

北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本

精美
双色版

孕期 生活 知识百科

YunQi
ShengHu
ZhiShiBaiKe

赵江鹏◎编著



准父母优生从现在开始

定期接受产前检查

孕期胎教指导 孕期饮食营养

分娩方式的选择

新生儿的喂养常识

吉林大学出版社

北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本

孕。期。 生。活。 知。识。百。科

YunQi
ShengHuo
ZhiShiBaiKe

赵江鹏◎编著



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期生活知识百科/赵江鹏编著. —长春:吉林大学出版社,2009.5

(完美孕育百科大全)

ISBN 978-7-5601-4401-6

I. 孕… II. 赵… 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070024号

书 名:完美孕育百科大全

孕期生活知识百科

作 者:赵江鹏 编著

责任编辑、责任校对:陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开 本:787×1092毫米 1/16

总印张:229.75 总字数:2600千字

ISBN 978-7-5601-4401-6

封面设计:胡椒设计

北京市兆成印刷有限责任公司 印刷

2009年8月 第1版

2009年8月 第1次印刷

总定价:268.00元

版权所有 翻印必究

社 址:长春市明德路421号 邮编:130021

发行部电话:0431-88499826

网 址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

CONTENTS 目录



第一章 孕前必读——怎样做个优生妈妈

第一节 准父母优生从现在开始 / 001

什么是“优生” / 001

与优生有关的因素 / 002

为优生应做的准备工作 / 004

准爸爸的优生原则 / 005

孕妇心态与优生 / 008

女性应当注意的优生禁忌 / 009

遗传基因决定下一代先天功能 / 011

遗传与智力 / 012

父母的哪些外貌将留给孩子 / 013

需做遗传咨询的情况 / 014

第二节 为胎儿创造良好的受孕环境 / 015

选择最佳的受孕年龄 / 015

选择最佳的受孕季节 / 016

创造最佳的受孕环境 / 017

把握好最佳的受孕条件 / 018

受孕避开十个黑色时间 / 019



CONTENTS



第三节 孕前的准备有哪些 / 021

孕前准备要充分 / 021

做一个周全的孕前计划 / 022

孕前心理准备 / 024

创造和谐的孕前心理环境 / 025

调节最佳怀孕情绪 / 026

孕前的营养准备 / 027

怀孕前要加强身体锻炼 / 029

孕前需要治疗的疾病 / 029

孕前物质的准备 / 034

第四节 生男生女有秘诀 / 037

决定胎儿性别的秘密 / 037

七大方法助你选择宝宝性别 / 037

想要男孩的步骤 / 038

想要女孩的步骤 / 039

夫妻双方要通力协作 / 039

第五节 孕前营养饮食,宝宝更健康 / 040

孕前合理调整饮食 / 040

孕前饮食原则 / 040

饮食的注意事项 / 041

孕前准妈妈需补充哪些营养 / 042

孕前不宜过多食用的食物 / 044

孕妇宜补充叶酸 / 045



002



CONTENTS 目录

第六节 不孕不育早知道	/ 045
什么是不孕症	/ 045
女性不孕的原因及应做的检查	/ 046
什么叫男性不育症	/ 047
不孕和不育的区别	/ 047
男性不育的原因及应做的检查	/ 048
可致男性不育的生活杀手	/ 048
不孕不育症的治疗	/ 049
试管婴儿主要适用于哪些不孕症患者	/ 050



第二章 孕期必读——快乐孕程从现在开始

第一节 恭喜你，怀孕了	/ 051
怀孕的一些征兆	/ 051
怀孕判断的方法	/ 052
孕吐	/ 053
如何推算预产期	/ 054
如何识别假孕	/ 055
第二节 定期接受产前检查	/ 056
孕妇不能忽视产前检查	/ 056
怀孕后如何做产前检查	/ 056
产前检查时的注意事项	/ 057
重视妊娠早期检查	/ 058



CONTENTS



准妈妈的第一次产前检查	/ 059
B超检查的功能	/ 060
高龄女性怀孕后应做哪些检查	/ 064
怀孕期主要进行的测量	/ 065

第三节 孕期胎儿的生长发育 / 066

怀孕第一个月胎儿的生长发育状况	/ 066
怀孕第二个月胎儿的生长发育状况	/ 066
怀孕第三个月胎儿的生长发育状况	/ 066
怀孕第四个月胎儿的生长发育状况	/ 067
怀孕第五个月胎儿的生长发育状况	/ 067
怀孕第六个月胎儿的生长发育状况	/ 068
怀孕第七个月胎儿的生长发育状况	/ 068
怀孕第八个月胎儿的生长发育状况	/ 069
怀孕第九个月胎儿的生长发育状况	/ 069
怀孕第十个月胎儿的生长发育状况	/ 070
早孕期保健的作用	/ 070
宫内的胎儿怕什么	/ 071

第四节 孕期准妈妈身体的变化 / 073

怀孕第一个月准妈妈的身体变化	/ 073
怀孕第二个月准妈妈的身体变化	/ 073
怀孕第三个月准妈妈的身体变化	/ 073
怀孕第四个月准妈妈的身体变化	/ 074
怀孕第五个月准妈妈的身体变化	/ 074
怀孕第六个月准妈妈的身体变化	/ 075



CONTENTS 目录

怀孕第七个月准妈妈的身体变化	/ 075
怀孕第八个月准妈妈的身体变化	/ 075
怀孕第九个月准妈妈的身体变化	/ 076
怀孕第十个月准妈妈的身体变化	/ 076
孕妇皮肤的变化	/ 077
孕妇何时感觉有胎动	/ 077
孕妇足部水肿的原因	/ 078



第五节 孕期胎教指导

胎教的概念和意义	/ 079
施行胎教的方法	/ 079
施行胎教的原则	/ 080
合理安排胎教时间	/ 081
情绪与胎教	/ 082
音乐胎教的实施方法	/ 083
抚摸胎教的实施方法	/ 084
怀孕第一个月的胎教	/ 085
怀孕第二个月的胎教	/ 085
怀孕第三个月的胎教	/ 087
怀孕第四个月的胎教	/ 088
怀孕第五个月的胎教	/ 091
怀孕第六个月的胎教	/ 093
怀孕第七个月的胎教	/ 094
怀孕第八个月的胎教	/ 095
怀孕第九个月的胎教	/ 096
怀孕第十个月的胎教	/ 098



CONTENTS



第六节 孕期心理保健 / 099

- 孕期准妈妈的心理特点 / 099
- 孕期控制压力的方法 / 100
- 情绪会影响胎儿的身心发育 / 101
- 心理受创容易导致胎儿畸形 / 102
- 妇女妊娠期容易出现的一些心理问题 / 103
- 别为生男生女伤脑筋 / 104
- 临产孕妇不宜有紧张心理 / 105
- 丈夫应保持妻子的情绪稳定 / 105
- 用精神松弛法解除精神压力 / 106
- 如何排除忧郁心理 / 107
- 准妈妈在孕期不应有的十种心理 / 107

第七节 孕期生活保障 / 108

- 孕妇的舒适着装 / 108
- 孕妇的休息与睡眠 / 109
- 孕妇洗澡有讲究 / 110
- 孕妇不宜过度静养 / 110
- 准妈妈上班注意事项 / 111
- 孕妇忌去拥挤的场所 / 112
- 孕妇用家电要小心磁辐射 / 113
- 孕期化妆美容须注意 / 114
- 孕妇切勿盲目减肥 / 115
- 孕妇应加强乳房护理 / 116
- 孕妇不宜养宠物 / 116
- 夏季孕妇生活须注意 / 117



CONTENTS 目录

冬季孕妇生活须注意	/ 118
孕妇忌不晒太阳	/ 118
孕妇正确的活动姿势	/ 119
孕妇适合参加哪些运动	/ 120
孕妇运动注意事项	/ 121



第八节 孕期饮食营养	/ 121
孕妇每日必需的营养食物	/ 121
营养缺乏的后果	/ 123
孕期哪些食品不宜吃	/ 123
孕妇饮食中的“不宜”	/ 124
怀孕各时期营养搭配原则	/ 126
临产时的饮食原则	/ 127
孕妇最易忽视的营养素——空气、水和阳光	/ 127
孕期不宜省略早餐	/ 128
牛奶每天不可少	/ 129
孕妇不宜多吃盐	/ 130
孕妇忌贪吃冷饮	/ 130
有利于胎儿大脑发育的一些水产品	/ 131
孕妇饮水有讲究	/ 132
孕期吃水果的注意事项	/ 133
妊娠高血压综合征患者的膳食原则	/ 133
抗孕吐食谱	/ 134
孕早期家常营养食谱推荐	/ 136
孕中期家常营养食谱推荐	/ 142
孕晚期家常营养食谱推荐	/ 149



目 录 CONTENTS



第九节 孕期性生活	/ 155
了解性欲改变的原因	/ 155
孕期性生活应注意的问题	/ 156
孕期的性生活原则	/ 157
孕期房事体位	/ 157
过度性生活对胎儿的不利影响	/ 158
性交不当易出现的问题	/ 159
孕早期性生活的注意事项	/ 160
孕中期性生活的注意事项	/ 160
孕晚期性生活的注意事项	/ 161
避免月圆之夜过性生活	/ 162
用新方法尝试一下新“性”趣	/ 162
孕期不宜有性生活的情况	/ 163

第十节 孕期常见疾病防治	/ 163
感 冒	/ 163
头 痛	/ 164
中 暑	/ 164
眩晕或直立性眩晕	/ 165
腿部抽筋	/ 166
腕管综合征	/ 166
常见的牙周问题	/ 167
牙龈炎	/ 168
鼻塞和流鼻血	/ 168
便 秘	/ 169
痔 疮	/ 169
妊娠纹的预防	/ 170



008



CONTENTS 目录



静脉曲张	/ 170
孕妇下肢水肿	/ 171
外阴瘙痒	/ 172
预防孕妇患上子痫	/ 173
妊娠中毒	/ 173
怎样预防流产	/ 175
宫外孕的急救措施	/ 175
葡萄胎	/ 176
孕期贫血	/ 178
肾盂肾炎	/ 179
阴道炎	/ 179
妊娠合并流感	/ 180
妊娠合并糖尿病	/ 182
妊娠合并病毒性肝炎	/ 183
妊娠合并心脏病	/ 184
妊娠合并性病	/ 185
预防妊娠高血压综合征	/ 186
孕妇忌服的一些中药	/ 186
对胎儿有害的药物	/ 187

第三章 分娩必读——做个幸福的新手妈妈

第一节 分娩前的准备	/ 189
分娩前的精神准备	/ 189
分娩前的身体准备	/ 190



CONTENTS



分娩前的物质准备	/ 190
分娩前准爸爸的准备	/ 191
分娩前准妈妈的准备	/ 192
临产产妇的饮食安排	/ 193
产前运动	/ 194
注意临产征兆	/ 195
孕妇临产入院不宜过早或过晚	/ 197
丈夫是最佳的生产陪护人	/ 198
临产“十忌”	/ 198
冷静应对待产中的突发情况	/ 199

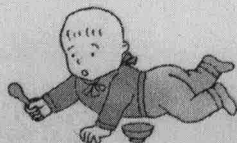
第二节 分娩方式的选择 / 200

主要的生产方式	/ 200
自然分娩	/ 201
阴道产的优缺点	/ 202
剖宫产	/ 203
剖宫产的优缺点	/ 204
无痛分娩的方法	/ 205
药物性无痛分娩的利弊	/ 206
选择哪种分娩方式好	/ 207
使分娩顺利的因素有哪些	/ 208
使分娩痛苦的因素有哪些	/ 209

第三节 分娩三步曲 / 210

产程的三个阶段	/ 210
第一产程的表现	/ 211
第一产程中的姿势	/ 212
第一产程注意事项	/ 213

010



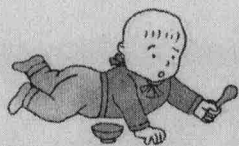
CONTENTS 目录



第二产程的表现	/ 215
第二产程中的姿势	/ 215
第二产程注意事项	/ 216
第三产程注意事项	/ 217
分娩三个产程中产妇的配合	/ 218
影响产程长短的因素	/ 219
产妇应该掌握的助产动作	/ 220
分娩中的镇痛方法	/ 220
产妇在分娩时不宜大声喊叫	/ 221
产妇在分娩时应重视食物补充	/ 222
双胎分娩时的注意事项	/ 223
丈夫应协助妻子顺利生产	/ 223
分娩后的适当运动	/ 224

第四节 沉着应对分娩异常

难产的应对措施	/ 225
怎样避免难产	/ 226
早产的预防	/ 227
剖宫产时产妇怎样配合	/ 228
子宫收缩乏力与产程进程缓慢	/ 228
突然分娩注意事项	/ 229
胎盘滞留的处理措施	/ 230
子宫破裂	/ 231
胎膜早破	/ 232
产后出血	/ 232
胎儿发育异常	/ 233
臀位胎儿该怎么生	/ 234
产程腹痛	/ 236



CONTENTS



第四章 产后必读——健康妈妈月子营养与康复

第一节 新妈妈产后恢复 / 237

- 产褥期母体的变化 / 237
- 侧切手术后的恢复 / 238
- 剖宫产术后的护理措施 / 239
- 产后恢复的几个阶段 / 240
- 性生活恢复的最佳时机 / 241
- 产后健美的方法 / 241
- 产后怎样保持形体 / 242
- 锻炼的注意事项 / 243
- 产褥期康复体操 / 244
- 产后十天塑造美臀 / 245
- 产后美腹运动 / 246
- 产后腿部的健美 / 247
- 产后情绪的调整 / 249
- 缓解产后抑郁的方法 / 249

第二节 产后营养饮食 / 250

- 月子里营养的重要性 / 250
- 坐月子应摄取的营养素 / 250
- 产妇恢复期饮食调养原则 / 252
- 产妇产后三天内饮食安排 / 253
- 剖宫产产妇的饮食要求 / 253
- 月子里的饮食要点 / 254
- 产后饮食五忌 / 255

012



CONTENTS 目录



产后应忌吃的食物	/ 257
坐月子期间的十五个食补小秘诀	/ 258
产妇应吃哪些水果	/ 259
产后减肥饮食应遵循哪些原则	/ 261

第三节 产后生活保健 / 262

产后在医院的七天应怎样度过	/ 262
产后要及时解小便	/ 263
要有舒适的坐月子环境	/ 263
产褥期的正常现象	/ 264
产妇保养的传统误区	/ 265
观察恶露情况	/ 266
产妇的衣服选择	/ 267
哺乳期怎样保护乳房	/ 267
产妇应注意劳逸结合	/ 268
怎样注意产褥卫生	/ 269
产妇洗澡的注意事项	/ 269
产后如何护理会阴部	/ 270
产妇刷牙注意事项	/ 271
夏季预防产后中暑	/ 271
产后何时来月经	/ 272
产后何时可以恢复性生活	/ 272
产后恢复期性生活禁忌	/ 273
产后怎样避孕	/ 274

第四节 产褥期异常与疾病防治 / 274

产褥感染	/ 274
产褥期发热	/ 274



CONTENTS



产后抑郁症	/ 275
产后便秘	/ 276
产后恶露	/ 276
产后肛裂	/ 277
产后痔疮	/ 278
产后尿潴留	/ 279
产后脱发	/ 280
产后血晕	/ 281
产后贫血	/ 282
产后风	/ 282
产后腕部疼痛	/ 283
产后背痛	/ 284
产后子宫变位	/ 285
乳腺炎	/ 286
乳头皲裂	/ 287
产妇用药对宝宝的影响	/ 288

第五章 新生儿护理必读——轻松护理你的宝宝

第一节 新生儿的生长发育

正常新生儿发育特点	/ 289
新生儿的神经发育	/ 290
新生儿的反射活动	/ 291
新生儿这些特征是正常的	/ 291
新生儿特殊生理状态	/ 293
宝宝哭声的意思	/ 294

014

