



女人

最重要的时期

妊娠期

《女性健康必览》系列丛书

谭同来 总主编

斐 芸 魏歆然 编 著
魏高文 刘珊珊



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

女人 最重要的时期 妊娠期

《女性健康必览》系列丛书

谭同来 总主编
斐 芸 魏歆然 编 著
魏高文 刘珊珊



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人最重要的时期——妊娠期 / 谭同来总主编. — 太原:
山西科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5377-4107-1

I. ①女… II. ①谭… III. ①妊娠期 - 妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 019093 号

女人最重要的时期——妊娠期

作 者: 裴 芸 魏歆然 魏高文 刘珊珊

出版发行: 山西出版传媒集团山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbsztc 2643@sina.com

印 刷: 山西德胜华印业有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 269 千字

印 张: 16.75

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月太原第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-4107-1

定 价: 38.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

《女性健康必览》系列丛书编委会

(《女人最重要的时期——妊娠期》)

总 主 编 谭同来

策 划 赵志春

副 主 编 魏高文

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘珊珊 裴 芸 魏高文 魏歆然

秘 书 樊兆义

序 | xu

女性的一生，从青春年少到垂暮之年，生命的车轮碾过了青春期、妊娠期、更年期三个重要的人生驿站，从情窦初开的恋人到为人之妻；从哺育的母亲到唠叨的老人，她们在孜孜追求真挚的爱情、崇高的事业、美满的家庭的同时，对消失的容颜、患病的躯体总感到无奈、懊悔。阿拉伯有句名言：“有两种东西丧失后才发现它的价值——青春与健康。”在生活节奏日益加快的今天，许多女性常常为了苗条而节食，为了驻颜而美容，为了健康而寻医。其实，最好的财富是健康，最好的医生是运动，最好的良药是养生。为此，2012年，山西科学技术出版社特别推出《女性健康必览》丛书以飨女性读者。

《女性健康必览》丛书分《女人最完美的时期——青春期》、《女人最重要的时期——妊娠期》、《女人最痛苦的时期——更年期》三部，共60余万字。丛书的每一本书首设概论，围绕女性阶段性的生理、心理特点、特征论述，而后分起居养生编、合理膳食编、情志调节编、体育锻炼编、患病就医编逐次分述。以设问为题，条理清晰，深入浅出；文字流畅，通俗易懂；方法有效，操作实用，有良好的指导启发作用。是一部女性朋友实用而值得细读的丛书。

曹操云“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可以永年”。女性姐妹们，生命是脆弱的、是短暂的，生命也是灿烂的、是美丽的。让我们懂得生命、珍爱生命、敬畏生命！使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

谭同来

辛卯年孟冬于神农塔下

001

目录



一、自我认识编

003 1. 什么是妊娠期?

003 2. 人工授精是怎么回事?

004 3. 人体胚胎是怎样形成的?

006 4. 人体胚胎是如何发育成熟的?

007 5. 女人为什么会怀孕?

008 6. 怎么知道怀孕了?

008 7. 怀孕后躯体状况有哪些变化?

009 8. 怀孕后心理状态有哪些变化?

009 9. 哪些实验室检查有助于发现怀孕了?

009 10. 女性什么年龄开始怀孕比较合适?

011 11. 女性什么季节怀孕比较合适?

011 12. 什么状态下怀孕好?

012 13. 孕期如何开展家庭自我监护?

013 14. 女性妊娠期会出现哪些变化?

015 15. 孕期什么时候会小便次数增多?

015 16. 如何定期去医院查“宫高”?

016 17. 为什么会出现早孕反应?

016 18. 孕吐对宝宝有影响吗?

017 19. 如何缓解孕吐呢?

018 20. 什么是妊娠痛?

019 21. 经期间隔过长会不会影响受孕?

019 22. 孕早期应做哪些检查?

020 23. 孕中期应做哪些检查?

022 24. 孕晚期应做哪些检查?

023 25. 与超声波相关的检查项目有哪些?

023 26. B超能查胎儿哪些问题?

024 27. B超查不出胎儿的哪些问题?

025 28. 孕妇为什么需要进行特殊血液检查?

026 29. 胎心监护有何作用?

026 30. 孕妇牙齿容易出现哪些问题?

027 31. 健康孕妈如何护牙?

028 32. 采取自然避孕法为何也会怀孕?

029 33. 使用戴套避孕为何也会怀孕?

目录



CONTENTS

- 030 34. 如何选择避孕方式?
- 031 35. 哪些错误的避孕方法可能会导致意外妊娠?
- 032 36. 女性对口服避孕药存在哪些误解?
- 033 37. 暂无怀孕计划的新婚夫妇如何避孕?
- 033 38. 如何正确选用避孕套?
- 034 39. 古人用哪些方法来避孕?
- 034 40. 安全期避孕的“前七后八”是怎么回事?
- 035 41. 短效避孕药最好在什么时间服用?
- 035 42. 紧急避孕药有何优点?
- 036 43. 紧急避孕药可重复使用吗?
- 037 44. 紧急避孕药有何缺点?
- 037 45. 免疫避孕法有何优点和缺点?
- 038 46. 如何使用外用避孕药?
- 039 47. 口服避孕药有哪些好处?
- 040 48. 口服避孕药避孕有副作用吗?
- 041 49. 如何测算排卵期?
- 042 50. 如何自查意外怀孕?

043 51. 自己能判断胎儿成熟程度吗?

044 52. 如何计算预产期?

045 53. 女性产程包括哪几个阶段?

045 54. 分娩时在家接生有什么风险?

046 55. 有哪些分娩迹象时需要去医院?

046 56. 分娩有哪些方式?

047 57. 分娩时如何止痛?

047 58. 阴道分娩有何好处?

048 59. 分娩疼痛怎么办?

049 60. 什么情况下才采取剖宫产?

005

二、起居养生编

053 61. 妊娠期妇女如何做好自我保健?

054 62. 孕期应注意重点呵护哪些部位?

057 63. 孕期手脚冰冷怎么办?

059 64. 怎样才能孕育漂亮的宝宝?

060 65. 如何预防怀孕初期失眠?

061 66. 孕期如何让肚里的宝宝睡个好觉?

目录



CONTENTS

- 062 67. 孕妇如何选择合适的鞋子?
- 063 68. 孕期如何保证充分的睡眠和休息?
- 064 69. 孕妇如何选择床垫?
- 064 70. 孕妇仰卧有什么不好?
- 065 71. 住得越高越容易流产吗?
- 066 72. 孕妇该要准备哪些特殊衣着?
- 068 73. 孕妇要培养哪些好的生活习惯?
- 069 74. 孕妇如何护肤?
- 070 75. 孕妇应注意哪“四忌”?
- 070 76. 孕妇使用电脑要注意什么?
- 072 77. 写字楼的电磁辐射对孕妇有什么影响?
- 074 78. 孕妇坚持正常上班有什么好处?
- 076 79. 如何巧妙化解孕期办公室尴尬?
- 078 80. 孕妇工作中接触到有毒物质怎么办?
- 078 81. 孕妇如何让自己工作的更舒适?
- 079 82. 孕妇如何保护牙齿?
- 080 83. 妊娠期如何洗澡?

- 
- 080 84. 怀孕期间可以同房吗？
- 081 85. 孕期如何安全行房？
- 082 86. 孕妇如何防范风疹感染？
- 083 87. 妊娠早期出现恶心呕吐吃不下怎么办？
- 083 88. 妊娠早期出现四肢无力易疲倦怎么办？
- 084 89. 妊娠早期出现食物回流胸口灼热怎么办？
- 084 90. 妊娠早期出现失眠怎么办？
- 084 91. 妊娠期出现睡觉时小腿抽筋怎么办？
- 085 92. 妊娠期出现便秘怎么办？
- 085 93. 妊娠期下肢浮肿怎么办？
- 085 94. 妊娠期出现头晕怎么办？
- 086 95. 妊娠期出现腰酸背痛怎么办？
- 086 96. 妊娠期出现鼻塞怎么办？
- 086 97. 如何消除孕期疲劳？
- 089 98. 孕妇需要晒冬阳吗？
- 090 99. 如何保护你的生育能力？
- 091 100. 如何预防习惯性流产？



CONTENTS

091 101. 药流后在起居方面要注意哪些问题?

092 102. 准爸爸如何给准妈妈按摩?

三、合理膳食编

095 103. 为何妊娠期的合理膳食很重要?

095 104. 孕妇饮食中应增加哪些营养?

096 105. 上班族孕妇职场午餐如何保证合理营养?

098 106. 孕妇可以多吃高糖分水果吗?

098 107. 孕妇吃夜宵有哪些坏处?

099 108. 为何常服用避孕药的人应多食用牛奶?

100 109. 导致妊娠呕吐的饮食因素有哪些?

100 110. 孕妇为什么要补充奶制品?

101 111. 为什么孕早期不能吃大闸蟹?

102 112. 妊娠呕吐患者如何调理饮食?

105 113. 妊娠水肿的饮食因素有哪些?

106 114. 妊娠水肿患者如何调理饮食?

107 115. 妊娠高血压怎样进行饮食调理?

108 116. 孕期食欲过盛怎么办?



109 117. 孕妇为什么会吃出糖尿病来?

110 118. 糖尿病孕妇如何调理饮食?

111 119. 高血压病孕妇如何调理饮食?

112 120. 孕妇是怎么吃出胃炎来的?

113 121. 胃炎孕妇如何调理饮食?

114 122. 孕妇是怎么吃出肠炎来的?

115 123. 肠炎孕妇如何调理饮食?

115 124. 孕妇是怎么吃出消化性溃疡来的?

117 125. 消化性溃疡孕妇如何调理饮食?

118 126. 孕妇为什么会出现缺铁性贫血?

119 127. 缺铁性贫血孕妇如何调理饮食?

120 128. 孕妇是怎么吃出细菌性痢疾来的?

121 129. 细菌性痢疾孕妇如何调理饮食?

125 130. 孕妇是怎么吃出病毒性肝炎来的?

126 131. 病毒性肝炎孕妇如何调理饮食?

128 132. 结核病孕妇如何调理饮食?

129 133. 患性病的孕妇如何调理饮食?

目录



CONTENTS

- 129 134. 补充含锰食物有利于防治性病孕妇的皮肤瘙痒吗?
- 129 135. 性病孕妇的膳食应补充哪些维生素?
- 130 136. 乳腺癌孕妇如何调理饮食?
- 132 137. 疖痈孕妇如何调理饮食?
- 134 138. 孕妇为什么得湿疹?
- 135 139. 湿疹孕妇如何调理饮食?
- 136 140. 孕妇是怎么吃出泌尿系结石症来的?
- 138 141. 泌尿系结石症孕妇如何调理饮食?
- 139 142. 先兆流产的饮食因素有哪些?
- 141 143. 先兆流产患者如何调理饮食?
- 143 144. 哪些食物容易导致流产?
- 144 145. 人流后如何进行饮食调理?
- 145 146. 孕妇怎样巧吃鸡蛋?
- 146 147. 临产时饮食要注意什么?
- 146 148. 产后缺乳有哪些原因?
- 147 149. 产后缺乳患者如何调理饮食?

四、情志调节编

- 153 150. 孕妇的喜怒哀乐会影响胎儿发育吗?
- 153 151. 孕妇情志对胎儿的发育有何影响?
- 154 152. 孕妇为何要舒畅情志?
- 154 153. 孕妇怎样调节情志来保证优生优育?
- 155 154. 孕妇心态对宝宝情商有何影响?
- 156 155. 如何做好孕妇心理保健?
- 157 156. 如何调适情志来进行胎教?
- 157 157. 什么时候开始胎教比较合适?
- 158 158. 孕妇如何获取社会和家庭支持?
- 158 159. 孕妇该向已经做妈妈的同事咨询些什么?
- 159 160. 什么情况下孕妇可以安心工作?
- 159 161. 孕妇春季如何调节情志防水痘?
- 159 162. 怎样进行情志调养预防水肿?
- 160 163. 孕期怎样调节情志防头痛?
- 160 164. 女人意外怀孕怎么办?
- 161 165. 流产也要坐小月子吗?



CONTENTS

161 166. 孕妇流产之后如何调理情志?

161 167. 产妇如何进行人际交流?

162 168. 临产时要注意什么?

164 169. 哪些因素可导致难产?

165 170. 如何预防难产?

166 171. 准妈妈有哪些分娩应激反应?

167 172. 分娩时生理和心理反应有哪些特点?

167 173. 如何减轻分娩时的疼痛?

168 174. 如何做好分娩过程中的心理保健?

169 175. 丈夫如何在妻子分娩中积极发挥作用?

169 176. 如何营造温馨舒适的分娩环境?

169 177. 产妇如何保养精神?

五、体育锻炼编

173 178. 孕期运动有什么好处?

173 179. 孕妇运动要注意哪些问题?

175 180. 孕妇活动的姿势应该注意什么?

175 181. 孕期亲子瑜伽有何好处?

176 182. 怎样开展孕期亲子瑜伽?

179 183. 如何带着胎宝宝一起做胎教操?

180 184. 哪些运动训练有助于孕妇自然分娩?

182 185. 孕妇如何因陋就简地进行顺产运动?

183 186. 孕妇可否潜水或骑马?

184 187. 孕妇逛街能逛出什么毛病来吗?

184 188. 孕妇逛街要做好什么准备?

186 189. 孕妇如何从事正常工作及家务劳动?

186 190. 孕妇怎样做妊娠体操?

188 191. 孕妇胎位不正能在家中自行纠正吗?

189 192. 孕妇如何锻炼以促使胎儿入盆?

013

六、患病就医编

193 193. 孕中期应注意定期做哪些检查?

194 194. 妊娠期用药如何合理选择?

194 195. 如何使用维生素 E 帮助保胎?

195 196. 孕期白带常见哪些异常情况?

196 197. 妊娠剧吐怎么办?