全国知名妇幼保健专家权威打造

新编妊娠分娩百科

王琪 编著
北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科 主任医师 副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

认认真真做好孕前调适
平平安安确保母婴健康
轻轻松松掌握分娩技巧

保健 营养 胎教 一本全



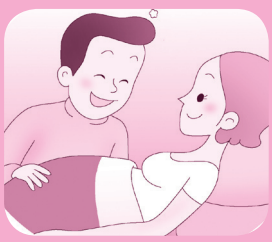


中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

新编妊娠分娩百科

王琪 编著





中国人口出版社

目录

专题一　怀孕10个月孕妈妈的生理变化历程 / 32
专题二　怀孕10个月的胎教建议 / 37

第一章　孕前准备面面观

需要了解的孕产知识

选对怀孕的最佳时机 / 40
高龄妊娠的危害 / 40
什么季节适宜受孕 / 40
怀孕月份有讲究 / 41
怀孕避开节假日 / 42
避孕药对怀孕的影响 / 42
婚后不宜即刻怀孕 / 42
先停药，后怀孕 / 43
流产、早产后的再次怀孕 / 44
身心疲惫莫怀孕 / 44

影响怀孕的自身疾病 / 45
心脏病 / 45
高血压 / 46
肝脏疾病 / 47
肾病 / 48
糖尿病 / 48
贫血 / 49
阴道炎 / 50
宫颈糜烂 / 51
盆腔炎 / 51
子宫肌瘤 / 52
子宫内膜异位症 / 53

遗传对优生优育的影响 / 53
遗传咨询有必要 / 53
孩子更像谁 / 54
可遗传的容貌特征 / 54
智力是否能遗传 / 56
身高遗传的法则 / 56
可改变的先天遗传 / 57
哪些遗传病患者不宜生育 / 57
染色体对遗传的影响 / 58
遗传性疾病检查须重视 / 59
血友病的遗传性 / 60

解读不孕不育 / 60
女性不孕不育症 / 61
男性不育症 / 63

丈夫应该了解的孕产知识 / 65
新生命的产生 / 65
精子从哪来 / 66
影响精子质量的因素 / 66
卵子从哪来 / 67
卵子受污染的原因 / 67

怀孕前的准备工作

检查、防疫不可少 / 68
孕前检查有计划 / 68
孕检前应该怎么做 / 68
孕前检查的项目 / 69

接种疫苗——做好预防工作 / 73

孕前饮食营养有说法 / 74
加强营养要赶早 / 74
蛋白质摄入有讲究 / 74
孕前及时补叶酸 / 75
人体所需的维生素不可少 / 76
人体所需的矿物质合理摄入 / 77
脂类食品的适当摄入 / 78
碳水化合物的补充 / 79
饮食卫生要重视 / 79
烹调方法需注意 / 80
孕前饮食不能为所欲为 / 80

孕前要做好身心准备 / 82
心理准备有必要 / 82
夫妻感情要和谐 / 82
做好孕期理财 / 83
生理准备要全面合理 / 84
避孕措施要做好 / 85
孕前达到理想体重 / 85
多加运动有必要 / 87

怀孕环境要讲究 / 88
环境因素的影响 / 88
装修居室需谨慎 / 89
健康的卧室环境 / 89
害虫一定要驱赶 / 90
电磁辐射的影响 / 91
当心化学及放射性物质 / 91

准爸爸的职责 / 92
始终拥有好心情 / 92
精子健康至关重要 / 92
助孕食物应多吃 / 93
影响生育的药物须避免 / 94
告别不良生活习惯 / 94
开车男性需注意 / 95
孕前检查也要做 / 95
劝诫妻子远离宠物 / 96

孕前最后的冲刺

技巧——有助于成功受孕 / 97
排卵期的推算方法 / 97
子宫黏液与排卵 / 98
体会宫颈的变化 / 98
体温变化与排卵 / 98
人体生物钟与怀孕 / 100
妊娠时机的选择 / 100
适宜受孕的最佳环境 / 101
性生活的频率要适当 / 101
性生活前的按摩 / 102
有助受孕的性交姿势 / 102

孕前应注意的生活细节 / 103
孕前用药要小心 / 103
X光检查危害大 / 104
孕前少去超市、大商场 / 104
健康比时尚更重要 / 104
睡眠务必要充足 / 105
久坐不可取 / 106
孕前运动讲原则 / 106
生活方式对孕育的影响 / 107

丈夫应该这样做 / 107
用关爱助妻子战胜恐惧 / 108
给妻子多一点理解 / 108
为做好妻子的厨师而努力 / 108
努力提高性能力 / 109
助孕性交有技巧 / 109

目录

第二章　孕期生活大盘点：40周全程为你指导

怀孕第1周　即将踏上孕育路

全程监测——孕期大跟踪 / 112
为受孕做最后的准备 / 112
身体变化的情况 / 113

孕期饮食——关注营养与健康 / 113
饮食的讲究 / 113
科学地补充营养 / 113
增加优质蛋白 / 114

孕期养护——平安度过每一天 / 114
经期内的注意事项 / 114
充足睡眠要保证 / 115

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 116
做好胎教孕育聪明宝宝 / 116
胎教对宝宝性格的影响 / 116
胎教何时可以开始 / 116

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 117
帮妻子营造好心情 / 117
倾听妻子的抱怨 / 117
及时刮胡须 / 117

怀孕第2周　准备迎接新生命

全程监测——孕期大跟踪 / 118
预产期的推算 / 118
怀孕征兆有哪些 / 119

孕期饮食——关注营养与健康 / 120
热量和脂肪的摄入要有度 / 120
饮食的质与量 / 120
远离有害食物 / 121

孕期养护——平安度过每一天 / 121
注意受孕时的卫生 / 121

需要全本请访问 www.ertongbook.com

电话机上的病菌 / 122

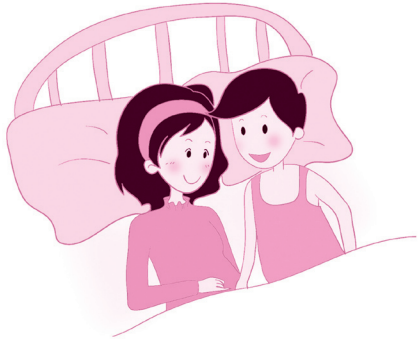
孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 122
受孕瞬间很关键 / 122
心情对胎教的影响 / 123

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 123
保护要适当 / 123
不要给妻子压力 / 124

怀孕第3周 小生命的来临

全程监测——孕期大跟踪 / 125
胎儿的发育状况 / 125
孕妈妈的身体变化 / 125

孕期饮食——关注营养与健康 / 126
拒吃易致流产的食物 / 126
饮食要科学 / 126
补药、补品要慎用 / 127
零食选择需慎重 / 127
少吃松花蛋 / 128



孕期养护——平安度过每一天 / 128
剧烈运动要不得 / 128
认真对待阴道出血 / 129
残留农药危害大 / 129
噪声与震动的影响 / 129
谨慎用药 / 129

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 131
情感是最好的胎教 / 131
情感胎教的基础 / 132

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 132
成功转变角色 / 133
被动吸烟影响胎儿发育 / 133
常逗妻子开心 / 133

怀孕第4周 小生命安营扎寨了

全程监测——孕期大跟踪 / 134
胎儿的发育状况 / 134

孕妈妈的身体变化 / 135

孕期饮食——关注营养与健康 / 135
改正饮食陋习 / 135
叶酸虽小别忘补 / 135
多吃水果 / 136
拒绝未煮熟的食物 / 137
让自己爱上全麦食品 / 137
碳酸饮料危害健康 / 137

孕期养护——平安度过每一天 / 137
你怀孕了吗 / 138
应当进行初孕检查 / 138
胚胎异常要警惕 / 138
腹部疼痛勿忽视 / 140

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 141
潜移默化影响大 / 141
自身修养需提高 / 141

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 142
不要对孕育书籍熟视无睹 / 142
陪妻子到医院确诊 / 142
准爸爸也要写孕产日记 / 143
饮食起居安排好 / 143



怀孕第5周 早孕反应的出现

全程监测——孕期大跟踪 / 144
胎儿的发育状况 / 144
孕妈妈的身体变化 / 144

孕期饮食——关注营养与健康 / 145
饮食上减轻早孕反应 / 145
饮食上预防和缓解便秘 / 146
合理增加营养 / 147
注意硒的补充 / 147
食用土豆需谨慎 / 147
少吃腌制食品 / 148
多吃桂圆易上火 / 148
山楂可口需禁食 / 148

体内营养要储备 / 148

孕期养护——平安度过每一天 / 149
孕期如何对抗感冒 / 149
保持规律的生活起居 / 149
减轻早孕反应有方法 / 150
讲究卫生很关键 / 150
如何缓解孕期疲劳 / 151

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 151
孕妈妈的健康与胎教 / 152
与胎宝宝进行心灵沟通 / 152

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 153
给妻子按摩好处多 / 153
细心照顾从穿衣开始 / 153
帮助妻子建立好习惯 / 153

怀孕第6周 痛苦并快乐着

全程监测——孕期大跟踪 / 154
胎儿的发育状况 / 154
孕妈妈的身体变化 / 154

孕期饮食——关注营养与健康 / 155
依据胎儿所需营养进食 / 155
维生素B_6防治呕吐 / 155
吃酸味食物有讲究 / 156
多吃易消化食物 / 156
适当地补充维生素 / 156

孕期养护——平安度过每一天 / 157
与人交流有好处 / 157
保胎忌盲目 / 157
如何预防胃部不适 / 158
如何对待双腿发软 / 158
头痛巧缓解 / 158
睡眠的注意事项 / 159
孕早期防流产 / 159
写好孕期日记好处多 / 160
正确对待流产 / 160

目录

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 161
冥想胎教方案 / 161
塑造宝宝的性格 / 162

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 162
与妻子进行情感交流 / 162
适应妻子的情感变化 / 163
提醒妻子多注意生活小细节 / 163
禁止性生活 / 163

怀孕第7周 成长伴随着烦恼

全程监测——孕期大跟踪 / 164
胎儿的发育状况 / 164
孕妈妈的身体变化 / 164

孕期饮食——关注营养与健康 / 165
植物油的补充要及时 / 165
防止贫血的发生 / 165
豆类食品营养多 / 166
咖啡因摄入过多危害大 / 166
野菜营养价值高 / 166



孕期养护——平安度过每一天 / 167
尿频与膀胱炎巧对待 / 167
孕妈妈的日常运动原则 / 167
洗澡不宜高水温 / 168
维生素补充莫过量 / 168
双胎妊娠的养护 / 168
开车出行须知 / 170

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 171
营养胎教至关重要 / 171
优境养胎不可少 / 171

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 172
如何给妻子进行按摩 / 172
引导妻子做运动 / 173

怀孕第8周 用心关注每一个变化

全程监测——孕期大跟踪 / 174
胎儿的发育状况 / 174

孕妈妈的身体变化 / 174

孕期饮食——关注营养与健康 / 175
叶酸能多补吗 / 175
素食孕妈妈的饮食原则 / 175
西红柿怎么吃才健康 / 176
嗑瓜子的好处有哪些 / 176
孕妈妈的健康饮水方法 / 177

孕期养护——平安度过每一天 / 177
产前检查需定期 / 178
首次产前检查要重视 / 178
首次产前检查的项目 / 178
绒毛细胞检查的作用 / 179
病毒感染要提防 / 180
意外流产的影响与预防 / 182

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 183
运动胎教不可少 / 183
意念胎教的效果 / 184
什么是形体美学胎教 / 184

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 184
帮助和理解妻子 / 184
促进妻子的食欲 / 185

怀孕第9周 度过萌芽期

全程监测——孕期大跟踪 / 186
胎儿的发育状况 / 186
孕妈妈的身体变化 / 186

孕期饮食——关注营养与健康 / 187
饮食口味不宜重 / 187
鸡蛋能安胎 / 188
菠菜不能多吃 / 188

孕期养护——平安度过每一天 / 188
爱美更要爱健康 / 188
远离电磁辐射 / 189
黄体囊肿莫担心 / 189
莫用电视打发时间 / 190

学会量力而行 / 190
不宜长途旅行 / 191

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 191
音乐胎教的好处 / 191
怎样实施音乐胎教 / 192

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 192
让妻子远离风油精 / 193
男性也“害喜” / 193
照顾妻子的情绪 / 193

怀孕第10周 真正胎儿期的开始

全程监测——孕期大跟踪 / 194
胎儿的发育状况 / 194
孕妈妈的身体变化 / 194

孕期饮食——关注营养与健康 / 195
碳水化合物与脂肪的摄入 / 195
吃糖不可过量 / 195
每日确保奶制品 / 196
多进食粮谷食物 / 196
常食无机盐食物 / 196
适量食用荔枝 / 196
萝卜营养价值高 / 197

孕期养护——平安度过每一天 / 197
如何应对孕期忧郁症 / 197
哪些化妆品要禁用 / 198
孕妈妈的服饰选择 / 199

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 199
胎教音乐有讲究 / 200
孕妈妈书籍的选择 / 200
美学培养要重视 / 200

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 201
重视胎教方案的选择 / 201
多谈宝宝助胎教 / 201
督促妻子办理保健手册 / 201

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怀孕第11周 已适应孕生活

全程监测——孕期大跟踪 / 202
胎儿的发育状况 / 202
孕妈妈的身体变化 / 202

孕期饮食——关注营养与健康 / 203
注意水分的补充 / 203
整个孕期要补锌 / 203
别忽视钙质的补充 / 203

孕期养护——平安度过每一天 / 204
葡萄胎的表现与诊治 / 204
过度静养会有害 / 205
做些力所能及的家务 / 206

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 206
舒缓音乐利胎教 / 207
要学会语言胎教 / 207

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 208
为妻子做背脊按摩 / 208
尽量陪妻子做产检 / 208
倍加关爱妻子 / 208
甘做家庭“妇男” / 208

怀孕第12周 孕早期要结束了

全程监测——孕期大跟踪 / 209
胎儿的发育状况 / 209
孕妈妈的身体变化 / 209

孕期饮食——关注营养与健康 / 210
做好饮食计划与日记 / 210
蛋白质摄入要适量 / 210
日常饮食应含碘 / 211
补镁好处多 / 211
吃火锅时需留意 / 211
食用虾时要注意 / 212

孕期养护——平安度过每一天 / 212
孕期生活有计划 / 212

散步的地点和时间 / 212
骑车的注意事项 / 213
工作、做家务时的姿势要正确 / 213
缓解头晕有妙招 / 214

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 215
清晨散步与胎教 / 215
边做家务边胎教 / 215

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 216
为妻子做推拿缓解不适 / 216
饮食关注不可少 / 216
多陪陪妻子 / 216

怀孕第13周 进入孕中期

全程监测——孕期大跟踪 / 217
胎儿的发育状况 / 217
孕妈妈的身体变化 / 217

孕期饮食——关注营养与健康 / 218
确保主食和动物性食品的摄入 / 218
吃鱼促发育 / 218
夏季饮食要讲究 / 219
食用调料要当心 / 219
在外就餐要注意 / 220

孕期养护——平安度过每一天 / 220
工作中要远离污染源 / 220
上下班时的安全守则 / 221
孕妈妈的内衣选择 / 222

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 222
与胎儿交流有必要 / 222
好心态好胎教 / 223
注意兴趣的培养 / 223

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 223
经常刮胡须 / 224
适当地进行性生活 / 224

怀孕第14周 告别早孕反应

全程监测——孕期大跟踪 / 225
胎儿的发育状况 / 225
孕妈妈的身体变化 / 225

孕期饮食——关注营养与健康 / 226
脂质类食物摄入应有度 / 226
孕妈妈偏食影响大 / 226
不应常以精制米面为主食 / 227
以谷类食物为早餐最适宜 / 227
多吃芹菜有好处 / 228

孕期养护——平安度过每一天 / 228
口腔清洁很关键 / 228
孕期治牙需谨慎 / 229
适当运动不可少 / 229
运动前的热身 / 229

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 230
营养胎教益处多 / 230
短途旅行与胎教 / 230

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 231
孕期性生活的正确姿势 / 231
向妻子倾诉和请教 / 231
外出走路照顾好妻子 / 232
帮妻子找自信 / 232
记录快乐的瞬间 / 232



怀孕第15周 外表有变化

全程监测——孕期大跟踪 / 233
胎儿的发育状况 / 233
孕妈妈的身体变化 / 233

孕期饮食——关注营养与健康 / 234
孕妈妈多汗怎么办 / 234
避免高糖分、高脂肪的食物 / 234
巧克力不可多吃 / 235

小米应多吃 / 235
久存的土豆不可吃 / 235
孕期小助手——柚子 / 236

孕期养护——平安度过每一天 / 236
孕妇装的准备技巧 / 236
孕妈妈选鞋应注意 / 236
服装搭配有学问 / 237
孕妈妈装扮应便于身体检查 / 238

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 239
外语胎教也可行 / 239
常给宝宝唱唱歌 / 239

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 240
给妻子进行腹部按摩 / 240
一起参加“孕妈妈学校” / 240
警惕空调的危害 / 240
给妻子送“惊喜” / 240



怀孕第16周 终于有感觉了

全程监测——孕期大跟踪 / 241
胎儿的发育状况 / 241
孕妈妈的身体变化 / 241

孕期饮食——关注营养与健康 / 242
本周饮食指导 / 242
营养一定要均衡 / 242
热能需求的增加 / 243
吃水果必须要削皮吗 / 243
便秘食疗有策略 / 243
饮食得当防痔疮 / 243
维生素A要补充 / 244

孕期养护——平安度过每一天 / 244
畸形儿检查有必要 / 244
孕妈妈眼睛的变化 / 245
眼药水选择要小心 / 246
运动锻炼要谨慎 / 246
孕妈妈床上体操 / 246

运动也能缓解便秘 / 247

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 247
视觉胎教方案 / 248
触觉胎教方案 / 248
“体育”胎教方案 / 248
做个勤快的孕妈妈 / 248

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 248
给妻子进行小腿按摩 / 249
准爸爸也要听胎心音 / 249
帮妻子打消疑虑 / 249

怀孕第17周 体重要控制

全程监测——孕期大跟踪 / 250
胎儿的发育状况 / 250
孕妈妈的身体变化 / 250

孕期饮食——关注营养与健康 / 251
孕妈妈肥胖怎么办 / 251
孕妈妈咳嗽需重视 / 251
健康营养食物有哪些 / 251

孕期养护——平安度过每一天 / 253
体重要调节 / 253
体重增加有范围 / 254
牙龈出血需重视 / 254
健走运动可进行 / 254

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 255
胎动后的胎教 / 255
相应的听力训练 / 256
看美图陶冶情操 / 256

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 256
可适当地进行性生活 / 257
孕中期性生活的正确体位 / 257

怀孕第18周 活动更频繁

全程监测——孕期大跟踪 / 258
胎儿的发育状况 / 258

孕妈妈的身体变化 /258

孕期饮食——关注营养与健康 /259
脂肪和甜食的摄取要适量 /259
注意补充维生素E /259
吃猪腰时应注意哪些问题 /260
注意补充铁元素 /260

孕期养护——平安度过每一天 /261
胎动异常的原因及处理方式 /261
避免增加腹部压力 /262
切莫蒸桑拿 /262
如何选择床上用品 /263
住新房危害大 /263
孕妈妈可以适当练习瑜伽 /263

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 /264
多给胎儿讲故事 /265
怎样给胎儿讲故事 /265
注意观察胎儿听故事时的反应 /265

丈夫须知——孕期丈夫必读 /266
准爸爸也要数胎动 /266
帮妻子调节情绪 /266
不要在意胎儿的性别 /266

怀孕第19周 胎动很明显

全程监测——孕期大跟踪 /267
胎儿的发育状况 /267
孕妈妈的身体变化 /267

孕期饮食——关注营养与健康 /268
膳食多样，搭配合理 /268
维生素C要补充 /268
只吃素食有危害 /268
哪些食物会抑制胎儿的大脑发育 /269

孕期养护——平安度过每一天 /270
洗衣做饭时莫大意 /270
警惕铅污染 /271
积极防治痔疮 /271

需要全本请访问 www.ertongbook.com