


妇 幼 保 健 协 会 推 荐  
全 国 优 秀 畅 销 读 物

最新版

# 十 月 怀 胎

# 百科

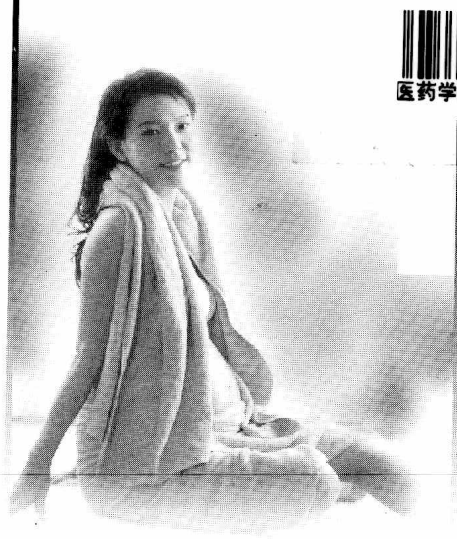
SHIYUEHUAITAIKAIKE



排卵和排卵期  
怀孕的最佳年龄和季节  
怀孕的最佳时机  
判断怀孕的方法  
孕期反应及对策  
预产期的推算  
孕期的卫生与修饰打扮  
孕期性生活的安排  
胎儿在母体中的成长与变化  
胎教的方法

甘肃文化出版社

医药学院 610 2 07008985



现代女性健康新生活丛书

# 十月怀胎百科

王锦红 编著



甘肃文化出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

现代女性健康新生活/王锦红主编. —兰州:甘肃文化出版社,2003.5

ISBN 7-80608-800-8

I. 现... II. 王... III. 女性—保健—基本知识  
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042013 号

## 现代女性健康新生活丛书

王锦红 编著

---

责任编辑:温雅莉

装帧设计:宋名道

---

出版发行:甘肃文化出版社

印制:长沙洋帆印刷厂

社址:兰州市庆阳路 230 号

厂址:长沙市宁乡煤炭坝

邮政编码:730030

邮政编码:410600

电话:(0931)

经销:新华书店

---

开本:850×1168 32开

版次:2003年10月第1版

字数:1176千字

印次:2003年10月第1次

印张:66

---

书号:ISBN 7-80608-800-8

---

总定价(全套六册):120.00元 本册定价:20.00元

(如发现印装错误,请与印刷厂联系调换)



Rong  
jian  
jie

十月怀胎百科

内 容  
简 介

自古以来,结婚、十月怀胎、分娩、育儿都是女性的一生之中最为重要的部分。对于女性来说,十月怀胎是一个漫长而又艰难,同时也充满着孕育新生命的喜悦和将为人母的自豪的过程。本书以科学性和权威性为原则,以实用性为目的,重点介绍了以下内容:生理基础知识;怀孕前的注意事项;怀孕后的生活;胎儿在母体中的10个月;孕期异常现象与疾病;孕期营养;孕期保健;胎教知识;围生期知识;分娩前的知识;分娩的过程;分娩的异常现象;产后的护理;产后的生活安排;产后健身等。

Nei  
Rong

# 目 录



<b>第1章 生理基础知识</b> .....	( 1 )
<b>一、女性生理</b> .....	( 1 )
1. 女性的一生 .....	( 1 )
2. 女性生殖器官的构造 .....	( 2 )
3. 阴道和子宫的构造与功能 .....	( 2 )
4. 卵巢和输卵管的构造和功能 .....	( 3 )
5. 月经的形成 .....	( 3 )
6. 月经期卫生 .....	( 4 )
7. 排卵和排卵期 .....	( 5 )
8. 性激素 .....	( 6 )
<b>二、男性生理</b> .....	( 8 )
1. 男性生殖器官的构造和特点 .....	( 8 )
2. 男性生殖器官的生理功能 .....	( 8 )
3. 精子和精液的产生 .....	( 9 )
<b>三、受精生理</b> .....	( 9 )
1. 受精和着床 .....	( 9 )
2. 受精时间和部位 .....	( 10 )
3. 精子的顶体反应 .....	( 11 )
4. 受精过程 .....	( 11 )
5. 受精卵发育和运行 .....	( 13 )
6. 胚胎的生长发育 .....	( 15 )
<b>第2章 怀孕前的注意事项</b> .....	( 16 )
<b>一、怀孕的若干条件</b> .....	( 16 )

# 目 录

1. 怀孕的最佳年龄和季节	(16)
2. 怀孕的最佳时机	(18)
3. 不宜受孕的情况	(21)
<b>二、易受孕期的判断</b>	<b>(22)</b>
1. 月经周期的长度	(22)
2. 宫颈粘液的变化	(22)
3. 宫颈和身体其他部位的改变	(24)
<b>三、遗传与优生</b>	<b>(24)</b>
1. 遗传与遗传咨询	(25)
2. 细胞与基因	(26)
3. 遗传与智力	(27)
4. 怀孕早期通过母体带来的危险	(28)
5. 香烟和酒精的危害	(33)
6. 关于母体与胎儿血型不合	(33)
<b>四、生男生女的生理因素与控制方法</b>	<b>(37)</b>
1. 生男生女的生理因素	(37)
2. 控制性别的意义	(38)
3. 控制性别的方法	(39)
<b>第3章 怀孕后的生活</b>	<b>(41)</b>
<b>一、有关怀孕的知识</b>	<b>(41)</b>
1. 判断怀孕的方法	(41)
2. 预产期的推算	(42)
3. 孕期反应及对策	(43)
4. 孕期母体的变化与胎儿的生活	(47)
5. 孕妇的体重	(49)
<b>二、孕期的生活安排</b>	<b>(51)</b>
1. 温馨的生活氛围	(51)
2. 日常生活中的注意事项	(56)
3. 孕期的正确姿势和动作	(60)
4. 孕期的卫生与修饰打扮	(63)

三、孕期的性生活 .....	(67)
1. 孕期性生活的安排 .....	(67)
2. 孕期性生活应注意的问题 .....	(68)
3. 不同孕期的性生活及正确的性交体位 .....	(68)
<b>第4章 胎儿在母体中的10个月 .....</b>	<b>(70)</b>
<b>一、怀孕1个月(1~4周) .....</b>	<b>(70)</b>
1. 胎儿的成长 .....	(70)
2. 母体的特征与日常注意事项 .....	(71)
3. 胎盘的形成 .....	(71)
4. 脐带 .....	(73)
5. 胎膜和羊水 .....	(74)
<b>二、怀孕2个月(5~8周) .....</b>	<b>(76)</b>
1. 胎儿的成长 .....	(76)
2. 母体的特征与日常注意事项 .....	(76)
3. 出现怀孕征兆 .....	(77)
4. 接受初诊 .....	(78)
5. 孕期检查和定期产前检查 .....	(79)
<b>三、怀孕3个月(9~12周) .....</b>	<b>(81)</b>
1. 胎儿的成长 .....	(81)
2. 母体的特征与日常注意事项 .....	(82)
3. 孕妇体操 .....	(83)
<b>四、怀孕4个月(13~16周) .....</b>	<b>(85)</b>
1. 胎儿的成长 .....	(85)
2. 母体的特征与日常注意事项 .....	(85)
<b>五、怀孕5个月(17~20周) .....</b>	<b>(86)</b>
1. 胎儿的成长 .....	(86)
2. 母体的特征与日常注意事项 .....	(86)
3. 腹带 .....	(87)
4. 乳头和乳房的保养 .....	(87)
5. 婴儿用品的准备 .....	(89)

# 目 录

六、怀孕 6 个月(21~24 周)	(90)
1. 胎儿的成长	(90)
2. 母体的特征与日常注意事项	(90)
七、怀孕 7 个月(25~28 周)	(91)
1. 胎儿的成长	(91)
2. 母体的特征与日常注意事项	(91)
八、怀孕 8 个月(29~32 周)	(92)
1. 胎儿的成长	(92)
2. 母体的特征与日常注意事项	(92)
九、怀孕 9 个月(33~36 周)	(93)
1. 胎儿的成长	(93)
2. 母体的特征与日常注意事项	(93)
十、怀孕 10 个月(37~40 周)	(96)
1. 胎儿的成长	(96)
2. 母体的特征与日常注意事项	(96)
3. 入院的时间	(98)
第 5 章 孕期异常现象与疾病	(101)
一、胎位不正	(101)
1. 对胎位不正的认识和测定	(101)
2. 纠正胎位不正的方法	(102)
3. 孕妇自我纠正胎位	(103)
二、宫外孕	(104)
1. 宫外孕及产生原因	(104)
2. 宫外孕的表现与防治	(105)
3. 宫外孕的处理与保健	(106)
三、早产与羊水过多	(108)
1. 早产	(108)
2. 羊水过多	(110)
四、流产	(111)



# 目 录

1. 新婚初孕流产的原因	(111)
2. 如何防止流产	(112)
3. 引起流产的体内因素	(113)
4. 易流产期与习惯性流产	(115)
5. 人工流产的危害与保健	(115)
6. 人工流产后会出现哪些异常	(117)
<b>五、高危妊娠</b>	(118)
1. 什么是高危妊娠	(118)
2. 高危妊娠的防治	(118)
<b>六、葡萄胎与绒癌</b>	(119)
1. 葡萄胎与葡萄胎的形成	(119)
2. 葡萄胎的表现与诊治	(120)
3. 什么是恶性葡萄胎	(121)
4. 绒癌与葡萄胎的关系	(122)
<b>七、妊娠糖尿病</b>	(123)
1. 什么是妊娠糖尿病	(123)
2. 妊娠糖尿病的不良影响	(124)
3. 糖尿病孕妇的自我监护与孕期治疗	(124)
4. 糖尿病孕妇的分娩	(125)
<b>八、其他异常</b>	(126)
1. 孕妇静脉曲张	(126)
2. 妊娠性牙龈瘤	(127)
3. 妊娠期易患的皮肤病	(128)
4. 妊娠期贫血	(128)
5. 子宫颈内口松弛	(129)
6. 胎盘前置	(130)
7. 胎盘早剥	(131)
8. 妊娠合并胎疝	(133)
9. 妊娠合并阴部湿疹	(133)
10. 妊娠合并结核病	(134)

11. 下肢浮肿 .....	(135)
<b>第6章 孕期营养 .....</b>	<b>(137)</b>
<b>一、胎儿及母体对营养的需求 .....</b>	<b>(137)</b>
1. 孕期营养的重要性 .....	(137)
2. 不同孕期对营养的需求 .....	(139)
3. 食欲和零食 .....	(139)
<b>二、孕妇需要的主要营养 .....</b>	<b>(140)</b>
1. 维生素类 .....	(140)
2. 主要矿物质 .....	(143)
3. 基本的食物 .....	(144)
4. 易忽视的营养 .....	(149)
<b>三、孕期营养应注意的问题 .....</b>	<b>(151)</b>
1. 孕妇爱吃酸的食物有好处 .....	(151)
2. 孕妇营养要适度 .....	(151)
3. 孕妇偏食的坏处 .....	(152)
4. 注意增加含铁的食物 .....	(152)
5. 要注意补充钙剂 .....	(153)
6. 孕妇缺乏维生素 D .....	(154)
7. 注意补充微量元素 .....	(154)
8. 孕妇的饮食与婴儿牙齿的关系 .....	(156)
9. 孕妇不宜多吃水果罐头 .....	(156)
10. 孕妇不宜久用人参、桂圆、蜂王浆等补品 .....	(157)
11. 不宜过多服用营养药 .....	(157)
12. 孕妇应注意饮料的选择 .....	(158)
<b>四、孕妇禁忌 .....</b>	<b>(158)</b>
1. 饮食方面 .....	(158)
2. 烟、酒 .....	(159)
3. 药物方面 .....	(159)
<b>第7章 孕期保健 .....</b>	<b>(161)</b>

一、孕妇的早期管理 .....	(161)
1. 孕妇的早期管理与好处 .....	(161)
2. 早孕门诊 .....	(162)
3. 早期阴道检查 .....	(163)
4. 孕妇的心理健康教育 .....	(164)
4. 孕妇学校 .....	(165)
6. 做好家庭自我监护 .....	(167)
二、孕期锻炼和保养 .....	(169)
1. 早晚养生法 .....	(169)
2. 放松与静养 .....	(169)
3. 按摩 .....	(170)
4. 骨盆腰腹运动 .....	(172)
5. 腿脚运动 .....	(173)
三、孕妇的美容 .....	(173)
1. 面部美容 .....	(173)
2. 头发的养护 .....	(175)
3. 牙齿保健 .....	(175)
<b>第8章 胎教知识 .....</b>	<b>(176)</b>
一、胎教的意义 .....	(176)
1. 胎教的作用 .....	(176)
2. 胎教的实施基础 .....	(177)
3. 胎教的意义 .....	(178)
二、胎教的实施 .....	(180)
1. 胎教从何时开始 .....	(180)
2. 孕妇是胎教的实施者 .....	(180)
3. 父亲在胎教中的作用 .....	(181)
4. 如何进行胎教 .....	(181)
三、胎教的内容和注意事项 .....	(182)
1. 胎教的内容 .....	(182)
2. 实施胎教中应注意的问题 .....	(183)

3. 实施胎教,人人可做 .....	(184)
<b>四、胎教的方法 .....</b>	<b>(184)</b>
1. 想像胎教 .....	(185)
2. 音乐胎教 .....	(185)
3. 对话胎教 .....	(188)
4. 动作胎教 .....	(190)
5. 运动胎教 .....	(192)
6. 游戏胎教 .....	(194)
7. 塑造性格的胎教 .....	(194)
8. 规范行为与习惯的胎教 .....	(196)
9. 父亲与胎教 .....	(197)
<b>五、分期实施胎教的要点 .....</b>	<b>(198)</b>
1. 孕早期(1~3个月) .....	(198)
2. 孕中期(4~7个月) .....	(198)
3. 怀孕后期 .....	(199)
<b>第9章 围生期 .....</b>	<b>(200)</b>
<b>一、围生期保健 .....</b>	<b>(200)</b>
1. 什么是围生期保健 .....	(200)
2. 围生保健的目的 .....	(201)
3. 围生保健管理的进行 .....	(201)
4. 围生保健手册的用途 .....	(202)
<b>二、产前检查 .....</b>	<b>(203)</b>
1. 妊娠图 .....	(203)
2. 产前诊断 .....	(204)
3. 绒毛细胞检查 .....	(205)
4. 膜穿刺检查 .....	(206)
5. 做雌三醇测量 .....	(207)
6. 怀孕后期测胎儿成熟度 .....	(207)
7. B超监护 .....	(208)
8. 胎心电子监护 .....	(209)

# 目 录

9. 胎儿超声心动检查	(210)
10. 检测胎儿心率	(211)
11. 胎动监护	(212)
12. 胎儿镜检查	(121)
13. 围生期心肌病	(214)
<b>第10章 分娩前期的知识</b>	<b>(215)</b>
<b>一、分娩前的准备</b>	<b>(215)</b>
1. 足月孕妇的生活安排	(215)
2. 分娩前的心理准备	(215)
3. 选择好分娩的医院	(217)
4. 做好分娩的物资准备	(217)
<b>二、掌握分娩的有关知识</b>	<b>(219)</b>
1. 决定分娩的三个要素	(219)
2. 科学接生法	(220)
3. 分娩的几种方式	(220)
4. 家庭化分娩	(221)
5. 无痛分娩法	(222)
6. 怎样减轻分娩疼痛	(222)
7. 临产的判断	(223)
8. 妊娠晚期出现哪些情况应立即去医院	(224)
9. 分娩前为什么要剃阴毛	(225)
10. 临产后灌肠	(225)
11. 胎头入盆	(226)
12. 骨盆	(226)
<b>三、产程及注意事项</b>	<b>(228)</b>
1. 分娩的三个过程	(228)
2. 胎儿的娩出	(230)
3. 怎样才能顺产	(231)
4. 产妇应怎样配合接生	(231)
5. 阵缩的特点	(232)

6. 注意不协调宫缩	(232)
7. 宫缩乏力	(233)
8. 预防滞产	(234)
<b>四、产程中的检查</b>	<b>(235)</b>
1. 听胎心	(235)
2. 肛检	(235)
3. 阴道检查	(236)
4. 产程中的阴道粘液栓	(236)
5. 观察羊水性状	(236)
<b>第 11 章 分娩的过程</b>	<b>(238)</b>
<b>一、第一产程</b>	<b>(238)</b>
1. 母体的变化	(238)
2. 胎儿的姿势	(239)
3. 注意事项	(239)
<b>二、第二产程</b>	<b>(241)</b>
1. 母体的变化	(241)
2. 胎儿的姿势	(242)
3. 注意事项	(243)
<b>三、第三产程</b>	<b>(244)</b>
1. 母体的变化	(244)
2. 注意事项	(244)
<b>四、轻松分娩的动作与秘诀</b>	<b>(245)</b>
1. 腹式深呼吸	(245)
2. 用力	(246)
3. 短促呼吸	(249)
4. 各产程的辅助动作	(250)
<b>五、产程中的用药</b>	<b>(251)</b>
1. 产程中镇痛药或麻醉药的使用	(251)
2. 常用的镇痛、麻醉药的种类	(251)
<b>第 12 章 分娩的异常现象</b>	<b>(253)</b>

# 目 录

一、特殊分娩 .....	(253)
1. 会阴切开 .....	(253)
2. 产钳分娩胎头吸引分娩 .....	(253)
3. 其他产道助产分娩 .....	(255)
二、剖宫产 .....	(255)
1. 正确认识剖宫产 .....	(255)
2. 哪些情况需行剖宫产 .....	(256)
3. 施行剖宫产的病例 .....	(257)
4. 剖宫产的注意事项 .....	(258)
5. 关于剖宫产的其他问题 .....	(258)
三、臀位分娩 .....	(259)
1. 臀位的方位和种类 .....	(259)
2. 臀位分娩的特点 .....	(260)
3. 臀位与剖宫产 .....	(260)
四、双胎、多胎分娩 .....	(261)
1. 双胎或多胎分娩容易出现的问题 .....	(261)
2. 双胎、多胎分娩应注意的问题 .....	(261)
五、难产 .....	(262)
1. 什么是难产 .....	(262)
2. 造成难产的原因 .....	(263)
3. 难产的对策 .....	(264)
六、引产 .....	(265)
1. 什么是引力引产 .....	(265)
2. 需要引产的情况 .....	(266)
3. 常用的引产方法 .....	(266)
七、分娩中的其他异常 .....	(267)
1. 子宫破裂 .....	(267)
2. 子宫颈管裂伤 .....	(268)
3. 胎盘滞留 .....	(269)
4. 尿潴留 .....	(271)

5.产程中腹胀·····	(271)
6.羊水栓塞·····	(272)
7.会阴裂伤·····	(273)
8.孕产妇死亡的常见因素·····	(273)
<b>第13章 产后的护理</b> ·····	<b>(275)</b>
<b>一、身体的变化</b> ·····	<b>(275)</b>
1.产褥期概况·····	(275)
2.子宫的复原·····	(275)
3.性器官的复原·····	(276)
4.乳汁的分泌·····	(277)
5.恶露的变化·····	(277)
6.月经的开始·····	(279)
7.精神状态·····	(279)
8.产褥期的“三要”与“三忌”·····	(280)
<b>二、产后的疾病与异常</b> ·····	<b>(281)</b>
1.子宫复原不全·····	(281)
2.产后多汗与产后脱发·····	(282)
3.产后便秘和痔疮·····	(283)
4.产后子宫脱垂·····	(284)
5.产后尿潴留·····	(284)
6.泌尿道感染·····	(285)
7.急性乳腺炎·····	(286)
8.产后出血·····	(287)
9.产褥感染与产褥热·····	(288)
10.产后血栓性静脉炎·····	(289)
11.席汉综合征·····	(290)
12.产后中暑·····	(291)
13.乳头皲裂·····	(291)
14.其他·····	(292)
<b>第14章 产后生活安排</b> ·····	<b>(295)</b>



一、分娩后至出院期间的的生活 .....	(295)
1. 产后第一周(住院期间) .....	(295)
2. 分娩后的当天 .....	(295)
3. 分娩后的第 1 天 .....	(296)
4. 产后第 2 天 .....	(297)
5. 产后第 3~5 天 .....	(298)
二、出院后的生活安排 .....	(298)
1. 日常事务 .....	(298)
2. 产后性生活的禁忌 .....	(301)
3. 处理好角色转换带来的压力 .....	(302)
4. 安排好产妇居室 .....	(305)
5. 产妇要注意躺卧的姿势 .....	(306)
6. 及时做产后检查 .....	(306)
三、乳房的保养 .....	(307)
1. 乳房的清洁 .....	(307)
2. 使母乳分泌正常 .....	(307)
3. 产后乳胀的预防 .....	(308)
4. 产后乳胀的处理 .....	(308)
5. 哺乳期乳房的保护 .....	(309)
6. 做好产后卫生 .....	(309)
四、产后的营养 .....	(310)
1. 产后营养概况 .....	(310)
2. 产后要注意营养的原因 .....	(311)
3. 产后头几天的饮食 .....	(312)
4. 产后宜进食的食物 .....	(313)
5. 产妇与红糖 .....	(315)
6. 多吃蔬菜、水果 .....	(315)
7. 注意钙和铁的供应 .....	(316)
第 15 章 产后健身 .....	(317)
一、产褥体操 .....	(317)