

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

妇产科医师 范秀华◎编著



新婚孕产 一点通

XinHun YunChan
YiDianTong

- ◇ 了解结婚必备的条件
- ◇ 妊娠期的注意事项
- ◇ 选择合适的分娩方式



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

XinHun YunChan
YiDianTong



新婚 孕产 一点通

范秀华◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

新婚孕产一点通/范秀华编著. —北京:电子工业出版社,
2012.7

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 17000 - 3

I. ①新… II. ①范… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第093829号

责任编辑:樊岚岚

文字编辑:刘兆忱

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

装 订:北京佳明伟业印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:24.25 字数:320千字

印 次:2012年7月第1次印刷

定 价:25.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店
调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系电话及邮购
电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件
至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



目录

CONTENTS



第一篇

新婚篇

第一章

婚前准备——为爱寻找宁静的港湾

1. 步入婚姻殿堂，你准备好了吗····· 003
2. 了解结婚必备的条件····· 005
3. 婚前检查，为婚姻上一份保险····· 009
4. 婚前检查主要查什么····· 010
5. 婚检查出异常怎么办····· 012
6. 结婚登记需要哪些手续····· 014
7. 要为婚期找个合理的时间····· 015



第二章

新婚庆典——打造一生中最美的时刻

1. 选择适合自己的婚礼 017
2. 略解婚礼仪程 020
3. 婚宴筹备需要了解的内容 022
4. 拍摄结婚照，留住最美瞬间 026
5. 婚纱选择策略 028
6. 新郎礼服的选择要领 031
7. 新郎新娘礼服的搭配 033
8. 新婚如何展现出最美的自己 034
9. 新娘化妆的5点注意事项 035
10. 新娘妆的类型 036
11. 新郎也需进行合理的修饰 038

第三章

“性”福蜜月——谱写完美性爱乐章

1. 了解男女之间的性欲差异 039
2. 男性性反应周期 041
3. 女性性反应周期 042
4. 新婚之夜应该做好的卫生准备 043

5. 初次性生活应注意的几个事项·····	045
6. 如何激起对方的性兴奋·····	048
7. 第一次交合的完美诠释·····	050
8. 选择性生活的体位·····	052
9. 怎样使妻子达到性高潮·····	055
10. 远离性生活的禁区·····	056

第四章

学会避孕——只为预约一个健康宝宝

1. 新婚需要避孕的原因·····	060
2. 常用的避孕方法·····	061
3. 避孕套的科学使用·····	062
4. 怎样口服避孕药·····	063
5. 外用避孕药的正确使用·····	065
6. 安全期避孕法·····	067
7. 何时需要紧急避孕·····	071
8. 患病期间的避孕方法·····	073
9. 几种错误避孕观念·····	077



第二篇

孕前篇

第五章

心理准备——夫妻感情是孕育的基础

1. 准备承担做父母的责任..... 081
2. 影响受孕的不良心理..... 082
3. 打造完美孕前心理环境..... 083
4. 学习一点孕育知识..... 083
5. 自我心理调节的科学方法..... 084
6. 树立生一个健康宝宝的信心..... 085
7. 准爸爸的心理准备..... 086

第六章

生理准备——为孕育调适最佳生理机能

1. 了解生理准备的内容..... 089
2. 合理控制体重..... 090

- 3. 选择适合自己的锻炼方法..... 092
- 4. 准爸爸要避免剧烈运动..... 093
- 5. 养成散步的好习惯..... 094
- 6. 孕前宜先治好本身疾病..... 097

第七章

物质准备——为孕育提供必需品

- 1. 准备一个温暖的“小窝”..... 099
- 2. 床上用品的准备..... 099
- 3. 准备好舒适的鞋子..... 100
- 4. 提前备好孕妇装..... 101
- 5. 挑选合适的内衣..... 102
- 6. 准备胎教音乐及书籍..... 104

第八章

营养储备——为孕育提供最合理的膳食

- 1. 妇女怀孕前为何要补充营养..... 106
- 2. 孕前饮食的基本原则..... 107
- 3. 怎样才能做到营养均衡..... 108
- 4. 准爸爸宜多吃助孕食物..... 110



5. 孕前最适宜吃的食物..... 112
6. 孕前不宜多吃的食物..... 113
7. 孕前3个月必须补充叶酸..... 114
8. 孕前要记得补充铁..... 115
9. 能提高生育能力的食物..... 115

第九章

知识储备——别让“盲区”伤害你的宝宝

1. 不要忘记孕前遗传咨询..... 117
2. 遗传性疾病是怎么产生的..... 118
3. 介绍几种疾病遗传的方式..... 119
4. 孕前检查的主要内容..... 119
5. 孕前常规检查项目..... 120
6. 孕前特殊检查项目..... 123
7. 不宜生育的情况..... 125
8. 孕前3个月需做的准备..... 127

第十章

受孕时机——把握孕育最佳时刻

1. 教你监测排卵期..... 129

2. 选择最佳的受孕季节·····	130
3. 选择最佳的受孕日期·····	131
4. 选择最佳的受孕时刻·····	132
5. 选择最佳的受孕体位·····	132
6. 选择最佳的受孕环境·····	133



第三篇

妊娠篇

第十一章

孕 1 月——生命之花开始萌芽

1. 胎宝宝逐月成长进程·····	137
2. 准妈妈逐月身体变化·····	137
3. 如何才能确定妊娠·····	138
4. 预产期的科学计算方法·····	139
5. 准妈妈宜远离化妆品·····	140
6. 不宜多接触电脑、复印机和传真机·····	142
7. 不宜多用电吹风·····	142
8. 准妈妈沐浴的注意事项·····	143



- 9. 宜继续补充叶酸 144
- 10. 高蛋白不可少 144
- 11. 怎样摄取健脑微量元素 145
- 12. 准妈妈忌吃山楂 145
- 13. 胎教应从什么时候开始 146
- 14. 孕1月胎教要点 147
- 15. 丈夫应配合妻子做好胎教 148
- 16. 孕早期准妈妈感冒该如何应对 149
- 17. 警惕意外流产带来的危害 150
- 18. 准妈妈用药必须遵循的原则 150

第十二章

孕2月——有点忐忑的幸福

- 1. 胎宝宝逐月成长进程 152
- 2. 准妈妈逐月身体变化 152
- 3. 本月准妈妈生活注意事项 153
- 4. 准妈妈做家务应注意的事项 154
- 5. 要学会适当午休 155
- 6. 洗涤剂的危害 155
- 7. 尽量远离微波炉 156
- 8. 本月营养增加方案 156

9. 不要饮用咖啡、浓茶和可乐类饮料·····	157
10. 孕早期适当多吃嫩玉米·····	158
11. 孕妇吃豆类食品好处多·····	158
12. 孕妇不宜多吃的调味品·····	159
13. 孕妇饥饱不一对胎儿的危害·····	160
14. 孕2月胎教要点·····	160
15. 选择合适的音乐·····	161
16. 运动胎教——准妈妈体操·····	162
17. 为什么会出现早孕反应·····	163
18. 妊娠反应时应采取的对策·····	164
19. 及早发现葡萄胎·····	165
20. 准妈妈不宜服用的西药·····	166

第十三章

孕3月——爱是快乐的起源

1. 胎宝宝逐月成长进程·····	167
2. 准妈妈逐月身体变化·····	167
3. 准妈妈如何做到安全出行·····	168
4. 准妈妈不要去人多拥挤的场合·····	169
5. 避免可能引发流产的危险动作·····	169
6. 孕期要注意保持口腔卫生·····	170



- 7. 孕3月所需营养的特点 171
- 8. 准妈妈忌暴饮暴食 172
- 9. 准妈妈不宜多吃冷饮 172
- 10. 准妈妈宜多吃鱼和水产品 173
- 11. 慎吃罐头食品 174
- 12. 孕3月胎教要点 174
- 13. 抚摸胎教的科学实施 175
- 14. 音乐胎教的方式 175
- 15. 意念胎教的实施方法 176
- 16. 本月的产前检查 177
- 17. 缓解尿频的方法 178
- 18. 白带异常的应对方法 178
- 19. 准妈妈不宜服用的中成药 179

第十四章

孕4月——阴霾之后的晴朗

- 1. 胎宝宝逐月成长进程 181
- 2. 准妈妈逐月身体变化 181
- 3. 上班族准妈妈如何休息 182
- 4. 注意日常生活中的动作姿势 184
- 5. 孕中期洗澡注意事项 185

6. 孕中期性生活的安全姿势	186
7. 孕期不要佩戴隐形眼镜	186
8. 孕4月所需营养的特点	187
9. 不要忘了喝牛奶	189
10. 准妈妈吃香蕉好处多	189
11. 准妈妈不宜多吃动物肝脏	190
12. 孕4月胎教要点	190
13. 对话胎教的实施	191
14. 记得给宝宝起个小名	192
15. 准爸爸怎样和胎儿说话	192
16. 孕中期需做的产前检查	193
17. 什么是羊水穿刺	194
18. 孕妇应如何防治便秘	195
19. 霉菌性阴道炎的防治	196
20. 怎样避免流产的发生	197

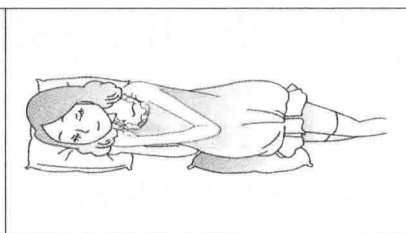
第十五章

孕5月——触摸到爱的跳动

1. 胎宝宝逐月成长进程	198
2. 准妈妈逐月身体变化	198
3. 本月准妈妈注意事项	199



4. 工作期间的休息方法 200
5. 做好自我体重管理 201
6. 孕妈妈的乳房护理策略 201
7. 大肚准妈妈巧妙穿鞋有方法 202
8. 孕5月所需营养的特点 203
9. 准妈妈要养成良好的饮食习惯 204
10. 适当进食一些薯类食物 205
11. 孕中期常用食谱推荐 205
12. 谨防营养过剩带来的危害 207
13. 孕5月胎教要点 207
14. 和胎宝宝做踢肚小游戏 208
15. 色彩胎教的实施 208
16. 什么是品格胎教 209
17. 本月的产前检查 210
18. 什么是50克糖筛 212
19. 妊娠痔疮的防治方法 212
20. 孕中期是治疗牙病的最佳时期 214
21. 胎儿宫内发育迟缓的防治 214



第十六章

孕6月——显山露水的“孕”味

1. 胎宝宝逐月成长进程 216
2. 准妈妈逐月身体变化 216
3. 准妈妈的居室里不宜摆放花草 217
4. 本月准妈妈活动注意事项 218
5. 准妈妈宜选择左侧卧位睡觉 219
6. 留住孕期美丽大肚照 219
7. 写给准爸爸的话 220
8. 孕6月所需营养的特点 221
9. 减少食盐摄入的小策略 222
10. 准妈妈宜多喝豆浆 223
11. 准妈妈随意节食的危害 224
12. 孕6月胎教要点 224
13. 胎宝宝的记忆训练 225
14. 美育胎教的方法 226
15. 可以进行光照胎教 226
16. 本月的产前检查 227
17. 准妈妈要重视尿液的检查 228
18. 妊娠合并高血压的防治 229
19. 妊娠期糖尿病的防治 230



20. 羊水过多或过少的护理方法 231
21. 妊娠期甲亢的处理方法 233

第十七章

孕7月——做一个幸福的守望者

1. 胎宝宝逐月成长进程 235
2. 准妈妈逐月身体变化 236
3. 孕7月保胎要领 236
4. 准妈妈不宜睡软床 237
5. 要进行必要的衣着调整 238
6. 准妈妈累了应怎样休息 238
7. 乳头平坦凹陷的矫正方法 239
8. 孕7月准妈妈的饮食要点 240
9. 准妈妈怎样科学地补充 DHA 241
10. 怎样选择孕妇奶粉 241
11. 准妈妈不宜多喝果汁 242
12. 孕期多吃植物油的益处 243
13. 孕7月胎教要点 244
14. 对胎儿讲故事的方法 245
15. 光照胎教所采用的方法 245
16. 适合本月的运动胎教 246