

准妈妈怀孕必备的健康手册

准妈妈优生

时尚优生胎教必读

乔淑珍 编著

如何成为健康孕产的准妈妈？
健康准妈妈应该具备什么样的条件？



准妈妈“优生”

时尚优生胎教必读

乔淑珍 编著

 羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈“优、等、生” / 乔淑珍编著. — 广州 : 羊城晚报出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80651-893-9

I. ①准… II. ①乔… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228153号

准妈妈“优、等、生”

责任编辑 刘妮娜

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超

封面设计 杨 龙

装帧设计 周凤人

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 罗貽乐

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张16 字数330千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

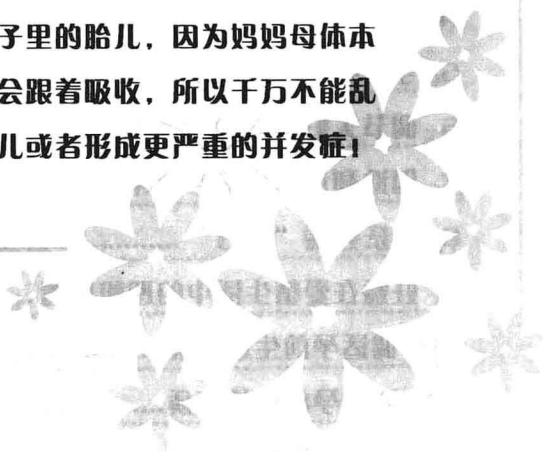
书 号 ISBN 978-7-80651-893-9/ R • 207

定 价 30.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

告诉准妈妈的话

准妈妈们因为在怀孕过程中会产生许多生理上的变化与反应，而导致会有服药的机会，可是药物种类繁多，深怕准妈妈们吃了药下去会不会伤到肚子里的胎儿，因为妈妈母体本身会吸收药物，不过胎儿也是会跟着吸收，所以千万不能乱服药，不然有可能会造成畸形儿或者形成更严重的并发症！



目录

1 计划妊娠.....	1
2 妊娠前的饮食准备	2
3 孕前优生准备.....	3
4 孕前心理准备	4
5 孕前物质准备	5
6 调节夫妇孕前的心绪.....	6
7 创造和谐的孕前心理环境	7
8 喜庆妊娠“节日”	8
9 妊娠在爱情生活中的理想位置	9
10 调适孕前生理机能.....	10
11 调养孕前身体素质.....	11
12 孕前衣食住行	12
13 孕前锻炼	13
14 怀孕的精神准备	14
15 孕前丈夫的禁忌	15
16 孕前妻子的禁忌	16
17 停止避孕	17
18 选择最佳生育年龄.....	18

19 选择最佳季节受孕.....	19
20 进行婚前检查.....	20
21 严禁近亲结婚.....	21
22 智力与遗传之间的关系.....	22
23 不宜将孕早期安排在冬季.....	23
24 孕期易患牙病.....	24
25 肺结核患者先治愈再怀孕.....	25
26 心脏病患者能否怀孕.....	26
27 肾炎患者可否怀孕.....	27
28 高血压患者能否怀孕.....	28
29 肝炎患者怀孕要慎重.....	29
30 糖尿病患者能否怀孕.....	30
31 甲亢患者先治愈再怀孕.....	31
32 哮喘患者怀孕要慎重.....	32
33 良性肿瘤患者能否怀孕.....	33
34 恶性肿瘤患者不能怀孕.....	34
35 癫痫患者能否怀孕.....	35
36 精神病患者不应怀孕.....	36
37 患有梅毒的妇女.....	37
治愈后可怀孕.....	37
38 患有淋病的妇女须治愈后再怀孕.....	38
39 有外阴尖锐湿疣的妇女能否怀孕.....	39
40 测量基础体温可了解身体变化.....	40

41	务必接受血液检查	41
42	摄取均衡的营养	42
43	避免服用药物	43
44	参考母子健康手册	44
45	选择医院应考虑的因素	45
46	如何处理孕吐	46
47	注意便秘	47
48	好好地进食	48
49	如有不正常出血须马上就医	49
50	务必定期检查	50
51	均衡的饮食	51
52	具备生产的一般知识	52
53	解除疼痛的松弛体操	53
54	注意羊水过多	54
55	夫妻生活的注意事项	55
56	进入稳定期后，以按摩来保养乳房	56
57	什么是“妊娠高血压综合征”	57
58	如何处理失眠	58
59	不要太劳累	59
60	关于手脚的异常现象	60
61	腰痛怎么办	61
62	血压下降时怎么办	62
63	妊娠作息时间安排	63

64 要确保睡眠和休息	64
65 做家务要量力而行.....	65
66 运动量要适当.....	66
67 吸烟对婴儿将造成大害	67
68 每天洗澡, 保持身体清洁.....	68
69 安排舒适的房间	69
70 过激反应是胎儿的大敌	70
71 打针、吃药须遵医嘱.....	71
72 注意日常动作	72
73 居家、外出力求安全	73
74 避免承受过度压力	74
75 精神生活与丈夫的协助	75
76 预防接种、服药、X线检查	76
77 孕妇应保持什么样的情绪.....	77
78 孕期如何安全过冬.....	78
79 孕妇能看电视吗	79
80 孕妇在居住方面应注意什么	80
81 孕妇水浴注意事项.....	81
82 出外工作的孕妇	82
如何预防流产、早产.....	82
83 空调对孕妇有什么妨害.....	83
84 孕期美容与化妆	84
85 孕期娱乐	85

86	孕期预防接种	86
87	运动与休息	87
88	孕期卫生	88
89	穿衣着鞋	89
90	妊娠前期的性生活	90
91	妊娠中期的性生活	91
92	妊娠后期的性生活	92
93	勤做孕妇体操	93
94	参加产前夫妇保健班	94
95	妊娠期正确的活动姿势与动作	95
96	孕妇服的必备条件	96
97	便于搭配的无袖连衣裙	97
98	前开式的连衣裙显得雅致	98
99	喜欢穿短裤的孕妇应选择宽松型	99
100	上班时选用整洁大方的服装	100
101	礼服要高雅华丽	101
102	选用有吸湿性的纯棉内衣	102
103	穿前开式的睡衣	103
104	色彩绚丽的袜子会使你心情舒畅	104
105	请选用后跟宽大、走路平稳的鞋	105
106	怀孕后多摄取钙	106
107	鱼肝油吃得多未必好	107
108	慎用驱虫药、泻药	108

109	孕妇皮肤的变化.....	109
110	孕妇易流鼻血.....	110
111	妊娠期牙龈炎.....	111
112	孕妇心喘气短.....	112
113	多摄取铁质防贫血.....	113
114	孕妇贫血的标准是什么.....	114
115	孕妇贫血有何危害.....	115
116	孕妇易患缺铁性贫血.....	116
117	孕期如何治疗原发性血小板减少症.....	117
118	患有支气管炎的孕妇要注意什么.....	118
119	驼背怀孕的害处.....	119
120	驼背孕妇要注意什么.....	120
121	病毒性肝炎和妊娠.....	121
122	急性、慢性肾炎与妊娠.....	122
123	糖尿病对孕妇和胎儿的影响.....	123
124	糖尿病患者妊娠后注意事项.....	124
125	甲状腺功能亢进和妊娠.....	125
126	子宫畸形和妊娠.....	126
127	什么是胎教.....	127
128	优生受孕.....	128
129	优境养胎.....	129
130	胎儿教育.....	130
131	古人胎教内容1——调情志.....	131

132	古人胎教内容2——忌房事	132
133	古人胎教内容3——节饮食	133
134	古人胎教内容4 ——适劳逸	134
135	古人胎教内容5 ——慎寒温.....	135
136	古人胎教内容6——戒生冷	136
137	胎教的先决条件	137
138	胎教的可能	138
139	科学胎教的意义	139
140	婴儿的特别时刻	140
141	避免外界的刺激	141
142	胎儿的呼叫讯号	142
143	胎儿何时开始移动	143
144	母亲温柔的心维系胎儿健康	144
145	母亲的爱心与胎教	145
146	与胎儿一起旅行	146
147	胎儿在睡梦中逐渐长大	147
148	胎儿喜欢母亲的腹式呼吸	148
149	孕妇提高自身修养有益胎教	149
150	读一些优美的文学著作	150
151	感受大自然的美	151
152	让胎儿“听”音乐	152
153	要经常给胎儿唱欢快的歌曲	153
154	要选择合适的胎教音乐	154

155	助产音乐	155
156	胎教音乐的种类.....	156
157	音乐胎教法.....	157
158	与胎儿“对话”	158
159	告诉胎儿一天的生活	159
160	给胎儿讲故事、读画册.....	160
161	抚摩胎儿.....	161
162	利用彩色卡片教胎儿学习语言和文字	162
163	使用彩色卡片教胎儿学习数字	163
164	生活常识和自然知识的学习	164
165	如何对胎儿进行游戏训练	165
166	孕妇吟诵散文诗:《孩子的世界》	166
167	如何培养胎儿的习惯	167
168	孕妇吟诵散文诗:《赠品》	168
169	准爸爸做好后勤工作	169
170	适当调节妻子的情绪	170
171	做点“自我牺牲”	171
172	激发妻子的爱子之情.....	172
173	协助妻子搞好音乐胎教	173
174	丰富妻子的业余生活	174
175	天才的父亲留下的思索.....	175
176	跟胎儿搭话.....	176
177	听力训练	177

178	运动训练	178
179	记忆训练	179
180	语言训练	180
181	呼唤训练	181
182	做操训练	182
183	性格培养	183
184	行为培养	184
185	美学培养	185
186	情趣培养	186
187	形象意念	187
188	影响胎教的药物因素	188
189	病毒感染	189
190	射线	190
191	噪 声	191
192	噪声对胎儿有哪些危害	192
193	热水浴的危害	193
194	职业对胎儿的影响	194
195	打麻将对胎儿行为的影响	195
196	打麻将对胎儿脑发育的影响	196
197	打麻将对胎儿体格发育的影响	197
198	打麻将易引起胎儿感染和影响胎儿习惯	198
199	吸烟的危害	199
200	吸烟会影响胎儿智力	200

201	饮酒的危害	201
202	情 绪.....	202
203	影响胎教的心理	203
204	求教心理	204
205	烦躁心理.....	205
206	担心心理.....	206
207	忧郁心理.....	207
208	淡漠心理.....	208
209	依赖心理.....	209
210	暴躁心理.....	210
211	猜想心理.....	211
212	羞怯心理.....	212
213	备物心理.....	213
214	热切心理.....	214
215	怀疑心理.....	215
216	焦急心理.....	216
217	紧张心理.....	217
218	均衡营养的重要性	218
219	脂 肪.....	219
220	蛋白质	220
221	维生素C	221
222	钙.....	222
223	糖.....	223

224	维生素B族	224
225	维生素A	225
226	维生素E	226
227	碘	227
228	怀孕初期食欲不振的对策	228
229	怀孕中期食欲旺盛的对策	229
230	怀孕后期食欲不振的对策	230
231	孕妇是否需要补血	231
232	素食不能提供足够的营养	232
233	对孕妇较有益的零食	233
234	孕妇要多吃肉类和肝脏食物	234
235	孕妇应少吃哪些食物	235
236	孕妇应少吃哪些果品	236
237	孕妇不能偏食	237
238	怀孕后不宜多吃“补品”	238
239	孕妇忌多吃罐头食品	239
240	孕妇要警惕因药所致的营养缺乏	240

1 计划妊娠

每一对夫妇都希望有一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子。孩子不仅是父母生命的延续，也是父母对未来的期望。

迎接孩子的诞生，父母首先要做好妊娠计划。选择在父母健康、情绪最佳、气候适宜、物质准备充分的时候受孕，这将有利于胎儿的健康和发育。在城市居住的夫妇，如果有条件，最好在准备怀孕前，先到医院、妇幼保健院、计划生育研究所的孕前咨询门诊去进行一次产前检查。对那些希望“优生”的夫妇，尤其是婚后数年才准备生育的夫妇来说，孕前检查是很必要的。了解夫妇双方的身体状况，并就有关受孕、妊娠、产前检查、分娩以及如何做父母等各个方面问题进行咨询是很重要的。



在怀孕前进行体检和咨询，并不意味着能保证您一定会怀孕，或整个妊娠安然无恙，但它能使您获得许多预防和保健知识。这对您和未来的孩子的健康都是有益的。



小知识

孕前体检和咨询可以大大减少遗传性和先天性疾病患儿的出生，还能提高体质和智力都非常优秀的孩子的出生率。

2 妊娠前的饮食准备

胎儿的健康与父母的健康和营养状况有密切关系。特别是孕妇的健康和营养状况对胎儿及今后的分娩都有直接影响。事实上，妊娠前的饮食标准与妊娠期的饮食标准是一样的。保证良好的饮食营养水准，母体才能在妊娠的前10周，也是胎儿器官形成和发育的关键时刻，给胎儿提供必需的营养。所以，如果您准备妊娠，就应该克服平日饮食中挑食、偏食等不良习惯，全面摄取各种食物营养。



孕妇提高饮食标准，能促进夫妇双方生殖细胞的生成，提高生殖细胞的质量。当被确诊妊娠时，往往已经妊娠数周了。如果这时再增加营养，已经赶不上早期胚胎发育的需要。孕前就提高营养标准是重要的优生措施之一。

人体的健康，除了与饮食有关外，还与平时身体锻炼有关，如妊娠前经常练习气功、体操是十分有益的，游泳、打网球、跑步，或者在新鲜的空气里散步等，也能起到好的效果。



小知识

健康的身体是妊娠的本钱。孕前提高营养标准，孕前就提高营养标准是重要的优生措施之一。