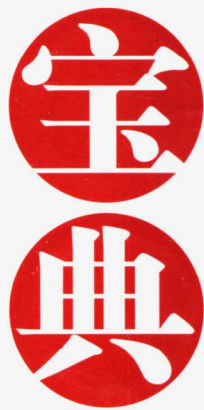


最新怀孕宝典
让你的宝宝应孕而生



优生怀孕



杨雅琴◎编著

河北科学技术出版社



优生怀孕 宝典

杨雅琴◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生怀孕宝典/杨雅琴编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3455-1

I. 优… II. 杨… III. ①妊娠期—妇幼保健②优生优育

IV. ①R715.3②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105216 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 张 磊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

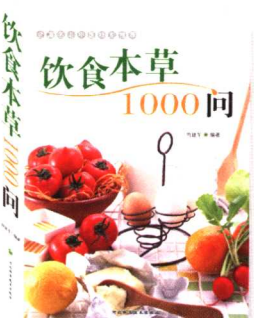
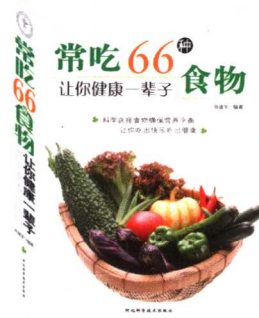
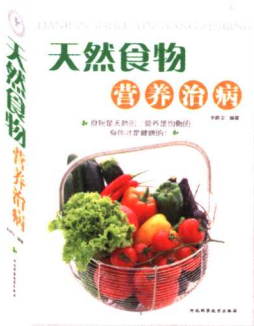
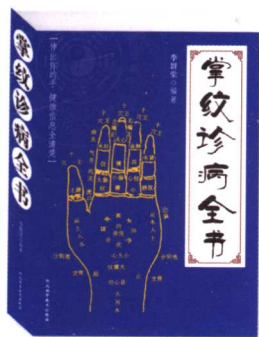
印 张/15.5

字 数/360 千

版 次/2006 年 9 月第 1 版

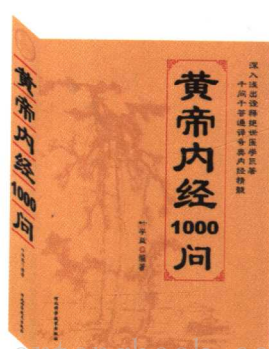
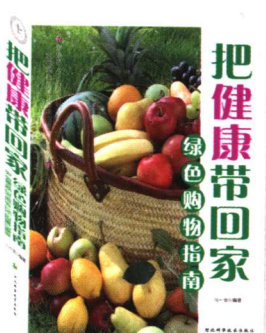
印 次/2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元



封面图片提供：今生宝贝准妈妈

www.kissb.com.cn











前 言

随着社会不断发展，文明不断进步，人们的观念也在逐渐转变。生活不再一成不变，许多陈旧的观念不再适应新时代的需要。人们在日常生活中更多地相信科学，依赖科学。可以这样说，衣食住行一刻也离不开科学。而作为人生中的一件大事——生儿育女更是如此。

生一个健康聪明的宝宝，是每一个家庭的美好愿望。然而，对于刚刚组建家庭的小两口来说，怎样才能优生，让未来的小宝宝集双方的优点于一身而变得更加杰出，就成了一个直接面对的现实问题。

现代的年轻人，不再迷信，对一些陈腐、不科学的观念更是不屑一顾。但其真正独立的人生才刚刚开始，生活中有许多问题是以前不曾经历过的，更不用说怀孕、分娩、育儿了。这时年轻人就需要得到适当的科学指导与帮助，才能一一化解生活中的困扰。

我们精心编写的《优生怀孕宝典》就是这样一本书。它寓科学于优生，寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地介绍了十月怀胎过程中各种问题的应对之法。从计划受孕到孕前准备，从母体变化到胎儿发育，从孕期营养到日常保健，从异常护理到孕期用药，从

安胎养胎到科学胎教，从产前检查到轻松分娩，从新生儿抚育到产后体形恢复，事无巨细，一一进行了详尽而科学的论述，让初为人父母者都能用科学武装自己，如愿以偿地生一个健康聪明的宝宝。

本书由富有多年临床经验的妇产科医师及妇幼保健专家精心打造，具有更新的孕育观念，更强的针对性和更全面的指导性，是年轻的准父母们孕期不可或缺的掌中宝典。

编 者

2006年8月

目 录

第一篇 非常 1 + 1

计划受孕	(3)
最佳生育年龄	(3)
最佳受孕季节	(4)
最佳受孕时机	(5)
最佳受孕阶段	(8)
最佳受孕环境	(9)
最佳怀孕食谱	(12)
怀孕的判断依据	(16)
怀孕的判断方法	(17)
孕前准备	(18)
孕前须做好准备	(18)
调适生理机能	(19)
孕前身体素质调养	(19)
孕前生活安排	(20)
孕前锻炼方法	(20)
孕前需治疗的疾病	(22)
孕前饮食与用药	(29)
最佳怀孕情绪	(30)
调整孕前心绪	(32)





优生怀孕宝典 *

和谐孕前心理	(33)
为怀孕做好准备	(33)
喜迎妊娠到来	(34)
妊娠是爱情的升华	(35)
舒适的居室环境要求	(35)
合适的穿戴	(36)
胎教工具的准备	(38)
孕期理财	(38)
孕前要加强性保健	(39)
性生活前后洗热水浴不好	(40)
男子汉要注意补锌	(41)
同房次数多少对精子有影响	(42)
要注意外阴瘙痒对怀孕的影响	(43)
性交时要关心性器官的卫生	(44)
孕前就要注重保养肾	(44)
孕前宜服强身健体的中药	(45)
优生优孕	(50)
优生要采取的措施	(50)
优生的基本条件	(50)
优生始于择偶	(53)
营养与优生	(56)
烟酒与优生	(57)
环境与优生	(58)
药物与优生	(59)
遗传的奥秘	(62)
遗传与优生环境	(63)
遗传与智力的关系	(63)
近视也可遗传	(64)
会遗传的容貌特征	(65)



男女染色体有别	(66)
丈夫应掌握的生育知识	(67)
男性生理与射精	(68)
女性生理与排卵	(69)
掌握两性的性特征	(69)
丈夫宜了解妻子的性周期	(70)
性高潮与怀孕	(71)
性生活与优孕	(72)
避孕措施与优生	(75)
避孕药对优生的影响	(76)
准备怀孕前的避孕选择	(78)
停服避孕药开始怀孕的时间	(78)
生男生女可以控制	(79)
生男生女控制法	(80)
实施生男生女法的要求	(82)

第二篇 孕期应知的变化

孕期母体变化	(87)
生殖器官的变化	(87)
怀孕期间白带增多	(89)
心血管系统的变化	(89)
呼吸系统的变化	(90)
消化系统的变化	(91)
泌尿系统的变化	(92)
骨骼系统的变化	(93)
神经系统的变化	(94)
皮肤的变化	(94)
体重的变化	(95)

心理的变化	(96)
胎儿发育状况	(97)
怀孕早期胎儿的发育状况	(97)
怀孕4个月的胎儿发育状况	(98)
怀孕5个月的胎儿发育状况	(98)
怀孕6个月的胎儿发育状况	(98)
怀孕7个月的胎儿发育状况	(99)
怀孕8个月的胎儿发育状况	(99)
怀孕9个月的胎儿发育状况	(99)
怀孕10个月的胎儿发育状况	(99)
胎儿发育期出现心跳的时间	(100)
母体感觉到胎动的时间	(100)
胎盘、羊水、脐带	(101)
胎盘	(101)
羊水	(102)
脐带、脐血与干细胞	(103)

第三篇 十月优孕行动

孕期营养饮食	(107)
母体的营养需求	(107)
胎儿的营养需求	(108)
孕妇需要的营养素	(109)
人体必需的无机盐与微量元素	(115)
孕期所需的能量	(119)
孕1月的饮食安排	(119)
孕2月的饮食与药膳	(120)
孕3月的饮食与药膳	(122)
孕4月的饮食与药膳	(124)



孕5月的饮食与药膳	(125)
孕6月的饮食与药膳	(129)
孕7月的饮食与药膳	(133)
孕8月的饮食与药膳	(134)
孕9月的饮食与药膳	(137)
孕期日常保健	(139)
孕妇注意生活起居	(139)
孕妇需注意的问题	(142)
孕妇的居室卫生	(143)
孕妇干家务活的注意点	(145)
孕妇应避免的工作和环境	(147)
孕妇上班要注意的事项	(148)
孕妇的修饰打扮	(150)
孕妇护理脸部方式	(152)
孕妇应保养皮肤	(152)
孕妇洗澡、洗头应注意	(153)
孕妇应做好口腔保健	(154)
孕妇应做好乳房保健	(155)
孕妇要保证良好的睡眠	(157)
孕妇宜采取的睡眠姿势	(158)
孕妇要注意夏季自我护理	(159)
孕妇要注意冬季自我护理	(161)
孕妇平时活动应注意	(162)
孕妇旅游时应注意	(163)
妻子怀孕期间丈夫应该做的工作	(165)
孕妇不能进舞厅	(166)
孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐	(167)
孕妇可以适量运动	(167)
孕妇适宜的运动方式	(168)



孕早期宜做的两种体操	(170)
孕中、晚期适宜做的体操	(170)
孕妇打麻将会影响胎儿健康	(171)
孕妇可以适度游泳	(172)
孕妇产前运动方式	(173)
妊娠初期性生活	(173)
妊娠中期性生活	(174)
妊娠晚期性生活	(175)
孕妇应防止性生活后腹痛	(176)
妊娠期不宜过性生活的 5 种情况	(177)
孕期异常护理	(178)
发现孕期异常的检查内容	(178)
测定血型的重要性	(180)
早孕检查的重要性	(180)
放射线对胎儿有影响	(181)
避免胎儿受到放射线影响	(182)
做好孕期自我监护	(183)
测量孕妇产宫底高度	(184)
注意监测胎动	(185)
可以听到胎心音的时间	(187)
B 超检查对胎儿的影响	(188)
孕期应做 B 超检查的时间	(189)
做 B 超检查时憋尿方式	(189)
胎儿声振试验	(190)
测定脐动脉血流速度波形	(191)
测定孕妇血清糖蛋白	(192)
测定孕妇血清泌乳素	(193)
测定孕妇血、尿雌三醇	(193)
羊膜镜检查的作用	(194)

