科学指导孕妈妈妊娠生活
关注孕期40周让胎儿健康出生

中国优生科学协会
倡导读物

CHBSA

孕产妇健康全百科



马良坤 主编
妇科主任医师

YUNCHANFU
JIANKANGQUANBAIKE

●孕前的充分准备，280天的妊娠生活
对每一个家庭来说最重要的就是母子平安
准爸爸、准妈妈都要尽自己最大的努力
才能让胎宝宝健康出生

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕产妇健康全百科

马良坤 主编

科学指导孕妈妈妊娠生活
关注孕期40周让胎儿健康出生

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

孕产妇健康全百科/马良坤主编. —长春：吉林科学技术出版社，2010.1
ISBN 978-7-5384-4217-5

Ⅰ.孕… Ⅱ.马… Ⅲ.①孕妇－妇幼保健－基本知识 ②产妇－妇幼保健－基本知识 Ⅳ.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第075282号

孕产妇健康全百科

主　　编　马良坤
编　　委　李　京　李苏仁　崔剑剑　赵淑岩　王　倩
　　曹　芳　李　萍　陈　聪　沈　彤　具杨花
责任编辑　崔　岩　李励夫
封面设计　崔　岩
责任校对　李　萍
版式设计　吴凤泽　王　伟　李　璐　韩志武　韩淑兰
发行部电话/传真　0431－85677817　85651628　85635177
　　85651759　85600611　85670016
编辑部电话　0431－86037590　85635186
邮购部电话　0431－84612872
网　　址　www.jlstp.com
社　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021

版权所有　翻印必究
如有印装质量问题　可寄出版社调换

出版发行　吉林科学技术出版社
印　　刷　延边新华印刷有限公司
版　　次　2010年1月第1版　2010年1月第1次印刷
规　　格　720mm×990mm　16开本
印　　张　21
字　　数　196千字
书　　号　ISBN 978-7-5384-4217-5
定　　价　24.90元

前言

准备好迎接宝宝的到来了吗?

怀孕期间的那些令人担心和不顺心的事你准备怎样应对呢?

孕期保健、安心分娩、产后身体恢复……

《孕产妇健康全百科》以科学讲解、轻松阅读为原则，向广大孕产妇读者提供全面的健康指导。科学讲解：从孕前→孕期→分娩→产后，全书按自然孕产规律科学细分章节。例如：怀孕计划安心拥有健康胎儿，健康妊娠280天准妈妈身体自我监控，分娩与产后坐月子，科学胎教培养聪明宝宝等等。轻松阅读：从每一章的大标题开始，下分为不同的“Part”，然后再细分到不同的知识点，循序渐进将健康理念逐一传递给你。

孕产妇的健康不容忽视，但不要被这些保健知识把自己搞得焦头烂额！把心情放轻松，要知道，从怀孕到分娩是一件幸福的事情。

contents

目　录

第一章｜怀孕计划，安心拥有健康胎儿

Part 1

夫妻的孕育常识……36

计划怀孕，三大优孕知识…… 36

受　孕……36

受孕几率与性生活频率……36

受孕需要哪些条件……37

如何做到优孕…… 37

优身受孕……37

优时受孕……37

优境受孕……38

在最佳生育年龄段受孕……38

夏末秋初时怀孕最佳……38

做B超对胎儿的影响 …… 39

父母遗传与优孕…… 40

遗传基因如何起作用……40

寿　命……40

身　高……41

体　形……41

肤　色……41

眼　睛……41

鼻　子……42

耳　朵……42

需要全本请访问 www.ertongbook.com

声　音……42
智　力……42
显性基因“优先权”……43

Part 2
夫妻的医疗常识……44

优孕必备的防疫保障…… 44
风疹疫苗……44
乙肝疫苗……44
甲肝疫苗……45
水痘疫苗……45
流感疫苗……45
狂犬疫苗……45

五种状况不宜怀孕…… 46
流　产……46
戴避孕环……46
口服避孕药……46
慢性病长期服药……46
X线检查后 ……46

孕前必查的遗传性疾病…… 47
染色体病……47
X连锁遗传病 ……47
先天性代谢缺陷病……47
先天畸形……47

Part 3
夫妻健康胎儿才健康…… 48

准爸妈的健康资格考试…… 48

小心胎儿“房子”的威胁…… 50
子宫肌瘤……50
子宫的炎症感染……50
多次意外怀孕手术……50
健康爸爸的五项指标…… 51
年　龄……51
心　情……51
运　动……51
饮　食……51
性生活……51
做个健康准妈妈…… 52
丈夫营养充足有益妻子怀孕…… 53
蛋白质：充足不过量……53
锌、硒：合理补充……53
各种维生素：不可少……53
脂肪：有选择还要适量……54
烟、酒：严格戒禁……54

Part 4
别让亚健康影响胎儿……55

怀孕前要了解身体状况…… 55
是否患有长期的疾病……55
是否正在服用避孕药……55
是否有遗传疾病家族史……55
是否吸烟或饮酒……55
你有进行足够的运动吗……55
你的体重有多少……56
饮食是否有益健康……56
女性的10种亚健康状态…… 56
腰　疼……56

易　怒……56
经常头晕……56
早上起来出现黑眼圈……56
晚上腿肿、没有知觉……57
手脚经常抽筋……57
比往常多汗……57
体重变化、经常口渴……57
大量脱发……57
健康隐患的面部特征……57
亚健康男性精子质量低…… 58
不良习惯易导致不育……58
不育男性有职业倾向……58
缺乏营养的6大信号 …… 59
头发干燥、脱发……59
夜晚视力降低……59
舌炎、舌裂、舌水肿……59
嘴角干裂……59
牙龈出血……59
味觉减退……59
提升免疫力有助于优孕…… 60
科学的饮食……60
良好的习惯……61
亚健康综合征的表现……62
驱走亚健康的养生药膳…… 63
补气健身茶……63
三仙汤……63
逍遥饮……63
枸杞粥……63
参耆鸡……63

Part 5
疾病是影响怀孕的大事……64

9大疾病需要夫妻注意 …… 64
贫　血……64
结核病……64
心脏病……64
肾脏病……64
高血压……65
肝脏疾病……65
糖尿病……65
膀胱炎……65
性　病……65

癫痫患者不宜怀孕…… 66

甲亢患者不宜怀孕…… 66
甲亢诊治要科学规范……66
甲亢患者的生活保健……67

肿瘤患者不宜怀孕…… 67

哮喘患者不宜怀孕…… 68

冠心病患者不宜怀孕…… 69

性病患者不宜怀孕…… 69

肺结核病患者不宜怀孕…… 70

肾炎患者不宜怀孕…… 70

Part 6
避免早产儿、畸形儿……71

哪些药对胎儿有致畸作用…… 71
小心使用促排卵药物……72

补充叶酸预防胎儿畸形…… 73
预防畸形儿…… 74
女性要小心胎儿畸形…… 74
降低畸形儿的发病率…… 75
拒绝“早产”…… 76
孕早期的保健事宜…… 76
孕晚期的注意事项…… 76
避免“巨大儿”…… 77
生〝巨大儿〞冒险…… 77
〝巨大儿〞先天病症多…… 77
帮肥妈胖婴〝减肥〞…… 77

Part 7
特殊身体状况能否要孩子……78

糖尿病病人生育的注意事项…… 78
乙肝准妈妈孕前准备…… 79
乙肝的传播途径…… 79
对母婴损害比较大…… 79
及时治疗是关键…… 79
乙肝患者何时怀孕最好…… 79
哮喘妇女妊娠注意事项…… 80
妊娠性哮喘…… 80
哮喘对胎儿的影响…… 81
妇科炎症是否影响怀孕…… 82
阴道炎…… 82
宫颈炎…… 82
慢性盆腔炎…… 83
提　醒…… 83

患霉菌性阴道炎宜怀孕吗…… 84
不宜怀孕的原因……84
治疗方法……84

Part 8
不孕症的常识……85

引起不孕不育的原因…… 85
女性不孕的因素……85
男性不育的因素……86
男女双方都有关的因素……86

女性不孕要做哪些检查…… 86
病　史……87
体格检查……87
妇科检查……87
排除全身疾病的检查……87
卵巢功能检查……87
输卵管通畅性试验……87
子宫腔镜检查……87
腹腔镜检查……87

夫妻不孕检查流程…… 88
不孕夫妻同去医院检查……88
初步检查的结果……88

男性如何预防不育症…… 88

Part 9
夫妻孕前必须摄取哪些营养…… 89

夫妻孕前营养调配…… 89
根据自己情况补充营养……89

需要全本请访问 www.ertongbook.com

准爸爸应注意的饮食问题…… 90
坏习惯1 偏食不喜果蔬……91
坏习惯2 烟酒无节制……91
坏习惯3 偏好肉类食物……91
提升生育能力4大元素 ……91
番茄红素让前列腺更健康……93
锌提高精子质量……93
维生素E保护心血管 ……93
准妈妈需要哪类维生素……93
孕前营养大盘点…… 94
丢掉红灯饮食习惯……94
孕前应终止的不良嗜好……94
孕前容易缺乏的维生素…… 95
使维生素缺乏的习惯……95
夫妻都应补充维生素……95
男性饮食要合理…… 96
补充蛋白质……96
补充锌……96
综合补充维生素……96
适量脂肪也不可少……96
健康饮食，优孕组合…… 97
粮食不能少……97
盐是一把双刃剑……97
每人每天一个蛋……97
每人每天一瓶奶……97
每天吃豆与豆制品……97
创造条件吃海鱼……97
多吃禽肉，少吃猪肉……97
每天最好吃500克蔬菜 ……98
菌菇类食品要多吃……98

有助夫妻健康的最佳食品…… 98
最佳水果……98
最佳蔬菜……98
最佳肉食……98
最佳护脑食物……98
最佳汤食……98
最佳食油……98

Part 10
孕前饮食安排……99

孕前早餐怎么吃…… 99
烧饼油条族……99
面包牛奶族…… 100
清粥小菜族…… 100
快餐一族…… 101
早餐的5个误区 …… 101
上班族的午餐推荐……102
商务套餐法…… 102
盒饭族须知…… 103
不提倡面食…… 103
留出午餐时间…… 103
在食堂做到优化选择…… 103
经常喝水…… 103
“聪明”的下午茶…… 104
优孕营养晚餐……104
清炒血豆腐…… 104
冰镇甜山药…… 104
甲鱼骨髓汤…… 104
春季饮食调养三阶段…… 105

怀孕前夫妻不宜吃什么……105
饮食禁忌…… 105
用药禁忌…… 106
怀孕前宜吃的食物……107
蔬　菜…… 107
动物性食品…… 107
孕前吃些什么有助生产…… 107

Part 11
夫妻孕前正确的营养摄取方式…… 108

正确烹饪，保护食物营养……108
蔬菜怎样吃才最有营养…… 108
不可不知的烹饪禁忌……109
烧肉不宜过早放盐…… 109
不宜用温锅水煮饭…… 109
反复炸过的油不宜食用…… 109
冻肉不宜在高温下解冻…… 109
油锅不宜烧得过旺…… 110
忌用铜炊具加工果蔬…… 110
忌用铁锅煮山楂、海棠…… 110
未煮透的黄豆不宜吃…… 110
炒鸡蛋不宜放味精…… 110
酸碱食物不宜放味精…… 110
肉、骨烧煮忌加冷水…… 110
吃茄子不宜去掉皮…… 110
铝铁炊具不宜混合…… 111
小心餐桌上的“杀手”…… 111
6种食物帮你孕前排毒 ……112
哪些食物含有天然毒素…… 112

孕前补脑有助胎儿发育……113
深色绿叶菜…… 113
鱼　类…… 113
糙　米…… 113
大　蒜…… 113
鸡　蛋…… 113
坚　果…… 114
豆类和豆制品…… 114
核桃和芝麻…… 114
水　果…… 114
奶和奶制品…… 114

第二章｜健康妊娠280天，准妈妈身体自我监控

Part 1

合理饮食，健康孕育第一步…… 116

孕期的营养饮食原则……116
补充铁质…… 116
补充维生素…… 116
补充不饱和脂肪酸…… 117
水果和蔬菜抗氧化…… 117
小心汞…… 117
喝酒伤害胎儿大脑…… 117
避免营养过剩…… 117
补充蛋白质…… 118
适当摄入鸡蛋…… 118
食物要熟透再吃…… 118
有益于胎儿的饮食……119
健康宝宝饮食6步曲 …… 119

怀孕期间的健康饮食……120

准妈妈应该吃什么…… 120
准妈妈不该吃什么…… 121
多样化饮食更利于健康…… 121
勇于接受新食物…… 121
寻找适合的替代食品…… 121

7大优选食物助优生 ……122

最佳保胎蔬菜…… 122
最佳防呕吐食品…… 122
最佳饮料…… 122
最佳零食…… 122
最佳酸味食物…… 123
最佳分娩食品…… 123
怀孕期间应远离的饮食…… 123

Part 2

准妈妈的身体在变化…… 124

怀孕各阶段检查时间表……124

0～5周 · 初步验孕…… 124
5～6周 · 超声波检查…… 124
6～8周 · 开始早孕反应…… 124
9～11周 · 做绒毛膜采样 …… 124
11～13周 · 第一次产检…… 125
13～16周 · 第二次产检…… 125
17～20周 · 第三次产检…… 125
21～24周 · 第四次产检…… 125
25～28周 · 第五次产检…… 125
29～32周 · 第六次产检…… 126
33～35周 · 第七次产检…… 126
36周 · 第八次产检…… 126

37周 · 第九次产检…… 126
38～42周 · 第十次产检…… 126
怀孕第一个月……127
胎儿的变化…… 127
准妈妈的变化…… 129
怀孕第二个月……130
胎儿的变化…… 130
准妈妈的变化…… 131
怀孕第三个月……132
胎儿的变化…… 132
准妈妈的变化…… 133
怀孕第四个月……135
胎儿的变化…… 135
准妈妈的变化…… 137
怀孕第五个月……138
胎儿的变化…… 138
准妈妈的变化…… 140
怀孕第六个月……141
胎儿的变化…… 141
准妈妈的变化…… 143
怀孕第七个月……144
胎儿的变化…… 144
准妈妈的变化…… 147
怀孕第八个月……148
胎儿的变化…… 148
准妈妈的变化…… 149
怀孕第九个月……150
胎儿的变化…… 150
准妈妈的变化…… 151

需要全本请访问 www.ertongbook.com