



适合中国妈妈的权威孕育指南

好孕优生 百科全书



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

岳然 / 编著

指导专家

首都医科大学北京妇产医院

教授、主任医师 黄醒华



身体变化

孕期保健

健康饮食

产后护理

连续5年畅销
总销量超过100万册
权威版

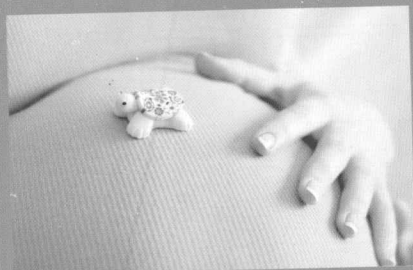
人民卫生出版社

适合中国妈妈的权威孕育指南



专家汇聚

孕育经典
高端品牌
精致享受



好孕优生 百科全书

Haoyun Yousheng Baike Quanshu

岳然 / 编著



NLIC2970869868



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

好孕优生百科全书 / 岳然编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2013. 1

(百科全书系列)

ISBN 978-7-5427-5553-7

I. ①好… II. ①岳… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第254427号

责任编辑 宋惠娟
统 筹 徐丽萍 刘湘雯

好孕优生百科全书

岳 然 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本720×1000 1/16 印张24.75 字数480 000

2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5553-7

定价: 24.80元

Contents 目录

PART 1 怀孕的过程

精卵相遇

卵子的形成	2
排卵的发生	2
排卵信号	3
精子的形成	3
精子的竞争	3
精卵结合	4
生命的诞生	4
选取最佳的受孕时间	5
怀孕的概率	5

孕卵植入的过程

受精卵发育成胚泡	7
----------------	---

植入	7
双胎和多胎	8

父母的遗传

染色体和基因	9
宝宝的性别	9
身高遗传	10
容貌特征与遗传	11
怀孕的征兆	11
怀孕的早期征兆	11
确诊是否怀孕	13
预产期的推算	14
孕月及孕周	16

PART 2 妊娠期身体变化

妊娠早期

第一孕月(1~4周)	18
怀孕第1周	18
怀孕第2周	19

怀孕第3周	20
怀孕第4周	20
第二孕月(5~8周)	21
怀孕第5周	21
怀孕第6周	22

Contents

怀孕第 7 周	22
怀孕第 8 周	23
第三孕月(9~12 周)	23
怀孕第 9 周	24
怀孕第 10 周	24
怀孕第 11 周	25
怀孕第 12 周	25

妊娠中期

第四孕月(13~16 周)	26
怀孕第 13 周	26
怀孕第 14 周	27
怀孕第 15 周	28
怀孕第 16 周	28
第五孕月(17~20 周)	28
怀孕第 17 周	29
怀孕第 18 周	29
怀孕第 19 周	30
怀孕第 20 周	30
第六孕月(21~24 周)	31
怀孕第 21 周	31
怀孕第 22 周	32
怀孕第 23 周	32
怀孕第 24 周	32
第七孕月(25~28 周)	33
怀孕第 25 周	33
怀孕第 26 周	34

怀孕第 27 周	34
怀孕第 28 周	34

妊娠晚期

第八孕月(29~32 周)	35
怀孕第 29 周	36
怀孕第 30 周	36
怀孕第 31 周	36
怀孕第 32 周	37
第九孕月(33~36 周)	37
怀孕第 33 周	38
怀孕第 34 周	38
怀孕第 35 周	39
怀孕第 36 周	39
第十孕月(37~40 周)	40
怀孕第 37 周	40
怀孕第 38 周	41
怀孕第 39 周	41
怀孕第 40 周	41

身体的变化

身体内部的变化	42
身体外形的变化	44
子宫环境的变化	45

妊娠期变化引起的不适

心悸及呼吸困难	48
---------------	----

心神不定和烦躁	48	牙龈肿胀	56
眩晕	49	脆指甲	57
头痛	49	尿频	57
视力变差	50	便秘	57
乳房痛	51	腹胀腹泻	58
胸痛	51	痔疮	58
骨盆痛	51	白带增多	58
腰背痛	51	类早孕反应	59
臂痛	52	肌肉酸痛、乏力	59
腿部抽筋	52	鼻出血	60
皮肤粗糙	53	下肢水肿	60
下肢静脉曲张	53	妊娠低血压综合征	61
手足麻木,腿部水肿	53	多汗	61
皮肤过敏	54	妊娠晚期严重心悸	61
瘙痒	54	腕管综合征	62
雀斑和褐斑	55	圆韧带疲劳	62
妊娠纹	56	怀孕后还来“月经”	62

PART 3 妊娠期保健

产前检查全程指导

如何选择做产检与生产的医疗	
院所	64
产前检查的时间安排	64
产检项目	65

例行产检项目与流程	66
量血压、测尿蛋白的重要性	67
胎儿异常筛检	67
生产前的检查	70
什么情形需要就医	70

妊娠期自我监测

孕妈妈心态要平静	72
妊娠日记	73
妊娠期体重管理	73
数胎动	74
听胎心	75
量宫底	75
纠正胎位	76
乳房的护理	76

妊娠期日常注意事项

劳逸结合,起居有常	78
每天保证睡眠时间	79
洗澡	79
做家务	80
购物	81
孕妈妈的夏季生活	81
孕妈妈的冬季生活	82
居室卫生	82
居室勿放花草	83
居室中不宜铺地毯	83
电视对胎儿的影响	84
妊娠期间不宜拔牙	84
预防孕期感染	85
感冒对胎儿的影响	85
对高龄产妇的建议	86
劳动保护	86

工作与休息	87
-------------	----

妊娠期禁忌

吸烟	88
药物抑制孕吐	89
戴隐形眼镜	89
养宠物	90
X线检查	90
接触铅	91
噪声	91
驾驶汽车	92
使用电热毯	92

妊娠中的异常情况

ABO 溶血和 Rh 溶血	93
妊娠剧吐	94
风疹	94
宫外孕	95
腹痛	96
流产	96
不要盲目保胎	98
贫血	98
葡萄胎	99
双胎(多胎)妊娠	100
子宫肌瘤	101
胎儿宫内发育迟缓	101
妊娠高血压综合征	102
前置胎盘	103

目录

胎儿宫内窘迫	104	药物对胎儿不同时期的影响 ...	112
胎盘早剥	105	预防接种	113
低体重儿	106	丈夫用药影响胎儿	113
死胎	107		
早产	107	妊娠期间的性生活	
羊水过多或过少	108	妊娠期性生活	114
胎膜早破	109	妊娠早期的性生活	115
过期妊娠	110	妊娠中期的性生活	115
		妊娠后期的性生活	116
		不宜过性生活的情况	116
妊娠期用药			
妊娠期用药原则	111		

PART 4 胎教有方

血肉相连的胎教

胎教理论的形成	118
宁静即是胎教	118
母胎之间行为信息的交流	119
正确看待胎教	120

胎宝宝的学习能力

胎儿的听觉	121
胎儿的视觉	122
触觉	122
嗅觉与味觉	123
胎脑的发育	123

胎儿的感知能力	124
胎儿的记忆能力	124

胎教方法

音乐胎教	125
抚摸胎教	126
语言胎教	127
情绪胎教	128
环境胎教	129
运动胎教	130
营养胎教	130
中医温和胎教	131

从实例看胎教效果

青年音乐家的经历	133
克里斯蒂娜厌乳	133
胎教宝宝的特点	134

胎教注意事项

实施胎教不可心太切	136
实施胎教忌懒惰	136
掌握正确的胎教知识	137

PART 5 妊娠期的健康饮食

妊娠早期饮食营养

害喜时怎么吃	139
妊娠早期所需的营养素	141

妊娠中期饮食营养

妊娠中期需增加的营养素	144
避免便秘上身	145

妊娠后期饮食营养

营养不足对胎儿有影响	147
妊娠后期的饮食及生活原则	147

妊娠期膳食要平衡

选择健康的食物	150
保证按时摄取食物	150
根据季节选择饮食	151
瘦女孕期饮食 12 项建议	152
在外就餐注意事项	153
孕妈妈补钙	154

孕妈妈补铁	157
-------------	-----

妊娠期体重管理

孕前体重决定孕期体重	158
吃得健康而不发胖	159
营养摄取应该重质不重量	161
水果吃太多肥胖上身	162
孕妈妈偏食的坏处	163
什么是软组织难产	163

妊娠期饮食宜忌

保证食物的卫生	164
远离不适宜的食品	165
中医建议少吃的食物	168
可适量补充的营养品	169
要多吃健脑食品	171
孕妈妈可不可以喝茶	173
早餐不可缺少谷物	174
五色蔬果养好气色	174

安胎养胎这样吃

中医食补法	176	归芪枣鸡汤	182
孕期滋补美食	177	杂粮瘦肉粥	183
黄芪山药鸡汤	177	山药牛柳	183
十全大补鸡汤	177	豆芽炒猪肝	183
彩椒炖猪蹄	177	五色蔬菜汤	184
小炒五色蔬	178	黄豆糙米卷	184
滑蛋牛肉粥	178	金橘柳橙汁	185
豆豉青蚬	178	奶酪番茄盅	185
百合炒虾仁	178	黄芪免疫茶	185
豆腐煲	179	鱼头木耳汤	186
橙汁水果盅	179	山药红枣汤	186
竹笋海菜汤	179	银耳竹荪汤	186
大蒜鱼片汤	179	银耳老鸽汤	187
苹果咖喱	179	黄豆芽豆腐汤	187
洋葱头番茄炖肉	180	山药排骨汤	187
腰片炒韭黄	180	香菇荞麦粥	187
开胃素色拉	180		
菠萝香橙汁	181		
药炖排骨	181		
豌豆仁炒鱼丁	181		
粉红佳人	181		
山药时蔬	181		
珍珠银耳汤	182		
清蒸大虾	182		
猕猴桃酸奶	182		

中医安胎药膳

肾虚型	188
糯米山药粥	188
气血虚弱型	189
桂参粳米粥	189
血热型	189
阿胶养阴粥	189
跌仆伤胎型	190
保胎补血粥	190

中医养胎药膳

白糖米醋蛋	191
归芪鸭汤	191
公鸡汤	191
菟丝子黑豆粥	191
鹿角末豉汤	192
砂仁蒸鲫鱼	192
鸡蛋阿胶粥	192
芹菜粥	192
猪肝绿豆粳米粥	192
千金鲤鱼汤	193
姜桂茯苓饼	193
地黄酒	193
海橘饼	193

清炖鲫鱼	193
鸡肝粥	194
枸杞牛肝汤	194
牛骨莲枣汤	194
牛肚补胃汤	194
木樨汤	195
墨鱼鸡肉饭	195
砂仁鲈鱼	195
南瓜粥	195
余脊髓脑汤	196
佛手姜汤	196
鲤鱼红豆粥	196
粟米粉丸子汤	196
南瓜蒂米粉	196

PART 6 孕育之美

从头到脚的呵护

孕妈妈完美大全	198
慎重使用化妆品	202
牙齿的保护	203
秀发的保养	203

孕妇装的选择

选款式和材质	205
胸罩的选择	206
内衣的选择	206
内裤的选择	207
外衣的选择	208
鞋、袜的选择	208

PART 7 妊娠期锻炼

锻炼的准备与内容

锻炼要适度	210
选择合适的锻炼项目	211
保持正常的体温	212
不适宜进行锻炼的孕妇	212
妊娠期的运动	212
增强心肺功能的游泳	214

锻炼时间	214
------------	-----

休息与放松

放松的方法	215
孕妇的快乐处方	217
旅行	218
乘飞机旅行	218

PART 8 做一个合格的准爸爸

做个好后勤

妊娠早期准爸爸的任务	220
妊娠中期准爸爸的任务	221
妊娠晚期准爸爸的任务	221
明确分工家务	222
和妻子欢度孕期	223

关心怀孕的妻子	223
准爸爸要帮忙做的事情	224
准爸爸生活小窍门	225
准爸爸对妻子的心理帮助	227
产房中的陪产爸爸	228

PART 9 分娩学习班

了解分娩的方式

自然分娩	231
人工辅助阴道分娩	232

产钳助产	232
胎头吸引术	232
会阴切开术	233
剖宫产	234

水中分娩	235
------------	-----

产科麻醉与无痛分娩	236
-----------------	-----

分娩前的准备事项

孕妈妈的准备	239
--------------	-----

准爸爸的准备	240
--------------	-----

给宝宝做的准备	241
---------------	-----

分娩训练

体操锻炼	243
------------	-----

分娩配合动作训练	246
----------------	-----

顺利生产六大环节	247
----------------	-----

PART 10 分娩的过程

临产的征兆

宫底下降	250
------------	-----

见红	250
----------	-----

规律性宫缩	250
-------------	-----

阴道流液	251
------------	-----

预产期并非是实际分娩日期 ..	251
-----------------	-----

宫缩特点	252
------------	-----

临产的饮食营养	253
---------------	-----

临产前的注意事项	253
----------------	-----

去医院的时间	254
--------------	-----

决定分娩的三要素

产道	256
----------	-----

产力	256
----------	-----

胎儿	257
----------	-----

分娩知识

分娩所需时间	259
--------------	-----

分娩时的饮食	259
--------------	-----

待产姿势的选择	260
---------------	-----

分娩时的疼痛	260
--------------	-----

分娩诀窍	261
------------	-----

临产箴言	262
------------	-----

分娩过程

第一产程	263
------------	-----

第二产程	266
------------	-----

第三产程	269
------------	-----

分娩中的其他问题

难产	270
----------	-----

滞产	271
----------	-----

持续性枕后位和枕横位	272	胎盘滞留	276
臀位	272	急产	277
羊水混浊	273	双胎分娩	277
脐带脱垂	274	早产	278
脐带绕颈	274	过期产	278

PART 11 产后保健与护理

产后生理变化

子宫	281
子宫内膜的变化	282
外阴和阴道	282
乳房	283
泌尿系统	283
腹壁	284

产后保健与护理

产后一周生活安排	285
良好的休养环境	287
起居有常	287
产妇衣着选择	289
产后要及时小便	290
产后常规检查	290
产后会阴护理	290
产后乳房护理	291
剖宫产妇的保健	292

产妇如何洗浴	293
坐月子感冒怎么办	294
产后脱发	295
防止手关节痛	296
产后心理调适	296
产后避孕与性生活	297

产褥期间的饮食营养

产褥期营养特点	298
产褥期的饮食应当注意什么	299
产后饮食不宜	299
产妇适宜食用的蔬菜	301
产妇宜用的滋补品	302

经典月子菜

四物鸡	304
红萝卜烩鲜菇	304
芦笋炒干贝	304
杜仲烧鱼	305

莲子炖鸡汤	305
彩蔬拌鸡丝	305
薏苡仁红豆鸡汤	305
双宝牛肉	306
五谷养生粥	306
姜丝鲈鱼汤	306
羊肉米粉	306
当归生姜羊肉汤	307
当归枸杞鸡汤	307
菠菜鱼片粥	307
杜仲汤	308
奶汁鲫鱼	308
花生炖猪蹄	308
黑豆汤	309
山药紫米粥	309
怀山栗子鸡	309
清炖羊肉	309
老鸭炖猪蹄	309
拌腰花	310
橘饼炒蛋	310
黄芪鳗鱼汤	310
萝卜丝淡菜炖鲫鱼	310
清蒸乳鸽	311
莲子炖猪肚	311
菠菜猪肝汤	311
核桃仁干山楂汤	312
苋菜粥	312

芝麻黑豆泥鳅汤	312
---------------	-----

产后体形恢复

产后体形恢复总原则	313
产后何时开始运动	313
最初的练习	314
产后健美操	315
腹部健美	317
乳房健美操	318
美腿保健	318
做产后操要注意什么	319

产后异常与疾病防治

产后恶露不净	320
产褥热	321
会阴伤口感染	323
子宫复原不全	324
子宫脱垂	325
外阴发炎	325
产后阴道松弛	326
尿失禁	327
尿潴留	328
便秘	328
肛裂	329
乳胀	330
乳腺炎	330
乳头皲裂	331

腹部肿块	331	疲劳	336
腋下肿块	332	感冒	336
腹痛	332	产后出血	337
身痛	334	产后贫血	338
颈背酸痛	334	产后妊娠高血压综合征	338
多汗	335	心力衰竭	339

PART 12 新生儿保健与护理

宝宝的生理特征

新生儿生理指标	341
新生儿的头面部特征	341
胎脂和胎毛	342
手、脚和指甲	342
乳房	343
脐带	343
阴部	343
血管瘤和胎记	344
新生儿的五种感觉	344

宝宝的喂养

母乳喂养的好处	346
母亲要将初乳喂给宝宝	347
如何给新生儿喂乳	348
母乳喂养者是否需喂水	348
母乳喂养的正确姿势	348

每次哺乳的时间	349
如何知道婴儿吃饱了	349
哪些情况下不宜母乳喂养	350
怎样使母乳增多	350
早产儿的喂养	351
双胎的喂养	352
人工喂养	352
怎样给婴儿喂奶粉	353

新生儿的日常保健与护理

良好的环境	354
宝宝房间温度和湿度要适宜	355
培养宝宝良好的睡眠习惯	356
给宝宝洗澡	356
给宝宝保暖	358
不可将新生儿包得太紧	358
怎样给宝宝换尿布	358

新生儿生殖器官的清洁方法	359	新生儿发热的护理	369
脐带的护理	360	新生儿腹泻的护理	370
如何抱放婴儿	361	新生儿体温不正常的原因	371
新生儿正确穿衣与脱衣	362	新生儿硬肿症	372
新生儿日光浴	362	窒息	372
七大类新生儿用品采购	362	新生儿预防接种	373

新生儿疾病防治

新生儿疾病的特点	367
马牙不需要处理	368
要注意预防臀红	368
ABO 溶血是怎么回事	369
新生儿肝炎综合征	369

新生儿的智能训练

新生儿智能筛选测验	375
感官训练刺激智力发育	376
新生儿按摩体操	377
新生儿能力训练	377
亲子游戏	378