

十月怀胎知识

一本通

叶学益 张莉娟◎编著

怎样才能生一个聪明健康的宝宝
妊娠期孕妈妈和胎儿如何保健
如何欢乐度过怀孕 280 天
最权威的专家告诉您这一切最实用的知识



SHIYUEHUAITAIZHISHIYIBENTONG

BABY

河北科学技术出版社

孕产
健康专家
特别推荐

十月怀胎知识一本通

- ❖ 生一个聪明宝宝应该知道的优生知识
- ❖ 生一个聪明宝宝必须做好孕前准备
- ❖ 生一个聪明宝宝必须进行孕期保健
- ❖ 生一个聪明宝宝必须注重孕期饮食
- ❖ 生一个聪明宝宝应该科学实施胎教
- ❖ 生一个聪明宝宝应该注意自我护理
- ❖ 生一个聪明宝宝应该轻松面对分娩
- ❖ 做一个健康妈妈应注意产后康复与调养
- ❖ 做一个称职妈妈应掌握新生儿护理技巧



ISBN 978-7-5375-3653-0



定价：28.80元

责任编辑：王辛卯

美术编辑：慈向群

装帧设计：陋室铭 装帧设计
010-80501861

十月怀胎知识

BABY一本通

叶学益 张莉娟◎编著



孕产
健康专家
特别推荐

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎知识一本通/叶学益,张莉娟编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2008.4

ISBN 978-7-5375-3653-0

I. 十… II. ①叶…②张… 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 021934 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛印

封面设计/陋室铭工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1295 1/32

印 张/16

字 数/380 千字

版 次/2008 年 3 月第 1 版

印 次/2008 年 3 月第 1 次印刷

定 价/28.80 元

前 言



生命是严肃的，却需要我们轻松面对。

自古以来，生儿育女就是人生的一件大事。十月怀胎，是每个女性都会有的人生经历，其中的艰辛、个中滋味只有女人才体会深切。

生一个健康、聪明的宝宝，是天下父母的共同愿望，但是宝宝的健康、聪明与否，首先，在于先天遗传是否优良；其次，是后天培育是否得当。只有科学的孕育、优生才能保证宝宝出生后无生理缺陷，健康的成长。对于生活在新时代的知识女性，主动掌握科学的孕育知识，生一个健康、聪明的宝宝就显得尤为重要了。

随着社会不断的发展、进步，怀孕不再是女性被动接受的事了。然而，怀孕毕竟不是一蹴而就的事，在不短的 280 天里，有无数的不可知因素困扰着孕期的女性。于是，有计划的怀孕、科学的优生、快乐的度过十月怀胎、轻松的分娩就成了每一位育龄女性的第一追求。既体验生命，又享受生命，才能铸就辉煌的人生，散发出母性的光辉！

本书从遗传到优生，从计划受孕到孕期饮食营养、从孕期保健到产后调养、从养胎到胎教、从分娩到新生儿护理等等，一一进行了科学地、全面地介绍，并详尽而有针对性的进行了通俗易懂的讲解。本书使您远离孕期心理和生理方面的困扰，寻找怀孕的最佳答案，让十月怀胎成为您一生中一段幸福而美丽的经历，助您孕育出一个健康、聪明的宝宝。

《十月怀胎知识一本通》向您阐释了生一个健康、聪明的宝宝所要知道并有可能遇到的一系列问题，本书科学全面、指导性强、注重细节、送去关爱，为您孕育一个健康、聪明的宝宝创造最佳条件。我们相信只要您用心就能做到，一定能将这特殊的十月怀胎经历变成人生美好的回忆，并能孕育出一个健康、聪明的宝宝。

编者

2008年2月



目录 > 01
contents

第 1 篇 生一个聪明宝宝应该知道的 优生知识

1

◎孕前要了解的优生基础知识 1

- 优生的意义 1
- 什么是优生学 2
- 认识优境学 3
- 决定优生的相关因素 4
- 优生的基本条件 6
- 妊娠年龄不宜过小 8
- 妊娠年龄不宜过大 9
- 最佳生育年龄 9

◎优生离不开遗传的影响 10

- 遗传的奥秘 10
- 人体细胞与遗传基因 10
- 遗传物质 11
- 遗传与智力的关系 12
- 容貌特征与遗传 13
- 近视也会遗传 15
- 性格与遗传的关系 15
- 遗传与优生环境 16
- 遗传与疾病的关系 17
- 不宜结婚者 18



目录 > 02
contents

- 禁止生育和限制生育的规定 19
- ◎善选生活环境利优生 19
- 环境污染对优生的影响 19
 - 空气污染对优生的影响 20
 - 缺碘环境与碘缺乏病 21
 - 高氟区与先天性氟中毒 22
 - 铅污染对优生的影响 23
 - 居家环境中的电磁污染 25
 - 噪声对优生的影响 29
 - 改善环境可防止胎儿畸形 30
 - 家居环境与优生 31
 - 不宜在新装修的房屋里怀孕 32
- ◎生活细节可以决定优生 33
- 肾是优生的关键 33
 - 精亏肾衰将影响优生 34
 - 警惕有害职业因素对月经的影响 35
 - 生活方式与优生 35
 - 营养与优生 37
 - 孕前治好贫血 37
 - 孕妇宜补充叶酸 38
 - 药物与优生 39
 - 孕前宜做口腔检查 43
 - 在身体疲劳时不宜怀孕 45
 - 新婚期间不宜怀孕 46



目录 > 03 contents

- 在蜜月旅行中不宜怀孕 47
- 在春节期间不宜怀孕 48
- 孕前使用空调要注意通风 49
- 孕前家中不要养宠物 50
- 孕前不要饲养鸟类 51
- 孕前尽量不用洗涤剂 53
- 适量饮茶有助怀孕 53
- 咖啡影响怀孕 54

第2篇 生一个聪明宝宝必须做好 孕前准备

55

- ◎制定生育计划是一种生育智慧 55
 - 计划受孕不可忽视 55
 - 制定一个家庭生育计划 56
 - 育龄妇女不宜太胖 56
 - 准妈妈应将体重调整到最佳状态 57
 - 孕前科学安排生活 58
- ◎孕前体检与遗传咨询 61
 - 育龄夫妇应重视孕前检查 61
 - 孕前查血的必要性 62
 - 孕前检查项目 63
 - 育龄夫妇应重视遗传咨询 65

目录 > 04

contents



- 需要进行遗传咨询的人群 66
- 遗传咨询对象包括夫妻双方 66
- 哪些父母有出生遗传病后代的风险 67
- ◎ **避孕也是一种优生措施** 69
 - 避孕措施与优生 69
 - 了解怀孕真相 69
 - 避孕药对优生的影响 71
 - 避孕期间不要怀孕 73
 - 准备怀孕前的避孕选择 73
 - 停用避孕药适宜怀孕的时间 74
- ◎ **开始进行孕前保健** 74
 - 孕前饮食的基本原则 74
 - 孕前就要注重保养肾 76
 - 孕前加强经期卫生 77
 - 孕前注意清洁卫生 79
 - 丈夫的前列腺炎会影响怀孕 79
 - 孕前丈夫要慎洗桑拿 80
 - 子宫后位可能影响怀孕 80
 - 做好孕前防疫 80
- ◎ **必要的孕前准备一个都不能少** 83
 - 加强自我心理调节有利于怀孕 83
 - 具备良好心理状态的条件 84
 - 孕前常见的心理问题 84
 - 女性拒绝生育有损健康 86

目录 > 05

contents



- 情绪不好难怀宝宝是有科学根据的 87
- 疏导发泄不良情绪 88
- 让好心情迎接优良的精子和卵子 90
- 提高身体素质 90
- 孕前锻炼方法 90
- “小三阳”夫妇要孩子应注意的事项 93
- 在感冒的好发季节做好预防工作 93
- 孕前要治疗痔疮 94
- ◎你们想要男孩还是女孩 95
 - 胎儿的性别是由什么决定的 95
 - 胎儿期的两性分化是如何进行的 96
 - 夫妻一定要相互配合 96
 - 生女孩的方法 98
 - 生女孩的要领 101
 - 生男孩的方法 102
 - 生男孩的要领 106
 - 把物品放入阴道的做法不好 107
- ◎选择最有利的怀孕时机 107
 - 最佳受孕时机 107
 - 最佳受孕季节 109
 - 最佳受孕环境 111
 - 最佳受孕阶段 112
 - 最佳受孕性交体位 113
 - 选择生物钟优生法 114



目录 > 06
contents

找出自己的排卵期 115

优孕的做爱要求 116

优孕具体实施方法 117

第3篇 生一个聪明宝宝必须进行 孕期保健

118

◎妊娠母体变化 118

生殖器官的变化 118

消化系统的变化 120

泌尿系统的变化 121

心血管系统的变化 122

呼吸系统的变化 123

神经系统的变化 124

骨骼系统的变化 125

心理的变化 125

皮肤的变化 126

体重的变化 127

◎孕期生活安排 128

孕妇需注意的问题 128

孕妇的生活起居 129

孕妇的居室卫生 132

孕妇干家务活要小心 133

目录 > 07

contents



- 孕妇要坐姿正确 136
- 孕期注意起身站立姿势 136
- 孕期避免俯身弯腰动作 136
- 孕妇注意选购内衣 137
- 孕妇注意选购外衣 137
- 孕妇注意选购鞋 137
- 孕妇上班要注意 138
- 孕妇应避免的工作和环境 140
- ◎ 孕期日常保健 141
 - 孕期洗澡注意事项 141
 - 孕妇应常洗头洗澡 142
 - 妊娠期注意头发护理 143
 - 孕期禁用染发剂 144
 - 孕妇宜清洁皮肤 144
 - 夏季孕妇皮肤护理 146
 - 预防妊娠纹 147
 - 防止孕斑 147
 - 孕期注意口腔护理 148
 - 细心呵护乳房 150
 - 妊娠期要注意外阴清洁 151
 - 孕妇夏季自我护理 152
 - 孕妇冬季自我护理 153
 - 远离噪声 154
 - 远离打麻将 154

目录 > 08

contents



- 孕妇闻麝香会流产 155
- 不要穿紧身衣 156
- 孕妇忌戴隐形眼镜 156
- 孕妇忌接触电磁污染 157
- 远离X射线 158
- 远离病毒感染 159
- 孕妇的情绪变化对胎儿的影响 160
- 不良情绪对胎儿的危害 160
- ◎ 孕期运动方案 162
 - 运动的好处 162
 - 孕期运动注意事项 164
 - 锻炼前的安全措施 165
 - 孕妇的运动方式 166
 - 最适合孕妇的运动 167
 - 散步是最佳运动方式 167
 - 孕早期养成散步的习惯 169
 - 孕晚期经常去散步 169
 - 适宜散步的时间 169
 - 孕妇可以游泳 170
 - 孕妇游泳的原则 171
 - 孕妇体操（孕中期） 172
 - 孕妇体操（孕末期） 177
- ◎ 孕期睡眠养生 180
 - 合理的睡眠与休息 180



目录 > 09
contents

- 孕妇要保证良好的睡眠 181
- 孕期情绪变化影响睡眠质量 182
- 饮食习惯改变造成睡不好觉 183
- 孕期尿频会影响睡眠质量 183
- 失眠的预防和自我调理 184
- 采取左侧卧位的好处 185
- 孕晚期睡眠时不宜仰卧 186
- 防止仰卧综合征的发生 186
- ◎孕期性保健 187
 - 性生活对妊娠的影响 187
 - 妊娠期性生活保健基础 189
 - 妊娠初期性生活 189
 - 妊娠初期性生活注意事项 190
 - 妊娠中期性生活 191
 - 妊娠中期性生活注意事项 191
 - 妊娠晚期性生活 192
 - 妊娠晚期性生活注意事项 194
 - 孕妇应防止性生活后腹痛 194
 - 妊娠期安全性生活 194
 - 妊娠期不宜过性生活的五种情况 196

第4篇 生一个聪明宝宝必须注意 孕期饮食

198

- ◎ 孕期饮食的基本原则 198
 - 孕期营养宜均衡 198
 - 孕妇营养宜合理搭配 199
 - 孕早期膳食宜清淡 201
 - 孕中期膳食宜荤素兼备 202
 - 孕晚期膳食宜讲究质量 202
 - 孕期饮食营养关乎孩子智商 203
 - 养胎的饮食选择 204
 - 孕妇忌节食 207
 - 孕妇忌偏食 208
 - 孕期更宜“吃粗” 209
 - 孕期宜多吃植物油 210
 - 孕妇宜多吃嫩玉米 210
 - 孕妇宜多吃鱼 211
 - 孕妇宜多吃水果 212
 - 孕妇宜吃黄瓜 213
 - 孕妇宜吃萝卜 214
 - 孕妇宜适量吃海带 214
 - 孕妇宜适量食用辣椒 215
 - 孕妇宜吃黄花菜 216



目录 > 11 contents

- 孕妇宜食用紫菜 216
- 孕妇宜吃大蒜 217
- 孕妇宜吃莲藕 218
- 孕妇宜吃山核桃 219
- 多吃绿叶蔬菜可预防流产 219
- 盛夏孕妇宜吃的食物 220

◎十月养胎食谱 220

- 怀孕第1个月的养胎食谱 220
- 怀孕第2个月的养胎食谱 222
- 怀孕第3个月的养胎食谱 224
- 怀孕第4个月的养胎食谱 226
- 怀孕第5个月的养胎食谱 228
- 怀孕第6个月的养胎食谱 230
- 怀孕第7个月的养胎食谱 232
- 怀孕第8个月的养胎食谱 234
- 怀孕第9个月的养胎食谱 236
- 怀孕第10个月的养胎食谱 238

第5篇 生一个聪明宝宝应该科学 实施胎教

242

◎胎教的重要意义 242

- 胎教的作用 242