

科学·实用·全面的孕产专家指导

# 十月怀胎 一本全

**科学**

一线妇产科专家怀孕分娩  
经验汇总

**实用**

适合中国家庭的养胎安产  
专家指导

**全面**

十月怀胎过程中的每个细节  
一网打尽

李琳 编著



中国妇女出版社

# 十月怀胎 一本全



**科学：**一线妇产科专家怀孕分娩经验汇总

**实用：**适合中国家庭的养胎安产专家指导

**全面：**十月怀胎过程中的每个细节一网打尽

上架建议 生活类·孕产育儿

ISBN 978-7-5127-0725-2



9 787512 707252 >

定价：36.80元

科学·实用·全面的孕产专家指导

# 十月怀胎 一本全

李琳 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎一本全 / 李琳编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5127-0725-2

I. ①十… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③新生儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第255050号

## 十月怀胎一本全

---

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 路 杨

内文版式: 蚂蚁王国

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100062

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

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 25.75

字 数: 395千字

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0725-2

定 价: 36.80元

---

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

# Contents 目录

## 第1篇

## 孕前准备

1

### 第1节 基本常识

2

|                |   |
|----------------|---|
| 精子和卵子          | 2 |
| 预测排卵期          | 2 |
| 受孕的条件          | 3 |
| 最佳生育年龄         | 3 |
| 最宜受孕季节         | 4 |
| 最佳受孕时机         | 4 |
| 最佳受孕环境         | 4 |
| 婚前检查的必要性       | 5 |
| 婚前检查的主要内容      | 5 |
| 需要进行遗传检查的情况    | 5 |
| 遗传病咨询          | 6 |
| 孕前生活节律调适       | 6 |
| 孕妇心态与优生的关系     | 7 |
| 高龄产妇的风险        | 7 |
| 女子性高潮时受孕有利于优生  | 7 |
| 智力与遗传的关系       | 7 |
| 造成孩子智力低下的非遗传因素 | 8 |
| 父母与子女的血型关系     | 8 |
| 性格与遗传的关系       | 9 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 应避免受孕的情况        | 9  |
| 什么是人工受孕         | 9  |
| 人工受孕的成功概率       | 10 |
| 咖啡对女性妊娠的影响      | 10 |
| 在计划受孕时要补充叶酸     | 10 |
| 碘缺乏对生育的影响       | 10 |
| 女性孕前补充蛋白质的意义    | 11 |
| 女性孕前补钙的意义       | 11 |
| 女性孕前补铁的意义       | 12 |
| 生孩子并非越早越好       | 12 |
| 预产期的计算方法        | 12 |
| 怀孕的自我诊断方法       | 13 |
| 夫妻患哪些遗传病不宜生育    | 13 |
| 哪些夫妻需要进行产前遗传病诊断 | 14 |
| 不宜近亲结婚          | 14 |
| 会发生畸形儿的情况       | 15 |
| 生物钟与优生的关系       | 15 |
| 什么是宫外孕          | 16 |
| 宫外孕的表现          | 16 |
| 宫外孕的防治措施        | 17 |
| 人工流产对再怀孕的影响     | 17 |

|               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| 流产后再怀孕的间隔时间   | 18 | 糖尿病对女性妊娠及胎儿的影响 | 26 |
| 多胎妊娠          | 18 | 哮喘与怀孕          | 26 |
| 易形成双胎或多胎妊娠的情况 | 18 | 甲亢与怀孕          | 26 |
| 女性不孕应做哪些检查    | 19 | 系统性红斑狼疮对怀孕的影响  | 27 |
| 女性不孕的因素       | 19 | 男性应防腮腺炎        | 27 |
| 男性不育的原因       | 20 | 患淋病的女性不应怀孕     | 28 |
| 试管婴儿          | 21 | 患梅毒的女性不应怀孕     | 28 |

## 第2节 疾病与受孕

21

|             |    |
|-------------|----|
| 防治缺铁性贫血     | 21 |
| 患心脏病的女性不宜怀孕 | 22 |
| “鸡胸”与遗传     | 22 |
| 癌症患者不宜怀孕    | 22 |
| 精神病与遗传      | 22 |
| 癫痫病患者不宜生育   | 23 |
| 肝炎与怀孕       | 23 |
| 高血压与怀孕      | 24 |
| 肺结核与怀孕      | 24 |
| 尖锐湿疣与怀孕     | 24 |
| 患肾炎女性的怀孕风险  | 25 |
| 患附件炎的女性可以怀孕 | 25 |

## 第3节 生男生女

30

|             |    |
|-------------|----|
| 决定生男生女的因素   | 30 |
| 科学控制生男生女的方法 | 31 |

## 第4节 其他注意事项

32

|                 |    |
|-----------------|----|
| 孕妇不宜和小动物密切接触    | 32 |
| 新婚期间不宜怀孕        | 32 |
| 新婚旅行途中不宜怀孕      | 32 |
| 身体疲劳时不宜怀孕       | 33 |
| 女性停用避孕药后怀孕的时间间隔 | 33 |
| 太胖女性怀孕的不利因素     | 34 |
| 牙病对怀孕的影响        | 34 |
| 怀孕前应选择的卧具       | 34 |
| 孕前要戒烟           | 35 |
| 孕前应当戒酒          | 35 |
| 孕前在饮食上的注意事项     | 35 |
| 肥胖女性孕前要限制胆固醇的摄入 | 36 |
| 孕前不宜食用棉籽油       | 36 |
| 关于孕前接种疫苗        | 36 |



|                |    |
|----------------|----|
| 丈夫在妻子怀孕前应注意的问题 | 37 |
| 服用避孕药期间怀孕的问题   | 37 |
| 头胎并非不如二胎       | 38 |
| 孕前应保持乐观情绪      | 38 |
| 孕前不宜住新居        | 38 |
| 汽车废气会影响男性生育    | 39 |
| 男子慎洗桑拿浴        | 39 |
| 如何减少电脑的危害      | 39 |
| 孕前应多喝水         | 39 |



## 第2篇

# 孕期保健

40

## 第1节 饮食保健

41

|                          |    |                           |    |
|--------------------------|----|---------------------------|----|
| 孕妇在孕早期要补充营养              | 41 | 孕妇要适量摄入维生素B <sub>12</sub> | 47 |
| 营养食谱                     | 41 | 孕妇要适量摄入维生素C               | 48 |
| 孕妇要适量饮食                  | 41 | 孕妇要适量摄入维生素D               | 48 |
| 孕妇要保持营养平衡                | 42 | 孕妇忌缺乏维生素E                 | 48 |
| 肥胖孕妇的饮食                  | 42 | 孕妇忌缺乏维生素K                 | 49 |
| 出现早孕反应时的饮食               | 43 | 孕妇进食应该细嚼慢咽                | 49 |
| 孕妇夏天适宜的饮食                | 43 | 孕期要多吃含铁丰富的食物              | 49 |
| 怀孕后忌擅自进补                 | 44 | 孕妇要补充足够的蛋白质               | 50 |
| 怀孕中期的饮食安排                | 44 | 孕妇不可缺钙                    | 50 |
| 怀孕晚期的饮食安排                | 45 | 喝骨头汤与补钙                   | 51 |
| 临产产妇要合理安排饮食              | 45 | 妊娠早期宜补叶酸                  | 51 |
| 孕期需要补充的微量元素              | 46 | 孕妇要补锌                     | 51 |
| 孕妇要适量摄入维生素A              | 46 | 孕妇要补碘                     | 52 |
| 孕妇要适量摄入维生素B <sub>1</sub> | 47 | 孕妇要补锰                     | 52 |
| 孕妇要适量摄入维生素B <sub>6</sub> | 47 | 孕妇脂肪的摄入要求                 | 52 |
|                          |    | 孕妇不宜营养过剩                  | 53 |
|                          |    | 孕妇不宜用饮料代替白开水              | 53 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 孕妇喝水应注意         | 53 |
| 大龄孕妇需要忌口        | 54 |
| 孕妇爱吃酸的食物        | 54 |
| 孕妇不宜吃生鸡蛋        | 55 |
| 孕妇喝酸牛奶的益处       | 55 |
| 孕妇不宜多吃螃蟹        | 56 |
| 孕妇吃鱼的好处         | 56 |
| 孕妇不能吃的鱼         | 56 |
| 孕妇不应多吃肉         | 57 |
| 孕妇不宜服用过多的鱼肝油    | 57 |
| 有利于孕妇通便的食物      | 57 |
| 孕妇吃兔肉不会导致孩子患兔唇  | 58 |
| 孕妇吃猪腰子要小心       | 58 |
| 孕妇不宜多吃精米、精面     | 58 |
| 孕妇不宜多吃方便食品      | 59 |
| 孕妇不宜多吃油条        | 59 |
| 孕期更适宜吃粗粮        | 59 |
| 孕妇不宜多吃菠菜        | 60 |
| 孕妇不宜长期服用板蓝根     | 60 |
| 孕妇吃核桃的好处        | 60 |
| 孕妇不宜多吃桂圆        | 61 |
| 孕妇要少吃山楂         | 61 |
| 孕妇不宜多吃刺激性食物     | 61 |
| 孕妇不宜多吃水果罐头      | 62 |
| 选用营养品时应注意       | 62 |
| 孕妇不宜吃黄芪炖母鸡      | 62 |
| 孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育 | 63 |
| 孕妇不能吃发芽的土豆      | 63 |
| 孕妇应慎吃火锅         | 64 |
| 孕妇不宜喝咖啡         | 64 |
| 孕妇不宜食用糯米甜酒      | 64 |



|                 |    |
|-----------------|----|
| 孕妇不宜喝浓茶         | 64 |
| 孕妇不宜多吃冷饮        | 65 |
| 孕妇多吃野菜的好处       | 65 |
| 孕妇摄入糖量要适度       | 65 |
| 哪些孕妇需要忌盐饮食      | 66 |
| 孕妇忌多吃海带         | 66 |
| 孕妇吃苹果的好处        | 66 |
| 孕妇不宜吃热性香料       | 67 |
| 孕妇忌吃蛙肉          | 67 |
| 孕妇吃花生的益处        | 68 |
| 孕妇偏食的危害         | 68 |
| 孕妇忌吸烟及被动吸烟      | 68 |
| 孕妇应忌酒           | 68 |
| 孕妇不宜节食          | 69 |
| 孕期吃干果能促进胎儿的智力发育 | 69 |
| 孕妇不要食用霉变食物      | 70 |
| 孕妇便秘时对饮食的要求     | 70 |
| 患糖尿病的孕妇应注意饮食    | 70 |
| 孕妇腹胀、腹泻时应吃的食物   | 71 |
| 患心脏病的孕妇在饮食上的要求  | 71 |
| 怀孕第1个月时的饮食与营养要求 | 71 |
| 怀孕第2个月时的饮食与营养要求 | 72 |
| 怀孕第3个月时的饮食与营养要求 | 72 |

|                  |    |            |    |
|------------------|----|------------|----|
| 怀孕第4个月时的饮食与营养要求  | 72 | 孕妇选用胸罩要注意  | 81 |
| 怀孕第5个月时的饮食与营养要求  | 73 | 孕妇不宜穿三角内裤  | 81 |
| 怀孕第6个月时的饮食与营养要求  | 73 | 孕妇宜留短发     | 82 |
| 怀孕第7个月时的饮食与营养要求  | 74 | 孕妇应避免的工作   | 82 |
| 怀孕第8个月时的饮食与营养要求  | 74 | 孕妇做家务时应注意  | 83 |
| 怀孕第9个月时的饮食与营养要求  | 75 | 孕期忌过多接触洗涤剂 | 83 |
| 怀孕第10个月时的饮食与营养要求 | 75 | 关于孕妇睡电热毯   | 83 |

## 第2节 生活起居

76

|             |    |                 |    |
|-------------|----|-----------------|----|
| 孕妇应安排好睡眠    | 76 | 孕妇忌用电吹风         | 84 |
| 孕妇应该睡午觉     | 76 | 孕妇不宜长时间看电视      | 84 |
| 孕妇要提高睡眠质量   | 77 | 关于孕妇用电脑         | 84 |
| 适宜孕妇的睡姿     | 77 | 孕妇不宜长时间使用电风扇和空调 | 85 |
| 孕妇多梦怎么办     | 78 | 孕妇不宜接触复印机       | 85 |
| 孕妇不宜睡席梦思床   | 78 | 孕妇不宜用手机         | 85 |
| 选择合适的卧具     | 78 | 避免静电对孕妇的危害      | 85 |
| 孕妇睡觉不宜开灯    | 79 | 孕妇应当勤洗头洗澡       | 86 |
| 孕妇不宜穿高跟鞋    | 79 | 孕妇不宜去公共浴室洗澡     | 86 |
| 适宜孕妇穿的内衣和鞋子 | 80 | 孕妇洗澡水温不宜过高      | 87 |
| 孕妇的着装       | 80 | 孕妇洗澡时间不宜过长      | 87 |
| 适宜孕妇戴的胸罩    | 80 | 孕晚期忌坐浴          | 87 |
|             |    | 孕妇用化妆品的禁忌       | 88 |
|             |    | 孕妇不宜涂指甲油        | 88 |
|             |    | 孕妇保养头发要注意       | 89 |
|             |    | 孕妇不宜进舞厅         | 89 |
|             |    | 关于孕妇打麻将         | 89 |
|             |    | 孕妇应注意防晒         | 90 |
|             |    | 孕妇忌擅用减肥药        | 90 |
|             |    | 孕妇不宜戴隐形眼镜       | 90 |
|             |    | 孕妇应当远离噪声        | 91 |
|             |    | 孕妇忌听摇滚乐         | 91 |
|             |    | 孕妇居室忌放某些花草      | 92 |
|             |    | 孕妇忌随意拔牙         | 92 |
|             |    | 孕妇刷牙容易出血        | 92 |



|              |     |
|--------------|-----|
| 孕妇应避免接触农药    | 93  |
| 孕妇应避免接触铅     | 93  |
| 孕妇应避免闻汽油味    | 93  |
| 孕妇不宜接触油漆     | 94  |
| 孕妇要慎用风油精     | 94  |
| 环境污染会对胎儿造成影响 | 95  |
| 孕妇下厨房要注意     | 95  |
| 孕妇不宜去拥挤的公共场合 | 95  |
| 孕妇应防止静电伤害自己  | 95  |
| 孕妇走、坐、站时要注意  | 96  |
| 住高楼的孕妇要注意    | 96  |
| 怀孕晚期不宜长时间坐车  | 97  |
| 孕妇上下楼应当注意    | 97  |
| 孕妇不宜刺激乳头     | 97  |
| 孕妇要注意外阴的清洁   | 98  |
| 孕妇不要住新装修的房子  | 98  |
| 孕妇的居住环境需要注意  | 99  |
| 孕妇提取重物应当注意   | 99  |
| 孕妇自驾车的注意事项   | 100 |
| 孕妇骑车的注意事项    | 100 |
| 孕妇需要准备的衣物    | 101 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 孕妇夏季要注意的事情   | 101 |
| 孕妇冬季要注意的事情   | 102 |
| 孕妇不宜过度疲劳     | 102 |
| 妊娠期间保养皮肤     | 103 |
| 妻子怀孕后丈夫应做的事情 | 103 |
| 大龄孕妇要注意自我调适  | 104 |
| 孕妇外出要注意      | 104 |

### 第3节 运动保健

105

|                |     |
|----------------|-----|
| 孕妇运动对胎儿的影响     | 105 |
| 怀孕后的活动         | 106 |
| 孕妇散步有好处        | 106 |
| 孕妇日常活动时要注意     | 107 |
| 孕妇参加体育运动的好处    | 107 |
| 孕期锻炼需要注意       | 107 |
| 运动时需要注意的细节     | 108 |
| 做孕妇操的好处及应注意的问题 | 108 |
| 做孕妇体操的方法       | 109 |
| 孕早期可以做的运动      | 110 |
| 孕中期可以做的运动      | 110 |
| 孕晚期可以做的运动      | 111 |
| 孕妇不宜剧烈运动       | 111 |
| 孕晚期不宜骑自行车      | 112 |
| 孕妇游泳应注意        | 112 |

### 第4节 性保健

113

|               |     |
|---------------|-----|
| 孕期性反应特点       | 113 |
| 性交会产生问题       | 113 |
| 孕妇过性生活需要注意    | 114 |
| 孕期过性生活时宜选择的姿势 | 114 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 月圆之夜孕妇过性生活可能不利 | 115 |
| 防止性生活后腹痛       | 115 |
| 孕早期忌过性生活       | 116 |
| 孕中期性生活注意事项     | 116 |
| 孕晚期性生活注意事项     | 117 |
| 孕妇应禁止过性生活的情况   | 117 |
| 部分孕妇孕期性欲亢奋或降低  | 118 |
| 孕期性高潮与流产       | 118 |
| 哪些情况下不宜过性生活    | 118 |
| 孕期性交一定要注意清洁    | 119 |
| 妊娠剧吐与性生活的关联    | 119 |

## 第5节 心理保健

120

|                |     |
|----------------|-----|
| 分娩前孕妇心理会发生变化   | 120 |
| 孕妇要排除恐惧心理      | 121 |
| 孕妇紧张会导致自身免疫力下降 | 121 |
| 孕妇情绪不好会对胎儿造成影响 | 121 |
| 孕妇心理受创易导致畸形儿   | 122 |
| 孕妇要保持良好的情绪     | 122 |
| 孕妇不要总怀疑胎儿异常    | 123 |
| 孕妇要排除忧郁心理      | 123 |
| 如何克服分娩时的疼痛     | 124 |
| 孕期中夫妻关系的调适     | 124 |

## 第6节 药物保健

125

|               |     |
|---------------|-----|
| 孕妇应慎服药物       | 125 |
| 孕妇常规用药原则      | 126 |
| 中药对胎儿的影响      | 126 |
| 对胎儿有害的药物      | 126 |
| 药物导致胎儿畸形的主要原因 | 128 |
| 营养食谱          | 129 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 孕妇不能多服用维生素B <sub>6</sub> | 129 |
| 孕妇慎用抗生素                  | 130 |
| 孕妇要禁服己烯雌酚                | 130 |
| 孕妇禁忌的药物                  | 130 |
| 怀孕期间用错药的处理               | 131 |
| 孕妇应慎服保健药                 | 132 |
| 孕妇应慎服驱虫药、泻药              | 132 |
| 丈夫用药对胎儿有影响               | 132 |
| 孕妇不宜服用阿司匹林               | 133 |
| 孕妇不宜使用利尿剂                | 133 |

## 第7节 孕期疾病防治与异常情况处理

134

|              |     |
|--------------|-----|
| 孕期应特别重视的一些症状 | 134 |
| 孕期应注意的危险信号   | 134 |
| 孕妇如何预防孕期感染   | 135 |
| 孕妇容易患上的感染性疾病 | 135 |
| 什么是宫外孕       | 136 |
| 宫外孕的防治       | 136 |
| 宫外孕的急救措施     | 136 |
| 什么是葡萄胎       | 137 |
| 葡萄胎的处理       | 138 |



|              |     |                |     |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 葡萄胎的再发可能     | 138 | 女性怀孕后白带会增多     | 154 |
| 孕妇头疼         | 138 | 白带增多应注意        | 154 |
| 孕期严重呕吐       | 139 | 孕妇应重视腹泻的治疗     | 154 |
| 孕妇应当预防感冒     | 139 | 如何减轻孕期胃灼热的不适   | 155 |
| 孕妇尿频的处理      | 139 | 孕妇为何会手指麻木无力    | 155 |
| 孕妇出现妊娠纹      | 140 | 孕妇为何容易感到晕眩     | 155 |
| 防治皮肤瘙痒       | 140 | 孕妇防治痔疮         | 156 |
| 孕妇预防雀斑和褐斑加重  | 141 | 孕妇有心脏病应采取的措施   | 156 |
| 羊水测量         | 141 | 恶性肿瘤对孕妇与胎儿的影响  | 157 |
| 羊水过少         | 142 | 孕妇要警惕腮腺炎       | 157 |
| 羊水过多         | 142 | 孕妇为何出现蝴蝶斑      | 158 |
| 羊水过多的处理      | 143 | 孕妇患上孕期抑郁症的处理   | 158 |
| 孕妇多汗         | 143 | 孕妇下肢水肿         | 158 |
| 孕妇需要保胎的情况    | 144 | 孕妇经常小腿抽筋       | 159 |
| 防治妊娠合并贫血     | 144 | 妊娠期高血压疾病对母婴的影响 | 159 |
| 患糖尿病的孕妇应注意   | 145 | 预防妊娠期高血压疾病     | 160 |
| 孕期常见的牙周问题    | 145 | 妊娠期发生坐骨神经痛的原因  | 160 |
| 牙龈炎患者的保健     | 146 | 孕期防治鼻炎         | 161 |
| 孕妇得了阑尾炎的处理   | 146 | 孕妇预防鼻出血        | 161 |
| 孕期中暑         | 146 | 哮喘对怀孕的影响       | 161 |
| 母婴传染肝炎病毒的方式  | 147 | 孕期防治肾盂肾炎       | 162 |
| 孕妇得了淋病的处理    | 148 |                |     |
| 孕妇发生腹痛的原因    | 148 |                |     |
| 孕妇下肢静脉曲张     | 149 |                |     |
| 孕期阴道感染       | 149 |                |     |
| 孕妇感染水痘怎么办    | 150 |                |     |
| 孕妇感冒了怎么办     | 150 |                |     |
| 结核病对妊娠的影响    | 151 |                |     |
| 孕妇患了结核病的处理   | 151 |                |     |
| 用黄体酮保胎对胎儿的影响 | 152 |                |     |
| 甲亢患者怀孕后应注意   | 152 |                |     |
| 孕妇防治便秘       | 153 |                |     |



|                 |            |                 |     |
|-----------------|------------|-----------------|-----|
| 早产的原因           | 163        | 产前检查方法          | 170 |
| 预防孕妇早产          | 163        | 孕期主要检查项目        | 170 |
| 孕妇流产的原因         | 164        | 定期产前检查的时间安排     | 171 |
| 预防流产            | 164        | 孕早期需要做的常规化验     | 171 |
| 流产后的护理          | 164        | 孕期检查需要注意        | 172 |
| 流产后的再次怀孕        | 165        | 孕早期应该做的检查       | 172 |
| 孕妇会感觉消化不良       | 165        | 孕妇应进行盆腔检查       | 173 |
| 孕妇会感觉心慌气短       | 166        | B超在妇产科检查中的作用    | 173 |
| 卵巢肿瘤患者怀孕后的处理    | 166        | 做B超检查对胎儿的影响     | 174 |
| 子宫破裂            | 166        | 整个孕期需要做B超检查的次数  | 174 |
| 子宫破裂的治疗         | 167        | 关于怀孕早期做B超       | 174 |
| 孕妇感到“烧心”怎么办     | 167        | B超测量胎儿的双顶径和股骨长度 | 175 |
| 孕妇会感到外阴瘙痒       | 168        | X射线对胎儿的影响       | 175 |
| 怀孕期间患上滴虫性阴道炎的处理 | 168        | 需要做羊膜腔穿刺术的情况    | 175 |
| 孕妇耻骨痛           | 168        | 进行血型检查          | 176 |
| <b>第8节 孕期检查</b> | <b>169</b> | 孕妇不宜做CT检查       | 177 |
| 妇科检查与流产         | 169        | 孕妇应定期测血压        | 177 |
|                 |            | 高龄孕妇必须要做的检查     | 177 |

### 第3篇

## 胎 教

179

### 第1节 胎儿的发育与母体的变化

180

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 第1个月胎儿的发育情况 | 180 | 第2个月胎儿的发育情况 | 181 |
| 第1个月母体变化    | 180 | 第2个月母体变化    | 181 |
|             |     | 第3个月胎儿的发育情况 | 181 |
|             |     | 第3个月母体变化    | 182 |
|             |     | 第4个月胎儿的发育情况 | 182 |



|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 第4个月母体变化     | 183 | 胎儿的感觉         | 190 |
| 第5个月胎儿的发育情况  | 183 | 科学地实施胎教       | 191 |
| 第5个月母体变化     | 183 | 胎教的忌讳         | 192 |
| 第6个月胎儿的发育情况  | 184 | 音乐胎教的好处       | 192 |
| 第6个月母体变化     | 184 | 音乐胎教的方法       | 193 |
| 第7个月胎儿的发育情况  | 185 | 胎教时选择的音乐      | 194 |
| 第7个月母体变化     | 185 | 怀孕不同时期胎教音乐的选择 | 194 |
| 第8个月胎儿的发育情况  | 186 | 孕妇唱歌的好处       | 194 |
| 第8个月母体变化     | 186 | 关于抚摸胎教        | 195 |
| 第9个月胎儿的发育情况  | 186 | 开展抚摸胎教的时间     | 195 |
| 第9个月母体变化     | 187 | 关于语言胎教        | 196 |
| 第10个月胎儿的发育情况 | 187 | 开展语言胎教的时间     | 196 |
| 第10个月母体变化    | 188 | 关于运动胎教        | 196 |

## 第2节 胎教基本常识

188

|             |     |                 |     |
|-------------|-----|-----------------|-----|
| 关于胎教        | 188 | 胎儿的感觉           | 190 |
| 胎教的意义       | 189 | 科学地实施胎教         | 191 |
| 胎教能使宝宝聪明    | 189 | 胎教的忌讳           | 192 |
| 胎教的开始       | 190 | 音乐胎教的好处         | 192 |
| 孕中期是胎教的最佳时期 | 190 | 音乐胎教的方法         | 193 |
|             |     | 胎教时选择的音乐        | 194 |
|             |     | 怀孕不同时期胎教音乐的选择   | 194 |
|             |     | 孕妇唱歌的好处         | 194 |
|             |     | 关于抚摸胎教          | 195 |
|             |     | 开展抚摸胎教的时间       | 195 |
|             |     | 关于语言胎教          | 196 |
|             |     | 开展语言胎教的时间       | 196 |
|             |     | 关于运动胎教          | 196 |
|             |     | 孕妇做胎动的自我检查      | 197 |
|             |     | 运动胎教的注意事项       | 197 |
|             |     | 关于光照胎教          | 198 |
|             |     | 进行光照胎教的方法       | 198 |
|             |     | 美学胎教的方法         | 198 |
|             |     | 孕妇和胎儿做“游戏”      | 199 |
|             |     | 准爸爸参与胎教         | 200 |
|             |     | 孕妇饮食习惯对胎儿的影响    | 201 |
|             |     | 孕妇学习对胎儿的影响      | 202 |
|             |     | 孕妇读书对胎儿的作用      | 203 |
|             |     | 孕妇应当提高自身的修养     | 203 |
|             |     | 孕妇情绪不好对胎儿造成的影响  | 203 |
|             |     | 准父母要做好情绪胎教      | 204 |
|             |     | 正常的胎动           | 204 |
|             |     | 胎动规律            | 205 |
|             |     | 计数胎动的意义         | 205 |
|             |     | 对胎儿进行英语启蒙教育     | 206 |
|             |     | 胎教时把耳机放在腹部要注意音量 | 206 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 产前也应该进行胎教   | 206 |
| 意念胎教        | 207 |
| 准妈妈的情绪会影响胎儿 | 207 |

### 第3节 各月龄的胎教方案 208

|             |     |
|-------------|-----|
| 第1个月时进行音乐胎教 | 208 |
| 第1个月时进行情绪胎教 | 208 |
| 第2个月时进行音乐胎教 | 209 |
| 第2个月时进行情绪胎教 | 209 |
| 第2个月时进行联想胎教 | 210 |
| 第3个月时进行音乐胎教 | 210 |
| 第3个月时进行情绪胎教 | 211 |
| 第4个月时进行音乐胎教 | 211 |
| 第4个月时进行环境胎教 | 212 |
| 第4个月时进行体操胎教 | 212 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第5个月时进行音乐胎教  | 212 |
| 第5个月时进行对话胎教  | 213 |
| 第5个月时进行触摸胎教  | 213 |
| 第6个月时进行对话胎教  | 214 |
| 第6个月时进行音乐胎教  | 214 |
| 第6个月时进行触摸胎教  | 215 |
| 第6个月时进行色彩胎教  | 215 |
| 第6个月时进行运动胎教  | 216 |
| 第7个月时进行对话胎教  | 217 |
| 第7个月时进行语言胎教  | 217 |
| 第7个月时进行音乐胎教  | 218 |
| 第8个月时进行对话胎教  | 219 |
| 第8个月时进行联想胎教  | 219 |
| 第9个月时进行视觉胎教  | 220 |
| 第10个月时进行情绪胎教 | 220 |
| 第10个月时进行视觉胎教 | 221 |

## 第4篇

# 分 娩

222

### 第1节 分娩前的准备 223

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 分娩对产妇的影响        | 223 |
| 临产前产妇需要作好准备     | 223 |
| 分娩前丈夫也应该作好准备    | 224 |
| 需给婴儿准备好的物品      | 225 |
| 产妇在待产时应尽量避免紧张情绪 | 226 |
| 产妇如何消除紧张情绪      | 226 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 产妇在产前应做好心理准备 | 227 |
| 临产前的饮食安排     | 227 |
| 产妇入院的时机      | 227 |
| 临产前应排空大小便    | 228 |
| 进入临产状态应注意    | 229 |
| 预产期与分娩       | 230 |
| 产妇临产分娩的征兆    | 231 |
| 分娩前见红        | 232 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 过了预产期仍无征兆的处理 | 232 |
| 多数胎儿不能在预产期出生 | 232 |
| 产妇在家生产的利弊    | 233 |
| 产妇在家生产需做的准备  | 233 |
| 大龄产妇初产应特别当心  | 234 |
| 产妇在夏季临产的注意事项 | 234 |
| 胎膜早破         | 235 |

## 第2节 正常分娩

235

|              |     |
|--------------|-----|
| 产妇入院后需要做的检查  | 235 |
| 影响分娩的因素有哪些   | 236 |
| 产妇临产前要做的准备   | 237 |
| 假临产          | 237 |
| 分娩方式         | 238 |
| 产程的三个阶段      | 239 |
| 第一产程的注意事项    | 239 |
| 第二产程与医生的配合   | 240 |
| 第三产程与医生的配合   | 241 |
| 阴道产的危险性      | 241 |
| 自然分娩的好处      | 242 |
| 导乐分娩         | 242 |
| 丈夫陪护分娩好      | 243 |
| 丈夫要帮助妻子顺利生产  | 243 |
| 产妇最有利于分娩的体位  | 244 |
| 何为开骨缝        | 244 |
| 正常宫缩         | 244 |
| 分娩时正确的呼吸方法   | 245 |
| 分娩时产妇应合理运用产力 | 246 |
| 用辅助动作帮助分娩    | 247 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 引产             | 247 |
| 不能滥用催产素引产      | 247 |
| 产妇在分娩时不宜大声喊叫   | 248 |
| 生孩子并非越快越好      | 249 |
| 并非头位就能顺利分娩     | 249 |
| 分娩时要侧切的原因      | 250 |
| 需要会阴侧切的情况      | 250 |
| 不要为会阴侧切过于紧张    | 250 |
| 胎头娩出时保护会阴      | 250 |
| 产钳术            | 251 |
| 多胎分娩的注意事项      | 251 |
| 产痛突然消失的原因      | 252 |
| 产妇阵痛持续时间       | 252 |
| 分娩时止痛药的使用      | 253 |
| 分娩后为何要让新生儿大声啼哭 | 253 |
| 分娩结束后产妇还要留产房观察 | 254 |
| 防治产后出血         | 254 |
| 分娩后不必在医院待太长时间  | 255 |



### 第3节 剖宫产、难产与急产

256

|                |     |
|----------------|-----|
| 选择剖宫产要谨慎       | 256 |
| 选择剖宫产的情况       | 256 |
| 剖宫产的孩子一定聪明吗    | 257 |
| 剖宫产的女性体形恢复得更好吗 | 257 |
| 剖宫产术后注意事项      | 257 |
| 什么是难产          | 259 |
| 如何预防难产         | 259 |
| 肥胖的孕妇容易难产      | 259 |
| 矮小的孕妇不一定会难产    | 260 |
| 什么是臀位产         | 260 |
| 引起臀位产的原因       | 260 |
| 胎儿臀位的危险        | 260 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 脐带脱垂的危害      | 261 |
| 什么是胎盘钙化      | 261 |
| 什么是胎膜早破      | 262 |
| 什么是羊水栓塞      | 262 |
| 如何预防羊水栓塞     | 263 |
| 羊水混浊说明哪些问题   | 263 |
| 什么是脐带绕颈      | 263 |
| 高危妊娠的处理      | 264 |
| 宫缩乏力的原因      | 264 |
| 滞产对母子的危害     | 265 |
| 什么是胎头吸引术     | 265 |
| 什么是急产        | 266 |
| 急产的护理        | 266 |
| 在家中发生急产的处理   | 267 |
| 去医院路上发生急产的处理 | 268 |

## 第5篇

# 产后调养

269

### 第1节 饮食调养

270

|             |     |
|-------------|-----|
| 产后如何补充营养    | 270 |
| 产妇的饮食原则     | 271 |
| 产后饮食营养应当注意  | 272 |
| 剖宫产后的饮食注意事项 | 273 |
| 产妇应当多喝水     | 273 |
| 产妇喝肉汤的讲究    | 274 |
| 对产妇有益的蔬菜    | 274 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 产后吃水果应注意       | 275 |
| 产妇适宜吃桂圆        | 275 |
| 产妇适宜吃山楂        | 275 |
| 产妇吃橘子有好处       | 276 |
| 产妇补铁宜吃的食物      | 276 |
| 产后喝催乳汤要注意      | 276 |
| 产妇乳汁不足时的饮食调理   | 277 |
| 会阴侧切及剖宫产产妇慎吃海鲜 | 278 |
| 产后应少吃太咸、太酸的食物  | 278 |