

[21世纪生活宝典]

Ershiyi Shiji Shenghuo Baodian
THE GUIDE WAY TO GESTATION, PARTURITION AND NARTURANCE

Baojian Yu Taijiao Quancheng Zhidao
THE GUIDE WAY TO GESTATION, PARTURITION AND NARTURANCE



Sishi Zhou Yunqi Baojian Yu Taijiao Quancheng Zhidao
THE GUIDE WAY TO GESTATION, PARTURITION AND NARTURANCE

Ershiyi Shiji Shenghuo Baodian
THE GUIDE WAY TO GESTATION, PARTURITION AND NARTURANCE

40周孕期保健 与胎教全程指导

群瑛 / 主编



ERSHIYISHIJI SHENGHUO BAODIAN

最为实用的孕产优生胎教必备手册

中国戏剧出版社

21 CENTURY DANCE LIFE



21世纪舞蹈生活

21 CENTURY BETTER LIFE



博识书局
BO SHI SHU LU

21世纪生活宝典®

家庭生活小百科
糖尿病高血压防治
新手妈妈怀孕 280 天
新手妈妈育儿知识百科
穴位推拿按摩大全
家常菜 1500 样
生活礼仪 社交百科
人生格言 名人警句
人体健康百科
女性美容与饮食保健
妊娠 分娩 育儿全书
40 周孕期保健与胎教全程指导 ▶
家庭养犬指南
时尚养花大全
按摩针灸拔罐刮痧治百病
图解头部足部按摩
家庭养生保健
居家生活实用妙招
一日三餐健康食谱
婴幼儿健康成长食谱

21世纪生活宝典 JIANQUANCHENGZHIDAO

21 世纪生活宝典
SHIJISHENGHUOBAODIAN



40周 孕期 保健与胎教 全程指导

40 ZHOU YUNQI BAO JIAN YU TAI JIAO QUAN CHENG ZHI DAO

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪生活宝典 / 群瑛主编. —北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02647-1

I. 2… II. 群… III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 094124 号



21 世纪生活宝典

21 ShiJi ShengHuo BaoDian

责任编辑: 赵 莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3922 千

版 次: 2007 年 7 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02647-1

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

目 录

MU LU

第一章 为优生做好准备

第一节 生命由此开始

关于女性生殖器的知识	019
关于男性生殖器的知识	022
精子与射精	024
卵子与排卵	024
月经的形成	026
受孕过程	026
关于男女的性生活	028
骨盆的重要性	029

第二节 慢性病患者受孕知识

高血压孕妇勿大意	030
肝病患者不宜受孕	030
肺结核患者不宜受孕	030
哮喘对胎儿有害	031
心脏病患者不宜怀孕	031
贫血不可忽视	032
糖尿病患者不宜受孕	032



第二章 怀孕初期的知识



第一节 将要做妈妈

怀孕的前奏	033
怀孕的正常反应	034
体温的变化	035
尿频的原因	036
乳房的变化	036
腰部疼痛原因及预防	036

第二节 去医院诊断

及早验孕好处多	037
就诊前要做的事	037
医生的问题	039
内诊时的姿势	039
关于验尿的知识	039
做B超好处多	040

第三节 如何推算预产期

预产期的计算	040
几种推算受孕日的方法	042

第四节 产前检查要定期

体重增多属正常现象	044
固定医生检查的好处	045
B超检查	045
验尿知识	045
有关病史的问题	046
血液的检查	047
乙型肝炎的检查	047
辅助检查的种类	048
定期检查的好处	049

第五节 孕初期母子的变化

1~4 周的母子变化	049
5~8 周的母子变化	051
9~12 周的母子变化	053
13~16 周的母子变化	055

第六节 流产知识

为什么会流产	056
防止流产采取的措施	057
如何预防先兆性流产	058
预防流产的注意事项	058
如何治疗习惯性流产	059

第七节 孕前期的危险情况

关于妊娠期高血压病	060
宫外孕是怎么回事	060
发生宫颈癌的原因	061

第八节 度过痛苦的害喜期

夏季注意补充营养	062
偏食挑食勿焦虑	062
选用补品要慎重	063
饭菜多样补营养	063
少吃凉东西	064
营养缺乏害处多	064
铁质过多易致病	065
孕妇进补要慎重	066
核桃与芝麻营养多	067
补品首推维 D 钙	067
杜绝辛辣	068
多吃蔬菜补维生素 C	068
准妈妈食谱	069
饮食中要注意什么	070
四种坚果营养多	072
孕妇饮食要注意	074
孕妇的营养元素	075



第九节 孕期特效食谱

怀孕 1~4 周时的食谱	085
怀孕 5~8 周时的食谱	087
怀孕 9~12 周时的食谱	090
怀孕 13~16 周时的食谱	093

第十节 孕初的身体症状



如何防治便秘	096
便秘和腹泻	097
痔疮的预防	097
膀胱炎的预防	097
产生胀气的原因及治疗	098
慢性肾炎要留意	098
产生倦怠的原因	099
防止血糖过低	099
血糖过低是怎样造成的	099
血压偏低不可忽视	100
贫血对胎儿的影响	100
补充维生素 E 缓解贫血症状	101
防治贫血, 补充蛋白质	101
补充维生素 B ₆ 防贫血	102
缺铁性贫血	102
饮食中的补血法	102
滤过性疾病发生的原因	103
梅毒感染胎儿	103
治疗头痛的方法	103
孕吐应采取的措施	103
孕期有关瘙痒症的知识	104
孕期失眠的治疗	105
孕吐新发现	105
发生水肿的原因及治疗	106
腹痛是怎样造成的	108
牙龈出血是怎么回事	109
孕期分泌物的处理	110
鼻出血勿慌乱	110
如何预防下肢痉挛	111

第十一节 慎重服药

孕妇用药原则	111
哪些药物对胎儿不利	111
妻子孕前丈夫用药要小心	113
预防感冒	113
保胎药要慎重服用	114
补救措施要及时	115

第十二节 看胎儿是否正常

为什么要做羊膜穿刺术检查	116
胎儿畸形的原因	117
关于超声波检查	118

第十三节 忌烟酒对胎儿有利

尼古丁影响胎儿体质	118
酒精影响胎儿智力	119
孕妇须知	119

第十四节 运动影响胎儿生产

孕妇要适当运动	121
孕妇游泳要小心	122
散步运动法	122
孕妇不宜开车	123
怎样做呼吸操	123
全身运动操	125
孕妇在运动时应注意什么	127
盆底肌运动帮助生产	127



第十五节 如何护胎儿

保证休息勿操劳	129
孕妇应睡软硬适中的床	129
孕妇的睡姿	130
家务活对孕妇有好处	131
家中环境要清爽	132



电器的影响	132
如厕坐式最安全	134
防治孕吐的方法	134
如何做到不失眠	135
不宜多看电视和书籍	135
重视产前检查	136
作息时间要规律	137
日常生活中应注意的事	137
孕妇劳作要恰当	138

第十六节 怀孕后的胎教

和胎儿说话	139
胎儿可以听	139
音乐胎教好处多	140
孕妇情绪影响胎儿成长	141
与胎儿做游戏	142
抚摸胎教对胎儿身体有利	143



第十七节 孕初期的胎教方法

怀孕 1~4 周时怎样胎教	144
怀孕 5~8 周时怎样胎教	144
怀孕 9~12 周时怎样胎教	145
怀孕 13~16 周时怎样胎教	146

第十八节 保护牙齿的妙招

饮食与牙齿	147
孕妇如何防患蛀牙	147
牙齿健康对胎儿非常有利	148
牙检必不可少	149
护牙四则	150

第十九节 做迷人的准妈妈

漂漂亮亮过孕期	150
头发的保健	152

第三章 怀孕中期的知识

第一节 孕中期的母子变化

17~20 周的母子变化	153
21~24 周的母子变化	155
25~28 周的母子变化	157

第二节 孕妇的腹部

腹部大小取决于子宫	159
孕妇饭量要适当	159
怀孕中的羊水过多症	160
合理的体重	161
孕妇忌节食	161

第三节 怀孕中期的身体不适

腰痛该采取什么措施	162
纠正乳头凹陷与扁平的方法	162
贫血的原因及治疗	163
关于妊娠黑线	163
发生羊水栓塞的原因及治疗	164
如何预防妊娠斑	165

第四节 生活中的注意事项

日常起居该注意什么	165
怀孕中期去旅行时要注意什么	166

第五节 预知是男是女的方法

超声波扫描	167
羊膜穿刺	167
绒毛质检	167
控制胎儿性别的方法	167

第六节 怀孕中期的饮食策略

营养均衡	168
------------	-----



矿物质的需求	169
孕妇吃盐要适当	170
对孕妇有利的食物	170
对孕妇不利的食物	172
孕妇不宜喝可乐	173
自制解暑小菜	173
叶酸可防畸形儿	174
缺乏叶酸易发生贫血	174
甘蔗和橘子不要多吃	175
产妇是否都需要吃人参	175



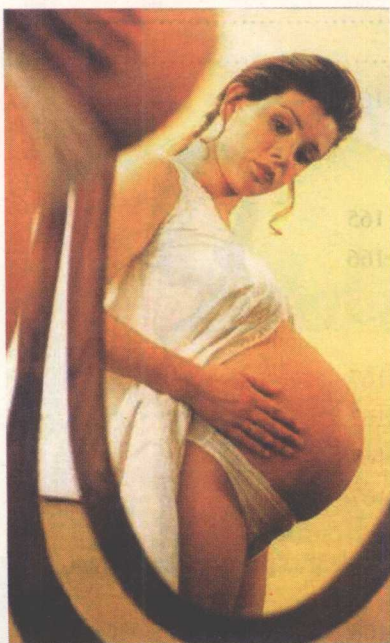
第七节 孕期特效食谱

怀孕 17~20 周时的食谱	176
怀孕 21~24 周时的食谱	180
怀孕 25~28 周时的食谱	183

第八节 怀孕中期的运动

练瑜伽好处多	185
--------------	-----

第九节 怀孕中期的胎教



意念影响外在形象	186
与胎宝宝对话	186
培养胎儿的情趣	187
语言训练开发胎儿的语言能力	188
习惯是可以培养的	188
关于美学胎教	189
父母气血性格影响胎儿	189
自然陶冶法	191
音乐胎教的好处	192

第十节 孕中期的胎教方法

怀孕 17~20 周时胎教应做什么	193
怀孕 21~24 周时胎教应做什么	194
怀孕 25~28 周时胎教应做什么	195
胎教音乐的选择	196

第十一节 准妈妈的魅力服装

- 忌在孕妇装款式上花心思 197
- 纯棉内衣最舒适 197
- 科学“紧身”还你好身材 198
- 怀孕中期应注意什么 199

第十二节 第17~20周乳房护理

- 为婴儿准备好乳房 200
- 乳房保健 201
- 孕妈妈怎样沐浴 201

第十三节 为宝宝准备生活用品

- 科学选用尿布 202
- 为婴儿选用洗澡用品 202
- 安全舒适的婴儿床 202
- 婴儿的内衣 203
- 婴儿的喂奶器具 203

第十四节 怀孕中期的性生活

- 孕中期性生活要温柔 204



第四章 怀孕后期的准备工作

第一节 怀孕后期母子变化

- 29~32周的母子变化 205
- 33~36周的母子变化 206
- 37~40周的母子变化 207

第二节 怀孕后期的身体不适

- 发生静脉炎时该怎么办 209
- 痔疮的防治 210
- 水肿是怎么回事 210
- 仰卧综合症的产生 211



血毒症是怎么回事	211
早产隐患大	211
高血压型血毒症的治疗	212
食盐摄入量高会导致高血压	213
子痫型痉挛的发生及治疗	213
孕初期的其它病症	214
腰酸背痛的发生及防治	216
怎样防止脚部痉挛	216
补充钙质要充足	217



第三节 怀孕后期的胎教

和胎儿做运动	218
言语的沟通	218
与胎儿说话	219
胎儿对光的反应	219
环境影响胎儿的成长	220
心理暗示影响胎儿的性格	221
自然熏陶法	221
美育胎教影响胎儿成长	222
孕妇情绪影响胎儿成长	222

第四节 孕后期的胎教方法

怀孕 29~32 周时父母的胎教	223
怀孕 33~36 周时父母的胎教	224
怀孕 37~40 周时父母的胎教	225

第五节 劳逸结合

适当的工作	225
充分的休息	226

第六节 后期疾病

子痫的防治	226
骨盆狭窄的影响	227
胎头高浮的发生	228
臀位的发生及防治	228
横位是怎么回事	229



第七节 孕期的日常生活

怀孕后期生活中更应该谨慎	229
--------------------	-----

第八节 怀孕后期的饮食

孕后期适合孕妇的食物	230
孕妇不宜吃的食物	231
摄取胆固醇要适当	232
如何治疗贫血	233
怀孕后期营养要均衡	234
叶酸可预防流产	234
营养供给怎样才算合理	235

第九节 孕期特效食谱

怀孕 29~32 周时的食谱	236
怀孕 33~36 周时的食谱	237
怀孕 37~40 周时的食谱	238

第十节 妊娠高血压疾病的预防

高血压疾病的症状	240
高血压疾病对母子的不良影响	240
妊娠期怎样预防高血压疾病	241
胎盘早剥	242

第十一节 周期性下腹疼痛和出血

发生破水时该采取什么措施	242
早产	243
胎盘早期剥离	244
发生痉挛时该采取什么措施	245
胎盘前置	245
胎位不正	246
前置胎盘引起出血	247
前置胎盘对母嬰的影响	248

第十二节 怎样使宝宝更聪明

大脑的发育	248
-------------	-----





遗传与智力	249
缺乏维生素 A 影响智力发展	249
维生素 B 的重要作用	249
对大脑产生影响的维生素 E	250

第十三节 怀孕后期的性生活

孕后期的性生活	250
---------------	-----

第十四节 分娩的基本知识

坐式分娩正被广泛采用	251
自然分娩好处多	252
无痛分娩法	252
无痛分娩的真相	253
为什么要剖腹产	254
水中分娩的利弊	255

第十五节 练习拉梅兹呼吸法

怎样减轻产前阵痛	255
夫妻同练拉梅兹呼吸法	257

第十六节 利于分娩的运动

怎样做胸部呼吸法	257
按摩助分娩	257
做腹部呼吸的方法	258

第十七节 选择分娩场所

心理不同, 选择不同	258
在家里分娩的好处	258
回娘家分娩时应妥善安排	259
怎样确保回家乡生产安全	259
去外地分娩前的准备工作	260
去医院的最佳时间	260
医院的选择	261
什么情况下转院	261
选择合适的方式分娩	261
选择分娩场所	262

