

- 领先的孕育 领先的成长 领先的未来
- 权威科学、实用专业、全面周到的百科全书
- 每天阅读十分钟 轻松孕育又健康

NEW 最新双色版

怀孕知识大百科

· 全国著名孕育专家携专业团队权威打造 ·



· 金海豚婴幼儿课题研究组 编著 ·

Huaiyun zhishi
da baike

首都医科大学附属北京妇产医院

北京市妇幼保健院

怀孕网、摇篮网

中国妇女读物研究会

中国爱婴工程

联袂推荐

领先健康
母婴系列

陕西科学技术出版社

金海豚婴幼儿课题调研组 编著

怀孕知识 大百科

Naoyun zhishi
H da baike

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识大百科/倪虹主编. - 西安:陕西科学技术出版社,2008.6

ISBN 978-7-5369-4508-1

I. 怀… II. 倪… 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(093422)号

怀孕知识大百科

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

传真(029)87257895

印刷 湖南省众鑫印务有限公司

规格 710×1000 16开本

印张 25

字数 350千字

版次 2008年9月第1版

2008年9月第1次印刷

定价 39.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社联系调换)



目 录

第一章 妊娠准备

做好当爸爸妈妈的准备	1
计划妊娠	1
实施计划妊娠	2
家庭计划	3
避孕法	3
孕前体检	4
必须的体检	5
怀孕基本知识	6
女性生殖器官	6
男性生殖器官	7
卵子和精子的构造	9
受孕过程	10
排卵	10
受精	11
受精卵的分裂和着床	11
遗传知识	12
遗传和基因	12
遗传病	12
妊娠征兆	13
基础体温——女性健康表	15
基础体温	15
基础体温的原理	15
基础体温的作用	16
基础体温表的制作	16
预测宝宝出生日	18

预产期	18
用周数计算妊娠进程	19
推算预产期	19
有趣的胎梦	22
所谓胎梦	22

第二章 生男生女

性别选择	23
何谓 XY 染色体	23
如何预测胎儿性别	23
科学证明的生男生女法	24
生男生女基因说了算	24
选择胎儿性别又有新法	25
测出生男生女的目的	25
胎儿性别如何决定	26
生男生女	26
生女孩的优点	26
生男孩的优点	27
现代生男生女科学方法	28
生男生女民间自测法(控制法)	28
生男孩方法	29
生女孩方法	30
生女秘诀	31
生男秘诀	31
精神有压力生女机会大	32
排卵日前两天的特点	32
排卵日当天的特点	32
太阳磁暴影响生男生女	32
大脑也分男与女	33
生男生女随心所欲,温度计能帮忙	33
父亲决定孩子性别	34
吃酸吃碱不定生男生女	34

儿子像妈妈女儿像爸爸	35
早上害喜生女孩	35
提高生男孩或生女孩的选择机会	36
生男生女与职业性格有关	37
苗条女人易生女孩	38
生男孩有益的食品	38
生女孩有益的食品	39
生男生女食疗偏方	39
素食也有可能决定胎儿的性别	40

第三章 不孕不育

遗传与优生	41
环境与优生	50
不孕不育	53

第四章 妊娠经历

十月怀胎经历	73
第1~3个月	73
第4个月	73
第5个月	74
第6个月	75
第7个月	76
第8个月	76
第9个月	77
第10个月	78
妊娠期的身体变化	78

第五章 妊娠初期

胎儿和母体的变化	81
孩子的变化	81

妈妈的变化	83
孩子长得什么样呢	84
日常生活守则	84
日常生活	84
为孩子做准备	86
定期检查	86
选择医院	87
选择适合自己的医院	87
去医院前的准备	89
首次去医院	89
医院的类别与特点	90
孕期检查	91
初诊检查	91
定期检查	92
几种必要的检查	93
妊娠期宠物选择	94
妊娠呕吐——胎儿的第一个信号	95
妊娠呕吐反应的原因	95
妊娠呕吐反应的症状	95
克服妊娠呕吐反应,过健康生活	96
克服妊娠呕吐反应的民间验方	97
轻度妊娠反应时的宜食食品	97
流产和异常妊娠	98
流产	98
流产的征兆及治疗	99
流产的分类	99
预防流产	101
宫外孕	101
泡状畸胎	103
职业女性的初期妊娠生活	104
做称职工作人员	104
做合格妈妈	105
职业女性妊娠	105

准备爸爸的任务	106
为妻子	106
为孩子	106
腹部变化	107
决定肚子大小的因素	107
肚子的模样	108
肚子的重量	108

第六章 妊娠中期

胎儿和母体的变化	109
胎儿的变化	109
妈妈的变化	110
生活守则	111
日常生活	111
为孩子做准备	112
定期检查	113
胎动——妈妈和孩子的第一次对话	114
所谓胎动	114
胎动的变化	114
胎动和胎儿的关系	115
胎儿喜欢的节奏和不喜欢的节奏	116
几种易发疾病	116
贫血	116
便秘	117
肥胖	118
痔疮	119
腰痛	120
息肉	120
静脉曲张	121
哺乳准备	121
母乳喂养的优点	121
妊娠中乳房的变化	122

母乳授乳准备	123
乳房按摩	124
乳头按摩	124
乳房按摩要领	125
职业女性的妊娠中期生活	125
做称职工作人员	125
做合格妈妈	126
适宜上班族妈妈做的体操	126
准爸爸的任务	127
关爱妻子	127
做一个好的准爸爸	127

第七章 妊娠后期

胎儿和母体的变化	129
孩子的变化	129
妈妈的变化	131
看看腹中的胎儿	132
生活守则	133
日常生活	133
定期检查	134
为孩子做准备	135
孕妇的正确姿势	135
几种易发疾病	136
心慌气喘	136
心口疼痛,消化不良	137
腿部痉挛	137
浮肿	138
仰卧位低血压综合征	138
白带增多	139
尿频	139
腹坠	140
妊娠后期易发疾病——阴道感染	141

及时就医的几种情况	142
腹部剧疼	142
有出血时	142
症状及可能出现的异常	143
妊娠最后一个月	143
产前调查	143
妊娠最后一个月,几种必需的检查	144
过期妊娠和早产	145
过期妊娠	145
医院的处理措施	145
早产	146
早产信号	146
有早产危险的孕妇	147
预防早产的生活守则	147
职业女性的妊娠后期生活	148
做称职的工作人员	148
做合格的妈妈	148
准爸爸的任务	149
关爱妻子	149
做一个好的准爸爸	150

第八章 妊娠之外

健康度过妊娠 280 天	151
基本生活守则	151
服药物时的注意事项	152
牙齿的变化和治疗	153
情绪的波动	154
情绪变化的原因	155
稳定情绪变动的方法	155
妊娠期的中药服用	156
适合孕妇的几种运动	156
妊娠中的运动	156

散步	157
游泳	158
孕妇体操	159
顺利分娩三部曲	159
准备活动	159
第一步	159
第二步	161
第三步	162
妊娠期间的体重调节	163
孕妇的体重变化	163
各个时期的体重	164
孕妇食谱	166
妊娠中营养摄取	166
必需的营养成分	166
限量进食的食品	167
妊娠呕吐反应时,提高食欲的质量	167
带着宝宝去旅行	167
妊娠中旅行	167
孕期旅行的好去处	168
妊娠期旅行注意事项	169
妊娠期让自己更美丽	169
妊娠中的皮肤苦恼	169
去痣和雀斑的方法	170
消除粉刺	171
化妆	171
妊娠期皮肤开裂的防治	172
开裂皮肤的调理	172
孕妇时装	173
孕妇内衣选择	174
孕妇内衣	174
洗涤注意事项	175
妊娠期的夫妻生活	175
妊娠期夫妻性生活	175

妊娠初期	175
妊娠中期	176
妊娠后期	176
妊娠中注意事项	176
妊娠期正确的性交体位	177
妊娠期性生活答疑	178

第九章 胎教艺术

胎教理论	179
胎教心理	185
胎教早中晚	186
胎教与智力	192
情绪胎教	196
视觉胎教	198
听觉胎教	200
语言胎教	201
音乐胎教	203
阅读胎教	207
运动胎教	211
营养胎教	215
生活胎教	219
胎教游戏	221
胎教月历	223

第十章 妊娠苦恼

有既往病史的孕妇	227
身患疾病的人分娩	227
心脏病	228
高血压	228
肾炎	229
糖尿病	230

妊娠期的易发症	230
卵巢囊肿	230
子宫肌瘤	231
子宫内膜症	233
子宫癌	233
妊娠期突发病	234
传播性疾病	235
妊娠中毒症	236
何为妊娠中毒症	236
原因及其主要症状	237
胎儿和母体的危险	237
需特别注意的孕妇	238
预防和治疗	238
妊娠中毒症的自觉症状	239
异常妊娠	239
异常妊娠的原因	239
前置胎盘	240
胎盘早期剥离(胎盘早剥)	241
羊水过多症	242
羊水过少症	243
早期破水	243
子宫颈管无力症	244
人工流产的并发症	244
多胞胎妊娠	245
什么是多胞胎妊娠	245
胎儿臀位	246
何为胎儿臀位	247
矫正胎儿臀位的体操	247
高龄妊娠	248
高龄妊娠的问题所在	248
妊娠各个月的注意事项	248
畸形儿	249
畸形儿	249

遗传基因与畸形	250
畸形形成的原因	251
畸形儿检查的必要性	253
如何预防畸形胎	254
必须接受畸形儿检查的孕妇	254
畸形胎的诊断法	254
妊娠答疑	256

第十一章 分娩准备

婴儿出生时的神秘体验	261
产前准备	263
分娩准备	263
职业女性的分娩准备	265
产前1个月须接受的检查	265
克服分娩恐惧	266
克服阵痛的方法	266
克服分娩恐惧的方法	267
消除畸形胎的忧虑	268
消除早产忧虑	269
消除难产忧虑	269
神奇的子宫	270
子宫	270
胎盘	271
羊水	272
脐带	272
神秘的胎盘、羊水、脐带	273
胎盘可能出现的症状	274
羊水可能出现的症状	274
脐带可能出现的症状	275
分娩征兆	275
分娩征兆	275
分娩的开始	276

做好随时入院的准备	277
胎儿出现危险情况的征兆	278
产前1个月的不适症状	278
产前答疑	280

第十二章 分娩方法及过程

自然分娩	283
如何确保顺产	283
提倡自然分娩的原因	284
哪些情况产妇需要剖宫产	284
提前进分娩房	285
了解分娩过程	285
上分娩台	286
最后分娩及过程	286
阵痛的原因	286
分娩的三要素	287
产道	288
产力	289
胎儿的力量	289
第一产程——子宫口张开	291
阵痛是分娩的开始	291
胎儿的准备	292
第一产程的处理	292
减轻分娩阵痛的呼吸法	294
陪伴妻子一起度过阵痛期	294
第二产程——娩出期	295
第二产程初期	295
第二产程的处理	296
分娩时,如何正确用力	297
分娩过程中会解大便吗	298
第三产程——胎盘娩出期	298
分娩的最后阶段	298

第三产程的处理	299
产后 30 分钟的哺乳	300
新生儿应急处理	300
新生儿处理	300
新生儿体检	302
实施剖宫产	303
预先决定剖宫产	303
紧急剖宫产	304
剖宫产手术过程	305
剖宫产的不利点	306
关于剖宫产的几点建议	307
剖宫产后手术部位的护理	308
剖宫产后仍可自然分娩	308
产后异常症状	308
产后异常症状	308
剖宫产答疑	310
产后调理	312
自然分娩 3 天内的调理	312
剖腹产 1 周内的调理	313
产后恶露处理	314
无痛分娩	314
何为无痛分娩	314
无痛分娩的过程	315
无痛分娩前应牢记的事项	315
分娩答疑	316

第十三章 产后调理与保健

产后 6 周的生活日历	319
产褥期保健	321
产褥期的日常生活	321
各时期的注意事项	322
产后调理须知	324

产褥期生活准则 20 条	324
流产后的调理	325
自然流产和人工流产	325
流产后的调理	326
流产后易出现的异常症状	326
母乳喂养	327
初乳的分泌	327
产后乳房保健	327
哺乳时妈妈的心态	328
如何治疗乳疮	329
科学的哺乳方法	331
哺乳期禁吃的食品	331
科学按摩挤乳法	331
分娩后身体的变化	332
子宫收缩	332
阴道肌肉收缩	333
产生恶露	333
体重恢复	333
初乳分泌	334
小便和汗量增加	334
食欲旺盛	334
出现低烧和红眼症状	334
便秘和痔疮	334
产后产妇的身体变化	335
产后恶露颜色的变化	336
消除产后浮肿	336
产后浮肿是肥胖的罪魁祸首	336
产后消肿的方法	336
摆脱产后抑郁症	338
产后抑郁症	338
克服产后抑郁症的方法	339
哪些产妇易患产后抑郁症	340