

教授 | 主任医师 | 硕士生导师



谢文英 (主编)

著名中医专家20多年临床经验

陪伴您身边的私人医生

幸福孕产

小百科



♥ 孕产保健
♥ 分娩指导
♥ 月子护理
♥ 健康饮食
♥ 产后身体恢复



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

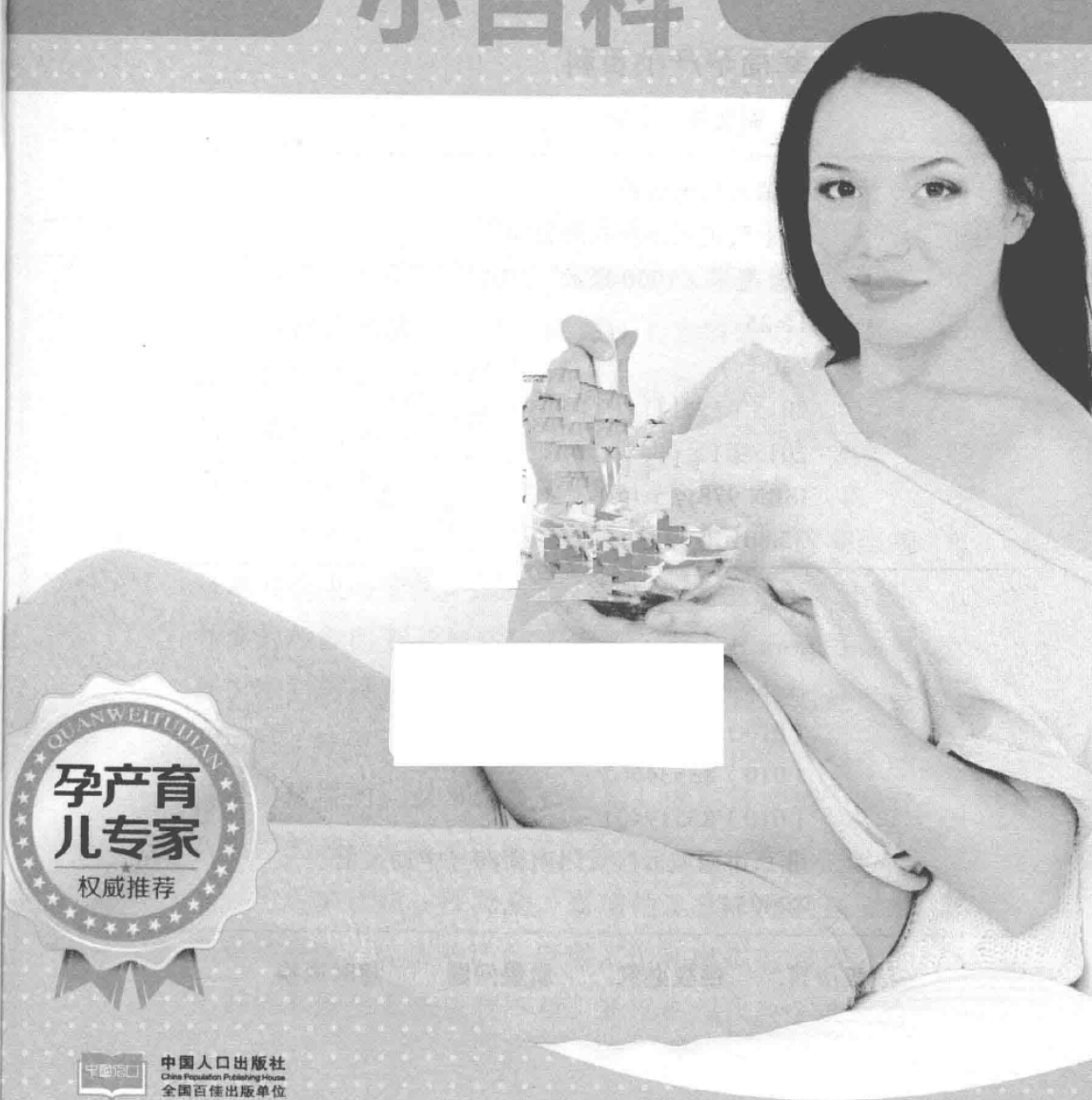
教授 | 主任医师 | 硕士生导师



谢文英 (主编)

幸福孕产

小百科



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

幸福孕产小百科 / 谢文英主编. — 北京: 中国人口出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5101-3702-0

I. ①幸… II. ①谢… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第231350号

幸福孕产小百科

谢文英 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京天正元印务有限公司
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	15.25
字数	240千字
版次	2015年12月第1版
印次	2015年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3702-0
定价	32.80元

社长	张晓林
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街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



人类的生殖过程是一个复杂的生理过程，人从有成熟的卵子和精子开始，就具备了生殖能力。十月怀胎从精子和卵子结合形成受精卵开始，受精卵进入子宫，着床、发育、胎儿娩出，只有这一系列的过程都顺利进行，才能生下一个健康的孩子。

怀孕期间，母体各系统因胎儿的生长发育会出现一系列相应的变化，这时母体和胎儿都很脆弱、敏感，外界的种种因素，如环境、疾病、营养、情绪等都可能对她们造成严重的影响，使胎儿发育和母亲健康受到威胁，甚至发生异常。由此可见，妊娠期间的保健是极为重要的，这不仅关系到胎儿的正常发育，而且对母体的健康也有着很重要的作用。

产后护理是一件复杂、繁琐的工作，并且还要求细致和科学，传统的产后护理工作有很多的弊端，对于妈妈和新生儿来说很不利。所以在现代科学文明的



今天，产后护理工作一定要讲科学，既要吸取以前良好的产后护理经验，又要摒弃不合理的护理方式，对母婴进行细致、科学的护理。只有这样，才有利于产妇的身体健康和早日恢复，也有利于孩子的成长发育，同时还可起到预防、早发现和早治疗疾病的目的。

做好妊娠期保健、产前产后护理，对于确保新生儿的健康来说有着至关重要的作用。本书全面详实地分析了妊娠前、妊娠期及产后生活中可能出现的种种问题，并提出解决这些问题的具体方案，为孕育健康聪明的新生儿提供可靠的保障。

作者

2015 年 5 月

CONTENTS 目录



第一篇 完美孕育方案

第一章 找到最佳的怀孕状态

第一节 新婚夫妇与优生 2

新婚夫妇为什么要有计划地怀孕 ...
..... 2

怎样过好新婚性生活 3

什么时候最容易受孕 4

新婚蜜月旅游为何不宜怀孕 5

为什么新婚期间不宜怀孕 6

过度疲劳不利于优生 7

新婚夫妇采用什么避孕方法好 ... 7

最佳的生育年龄是多少 8

最佳的生育季节是什么时间 10

怎样创造良好的受孕环境 11

孩子的智力取决于哪些因素 11

父母能将哪些东西遗传给孩子
..... 12

什么是遗传性疾病 13

怎样预防遗传性疾病 14

导致胎儿发育异常的因素有哪些 ...
..... 15

怀孕前丈夫应注意哪些问题 16

患有哪些疾病不宜生育 16

人工授精是怎么回事 17

试管婴儿是怎么回事 18

第二节 做好孕前准备 20

调养孕前身体素质 20

孕前锻炼有哪些重要意义 21

要有足够的心理准备 22

需要提前接种的疫苗 22



目录 CONTENTS

孕前需要治疗的疾病	23
及时清除体内的有害物质	24
孕前不能过多接触电器	24
消除不必要的忧虑	26
孕前为什么要补充营养	26
如何补充全面均衡的营养	27
几种孕前宜吃的食物	28
养成良好的饮食习惯	29
服用叶酸增补剂	29
准备良好的居住环境	30

做好必要的经济准备	31
-----------------	----



第二章 新生命的诞生

第一节 胎儿的性别是如何形成的

新生命是怎样诞生的	32
受孕需要的条件	33
生男生女的奥秘	34



第二节 特殊情况下的怀孕

未达到性高潮时怀孕	36
口服避孕药的妇女停药后怀孕	36
带环后怀上胎儿怎么办	37
X线照射后怀孕	38
服药时能怀孕吗	39
做过人工流产、剖宫产或早产后的怀孕	39
高龄怀孕为何不好	40
妇女早生孩子好不好	41
男性饮酒对优生有何影响	42
妻子准备怀孕丈夫为何不可吸烟	43
结核病患者何时生育好	43

CONTENTS 目录

患有高血压的妇女可以怀孕吗	44
患肝炎的妇女能不能生育	45
癫痫患者可以结婚生育吗	45
妇女患心脏病时可否怀孕	46
宫颈糜烂影响怀孕吗	47
患有淋病的妇女怀孕有何危害	48
患梅毒妇女怀孕对下一代有哪些危害	48



第二篇 孕期保健护理

第一章 如何护理孕妈妈

第一节 妊娠期的身体变化

怀孕的第一个信号是什么	50
月经延期肯定就是怀孕了吗	51
根据基础体温能否判断已经怀孕	51
确认怀孕后该怎么办	52
预产期应如何推算	52
什么是早孕反应	53
发生孕期呕吐怎么办	53

早孕反应的饮食调整	54
-----------------	----



目录 CONTENTS

发生妊娠剧吐是怎么回事	54
妊娠呕吐者禁食好吗	55
怀孕早期的其他反应有哪些	55
怀孕后体重有什么变化	56
怀孕后皮肤有什么变化	57
怀孕后乳房有什么变化	57
怀孕后胃肠系统有什么变化	58
怀孕后子宫有什么变化	58
妊娠几个月时能看到孕妈妈腹部增大	59
怀孕后白带增多正常吗	60
孕妈妈什么时候开始感到胎动	60

第二节 孕期需做的检查

为什么要做产前检查	61
产前检查有哪些好处	61
产前检查应多久进行一次	62



妇科检查会造成流产吗	62
为什么产前检查要从怀孕早期开始	63
为什么产前检查要测量血压	64
为什么产前检查要测体重	64
为什么产前检查要查肝功能	65
为什么产前检查要查血常规	66
为什么产前检查要查尿常规	66
为什么产前检查要查血型	67
为什么产前检查要测量骨盆	68
为什么产前检查要查甲胎蛋白	68
为什么产前要测量宫高、腹围	69
孕妈妈做 B 超有什么作用	69

第三节 孕期日常生活与保健

怀孕早期性生活注意事项	70
孕妈妈着装的注意事项	71
孕妈妈如何选择内衣	72



CONTENTS 目录

孕妈妈不宜穿高跟鞋	72
孕妈妈不宜使用的化妆品	73
如何解除孕期身体酸痛	74
孕妈妈不宜长时间看电视	74
孕妈妈不宜睡席梦思床	74
孕妈妈能操作电脑吗	75
减轻妊娠纹的方法	76
孕妈妈不宜去的地方	76
孕妈妈最适宜的运动	77

工作疲劳如何休息	77
生病时如何使用药物	78
孕妈妈的旅行、外出	79
孕妈妈站立行走与坐姿	80
爱宝宝，不爱宠物	81
多呼吸新鲜空气，多沐浴阳光	81
孕妈妈要学会多理解他人	82

第二章 最佳胎教方案

第一节 胎教基础知识 ...	83
什么是胎教	83
什么是广义胎教和狭义胎教	84



胎教可以促进孩子智商的发育	84
受过胎教的孩子有哪些特点	85
美国胎教情况	86
英国胎教情况	87
法国研究胎教的情况	88
日本研究胎教的情况	89

第二节 音乐胎教方案 ...	90
----------------	----

什么是音乐胎教	90
音乐胎教的方法有哪些	91
胎教音乐有哪些种类	92
音乐在胎教中有什么作用	92
怀孕中期应选择什么音乐	93
怀孕晚期应选择什么音乐	94

目录 CONTENTS

第三节 语言胎教方案 ... 95

什么是语言胎教	95
语言胎教的作用	95
怎样和胎儿对话	96
给胎儿进行英语启蒙教育	97
胎教故事举例	98
胎教诗歌儿歌举例	99

第四节 抚摸胎教方案 ... 100

什么是抚摸胎教	100
抚摸胎教的作用	101
胎儿需要亲昵	102
什么时候开始做抚摸胎教好 ...	103
抚摸胎教该怎样进行	104

抚摸胎教的奥妙	105
抚摸胎教宜选用的方法	105

第五节 运动胎教方案 ... 107

什么是运动胎教	107
运动胎教的重要意义	108
运动胎教的十大妙处	109
适度运动增强体力	110
适度进行家务劳动	111
孕妈妈健美操	112
如何帮助胎儿做游戏	112
孕妈妈忌活动太少	113
孕妈妈忌过量或剧烈活动	114
孕妈妈忌参加的劳动	115
厨房和餐厅的家务料理	116
短途旅行也是一种很好的胎教 ...	117

第三章 养胎与保胎

第一节 饮食营养与养胎 ... 118

怀孕后如何进行饮食调节	118
孕妈妈可适当多吃的食物	119
孕妈妈补充营养和胎儿发育有什么关系	119

胎儿所需要的营养是从哪里来的 ...	120
哪些果品有利于胎儿的大脑发育 ...	122
哪些蔬菜有利胎儿的大脑发育	123
哪些维生素与胎儿智力发育关系密切	124

CONTENTS 目录

哪些谷类食物有利胎儿的大脑发育	125
孕中期如何安排饮食	127
孕中期应怎样增加营养	128
妊娠晚期如何安排饮食	129



上班族孕妈妈怎样科学补充营养	131
兔唇是怎么回事	131
孕妈妈要多喝牛奶	132
孕妈妈不宜食用的食物	133
孕期如何增加蛋白质	135
孕期如何增加热能	135
孕期为什么要补充钙和磷	136
孕期为什么要补充铁	137
孕妈妈饮水需注意什么	137

第二节 疾病防治与保胎

妊娠早期反应如何防治	139
妊娠呕吐怎么办	139

孕妈妈感冒后怎么办	140
糖尿病对孕妈妈、胎儿及新生儿有什么影响	140



糖尿病人怀孕后应注意什么	141
患肝炎的人怀孕后应注意什么	142
孕妈妈为什么容易患肾盂肾炎	143
胎位异常怎样矫正	144
什么是葡萄胎？有过葡萄胎还能正常妊娠吗	145
哪些因素可以引起流产	146
先兆流产有什么表现？怎么办	146
孕妈妈出现皮肤瘙痒怎么办	147
孕妈妈牙龈为什么容易出血	148
正确识别妊娠期的各种疼痛	148
哪些因素会导致胎儿发育异常	149
什么是宫外孕？如何预防宫外孕	150

目录 CONTENTS

什么是高危妊娠	150
多胎妊娠应注意些什么	151
孕妈妈最常碰到哪些问题	152
妊娠高血压综合征的危害	153
如何预防妊娠高血压综合征 ...	154
怎样预防早产	154
如何自我监测腹中胎儿的安危 ...	155
为什么说未产妇做人工流产弊多利少	155
胎儿在母体内的日子越多越好吗 ...	156



第三篇 分娩期保健护理

第一章 自然顺利分娩

第一节 分娩前的准备	158
分娩前的思想准备	158
分娩前的身体准备	159
婴儿的房间和用品如何准备	160
分娩前准爸爸应做哪些工作 ...	160
为什么要住院分娩	161
什么时候到医院待产	161



CONTENTS 目录

妊娠晚期出现异常该怎样处理	162	分娩有没有诀窍	166
高龄初产妇注意要点	163	什么是产道	167
正确选择分娩方式	164	什么是产力	167
		是谁努力使胎儿娩出	168
		孕妈妈的产前训练	169
第二节 顺利分娩指导	165	分娩先兆	170
		分娩过程	171
分娩必然痛吗	165	产妈妈应该怎样配合分娩	172
		药物分娩镇痛方法	173

第二章 特殊情况下的分娩

第一节 正确认识剖宫产

哪些情况适宜做剖宫产	174
选择剖宫产的孕妈妈为何越来越多	175

剖宫产与自然产的比较	176
剖宫产的优缺点	176
剖宫产常规手术过程	177
剖宫产术后家属应怎样看护	179

第二节 产时异常情况的处理

身材矮小孕妇的分娩	181
-----------------	-----

臀位分娩	182
双胎、多胎分娩	183
难产	183
早产	183
过期产	185





第四篇 新妈妈和婴儿护理

第一章 新妈妈产后护理和饮食

第一节 新妈妈恢复与保健 188

分娩后产妇的身体变化	188
产后多长时间可以下床活动	189
如何度过产后的头三天	189
会阴伤口的清洁	190
产后尿潴留及尿失禁	191
产后便秘怎么办	191
怎样预防产褥感染	192
产后预防中暑	193
一般多长时间排净恶露	193
产褥期注意事项	194
产褥期要劳逸结合	194
产后性生活	195
怎样预防产后乳房下垂	196
如何预防产后肥胖	197

第二节 产后饮食营养 198

产后怎样选择饮食营养	198
产后饮食营养要注意什么	199

产后饮食为什么不要吃得太好	200
产后适量饮红糖水	200
产后应多吃鲤鱼	201
产后不宜多吃鸡蛋和油炸食物	202
产妇不宜急于服用人参	202
产妇适宜吃橘子	203
产妇适宜吃桂圆	203
产妇如何补铁	204
产后如何注意饮食卫生	205



第二章 呵护新生宝宝

第一节 婴幼儿喂养 ... 206

新生儿何时开始吃奶好 206

母乳喂养的好处 207

怎样判断母乳是否充足 207



哺乳为什么提倡早接触与早吸吮 ...

..... 208

初乳对新生宝宝有什么好处 ... 209

母乳喂养的正确姿势 210

产后缺乳怎么办 211

怎样保证母乳充足 211

哪些情况需要人工喂养 212

哪些情况需要混合喂养 213

哺乳期妇女用药应注意什么 ... 213

怎样用奶瓶给孩子喂奶 214

怎样给奶瓶消毒 214

健康的孩子是否需要补充维生素 ...

..... 215

怎样给吃奶的孩子添加辅食 ... 216

如何给孩子制作辅食 217

添加蛋黄时应注意什么 217

制作辅食需注意什么 218

怎样制作断奶食品 219

第二节 婴幼儿护理 ... 220

新生儿第一周生理状况 220

新生儿睡眠有何特点 221

新生儿的体温应该是多少 222

新生儿尿布的垫法 222

新生儿的衣着有哪些要求 223

怎样安排新生儿的居室 223

婴儿的尿布怎样洗 224

婴幼儿为何不宜看电视 224

怎样保护婴儿的眼睛 225

搂着婴儿睡觉为什么害处多 ... 226

婴儿的预防接种需注意什么 ... 226

怎样判断宝宝语言发展是否正常 ...

..... 227

怎样为孩子讲故事 228



完美孕育方案

孕育生命是一个十分复杂的过程，它绝不是简单的男女两性的结合，而是同时涉及社会学、心理学、生理学等诸多学科。“马马虎虎生孩子”，“糊里糊涂当父母”的观点和做法是十分有害的。1882年，英国著名的遗传学家高尔顿首先提出了优生学概念，即“生得好”，它包括配偶的选择，最佳怀孕期和受孕时机的确定，婚前夫妻身体状况和心理准备，以及婚前检查等。

