

妊娠方案

Xian Dai Ren Ke Xue
Huai Yun Yu Fang An

好妈咪 / 编

易学、易懂、易用的科学指导妊娠读物

- ◎ 妊娠期需要的饮食营养
- ◎ 孕妇的早期日常护理
- ◎ 妊娠期的保健措施
- ◎ 孕妇要谨慎用药

内蒙古科学技术出版社

现代人科学怀孕育儿方案

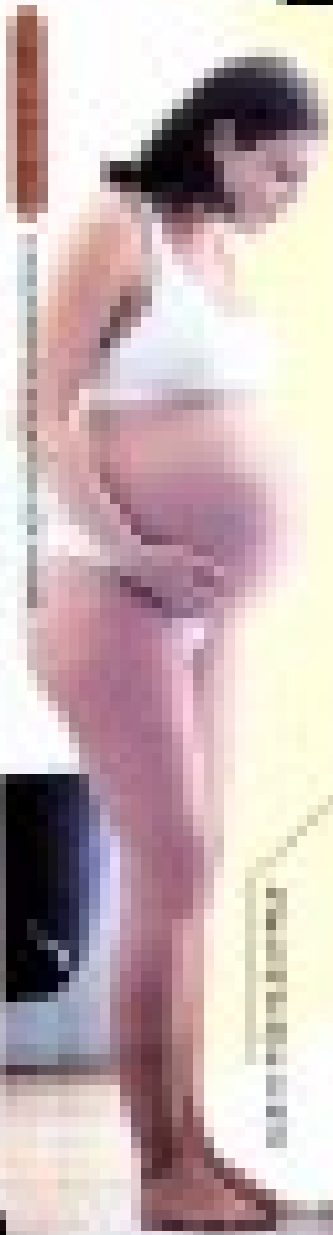
XIANDAI REN KE XUE HUAI YUN YU ER FANG AN



妊 娠 力 索

孕
 婦
 的
 體
 質
 與
 胎
 兒
 的
 健
 康

孕
 婦
 的
 體
 質
 與
 胎
 兒
 的
 健
 康



孕
 婦
 的
 體
 質
 與
 胎
 兒
 的
 健
 康

孕
 婦
 的
 體
 質
 與
 胎
 兒
 的
 健
 康

孕
 婦
 的
 體
 質
 與
 胎
 兒
 的
 健
 康

现代人科学怀孕育儿方案

妊娠方案

好妈咪 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠方案/好妈咪编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 1

(现代人科学怀孕育儿方案)

ISBN 7-5380-1400-4

I. 妊… II. 好… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 158835 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

出 版 人/额郭桑布

组织策划/斯勤夫

责任编辑/胡达古拉

封面设计/宋双成

印 刷/大板金源民族印刷厂

字 数/253 千

开 本/880×1230 1/32

印 张/9.75

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元



内 容 提 要

孕妇妊娠期的整个生活直接关系到胎儿的生长发育。孕妇保持科学合理的生活有利于胎儿的身心 and 智力发育,不至于出现不良情况。特别是孕妇的孕检、预防、医疗、用药等,更是直接关系到胎儿的身心与智力,如果在医疗问题上出现失误,就会导致流产、早产、死胎、畸形、弱智、先天疾病等严重后果,因此,孕妇保健与医疗是非常重要的问题。

为此,我们综合国内外的最新研究成果,按照孕妇 1 至 10 个月妊娠期的不同阶段在饮食营养、日常生活、保健预防和用药医疗等方面必须遵循的规律和注意的问题,编撰了本书,具有很强的科学性和实用性,非常易学、易懂和易用,是广大孕妇用以指导饮食营养、日常生活、保健预防和用药医疗的良好读物。



目 录

MULU

第一章 怀孕第1月妊娠方案

饮食营养

1. 妊娠期需要科学的饮食营养 (3)
2. 妊娠期的饮食营养需求 (11)
3. 妊娠期的饮食营养原则 (14)
4. 妊娠第1月龄的饮食营养 (17)

日常生活

1. 怀孕早期的日常生活表现 (20)
2. 早孕的反应与注意 (23)
3. 孕妇的早期日常管理 (25)
4. 孕妇的睡眠姿势与时间 (26)

保健预防

1. 妊娠第1个月的保健 (29)
2. 掌握怀孕的主要征象 (30)
3. 孕妇必须做好早期管理 (32)
4. 孕妇必须做好卫生管理 (34)
5. 高危妊娠的保健措施 (35)
6. 正确对待妊娠剧吐现象 (36)
7. 正确对待孕妇的月经问题 (37)
8. 正确对待孕妇乳房胀痛现象 (38)



9. 孕妇的腹痛现象 (38)

10. 孕妇要检查肝功能 (39)

医疗用药

1. 孕妇要谨慎用药 (41)

2. 孕妇使用抗生素方法 (43)

3. 孕妇要谨慎打预防针 (44)

4. 孕妇要接种破伤风疫苗 (45)

5. 孕期要注意门诊 (45)

6. 早孕期注意衣原体感染 (48)

7. 孕妇剧吐的中药治疗 (49)

8. 孕妇防治早期感冒 (51)

9. 孕妇防治早期发热 (52)

10. 孕妇要防治心慌气促 (53)

第二章 怀孕第2月妊娠方案

饮食营养

1. 孕妇的每日营养素摄入量 (57)

2. 孕期选择维生素多的食物 (59)

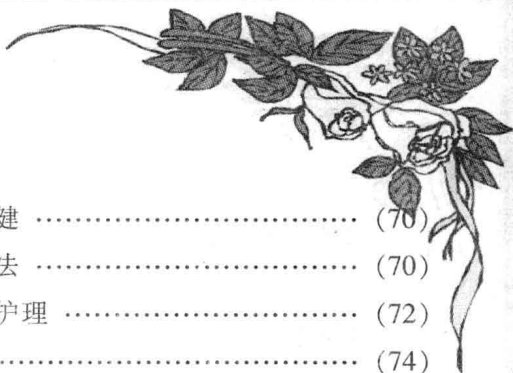
3. 孕妇早孕反应的饮食对策 (63)

4. 妊娠第2月龄的饮食营养 (64)

日常生活

1. 消除妊娠的不良反应 (66)

2. 孕妇的日常穿着 (67)



保健预防

1. 妊娠第 2 个月的保健 (70)
2. 消除妊娠反映的方法 (70)
3. 孕妇要注意乳房的护理 (72)
4. 孕妇要注意睡眠 (74)
5. 孕妇要安度三伏天 (76)
6. 孕妇要注意安全度过冬天 (77)

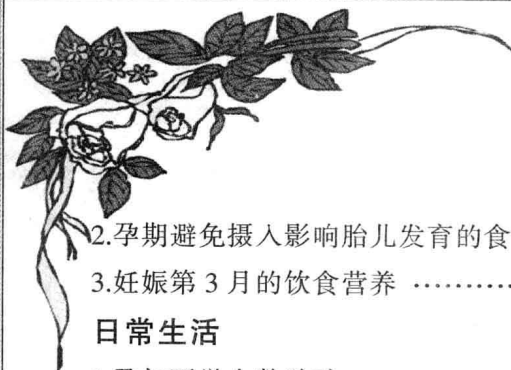
医疗用药

1. 流产的问题与预防 (78)
2. 注意胎儿宫内的诊断 (81)
3. 孕妇用 B 超检查的情况 (82)
4. 孕妇注意病毒对胎儿影响 (83)
5. 孕妇注意发烧对胎儿的影响 (84)
6. 孕妇患肾炎时的用药 (84)
7. 孕妇患哮喘时的用药 (86)
8. 孕妇下肢浮肿的防治 (87)
9. 孕妇眩晕昏迷的防治 (90)
10. 孕妇静脉曲张的防治 (90)
11. 孕妇出现腹痛的防治 (91)
12. 孕妇出现贫血的防治 (95)

第三章 怀孕第 3 月妊娠方案

饮食营养

1. 孕妇的营养需要 (99)



2. 孕期避免摄入影响胎儿发育的食品 (103)

3. 妊娠第 3 月的饮食营养 (106)

日常生活

1. 孕妇要学会数胎动 (111)

2. 孕妇要注意谨慎起居 (112)

3. 孕妇要注意居室卫生 (114)

4. 孕妇要注意洗澡清洁 (115)

保健预防

1. 妊娠第 3 个月的保健 (117)

2. 孕妇要做妊娠体操 (118)

3. 孕妇要注意性生活 (121)

医疗用药

1. 流产的类型与防治 (123)

2. 早期流产与保胎方法 (126)

3. 注意防治异位妊娠 (126)

4. 注意定期查甲胎蛋白 (128)

5. 注意眼底检查的情况 (128)

6. 注意影响胎儿发育的药物 (129)

7. 注意可致胎儿先天性耳聋的药物 (130)

8. 注意妊娠高血压综合征 (131)

9. 注意子宫肌瘤对胎儿影响 (133)

10. 注意肾结石的防治 (134)



第四章 怀孕第4月妊娠方案

饮食营养

1. 妊娠必须保持充足的营养 (137)
2. 妊娠第4月的饮食营养 (140)

日常生活

1. 孕妇要学会计算胎龄 (143)
2. 孕妇要注意安度三伏天 (144)
3. 孕妇要注意乳房护理 (145)

保健预防

1. 妊娠第4个月的保健 (148)
2. 学会计算胎龄 (148)
3. 孕妇母体的变化 (149)

医疗用药

1. 孕妇注意用黄体酮安胎 (150)
2. 孕妇注意用中医中药保胎 (150)
3. 孕妇注意妊娠黄疸对胎儿影响 (153)
4. 注意甲型肝炎对胎儿影响 (154)
5. 注意乙型肝炎对胎儿影响 (154)
6. 注意预防胎儿失聪 (155)
7. 注意预防胎儿患上佝偻病 (156)
8. 注意预防胎儿窘迫 (157)
9. 注意预防产前胎头浮动 (158)
10. 注意预防胎儿的唇腭裂 (159)



11. 注意预防小便不通	(160)
--------------------	-------

第五章 怀孕第5月妊娠方案

饮食营养

1. 孕妇要多吃蔬菜水果	(165)
2. 妊娠第5月的饮食营养	(172)

日常生活

1. 孕妇注意预防化学物质侵袭	(175)
2. 孕妇注意预防煤气中毒	(175)
3. 孕妇注意预防放射线	(176)
4. 孕妇注意预防电脑 X 射线	(177)
5. 孕妇注意安全度过冬天	(178)
6. 孕妇要注意穿戴	(179)

保健预防

1. 妊娠第5个月的保健	(181)
2. 孕妇要注意高危妊娠	(182)
3. 孕妇要注意不宜的工作	(184)

医疗用药

1. 注意宫颈糜烂的影响	(186)
2. 注意做 X 线骨盆测量的影响	(186)
3. 注意子宫肌瘤的防治	(187)
4. 注意卵巢肿瘤的防治	(188)



第六章 怀孕第6月妊娠方案

饮食营养

1. 妊娠孕妇进补要注意 (191)
2. 妊娠6月的饮食营养 (193)

日常生活

1. 孕妇要预防噪音的危害 (197)
2. 孕妇要预防摇滚音乐 (197)

保健预防

1. 妊娠第6个月的保健 (199)
2. 注意烟酒等的影响 (201)
3. 注意胎儿被致畸 (204)

医疗用药

1. 孕妇要注意高血压 (207)
2. 孕妇要注意妊娠高血压 (208)
3. 孕妇先兆子痫与子痫的防治 (211)
4. 孕妇晚期骨盆痛的防治 (212)

第七章 怀孕第7月妊娠方案

饮食营养

1. 妊娠后期的饮食营养 (215)
2. 妊娠第7月的饮食营养 (217)

日常生活

1. 孕妇要注意猫等小动物的危害 (220)



- 2.孕妇要警惕农药危害 (221)

保健预防

- 1.妊娠第7个月的保健 (222)
2.孕妇要注意高热引起畸形儿 (223)
3.孕妇要注意患神经衰弱 (223)

医疗用药

- 1.注意前置胎盘对胎儿影响 (226)
2.孕妇羊水过多或过少的防治 (227)
3.孕妇预防血小板减少性紫癜 (228)
4.孕妇预防合并急、慢性肾脏病的危害 (229)
5.孕妇预防妊娠合并白血病 (230)
6.妊娠晚期常见症状的防治 (231)

第八章 怀孕第8月妊娠方案

饮食营养

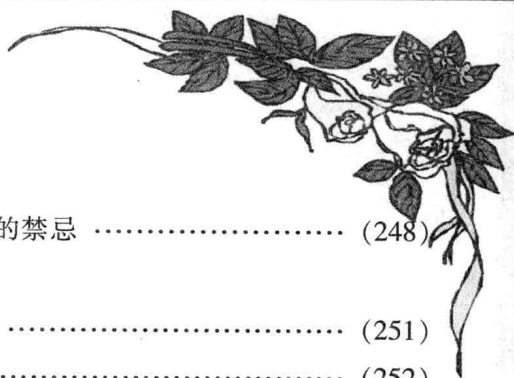
- 1.妊娠第8月的饮食疗法 (235)
2.妊娠第8月注意补充微量元素 (237)
3.妊娠第8月的饮食营养 (239)

日常生活

- 1.孕妇要注意衣食住行的禁忌 (243)
2.孕妇要注意妊娠后期的睡眠 (244)

保健预防

- 1.妊娠第8个月的保健 (246)



2.孕妇注意衣食住行的禁忌	(248)
---------------------	-------

医疗用药

1.胎位的种类与测知	(251)
2.胎头朝上的臀位	(252)
3.胎儿横位的危险	(253)
4.注意甲型肝炎	(256)
5.注意乙型肝炎	(258)

第九章 怀孕第9月妊娠方案

饮食营养

1.孕妇注意补充铁元素	(263)
2.妊娠第9月的饮食营养	(265)

日常生活

1.孕妇要克服不良嗜好	(267)
2.孕妇不宜沉湎于麻将	(267)
3.加强预产期的监护	(268)

保健预防

1.妊娠第9个月的保健	(270)
2.早产的一般征象	(270)
3.孕腹增长小于孕月的处理	(272)
4.孕妇要注意打麻将的影响	(273)

医疗用药

1.孕妇要注意消化系统溃疡	(275)
---------------------	-------



- 2.孕妇要注意患急性阑尾炎 (275)
- 3.孕妇要注意患合并股疝 (276)
- 4.孕妇要注意患红斑狼疮 (277)
- 5.孕妇要注意患皮肤病 (278)

第十章 怀孕第10月妊娠方案

饮食营养

- 1.孕妇体虚的饮食进补 (281)
- 2.妊娠第10月的饮食营养 (283)

日常生活

- 1.做好分娩的物质准备 (285)
- 2.做好分娩的心理准备 (286)
- 3.妈妈爸爸为宝宝准备 (287)

保健预防

- 1.妊娠第10个月的保健 (289)
- 2.预产期计算方法 (290)
- 3.分娩时间的计算 (291)
- 4.过期妊娠的预防与处理 (292)

医疗用药

- 1.孕妇要产前诊断 (293)
- 2.产前要检查 (295)
- 3.产前要“B超”检查 (296)

第一章

怀孕第1月妊娠方案



