

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



怀孕分娩

小百科



♥ 新生儿护理
♥ 坐月子
♥ 分娩
♥ 怀孕
♥ 备孕



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

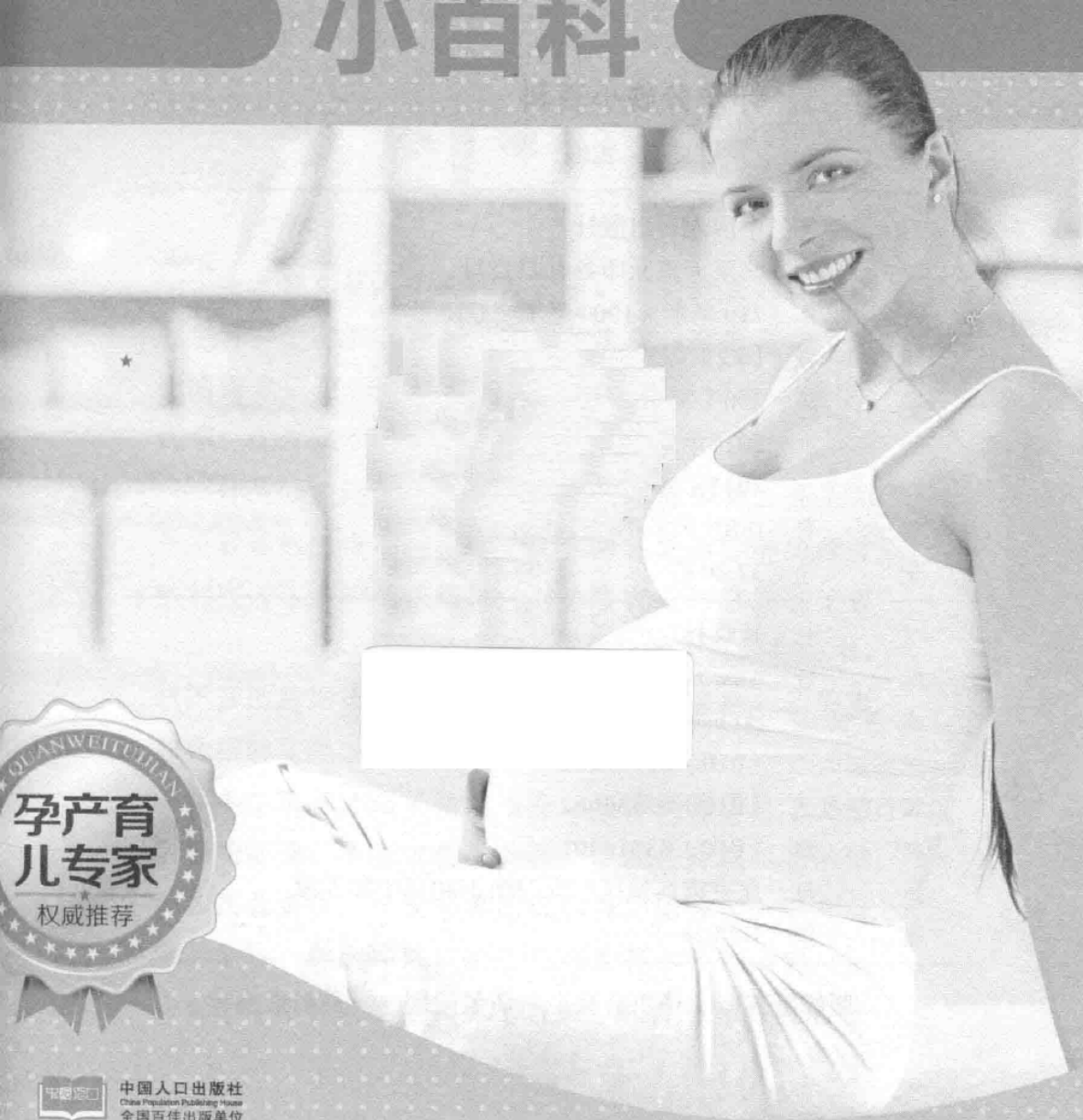
教授 | 主任医师 | 硕士生导师



谢文英 (主编)

怀孕分娩

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 (C I P) 数据

怀孕分娩小百科 / 谢文英主编. — 北京 : 中国人口出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5101-3709-9

I. ①怀… II. ①谢… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715. 3②R714. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第231349号

怀孕分娩小百科

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	16.25
字数	250千字
版次	2015年12月第1版
印次	2015年12月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3709-9
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



生儿育女是人生的一件大事，年轻的夫妇都希望能生育一个聪明、漂亮、健康的宝宝。这是每一个家庭的需求，更是整个社会进步的需要。因此，优生、优孕、优生非常重要。

怀孕分娩对一个女人来说，是一段美丽、神圣而并不轻松的生命历程。如何踏上这一转折性的历程并顺利度过这一时期，是每一对夫妻都应该掌握和了解的知识。为此，我们编写了《怀孕分娩小百科》一书，试图帮助新婚夫妻提高生活质量，做一对称职的夫妻和合格的父母。

本书重点介绍了孕前准备、身体调养、科学受孕及孕期保健、孕期饮食与营养、孕期各阶段胎儿的情况和注意事项、孕期常见的疾病及预防方法、顺利分娩的方法、产后护理、新生儿喂养等一系列内容，从而有助于年轻夫妇全面地了解和掌握怀孕和分娩的有



关知识，进而顺利地怀孕和分娩。

本书尽量避免解释“为什么”，着重介绍“怎么做”，从而能够让读者在很短的时间之内以最快捷的方式了解、掌握妊娠生活所必需的参照“方案”。从这个意义上说，该书必将成为孕妇所青睐的必备手册。

在本书的编写过程中，作者得到了孕产护理专家的大力支持和帮助，在这里向他们表示衷心的感谢！由于编写时间仓促，加之编者水平所限，难免有不当或遗漏之处，敬请同行及广大读者给予指正。

编者

2015年5月



第一篇 孕前准备必修课

第一章 调养身体与优生

第一节 孕前给身体补充营养

.....	2
孕前为什么要加强营养	2
孕前要补充蛋白质	3
可净化体内环境的食物有哪些 ...	4
孕前为什么要补充叶酸	4
准爸爸为什么也要加强营养	5
提高身体素质有什么意义	6
孕前补锌的作用是什么	6
创造和谐的孕前心理环境	7
准爸爸需要注意的问题	7

第二节 这样准备最有效

.....	8
科学择偶是优生的先决条件	8
向医生咨询优生方法	9
做一个周全的孕前计划	10
做好充足的心理准备	10
孕前准备好住房	12

需要改变的避孕措施	12
人工流产或早产的女性怎样怀孕 ...	13
.....	13
剖宫产后的怀孕	14
孕前需要注射的疫苗	14
孕前需要治疗的疾病	15

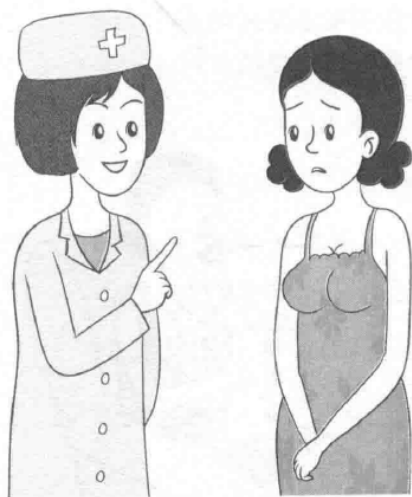


目录 CONTENTS

第二章 避孕与受孕

第一节 常用避孕措施 ...

.....	17
初夜怎样避孕	17
口服短效避孕药	18
使用避孕套	18
长效避孕药	19
安全期避孕	20
节育环避孕	20



第二节 如何成功受孕 ...

.....	21
如何确定排卵期	21
保证精子的数量和质量	22
男女最佳生育年龄	23
性高潮时受孕有利于优生	23
女性最佳怀孕月份	24
容易受孕的做爱姿势	24
选择好受孕的环境	25
酒后不宜怀孕	25
婚后不宜马上怀孕	26
避孕期间不宜怀孕	26
为什么怀孕前要谨慎用药	27





第二篇 孕期护理方案

第一章 孕初期要注意什么

第一节 怀孕早知道 30

怀孕后身体有哪些反应	30
怀孕后多长时间可测出怀孕	31
为什么要定期到医院检查	31
孕期检查的次数	32
如何计算孕周及预产期	32
孕早期需要检查的内容	33
什么是早孕反应	33
如何克服早孕反应	34

第二节 做个明白的孕妈妈

.....	35
孕期阴道出血要特别警惕	35
孕早期用药一定要谨慎	36
不要轻易流产	37

不同孕期 B 超检查的重点	37
什么情况下应立即去医院	38
什么时间能感到胎动	39
如何数胎动	39



第二章 日常生活与保健

第一节 衣着与化妆 40

孕妈妈如何选择外衣	40
-----------------	----

孕妈妈如何选择内衣	41
如何选择乳罩	42

目录 CONTENTS

孕妈妈应穿什么样的鞋	43
孕妈妈怎样为自己增添美	43
孕妈妈如何清洁皮肤	45
孕期化妆有何要诀	45
不同孕期有哪些不同的化妆技巧	46
电脑对胎儿有没有影响	46
孕妈妈家务劳动的注意事项	47



第二节 孕期日常生活	48
孕期如何洗澡	48
孕妈妈坐、站立、行走的姿势	49
如何让怀孕期间的工作舒适轻松	50
缓解孕期疲劳的方法	50

孕妈妈不宜吸烟	51
孕妈妈不宜饮酒	52
警惕化妆品中的有害成分	52
孕妈妈不宜睡软床	53
孕妈妈不宜睡电热毯	54
孕妈妈躺卧以什么姿势为宜	54
孕妈妈要远离小动物	55

第三节 孕期性生活

孕期可不可以过性生活	56
怀孕早期过性生活应注意哪些问题	57
怀孕中期过性生活应注意哪些问题	57
妊娠期性生活应避免的体位	58



第三章 孕期营养须知

第一节 孕期营养知识 ...

合理营养的重要性	59
孕妈妈怎样吃才营养	60
适合孕妈妈的营养食物有哪些	60
维生素的保健作用和来源	61
孕早期对营养有哪些要求	62
孕中期对营养有哪些要求	63
孕晚期对营养有哪些要求	64
孕妈妈饮食的一般注意事项有哪些	65



孕妈妈为什么喜欢吃酸	65
大豆食品的保健作用	66
孕妈妈多喝牛奶的好处	66
孕妈妈不宜饮可乐型饮料	67
孕妈妈要注意适量补钙	68



第二节 孕妈妈饮食宜忌

孕妈妈不宜吃火锅	69
玉米对孕妈妈有哪些好处	69
瘦肉对孕妈妈有哪些好处	70
孕妈妈吃核桃能补胎儿大脑吗	70
孕妈妈为什么宜吃清淡食物	71
孕妈妈勿滥补	72

第三节 孕期食谱举例 ...

孕妈妈一天的饮食调配	72
孕早期营养食谱举例	73
孕中期营养食谱举例	75
孕晚期营养食谱举例	79

目录 CONTENTS

第四章 孕妈妈身体变化和胎儿发育

第一节 怀孕早期	83	怀孕第六个月	88
怀孕第一个月	83	怀孕第七个月	89
怀孕第二个月	84	第三节 怀孕后期	89
怀孕第三个月	85	怀孕第八个月	89
第二节 怀孕中期	86	怀孕第九个月	90
怀孕第四个月	86	怀孕第十个月	91
怀孕第五个月	87		

第五章 科学胎教方案

第一节 胎教后的宝宝智商高	92	给胎儿讲故事有好处	97
胎教是怎么回事	92	怎样与胎儿做游戏	98
实施胎教从何时开始	93	怎样进行美学胎教	99
受过胎教的婴儿智力较高	94		
实施胎教应注意的问题	94		
胎儿要学哪些东西	95		
第二节 怎样进行胎教	96		
怎样和胎儿对话	96		



CONTENTS 目录

怎样进行运动胎教	99	怎样进行环境胎教	103
怎样进行行为胎教	100	怎样进行音乐胎教	104
怎样进行语言胎教	101	胎教, 准爸爸应该做什么	105
怎样进行情绪胎教	102	分期实施胎教的要点	107

第六章 孕期疾病防治

第一节 外科疾病

怎样预防妊娠斑	108
孕妈妈怎样预防感冒	109
怎样预防妊娠纹	109
孕妈妈怎样预防腿抽筋	110
孕期牙科治疗的限制	110
孕期常见的牙周问题	111
体重异常增加要注意检查	112
孕期贫血怎么办	113
孕晚期腰酸腿疼怎么办	114
孕期便秘怎么办	114
孕晚期脚肿怎么办	115
铅对孕妈妈的危害	115
孕妈妈患性病对胎儿的影响	116
妊娠与风疹病毒感染	117

第二节 内科疾病

有心脏病的孕妈妈应注意什么	118
怎样防治葡萄胎	119

孕妈妈患了糖尿病怎么办	120
孕妈妈要预防妊娠高血压综合征	121
孕妈妈患了肝炎怎么办	121



妊娠合并肾炎怎么办	122
孕期用药知识	123

目录 CONTENTS

第三节 妊娠引起的疾病

.....	124
什么是宫外孕	124
宫外孕有没有什么先兆	125
哪些原因会造成胎盘早期剥离	126
胎盘早期剥离有哪些类型	126
胎盘早期剥离有哪些症状	127
羊水过多或过少	128
什么是前置胎盘	129
胎位不正怎么办	130

孕妈妈与胎儿血型不合怎么办	130
---------------------	-----



第三篇 顺利生个乖宝宝

第一章 为生产而准备

第一节 为宝宝做些准备

.....	134
宝宝的房间	134
宝宝的衣着及用品	135
宝宝的床上用品	135
宝宝的食具	136
宝宝的其他用品	136

第二节 了解分娩方式

.....	137
自然分娩	137
无痛分娩	138
人工辅助分娩	138
剖宫产	140
剖宫产比自然分娩好吗	141

CONTENTS 目录

第三节 做好分娩前的准备

.....	142
分娩前的思想准备	142
分娩前的身体准备	143
分娩前的物质准备	143
分娩前准爸爸的准备	144
哪些情况需立即住院	145
准爸爸是最佳的陪产人	146
为什么要在医院分娩	146
什么时候到医院待产	147
到了预产期就一定分娩吗	148



第二章 亲历分娩过程

第一节 正常分娩

分娩前的征兆	149
分娩第一产程	150
分娩第二产程	151
分娩第三产程	152
产妇怎样配合接生	152
产妇在分娩时如何减轻疼痛 ..	153

第二节 特殊情况分娩

.....	154
宝宝臀位怎么办	154
分娩时为何要做会阴侧切	155
难产怎么办	156

早产怎么办	157
过期产怎么办	157
准爸爸怎样做“最佳配角” ...	158



目录 CONTENTS



第四篇 新妈妈产后护理

第一章 月子中的保健知识

第一节 产后护理与恢复

.....	160
医生要观察产妇哪些情况	160
产妇要在医院住多久	160
产后护理注意事项	161
月子中的误区	161
产后不宜马上熟睡	162
产后要及时下地活动	162
产后为什么出汗多	163
产妇产后生殖系统的变化	163
产后洗澡注意事项	164
产后穿什么样的衣服好	165



剖宫产后自我护理	166
月子里为什么不要完全卧床 ...	167
一般多长时间排净恶露	168
产后多长时间可以过性生活 ...	169
产后月经何时来潮	169



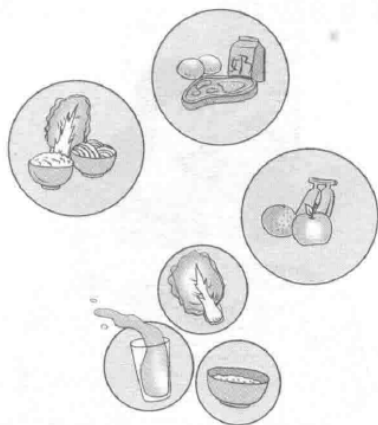
产后性生活中丈夫的注意事项	170
产后为什么会发生性交痛	170
产后如何锻炼 PC 肌	171
产后阴道松弛怎样防治	172
如何预防产后肥胖	173

CONTENTS 目录

产后怎样美容美发	174
产后做体操应注意什么	174
产后如何预防乳房下垂	175
产后怎样恢复体形	176
产后如何恢复秀美的双腿	178

第二节 新妈妈饮食调养

.....	179
科学安排产后营养	179
产妇需要补充哪些营养素	180
产后头几天的饮食怎样安排	181
产妇为什么吃红糖好	181
产妇喝肉汤要讲究方法	182
产妇不宜吃味精和麦乳精	182
产后不宜喝茶	183
剖宫产妈妈的饮食原则	184
产后不宜多吃鸡蛋	184



产妇如何补铁	185
--------------	-----

产妇如何补钙	186
产后吃鲤鱼好	186
产后怎样吃水果	186
产妇不宜过量滋补	187
产后荤素搭配好	187
产妇乳汁不足怎么办	188
产后何时开始喝催乳汤	188
产妇乳汁不足的饮食调理方法	189

第三节 产后疾病防治

.....	190
产后出血的原因及预防	191
产后贫血的治疗	191
会阴伤口的清洁方法	191
产后腹痛	192
产后恶露不下	193
什么是子宫复旧不全	194
子宫复旧不全的应对措施	194
产褥感染的原因	195
产褥感染的症状	196
产褥感染的预防	196
急性乳腺炎的起因	197
急性乳腺炎的预防	197
产后手脚疼痛的预防措施	199
产后腰腿疼痛的防治	199
产后阴道松弛怎么办	200
产后3个月须避孕	201

目录 CONTENTS

第二章 月子中的食谱

第一节 新妈妈滋补食谱

.....	202
山药莲子粥	202
大枣桂圆粥	202
百合糯米粥	203
牛奶大枣粥	203
花生猪骨粥	203



清蒸鲫鱼	203
肉末炒菠菜	203
山药炒猪肝	203
胡萝卜炒肉丝	204
豆腐烧鲫鱼	204
番茄排骨汤	204

黄鱼羹	204
八宝丸子汤	205
金针猪蹄汤	205
银耳乌龙汤	205

第二节 新妈妈哺乳食谱

.....	206
猪肚粥	206
花生粥	206
番茄鸡蛋面	207
猪蹄面	207
海带炖肉	207
沙锅鲫鱼	208
虾仁豆腐烧羊肉	208
豆腐香菇炖猪蹄	208

