 孕妇为什么需要补硒 <234 >
- ⇒ 孕妇缺锌有哪些危害 <234 >
- ⇒ 孕妇长期不宜吃精米精面 <235 >
- ⇒ 为何孕妇多吃肉不利保胎 <236 >
- ⇒ 为何孕妇多吃糖不利保胎 <237 >
- ⇒ 为什么孕妇忌吃山楂 <237 >
- ⇒ 为什么孕妇吃菠菜不宜过多 <238 >
- ⇒ 为什么孕妇不宜吃油条 <238 >
- ⇒ 孕妇不宜多吃水果 <239 >
- ⇒ 孕妇常吃油炸食品有什么坏处 <239 >
- ⇒ 孕妇不宜多吃黄芪炖鸡 <240 >
- ⇒ 孕妇在孕早期不宜吃动物肝脏 <241 >
- ⇒ 孕妇偏吃素食有什么害处 <241 >
- ⇒ 孕妇不可多吃热性香料 <242 >
- ⇒ 孕妇应禁忌和准食的食品 <242 >



第六章 孕期起居与保健

- ⇒ 孕妇最易忽视的营养素 <245 >
- ⇒ 怀孕期间如何安排饮食 <246 >
- ⇒ 夏季孕妇生活要注意什么 <246 >
- ⇒ 冬季孕妇生活要注意些什么 <247 >
- ⇒ 孕妇的居室要注意哪些事情 <247 >
- ⇒ 为何孕妇的卧室里忌放花草 <248 >
- ⇒ 孕期干家务要注意什么 <248 >
- ⇒ 上班的孕妇在工作中怎样保胎 <249 >
- ⇒ 孕妇步行外出应注意什么 <250 >
- ⇒ 孕妇骑车要注意 <251 >
- ⇒ 孕妇走、坐、站的姿势要领 <252 >
- ⇒ 妊娠晚期忌久站、久坐和负重 <252 >
- ⇒ 住高楼的孕妇要注意什么 <253 >
- ⇒ 孕妇拿取东西时的姿势要领 <253 >
- ⇒ 怎样做孕妇保健体操 <254 >
- ⇒ 孕妇参加游泳为何有利于顺产 <255 >
- ⇒ 孕妇游泳应注意哪些问题 <255 >
- ⇒ 妊娠中讲究卫生与修饰打扮 <256 >
- ⇒ 怎样选择合适的孕妇服 <257 >
- ⇒ 孕妇如何选择内衣和鞋子 <257 >
- ⇒ 怀孕期间应不应该戴乳罩 <258 >
- ⇒ 妊娠期怎样保养皮肤 <258 >
- ⇒ 孕妇怎样安排休息才好 <259 >
- ⇒ 为什么孕期宜多睡眠 <260 >

