

✿ 为了孕妇的健康和宝宝的聪明
专家温馨提示：必须注意365个细节 ✿

必须注意的 怀孕 365 个细节

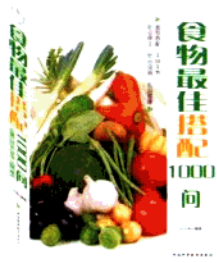
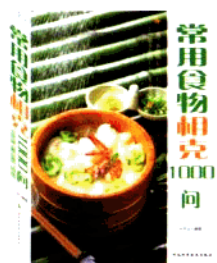
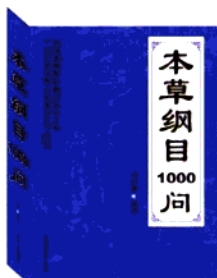
杨雅琴◎编著

河北科学技术出版社





让宝宝健康成长







此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





前 言

十月怀胎，是很多女性都会有的人生经历。伴随着新生儿的第一声啼笑，女人也完成了一次伟大的嬗变，每一位女性都为之自豪的嬗变。

然而，短短的十月怀胎，对每一位女性朋友来说，却是一次重要的人生履历，其中的艰辛、个中滋味，也只有女人才体会深切。每一位期望孕育一个聪明健康宝宝的准妈妈，会认为所有的付出与艰辛都是值得的。当然，怀孕期间，每一位女性都希望得到帮助与指导，特别是丈夫的帮助与呵护。但也有一些方面是丈夫无法给予支持的，而需要孕妇掌握科学的孕产期保健知识，注意自我调节，及时发现自身的异常情况，按时就医检查，正确护理，才能平安度过这一特殊时期。为此，我们编写了《怀孕必须注意的365个细节》，以提醒每一位准妈妈随时注意孕期生活细节，均衡饮食，科学保健，适当运动，科学实施胎教，并远离一切不利因素，做好防病、用药工作，从而科学地孕育出一个聪明健康的宝宝。

本书从女性角度出发，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步提出了许多孕期易忽视的细节，帮助每一位准妈妈平安、顺利地度过孕产期。

细节决定人生。注重细节才能为宝宝开创美好的人生！

编 者
2006年7月

目 录

第一篇 孕前易疏忽的细节

心理方面	(3)
1. 计划受孕不可忽视	(3)
2. 调整孕前心绪	(4)
3. 和谐孕前心理	(4)
4. 喜迎妊娠到来	(5)
5. 妊娠是爱情的升华	(5)
生理方面	(6)
6. 孕前准备要充分	(6)
7. 提高身体素质	(7)
8. 孕前锻炼方法	(8)
9. 调适生理机能	(10)
10. 保持最佳怀孕肾气	(10)
11. 准妈妈应将体重调整到最佳状态	(12)
保证身体健康	(12)
12. 孕前防治带下病	(13)
13. 孕前治愈贫血	(21)
14. 孕前防止高血压	(22)
15. 孕前治疗慢性肾炎	(22)





16. 孕前治愈肺结核	(23)
17. 孕前治疗糖尿病	(23)
18. 孕前治疗心脏病	(24)
19. 孕前治疗病毒性肝炎	(25)
20. 孕前治疗子宫肌瘤	(26)
21. 孕前治愈梅毒	(26)
22. 孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎	(27)
23. 孕前治愈阴道炎	(27)
生活方面	(28)
24. 孕前科学安排生活	(28)
25. 孕前科学饮食	(30)
26. 孕前慎用药	(33)
27. 做好孕前防疫	(35)
优生方面	(37)
28. 重视遗传咨询	(37)
29. 重视婚前检查	(39)
30. 孕前检查不可少	(41)

第二篇 受孕应注意的细节

计划受孕	(49)
31. 选择最佳受孕年龄	(49)
32. 选择最佳受孕季节	(51)
33. 选择最佳受孕阶段	(53)
34. 选择最佳时机受孕	(57)
35. 创造良好的受孕环境	(63)
36. 吸烟影响优生	(68)





37. 酗酒影响优生	(70)
38. 日常生活中的优生措施	(71)
孕前禁忌	(74)
39. 忌病毒感染	(74)
40. 忌用化妆品	(74)
41. 忌用洗涤剂	(75)
42. 怀孕前忌服安眠药	(76)
43. 忌避孕期间怀孕	(76)
44. 怀孕前忌接受 X 线检查	(77)
45. 忌生育过早	(78)
46. 忌生育过晚	(78)
47. 在身体疲劳时不要怀孕	(79)
48. 在蜜月旅行中受孕不利于优生	(81)
49. 停服避孕药后不要很快怀孕	(81)
50. 婚后不宜很快怀孕	(82)
51. 春节期间不宜怀孕	(82)
52. 肺结核患者不应怀孕	(84)
53. 心脏病患者不宜怀孕	(84)
54. 肾炎患者不要怀孕	(85)
55. 肝炎患者不宜怀孕	(86)
56. 糖尿病患者不宜怀孕	(87)
57. 甲亢患者不宜怀孕	(87)
58. 哮喘患者不宜怀孕	(88)
59. 肿瘤患者不宜怀孕	(89)
60. 性病患者不宜怀孕	(90)
61. 癫痫患者不宜怀孕	(91)
62. 精神病患者不应怀孕	(92)



63. 其他疾病对妊娠的影响 (92)

第三篇 怀孕1个月必须注意的细节

生理方面	(97)
64. 留意自身生理变化	(97)
65. 戒除烦躁心理	(98)
66. 胎儿发育状况	(99)
饮食方面	(99)
67. 孕期营养的重要性	(99)
68. 孕妇要注意补充的营养素	(102)
69. 饮食应兼顾到胎儿的需求	(105)
70. 孕妇饮食的一般原则	(114)
保健方面	(118)
71. 注意自我护理	(118)
72. 日常保健应注意的问题	(121)
73. 勤刷牙对胎儿的好处	(124)
74. 夏、冬季孕妇生活安排	(125)
75. 正确对待呕吐、恶心现象	(127)
76. 孕妇应注意充分休息	(128)
胎教方面	(129)
77. 情绪胎教	(129)
78. 饮食胎教	(132)
79. 运动胎教	(133)
疾病防治	(135)
80. 心脏病的防治	(135)
81. 肺结核的防治	(137)



82. 肝炎的防治	(138)
83. 贫血的防治	(139)
84. 孕早期防治痔疮	(141)
85. 关节炎的防治	(142)

第四篇 怀孕2个月必须注意的细节

生理方面	(147)
86. 留意自身生理变化	(147)
87. 戒除恐惧心理	(149)
88. 胎儿发育状况	(149)
饮食方面	(150)
89. 均衡摄取营养	(150)
90. 孕期饮食有讲究	(152)
保健方面	(153)
91. 注意自我护理	(153)
92. 正确对待早孕反应	(160)
93. 妊娠期要注意外阴清洁	(165)
胎教方面	(166)
94. 丈夫积极参与	(166)
95. 饮食胎教	(168)
96. 运动胎教	(168)
97. 音乐胎教	(169)
疾病防治	(170)
98. 妊娠期要接受免疫接种	(170)
99. 妊娠早期要注意的异常情况	(171)
100. 谨慎对待人工流产	(171)



101. 影响胎儿发育的种种因素 (172)
102. 妊娠异常的诊断与检查 (174)
103. 正确检查母体的尿液与血液 (175)

第五篇 怀孕3个月必须注意的细节

- 生理方面** (179)
104. 留意自身生理变化 (179)
105. 戒除依赖心理 (179)
106. 胎儿发育状况 (180)
- 饮食方面** (182)
107. 孕妇要多吃水果 (182)
108. 孕妇长期素食对胎儿有害 (182)
109. 妊娠期应避免吃的食物 (183)
- 保健方面** (184)
110. 注意自我护理 (184)
111. 注意防治异位妊娠 (185)
112. 注意检查血红蛋白 (186)
113. 注意测定凝血状况 (186)
114. 注意定期做尿常规检查 (187)
115. 注意提前测血型 (187)
116. 预防胎儿宫内感染 (188)
117. 避免染发或烫发 (188)
118. 注意影响胎儿发育的药物 (189)
119. 注意牙齿保健 (193)
120. 去医院做第1次产前初查 (194)
121. 避免流产 (196)



122. 避免盲目保胎	(199)
123. 妊娠期做家务的注意事项	(200)
124. 妊娠期的劳动保护	(201)
125. 妊娠期产生心理问题的原因	(202)
126. 妊娠期加强情绪调节	(202)
胎教方面	(205)
127. 胎教音乐的选择原则	(205)
128. 如何欣赏胎教音乐	(206)
疾病防治	(206)
129. 妊娠期应防感冒	(206)
130. 甲状腺功能亢进患者的孕期保健	(207)

第六篇 怀孕4个月必须注意的细节

生理方面	(211)
131. 留意自身生理变化	(211)
132. 戒除忧郁心理	(211)
133. 胎儿发育状况	(212)
饮食方面	(213)
134. 趁机多多摄取营养	(213)
135. 孕期必须保持充足营养	(214)
136. 孕期营养要适度	(215)
137. 注意营养不良损害胎儿大脑	(215)
138. 孕期饮食禁忌	(216)
保健方面	(218)
139. 注意自我护理	(218)
140. 不要延误做产前诊断	(220)



141. 妊娠期看电视应注意	(220)
142. 妊娠期不要在新房内居住	(221)
143. 妊娠期运动应注意	(221)
胎教方面	(222)
144. 音乐胎教	(222)
145. 呼唤胎教	(223)
146. 光照胎教	(224)
147. 性格培养	(224)
148. 抚摩胎教	(225)
疾病防治	(225)
149. 注意预防胎儿宫内发育迟缓	(225)
150. 注意预防胎儿窘迫	(226)
151. 注意用黄体酮安胎	(226)

第七篇 怀孕5个月必须注意的细节

生理方面	(231)
152. 留意自身生理变化	(231)
153. 戒除暴躁心理	(232)
154. 胎儿发育状况	(233)
饮食方面	(234)
155. 少量多餐摄取充足营养	(234)
156. 注意补钙	(235)
157. 营养对胎儿的影响	(236)
保健方面	(239)
158. 注意自我护理	(239)
159. 注意用中医中药保胎	(241)

160. 注意测量宫高和腹围	(242)
161. 细心呵护乳房	(242)
162. 注意饮食起居	(243)
163. 防止缺钙	(244)
164. 第2次产前检查	(244)
165. 妊娠5个月的孕妇安然过夏	(245)
166. 孕妇穿鞋有讲究	(246)
167. 孕妇外出旅行应注意	(246)
胎教方面	(248)
168. 抓住时机实施胎教	(248)
169. 音乐胎教	(248)
170. 对话胎教	(251)
171. 光照胎教	(252)
172. 抚摩胎教	(252)
173. 潜能开发训练	(253)
疾病防治	(254)
174. 注意妊娠黄疸对胎儿的影响	(254)
175. 注意乙型肝炎对胎儿的影响	(254)
176. 注意预防胎儿先天性心脏病	(255)
177. 注意预防胎儿失聪	(255)

第八篇 怀孕6个月必须注意的细节

生理方面	(259)
178. 留意自身生理变化	(259)
179. 戒除羞怯心理	(260)
180. 胎儿发育状况	(261)

