



✿ 全程指导怀孕分娩坐月子
让您的宝宝赢在起跑线上 ✿

怀孕分娩坐月子

全
程
指
南

叶昌德◎编著

河北科学技术出版社



✿ 全程指导怀孕分娩坐月子
让您的宝宝赢在起跑线上 ✿

怀孕 分娩 坐月子

全
程
指
南

叶昌德◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩坐月子全程指南/叶昌德编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3366-0

I.怀… II.叶… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV.①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046018 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/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1275 1/32

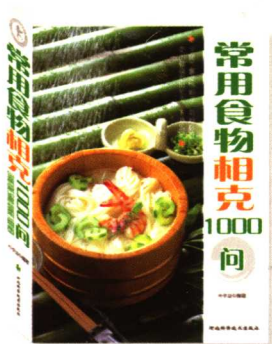
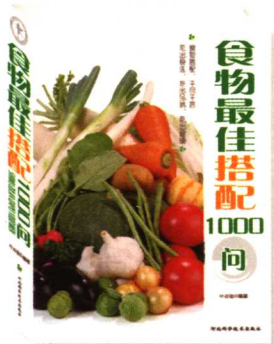
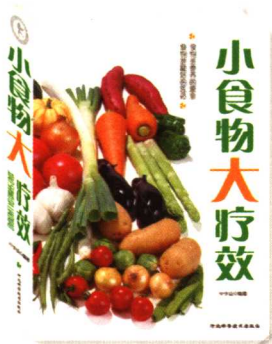
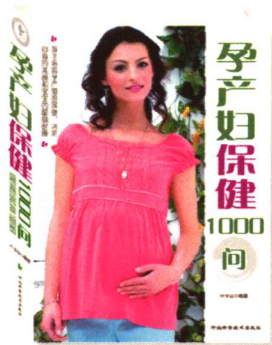
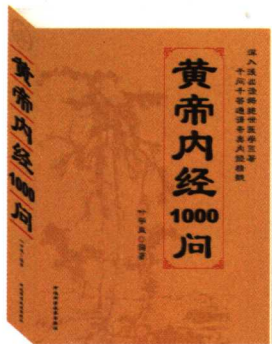
印 张/15.5

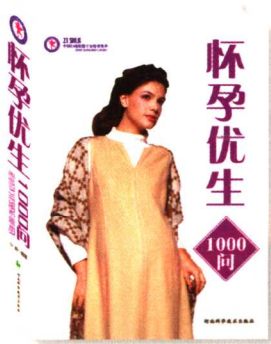
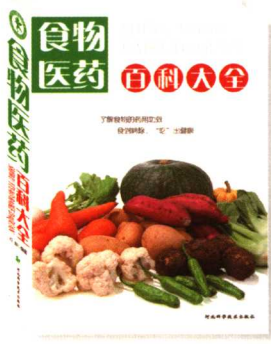
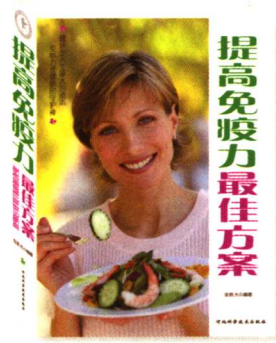
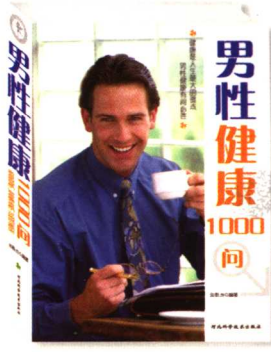
字 数/360 千

版 次/2006 年 6 月第 1 版

印 次/2006 年 6 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元













前 言

自古以来，生儿育女就是人生的一件大事。而对于女性朋友来说，十月怀胎更是上天赐予的一项神圣使命。对于新时代的知识女性，科学地指导其孕育一个聪明、健康的宝宝，就显得尤为迫切和重要了！

随着社会的不断发展，怀孕不再是女人被动接受的事了。有计划地受孕、科学地优生、快乐地度过孕产期成了每一位女性的第一追求。既体验生命，又享受生命。然而，怀孕毕竟不是一蹴而就的事，在长达 280 天的妊娠期，衣食住行如何安排；吃喝玩乐有何禁忌；如何合理工作，适当休息；身体稍有不适如何护理等等。所有这些，一直持续到临产，无时不在困扰着孕妇们。

对于分娩，许多女性朋友又心存畏惧。以前，人们总说生产是女人过的一道鬼门关。在科学技术落后的往日，此话一点不假，但在医学科学日益发达的今天，分娩就不再是一件可怕的事了。而且随着科学技术的不断进步，“无痛分娩”、“导乐分娩”等新兴分娩方式也应运而生了。人们不再痛苦地承受生命，而是愉悦地享受生命了。

当然，分娩并非一件简单的事，其间母体会发生许多不同寻常的生理变化，乃至心理变化。而这需要一个恢复

期——“坐月子”。即产妇在“坐月子”期间，要加强自我护理，早日恢复往昔的美丽。

为了帮助广大女性朋友轻松地度过人生中这一段特殊时期，我们编写了《怀孕·分娩·坐月子全程指南》一书。本书从女性的角度，科学全面地阐述了从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复及育儿的注意事项，并详尽而有针对性地给予指导，助其快乐地孕育出一个可爱宝宝。

本书选材新颖，融知识性、科学性、实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，一定能伴每一位准妈妈度过幸福美丽的孕产期。

编者

2006年5月

目 录

第一篇 优生让你拥有一个天才宝宝

优生必备条件	(3)
生个聪明健康的孩子	(3)
优生的基本条件	(3)
优生始于择偶	(6)
营养与优生	(9)
烟酒与优生	(10)
环境与优生	(11)
药物与优生	(12)
遗传影响优生	(15)
遗传的奥秘	(15)
人体细胞与遗传基因	(15)
遗传与优生环境	(16)
遗传与智力的关系	(17)
近视也可遗传	(17)
会遗传的容貌特征	(18)
男女染色体有别	(20)
遗传性疾病	(20)
遗传病的遗传方式与种类	(21)

第二篇 选择生男生女由遗传优生决定

性生活与优生	(25)
丈夫应掌握的生育知识	(25)
男性生理与射精	(26)
女性生理与排卵	(26)
掌握两性的性特征	(27)
最佳受孕性生活	(28)
性高潮与怀孕	(32)
避孕措施与优生	(32)
避孕药对优生的影响	(33)
准备怀孕前的避孕选择	(35)
停用避孕药开始怀孕的时间	(35)
生男生女可以控制	(36)
最佳怀孕控制	(36)
生男生女控制法	(38)
只要身体健康就能办到	(39)
夫妻双方需要通力协作	(40)

第三篇 孕前充分准备让您计划受孕

孕前准备	(43)
孕前需做哪些准备	(43)
孕前身体素质调养	(43)
孕前生理准备	(44)
调适生理机能	(44)
提高身体素质	(44)
孕前生活安排	(45)



孕前锻炼方法	(45)
孕前需治疗的疾病	(47)
孕前饮食与用药	(54)
孕前心理准备	(55)
最佳怀孕情绪	(55)
调整孕前心绪	(57)
和谐孕前心理	(58)
为怀孕做好准备	(58)
喜迎妊娠到来	(59)
妊娠是爱情的升华	(60)
受孕的最佳状态	(60)
最佳生育年龄	(60)
最佳受孕季节	(61)
最佳受孕时机	(63)
最佳受孕阶段	(65)
最佳受孕环境	(67)
最佳怀孕食谱	(69)
掌握受孕常识	(73)
怀孕的判断依据	(73)
怀孕的判断方法	(75)
正确对待早孕反应	(76)
孕妇需注意的问题	(77)
孕妇早期检查的必要性	(79)

第四篇 孕期禁忌早知道

怀孕禁忌	(83)
婚后不宜很快怀孕	(83)
在蜜月旅游中受孕不利于优生	(84)



春节期间不要怀孕	(84)
在身体疲劳时不要怀孕	(85)
心脏病患者不宜怀孕	(86)
肝炎患者不宜怀孕	(87)
哮喘患者不宜怀孕	(88)
肺结核患者不应怀孕	(88)
甲亢患者不宜怀孕	(89)
肾炎患者不要怀孕	(90)
糖尿病患者不宜怀孕	(90)
精神病患者不宜怀孕	(91)
癫痫患者不能怀孕	(92)
性病患者不宜怀孕	(92)
肿瘤患者不能怀孕	(93)
其他疾病对妊娠的影响	(94)
饮食禁忌	(95)
孕妇不能偏食	(95)
孕妇应少吃的食物	(96)
孕妇应少吃的果品	(97)
孕妇应少喝的饮料	(98)
不要吃不洁、变质及被污染的食物	(99)
孕妇应少食速食食品及罐头食品	(99)
日常保健禁忌	(100)
孕妇应远离噪声	(100)
烟雾对胎儿的影响	(101)
酒对胎儿的影响	(102)
孕妇慎用化妆品	(102)
孕妇做饭洗衣服时应注意	(103)
孕期劳动应注意	(104)



孕妇忌衣着不合体	(104)
孕妇忌穿高跟鞋	(105)
孕期不应睡软床	(106)
孕期慎用电热毯	(106)
孕妇看电视对胎儿的影响	(107)
孕期慎用电风扇	(108)
孕妇忌接吻	(108)
孕妇忌养“宠物”	(108)
孕妇的乳头忌多刺激	(109)
孕妇忌忽视产前检查	(110)
孕妇忌忽视妊娠呕吐保健	(111)
打预防针要小心	(112)
妊娠忌用的药物	(113)
孕妇忌用清凉油	(113)
胎教禁忌	(114)
孕妇忌恐惧心理	(114)
孕妇忌羞怯心理	(115)
孕妇忌烦躁心理	(115)
孕妇忌依赖心理	(116)
孕妇忌忧郁心理	(117)
孕妇忌暴躁心理	(118)
孕妇忌热切心理	(119)
孕妇忌备物心理	(121)
孕妇忌怀疑心理	(122)
孕妇忌焦急心理	(122)
孕妇忌紧张心理	(124)
性保健禁忌	(124)
不要七情太过时性交	(125)

别在恶劣气候环境性交	(125)
不要“五更”过性生活	(125)
不要强行过性生活	(125)
不要疲劳未消过性生活	(126)
不要浴后过性生活	(126)
不要孕初孕末过性生活	(126)
不要经期过性生活	(126)
不要忍尿过性生活	(127)
不要饥饿过性生活	(127)
不要病体过性生活	(127)
不要产后过性生活	(127)

第五篇 孕期饮食应科学地安排

孕期饮食保健	(131)
母体的营养需求	(131)
胎儿的营养需求	(132)
孕妇需要的营养素	(133)
孕1月的饮食与营养	(139)
人体必需的无机盐与微量元素	(139)
孕期所需的能量	(143)
孕妇每日饮食安排	(144)
孕2月的饮食与药膳	(144)
孕妇饮食有讲究	(144)
妊娠反应的饮食疗法	(145)
药膳三则	(146)
孕3月的饮食与药膳	(147)
孕妇要多吃水果	(147)
药膳三则	(148)

