

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

北京望京医院副主任医师 邱宇清◎编著

HuaiYun FenMian YuEr
YiDianTong



怀孕 分娩 育儿 一点通



- ◇ 做好怀孕的准备
- ◇ 全面呵护十月孕程
- ◇ 宝宝精心喂养方案



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

HuaiYun FenMian YuEr
YiDianTong



怀孕 分娩 育儿 一点通

邱李清◎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

怀孕分娩育儿一点通/邱宇清编著. —北京:电子工业出版社, 2012. 6

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 16641 - 9

I. ①怀… II. ①邱… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②分娩 - 基本知识 ③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识
IV. ①R715. 3 ②R714. 3 ③TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第054104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:25 字数:320千字

印次:2012年6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 zltts@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

孕前：精心准备，为怀孕打下坚实基础

第一章

310

怀孕，你准备细致了吗

第一节 怀孕的心理准备	003
1. 准备担负起做爸妈的责任	003
2. 创造和谐的孕前心理环境	004
3. 为生健康宝宝树立信心	004
第二节 怀孕的生理准备	005
1. 了解孕前生理准备的内容	005
2. 孕前检查意义重大	006
3. 孕前检查的主要内容	007
4. 最佳的生育年龄	008



怀孕分娩育儿一点通

5. 最佳受孕时机的选择	009
第三节 怀孕的物质准备	009
1. 孕前开始补充叶酸	009
2. 准备好住房	010
3. 补充营养的重要作用	011

第二章

孕前的其他问题

第一节 遗传与优生问题	012
1. 什么是遗传	012
2. 遗传对宝宝的影响	013
3. 近亲结婚有危害	013
4. 不适合生育的遗传病	014
5. 如何防治遗传病	015
第二节 不应忽视的问题	016
1. 吸烟危害大	016
2. 远离酒精	017
3. 慎重服药	017
4. 远离电器污染源	018



第二篇

孕后：全面呵护，为顺产铺好平坦之路

第三章

孕1月：新生命悄悄萌芽

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间	023
1. 胎儿写真	023
2. 准妈妈的身体变化	023
3. 专家提醒	024
第二节 生活细节铸就完美孕程	025
1. 最佳的运动是散步	025
2. 生活起居要有规律	026
3. 着装要合理	026
第三节 完美计划吃出娇孕美人	027
1. 补充维生素	027
2. 多吃促进大脑发育的食物	028
3. 不宜多吃的食物	029
第四节 悉心护理彰显孕美风韵	031
1. 避免使用风油精	031
2. 尽量不用电吹风	031
3. 不宜涂指甲油	032
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝	032
1. 胎教要点	032
2. 胎教内容	032



怀孕分娩育儿一点通

3. 准爸爸应做的·····	034
第六节 疾病防治度过平安孕期·····	035
1. 发热危害知多少·····	035
2. 解除阴道炎的困扰·····	035
3. 慎用药物·····	036

第四章

孕2月：为新生命营造安全的“居室”

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间·····	038
1. 胎儿写真·····	038
2. 准妈妈的身体变化·····	038
3. 专家提醒·····	039
第二节 生活细节铸就完美孕程·····	039
1. 进行适当运动·····	039
2. 不宜穿高跟鞋·····	040
3. 选择适当的卧具·····	041
第三节 完美计划吃出娇孕美人·····	042
1. 宜进食豆制品·····	042
2. 孕期吃核桃莫过量·····	043
3. 改善孕期呕吐的食物·····	043
4. 不宜吃桂圆·····	045
第四节 悉心护理彰显孕美风韵·····	045
1. 不宜用染发剂·····	045
2. 孕期化妆有讲究·····	046
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝·····	047
1. 胎教要点·····	047

2. 胎教内容	048
3. 准爸爸应做的	049
第六节 疾病防治度过平安孕期	049
1. 治疗头痛有妙法	049
2. 孕期可接种的疫苗	050

第五章

孕3月：使新生命健康发育

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间	051
1. 胎儿写真	051
2. 准妈妈的身体变化	051
3. 专家提醒	052
第二节 生活细节铸就完美孕程	053
1. 睡好午觉	053
2. 不可沉溺于打麻将	053
第三节 完美计划吃出娇孕美人	055
1. 多摄入蛋白质	055
2. 不要多吃水果	056
3. 不要多吃油条	056
第四节 悉心护理彰显孕美风韵	057
1. 选好适当的护肤品	057
2. 洗澡需注意的事项	058
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝	059
1. 胎教要点	059
2. 胎教内容	060
3. 准爸爸应做的	062



怀孕分娩育儿一点通

第六节 疾病防治度过平安孕期 062

1. 做好口腔卫生保健 062
2. 预防静脉曲张的方法 063

第六章

孕4月：进入安全期

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间 065

1. 胎儿写真 065
2. 准妈妈的身体变化 065
3. 专家提醒 066

第二节 生活细节铸就完美孕程 067

1. 运动需注意 067
2. 外出需注意 068
3. 做家务需注意 070

第三节 完美计划吃出娇孕美人 072

1. 多摄取营养 072
2. 多喝牛奶 072
3. 不宜吃精制食物 073

第四节 快乐胎教孕育聪明宝宝 073

1. 胎教要点 073
2. 胎教内容 074
3. 准爸爸应做的 076

第五节 疾病防治度过平安孕期 077

1. 及时做产前诊断 077
2. 防治妊娠腰痛 078

- 3. 积极治疗妊高征..... 078
- 4. 正确认识腹痛..... 079

第七章

孕5月：与新生命一起成长

- 第一节 母胎变化演绎精彩瞬间..... 081
 - 1. 胎儿写真..... 081
 - 2. 准妈妈的身体变化..... 081
 - 3. 专家提醒..... 082
- 第二节 生活细节铸就完美孕程..... 083
 - 1. 腹部要保温..... 083
 - 2. 适当晒晒太阳..... 083
- 第三节 完美计划吃出娇孕美人..... 084
 - 1. 多补充钙质..... 084
 - 2. 增加热能, 摄入适量的脂肪和蛋白质..... 085
- 第四节 悉心护理彰显孕美风韵..... 085
 - 1. 尽量少戴首饰..... 085
 - 2. 不宜在卧室里放冰箱..... 086
- 第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝..... 087
 - 1. 胎教要点..... 087
 - 2. 胎教内容..... 087
 - 3. 准爸爸应做的..... 091
- 第六节 疾病防治度过平安孕期..... 092
 - 1. 防治妊娠疱疹..... 092
 - 2. 防治妊娠贫血..... 093
 - 3. 宜防肾结石..... 094



怀孕分娩育儿一点通

第八章

孕6月：发自内心的喜悦

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间	096
1. 胎儿写真	096
2. 准妈妈的身体变化	097
3. 专家提醒	097
第二节 生活细节铸就完美孕程	098
1. 不宜去拥挤的场所	098
2. 进出厨房需注意	098
第三节 完美计划吃出娇孕美人	099
1. 多吃鱼有益身体	099
2. 孕妈妈饮食要定时定量	100
第四节 悉心护理彰显孕美风韵	101
1. 美发禁忌多	101
2. 逛街需注意	101
3. 采取最佳睡姿	102
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝	103
1. 胎教要点	103
2. 胎教内容	104
3. 准爸爸应做的	105
第六节 疾病防治度过平安孕期	106
1. 防治鼻出血	106
2. 防治皮肤瘙痒	107
3. 注意外阴卫生	108

第九章

孕7月：心绪渐渐安宁的一个月

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间	109
1. 胎儿写真	109
2. 准妈妈的身体变化	109
3. 专家提醒	110
第二节 生活细节铸就完美孕程	111
1. 腹带的正确用法	111
2. 正确的站、行、坐姿势	111
第三节 完美计划吃出娇孕美人	112
1. 常吃苹果益处多	112
2. 多吃菠菜不利于胎儿发育	112
3. 白糖不宜吃得过多	112
第四节 悉心护理彰显孕美风韵	113
1. 注意日常护理	113
2. 慎对异样感觉	114
3. 初产妇临产有禁忌	117
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝	119
1. 胎教要点	119
2. 胎教内容	119
3. 准爸爸应做的	121
第六节 疾病防治度过平安孕期	122
1. 防治腿脚肿	122
2. 缓解水肿的方法	122
3. 消化道溃疡患者应注意	123



怀孕分娩育儿一点通

第十章

孕8月：为新生命的即将诞生担忧

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间	124
1. 胎儿写真	124
2. 准妈妈的身体变化	124
3. 专家提醒	125
第二节 生活细节铸就完美孕程	125
1. 不要走站时间过长	125
2. 不宜接触小动物	126
第三节 完美计划吃出娇孕美人	127
1. 多吃玉米预防疾病	127
2. 宜吃莴苣	128
3. 孕期进补勿盲目	128
第四节 悉心护理彰显孕美风韵	129
1. 应对睡眠质量不好	129
2. 缓解心慌气短	130
3. 手脚麻木的原因及护理	131
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝	132
1. 胎教要点	132
2. 胎教内容	132
3. 准爸爸应做的	135
第六节 疾病防治度过平安孕期	136
1. 春季要预防水痘	136
2. 防止早破水	136
3. 预防早产	137

第十一章

孕9月：静静等待新生命的出生

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间	139
1. 胎儿写真	139
2. 准妈妈的身体变化	139
3. 专家提醒	140
第二节 生活细节铸就完美孕程	141
1. 了解产房	141
2. 应对失眠的方法	141
3. 避免性生活	142
第三节 完美计划吃出娇孕美人	143
1. 适合吃的零食	143
2. 预防妊娠晚期便秘的食物	145
3. 水果不能代替蔬菜	146
第四节 悉心护理彰显孕美风韵	146
1. 注意日常护理	146
2. 防治胃灼烧	148
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝	149
1. 胎教要点	149
2. 胎教内容	149
3. 准爸爸应做的	151
第六节 疾病防治度过平安孕期	152
1. 小心脐带绕颈	152
2. 慎重对待羊水过多	153
3. 积极应对羊水过少	154



第十二章

孕 10 月：珍惜母胎相守的最后时光

第一节 母胎变化演绎精彩瞬间	155
1. 胎儿写真	155
2. 准妈妈的身体变化	155
3. 专家提醒	156
第二节 生活细节铸就完美孕程	156
第三节 完美计划吃出娇孕美人	158
1. 产前宜吃的食物	158
2. 产前宜喝蜂蜜水凉补	158
3. 临产时的饮食建议	159
第四节 悉心护理彰显孕美风韵	159
1. 注意日常护理	159
2. 胎位不正的护理	160
3. 产前焦虑原因及应对	160
第五节 快乐胎教孕育聪明宝宝	162
1. 胎教要点	162
2. 胎教内容	162
3. 准爸爸应做的	163
第六节 疾病防治度过平安孕期	164
1. 应对耻骨疼痛	164
2. 应对坐骨神经痛	165
3. 避免难产	166



第三篇

分娩：慎重选择，为安全生产做出最后努力

第十三章

分娩，你准备好了吗

第一节 分娩前的心理准备	169
1. 分娩心理影响胎儿	169
2. 必要的娩前心理准备	170
第二节 分娩前的物质准备	171

第十四章

分娩知识面面观

第一节 警惕分娩先兆	172
1. 见红	172
2. 破水	172
3. 不规律阵痛	173
4. 胎儿下降	173
第二节 选择最佳分娩方式	173
1. 自然分娩	173
2. 无痛分娩	174
3. 特殊分娩	174
4. 剖宫产	175
第三节 走好分娩每一步	176
1. 第一产程	176



怀孕分娩育儿一点通

- 2. 第二产程 177
- 3. 第三产程 178

第十五章

应对分娩中的常见问题

- 第一节 盘点常见问题 179
 - 1. 前置胎盘 179
 - 2. 胎盘早期剥离 180
 - 3. 胎儿缺氧窒息 180
 - 4. 骨盆狭窄 181
 - 5. 子宫收缩无力 182
- 第二节 异常分娩不可忽视 182
 - 1. 异常分娩的症状及表现 182
 - 2. 异常分娩的处理原则 184



第四篇

育儿：播撒爱心，为养育付出全部心血

第十六章

新生儿宝宝，沐浴爱之光泽

- 第一节 健康发育伴随宝宝成长 187
 - 1. 第一周生理状况 187