

XING FU

妇幼保健工程首推方案

AI CHAO CONG SHU

怀孕

每月保健最佳方案

轻松怀孕及安胎
养胎的全程指导

大众文艺出版社



幸福爱巢丛书

XING FU AI CHAO CONG SHU

怀孕

每月保健最佳方案



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕每月保健最佳方案/刘美红编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.5

ISBN 7-80171-455-5

I. 怀…

II. 刘…

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(2004)第 036843 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 14 字数 240 千字

2004 年 5 月北京第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-7000 册

ISBN 7-80171-455-5/R·9

定价:23.80 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007

前 言

进入21世纪以来,人们的生活发生了巨大变化,科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活、影响着人们的生活。每一个新家庭,从建立的那一天开始,就渗透了最新的科学知识,从新婚生活到怀孕时机的选择,优生、优育、安胎养胎、妊娠保健、营养与胎教、孕妇的产前训练、新生儿的日常护理,婴幼儿的早期培养与教育,幼儿良好习惯的养成到宝宝的成长,无所不包,就像是一部完整的百科全书。

时代在发展,生活在进步,不断更新、完整、及时地向人们介绍这些科学常识,就成了我们的责任和义务。正是基于这一点,尽管目前各种新婚必读、孕产妇婴幼儿护理及产妇保健大全等书籍很多,我们还是从更新孕产妇及育儿知识的角度出发,本着实用、全面、科学的宗旨,重新编写了这套《幸福爱巢丛书》图书工程,力求在书籍的包装制作上更上一层楼,帮助人们获得更多、更新的这方面的科学知识。我们相信这套丛书的出版,对于进一步提高人们科学化生活的水平,满足现代化家庭高品质、高品味的需求,促进婴幼儿健康成长,将会有很大的帮助。

编 者

2004年4月18日

目 录

第一篇 营养与优生

提倡适龄结婚	(3)
近亲结婚有害	(4)
早婚不好	(4)
婚前检查的内容及意义	(5)
怀孕必须具备的条件	(6)
有些时候不宜受孕	(7)
创造良好的受孕环境	(8)
认识妊娠	(9)
解读着床	(9)
认识受精	(10)
解读不孕症	(10)
女性不孕的原因	(12)
解读体外授精	(13)
解读试管婴儿	(14)

受孕成功需具备的条件	(15)
患有生殖道尖锐湿疣的妇女不能妊娠	(16)
患淋病的妇女不能妊娠	(17)
患梅毒的妇女不应怀孕	(18)
患结核病的妇女不应怀孕	(18)
患高血压病的妇女不应怀孕	(19)
患肾炎的妇女的怀孕条件	(20)
患肝炎的妇女不应怀孕	(21)
卵巢肿瘤与妊娠和分娩的关系	(22)
子宫肌瘤对妊娠与分娩的影响	(24)
月经不调时的怀孕	(25)
父母遗传给孩子的东西	(26)
亲代与子代之间血型的关系	(26)
年龄过大妊娠不宜	(28)
年龄过小妊娠有害	(29)
患有以下疾病不能生儿育女	(29)

第二篇 孕妇日常保健

孕妇每天应该做的	(33)
日常保健护理	(33)
适量活动促保健	(36)
孕妇的着装选择	(38)
合理的睡眠和休息	(41)

孕妇要懂的常识	(43)
妊娠期性生活保健	(43)
受孕期传统保健	(45)
怎样划分妊娠期各阶段及再孕知识	(48)
要从计划受孕时起补叶酸	(49)
妊娠期的营养保健	(50)
妊娠期所需要的各种能量	(59)

第三篇 十月妊娠保健方案

一月方案	(65)
胎 教	(65)
孕期的保健	(68)
孕期的调理	(78)
疾病的防治	(81)
二月方案	(92)
胎 教	(92)
孕期的保健	(95)
孕期的调理	(110)
疾病的防治	(113)
三月方案	(125)
胎 教	(125)
孕期的保健	(128)
孕期的调理	(139)

疾病的防治	(146)
四月方案	(152)
胎教	(152)
孕期的保健	(154)
孕期的调理	(174)
疾病的防治	(182)
五月方案	(194)
胎教	(194)
孕期的保健	(195)
孕期的调理	(199)
疾病的防治	(206)
六月方案	(220)
胎教	(220)
孕期的保健	(222)
孕期的调理	(229)
疾病的防治	(235)
七月方案	(246)
胎教	(246)
孕期的保健	(246)
孕期的调理	(252)
疾病的防治	(258)
八月方案	(272)
胎教	(272)
孕期的保健	(274)

孕期的调理	(279)
疾病的防治	(285)
九月方案	(289)
胎教	(289)
孕期的保健	(289)
孕期的调理	(296)
疾病的防治	(298)
十月方案	(300)
胎教	(300)
孕期的保健	(300)
孕期的调理	(305)

第四篇 孕妇的护理与保健

应知道自己怀孕了	(311)
推算预产的日期	(312)
围产期与围产医学	(313)
认识早孕反应	(315)
认识妊娠剧吐的危害	(315)
生育年龄的妇女停经不一定是怀孕了	(316)
早孕期间用药对胎儿的影响	(316)
怀孕3~4个月的孕妇腹部增大	(317)
怀孕18~20周的孕妇有胎动感	(318)
不要盲目保胎	(318)

认识宫外孕	(319)
认识胎先露	(320)
认识胎产式	(321)
认识胎动计数的意义	(322)
胎盘的功能	(323)
认识死胎和造成死胎的原因及对母体的危害	(324)
认识早产常见的原因	(325)
认识妊高症对母儿的影响与危害	(326)
高危妊娠应注意的监护	(326)
羊水过多的原因	(328)
羊水过少的结局	(329)
胎儿在母体内发育的适宜时间	(330)
认识胎儿宫内发育迟缓的治疗	(331)
患有心脏病的病人的妊娠	(332)
认识妊娠合并心脏病的危险时期	(334)
妊娠合并糖尿病对母儿的危害和影响	(335)
妊娠合并慢性肾炎对母儿的危害及处理	(335)
认识妊娠合并甲亢采取的措施	(336)
认识妊娠合并贫血对母儿的不利	(337)
认识胎儿越大越好	(338)
多次产前 B 超检查的危害	(339)
采用避孕环避孕的妇女怀孕的处理	(340)
使用避孕药药的妇女停药能怀孕	(341)
早孕反应时在饮食上的注意	(342)

对孕妇有利的食物	(342)
对孕妇有害的食物	(344)
孕妇饮食的安排	(344)
孕妇需要补碘	(346)
孕妇需要补含量高钙的食物	(346)
孕妇需要补含铁量高的食物	(347)
认识孕妇患肝炎	(348)
认识孕期小便次数会增多	(349)
认识孕期白带会增多	(350)
认识有利于胎儿生长发育的营养成分	(351)
影响胎儿智力的食物	(352)
孕期偏食的危害	(353)
孕妇喝咖啡对胎儿的影响	(354)
解读孕妇喝浓茶不好	(354)
孕妇吃盐多对身体的影响	(355)
妊娠期需要多饮水	(356)
主张孕妇多吃蔬菜和水果	(357)
孕妇进食应细嚼慢咽	(358)
妊娠期孕妇吃得越多越好吗	(358)
药物对胎儿的不良影响	(359)
污染的环境对胎儿的不利	(361)
新鲜空气对胎儿的好处	(362)
孕期使用电热毯的害处	(363)
孕妇长时间看电视的影响	(364)

孕妇接触宠物的危险	(365)
孕期接触农药的危害	(366)
孕期接触油漆的危害	(366)
影响孕妇睡眠的因素	(367)
孕妇应采用的睡眠姿势	(368)
孕妇居住环境的要求	(369)
孕妇不宜从事的一些工作	(370)
孕妇不宜从事的一些家务劳动	(371)
孕妇情绪变化对胎儿的影响	(372)
孕妇心态可影响胎儿	(373)
胎教会受到夫妻感情的影响	(374)
孕妇具有的心理特征	(374)
孕妇应做好妊娠心理准备	(376)
孕妇要摆脱消极情绪	(377)
理解孕期母体的内外环境	(378)
看待妊娠日记	(379)
孕期不宜食用的食物	(380)
孕期站、坐、卧、行的要求	(381)
孕妇应选择鞋的款式	(382)
孕期个人卫生应注意的事项	(382)
孕妇可以化妆	(383)
孕妇需用腹带	(384)
孕妇接受预防注射	(385)
孕期参加运动	(386)

孕妇能参加的一些运动	(387)
私自堕胎的危险	(388)
产前检查要听胎心	(389)
产前检查要量宫高和腹围	(389)
产前检查要量体重	(390)
产前检查监测血压的意义	(391)
孕妇出现仰卧位低血压综合症	(392)
孕妇出现消化不良	(393)
孕妇容易发生便秘	(394)
孕妇容易出现痔	(394)
孕妇会出现下肢浮肿	(395)
孕妇会出现下肢及外阴静脉曲张	(395)
孕妇会出现下肢肌肉痉挛	(396)
孕妇会出现腰背疼痛	(397)
孕妇会出现晕厥	(398)
孕妇头晕、眼花的危害	(399)
孕妇会出现心慌气短	(400)
孕妇手足麻木及疼痛的原因	(400)
孕妇容易发生坐骨神经痛	(401)
孕妇皮肤上出现花斑的原因	(402)
孕妇出现妊娠斑与皮肤色素沉着的原因	(403)
孕妇会发生皮肤瘙痒	(403)
孕妇易出现鼻出血	(404)
孕妇牙龈易出血	(405)

解读妊娠耻骨联合分离 (406)

第五篇 产前准备

布置工作 (409)

 安排产前准备工作 (409)

准备分娩 (415)

 让分娩顺利进行 (415)

 正确对待难产及分娩异常 (425)

营养与优生



提倡适龄结婚

社会的存在和发展与人类的生存分不开，人类的存在和繁衍除了受自然环境的影响外，也受到生物进化规律与社会的制约和影响。人类的婚配、生殖是人类生活的重要组成部分，影响着人类进步和社会发展与文明。

生、老、病、死是人类生命活动的集中概括和基本形式。结婚与生育子女是人类在生命的特定生理阶段所必须具备的生活，社会发展文明到今天，人类的婚配、生育除了受到法律、宗教、信仰的制约以外，也受到道德观念、环境资源、社会舆论的制约与影响，越来越受到全社会的关注。

从生理学的角度看，人类婚配、生育的客观生活要求必定与具体个人的特殊生理阶段相吻合。基于这一点，我国以法律的形式规定了结婚的年龄。提倡适龄结婚，就是在婚姻法的指导下，既满足人的生理上、生活上的需要，保证生活质量。维护人类不断进步，又不额外增加个人和社会的负担，不产生新的社会问题和不影响人类文明。这也是当今时代的要求，也是生活在地球上的人类与其他生物的区别的重要标志。

所以，适龄结婚既关系到个人心理、生理上的健康，又影

