

怀孕必读

Pregnancy
Guide

陈静/编著

六次荣登
全国畅销书排行榜



中国妇女出版社
孕产专家顾问委员会
特别推荐

孕产专家精心设计生育方案·让宝宝顺利出生赢在起跑线

中国妇女出版社

怀孕必读

Pregnancy Guide



陈静/编著

六次荣登全国畅销书排行榜

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕必读/陈静编著. —2版. —北京:中国妇女出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80203-381-8

I. 怀... II. 陈... III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第146492号

怀孕必读

编 著: 陈 静

图书策划: 樊国宾

责任编辑: 樊国宾

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 145×210 1/32

印 张: 10.25

字 数: 160千字

版 次: 2007年1月第2版

印 次: 2007年1月第7次

书 号: ISBN 978-7-80203-381-8

版 号: ISRC CN-M47-99-0001-0/V·R

定 价: 18.00元(附光盘一张)

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

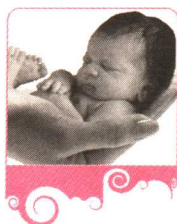
前 言

每一个家庭都希望生育一个健康、聪明的宝宝，这不但关系着家庭的幸福，而且还是提高全民族素质的重要保证。

生育是人类的基本本能，在漫长的人类历史中，正是生育使我们的民族繁衍生息，绵绵不绝。对于生育，人类已经积累了丰富的实践经验和科学知识，这对于准父母来说，是一笔现成的财富。但是，胎儿的孕育过程和生育过程是十分复杂的，如果不掌握正确的知识和常识，就有可能使准父母良好的愿望付诸东流。因此，他们更需要系统、科学、准确的育儿指导。

为此，我们对大量的孕、产资料进行了选辑、甄别，结合当今的生活环境、生活习惯，为现代准父母编写了这本简明实用的孕产期保健指南，对孕前、孕中和产褥期需要注意的主要问题进行了较全面地介绍，是准备和即将做父母的夫妇必不可少的一本工具书。

向洪、孙犁人、余立凤、何静、周芷然、荣晓华、蒋成杰等同志参与了编写。



目 录

第一编 优生优育



生孩子越早越好吗/孕前需要检查的特殊病原体/女性的最佳生育年龄/高龄产妇生孩子有哪些担心/怀孕年龄与痴呆儿有何关系/哪些情况下不宜怀孕/创造怀孕的最佳环境与心境/怀孕前应做哪些营养准备/女性达到性高潮有利于优生吗/性生活的频度与受孕有何关系……

怀孕需要哪些基本条件	2
优生的主要内容有哪些	3
婚前保健与优生的关系	6
什么季节怀孕最合适	8
生孩子越早越好吗	8
哪些因素影响小儿生长发育	9
孕前需要检查的特殊病原体	11
女性的最佳生育年龄	12



男性的最佳生育年龄	13
高龄产妇生孩子有哪些担心	14
怀孕年龄与痴呆儿有何关系	15
哪些情况下不宜怀孕	16
创造怀孕的最佳环境与心境	17
孕妇心态与优生	18
3~4 月为何是最理想的受孕时机	20
什么是生物节律优生法	22
患哪些病的妇女不宜怀孕	23
患过肝炎能怀孕吗	24
患有肾炎能怀孕吗	24
生育过异常儿的妇女能再怀孕吗	26
孕妇健康状况与胎儿有关吗	27
不利优生的不良嗜好有哪些	28
转变性观念有利于生育吗	29
饮食习惯不良会影响生育吗	31
怀孕前丈夫应注意哪些问题	32
怀孕前应做哪些营养准备	34
什么是异位妊娠	36
与宫外孕相似的病种有哪些	36
怎样预防宫外孕	38
丈夫吸烟对母婴危害多吗	39
女性达到性高潮有利于优生吗	40



性生活的频度与受孕有何关系	40
孕妇营养过剩有害吗	41
为什么蜜月旅游不宜怀孕	41
女性什么时候容易怀孕	42
测知排卵期的方法有哪些	42
怎样知道自己怀孕了	44
医生诊断妇女怀孕有哪些方法	44
如何知道怀了双胞胎	46
没有性交会怀孕吗	47
母婴血型不合是怎样引起的	49
血型是怎样遗传的	50
为什么近亲不能结婚	50
遗传基因决定下一代先天功能	52
父母外貌的哪些“精华”将留给孩子	52
哪些疾病会遗传	54
如何预防遗传疾病	55
如何进行遗传咨询	58
母亲患癌症是否会遗传给胎儿	58
哪些情况容易导致胎儿畸形	60
胎儿的性别是怎样决定的	62
人类能够选择婴儿性别吗	63
当今有哪些人工生育技术	65
人工受孕是怎么实现的	67

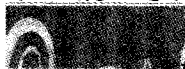




在什么情况下采用人工受孕法 67

试管婴儿是怎么回事 68

第二编 孕期生理保健



怎样对付妊娠反应/出现妊娠反应怎样调理饮食/产前检查包括哪些内容/怀孕期间如何对乳房进行保养/妊娠纹可以避免吗/妊娠期出现哪些情况应求医/孕妇感冒怎么办/妊娠期“抽风”怎么办/怎样数胎动.....

怎样对付妊娠反应 70

出现妊娠反应怎么办 71

出现妊娠反应怎样调理饮食 73

中期妊娠保健的主要内容 74

晚期妊娠保健的主要内容 75

产前检查包括哪些内容 76

妊娠早期阴道流血是怎么回事 78

妊娠期出现瘙痒怎么办 78

怀孕期间如何对乳房进行保养 79

妊娠纹可以避免吗 80

“蝴蝶斑”是怎么回事 82

妊娠期出现哪些情况应求医 82

孕妇感冒怎么办 83

孕妇中暑怎么办 84

妊娠期“抽风”怎么办 85



怎样预防孕妇患上子痫	86
孕妇患妊娠中毒症怎么办	87
怎样防治孕期贫血	88
孕妇为何易患坐骨神经痛	89
患有心脏病的妇女在妊娠期间应注意什么	90
孕期腹痛要及时检查	91
孕妇应重视脚的保健	95
宫外孕急救措施有哪些	96
怎样预防流产	97
羊水过多怎么办	98
羊水过少怎么办	99
孕期常见症状怎样处理	99
孕妇如何做好自我监护	102
高危妊娠如何做好自我监护	103
怎样推算预产期	104
胎儿的发育过程是怎样的	105
胎儿宫内发育迟缓是什么原因	106
胎儿的感觉器官是如何发育的	107
热与胎儿有什么关系呢	108
什么是胎动	109
胎动有规律吗	110
怎样数胎动	110
胎心音是怎么回事	111





什么是超声检查	112
孕妇患淋病对胎儿有影响吗	113
什么是人工流产	114
人流后应间隔多长时间再怀孕	115
人工流产是一种避孕方法吗	115
人工流产有哪些常见并发症	116
如何避免人工流产	118
人流后应注意哪些问题	119
妇女妊娠期容易出现哪些心理问题	120
哪些因素可能诱发妊娠期心理障碍	122
丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定	123
怎样给孕妇创造温馨的家庭环境	125

第三编 孕期营养保健



怀孕期间如何保证孕妇营养/孕妇需要哪些特殊营养/肥胖孕妇怎样科学安排饮食/临产孕妇怎样科学安排饮食/孕妇为什么爱吃酸/孕妇的饮食生活习惯对胎儿有影响吗/孕妇不能吃哪些鱼/哪些食物会对胎儿不利/孕妇不能服用哪些药……

妊娠期孕妇的生理变化	130
孕妇每日需要摄入的营养食物有哪些,多少为宜 ...	131
孕妇需要的营养从哪里来	132
怀孕期间如何保证孕妇营养	133
孕妇需要哪些特殊营养	134



孕妇偏食有何坏处	136
孕早期怎样科学安排饮食	137
孕中期怎样科学安排饮食	139
肥胖孕妇怎样科学安排饮食	140
妊娠合并糖尿病孕妇怎样合理安排膳食	141
临产产妇怎样科学安排饮食	144
中国居民膳食蛋白质的推荐摄入量	144
孕妇宜多喝豆浆	146
孕妇的膳食宜粗细搭配	146
孕期补养要科学	148
胎儿胎盘与母亲的营养有何关系	150
孕妇需要补充叶酸吗	151
孕妇为什么爱吃酸	153
孕妇的饮食生活习惯对胎儿有影响吗	154
孕妇不能吃哪些鱼	155
孕妇的食物应注意什么问题	155
母亲的饮食习惯会遗传给孩子吗	156
孕妇喝水应注意什么问题	157
哪些食物会对胎儿不利	158
孕妇的药物禁忌有哪些	160
孕妇可以服用哪些药	161
孕妇不能服用哪些药	162
中药是不是绝对安全	163





微量元素缺乏危及优生	164
孕妇补锌有哪些好处	166
孕妇补铁有哪些好处	167
孕妇补充纤维素有哪些好处	167
孕妇补钙有哪些好处	168
大量服用鱼肝油和补钙有利吗	168
孕妇补充维生素有哪些好处	169
孕妇的饮食中有哪些“不宜”	169
合理饮食能改善孕期的恶心、呕吐	171
孕妇是不是完全不能服用抗生素	171
孕妇如何避免食物中的激素、抗生素污染	172
孕妇营养不良对胎儿有哪些影响	175
如何看待市场上的孕妇用奶粉	176
怀孕后体重增加多少才算正常	177
孕妇的营养对产后的影响	178

第四编 孕期日常生活指南



怀孕期间能上班吗/孕妇应采取哪种睡眠姿势/怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳/怀孕期间还能化妆美容吗/生活电器对孕妇有没有影响/电脑是否会影响母婴健康/妊娠期间什么时候不能有性生活……

孕妇多晒太阳有利于胎儿大脑发育	180
怀孕期间能上班吗	181



孕妇能否乘飞机	163
孕妇怎样保持正确的活动姿势	165
孕妇应采取哪种睡眠姿势	165
怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳	166
孕妇还能参加体育运动吗	167
孕妇适合参加哪些运动	168
孕妇能游泳吗	169
孕妇活动减少有利吗	169
孕妇能用电吹风吗	170
怀孕期间还能化妆美容吗	171
孕妇能用风油精吗	175
孕妇多晒太阳有益吗	175
生活电器对孕妇有没有影响	176
电脑是否会影响母婴健康	177
孕妇应远离宠物	178
女性怀孕后为何会出现移情现象	178
孕妇为何会压抑自己的性兴奋	181
妊娠期间不能有性生活吗	182
妊娠期间什么时候不能有性生活	182
孕期的性生活方式应有哪些	182





第五编 胎教使你的宝宝更聪明



挖掘儿童潜力应该从0岁开始/胎儿是怎样进行思维的/准妈妈怎样同胎儿交流/如何安排胎教时间/丈夫在胎教中可发挥哪些作用/怎样选择胎教音乐/产前也应进行胎教……

你知道胎教吗	206
挖掘儿童潜力应该从0岁开始	208
科学地实施胎教	209
科学家的深思	210
子宫内的“小窃听者”	211
听觉在胎教上的重大意义	213
记忆从胎儿开始	213
胎儿有视觉吗	215
胎儿的性格	216
妈妈素质对宝宝智力的影响	218
遗传智力与后天的教育	219
胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”	221
胎儿的习惯	222
胎儿是怎样进行思维的	223
理解母亲感情的胎儿	225
婴儿——从母亲体内起步	226
准妈妈怎样同胎儿交流	230
胎教对婴儿的影响	231

胎教越早越好吗	232
胎教不能心太切	234
如何安排胎教时间	235
胎教有哪些方法	235
能否对胎儿进行习惯培养	237
如何对胎儿进行记忆训练	238
无意胎教与有意胎教	239
丈夫在胎教中可发挥哪些作用	240
孕妇学习对胎儿有影响吗	243
胎教时能不能把耳机放在孕妇腹部	244
怎样选择胎教音乐	245
产前也应进行胎教	245
胎教对胎儿有什么好处	246

第六编 产期保健



分娩前的征兆是什么/临产前应做好哪些准备工作/分娩前容易忽视的征兆/妻子意外分娩时怎么办/剖腹产有什么利弊/产前能吃巧克力吗/无痛分娩是怎么回事/产妇应该怎样配合助产师/产后多长时间可起床活动/产后首次性生活应注意哪些问题/产后怎样恢复骨盆肌肉/产后肥胖怎么办……

分娩前的征兆是什么	250
临产前应做好哪些准备工作	251
分娩前容易忽视的征兆	252



真假分娩的辨别	253
妻子流产时怎么办	254
妻子意外分娩时怎么办	255
什么是早产	256
孕妇早产的八大危险因素	257
过期妊娠对胎儿有何影响	259
为什么会发生难产	260
如何确定胎方位	261
剖腹产有什么利弊	262
剖腹产比自然分娩好吗	263
剖腹产后应注意哪些问题	264
什么是导乐分娩	266
孕妇掌握孕期保健知识对分娩有帮助吗	267
产前能吃巧克力吗	268
无痛分娩是怎么回事	269
产妇应该怎样配合助产师	271
什么是“月子病”	272
怎样预防产褥感染	274
产妇多喝红糖水有益吗	275
产妇中暑怎么办	276
产妇刷牙会弄坏牙齿吗	277
产后不能洗澡吗	277
产妇需要哪些营养	278

产妇不能吃的食物有哪些·····	280
产后多长时间可起床活动·····	281
产后首次性生活应注意哪些问题·····	281
产后怎样恢复骨盆肌肉·····	282
产后肥胖怎么办·····	284
产妇怎样做康复体操·····	285
产后束腹能恢复体形吗·····	286
产后怎样保持体形·····	287
乳汁是怎样产生的·····	288
母乳喂养的重要性和优点·····	290
喂母乳能提高孩子的智力吗·····	291
怎样使母乳充足·····	292
怎样提高母乳质量·····	294
怎样判断奶水是否充足·····	295
奶水不足时怎么办·····	296
奶水不够的原因是什么·····	297
奶水不足怎样催乳·····	299
宝宝不吃奶是什么原因·····	300
炖母鸡能发奶吗·····	301
乙肝产妇能否哺乳·····	302
产妇怎样给自己挤奶·····	302
乳房出现肿块怎么办·····	303
乳头破裂怎么办·····	304