

B
博尔乐
BOLER

北京妇产医院孕育专家特别指导



赠**30**元博尔乐孕育专家咨询卡

十月怀胎

张秀丽 沙漠 刘晓玲/编著

专家方案

指导专家—黄醒华

中国人口出版社



十月怀胎 专家方案

SHIYUE HUITAI ZHUANJIA FANGAN

张秀丽 沙漠 刘晓玲
编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎专家方案 / 张秀丽, 沙漠, 刘晓玲编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.6
ISBN 978-7-80202-986-6

I. 十… II. ①张…②沙…③刘… 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 (2009) 第 067821 号

十月怀胎专家·方案

张秀丽 沙漠 刘晓玲 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: 14.5

字 数: 150 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-986-6

定 价: 19.80 元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinaphouse@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



目录

十 · 月 · 怀 · 胎 · 专 · 家 · 方 · 案

CONTENTS

PART 1 孕前须知

生一个健康的宝宝

- 001 什么情况下不宜怀孕
- 002 发育异常的子宫

孕前要做哪些事

- 003 学会测试基础体温
- 004 要从计划怀孕时起补叶酸
- 004 体弱的妇女提前补
- 005 怀孕前的饮食调理

PART 2 怀孕第一个月

准妈妈与胎儿

- 007 胚胎情况
- 008 准妈妈情况

孕期保健

- 008 怎样写妊娠日记
- 009 要做好精神上的保健

孕期饮食与营养

- 010 孕妈妈要懂营养配餐
- 011 蛋白质是生命的基础
- 011 碳水化合物是热能的主要来源
- 012 人体所需的维生素
- 014 人体必需的无机盐与微量元素
- 016 孕期所需要的能量

胎教有方

- 018 孕一月的胎教
- 018 中国古代的胎教

PART 3 怀孕第二个月

准妈妈与胎儿

- 020 胚胎情况
- 021 准妈妈情况

孕期保健

- 021 什么是孕期检查
- 022 怀孕后生活上有哪些变化
- 022 孕吐怎么办
- 023 孕期要科学选用乳罩
- 024 孕期要注意外阴清洁
- 025 孕期能接受免疫接种吗
- 025 孕早期什么情况下应立即去医院
- 026 避开影响胎儿发育的种种因素
- 027 警惕宫外孕
- 028 丈夫应为怀孕的妻子做些什么
- 029 孕期要多吃水果
- 029 调料对孕妇有害吗
- 030 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

- 034 孕二月的胎教
- 035 托马斯·伯尼的胎儿心理学

PART 4

怀孕第三个月

准妈妈与胎儿

- 036 胎儿情况
- 036 准妈妈情况
- 037 女性骨盆是怎样构成的
- 037 算算孩子应该哪天降生

孕期保健

- 038 孕期能不能做家务
- 038 孕期可以染发或烫发吗
- 039 孕期的生物致畸因素
- 040 孕期作X射线检查有害吗
- 040 黄体酮和维生素E能保胎吗
- 041 孕妇冬春应防感冒
- 041 子宫肌瘤会影响胎儿吗
- 042 妊娠体操(一)

孕期饮食与营养

- 043 3月是胎儿脑细胞发育的关键阶段
- 043 孕妇多吃鸡蛋好吗
- 044 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

- 049 孕三月的胎教
- 050 运动胎教

PART 5

怀孕第四个月

准妈妈与胎儿

- 051 胎儿情况
- 051 准妈妈情况
- 052 学一学听胎心音
- 052 胎动与胎动计数

孕期保健

- 053 胎儿异常筛检
- 053 谁是高危妊娠妈妈
- 053 母血唐氏症筛检
- 054 羊膜穿刺术
- 054 绒毛膜取样
- 055 超声波检查
- 056 产检可以检查出所有异常吗
- 056 孕期化妆与美容
- 056 孕期看电视应注意什么
- 057 孕期不要在新房内居住
- 057 孕期运动应注意什么
- 059 预防自然流产
- 060 准爸爸生活注意事项
- 061 妊娠体操(二)

孕期饮食与营养

- 062 孕期应避免吃的食物
- 062 孕期要多吃健脑食品
- 064 安胎养胎饮食与药膳

胎教有方

- 066 孕四月的胎教
- 067 文学、艺术与胎教
- 067 语言胎教

PART 6

怀孕第五个月

准妈妈与胎儿

- 069 胎儿情况
- 069 准妈妈情况
- 069 自我评估胎儿的发育
- 070 孕妇体重与胎儿发育
- 071 怎样量子宫底高度
- 071 卵巢和输卵管

孕期保健

- 072 孕妇怎样过夏
- 072 孕期穿鞋应注意什么
- 072 孕期外出旅行应注意什么
- 073 妊娠引起的肿瘤
- 074 及时治疗胎儿宫内发育迟缓
- 075 妊娠体操(三)
- 075 学会休息与放松

孕期饮食与营养

- 077 孕期吃水果、喝饮料不能无节制
- 077 中医建议孕期少吃的食物
- 078 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

- 083 孕五月的胎教
- 084 音乐胎教
- 085 胎儿体操

PART 7

怀孕第六个月

准妈妈与胎儿

- 086 胎儿情况
- 086 准妈妈情况
- 087 胎儿的“宫殿”——子宫
- 088 羊水是什么

孕期保健

- 088 什么是前置胎盘
- 090 7种正确姿势远离孕期身体伤害
- 091 孕期要防痔
- 092 妊娠与头发健康
- 093 孕妈妈要防贫血
- 094 糖尿病筛检
- 094 糖尿病与妊娠
- 095 孕期要防肾结石
- 095 妊娠体操(四)

孕期饮食与营养

- 096 孕期补钙
- 098 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

- 101 孕六月的胎教
- 101 孕妇美与胎教
- 101 抚摸胎教

PART 8

怀孕第七个月

孕妈妈与胎儿

- 103 胎儿情况
- 103 准妈妈情况
- 104 短命而功高的胎盘

孕期保健

- 105 要预防早产
- 106 孕期乳房保健
- 106 小腿抽筋怎么办
- 107 要预防低体重儿的降生
- 108 妊娠体操(五)

孕期饮食与营养

- 108 妊娠水肿的饮食方法
- 109 孕期体重管理
- 110 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

- 113 孕七月的胎教
- 113 我国近代学者论胎教
- 114 光照胎教

PART 9

怀孕第八个月

准妈妈与胎儿

- 115 胎儿情况
- 115 准妈妈情况
- 116 多胎妊娠
- 117 血型与遗传

孕期保健

- 118 羊水过多或过少
- 118 应为宝宝准备些什么
- 120 警惕高危妊娠
- 121 什么情形需要就医
- 122 做过剖宫产再次妊娠有危险吗
- 122 O型血孕妇应注意什么
- 123 要预防妊娠高血压综合征
- 124 重度妊高征对母体及胎儿有什么危害
- 124 要预防娩出巨大胎儿
- 125 预防早产
- 125 孕妇的产前训练
- 127 妊娠体操(六)

孕期饮食与营养

- 127 低体重孕妈妈饮食12项建议
- 128 孕期忌过食补品
- 129 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

- 132 孕八月的胎教
- 132 胎儿体操与踢肚游戏

PART 10

怀孕第九个月

准妈妈与胎儿

- 133 胎儿情况
- 133 准妈妈情况

孕期保健

- 134 什么是先兆子痫和子痫
- 134 哪些原因会造成胎盘早期剥离
- 135 胎盘早期剥离有哪些类型
- 136 胎盘早期剥离有哪些症状
- 136 什么是胎儿窘迫
- 137 妊娠后期也要节制房事
- 137 为产妇准备的物品
- 138 了解分娩的方式
- 140 到底是自然产好, 还是剖宫产好
- 141 产科麻醉与无痛分娩
- 143 妊娠体操(七)

孕期饮食与营养

- 143 孕期要少吃过敏食物
- 144 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

146 孕九月的胎教

PART 11 怀孕第十个月

准妈妈与胎儿

148 胎儿情况
148 准妈妈情况

孕期保健

149 胎儿娩出的动力来自哪里
150 什么是产道
151 什么是产力
152 分娩过程分几个阶段
153 影响胎儿通过产道的3个因素
154 临产之前
155 临产的“六字真言”
156 什么是胎盘滞留
156 急产怎么办
157 双胎分娩
157 过期产
157 什么时间去医院
158 胎膜早破
159 分娩时的疼痛
160 难产
160 滞产

161 头位都能顺产吗
161 持续性枕后位和枕横位
162 羊水混浊
162 脐带脱垂
162 脐带绕颈
164 胎盘滞留
164 产房中的陪产爸爸
165 妊娠体操(八)

孕期饮食与营养

166 分娩时的饮食
166 安胎养胎食谱与药膳

胎教有方

170 孕十月的胎教

PART 12 产后必读

新妈妈与新生儿

171 新生儿情况
172 新妈妈情况

产后保健

173 产后一周生活安排
175 剖宫产妇的保健
176 产后要及时排尿
176 要注意外阴清洁

- 177 减轻乳房胀疼的按摩法
- 177 分娩后容易出现什么问题
- 178 如何预防产褥热
- 178 预防产后中暑
- 179 产后能不能洗头洗澡
- 179 产后脱发是怎么回事
- 180 产后避孕与性生活
- 181 产后心理调适
- 181 产后保健操

产后饮食与营养

- 183 产后饮食不宜
- 185 经典月子菜

产后异常与疾病防治

- 200 产后恶露不净
- 201 产褥热
- 201 会阴伤口感染
- 202 子宫复原不全
- 203 子宫脱垂
- 203 外阴发炎
- 204 产后阴道松弛
- 205 尿失禁
- 206 尿潴留
- 206 便秘
- 207 肛裂
- 208 乳胀
- 208 乳腺炎
- 208 乳头皲裂
- 209 多汗
- 210 产后出血

- 210 产后贫血
- 211 产后妊娠高血压综合征

新生儿护理

- 212 正常新生儿的生理特点
- 213 新生儿特殊的生理现象
- 215 1~7天新生儿照顾
- 218 给宝宝喂奶
- 219 新手爸妈指导
- 221 给新生儿选择玩具

十·月·怀·胎·专·家·方·案

PART

1

孕前须知

YUN QIAN XU ZHI

PART
1

孕
前
须
知

生一个健康的宝宝

什么情况下不宜怀孕

① 大量饮酒后不宜怀孕。准备怀孕的前半个月内，夫妻双方都不要大量饮酒。酒精可引起生殖细胞异常，造成胎儿发育迟缓，所生婴儿身高、体重、头围、胸围均低于正常指标，中枢神经系统发育障碍，专家称之为胎儿酒后综合征。

② 孕前不要吸烟。近年科学家发现，吸烟者和不吸烟者精子畸形率分别为28%和19%，并且精子畸形率与吸烟数量有关。

③ 在疾病流行时不宜怀孕。在流感、风疹、麻疹等疾病流行期内，尽量不要怀孕，以免病毒影响胎儿，造成发育异常。

④ 夫妻在病中不要怀孕。夫妻双方不论哪一方生病，都不要在此时怀孕，病中身体虚弱，情绪不稳定，可使胎儿先天不足。妇女患有感染性疾病或慢性病，如肺结核、肝炎、性病、心脏病、糖尿病、精神病、甲状腺机能亢进、肾炎、高血压等均不宜怀孕。

⑤ 年龄过大、过小均不宜怀孕。不到20岁怀孕，年轻的母亲身体不足以负担孕育的重担，孕妇及胎儿死亡率较高。年龄过大，35岁以后，卵细胞老化，并且长期受有害因素污染，生下畸形儿的机会增多。高龄初产妇产道弹性差，分娩困难，

发生合并症及妊娠高血压综合征的概率增加，产后恢复也慢。因此，妇女不要拖到太晚才生育。

⑥ 妇女情绪不好时不宜怀孕。情绪不好，会导致生理功能、身体健康状况改变，在胎儿身上发生作用。科学家还发现胎儿可以复制出母亲的心态，日后在性格、情绪上会反映出母亲孕时的状态。因此，妇女在生活工作不顺利、心境极不好的状态下不要怀孕。

⑦ 在有害环境下生活工作的夫妇暂时不要怀孕。夫妇在有毒、有害、高温及辐射环境下工作，应在调离原岗位一段时间后再怀孕。

⑧ 服用避孕药的妇女暂不宜怀孕。使用长效、短效避孕药的妇女，应该在计划怀孕前6个月停止用药，改用工具避孕。

发育异常的子宫

在女性生殖器的发育异常中，最常见的是子宫发育异常。子宫发育异常大致可归纳为两大类：

子宫未发育或发育不全

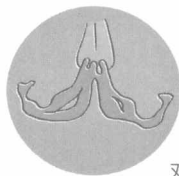
子宫未发育即先天无子宫，患者大多也无阴道，但卵巢及输卵管可能正常，因此第二性征发育不受影响。患者在青春期无月经，在检查时可发现此症。另外还有始基子宫和幼稚性子宫。始基子宫很小，仅1~3厘米，多无子宫腔或有子宫腔而无子宫内膜，因此患者无月经。幼稚性子宫是女性在胎儿晚期或出生后子宫停止发育的。这种子宫不仅较正常子宫小，而且在外形上，子宫体与子宫颈的比例及位置上都保持婴儿期的状态，且子宫颈与子宫全长的比例超过正常人。患者常发生痛经、月经过少和不孕等。

畸形子宫

大致可分为以下几种类型。

① 双子宫。左右各有一套完整的子宫、子宫颈及阴道，中间有组织隔开。

② 单角子宫。一侧在胚胎时发育完全，另一侧完全未发育，或有各种不同程度的发育不全，或未贯通。子宫偏向发育完全的一侧，仅有一个输卵管。患者妊娠以后可发生流产或难产。



双子宫



单角子宫



双角子宫



纵隔子宫



③ 双角子宫。子宫底部汇合不全，形成单宫颈及单阴道，外形呈双角形。双角子宫患者怀孕后，常发生流产或胎位不正。

④ 纵隔子宫。由纵隔将子宫体分为两半，如纵隔向下延伸到阴道，可将阴道分为两半。纵隔子宫外形正常。

有些子宫异常不影响月经、怀孕、分娩等生理功能，也不出现月经异常、痛经、性交困难及不孕等症状，故可能终生不被发现。但发现以上问题，以及出现流产、胎位异常等情况时，应请医生进一步检查有无子宫异常。

子宫发育异常如无不适，可不必治疗。在怀孕以后，要注意预防流产。在分娩过程中，要请医生注意特别监护，防止发生子宫破裂。

孕前要做哪些事

学会测试基础体温

基础体温又叫静息体温，是指人在睡眠6~8小时后，醒来尚未起床、进食、谈话之前所测定的体温。

妇女的体温不是恒定的，每月有周期性变化。一般在月经过后，体温维持在较低水平，称为低温期；排卵后，体温开始上升，维持14~16天，体温上升的幅度在 $0.4^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 以上，这段时间称高温期；在月经来潮前一日，或来潮日，体温骤然下降，进入低温期。如果将每日测量的基础体温记录在表格上，然后将所标的点连在一起，可发现正常的成年女性基础体温曲线呈低高低的图形，称为“双向体温”。这表明有正常的排卵功能，并提示排卵日期。对于避孕的夫妇，还提示了性生活的安全期。

但当卵子受精后，即妊娠后，基础体温则无月经期的下降，而是继续维持在较高的水平，可在 $36.8^{\circ}\text{C} \sim 37.1^{\circ}\text{C}$ 。因此，测试基础体温也是判断妊娠的一种方法。

测试基础体温的方法

- ① 早晨醒来不起床，不说话，不饮食，先测试体温（以口表为宜）。
- ② 每天早晨测试时间最好相同。
- ③ 将测出的体温数标在体温图表上。

④ 将每日所标出的点用线段连接起来，形成曲线。

⑤ 要每日测试记录，不得中断。

在测试基础体温期间，如有感冒、饮酒、迟睡、失眠、服药等情况，应记录下来，如有性生活，也要注明。

用口表测量体温的方法是，先将温度计甩到 35°C 以下，用酒精棉消毒体温计（最好专用），将其放在舌下，5分钟后取出，查看水银柱处刻度。

要从计划怀孕时起补叶酸

叶酸是一种维生素，它对红细胞分裂、生长以及核酸的合成具有重要作用，是人体的必需物质。医学专家发现，孕妇缺乏叶酸，可导致胎儿发生神经管畸形，如常见的无脑畸形和脊柱裂等。新生儿的唇腭裂畸形及先天性心脏病，也与叶酸缺乏有关。

中国妇婴保健中心和美国疾病控制中心从1991年起，进行了大范围人群干预研究，结果表明，从计划怀孕时起到孕后3个月每天服用小剂量叶酸，可以减少70%以上的神经管畸形病例的发生，可减少83.7%的唇腭裂和35.5%的先天性心脏病。除此之外，还可减少自然流产率，减轻妊娠反应，促进胎儿生长发育，纠正孕妇贫血。据调查，我国育龄妇女普遍存在叶酸缺乏，农村妇女缺乏状况高于城市妇女，北方妇女缺乏状况高于南方。计划怀孕的妇女应在医生指导下服用叶酸：

① 应在准备怀孕前3个月开始服用叶酸。

② 孕妇的最佳补充剂量是400微克，如斯利安片，每日1片。

③ 计划怀孕的妇女也可服用每片含400微克叶酸的多种维生素、矿物质及微量元素的复合剂。如福施福孕妇营养素软胶囊，可从孕前3个月服用至哺乳期结束。

体弱的妇女提前补

体质较弱的妇女可在孕前进补，增强体质，为妊娠作好准备。

药补不如食补。食补平和、方便而又有效。对于脾胃较虚弱的，可多食山药、莲子、薏米、白扁豆等以补脾胃。血虚、贫血的妇女，可多食红枣、枸杞子、红小豆、动物血、肝，补气补血。对于易疲劳、易感冒者，可加用黄芪、人参、西洋参等。肾虚者痛经、腰疼，可多吃桂圆肉、核桃、猪腰等。



怀孕前的饮食调理

胡桃粥

原料

胡桃肉10~15个，粳米100克。

做法

- 将胡桃肉捣碎，加粳米同煮。

营养功效

可补肾、益肺、润肠。每晚食用。

圆鱼汤

原料

圆鱼1条，猪脊髓120克，作料少许。

做法

- 将圆鱼杀好洗净，与猪脊髓加水旺火同煮，煮烂为止。

营养功效

补中益气，滋阴，适于孕前服用。

抓炒腰花

原料

羊腰300克，作料少许。

做法

- 将羊腰子洗净，片成两片，去掉臊筋，切成小块，裹上淀粉，放入五成热油锅，翻炒，加酱油、料酒、糖、盐、葱、姜等出锅即可。

营养功效

补肾气，适于孕前食用。

韭菜粥

原料

新鲜韭菜30~60克，粳米100克，可加盐少许。

做法

- 将韭菜洗净切碎。先煮粥，后加入韭菜，盐再煮。

营养功效

健脾胃、补肾，有益于受孕。

红白豆腐

原料

猪血100克，豆腐100克，作料少许。

做法

- 将猪血、豆腐切块，放入开水中氽一下。将油锅烧七成热，放入猪血、豆腐、葱、姜、盐、料酒翻炒熟后出锅。

营养功效

养血补血，适于血虚者服用。

PART 1

孕前须知

一品山药

■ 原料

山药500克，面粉150克，果仁、蜜饯、蜂蜜、糖、淀粉各适量。

■ 做法

- 将山药蒸熟去皮，加面粉揉成面团，做成圆饼放盘中，上面摆果仁、蜜饯，再上锅蒸30分钟。将糖、蜂蜜、淀粉调稠汁，浇在上面即可。

营养功效

补肾气，可孕前食用。

十·月·怀·胎·专·家·方·案

PART 2

怀孕第一个月

HUAI YUN DI YI GE YUE

PART

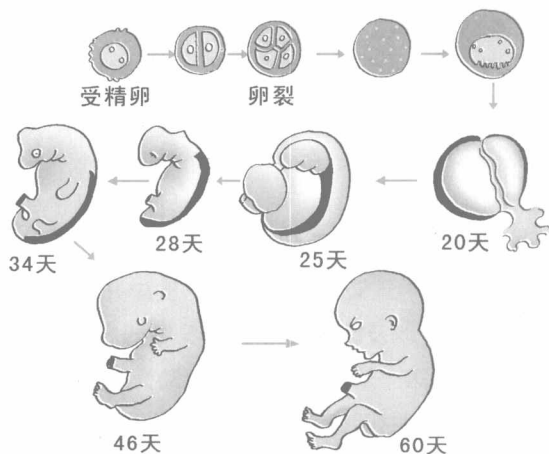
2

怀孕第一个月

准妈妈与胎儿

胚胎情况

卵子在输卵管壶腹部受精，由于输卵管中纤毛及肌肉的运动，使受精卵渐渐向子宫方向移动，在受精后4~5天到达子宫腔，然后在子宫腔内停留3~4天。这时，受精卵分泌分解蛋白质的酶，破坏子宫内膜，在内膜表面造成一个缺口，并逐渐向里层侵蚀。当受精卵进入子宫内膜之后，子宫内膜上的缺口迅速修复，把受精卵包围在子宫内膜之中。这时，受精卵便着床了，这大约发生在受精后的第7~8天。此时的胚称囊胚。囊胚植入后迅速发育。到第一月末时，胚胎约长5毫米，是一个椭圆形的小物体，腹部隆起，其中便是心脏原基。它虽不具有心脏的形状，但它已有活力，在不像人形的身体中轻轻地跳动。



胚胎的变化