

· 北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本 ·

- 优生，就是要在孕前做好计划
- 优生，就是要把握最佳受孕时机
- 优生，孕期就要多休息+适度运动
- 优生，孕期就要科学补充营养
- 优生，就是要给胎儿创造一个良好的发育环境
- 优生，就是要科学实施胎教，激发宝宝潜能

HUAIYUN YOUSHENG  
QUANTUJIE 陈红喜◎编著

最新版  
ZUIXINBAN

# 怀孕 优生 全图解



· 北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本 ·

HUAIYUN YOUSHENG  
QUANTUJIE 陈红喜◎编著

# 怀孕 优生 全图解



河北科学技术出版社

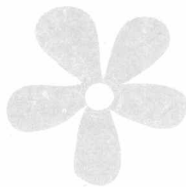
图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕优生全图解/陈红喜编著.  
—石家庄: 河北科学技术出版社, 2010. 3  
ISBN 978-7-5375-4064-3

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解  
②围产期—妇幼保健—图解③产褥期—妇幼保健—图解  
IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第033452号

出版发行/河北科学技术出版社  
地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号  
邮 编/050061  
组织策划/王辛卯  
责任编辑/李蔚蔚  
封面设计/胡椒工作室  
美术编辑/慈向群  
印 刷/北京佳顺印务有限公司  
开 本/770×955 1/16  
印 张/23  
字 数/460千  
版 次/2010年4月第1版  
印 次/2010年4月第1次印刷  
定 价/36.80元



# 目录

## CONTENTS

### 第一篇

## ..... 未雨绸缪，做好孕前优生准备 .....

002



### 制订一个妊娠计划

- 商量一下究竟要不要孩子 ..... 002
- 做好怀孕的心理准备 ..... 003



### 提前换一种避孕方式

- 避孕期间不要怀孕 ..... 004
- 停药避孕药后6个月才能怀孕 ..... 004



### 建立良好的生活方式

- 避免超负荷工作 ..... 005
- 避免不良因素的伤害 ..... 005
- 孕前戒烟禁酒 ..... 005
- 注意饮食细节 ..... 006
- 不要每天浓妆艳抹 ..... 006

- 不要再接触宠物 ..... 007
- 养成运动的习惯 ..... 007
- 丈夫也要做好孕育准备 ..... 007



### 孕前提高身体素质

- 加强经期卫生 ..... 008
- 将体重调整到最佳状态 ..... 009
- 警惕肥胖对怀孕的影响 ..... 009
- 避免过量食用高糖食物 ..... 010
- 忌盲目节食减肥 ..... 010
- 避免过量摄入脂肪的五种方法 ..... 010



### 进行孕前检查

- 孕前检查的具体时间 ..... 011
- 孕前检查的主要内容 ..... 011



## 排除疾病的干扰

- 妇科疾病 ..... 013  
慢性疾病 ..... 014



## 必要时进行遗传咨询

- 遗传咨询的优生学意义 ..... 016  
重点进行遗传咨询的对象 ..... 016



## 孕前科学调整饮食

- 普通型人的饮食调理 ..... 018  
营养状况较差女性的饮食调理 ..... 019  
肥胖型人的饮食调理 ..... 019  
营养食谱推荐 ..... 020



## 开始有计划地补充叶酸

- 叶酸与优生 ..... 022  
每天坚持补充叶酸 ..... 023  
需要重点补叶酸的准妈妈 ..... 023



## 创造良好的受孕环境

- 舒适的居室环境 ..... 024  
不要在新装修的居室受孕 ..... 024  
室内不养不利于优生的植物 ..... 025  
预防家中的无形杀手 ..... 026



## 准确预测排卵期

- 日程表法 ..... 028  
基础体温法 ..... 028  
宫颈黏液法 ..... 029  
通过排卵试纸准确测出排卵期 ..... 029



## 科学选择生男生女

- 决定胎儿性别的秘密 ..... 030  
选择胎儿性别的原则 ..... 030  
生女孩的方法 ..... 030  
生男孩的方法 ..... 031



## 在最佳受孕时机怀孕

- 最佳受孕季节 ..... 032  
最佳受孕日期 ..... 032  
最佳受孕时刻 ..... 032



## 让好心情迎接幸“孕”的到来

- 避免情绪波动过大 ..... 033  
孕前情绪紧张不利于受孕 ..... 033  
对未来的宝宝充满期待 ..... 034  
优孕的做爱要求 ..... 034



## 专家在线Q&A



## 特别图示——孕前生活要小心

## 第二篇

### ……幸“孕”降临了，优生怀孕一个月……



#### 孕妈妈与胎宝宝

- 准妈妈身体变化 ..... 038
- 胎儿发育状况 ..... 039



#### 判断妊娠的方法

- 可能会出现妊娠征兆 ..... 040
- 使用早孕试纸进行检测 ..... 041
- 医院的诊断方法 ..... 041



#### 孕期日常保健

- 调整你的心态 ..... 042
- 室内忌用芳香剂 ..... 042
- 营造洁净的家居环境 ..... 043
- 纠正不良生活习惯 ..... 043
- 保持个人卫生 ..... 044
- 适当做些家务活 ..... 045
- 怀孕初期节制性生活 ..... 046
- 绝对禁做下腹X线透视 ..... 047
- 不要暴露在电磁波下 ..... 047
- 避免药物对孕卵的伤害 ..... 047



#### 孕期特殊保健

- 孕早期的阴道出血 ..... 048
- 出现异常情况的对策 ..... 049
- 早期发现宫外孕 ..... 049



#### 本月饮食保健

- 怀孕一个月的营养需求 ..... 050
- 怀孕一个月的食物选择 ..... 050
- 注意牛磺酸的摄取 ..... 051
- 孕期要保证适量的饮水量 ..... 051
- 营养食谱推荐 ..... 052





## 本月胎教方案

- 情绪胎教 ..... 054  
音乐胎教 ..... 055



## 准爸爸爱心课堂

- 做一个快乐准爸爸 ..... 056



## 专家在线Q&A



## 特别图示——居家防止电磁辐射

# 第三篇

## .....保护胚芽不受伤害，优生怀孕二个月.....



## 孕妈妈与胎宝宝

- 准妈妈身体变化 ..... 062  
胎儿发育状况 ..... 063



## 孕期日常保健

- 生活要有规律 ..... 064  
不要长时间操作电脑 ..... 064  
尽量少用复印机 ..... 065  
避免过度疲劳 ..... 065  
休息以静为主 ..... 066  
每天坚持午睡 ..... 066  
不要长时间看电视 ..... 067

- 不要在空调房里待得过长 ..... 067  
避免骑电动车或自行车 ..... 067  
远离被动吸烟环境 ..... 068  
呼吸干净的空气 ..... 068  
远离小动物 ..... 069  
尽量少接触洗涤剂 ..... 069  
经常洗头、洗澡 ..... 070  
勤刷牙对胎儿有好处 ..... 070



## 孕期特殊保健

- 正确对待早孕反应 ..... 071  
孕吐的应对方法 ..... 071  
孕早期预防感冒 ..... 073  
注意风疹对胎儿的影响 ..... 074

注意发热对胎儿的影响 .....	075
误服药物后的对策 .....	075
早期发现葡萄胎 .....	076



### 本月饮食保健

怀孕二个月的营养需求 .....	077
怀孕二个月的食物选择 .....	077
孕妇早餐要吃好 .....	078
孕妇不宜多吃油条 .....	078
孕吐期间不要禁食 .....	079
早孕反应的饮食调理 .....	079
不可过多食用酸性食物 .....	080
孕期可多吃水果 .....	080
每天吃一个香蕉 .....	081
孕妇忌挑食偏食 .....	081
孕妇饮食应多样化 .....	081
营养食谱推荐 .....	082



### 本月胎教方案

控制情绪——宁静养胎 .....	084
聆听音乐 .....	085
脑呼吸——展开想象的翅膀 .....	085



### 准爸爸爱心课堂

提高妻子的食欲 .....	086
体贴准妈妈 .....	087
给予妻子更多的理解和爱 .....	087



### 专家在线Q&A



### 特别图示——减轻早孕反应的妙招

## 第四篇

### ..... 谨防意外流产，优生怀孕三个月 .....



### 孕妈妈与胎宝宝

准妈妈身体变化 .....	092
胎儿发育状况 .....	093



### 孕期日常保健

正确的站立姿势 .....	094
注意正确的坐姿 .....	094
上下楼梯要注意 .....	095
休息姿势要讲究 .....	095



起床时候要小心	096
做家务活要小心	096
应避免的工作和环境	097
远离噪声与震动	098
忌多闻汽油味	098
乘公交和地铁应避免长时间站立	099
孕妇开车要注意安全	099
孕早期的化妆美容	099
不要染发或烫发	100
不涂指甲油	100
孕期不要涂口红	100
注意嘴唇清洁	101
注意充分休息	101



### 孕期特殊保健

要警惕腮腺炎	102
预防流产	102
正确对待先兆流产	103
高龄孕妇要接受产前诊断	103
流产的原因	104
留意流产的一般表现	104
保胎药物并非万能	105
在医生指导下用黄体酮保胎	105
有流产信号应卧床休息	107
安胎注意事项	107



### 本月饮食保健

怀孕三个月的营养需求	108
怀孕三个月的食物选择	108
注意补充维生素E	109

不妨多吃嫩玉米	109
防流产可多吃绿叶蔬菜	109
怀孕后不要多吃方便面	110
孕妇要注意补碘	111
孕妇饮食宜定时定量	111
孕妇宜多吃黄瓜	112
营养食谱推荐	112



### 本月胎教方案

早期抚摸胎体	114
联想胎教	115
运动胎教	115



### 准妈妈爱心课堂

担当起准爸爸的责任	116
要尽量使准妈妈心情愉快	116
帮助准妈妈缓解腹痛的症状	116
为胎宝宝选择适合的胎教方案	117
给予妻子心理支持	117



### 专家在线Q&A



### 特别图示——孕期工作要注意

## 第五篇

### …… 趁机补充营养，优生怀孕四个月 ……



#### 孕妈妈与胎宝宝

- 准妈妈身体变化 ..... 122
- 胎儿发育状况 ..... 123



#### 孕期日常保健

- 为自己选购适体的内衣 ..... 124
- 为自己选购宽松得体的外衣 ..... 125
- 为自己选择舒适的鞋子 ..... 125
- 加强孕期皮肤护理 ..... 126
- 孕期按干性头发护养 ..... 129
- 进行乳房保健 ..... 129
- 孕期洗澡方法 ..... 130
- 孕中期性生活要注意安全 ..... 131



#### 孕期特殊保健

- 孕期贫血的原因 ..... 132
- 缺铁性贫血 ..... 133
- 巨幼红细胞性贫血 ..... 133
- 孕期贫血的自我保健 ..... 134
- 头晕眼花的防治 ..... 134
- 做好牙齿保健 ..... 135
- 预防膀胱感染 ..... 136

- 孕期预防阴道炎 ..... 136



#### 本月饮食保健

- 怀孕四个月的营养需求 ..... 137
- 怀孕四个月的食物选择 ..... 137
- 孕妇要注意补锌 ..... 138
- 孕妇要注意补钙 ..... 138
- 不妨多喝牛奶 ..... 139
- 孕妇吃鸡蛋要适量 ..... 139
- 孕妇可适当多吃花生 ..... 140
- 孕妇要注意补锰 ..... 140
- 不要把水果当饭吃 ..... 140
- 营养食谱推荐 ..... 141





### 本月胎教方案

加强情绪调节 .....	143
和胎儿一起享受美妙的音乐 .....	144
对话胎教 .....	144
运动胎教 .....	145

学会调节准妈妈的情绪 .....	146
当好准妈妈的营养师 .....	146
善于引导准妈妈做胎教 .....	147
安抚妻子不要担心失去美丽 .....	147



### 专家在线Q&A



### 准爸爸爱心课堂



### 特别图示——居家静养要注意

## 第六篇

# 自我监测与护理，优生怀孕五个月



### 孕妈妈与胎宝宝

准妈妈身体变化 .....	152
胎儿发育状况 .....	153

带着胎儿去旅行 .....	163
对胎儿进行自我监护 .....	164
坚持测量子宫底高度 .....	165
正确听取胎心音 .....	165
坚持数胎动 .....	166
开始做骨盆体操 .....	166



### 孕期日常保健

避免孕期过度肥胖 .....	154
孕期修饰打扮 .....	155
做好孕期头发的护理 .....	157
纠正内陷乳头 .....	158
腹部凸出后的睡眠姿势 .....	160
准妈妈度夏的禁忌 .....	161
定期进行产前检查 .....	162



### 孕期特殊保健

防治消化不良 .....	169
预防便秘 .....	170
皮肤瘙痒要小心 .....	171
妊娠疱疹的防治 .....	171
小腿抽搐的对策 .....	172
缓解静脉曲张 .....	172

注意影响胎儿发育的药物 ..... 173  
 使用外用药要谨慎 ..... 174

音乐胎教 ..... 181  
 对话胎教 ..... 182  
 抚摩胎教 ..... 182



### 本月饮食保健

怀孕五个月的营养需求 ..... 175  
 怀孕五个月的食物选择 ..... 175  
 孕期忌营养过剩 ..... 176  
 晚餐不要吃得太多 ..... 176  
 孕妇需要补铁 ..... 177  
 不要食用过多的动物肝脏 ..... 177  
 注意补充维生素B<sub>12</sub> ..... 178  
 经常食用紫菜 ..... 178  
 营养食谱推荐 ..... 179



### 准爸爸爱心课堂

准爸爸是胎教的得力助手 ..... 183  
 做好准妈妈的贴身护卫 ..... 183  
 不做刺激妻子感情的事 ..... 184  
 多陪准妈妈散步 ..... 184  
 正确对待宝宝性别 ..... 184



### 专家在线Q&A



### 特别图示——外出旅游要注意



### 本月胎教方案

## 第七篇

# ..... 远离甜蜜的诱惑，优生怀孕六个月 .....



### 孕妈妈与胎宝宝

准妈妈身体变化 ..... 188  
 胎儿发育状况 ..... 189

不宜过度静养 ..... 190  
 适当进行运动 ..... 190  
 游泳是孕中期最佳运动方式 ..... 191  
 忌过多服用鱼肝油和钙片 ..... 192  
 忌过多服用维生素D ..... 193  
 不要盲目进补 ..... 193  
 多服用阿胶无益 ..... 194  
 瑜伽练习 ..... 194



### 孕期日常保健

坚持做妊娠体操 ..... 196

营养食谱推荐 ..... 208

### ★ 孕期特殊保健

注意保护心脏 ..... 199

预防妊娠高血压综合征 ..... 199

孕期肾炎的自我保健 ..... 200

出现急腹症要及时就医 ..... 201

妊娠糖尿病的自我保健 ..... 201

妊娠糖尿病的饮食调养 ..... 202

减轻腰背疼 ..... 202

### ★ 本月胎教方案

将母爱付诸实际 ..... 210

多和胎宝宝进行交流 ..... 210

抚摩胎教 ..... 211

游戏胎教 ..... 211

### ★ 本月饮食保健

怀孕六个月的营养需求 ..... 204

怀孕六个月的食物选择 ..... 204

要多摄入“脑黄金” ..... 205

孕妇多吃鱼有好处 ..... 205

孕妇需慎食的鱼类 ..... 206

吃虾要防不良反应 ..... 206

多吃芹菜好处多 ..... 207

最佳零食——瓜子 ..... 207

孕妇忌多吃甘蔗 ..... 207

### ★ 准爸爸爱心课堂

工作再忙也不忘胎宝宝 ..... 212

帮准妈妈找回自信 ..... 212

不要总是走在妻子的身后 ..... 213

帮助妻子测腹围 ..... 213

与胎儿建立亲密的关系 ..... 213

### ★ 专家在线Q&A

### ★ 特别图示——胎动的监测方法



## 第八篇

### …… 口味淡淡才是真，优生怀孕七个月 ……



#### 孕妈妈与胎宝宝

- 准妈妈身体变化 ..... 218
- 胎儿发育状况 ..... 219

- 胎儿体重的测量 ..... 235
- 警惕胎儿宫内窘迫 ..... 235
- 注意保护胎盘 ..... 236
- 缓解身体疼痛的体操 ..... 237



#### 孕期日常生活

- 不再加班或值夜班 ..... 220
- 从大自然摄取养分 ..... 221
- 避免意外摔倒 ..... 222
- 消除压力对胎儿的影响 ..... 223
- 放慢生活节奏 ..... 223
- 春季外出要小心 ..... 223
- 对乳房进行按摩 ..... 224
- 妊娠后期应每天按摩乳房 ..... 225
- 减轻妊娠纹 ..... 225
- 孕期多汗的对策 ..... 226
- 饭后不要懒于活动 ..... 227
- 积极预防早产 ..... 227
- 开车族妈妈应注意 ..... 228
- 做有利于分娩的运动 ..... 229



#### 本月饮食保健

- 怀孕七个月的营养需求 ..... 239
- 怀孕七个月的食物选择 ..... 239
- 坚持少盐饮食 ..... 240
- 不要吃咸鱼 ..... 240
- 孕妇吃腌菜危害多 ..... 240
- 绿豆是孕妇理想的食品 ..... 241
- 忌食刺激性食物 ..... 241
- 孕妇最好不要吃火锅 ..... 241
- 营养食谱推荐 ..... 242

012



#### 孕期特殊保健

- 怀双胞胎的注意事项 ..... 232
- 缓解妊娠水肿 ..... 233



#### 本月胎教方案

- 在工作间隙进行语言胎教 ..... 245
- 情感沟通胎教法 ..... 245
- 学会用呼吸控制自己的情绪 ..... 246
- 轻推宝宝在宫内散步 ..... 246



#### 准爸爸爱心课堂

- 多陪伴准妈妈 ..... 247

多说点甜言蜜语 .....	247
帮妻子穿衣系鞋带 .....	248
好爸爸会搀扶 .....	248
准爸爸要坚持每天对胎儿讲话 .....	248



### 专家在线Q&A



### 特别图示——孕期运动禁忌

## 第九篇

### ..... 行动宜缓不宜急，优生怀孕八个月 .....



#### 孕妈妈与胎宝宝

准妈妈身体变化 .....	252
胎儿发育状况 .....	253



#### 孕期日常保健

尽量多休息 .....	254
防止仰卧综合征 .....	254
夜间失眠的自我调节 .....	255
保持心情安宁 .....	256
休息时进行放松练习 .....	256
选择舒适的姿势 .....	258
避免难产的生活方式 .....	260
每两周接受1次产前检查 .....	261
孕后期不要出门远行 .....	262
保持肌肤卫生 .....	263
孕后期洗澡要注意安全 .....	263
预防孕斑 .....	264

孕后期性生活安排 .....	265
孕后期应经常去散步 .....	265



#### 孕期特殊保健

妊娠高血压综合征对孕妇和胎儿的危害 ...	267
防止异常胎位 .....	268
正确处理鼻塞和鼻出血 .....	270
孕后期阴道出血要小心 .....	271
孕后期痔疮的防治 .....	272
警惕羊水过多 .....	272
防止羊水过少 .....	273



#### 本月饮食保健

怀孕八个月的营养需求 .....	274
怀孕八个月的食物选择 .....	274
注意补硒 .....	275
孕妇应多吃鸭肉 .....	275
每周吃次海带 .....	276

瓜类可帮助消肿 .....	276
孕妇应少吃苦瓜 .....	276
孕妇吃西瓜要适量 .....	277
宜多吃核桃 .....	277
营养食谱推荐 .....	277



### 本月胎教方案

对胎宝宝进行情趣培养 .....	280
勤于哼唱 .....	280
床上运动胎教法 .....	281



### 准爸爸爱心课堂

陪准妈妈参加社交活动 .....	282
帮助准妈妈迎接分娩 .....	282
保护、体贴准妈妈 .....	283
有意识地进行精神刺激 .....	283



### 专家在线Q&A



### 特别图示——孕后期减轻不适的对策

## 第十篇

# ..... 缓解孕期身体不适，优生怀孕九个月 .....



### 孕妈妈与胎宝宝

准妈妈身体变化 .....	288
胎儿发育状况 .....	289



### 孕期日常保健

孕后期注意修饰打扮 .....	290
孕后期清洁身体的方法 .....	291
临产前2~4周停止工作 .....	291
制订分娩计划 .....	292

选择适合你的医院 .....	293
对胎儿进行自我监护 .....	293
分娩姿势的练习 .....	294
产前体操 .....	295



### 孕期特殊保健

警惕胎儿宫内发育迟缓 .....	298
注意脐带对胎儿发育的影响 .....	299
警惕胎膜早破 .....	300
预防子宫内感染 .....	301





## 本月饮食保健

- 怀孕九个月的营养需求 ..... 302
- 怀孕九个月的食物选择 ..... 302
- 孕后期注意补充维生素K ..... 303
- 孕后期注意补铜 ..... 303
- 大豆每天都要吃 ..... 303
- 营养食谱推荐 ..... 304



## 本月胎教方案

- 对胎儿进行光照胎教 ..... 306
- 多去公园游玩 ..... 306
- 良好的情趣胎教法 ..... 307
- 提高个人修养 ..... 307



## 准爸爸爱心课堂

- 和准妈妈一起接受产前培训 ..... 308
- 照顾睡眠不好的准妈妈 ..... 308
- 给予妻子积极的心理暗示 ..... 308
- 帮助孕妈妈稳定情绪 ..... 309
- 与妻子时常保持联系 ..... 309



## 专家在线Q&A



## 特别图示——产前安心待产

# 第十一篇

## ..... 随时准备住院待产，优生怀孕十个月 .....



## 孕妈妈与胎宝宝

- 准妈妈身体变化 ..... 314
- 胎儿发育状况 ..... 315



## 孕期日常保健

- 产前坚持适度运动 ..... 316

- 临产前注意生活细节 ..... 317
- 轻松面对分娩 ..... 319
- 身材矮小的孕妇不一定难产 ..... 320
- 临近分娩的征兆 ..... 320
- 适时入院待产 ..... 321
- 必须提前入院待产的孕妇 ..... 322
- 入院待产前的准备 ..... 322



## 孕期特殊保健