

孕

育新概念

初为人母知识读物



初次 怀孕

国家权威机构推荐 新世纪第一版
独家版权、提供零距离指导

本书内容十分广泛，包括教育学、心理学、营养学、保健学、生理学等多方面的内容，给您以合理的分析，适当的解决。



权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。

中医古籍出版社



孕育新概念
怀孕与育儿系列

初次 妊娠 与分娩



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育新概念. 2, 初为人母知识必读/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-268-0

I. 孕... II. 秋... III. ①妊娠期-妇幼保健 ②产褥期-妇幼保健 ③婴幼儿-哺育 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093575 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880×1230 毫米 32 开 12 印张 1800 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数:0001~5000 册

ISBN 7-80174-268-0/R·267

定价:19.80 元(全套 118.80 元)

孕育新概念(二)

——初次妊娠与分娩

秋 实 编著



中医古籍出版社

QIAN YAN

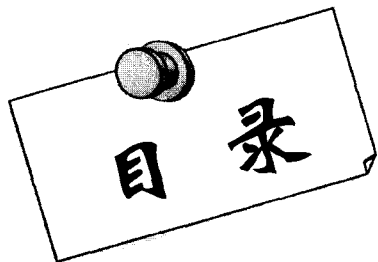
前言

怀孕对每一位想做母亲的人来说，无疑是一个令人振奋的讯息。然而您并非知道什么是怀孕；在孕期的漫长的十个月里，母亲和宝宝将会发生哪些惊人的变化；怎样安全度过孕期；怎样才能孕育一个您所期待的健康活泼的宝宝。

为了使您了解怀孕的奥妙和其他鲜为人知而又令您感兴趣的東西，我们编写了《初次妊娠与分娩》、《280天胎儿健康成长月月读》、《高龄怀孕方案——30岁以后怀孕圣经》、《从怀孕的第一天》、《怀孕日记》、《0~1岁宝宝健康成长月月读》。它全面、科学地介绍了从怀孕到育儿这一期间所有涉及到妇产科学、营养学等多个学科的知识。为了使您能在最短的时间里掌握怀孕与育儿的基本知识，我们吸取了当前国内外有关注孕与分娩、优生与环境、育儿与妇科疾病及其防治等方面的最新资料。

我们还以通俗易懂的语言叙述了产褥期康复及婴儿保健等多环节的知识，可作为新婚夫妇、妊娠及初为人母的妇女的基本读物，有助于解除您心中不必要的疑虑与问题，以提高自身的保健水平。

编者



婚前检查与优生

婚前检查的具体内容	/ 1
不能结婚的病者有哪些	/ 2
为何近亲不能结婚	/ 3
哪些病应暂缓结婚	/ 4
关于母体与胎儿血型不合	/ 5
优生与遗传	/ 7

房事意外

新婚夜，如何面对“害羞”的妻子	/ 10
将婚女孩过好初夜应注意哪些问题	/ 12
新婚房事男性可能发生哪些意外	/ 13
新婚房事女性可能发生哪些意外	/ 14
女性性功能障碍有哪些	/ 15
女性性功能障碍产生的原因有哪些	/ 16
阴道痉挛能够治愈吗	/ 18



为什么性交时女性感到疼痛 / 19

孕前须知

- 妇女怀孕前应做好哪些准备 / 21
- 禁止剧烈运动 / 22
- 妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题 / 22
- 最佳的生育年龄 / 23
- 最佳的身体条件 / 25
- 排卵日的准确 / 26
- 从基础体温表开始 / 26
- 基础体温表的填入法 / 27
- 高温时期 (黄体期) / 29
- 基础体温表至少要填写3~4个月 / 29
- 基础体温的二相曲线 / 30
- 自觉到中间痛的部分 / 30
- 自己知道排卵日的划时代新制品登场了 / 31
- 促使生男生女法成功的最新物品 / 32
- 检查尿液或由卵巢大小，也可以推测排卵日 / 33
- 何谓L-CHECK / 34
- 以分泌物伸展度测试来判断 / 34
- 生理不顺的人或排卵日特殊的例子 / 36
- 月经終了后，3~4天进行一次性交 / 37
- 男性性器浅插入，女性未感到高潮以前就要射精 / 38
- 无法得到粉红胶时 / 39
- 使用粉红胶的方法 / 39
- 最后的性交以后，要禁欲一周或确实避孕 / 40

排卵日二日前的性交使用粉红胶，能够提高效果	/ 41
妻子服用林卡尔，再进行性交	/ 42
在排卵日性交前使用绿胶	/ 42
排卵日进行频繁的性交	/ 43
关于林卡尔	/ 43
多花点时间进行前戏	/ 44
生男生女法一步一步踏实前进	/ 45
希望生女孩	/ 46
希望生男孩	/ 47
生男生女法与生出畸形儿无关	/ 48
利用食物法达到生男生女的效果	/ 49
利用生男生女法避免伴性遗传病	/ 50
实行生男生女法，夫妻一定要充分沟通	/ 52
生男生女法要在充满夫妻情爱的气氛中进行	/ 54
生男生女法无法达到100%的效果	/ 55
希望实行生男生女法的人之中80%想要“生女孩”	/ 56
像男孩、像女孩	/ 58
什么是人工授精	/ 59
试管婴儿是怎么回事	/ 60
人工授精的知识	/ 61
不要担心生下畸形儿	/ 62
人工授精利用基础体温表测知排卵日	/ 63
帕克尔法为何无法分离出生男孩的Y精子呢	/ 63
用何种方法采集丈夫的精液	/ 64
在家里采集到的精液，如何带到医院呢	/ 64
事后要避免精液流出	/ 65
最佳的营养和受孕环境	/ 65
最佳的卫生环境	/ 66



什么季节受孕对孩子最为不利 / 67
为什么不宜将孕早期安排在冬季 / 69

孕 期 须 知

自我诊断怀孕 / 70
怎样找医生去诊断 / 72
预产期如何计算 / 74
怀孕初期的胎儿与母体 / 76
妊娠反应的对策 / 78
妊娠呕吐反胃的原因 / 79
妊娠反应时的饮食 / 80
怀孕早期能做妇科检查吗 / 80
怀孕早期能做B超吗 / 81
怀孕早期胎儿是什么样 / 81
保胎要注意些什么事情 / 82
为什么不要盲目保胎 / 83
大龄孕妇保胎有什么方法 / 84
生殖器官及乳房的变化与护理 / 84
消化系统的变化与护理 / 86
骨骼、皮肤的变化与护理 / 88
孕初的心理活动——喜忧参半 / 91
孕妇体态与色素斑 / 91
家庭给予孕妇的关爱多些、再多些 / 92
最后1个月的期待 / 93

胎儿奥秘

羊水与胎儿异常诊治	/ 94
胎儿能听到声音吗	/ 97
胎儿有视力吗	/ 98
胎儿的大脑是怎样发育的	/ 99
什么是意念胎教	/ 100
胎儿也会发脾气吗	/ 101
母亲与胎儿之间怎样传递生理信息	/ 103
母亲与胎儿之间怎样传递情感信息	/ 104
未来的父亲能为胎教做些什么	/ 105
怎样和胎儿对话	/ 106
怎样给胎儿讲故事	/ 107
怎样欣赏胎教音乐	/ 108
怎样给胎儿唱歌	/ 109
怎样把握胎儿的性格	/ 110
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	/ 111
为什么要对胎儿进行习惯培养	/ 112
什么叫羊水过多，有什么危害	/ 112
胎儿体重过大有哪些危害	/ 113
胎儿横位怎么办	/ 115
羊水过少	/ 118
给胎儿做体操	/ 120
羊膜囊与羊水	/ 121
胎盘的神奇功能	/ 122
胎儿喝水吗	/ 124



胎儿做梦吗 / 125

胎儿会哭吗 / 125

胎儿羊水吸入性肺炎 / 126

给胎儿吃药、打针和做手术 / 127

孕妇“胎嗽” / 128

羊水的量与功能 / 128

胎儿的健康检查

胎儿成熟度的测定 / 129

了解胎儿状态的方法 / 131

胎儿触诊与测量 / 133

超声波扫描胎儿 / 134

孕妇做X线检查有害 / 136

孕妇做B超有什么作用 / 137

自数胎动与监护胎儿 / 138

胎儿监护的种类与孕妇配合 / 139

羊水穿刺检查 / 140

宫内诊断与治疗 / 141

孕期生活保健

怀孕早期应做好哪些保健 / 143

怀孕早期能做妇科检查吗 / 144

孕妇妊娠日记 / 144

怎样减轻孕吐 / 145

孕妇能接受免疫接种吗	/ 146
自然流产与孕妇健康	/ 146
孕妇冬春应防感冒	/ 149
夏季孕妇生活要注意些什么	/ 150
孕妇睡眠时间多少适宜	/ 151
怀孕后多活动好还是少活动好	/ 151
怀孕期间日常活动时要注意什么	/ 152
高血压孕妇怎样保健	/ 152
怀孕早期洗澡水为什么不宜太热	/ 153
孕妇要科学选用乳罩	/ 154
孕妇要谨慎用药	/ 155
孕妇能喝茶吗	/ 157
孕妇为什么要勤洗澡，应注意什么	/ 157
孕妇工作与家务劳动时应注意的事项	/ 158
孕妇进行体育运动应注意什么	/ 158
孕妇应避免过多吸入汽车尾气	/ 159
发怒会给孕妇带来哪些害处	/ 161
孕妇怎样选择内衣	/ 161
孕妇应注意不要饮用被污染的水	/ 162
孕期的自我监护	/ 163
孕妇为什么不要拿25千克以上的重物	/ 166
患肝炎的人怀孕后应注意什么	/ 166
孕妇为什么容易发生便秘?怎样防治	/ 167
孕妇为什么要戒烟、戒酒	/ 168
孕妇坐立和行走时应注意什么	/ 169
孕妇可以打哪些预防针	/ 169
孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事	/ 170
勿害怕孕期变丑	/ 171



孕妇忌去拥挤的场合	/ 173
孕妇忌活动太少	/ 173
怀孕后要不要练气功	/ 174
怎样注意劳逸结合	/ 175
孕妇不宜打麻将	/ 177
孕妇焦虑会带来什么后患	/ 178
孕妇卧床易滞产	/ 179
孕妇大笑好吗	/ 180
孕妇忌不懂得胎动	/ 181
孕妇忌接触有害化学污染环境	/ 182
孕妇忌仰卧或右侧卧	/ 184
在高层住宅的孕妇应注意的事项	/ 185
妊娠腹大于孕月别怕	/ 186
孕妇应清楚腹部增大的规律	/ 188

孕 期 疾 病

孕妇长痔疮怎么办	/ 189
不要忽视妊娠后的阴道不规则出血	/ 190
孕妇患风疹忌继续妊娠	/ 192
患肝炎的人怀孕后应注意什么	/ 193
孕妇为什么容易发生便秘?怎样防治	/ 194
孕妇气喘气急是怎么回事	/ 195
肾炎对妊娠有哪些危害	/ 195
孕妇忌对下肢静脉曲张不采取措施	/ 197
妊娠期间能够动盲肠炎的手术吗	/ 198
血压低时怀孕是否有危险	/ 199

妊娠时，脸上褐色斑点就会增加吗	/ 200
有糖尿病而妊娠是否需堕胎	/ 201
怀葡萄胎以后，会不会患癌症	/ 203
妊娠期患结核病怎么办	/ 204
孕妇易患肾盂肾炎怎么防治	/ 209
妊娠患子宫肌瘤怎么防治	/ 211
妊娠哮喘怎么办	/ 215
心脏病人怀孕了怎么办	/ 216
孕妇患高血压怎么办	/ 217
癫痫孕妇怎样保健	/ 218
什么叫先兆子痫？得了先兆子痫怎么办	/ 219
子宫肌瘤对妊娠及分娩有无妨碍	/ 220
妊娠与浮肿	/ 221
妊娠合并血小板减少性紫癜	/ 221

孕 期 饮 食

家庭制作孕妇保健饮料的注意事项	/ 223
桃仁粥的做法	/ 224
柠檬汁的做法	/ 224
葡萄汁的做法	/ 225
供给全面合理的营养	/ 225
保证蛋白质的供给	/ 225
适当增加热能的摄入	/ 226
供给充足的维生素、无机盐	/ 227
妊娠早期的饮食原则	/ 227
孕早期每日摄入的食物量	/ 228



水晶桃	/ 228
鲤鱼山楂鸡蛋汤	/ 229
香菜萝卜	/ 229
姜汁黄瓜的做法	/ 230
豆芽拌蛋皮的做法	/ 230
酸辣黄瓜的做法	/ 231
肉丝海带的做法	/ 232
粉丝菠菜的做法	/ 233
腌花菜的做法	/ 233
芹菜炒肉丝的做法	/ 234
芙蓉雪藕的做法	/ 235
西红柿的做法	/ 235
蒜苔炒心丝的做法	/ 236
拔丝土豆的做法	/ 237
雪里蕻炖豆腐的做法	/ 238
叉烧包的做法	/ 238
烫面蒸饺的做法	/ 239
八宝饭的做法	/ 240
妊娠晚期的膳食营养特点	/ 241
妊娠晚期饮食原则	/ 243
妊娠晚期一日食谱举例	/ 245
孕妇为什么不要滥服鱼肝油	/ 245
孕妇为什么要少吃山楂食品	/ 246
孕妇为什么不要多吃水果	/ 247
孕妇为什么要少吃油炸食品	/ 247
孕妇多吃酸性食物为什么不好	/ 248
孕妇为什么不要多吃盐	/ 249
孕妇为什么不可饮用“可乐”型饮料	/ 250

- 孕妇为什么不要多吃冷饮 / 251
孕妇为什么不要偏吃素食 / 251

孕期意外与监护

- 孕早期可以发现的高危妊娠 / 252
什么是流产?自然流产的原因是什么 / 253
不要轻易做人工流产 / 254
产前出血的病因 / 254
可怕的前置胎盘 / 256
孕妇休克危在旦夕 / 258
什么是产前出血 / 260
胎膜早破怎么办 / 261
孕期谨防早破水 / 262
警惕胎盘早剥 / 263
谨防子宫破裂 / 265
妊娠期的医疗护理 / 267
对孕妇的一般性监护 / 268
第一次检查 / 269
第二季度的检查 / 271
药物、疫苗和X射线 / 271
危险性妊娠 / 275

临 产

- 出现哪些症状为临产 / 277



怎样度过分娩阵痛关	/ 280
掌握配合接生的技巧	/ 282
腹坠、破水和见红	/ 284
为什么要做产前检查	/ 286
产前检查的内容有哪些	/ 287
哪些孕妇应做产前诊断	/ 290
常用产前诊断方法有哪些	/ 290
临产后应当静卧还是走动	/ 291
临产后仍要查肛	/ 293
临产前乳房要做什么准备	/ 294
哪些情况下必须提前住院待产	/ 295
为什么适当运动会有益分娩	/ 296

分 娩

分娩是怎样开始的	/ 297
什么时候去产院	/ 299
到达产院注意事项	/ 299
宫颈口扩张期怎么办	/ 300
宫颈口扩张期应该做的配合动作	/ 301
娩出期 (婴儿娩出) 手术与配合	/ 303
在娩出期应该做的配合动作	/ 303
胎盘娩出	/ 305
分娩的持续时间	/ 305
臀先露	/ 306
产钳	/ 307
剖腹产	/ 308