



0岁 孕期10个月 成长方案

付娟娟 胡巧艳 / 编著

指导专家/ **黄醒华**

首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

首都医科大学硕士生导师

中华医学会围产医学分会常委

赠送孕期
营养餐
拉拉卡

中国人口出版社



0



孕期10个月



成长方案

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0岁成长方案/付娟娟, 胡巧艳编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5101-0278-3

I .0… II .①付… ②胡… III .①妊娠期—妇幼保健 ②婴幼儿—妇幼保健
IV . R715.3 R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177752号

0岁成长方案

付娟娟 胡巧艳 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 710 × 1010 1/16
印 张 22.25 插页 1
字 数 180千
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0278-3
定 价 26.80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 PREFACE

孕育生命，对于每一个女性来说都是一件神圣而又幸福的事情。从获知身体里有个小生命孕育的那一刻起，孕妈妈心头便有了一份牵挂，生活中也有了一分希冀。当然，孕育的过程也让每一位妈妈体会到了种种的酸甜苦辣。

在充满期盼的10个月中，准爸爸孕妈妈最盼望的是什么呢？那就是孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝。

要怀上一个最棒的宝宝，计划怀孕的准爸爸孕妈妈不仅需要从孕前就开始早早地作好孕育计划，逐渐地调整好自己的身体，而且在孕期的10个月中准爸爸孕妈妈需要从心理、生理和物质等各个方面为宝宝提供良好的生活环境。在这280个日日夜夜里，哪些该做，哪些不该做；哪些食物和营养是孕妈妈需要补充的，哪些食物又是孕妈妈不能多吃甚至是不能吃的；怎样预防和处理恼人的疾病；怎样对宝宝进行胎教，胎教的过程中需要注意哪些事项等，本书都会通过一个个方案——详细地作出指导性介绍。

本书中方案问题的选择具有普遍性，即大部分孕妈妈在怀孕过程中都会遇到；方案内容具有可操作性，能够让孕妈妈轻松看懂

简单操作。孕期的一切变化与疑难问题，孕妈妈都能在最短的时间从本书中找到最简单实用，最科学合理的解决方案。

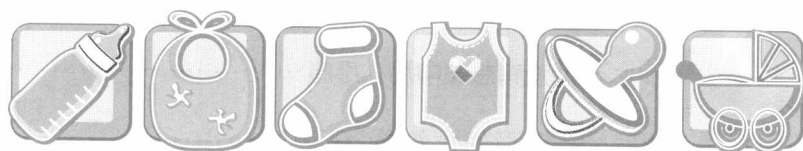
和同类书相比较，这本书省略了枯燥乏味的说教内容，让孕妈妈能够直奔阅读主题，同时，书中每个难题解决方案中都有旁批，对一些专业性的名词进行解释，对科学的数据进行解读，对一些好的建议提供最具体的操作方法，想读者之所想，不把任何问题留给读者。

除了孕期疑难方案的出现能够让孕妈妈更省事更省心，节约阅读时间外，在需要了解的知识性问题上，我们仍然不遗余力，做到了全书知识点的全面性与科学实用性。

本书颇具特色的地方就是我们的专家热线，你遇到的任何孕期难题如果找不到解决的办法，都可以拨打我们书本封底的专家热线，会有专家给你进行详细解答。选择了这本书，就等于选择了一个你的私人孕产专家，这对去医院难，看病难的孕妈妈来说，绝对是非常超值的。

让孕期更加轻松舒适，是我们这本书的出发点和目的，让我们一起为即将成为妈妈的女性们加油吧！同时也祝愿所有的准爸爸孕妈妈都能在本书的悉心指导下，安全顺利地度过孕期，生育一个健康、聪明、可爱的宝宝！

目录 CONTENTS



PART 1 孕前方案：“好孕”青睐有准备的人

一、精子与卵子的自白	2
卵子的自白	2
精子的自白	2
一场生命的奇妙之旅	3
二、孕前难题解决方案	4
从计划怀孕那天起，作好全身心的准备	4
怎样提高受孕概率，能够一次就“中奖”	7
如何提升精子和卵子的质量，怀上最棒的一胎	9
三、你应该了解的	12
基础体温测定方法	12

目录

CONTENTS



把握怀孕的天赐“良时” 13

计算排卵日的简易方法 14

孕前体重的标准范围 15

分娩没有想象中那么疼痛 16

四、孕前营养大讲堂 17

叶酸该怎么补 17

为什么孕前不宜喝咖啡与浓茶 19

吃维生素E容易怀孕，是真的吗 19

孕前为什么要补锌，怎么补 20

五、孕前护理大讲堂 21

孕前要作什么检查 21

孕前需要注射哪些疫苗 23

孕前需远离哪些工作环境 24

穿丁字裤对怀孕有影响吗 25

哪些情况下不宜受孕 25

哪些人不宜生育 27

8个习惯会影响怀孕 27

以前流产过，会影响生育能力吗 29

哪些准妈妈容易怀上畸形儿 30

太瘦会影响怀孕吗？如何增肥 31

体重有些超标，该怎么减呢	32
--------------------	----

PART 2 1月方案：播下一颗幸福的种子

一、生理变化 34

准妈妈身体变化	34
---------------	----

宝宝对妈妈说	34
--------------	----

二、难题解决方案 35

不少电器都有辐射，怎样避免辐射伤害到胎儿呢	35
-----------------------------	----

哪些因素易导致胎儿畸形？该如何避免	38
-------------------------	----

准妈妈在孕期感冒了怎么办	41
--------------------	----

三、你应该了解的 44

推算预产期的方法	44
----------------	----

早孕试纸使用的注意事项	45
-------------------	----

胎儿的血型推算	45
---------------	----

及早发现葡萄胎、宫外孕	46
-------------------	----

孕早期性生活需谨慎	47
-----------------	----

四、营养大讲堂 49

准妈妈要注意补充哪些营养	49
--------------------	----

孕期健康早餐应该怎么吃	50
-------------------	----

目录 CONTENTS



爱吃酸味食物的准妈妈需要注意哪些问题 50

哪些准妈妈不宜喝牛奶 51

普通人每天需喝8杯水，那准妈妈该怎么喝水呢 52

孕期可以吃火锅吗 53

孕期每天吃多少肉合适 54

吃鱼有什么好处，又有什么讲究 54

五、护理大讲堂 56

怎样判断自己是否怀孕了 56

什么时候去医院作检查 57

第一次作产检时医生一般会问哪些问题 58

怎样预防溶血症 59

准妈妈心理状况是否会影响到胎儿的健康 59

孕早期准妈妈应注意调节哪些负面心理 60

哪些准妈妈不宜过性生活 61

怎样为准妈妈打造安全舒适的家居环境 61

准妈妈在孕早期可以进行哪些运动 62

饲养宠物的准妈妈在孕期要注意哪些问题 63

六、胎教大讲堂 64

在胎教之前，准爸爸准妈妈也要充实自己 64

胎教应从什么时候开始 65

每天的这个时段最适合进行胎教	66
胎教过的宝宝有哪些特点	66

PART ③ 2月方案：紧张而又惊喜的心情

一、生理变化	68
准妈妈身体变化	68
宝宝对妈妈说	68
二、难题解决方案	69
怀孕后经常感觉很疲倦，怎样才能打起精神	69
孕吐好难受，还吃不下饭，怎么缓解这种恶心感	72
怀孕后情绪易激动，喜怒无常，有什么方法可以调整	76
三、你应该了解的	79
孕期准妈妈享有的法律权利	79
流产的原因	80
胎儿出现危险的信号	81
四、营养大讲堂	82
准妈妈在本月需要注意哪些饮食细节	82
准妈妈每日需要摄入的食物量是多少	83
维生素B ₆ 可以抑制孕吐，该怎么补呢	84

目录 CONTENTS



准妈妈发生孕吐期间需要补充营养剂吗	85
怀孕后要喝“孕妇奶粉”吗	86
孕期可以吃中药进补吗	87
生个优秀宝宝的饮食秘诀有哪些	88
怎样才能保证食物中的营养不流失呢	89

五、护理大讲堂 90

如何缓解早晨起床后的恶心感	90
如何让准妈妈睡得更香	91
准妈妈在孕期可以化妆吗	92
准妈妈做家务时的注意事项有哪些	92
哪些美容产品在孕期要慎用	93
孕期洗脸有哪些讲究	94
如何预防流产	94
噪声对准妈妈和胎儿有哪些危害	95
孕早期外出旅行注意事项有哪些	96
口腔总有一股怪味，怎样去除呢	97

六、胎教大讲堂 98

胎儿最害怕准妈妈的坏情绪	98
标准深呼吸，让准妈妈有个好心情	98
准爸爸的任务：带准妈妈去散步吧	99

每天都跟胎儿一起听会儿音乐	99
---------------------	----

PART 4 3月方案：逐渐适应度过孕早期

一、生理变化	102
准妈妈身体变化	102
宝宝对妈妈说	102
二、难题解决方案	103
怎么做才能避免长出妊娠纹	103
孕期尿频真让人心烦，怎样才能减少小便次数	106
孕期该如何护理私密处，告别炎症困扰	108
三、你应该了解的	110
教你看B超单上的数据	110
高危妊娠	111
本月可知胎儿有无先天性疾病	112
四、营养大讲堂	113
准妈妈需要注意哪些营养	113
哪些食物易导致流产	114
怀孕后喝牛奶好还是喝酸奶好	115
准妈妈能吃冰镇食物吗	116



准妈妈吃鸡蛋，需要注意什么 116

适合准妈妈吃的零食都有哪些 117

准妈妈该如何科学地食用水果 118

五、护理大讲堂 119

准妈妈可以经常泡热水澡吗 119

家中不宜摆放哪些花草植株 119

准妈妈如何健康使用手机 120

照B超对胎儿是否有害 121

准妈妈如何选择合适的胸罩和内裤 122

准妈妈唇部干燥时可以用润唇膏吗 123

不同肤质的准妈妈如何护理皮肤 123

怀孕后经常下厨做饭的准妈妈，应该注意哪些问题 124

牙齿保健有哪些方法 125

六、胎教大讲堂 126

准妈妈爱漂亮，胎儿最开心 126

作一个胎教计划，每天执行 126

胎教不只是准妈妈可以做 128

胎教过程中最不适合做的4件事 128

准爸爸准妈妈一起来做抚摸胎教吧 129

PART ⑤ 4月方案：令人激动的胎心音

一、生理变化	131
准妈妈身体变化	131
宝宝对妈妈说	131
二、难题解决方案	132
妊娠牙龈炎反复发作，如何防治呢	132
胃部有灼烧感，怎样减轻这种不适呢	134
准妈妈应怎样科学地补钙呢	136
三、你应该了解的	139
学会测量宫底高	139
唐氏综合征筛查	141
胎儿体重测量方法	142
四、营养大讲堂	143
准妈妈需要注意哪些营养	143
吃海鲜有哪些注意事项	144
与胎儿大脑发育密切相关的营养素有哪些	144
哪种食用油更适合准妈妈吃	146
准妈妈每天喝多少牛奶合适	148
蔬菜是生吃好还是煮熟吃好	149



孕期吃什么只增营养不增体重	150
五、护理大讲堂	151
准妈妈孕期该如何正确地洗澡	151
准妈妈该如何正确地护理头发	153
准妈妈的皮肤会发生哪些改变	154
怎样挑选合适的孕妇装	154
孕中期如何安全进行性生活	156
准妈妈每天睡多久合适呢	157
孕期运动的注意事项有哪些	157
如何巧妙利用孕期生物钟	158
六、胎教大讲堂	159
不要让胎教干扰了胎儿的睡眠	159
胎儿可以“看到”准爸爸妈妈的微笑	160
体会《B小调第一钢琴协奏曲》的温暖	160
准爸爸是语言胎教的主力军	161

PART ⑥ 5月方案：感受胎动的幸福

一、生理变化	164
准妈妈身体变化	164

宝宝对妈妈说	164
二、难题解决方案	165
有贫血症状的准妈妈，应该怎么改善呢	165
有什么方法可以让准妈妈的眼部不再疲劳、干涩	168
高血糖准妈妈衣食住行保健全方案	170
三、你应该了解的	173
胎动	173
胎儿也有味觉	174
胎儿拥有的7项技能	175
四、营养大讲堂	177
准妈妈需要注意哪些营养	177
多吃粗粮弊大于利吗	178
准妈妈吃姜蒜有哪些讲究	178
准妈妈如何聪明地吃肉	179
喜欢吃酸的准妈妈怎样挑选酸味食物呢	181
准妈妈吃加餐需要注意些什么	181
五、护理大讲堂	182
怎样预防恼人的黄褐斑呢	182
孕期乳房如何呵护	183



准妈妈需要使用托腹带吗？如何选购	184
准妈妈看电视的时候要注意哪些事项	185
准妈妈可以穿高跟鞋吗	186
外出购物的注意事项有哪些	187
引发妊娠高血压的因素有哪些？如何预防呢	188

六、胎教大讲堂 189

准爸爸准妈妈吵架了，胎儿发育会受阻	189
学会自己选择胎教音乐	190
一起来玩“踢肚游戏”吧	191
现在每天可以听20分钟的音乐了	191
语言胎教如何与家务活儿巧妙结合	192

PART 7 6月方案：亲情互动，感受彼此的爱

一、生理变化 194

准妈妈身体变化	194
宝宝对妈妈说	195

二、难题解决方案 195

怀孕后经常便秘，又不敢吃药，怎么通便	195
晚上总是睡不好，怎样才能睡个舒服觉呢	198