

科学健康孕育丛书

最全面、最科学的孕产妇保健安全准则
最实用、最贴心的新妈妈产后恢复要点

孕产妇保健 科学方案

欧阳晓霞◎编著

YUNCHANFUBAOJIAN
KEXUEFANGAN

中国妇幼保健研究会权威推荐
初为人母
孕产知识必读
畅销书

中国妇女出版社

科学健康孕育丛书

最权威、最全面、最科学的孕产妇保健安全方案
最时尚、最实用、最贴心的新妈妈产后恢复宝典

附赠《90》孕产期营养食谱

孕产妇保健 科学方案

欧阳晓霞◎编著

YUNCHANFUBAOJIAN
KEXUEFANGAN



(本书附赠孕产期营养食谱、产后恢复宝典)

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健科学方案/欧阳晓霞编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 631 - 4

I. 孕… II. 欧… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 146278 号

孕产妇保健科学方案

作 者: 欧阳晓霞 编著

责任编辑: 陈 元

封面设计: 大象设计

出 版: 中国妇女出版社出版发行

责任印制: 王卫东

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.5

字 数: 280 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 631 - 4

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

每一对年轻的父母都希望自己的爱情结晶——孩子,能够健康活泼、智力超群,能够承托他们所寄予的厚望,成为他们的骄傲。但是,从新妈妈初期怀孕到顺利产出可爱的宝宝,直至开发他们的无穷潜力,都是一项科学系统的“工程”,涉及方方面面的工作和知识,尤其是我们已经进入21世纪,科学知识的爆炸式增长,使许多行业、工作都出现了崭新的变化。优生优育、科学教育已经成为国人的共识,这需要年轻的父母们以科学知识为依托,用爱心、耐心和细心去哺乳、抚养自己的宝宝。

《孕产妇保健科学方案》立足实用、视野开阔,在力求知识性和实用性的同时,博采众家之长,并紧跟时代步伐,力求从多方面、多角度阐述现代科学中有关孕妇优生保健的相关知识。融科学性、指导性和实用性于一炉,内容全面、翔实,结构科学严谨,脉络自然分明,文字通俗易懂,堪称一本可现查现用的孕产妇保健知识全书。

编 者

目

录

第一章

孕前的各项准备

1.	遗传学知识	1
	(一)什么是遗传	1
	(二)遗传病的特点	2
	(三)遗传病的种类	2
	(四)受孕前怎样进行遗传咨询	3
	(五)近视会遗传吗	4
	(六)身高与遗传有何关系	5
	(七)容貌与遗传有何关系	5
	(八)血型的遗传关系	6
2.	孕前保健常识	7
	(一)孕前保健的意义	7
	(二)孕前保健的主要内容	7
	(三)驾车与男性生育能力	8
	(四)男性吸烟与生育能力	8
	(五)胡萝卜对女性的影响	9
	(六)女性吸烟易患不孕症	10
	(七)“心焦难得子”的原因	10
	(八)男性预防不育的措施	11
	(九)维护生育能力应注意的几点	12
	(十)新婚夫妇不应怀孕	13

	(十一) 不孕不育者可适当选用粥疗	14
3.	孕前心理准备	17
	(一) 孕前心理准备的主要内容	17
	(二) 树立生男生女都一样的正确观念	18
	(三) 和谐的孕前心理环境	18
	(四) 提前做好妊娠反应的心理准备	18
	(五) 消除忧虑	19
	(六) 受孕心理对胎儿有什么影响	19
	(七) 受孕的最佳心理状态	20
4.	完美的性生活	21
	(一) 怀孕对性生活的影响	21
	(二) 怀孕早期的性生活	21
	(三) 孕中期适度的性生活有益于健康	22
	(四) 怀孕晚期的性生活	23
	(五) 孕期房事体位	24
	(六) 应有正常的性心理认识	25
5.	孕前的物质准备	26
	(一) 内衣的准备	26
	(二) 外衣的准备	26
	(三) 鞋子的准备	26
	(四) 准备音乐唱片、磁带	27
	(五) 经济准备	27
	(六) 受孕环境的准备	27
6.	孕前的营养准备	27
	(一) 重视标准体重	28
	(二) 纠正营养失衡	28
	(三) 丈夫也要合理补充营养	30
	(四) 丈夫要重视的饮食营养守则	31
	(五) 应避免其他各种食物污染	32
7.	怀孕最佳时机	33
	(一) 最佳受孕的条件	33

(二)计划受孕的时间 33

(三)怎样才能容易受孕 33

第二章 女性的怀孕过程

1. 精子和卵子 35

(一)精子的产生机制 35

(二)什么是正常的精液 36

(三)卵子的产生机制 37

(四)卵子的成熟过程 38

(五)认识卵子 38

2. 受精的生理机制 39

(一)受精时间和部位 40

(二)精子的顶体反应 40

(三)受精过程 41

3. 孕卵的着床 42

(一)子宫内膜的准备 42

(二)着床过程 44

(三)着床的抑制 44

4. 生男生女的奥秘 45

(一)生男生女的科学解释 46

(二)科学控制生男生女的方法 46

(三)胎儿性别的科学预测 47

第三章 妊娠与女性生理心理变化

1. 妊娠的机制 49

2. 妊娠期生理变化 49

(一)妊娠早期的生理变化 49

(二)妊娠时身体各系统的演变 50

(三)常见的妊娠反应 52

	(四)应当重视妊娠日记	52
3.	妊娠中女性的心理变化	54
	(一)妊娠期女性的心理特征	54
	(二)孕中期妻子常见的要求	55
	(三)怎样才能有正确的妊娠心理	56
	(四)什么是“产前抑郁”	56
	(五)妊娠女性应注意情绪对胎儿的影响	57
4.	妊娠的早期诊断和应对	58
	(一)孕早期应做的化验检查	58
	(二)孕早期应做阴道检查	59
	(三)孕早期应检查白带	59
	(四)怎样使用验孕笔	60
5.	异位妊娠的种类与成因	60
	(一)罕见的异位妊娠	60
	(二)输卵管妊娠	61
	(三)卵巢妊娠	64
	(四)子宫颈妊娠	65
	(五)残角子宫妊娠	65
	(六)子宫切除术后之异位妊娠	66
	(七)宫壁妊娠	66
	(八)宫角妊娠	66
	(九)腹腔妊娠	66
	(十)宫外、宫内复合妊娠	67
	(十一)子宫憩室妊娠	67

第四章 孕产妇孕期防病与保健

1.	流产	68
	(一)先兆流产	68
	(二)难产流产	68
	(三)不完全流产	68

	(四)完全流产	68
	(五)过期流产	68
	(六)习惯性流产	68
2.	葡萄胎	69
	(一)良性葡萄胎	69
	(二)恶性葡萄胎	69
3.	绒毛膜上皮癌	70
4.	宫外孕	71
5.	早产	71
	(一)先兆早产	72
	(二)难免早产	72
6.	前置胎盘	72
7.	胎盘早期剥离	74
8.	妊娠中毒症	74
	(一)轻度妊娠中毒症	75
	(二)中度妊娠中毒症	75
	(三)重度妊娠中毒症	75
9.	双胎妊娠	75
10.	羊水过多	76
11.	过期妊娠	76
12.	巨大胎儿	77
13.	胎膜早破	77
14.	脐带脱垂	78
15.	子宫收缩功能紊乱	78
16.	常见的胎位异常	80
	(一)枕后位与枕横位	80
	(二)臀位	81
	(三)横位	81
	(四)复合先露	81
	(五)面位及额位	82
17.	妊娠水肿	82

	(一)妊娠水肿的原因	83
	(二)治疗注意事项	83
18.	孕期痔疮	84
	(一)孕期痔疮发生的原因	84
	(二)孕期痔疮的治疗	84
19.	妊娠呕吐	84
	(一)病因症状	84
	(二)自疗注意事项	85
20.	孕期皮肤病的诊治	85
	(一)妊娠痒疹	85
	(二)妊娠疱疹	86
21.	妊娠期泌尿系统感染	86
	(一)泌尿系统感染的原因	86
	(二)泌尿系统感染包括哪些感染	86
	(三)对泌尿系统感染的治疗及预防	87
22.	妊娠期流感的防治	87
23.	孕期的牙科治疗限制	88

第五章

孕期中饮食与营养

1.	孕妇的饮食营养特点	90
	(一)饮食量与体重	90
	(二)应注意孕期中饮食均衡	91
	(三)孕期中不同阶段对营养的需求特点	92
	(四)怎样看待食欲大增及爱吃零食	98
2.	孕妇的营养和饮食内容	98
	(一)绿、黄、红等颜色深的蔬菜	99
	(二)壳类、芋头类	99
	(三)鱼类、海藻、乳制品	99
	(四)奶油、肝油	99
	(五)最佳防呕吐食品	99

(六)最佳饮料	100
(七)最佳食物举例	100
3. 孕期中饮食的安全和禁忌	104
(一)多吃绿色无害食品	104
(二)孕妇应少吃的食品	104
(三)孕期应慎服补品	108
4. 孕妇的饮食生活禁忌	109
(一)孕妇要禁止饮酒	109
(二)孕妇不宜饮用可乐类饮料	110
(三)孕妇不宜喝浓茶	110
(四)孕妇不宜多饮汽水	111
(五)孕妇不宜多吃冷饮	111
(六)孕妇忌食会引起过敏的食物	111
(七)孕妇忌偏食	111
(八)孕妇忌营养不良	112
(九)孕妇忌吸烟	112
(十)孕妇要避免空气污染	113
(十一)孕妇要避免化学物质污染	114
(十二)孕妇要慎用风油精	114
5. 不同孕期中饮食规律和推荐食谱	115
(一)孕早期饮食	115
(二)食谱举例	115
(三)孕中期饮食	124
(四)食谱举例	124
(五)孕晚期饮食	132
(六)食谱举例	132

第六章 孕妇的运动保健

1. 孕妇运动保健的特点和作用	142
2. 孕妇运动锻炼的必备条件	143

(一) 孕妇进行运动要先检查身体	143
(二) 制订适合自己的孕期锻炼计划	144
(三) 孕妇运动的具体条件	144
(四) 坐、立、行方面的特殊要求	144
(五) 做家务劳动的条件	145
3. 孕妇运动锻炼的方法	145
(一) 孕早期运动	145
(二) 孕中期的运动	146
(三) 孕晚期的运动	146
(四) 舒缓腰椎运动	147
(五) 会阴肌肉运动	147
4. 孕妇运动锻炼中的注意事项	149
(一) 孕妇运动时要注意什么	149
(二) 孕期锻炼应注意事项	150
(三) 孕妇四季运动不同的要求	150
5. 上班族孕妇的活动与保健	151
(一) 怀孕的职业女性不适合从事的工作	151
(二) 孕妇怎样上班	152
(三) 孕中期的职业女性应怎样工作	152
(四) 孕晚期的职业女性应怎样工作	153
6. 高龄孕妇的运动保健	153
(一) 高龄孕妇运动保健的常见要求	153
(二) 高龄孕妇怎样才能安全上班	154
(三) 高龄孕妇产前运动	155

第七章 孕妇的着装与美容护理

1. 孕期中女人的美丽所在	159
2. 孕妇的着装原则与技巧	160
(一) 怎样使着装兼具舒适得体 and 审美效果	160
(二) 孕妇的着装原则与技巧	161

	(三) 怎样选择合适的孕妇装	162
	(四) 孕期怎样选择内衣	164
	(五) 孕妇的穿鞋要求	165
	(六) 孕期怎样选择职业装	166
3.	孕期的头发护理	166
	(一) 头发护理应注意的几点	166
	(二) 孕妇的洗头技巧	167
	(三) 孕妇不宜烫发	167
4.	孕期的皮肤护理	168
	(一) 孕妇的皮肤变化	168
	(二) 孕妇皮肤的护理	168
	(三) 皮肤的内在保养法	169
	(四) 孕妇应注意身体的清洁	170
5.	孕妇化妆品的选择	171

第八章

孕期中母体、胎儿的变化与保护

1.	怀孕第1个月的变化与保护	172
	(一) 胚胎形成	172
	(二) 母体的变化	172
	(三) 生活上应注意的事项	172
	(四) 应该了解与准备的事	173
2.	怀孕第2个月的变化与保护	173
	(一) 胎儿的成长	173
	(二) 母体的变化	173
	(三) 生活上应注意的事	173
	(四) 应该了解与准备的事	174
3.	怀孕第3个月的变化与保护	174
	(一) 胎儿的成长	174
	(二) 母体的变化	174
	(三) 生活上应注意的事	174

	(四)应该了解与准备的事	175
4.	怀孕第4个月的变化与保护	175
	(一)胎儿的成长	175
	(二)母体的变化	175
	(三)生活上应注意的事	175
	(四)应该了解与准备的事	176
5.	怀孕第5个月的变化与保护	176
	(一)胎儿的成长	176
	(二)母体的变化	176
	(三)生活上应注意的事	176
	(四)应该了解与准备的事	177
6.	怀孕第6个月的变化与保护	177
	(一)胎儿的成长	177
	(二)母体的变化	177
	(三)生活上应注意的事	177
	(四)应该了解与准备的事	178
7.	怀孕第7个月的变化与保护	178
	(一)胎儿的成长	178
	(二)母体的变化	178
	(三)生活上应注意的事	178
	(四)应该了解与准备的事	179
8.	怀孕第8个月的变化与保护	179
	(一)胎儿的成长	179
	(二)母体的变化	179
	(三)生活上应注意的事	179
	(四)应该了解与准备的事	180
9.	怀孕第9个月的变化与保护	180
	(一)胎儿的成长	180
	(二)母体的变化	180
	(三)生活上应注意的事	180
	(四)应该了解与准备的事	180

10.	怀孕第10个月的变化与保护	181
	(一) 胎儿的成长	181
	(二) 母体的变化	181
	(三) 生活上应注意的事	181

第九章 孕妇产前的准备工作与注意事项

1.	分娩前的准备	182
2.	分娩前的物质准备	183
	(一) 怎样做好物质准备	183
	(二) 产妇及婴儿所需物品	184
	(三) 丈夫的准备工作	185
3.	孕妇身体的变化与清洁	186
	(一) 孕妇生理的变化	186
	(二) 怎样做好产前卫生清洁	187
	(三) 孕妇应特别注意外阴清洁	187
4.	了解“产兆”与分娩常识	188
5.	胎儿的变化与护理	193
	(一) 孕妇要学会数胎动	193
	(二) 要学会家庭监护胎儿	194
	(三) 谨防胎儿窘迫	195
	(四) 要警惕产前胎头浮动	196
	(五) 怎样放心地监护婴儿	197
	(六) 积极预防早破水	198
	(七) 警惕电磁辐射和噪声的危害	199
6.	临产前的注意事项	200
7.	预产期的推算	202

第十章 轻松安全分娩

1.	正常分娩的方式	203
----	---------------	-----

2.	了解剖宫产	206
3.	正常分娩的经过	208
	(一) 第一产程	208
	(二) 第二产程	210
	(三) 第三产程	211
	(四) 分娩以后	211
4.	减轻生产疼痛的方法	211
5.	无痛分娩的方式	213
	(一) 什么是无痛分娩法	213
	(二) 全身麻醉分娩	214
6.	生产中的异常情形	214
	(一) 流产	214
	(二) 早产	215
	(三) 过期妊娠	216
	(四) 难产	216
	(五) 分娩期并发症	218

第十一章

产妇身心的恢复与保健

1.	产妇怎样坐月子	220
	(一) 产妇坐月子的重要性	220
	(二) 产后第一天要注意什么	221
	(三) 产后的调护	221
	(四) 月子中的起居养生要则	222
	(五) 坐月子要注意个人卫生	223
	(六) 产妇出院后的生活要点	223
2.	产后的运动保健	224
	(一) 产后如何尽快恢复体型和活力	224
	(二) 产后何时开始运动	225
	(三) 产后锻炼要注意哪些事项	225
	(四) 产后健美操怎么做	226

(五) 产后如何恢复双腿的魅力	227
(六) 产后如何寻回平滑的腹部	228
(七) 产后如何寻回完美俏臀	229
(八) 让胸部像孕前一样坚挺起来	231
(九) 产后减重黄金时期	232
(十) 过度减肥害处多	232
(十一) 产后减肥的建议	233
3. 产后的饮食保健	234

第十二章

产后疾病的治疗与保健

1. 产后出血	249
2. 胎盘滞留	250
3. 会阴撕裂	250
4. 子宫颈撕裂	250
5. 阴道尿瘘	251
6. 子宫破裂	251
(一) 先兆破裂	251
(二) 子宫破裂	251
7. 羊水栓塞症	252
8. 空气栓塞	253
9. 产后血管舒缩性虚脱	253
10. 产褥感染	254
11. 产褥期中暑	255
12. 子宫复原不全	255
13. 胎盘残留	256
14. 晚期出血	256
15. 产褥热	256
16. 产后宫缩	256
17. 会阴缝合的疼痛	257
18. 恶露的恶臭	257