



XING FU

中国妇幼保健专家特别推荐

AI CHAO CONG SHU



怀孕

百科大全

最实用、最权威的孕育科学读本

内蒙古科学技术出版社

怀孕百科全书

刘晓建 向建设 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕百科全书/刘晓建,向建设编著.

—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.1

(幸福爱巢丛书)

ISBN 7-5380-1311-3

I. 怀… II. ①刘… ②向… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. K715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119392 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

组织策划/牧 仁 何广举

责任编辑/香 梅

封面设计/鲁 冰

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/16

字 数/320 千

版 次/2005 年 1 月第 1 版

印 次/2005 年 2 月第 2 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

当前，随着社会的不断发展，竞争也日趋激烈。然而，无论竞争多么激烈，归根结底还是人才的竞争。因此，作为新世纪的新婚夫妇，无不深知优生优育的重要性，谁也不愿自己的孩子一开始就输在人生的起跑线上。

目前，市场上孕育类的图书较多，大多使用一些醒目的书名来吸引读者，却未能达到全面、系统和专业的要求。正是基于这一原因，我们精心打造了《怀孕百科全书》、《胎教百科全书》、《孕·产·婴护理百科全书》、《育儿百科全书》四本全书。本丛书既考虑到了专业性，又兼顾到全面性和系统性，希望能以此给新手妈妈们一些专业性的指导，使她们能有计划地受孕怀孕、安胎养胎，进而科学地胎教，顺利地分娩，专业地护理及完美地育儿。

我们本着科学、全面、实用的原则编纂了这套书，力求能满足新世纪年轻夫妇们的高品质孕育要求，使每一个家庭的新成员都能顺利地成长。

《幸福爱巢丛书》编委会

2004年11月8日

目 录

第一篇 怀孕优生必备常识

一、生育必备知识	(3)
了解一下异性	(3)
认识自己的身体	(4)
“好朋友”的秘密	(5)
白带与阴道异味	(8)
包皮异常	(9)
受孕需要哪些条件	(9)
二、孕育必备知识	(11)
避孕措施	(11)
终止妊娠	(22)
不孕不育	(36)
正常受孕	(54)
三、遗传与优生	(57)
什么是遗传	(57)
遗传病能不能治疗	(63)
遗传性疾病的遗传方式	(64)
遗传与优生环境	(64)
遗传与智商的关系	(65)





四、优生与优育	(66)
优生始于择偶	(66)
必须婚前体检	(69)
最佳婚育年龄	(72)
最佳怀孕时机	(73)
准确选择排卵期	(76)
父母血型与优生	(78)

第二篇 孕前准备

一、受孕的生理要求	(83)
孕前生活安排	(83)
调适生理机能	(83)
提高身体素质	(84)
孕前锻炼方法	(84)
孕前饮食与用药	(99)
孕前饮食的基本原则	(101)
二、受孕的心理准备	(109)
调适夫妻关系	(109)
保持乐观情绪	(110)
调整孕前心绪	(110)
具备积极的生育态度	(112)
做爱要求	(113)
剔除不必要的担心心理	(114)
三、受孕的物质准备	(115)
舒适的居室环境	(115)



适体的内衣·····	(116)
宽松的外衣·····	(117)
合适的鞋·····	(117)
胎教的工具·····	(118)

第三篇 妊娠保健

一、运动保健 ·····	(121)
孕期安全运动·····	(121)
锻炼前的安全措施·····	(123)
伸展运动·····	(124)
安全伸展·····	(125)
使用放松技术·····	(128)
学会松弛技巧·····	(131)
选择舒适的姿势·····	(135)
孕妇健美操·····	(136)
散步·····	(140)
二、性保健 ·····	(141)
性欲与性快感·····	(141)
性反应过程·····	(143)
激发性兴奋·····	(147)
和谐的性生活·····	(149)
性卫生·····	(152)
女性特殊时期的性生活·····	(156)
三、疾病防治 ·····	(158)
孕期的病变应去看医生·····	(158)





谨慎衣原体感染.....	(160)
妊娠呕吐时要防低钾症.....	(161)
防治孕妇的牙病.....	(162)
防治孕妇牙龈出血.....	(163)
孕妇发生鼻出血的处理.....	(164)
谨防孕妇甲状腺代谢不足.....	(165)
孕妇心慌气促的处理.....	(165)
防治孕妇心烦.....	(166)
防治孕妇眩晕昏迷.....	(168)
防治孕妇发生烧心.....	(168)
防治孕妇的腰痛.....	(168)
治疗孕妇静脉曲张.....	(169)
治疗孕妇腹痛病.....	(169)
治疗孕妇肾结石.....	(174)
治疗肾盂肾炎.....	(175)
防治子宫肌瘤.....	(176)
防治糖尿病.....	(177)
防治泌尿系感染.....	(178)
防治阴道流血.....	(179)
孕妇下肢浮肿的处理.....	(180)
防治孕妇的小腿抽筋.....	(180)
防治病毒性肝炎.....	(181)
防治肺结核.....	(182)
防治孕妇的贫血.....	(183)
防治孕妇的血小板减少.....	(183)



治疗孕妇阑尾炎·····	(185)
防治肠道病毒感染·····	(186)
防治小便不通·····	(187)
防治妊娠中毒症·····	(189)
护理怀孕后的皮肤·····	(191)
防治怀孕后皮肤瘙痒·····	(192)
治疗孕妇痔疮·····	(193)
防治羊水过多或过少·····	(193)
防治妊娠高血压综合征·····	(194)
防治妊娠低血压综合征·····	(196)
谨防病毒对胎儿影响·····	(196)
谨防发烧对胎儿影响·····	(197)
谨防妊娠黄疸对胎儿影响·····	(197)
妊娠流产的防治·····	(198)
药物流产后要全休·····	(199)
要当心妊娠异位·····	(199)
怀孕时谨防性病·····	(201)
怀孕时谨防心脏病·····	(202)
要当心孕妇患哮喘病·····	(203)
要当心孕妇患流感·····	(203)
当心孕妇患子嗽病·····	(204)
要当心孕妇患风疹·····	(205)
防治妊娠后期突然头痛·····	(206)
防治妊娠后期剧烈腹痛·····	(206)
防治妊娠后期胎膜早破·····	(207)





防治妊娠后期阴道出血·····	(207)
防治妊娠后期严重心悸·····	(207)
警惕过期妊娠·····	(207)

第四篇 养胎、安胎与胎教

一、养胎方法 ·····	(211)
饮食养胎·····	(211)
环境养胎·····	(229)
情绪养胎·····	(237)
智慧养胎·····	(244)
按摩养胎·····	(246)
二、安胎方法 ·····	(257)
孕妇静坐安胎法·····	(257)
孕期提高免疫力以保胎·····	(271)
保胎需注意不利胎儿的情况·····	(275)
三、胎教方案 ·····	(277)
怀孕 1~3 月 ·····	(277)
怀孕第 4 月·····	(283)
怀孕第 5 月·····	(291)
怀孕第 6 月·····	(294)
怀孕第 7 月·····	(298)
怀孕第 8 月·····	(302)
怀孕第 9 月·····	(308)
怀孕第 10 月 ·····	(309)



第五篇 怀孕每月方案

一、怀孕第1个月(1~4周) (313)

优生要点..... (313)

胎儿状况..... (313)

孕母状况..... (314)

饮食起居..... (315)

孕妇档案..... (321)

二、怀孕第2个月(5~8周) (323)

优生要点..... (323)

胎儿状况..... (323)

孕母状况..... (324)

饮食起居..... (326)

孕妇档案..... (333)

三、怀孕第3个月(9~12周) (334)

优生要点..... (334)

胎儿状况..... (335)

孕母状况..... (335)

饮食起居..... (337)

孕妇档案..... (340)

四、怀孕第4个月(13~16周) (342)

优生要点..... (342)

胎儿状况..... (342)

孕母状况..... (343)

饮食起居..... (344)





孕妇档案.....	(348)
五、怀孕第5个月(17~20周)	(349)
优生要点.....	(349)
胎儿状况.....	(349)
孕母状况.....	(350)
饮食起居.....	(352)
孕妇档案.....	(357)
六、怀孕第6个月(21~24周)	(358)
优生要点.....	(358)
胎儿状况.....	(359)
孕母状况.....	(359)
饮食起居.....	(362)
孕妇档案.....	(366)
七、怀孕第7个月(25~28周)	(367)
优生要点.....	(367)
胎儿状况.....	(367)
孕母状况.....	(368)
饮食起居.....	(370)
孕妇档案.....	(376)
八、怀孕第8个月(29~32周)	(377)
优生要点.....	(377)
胎儿状况.....	(378)
孕母状况.....	(378)
饮食起居.....	(381)
孕妇档案.....	(386)



九、怀孕第9个月(33~36周)	(388)
优生要点	(388)
胎儿状况	(388)
孕母状况	(389)
饮食起居	(390)
孕妇档案	(394)
十、怀孕第10个月(37~40周)	(396)
优生要点	(396)
胎儿状况	(396)
孕母状况	(397)
饮食起居	(399)
孕妇档案	(402)

第六篇 轻松分娩

一、分娩前的准备事宜	(407)
做妈妈的准备	(407)
做爸爸的准备	(407)
给婴儿做准备	(409)
二、分娩方式的选择	(411)
自然分娩	(411)
无痛分娩	(412)
特殊分娩	(413)
剖宫产	(414)
三、分娩的先兆	(416)
临近分娩征兆	(416)

