

HUAIYUNBAIKE



怀孕

知识百科

怀孕的最佳时节

孕期的宜与忌

孕期的营养保健

胎教的意义及方法



ISBN 7-5403-0969-5



9 787540 309695 >

责任编辑：陈中琼

封面设计：小树苗图文设计

ISBN 7-5403-0969-5/Z · 91

定 价：26.00 元

怀孕知识百科



任超奇 主编

湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识百科/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6

ISBN 7-5403-0969-5

I. 怀... II. 任... 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(2005)第 136990 号

出版发行: 湖北长江出版集团 崇文书局
(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷: 随州报业印务有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

插 页: 4

印 张: 18

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

字 数: 450 千字

印 数: 5001—10000 册

定 价: 26.00 元(简精装)

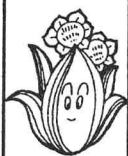
书 号: ISBN 7-5403-0969-5/Z·91

目 录



孕前准备篇

婚前遗传咨询	2
哪些父母有生下遗传病后代的风险	4
影响优生的六大误区	5
哪些情况妇女不宜怀孕	8
高龄产妇不利多	10
计划受孕好处多	12
受孕要具备的条件	14
生育的最佳年龄是多少	18
什么季节怀孕最好	19
最佳受孕日期	20
最易受孕的日期	21
受孕最佳环境	22
最佳受孕状态	23
受孕的最佳做爱体位	24
人体生物钟与孕育	25
受孕前的物质准备	27
受孕前的心理准备	29
受孕前的生理准备	30
孕前必须肾气充沛	32



妇女怀孕前需治愈的疾病·····	33
受孕的奥秘·····	35
生男生女的“秘密”·····	37
人工助孕巧得子·····	39
孕前的饮食调养·····	41

平安妊娠篇

怀孕的六种征象·····	46
别太信赖早孕试纸·····	48
预产期的计算方法·····	49
认识联系胎儿和母体的组织·····	51
怀孕一个月时胎儿与母体变化·····	53
怀孕二个月时胎儿与母体变化·····	56
怀孕三个月时胎儿与母体变化·····	60
怀孕四个月时胎儿与母体变化·····	62
怀孕五个月时胎儿与母体变化·····	66
怀孕六个月时胎儿与母体变化·····	69
怀孕七个月时胎儿与母体变化·····	73
怀孕八个月时胎儿与母体变化·····	78
怀孕九个月时胎儿与母体变化·····	81
怀孕十个月时胎儿与母体变化·····	83
妊娠中要做哪些检查·····	86
胎位不正怎么办·····	89
临产的征兆有哪些·····	93
何时需要立即住院·····	94



孕期起居保健篇

布置舒适的孕妇居室	98
孕期的运动保健法	100
散步—孕妇最适宜的运动	102
孕妇的旅行保健	103
孕期姿势有讲究	105
孕妇的最佳睡眠姿势	107
孕妇外出须知	108
“音乐浴”—孕妇放松的法宝	109
孕妇生活四不宜	111
孕妇指甲的保养	112
妊娠期乳房的保健	113
孕妇的皮肤保养	116
孕妇的头发保养	119
小技巧让你更舒适	120
孕妇洗澡须知	121
怀孕十六周后要戴腹带	123
孕妇的基本服饰	125
孕妇贴身内衣的选择	127
怎样选购孕妇鞋	129
孕妇骑车注意事项	130
妊娠并不拒绝性生活	131
准妈妈的时尚靓装	133



孕妇的冬季保健	185
孕妇的夏季保健	186
孕妇放松技巧	187
孕期锻炼指南	190

孕期营养篇

孕妇尤需补叶酸	200
妊娠期的营养与优生	202
孕妇必需的营养素	204
妊娠期饮食 ABC	209
孕期应多吃的食品	211
孕期保健 食物为先	213
孕妇要“提防”土豆	215
合理饮食,可防巨大胎儿.....	216
早孕阶段营养保健	217
妊娠中期营养保健	219
妊娠晚期营养保健	221
孕妇要强调食品卫生	223
孕妇应少吃吃的食物	224
孕妇饮水须知	228
孕妇应少喝的饮料	230
孕妇不宜吃的食物	232
孕妇,别饿着也别撑着.....	234
孕妇为何喜欢吃酸	236
怀孕第一个月的饮食建议	237
怀孕第二个月的饮食建议	240

怀孕第三个月的饮食建议	244
孕中期膳食营养要求	248
怀孕第四个月的饮食建议	250
怀孕第五个月的饮食建议	254
怀孕第六个月的饮食建议	257
怀孕第七个月的饮食建议	261
怀孕第八个月的饮食建议	265
怀孕第九个月的饮食建议	270
怀孕第十个月的饮食建议	274
孕妇贫血时的饮食	278
孕吐的饮食调治	282
妊娠中毒症的饮食调理	283
孕妇患糖尿病时的饮食调理	286
孕期食疗药膳	290



孕期疾病防治篇

孕期疼痛与防治	296
孕期腹痛怎么办	297
孕妇感冒后怎么办	299
妊娠水肿怎么办	301
孕妇如何防治下肢静脉曲张	305
孕期下肢痉挛怎么办	306
莫把孕产妇下肢静脉血栓当成水肿	309
孕妇要防尿路感染	310
妊娠期鼻炎的原因与治疗	311
孕期鼻出血怎么办	312

怀孕初期阴道出血怎么办	313
妊娠呕吐怎么办	314
孕期患急性阑尾炎怎么办	317
心脏病患者怀孕后怎么办	319
肺结核病人怀孕后怎么办	321
孕妇患糖尿病怎么办	323
孕妇患有乙肝怎么办	325
孕期患甲亢怎么办	327
孕妇怎样防治便秘	329
孕妇怎样防治痔疮	330
孕期患子宫肌瘤怎么办	331
孕期哮喘怎么办	333
孕期血小板减少怎么办	335
肾脏病人怀孕后怎么办	336
怀了葡萄胎怎么办	337
孕妇怎样防贫血	340
孕期皮肤瘙痒怎么办	343
孕期感染蛔虫怎么办	344
孕妇要预防感染弓形虫	345
畸胎祸起巨细胞病毒感染	346
孕妇患生殖器疱疹危害大	348
孕期病毒感染对胎儿有何影响	351
卵巢肿瘤对孕妇有何影响	353
孕期患牙病怎么办	353
孕期患了胆囊炎怎么办	356
孕期白带多怎么办	357
孕期患了尖锐湿疣怎么办	358
孕期患了梅毒怎么办	359
孕期患了淋病怎么办	361

孕期患了霉菌性阴道炎怎么办	362
孕期患了耻骨分离综合征怎么办	364
孕期衣原体感染怎么办	364
孕期患了妊娠中毒症怎么办	366
高危妊娠怎么办	369
孕期宫内感染怎么办	371
母儿血型不合怎么办	372
孕期小便不通怎么办	373
假孕怎么办	374
孕妇胎膜早破危及母子安全	376
羊水栓塞怎么办	377
羊水过少怎么办	378
羊水过多怎么办	379
死胎怎么办	381
妊娠晚期阴道流血的常见原因	383



胎教篇

胎儿是天才	386
“塑造”腹中的胎儿	388
胎教,让宝宝先赢	390
科学胎教的时间	392
胎教注意事项	393
母亲与胎儿如何交流	394
恬静是最佳的胎教	397
音乐胎教法	398
唱歌胎教法	400

爱抚胎教法	402
色彩胎教法	403
对话胎教法	405
意念胎教法	408
情感信息胎教法	409
怎样进行美学胎教	410
为胎儿优化环境	411
生活节奏和胎教	412
胎儿在听	415
关注胎儿的脾气	418
让胎儿接受自然美的熏陶	419
父亲如何与胎儿聊天	420
胎儿发育与十月胎教	421



顺利分娩篇

临产前的心理和物质准备	432
临产后应注意些什么	434
决定分娩的三要素	436
无痛分娩法	437
分娩过程	440
导致难产的八种原因	442
分娩过程中可能出现的异常	445
有助分娩的辅助动作练习	446
怎样配合接生	451
分娩时的会阴切开术	453
哪些产妇须做剖宫产	454

剖宫产时产妇应如何配合	456
剖宫产术的利与弊	457
产妇如何面对剖宫产术后的疼痛	459
常用产科镇痛方法	462
在家紧急分娩怎么办	463

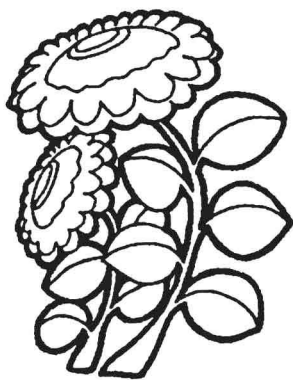


产后保健篇

产褥期的身体有哪些变化	468
产妇如何“坐月子”	470
产妇保养的误区	473
产妇睡眠的姿势	474
产妇宜药浴	476
产妇饮食红灯	477
产后头三天的营养要求	479
适合产妇食用的蔬菜	482
产后阳气虚弱保健药膳	483
产后阴虚血少保健药膳	488
产妇康复药膳集锦	490
怎样消除妊娠纹	494
产后恢复形体美三不要	496
产妇会阴切开不影响性生活	499
产后为何性快感减退	500
哺乳不可作为避孕措施	501
产后的性生活	503
母乳:不可代替的养料	504
产后乳房的保养	506

产后如何防脱发	552
产后谨防腹膜炎	553
怎样防治产后盆腔静脉曲张	554
怎样防止产后肥胖	555
产后血晕食疗药膳	556
产后心理障碍的防治	559

孕前准备篇



婚前遗传咨询

基因是控制某一种生物学性状的遗传物质。在众多的基因中，有些起致病作用，携带这种基因的人可患某一种特定的疾病，这就是人们通常所说的遗传性疾病。遗传性疾病大多都有着特定的遗传规律。目前，世界上已发现有 4000 多种遗传病，大致可分为三大类：单基因遗传病、多基因遗传病和染色体遗传病。单基因遗传病的发生是由人类染色体的单个基因发生了突变所致；多基因遗传病是染色体上的多个微效基因和环境因素共同作用引起的；而染色体遗传病则是由于正常染色体的数目或结构发生了畸变。这三类遗传病在遗传规律上也不一样。例如白化病、苯丙酮尿症等一些常染色体隐性遗传病的遗传规律是：患者的父母往往无病，但都是致病基因携带者，患者的同胞有 1/4 发病，隔代遗传，近亲婚配的子女

发病率更高。又如红绿色盲、血友病等性连锁隐性遗传病的遗传规律是：多呈交叉传递方式，即男性患者的致病基因都是从其母亲那里遗传来的，将来也只能传给他的女儿，而不能从男性传给男性。这种遗传病男性患者较多，对于一个男性患者，他的兄弟、外祖父、舅父、姨表兄弟、外甥、外孙等也可能是患者。多基因遗传病的传递规律与某种疾病的遗传度的大小和亲属的级别有关。遗传度越大，亲属级别越近，则发病几率越高。染色体遗传病的遗传规律根据染色体畸变的类型不同，子女的发病率也不同。多数染色体遗传病的发病与父母生育子女的年龄有关。父母的年龄越大，生出患病子女的危险度也就越大。

下面是遗传咨询的程序：

① 确认是否为遗传病（包括询问调查、检查身体以及实验室

检查)。②确定遗传病的遗传方式，估算出发病的危险率。如为常染色体显性遗传病，父母一方有病，子女患该病的机会为 $1/2$ ；如为X——连锁隐性遗传病，则女儿一般正常，而儿子患病几率为50%。③提出建议，负责咨询人要对咨询者讲清楚危险率的意义，并帮助他们决定采取何种措施，以杜绝遗传病患儿的出生。例如 Duchenne 氏肌营养不良（又称进行性肌营养不良）是主要影响肌肉的一组遗传病中最常见的一型。它在童年早期发病并逐渐加重，最先出现的病征之一是步行时倾向于左右摇摆，在幼年若无人帮助，患儿爬阶梯会有困难，且常易跌倒。约10岁时，他们不能再步行，而必须用轮椅。由于肌肉的变弱逐渐加重，最后他们卧床不起，通常在20岁前死亡。这种疾病是X——连锁隐性遗传病，通过外表健康的女性携带者传递，母系家族中有男性患此病，如舅舅。因此，一个正常男性与此病携带者的女性结婚，就只能生女孩，而不能生男孩。

通过遗传咨询，可以预先知道患者婚后所生子女的患病情

况，以便早日采取预防措施，尽量减少家庭中再出现病人。

如此看来，遗传咨询确有许多好处。那么哪些人有必要到遗传咨询门诊进行有关遗传咨询和检查呢？一般认为，凡具有下列情况之一者，都应当进行咨询检查：

(1) 家庭中有遗传病患者，直系或旁系亲属中生过先天性畸形的孩子。

(2) 先天性智力低下的患者及其亲属。

(3) 已生过一个遗传病患儿的夫妇。

(4) 近亲结婚的夫妇。

(5) 原发性闭经、两性畸形患者及其亲属。

(6) 结婚多年不育或妻子不明原因地习惯性流产的夫妇。

(7) 婚前或婚后了解到对方亲属中有患遗传病的夫妇。

(8) 所有应该进行产前诊断的孕妇。

进行遗传咨询时，为了使医生能够全面掌握情况，正确分析判断，患者或家属一定要主动与医生合作，将本人或家族中的发病情况实事求是、全面详尽地告诉医生，这样医生才能从客观实

际中得出正确结论。咨询者千万不可隐瞒实情，更不能随意编造，以避免诊断错误，那样会一害自己、二害家庭。有时医生不仅要全面了解患者及其亲属的情况，而且还需要对患者的家庭进行系统调查，必要时还要做染色体分析、生化检查等。

积极进行遗传咨询是预防遗传病患儿出生的有效措施。目前，全国各大、中城市的医院、

妇幼保健院、计划生育部门以及一些高等医学院校，都相继开设了遗传咨询门诊，凡需要进行遗传咨询的人，可到这些特设的部门咨询。但由于全国各地遗传咨询机构发展不平衡，如果当地还没有设立遗传咨询门诊，可到邻近地区的咨询机构，也可到医学院校研究医学遗传学的教师那里咨询。

哪些父母有生下遗传病后代的风险

据遗传学家统计，下列父母有生下严重遗传病后代的风险：

(1) 35岁以上的高龄孕妇。资料表明，染色体偶然错误的概率在接近生殖年龄后期时明显增高。我们知道，女性一出生，卵巢里就储存了她一生所有的卵子细胞。当她年龄较大时，卵子就相对老化，发生染色体错误的机会随之增加，因此生育染色体异常的患儿的可能性也就相应增

加。据统计资料显示，这种可能性约为4.5%。

(2) 双亲之一为平衡易位染色体携带者。他们的子女有1/4将流产，1/4的可能是易位型先天愚型，1/4的可能是平衡易位染色体携带者，仅有1/4的可能出生正常孩子。因此，如果通过染色体检查，发现夫妇一方是平衡易位染色体携带者，可以考虑不再生育或在妊娠后进行产前遗