

Huaiyun
Yousheng Baike Quanshu

怀孕优生 百科全书

张小平 主 编



NLIC2970863951

孕 产 专 家 为 孕 妈 妈 量 身 打 造

步步图解，让您在轻松、愉快的氛围中孕育宝宝
让您腹中的胎宝宝安全、健康地度过胎儿期

胎儿成
长发育

孕妈妈身
体变化

本月大
事件提醒

产前
检查

每月胎
教重点

最好的
推荐

月子期新妈妈日常护理的细节问题
新妈妈心理调解辅导





NLIC2970863961

Huaiyun
Yousheng
Quanshu
怀孕优生百科全书

张小平 主 编

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕优生百科全书 / 张小平主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5673-8

I. ①怀… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②优生优育—基本知识 IV. ① R715. 3 ② R169. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 014505 号

怀孕优生百科全书

Huaiyun Yousheng Baike Quanshu

主 编 张小平
副 主 编 刘 影
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 许晶刚 杨超然
模 特 卢 莎 汲春晓 刘佩姝 苑 鑫 金雨歆 马寒冰 小 依 吴 莹 张子璇
于 洋

封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 260千字
印 张 8.5
印 数 1—8 000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5673-8

定 价 19.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Qianyan

母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜又忧的生理过程，孕妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道孕妈妈关爱自己就是关爱孩子。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。从新妈妈饮食、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。





目录

Mulu

第一章 如何生个优质宝宝

❖ 怎样才能优生	20
预防性优生	20
要重视婚检	20
孕前应排除不利因素	20
孕期指导	20
产前诊断	20
血型与遗传	21
❖ 宝宝长大了会像谁	22
半数遗传	22
智 商	22
身 高	22
鼻 子	23
肥 胖	23
“绝对”遗传	23
下 颌	23
秃 顶	23
耳 朵	23
双眼皮	23
❖ 做好孕前准备	24
做好心理准备	24
认识责任与义务	24

平静心情	24
学习妊娠知识	24
接受变化	25
提前为胎儿补充营养	26
孕前补碘	26
孕前补锌	26
补充叶酸	26
提前学习孕前药理知识	27
要谨慎用药	27
提前6个月停用避孕药	27
进行疫苗注射	28
风疹疫苗	28
乙肝疫苗	28
流感疫苗	28
水痘疫苗	28
注意生活习惯的危害	28
谨慎使用清洁用品	28
避免过多使用手机	29
避免饲养小动物	29
避免使用电热毯	30
新房装修完不要马上入住	30
掌握受孕诀窍	30
保持爱的愉悦	30
做爱后不宜马上洗澡	30
传承传统体位	30
生男生女有诀窍	31
孕前加强锻炼	32
物质准备要齐全	32
要有适当的预算	33

计算所需开支	33
了解家庭收入的情况	33
备孕计划一览表	34
❖ 做好孕前检查	35
女性孕前检查	35
询问病史	35
体温测量	35
身高测量	36
体重测量	36
体重标准	36
血压测量	37
心率测量	37
生殖系统检查	37
口腔检查	37
血糖检查	37
妇科检查	37
男性生殖检查	38
生殖系统检查	38
染色体异常	38
肝功能检查	38
内分泌检查	38
精液检查	38



第二章 怀孕进行时

❖ 怀孕的早期征兆	40
停 经	40
恶心、呕吐	40
基础体温升高	41
发生倦怠、嗜睡	41
乳房出现变化	41
胃口的改变	41
小便增多	41
❖ 如何知道自己怀孕了	42
自我测试	42
早孕试纸测试法	42
测基础体温法	43
医院测试	43
医院测试法	43
黄体酮试验	43



B超检查	43
❖ 体检备忘录	44
孕妈妈的产检	44
每月定期检查	44
每次产检详解	44
选择医院	46
选择离家近的医院	46
考虑分娩及产褥期	46
❖ 学会推算预产期	47
❖ 如何将喜讯告诉别人	48
怎样告诉丈夫	48
怎样告诉周围的其他人	48

第三章 欣喜在第一月： 播种生命的种子

❖ 孕妈妈与胎儿的变化	50
孕妈妈身体的变化	50
第一周	50
第二周	50
第三周	50
第四周	50
胎儿的发育	51
第二周	51
第三周	51
第四周	51

❖ 生活指导.....	52
出行安全.....	52
预防放射线危害.....	52
生活规律.....	52
孕妈妈要经常称体重.....	53
不要洗热水浴.....	53
如何克服早孕反应.....	53
恶心呕吐吃不下.....	53
四肢无力易疲倦.....	54
失眠.....	54
孕妈妈怀孕期间慎用药.....	54
只有医生的指导才是唯一可以相信的.....	54
遵照医嘱定量服用.....	54
孕妈妈防辐射必读.....	55
微波炉的辐射.....	55
电脑的辐射.....	55
复印机的辐射.....	55
电视机的辐射.....	55
装饰材料的辐射.....	55
电磁炉的辐射.....	55
❖ 营养与科学饮食.....	56
高蛋白不可少.....	56
少食多餐.....	56
平衡合理的营养.....	56
孕妇饮食不宜过酸.....	56
孕妇饮食宜细嚼慢咽.....	57
每日应摄取的食物.....	57

❖ 孕期保健常识.....	58
孕初期要查白带.....	59
日常健康提示.....	59

第四章 不安在第二月： 幸福与不安的交织期

❖ 孕妈妈与胎儿的变化.....	60
孕妈妈身体的变化.....	60
第五周.....	60
第六周.....	60
第七周.....	60
第八周.....	61
胎儿的发育.....	61
第五周.....	61
第六周.....	61
第七周.....	61
第八周.....	62
❖ 生活指导.....	63
避免在早孕期做X线检查.....	63
要保持愉快的情绪.....	63
保持良好心态.....	64
预防便秘.....	64
避免冷水刺激.....	64
注意摔伤.....	64
学会进行自我观察.....	64
孕妈妈应注意晒太阳.....	64

孕期的合理工作.....	65
要尽早报告给上司	65
交接工作	65
日常生活中的动作姿势规范.....	65
移动重物	65
上下楼梯	65
蹲下拿东西	65
高处取物	66
正确的站姿	66
预防妊娠纹.....	67
妊娠纹的构造.....	67
预防妊娠纹的妙方	67
预防妊娠纹的有效按摩	67
❖ 营养与科学饮食	68
补充钙元素.....	68
补充维生素D.....	68
继续补充叶酸.....	68
孕妈妈没食欲怎么办.....	69
食物形态上的学问	69
食物选择的学问.....	69
食物烹调的学问.....	69

小心这些易造成流产的食物.....	69
-------------------	----

❖ 孕期保健常识..... 70

初次产检的时间.....	70
--------------	----

产前检查时的着装	70
----------------	----

建立保健手册.....	71
-------------	----

小心流产.....	71
-----------	----

造成流产的原因.....	71
--------------	----

流产的防治方法.....	72
--------------	----

第五章 难关在第三月： 身体疼痛期

❖ 孕妈妈与胎儿的变化

孕妈妈身体的变化.....	74
---------------	----

第九周	74
-----------	----

第十周	74
-----------	----

第十一周	74
------------	----

第十二周	75
------------	----

胎儿的发育.....	75
------------	----

第九周	75
-----------	----

第十周	75
-----------	----

第十一周	75
------------	----

第十二周	76
------------	----

❖ 生活指导..... 77

注意个人卫生.....	77
-------------	----

保持愉快情绪.....	77
-------------	----

注意日常护理.....	77
-------------	----

不宜进行性生活.....	78
--------------	----



孕妈妈不要穿紧绷的裙子.....	78
口腔卫生很重要.....	78
细数孕妈妈忌用的化妆品.....	79
染发剂.....	79
冷烫精.....	80
增白霜.....	80
指甲油.....	80
口 红.....	80
❖ 营养与科学饮食	81
有选择性的补充营养素.....	81
要保证优质蛋白质的供给.....	81
增加能量的摄入.....	82
引起过敏的食物有哪些.....	82
食物过敏的症状及危害.....	82
忌饮含咖啡因的饮料.....	83
忌饮浓茶.....	83
忌食生冷或不新鲜的食物.....	83
忌食过油腻的食物.....	83
忌食辛辣调味料.....	83
忌食发霉的食物.....	83
❖ 孕期保健常识	84
建立围产保健手册.....	84
解读检验结果报告单.....	85
血常规检查.....	85
尿常规检查.....	86
肝、肾功能检查.....	87
解读超声检查的具体含义.....	88



第六章 欣慰在第四月： 进入怀孕的黄金期

❖ 孕妈妈与胎儿的变化	90
孕妈妈身体的变化	90
第十三周	90
第十四周	90
第十五周	90
第十六周	91
胎儿的发育	91
第十三周	91
第十四周	91
第十五周	92
第十六周	92
❖ 生活指导	93
孕妈妈要加强头发护理	93
要注意手足抽搐	93
工作期间的安全战略	94

改善颈痛	94
改善肩痛	94
衣物要舒适	94
选择专门的鞋、内衣	95
❖ 营养与科学饮食	97
粗细粮搭配	97
多吃益智类干果	97
控制油脂类摄入	97
❖ 孕期保健常识	98
孕妈妈要第二次产检	98
孕妈妈小腿水肿的防治	98

第七章 呵护在第五月： 可以感受到轻微的胎动

❖ 孕妈妈与胎儿的变化	100
孕妈妈身体的变化	100
第十七周	100
第十八周	100
第十九周	101
第二十周	101
胎儿的发育	101
第十七周	101
第十八周	101
第十九周	101
第二十周	102
❖ 生活指导	103
外阴部的清洗	103

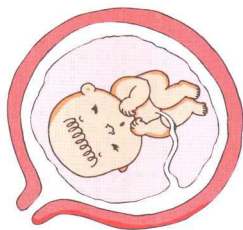


睡眠有助缓解孕妈妈疲劳.....	103
注意孕妈妈的体重.....	104
预防皮肤瘙痒.....	104
注意孕期性生活.....	104
正确的体位.....	105
错误的体位.....	105
孕妈妈要呵护好脚部.....	106
孕妈妈的胸部保养方案.....	106
乳头的形状.....	106
乳头保养.....	107
乳房按摩.....	107
❖ 营养与科学饮食.....	108
多吃鱼有利于宝宝大脑发育.....	108
怎样喝牛奶更健康.....	108
补充钙质.....	109
注意铁质的摄入.....	109
不要拒绝大豆食品.....	109
豆浆和豆乳.....	109
豆腐.....	109
多吃核桃宝宝更聪明.....	110
孕妈妈不宜多吃味精.....	110
忌暴饮暴食.....	110
不宜多吃热性佐料.....	111
慎吃火锅.....	111
❖ 孕期保健常识.....	112
孕妈妈要进行第三次产检.....	112
怀孕第五个月能测出胎儿的性别... ..	112
胎动的自行检查.....	113

胎动是胎儿安危的信号.....	113
正确计数胎动, 认真观察胎动.....	114
羊水检查可预测的疾病.....	114
各种染色体疾病或遗传代谢病.....	114
无脑儿或开放型脊柱裂畸形.....	114

第八章 快乐在第六月: 孕期不适一扫而光

❖ 孕妈妈与胎儿的变化.....	116
孕妈妈身体的变化.....	116
第二十一周.....	116
第二十二周.....	116
第二十三周.....	116
第二十四周.....	117
胎儿的发育.....	117
第二十一周.....	117
第二十二周.....	117
第二十三周.....	118
第二十四周.....	118
❖ 生活指导.....	119
避免做危险动作.....	119
要养成定时排便的习惯.....	119



防止孕妈妈疲劳过度.....	119
养成良好的睡眠习惯.....	120
保证孕妈妈充足睡眠.....	120
睡眠不足的危害.....	120
孕期失眠怎么办.....	120
选择舒适的床上用品.....	121
注意睡眠的姿势.....	121
坚持晚饭后散步.....	121
浴室的设备要注意安全.....	121
选购适当的沐浴用品.....	122
洗澡的温度不能太高.....	122
孕妈妈洗澡不要太久.....	122
❖ 营养与科学饮食.....	123
要做到规律饮食.....	123
加大蛋白质的摄入量.....	123
注意补充其他微量元素.....	123
预防孕期贫血的饮食.....	123
坚持服用补铁食物.....	123
含有丰富铁元素的食物.....	124
孕妈妈需摄取的维生素.....	124
❖ 孕期保健常识.....	125
糖尿病检查.....	125
孕妈妈远离腰痛的技巧.....	125
轻微的运动.....	126
适当的支撑.....	126
适时休息.....	126
饮食调节.....	126

第九章 运动在第七月： “孕动”进行时

❖ 孕妈妈与胎儿的变化.....	128
孕妈妈身体的变化.....	128
第二十五周.....	128
第二十六周.....	128
第二十七周.....	129
第二十八周.....	129
胎儿的发育.....	129
第二十五周.....	129
第二十六周.....	129
第二十七周.....	130
第二十八周.....	130
❖ 生活指导.....	131
孕妈妈要学会腹式呼吸.....	131
适量的运动.....	131
勤加按摩.....	132
加强母子交流.....	132
控制体重.....	132
孕妈妈单车族出行策略.....	132
孕妈妈汽车族出行策略.....	133
孕妈妈公交族出行策略.....	133
❖ 营养与科学饮食.....	134
培养良好的饮食习惯.....	134
不宜大量进补.....	134
要多补充维生素.....	134
增加植物油的摄入量.....	135



要防止身体缺钙.....	135
孕妈妈不宜多吃菠菜.....	136
不宜多吃动物性脂肪.....	136
孕妈妈不宜多吃罐头.....	136
孕期保健常识.....	137
孕妈妈要进行50克糖筛检查.....	137
小心妊娠期糖尿病.....	137
配置孕妈妈的小药箱.....	137
补钙药.....	138
助消化药.....	138
补血药.....	138
防治痔疮的药.....	138

第十章 巩固在第八月： 坚持就是胜利

◆ 孕妈妈与胎儿的变化	140
孕妈妈身体的变化.....	140
第二十九周.....	140
第三十周.....	140
第三十一周.....	140
第三十二周.....	141
胎儿的发育.....	141
第二十九周.....	141
第三十周.....	141
第三十一周.....	142
第三十二周.....	142
◆ 生活指导.....	143

孕妈妈要减少心理压力.....	143
注意仰卧综合征.....	143
如何避免早产.....	144
胎动让你不舒服时怎么办.....	144
谨慎妊娠高血压综合征.....	144
有肥胖和贫血的孕妈妈.....	144
高龄孕妈妈.....	144
怀双胞胎的孕妈妈.....	145
孕妈妈躺卧的姿势.....	145
孕妈妈仰卧运动操.....	145
扭动骨盆.....	145
伸展腰部.....	145
孕妈妈记忆力下降.....	146
适度运动.....	146
善用笔记记录.....	146
听轻音乐.....	146
充足的睡眠.....	146
保持好心情.....	146
❖ 营养与科学饮食	147
控制能量的摄入.....	147
应增加蛋白质的摄入.....	147
补充必需脂肪酸.....	147
孕期铁需要量增高.....	148
摄入充足的维生素.....	148
孕妈妈必吃的扫斑食物.....	148
❖ 孕期保健常识	150
本月做第六次产检.....	150

胎儿发育偏小怎么办.....	150
胎位不正的纠正.....	151
外治法.....	151
膝胸卧位.....	151
桥式卧位.....	151
孕妈妈下腹部发硬怎么办.....	151
早 产.....	151
感染及其他原因.....	152
妊娠晚期假宫缩.....	152
孕晚期患了痔疮怎么办.....	152
养成定时排便习惯.....	152
多食新鲜的蔬菜.....	152
患痔疮后要注意按摩.....	152

第十一章 忍耐在第九月： 分娩准备期

❖ 孕妈妈与胎儿的变化	154
孕妈妈身体的变化.....	154
第三十三周.....	154
第三十四周.....	154
第三十五周.....	154
第三十六周.....	155
胎儿的发育.....	155
第三十三周.....	155
第三十四周.....	155

第三十五周	156
第三十六周	156
❖ 生活指导	157
禁止性生活	157
做好分娩的准备	157
多吃含纤维多的蔬菜	158
不要进行长途旅行	158
孕妈妈要戒除盲目备物的心理	158
临产前保持好心情很重要	158
慎重选择分娩的医院	159
妇幼保健院更专业	159
综合性医院的优势	159
其他因素	160
❖ 营养与科学饮食	161
控制能量的摄入	161
不要饮食过度	161
少食多餐	161
❖ 孕期保健常识	162
临产前检查需要注意什么	162
要进行胎心的监护和胎动检查	162

进行胎心监护前的注意事项	162
胎心监护的目的	163
无应激试验	163
缩宫素激惹试验	163
当心胎儿提前来报到	163
前置胎盘	165
对孕妈妈的危害	166
对胎儿的危害	166
胎盘早期剥离不可不防	166
胎盘早剥的发病机理	166
尽早治疗胎盘早剥	166

第十二章 成功在第十月： 胜利就在眼前

❖ 孕妈妈与胎儿的变化	168
孕妈妈身体的变化	168
第三十七周	168
第三十八周	168
第三十九周	169
第四十周	169





胎儿的发育.....	169
第三十七周.....	169
第三十八周.....	169
第三十九周.....	170
第四十周.....	170
❖ 生活指导.....	171
补充足够的营养.....	171
减少产前运动.....	171
准备婴儿用品.....	171
消除产前紧张情绪.....	172
劳逸结合地工作.....	172
分娩前的心理调整.....	172
不怕难产.....	172
不怕痛.....	173
远离产前焦虑.....	173
做好产前准备.....	173
准备好必须用品.....	173
❖ 营养与科学饮食.....	175
增补DHA食品.....	175
增补完善蛋白质.....	175
少食多餐.....	175
多吃预防便秘的食品.....	175
孕妈妈最好不要吃动物肝脏.....	176
孕妈妈不要吃田鸡.....	176
增补维生素.....	176
孕妈妈吃鸡蛋要适量.....	176
❖ 孕期保健常识.....	177
怀孕10个月产前检查.....	177