



生活处世一本通

李建华◎主编

# 怀孕分娩



## 一本通

求孕前的准备

了解十月怀胎的过程



怀孕前期的危险信号

畸形的防止和成因

怀孕自我察觉的征兆



帮助顺利生产的有效运动

产后的护理与生活

孕产妇菜谱

珠海出版社

我们的编写工作非常艰辛，不通英语也为了每一句准确翻译必须查阅很多资料。我们很遗憾，很多妈妈在遇到一些孕产问题时感到无助，想咨询医生又怕麻烦而去……

本书内容包括孕前的准备、怀孕分期、产前的历程、孕产妇保健、分娩前、产后的准备、母乳喂养、母婴保健、母婴科学，力求全面地掌握孕产知识，也获得了有关怀孕与分娩的最新最先进的知识，帮助你顺利迎接一个健康、聪明、活泼非常可爱的新宝宝！

CHINA

生活处世一本通

2002  
R715.3  
316  
乙

# 怀孕分娩一本通



國家圖書館  
藏書



# 怀孕分娩一本通

李建华 主编

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据  
 生活处世一本通/李建华主编. —珠海:珠海出版社,  
 2002.1  
 ISBN 7-80607-874-6  
 I.生… II.李… III.生活-知识-普及读物 IV.  
 TS976.3-49  
 中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087522 号

生活处世一本通——  
 怀孕分娩一本通  
 ◎作者 李建华

---

策 划:罗立群  
 责任编辑:罗立群 帅 云  
 装帧设计:陈军民

---

出版发行:珠海出版社  
 社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层  
 联系电话:0756-2515348  
 邮政编码:519001  
 印 刷:广州市番禺新华印刷有限公司  
 开 本:850×1168 1/32  
 印 张:85 字数:1700 千字  
 版 次:2002 年 2 月第一版  
       2002 年 2 月第一次印刷  
 印 数:1-5000 册  
       ISBN 7-80607-874-6/TS·7  
 定 价:150.00 元(全十册)

---

版权所有·翻印必究  
 如有印装质量问题,可与承印厂联系

## 前 言

生儿育女,是人生的一件大事,备受人们的关注。能否生出一个健康、聪明的孩子更是即将为人父母关心的头等大事。

女性怀孕并不是一件简单之事,它涉及到生理、解剖、遗传、心理、精神等因素的影响。“十月怀胎,一朝分娩”,生一个健康、聪明、活泼的孩子,这是每一对夫妻的共同愿望,是每一个家庭的共同愿望,也是全社会乃至全人类的共同愿望。然而,共同愿望的实现需要为人父母、家人、亲戚朋友、医生们的共同努力和支持。

生育是上天赋予女性特有的权利和义务。每一位准备做母亲的人,心中都充满着幸福和希望,期盼着生育一个健康、聪明、活泼的孩子。同时,心里又带着几分惶恐与不安。她们对十月的妊娠生活感到疑惑,担心可能发生什么麻烦乃至意外,又为将来临盆时能不能顺利分娩而担忧。每一位母亲在孕育新生命的过程中,无时不希冀自己的下一代将会是一个聪明、漂亮的好宝贝。

我们编写《怀孕分娩一本通》就是为了每一位准妈妈解决心中的疑惑和担心,教给每一位准妈妈在遇到一些孕产期中的问题时,知道应该怎么和如何去做……

本书内容包括怀孕前的准备、怀孕分娩的生命历程、孕产妇菜谱三章内容。内容精益求精、强调科学、力求全面是

**本书的鲜明特色,介绍了有关怀孕与分娩的最新、最实用的常识,是帮助你顺利迎接一个健康、聪明、活泼小生命降临的好帮手!**

**编 者**  
**2001年12月**

# 目 录

## 第一章 怀孕前的准备

### 第一节 婚前准备

一、婚前查体的好处 .....	3
二、婚前的心理准备 .....	3
三、婚前的生理准备 .....	4

### 第二节 孕前的准备

一、孕前的心理准备 .....	4
二、孕前的生理准备 .....	7

## 怀孕分娩一本通

---

三、孕前饮食与服药 .....	10
-----------------	----

### 第三节 孕前须知

一、计划受孕的时间 .....	12
二、在什么条件下才能怀孕 .....	12
三、夫妻的共同希望：优生 .....	13
四、禁止近亲结婚 .....	15
五、准备怀孕的夫妇忌吸烟与喝酒 .....	16
六、选择最佳生育年龄 .....	17
七、选择最佳受孕时机 .....	19
八、选择最佳生育时机 .....	24
九、影响孩子智力的因素 .....	26

### 第四节 怀孕前的万全准备

一、怀孕的精神准备 .....	28
二、怀孕的物质准备 .....	29
三、营养的迫切需要 .....	31
四、流产的预防 .....	32
五、孕妇忌吸烟 .....	34
六、畸形的防止和成因 .....	35

## 目 录

## 第二章 怀孕分娩的生命历程

## 第一节 怀孕自我察觉的征兆

一、月经停止了.....	39
二、孕 吐.....	40
三、乳头与外阴部的变化.....	41
四、腹部的变化.....	41

## 第二节 确定怀孕之后

一、检查的次数.....	42
二、产前检查.....	43
三、如何选择生产场所.....	46
四、怀孕过程的注意事项.....	48

## 第三节 了解十月怀胎的过程

一、壹至四周(怀孕一个月).....	49
二、五至八周(怀孕两个月).....	52
三、九至十二周(怀孕三个月).....	54
四、十三至十六周(怀孕四个月).....	56

## 怀孕分娩一本通

五、十七至二十周(怀孕五个月).....	59
六、二十一至二十四周(怀孕六个月).....	61
七、二十五至二十八周(怀孕七个月).....	63
八、二十九至三十二周(怀孕八个月).....	65
九、三十三至三十六周(怀孕九个月).....	68
十、三十七至四十周(怀孕十个月).....	70

### 第四节 怀孕前期

一、怀孕中的舒适生活.....	72
二、应付孕吐和疾病的对策.....	83
三、怀孕前期的危险信号.....	94

### 第五节 怀孕中期

一、怀孕中期应注意事项.....	100
二、怀孕中期的生活重点.....	103
三、帮助顺利生产的有效运动.....	107
四、孕妇的妆扮.....	118
五、怀孕中期应注意的信号.....	124
六、有工作的母亲应注意的问题.....	130

### 第六节 迎接婴儿的诞生

一、分娩前的准备.....	132
---------------	-----

## 目 录

二、分娩方式的选择 .....	135
三、分娩前的征兆 .....	136
四、分娩的开始 .....	138
五、分娩的过程 .....	139

## 第七节 产后的护理与生活

一、身体的变化 .....	162
二、产后的疾病与异常 .....	167
三、产后的日常生活 .....	174
四、产后的营养 .....	177
五、产褥体操 .....	178

## 第三章 孕产妇菜谱

## 第一节 怀孕前期菜谱

## (1~3个月)菜谱

砂仁鲫鱼 .....	185
百花酿蜜糖豆 .....	186
瑶柱鲜芦笋 .....	186
玉树藏珍宝 .....	187
杂锦鸡丁 .....	188

## 怀孕分娩一本通

菠萝鸡肾 .....	189
奶油双珍 .....	189
琵琶豆腐 .....	190
豆芽生鱼片 .....	191
酸菜炒杂烩 .....	191
淮山瘦肉煲乳鸽 .....	192
蟹肉冬茸羹 .....	193
养血安胎汤 .....	193
椰汁奶糊 .....	194
酥炸甜核桃 .....	194

## 第二节 怀孕中、后期菜谱

### (4~10个月)菜谱

豉椒贵妃蚌 .....	196
碧绿鱼肚 .....	196
三鲜烩鱼唇 .....	197
香酥凤卷 .....	198
贵妃牛腩 .....	199
红烧海参 .....	199
核桃明珠 .....	200
西芹鸡柳 .....	201
银鱼青豆松 .....	201
碧绿青衣片 .....	202
红枣北芪炖鲈鱼 .....	203

## 目 录

营养牛骨汤	203
雪耳肉茸羹	204
鲜奶炖鸡蛋	205

## 第三节 产妇产后菜谱

酥炸珍肝	205
蒸酿豆腐角	206
金针云耳蒸桂鱼	207
蒜心木耳牛肉丝	207
红烧狮子头	208
白灼腰肝	209
鲮鱼肉煎蛋角	209
姜葱鱼云	210
茶香鸡	211
煎藕饼	211
木耳煮鸡酒	212
鲜奶炖鸡	213
章鱼花生猪脚汤	213
北芪党参炖乌鸡	214
百合花生糊	214
雪耳桂花栗子羹	215
鲜奶炖蛋	215
蜜糖子姜鸡翼	216
焗鸡饭	216

## 怀孕分娩一本通

栗子冬菇焖鸡 .....	217
卤水乳鸽 .....	218
鲜柠冻乌头 .....	218
蒸鳗鱼 .....	219
姜葱炒蟹 .....	219
上汤基围虾 .....	220
肉丝冬菇烩海参 .....	220
卤猪肝 .....	221
瑶柱酥食 .....	221
瑶柱冬菇蒸肉饼 .....	222
梅菜蒸猪肉 .....	222
牛骨营养汤 .....	223
姜味薄牛肉 .....	223
当归炖鸡 .....	224
田七红枣炖鸡肉 .....	224

## 第四节 孕产妇病疗汤水

### 一、妊娠孕吐

甘蔗生姜汁 .....	225
姜汁炖砂仁 .....	225
麦门冬粥 .....	226
生芦根粥 .....	226

### 二、孕妇水肿

## 目 录

猪肝绿豆粥	227
鸭羹粥	227
黄芪三皮饮	228
黑豆大蒜煮红糖	228
鲤鱼头煮冬瓜	229
牛奶香菇汤	229
鲑鱼桂圆汤	230
芥菜干贝汤	230
三豆汤	230
牛膝淡菜汤	231
猪腰海带汤	231
淮山腰片汤	231
三、保胎益智	
阿胶粥	232
乌贼鱼粥	232
蒲菜粥	233
黑米粥	233
什锦咸粥	234
野猪肉羹	234
健脑骨髓汤	235
鹌鹑炖花胶	235
荔枝淮山煲	236
牛肚煲姜丝	236
糯米椰子粥	236
槐花猪肚汤	237

## 怀孕分娩一本通

冬瓜杂锦汤 .....	237
<b>四、孕产妇贫血</b>	
干贝猪肝粥 .....	238
黄豆粥 .....	238
半月沉红 .....	239
补血红汤圆 .....	240
灵芝陈皮老鸭汤 .....	240
<b>五、孕产妇体虚进补</b>	
吴茱萸粥 .....	241
十全大补汤 .....	241
土豆鱿鱼汤 .....	242
金针双头汤 .....	242
雪耳花生仁汤 .....	243
香露炖鸽汤 .....	243
咸菜炖大鳝 .....	244
淮杞炖兔肉 .....	244
<b>六、催生利产</b>	
空心菜粥 .....	245
马齿苋粥 .....	245
紫苋菜粥 .....	246
<b>七、增乳强身</b>	
山药羊肉粥 .....	246
河蟹煮黄酒 .....	247
麦芽煮红糖 .....	247
黄酒鲜虾汤 .....	247