

最新双色版

妇幼专家倾情奉献 最实用的优生优育方案

范秀华◎编著

40周 怀孕 百事通

40ZHOU HUAIYUN
BAISHITONG



父母的精心准备
可影响宝宝的一生



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

- 生男生女有奥秘
- 分娩过程全接触
- 40周孕期开心课堂
- 宝宝喂养全方案

范秀华◎编著

40周 怀孕 百事通

40ZHOU HUAIYUN
BAISHITONG



父母的精心准备
可影响宝宝的一生

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40 周怀孕百事通/范秀华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5014 - 6

I. ①4… II. ①范… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037727 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京市业和印务有限公司

规 格 720 × 1010 毫米 16 开本

印 张 24. 75

字 数 365 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版

2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价 32. 80 元

版权所有 翻印必究

前言 FOREWORD

当你想要宝宝的那一刻起，也就意味着你的人生将进入一段神圣而美丽的历程。当代社会，在大力倡导只生一个孩子的情况下，怀孕对女性来说是一生中不可复制的大事。如何顺利地孕育一个健康聪明的孩子是天下年轻夫妇梦寐以求的愿望。

然而，对于孕育孩子这等大事，相信很多小夫妻的心情都是复杂的，既有期盼也有不安。孕期的生活对于每一对夫妻来说都是新鲜的，也是毫无经验可言的。这就难免令准备孕育新生命的夫妇们束手无策。

“怜惜天下夫妇心”，在现在优生优孕的宣传教育下，任何一对夫妇都不想让自己的宝宝输在起跑线上。是的，为了实现每一对夫妇的心愿，我们特向一些知名妇产专家约稿并组织编写了《40周怀孕百事通》，以期待给每一位准爸妈力所能及的帮助。

40周怀孕是本书的重点，分别用40课时讲解了怀孕期间准妈妈在生活、工作上的注意问题及身体疾病等方面的知识。同时，本书还对孕前准备、分娩、产后新妈咪、新生儿的护理进行了有针对性的描述，以供准妈咪们借鉴。

最后，想要说的是本书的出版和宝宝的诞生一样，也经历了时间的孕育和艰苦的磨砺，事无完美，我们只求做的更好！本书如有差错或商榷之处，恳请广大读者批评指正！

编者

第一篇 开心课堂之预科班

——有备而孕，给宝宝特别的关爱

第一章

提前着手——挖掘潜伏在生活中的好孕细节

第一节 幸“孕”规划中少不了的19个细节	003
怎样做好怀孕的心理准备	003
什么年龄的父母生的孩子最佳	004
选择什么月份怀孕最理想	004
优生受孕的最佳时机是什么	005
人体生物钟与优生有关系吗	006
生男生女有奥秘吗	006
影响精子质量的因素有哪些	007
为了优生怎样调理体质	009
什么是最佳怀孕情绪	009
为什么孕前用药也需谨慎	010
孕前全身健康检查有哪些项目	010

孕前为何不宜再和宠物腻在一起	013
为何孕前和怀孕期间不宜住新居	013
怎样计算排卵期	013
使用家用电器会影响优生吗	014
怎样正确避免电磁辐射	015
如何安全使用清洁用品	016
孕期的货币储备充足吗	016
农药对胎儿有何影响	017
第二节 意外怀孕我该怎么办	018
如何知道自己怀孕了	018
怀孕自测方法有哪些	018
医院确诊怀孕有哪些方法	019
容易引起流产的药物有哪些	019
婚后第一胎做人工流产好吗	020
终止妊娠有哪些方法	020
流产后怎样调养	021
第三节 优生宜避开哪 7 个黑色时间	022
婚后可以立即怀孕吗	022
停服避孕药后多久可以怀孕	022
带环怀孕的胎儿能要吗	023
流产后可以立即怀孕吗	023
为什么春节期间不宜受孕	024
受过 X 光照射的妇女宜立即怀孕吗	024
压力过大可以怀孕吗	024
第四节 驾驭年龄, 让高龄优生更放心	025
什么是高龄产妇	025
高龄妇女妊娠有哪些危险	025
高龄父亲对后代有什么影响	026
为什么高龄产妇易生痴呆儿和畸形儿	026

高龄妇女孕前有哪些注意事项	027
高龄妇女孕前应做什么准备	027

第二章

喜迎幸“孕”——丈夫妻子齐头并进

第一节 母子连心，妻子孕前准备大揭密	029
孕前如何进行营养补充	029
孕前3个月就开始补充叶酸吗	030
孕前为何要补充维生素	030
孕前应怎样补充矿物质	031
准妈妈可以食用棉籽油吗	031
孕前宜远离油炸食品	032
孕前宜注射什么疫苗	032
孕前应戒掉哪些不良嗜好	032
哪些疾病必须治愈后才能受孕	033
孕前宜调节体重吗	034
孕前口味偏重对优生有影响吗	035
可以用铝制炊具烹调食物吗	035
孕前需要掉换工作吗	035
孕前如何排毒	036
哮喘患者能怀孕吗	037
甲亢患者能怀孕吗	037
孕前为什么要看牙	038
第二节 父子情深，丈夫孕前准备大探索	038
丈夫要调整哪些不良习惯	038
男性也要做孕前检查吗	039
育前丈夫有哪些优生措施	040

巧饮食培养最强壮的精子	041
为何育前男性忌穿牛仔裤和久骑赛车	042
育前丈夫用药有何禁忌	042
准爸爸为何要提前治疗生殖系统疾病	043

第二篇 开心课堂之培训班

——孕早期，开启幸福而艰辛的孕程

胎宝宝成长靓照集	046
孕一月	046
孕二月	046
孕三月	046
孕妈妈变化靓照集	046
孕一月	046
孕二月	047
孕三月	047

第一章

开心课堂第1课——为精王子和卵公主的结合打下基础

怀孕初期有哪些营养需求	048
-------------------	-----

为什么准妈妈宜吃花生	049
孕妇能不能吃豆腐乳和黑芝麻糊	049
孕期可适当多吃的几种食物	050
孕期如何调整自己的饮食习惯	050
如何推算预产期	051
孕早期为何不宜做 X 光检查	052
孕期为什么要继续补充叶酸	052

第二章

开心课堂第 2 课——孕早期饮食细调理

良好的饮食习惯可以促进胎儿大脑发育吗	054
准妈妈为何宜多吃玉米	055
哪些水产品有利于胎儿的大脑发育	055
孕妇为何宜多吃豆类食品	056
孕期补钙为何宜喝牛奶	056
孕期能用水果代替蔬菜吗	057
初次怀孕要注意什么	057
怎样选择合适的医院	058

第三章

开心课堂第 3 课——“种下”一颗优良的“种子”

准妈妈为何不宜饥饱不一	059
为何孕妈妈进食宜细嚼慢咽	059
孕期怎样科学吃水果	060
胎教具有可行性吗	061

孕妈妈哼唱也是胎教吗	061
为什么说宁静是最好的胎教	062
孕妈妈感冒对胎宝宝有哪些影响	063
孕妈妈发热对胎宝宝有什么危害	063

第四章

开心课堂第4课——生活细节须注意

孕妈妈为什么应少吃刺激性食物	064
孕期可以多吃菠菜吗	064
孕期可以饮用含咖啡碱的饮品吗	065
孕早期居家有哪些注意事项	065
防治流产有哪些措施	066
如何防治宫外孕	067
准爸爸也有“妊娠反应”吗	068
孕初期准妈妈可以剧烈运动吗	069

第五章

开心课堂第5课——孕吐是柄双刃剑

妊娠反应是好还是坏	070
怎样用饮食调节呕吐	070
如何缓解早孕反应	071
孕5周有哪些饮食原则	072
怎样吃出漂亮宝宝	073
孕期烧心怎么办	074

怎样缓解准妈妈的疲劳	074
孕期怎样注意保暖	075

第六章

开心课堂第6课——“种子”在努力成长

准妈妈怎样补充蛋白质	076
孕期为何要保证热能补充	076
健脑益智食品有哪些	077
孕早期为何禁止过性生活	078
哪些预防针孕妈妈不能打	078
孕期为何不宜做 CT 检查	079
哪些西药孕期不能用	079
为什么准妈妈服用中草药宜慎重	080

第七章

开心课堂第7课——孕早期家务要注意

准妈妈孕期为何要补铁	082
怎样吃好工作餐	083
哪些食物孕期不宜食用	084
孕期为何不宜用搪瓷杯喝热饮	084
孕期做家务有哪些注意事项	085
孕期洗衣做饭有哪些注意事项	085
为何孕期宜告别高跟鞋	086
为何准妈妈宜回避某些化工行业	086
职业孕妈妈怎样应对早孕反应	087

第八章

开心课堂第8课——孕早期腹痛须小心

孕2月应注意哪些事项	088
孕妈妈最易忽视的营养素有哪些	089
为何孕期不宜多服滋补品	089
孕期怎样合理摄入膳食纤维	090
孕期可以吃野菜吗	090
为什么孕期不宜全吃素食	090
为何孕早期阴道出血须警惕	091
为什么要小心孕早期腹痛	092

第九章

开心课堂第9课——孕期做B超对宝宝有影响吗

孕期如何做B超	093
孕3月应注意什么饮食原则	094
为何孕期不宜多吃油条	094
孕期如何防止食用过敏食物	095
为何孕期要注意口腔卫生	096
孕期鼻子出血是正常现象吗	096
胎儿生长环境对其日后的性格有什么影响	097
你需要知道哪些关键日子	097

第十章

开心课堂第10课——孕妈咪吃得好，胎宝宝更长寿

孕期饮食状况会影响宝宝未来寿命吗	099
为什么孕期不宜多吃肉	099
孕期为何不宜多食酸食	100
孕期为什么要补“脑黄金”	100
心脏病患者孕期应注意哪些方面	101
为什么说第一次产前检查至关重要	102
如何打造完美准爸爸	103
高龄孕妇应做哪些检查	104
孕期得了乙肝怎么办	105

第十一章

开心课堂第11课——上班族孕期须注意

孕期不吃早餐好不好	106
孕期为何应少吃罐头食品	106
孕期为何宜多吃粗粮	107
怎样使怀孕和工作做到两全	107
如何让孕期的工作轻松舒适	108
孕期可以化妆吗	109
孕期应怎样洁面护肤	110
孕期为什么不宜乱用外用洗剂	111

第十二章

开心课堂第 12 课——孕期衣食住行皆胎教

孕期着装需注意哪些方面	112
孕期怎样选择内衣	112
什么是“绒毛吸取术”	113
为什么孕期不宜多吃方便食品	114
孕期为何宜适量食青椒	114
孕期开车出行有什么注意事项	115
戴隐形眼镜的孕妈妈该不该换框架	115
如何让自己保持良好的精神状态	116
怎样做个干净漂亮的孕妈咪	117

第三篇 开心课堂之提高班

——孕中期，手把手教你做快乐孕妈咪

胎宝宝成长观照集	120
孕四月	120
孕五月	120
孕六月	120
孕七月	120

孕妈妈变化靓照集	121
孕四月	121
孕五月	121
孕六月	121
孕七月	121

第一章

开心课堂第 13 课——莫让坏习惯悄悄带走宝宝

孕期为何不能缺钙	122
为什么孕期饮食要均衡	123
孕期进补不过量有哪些秘密绝招	123
孕期应保持规律的生活起居吗	124
孕期可以洗桑拿吗	125
孕期洗澡有哪些注意事项	125
准妈妈宜长时间使用电扇与空调吗	126
孕妈妈如何度过炎炎夏日	126
孕妈妈如何度过烈烈严冬	127

第二章

开心课堂第 14 课——胎宝宝喜欢听爸妈的声音

孕期吃生姜有什么讲究	128
孕期如何科学补充水分	129
孕期怎样打造漂亮乳房	129
孕期可以拔牙吗	130
孕期怎样缓解工作压力	130

怎样和胎宝宝聊天	131
每天的最佳胎教时间是何时	132
怎样“织出”心灵手巧的胎宝宝	132

第 三 章

开心课堂第 15 课——龙子凤胎可以确定了

孕期为何要补充维生素 A	134
为何孕期要适量补充维生素 D	134
为何孕期要适量补充维生素 E	135
什么是“母血筛检唐氏综合征”	136
为何孕期不宜多吃冷饮	136
准妈妈为何要注意冬季保健	137
孕妇的求知欲对胎儿会产生什么样的影响	137
孕期怎样通过色彩调适心情	138
妊娠期常做的化验项目有哪些	138

第 四 章

开心课堂第 16 课——好方法让孕妈咪安枕无忧

孕期为何要补充维生素 B ₁₂	140
孕期为何要补充维生素 C	140
孕期准妈妈如何睡个好觉	141
孕期为何不宜睡席梦思床	142
孕期双胎妊娠应注意哪些问题	142
如何应对孕期腹泻	143

如何预防日常家电的污染	144
准妈妈孕期怎样穿鞋	145

第五章

开心课堂第 17 课——孕妈咪可以吃零食吗

孕期准妈妈要吃两个人的饭吗	146
孕期怎样适量补充微量元素	147
适合准妈妈的健康小零食有哪些	147
为什么孕期不宜做“咸”妈妈	148
孕期经常散步有什么好处	148
准妈妈为什么会发生坐骨神经痛	149
孕期怎样防治便秘	150
如何应对痔疮	150
孕期如何应对头痛	151

第六章

开心课堂第 18 周——孕期体重莫超重

孕妇奶粉该不该喝	152
孕期如何做青菜才能保证营养	153
孕中期性生活要注意什么	154
孕期为什么莫感染病菌	154
为何孕期要去医院做尿液检查	155
什么是“羊膜穿刺术”	155
如何预防胎儿患上佝偻病	156
呼吸法可以提高胎教效果吗	157