

★ 妇幼保健专家权威推荐 完美孕育指导最佳读本 ★

怀孕保健
优生百科

王 维◎编著

孕产新知

保健大全

YunChan XinZhi
DaQuan

“优”的伟大计划

- 孕期生活细节全程指导
- 新妈妈产后调养秘诀
- 新生宝宝的特别呵护方案



中医古籍出版社

孕产新知

保健大全

YunChan XinZhi
BaoJian DaQuan

王 维◎编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生保健百科/王维编著. —北京:中医古籍出版社,2010.9

ISBN 978 - 7 - 80174 - 883 - 6

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②优生优育—基本知识 IV. ①R715.3②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 153613 号

怀孕优生保健百科

孕产新知保健大全

编 著 王 维

责任编辑 梅 剑 刘世菊

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京市兆成印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 131

字 数 1650 千字

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 883 - 6

定 价 28.00 元(全套 168.00 元)



Foreword

前言

一个美丽的女人要完成一个完美的人生，生儿育女是必经的历程。这个过程既成就了女人做母亲的使命，同样又完成了一个女人生命的蜕变。

从两情相悦的性爱到体内有一个新生命开始孕育，神圣责任感与激情感悟，满腔的希冀与日夜牵挂，惊喜与手足无措的惶惑……种种复杂的情感会交织错杂在一起，始终陪伴在孕期的10个月里。

怎样才能孕育一个既聪明又健康漂亮的宝宝，怎样轻松、愉快、平安、顺利地走好孕育小生命的历程，这是每一位即将为人母的女性所迫切想知道的。为此，我们特意编写了这本《孕产新知保健大全》给您从孕育、分娩直到养育的全程贴心指导。

本书以简洁明晰，通俗易懂的文字，深入浅出地阐释了从孕前应做的准备到好孕降临，从生活细节关爱指导到准爸爸应该怎么做，从非常胎教到走近分娩，从产后护理到新生宝宝的呵护，全面关怀和呵护您在孕产期中所面对的一切问题，使您成为一个既擅长呵护孩子、又擅长呵护自己的幸福女人。

如果准妈妈能够按照书中描写的那样，科学地度过孕期的每一天，那么就一定会拥有一个健康、聪明的小宝宝，而准妈妈也会变得更加美丽。

谨以此书献给天下所有的准妈妈、准爸爸。

编 者



第一章 “孕” 筹帷幄

——制订“生优”伟大计划

第一节 遗传，会给宝宝带来什么	001
你能遗传给宝宝些什么	001
你的宝宝将来会近视吗	002
近亲婚配有错吗	003
宝宝的智力与遗传有关吗	004
长寿，是否与遗传有关	005
应暂缓结婚的一类人	006
有些人，请暂缓做父母	007
有些人，不宜生育	007
不宜生育的遗传病有哪些	009
腭裂与遗传有关吗	010
第二节 孕前准备，让优生成为可能	011
问问自己，做好要宝宝的心理准备了吗	011
为宝宝备好温暖的“窝”	013
为优生调养身体机能	014
孕前坚持锻炼身体	014
什么环境做爱有益优生	015
怀孕切勿心太急	016

孕前应治疗哪些疾病	017
口服避孕药的女性如何怀孕	018
人工流产或早产的女性如何怀孕	019
剖宫产后的女性如何怀孕	020
乙肝疫苗	020
风疹疫苗	020
第三节 不孕，难言的痛楚	021
揭开不孕的面纱	021
什么导致男性不孕	021
什么导致女性不孕	023
不孕症夫妇的常规检查	025
不孕女性的腹腔镜检查	025
子宫输卵管造影最佳时间的选择	026
烟酒与不孕的关系	026
不孕妇女要补充铜元素	026
什么是无排卵性月经	027
性生活方式与不孕的关系	027
人工授精的方法及成功率	028
人工授精的法律问题	028
试管婴儿技术	029
第四节 王子，还是公主	030
王子，还是公主，谁说了算	030
宝宝性别早知道	031
温度决定宝宝性别	031
调节酸碱性让你决定宝宝性别	032
想要男孩时的性交体位	034
想要女孩时的性交体位	035



第二章 好孕降临

——种下一颗最优良的种子

第一节 受孕，奇妙的生命之旅	037
认识卵公主和精王子	037
卵公主和精王子相爱了	038
怀孕的整个过程	039
男女怀孕的最佳年龄	040
把握最佳受孕季节	041
容易受孕的做爱姿势	042
如何才能高质量受孕	042
高龄女性应注意哪些问题	043
第二节 喜讯如何早知道	044
怀孕征兆早知道	044
多长时间可测出怀孕	045
早孕试纸很准吗	045
怎样把怀孕的喜讯告诉丈夫	046
怎样告诉周围的其他人	047
采取怎样的方式告诉别人更好呢	047
如何计算孕周及预产期	048
孕期检查多少次	049
你为什么要定期到医院做检查	050
怀孕反应较重怎么办	050
不知道怀孕吃了药怎么办	051



孕期感冒能服药吗	051
孕期阴道出血怎么办	053
第三节 胎宝宝，你的宫内“生活”怎样	054
子宫的生理功能	054
胎盘的结构特点	055
胎盘劳苦功高	055
羊水——胎儿的安全过滤器	057
脐带——胎儿的生命线	058
胎儿的生长环境	058
胎儿的发育状态	059
胎儿的生长示意图	060
胎心的跳动	060
胎 动	061
胎儿能感觉到光的明暗	061
胎儿用胎动表示愉快与不愉快	062
第四节 怀胎十月，准妈妈与胎宝宝的变化	063
孕1月，精王子与卵公主相爱了	063
孕2月，不安与兴奋的交织	063
孕3月，好心情是关键	065
孕4月，腹中有宝初长成	066
孕5月，心动的感觉真好	067
孕6月，感受成长的喜悦	068
孕7月，宝宝长得可真快	070
孕8月，更加可爱了	071
孕9月，紧张而又期待	072
孕10月，迎接天使降临	073



第三章 生活细节

——孕期关爱全指导

第一节 好营养，吃出幸福孕期	075
准妈咪需要的营养素	075
准妈咪宜吃食物明星榜	077
准妈咪一日三餐总原则	078
妊娠早期的饮食调养	079
准妈咪的早期美味食谱	081
妊娠中期的饮食调养	092
准妈咪的中期美味食谱	094
妊娠后期的饮食调养	104
准妈咪的后期美味食谱	106
第二节 日常生活，细节决定健康	116
准妈咪的睡眠	116
有些孕妇为什么多梦	117
有些准妈咪为什么爱发脾气	118
准妈咪可以看电视吗	118
读书、学习、电脑	119
准妈咪洗澡四忌	120
准妈咪还能操作电脑吗	121
准妈咪操作复印机好吗	122
工作疲劳如何休息	122
关于日常的动作	123
忌用烟、酒、咖啡及辛辣的食物	124
准妈咪最适宜的运动	124

准妈妈体育锻炼的指导原则	125
准妈妈能骑自行车、开汽车吗	126
准妈妈不宜去的地方	126
准妈妈的旅行、外出	127
生病时药物的使用	128
第三节 做个美丽孕美人	129
准妈妈怎样为自己增添美	129
准妈妈如何爱护自己白皙娇嫩的面容	131
皮肤的保养	132
化妆的方法	132
准妈妈美发	133
如何消除妊娠纹	134
准妈妈如何科学选用乳罩	134
准妈妈如何选择内衣	135
准妈妈如何选择外衣	136
准妈妈居室巧美化	137
第四节 孕期“性”福有讲究	137
孕期能享受“性”福吗	137
准妈妈性欲知多少	138
了解性欲改变的原因	139
妊娠初期“性”福备忘录	139
妊娠中期“性”福备忘录	140
妊娠后期“性”福备忘录	141
孕妇如何防止做爱后腹痛	142
妊娠期哪些情况不宜做爱	143
第五节 孕期保健，让你更健康	144
这些疾病勿忽视	144
准妈妈应预防感冒	145



准妈妈要注意补铁	146
准妈妈要适量补锌	147
准妈妈防治心慌气促	148
准妈妈出现水肿的防治	149
准妈妈怎样防治腿抽筋	150
准妈妈早期要查白带	151
孕期常见的牙周问题	152
孕期牙科治疗的限制	152
准妈妈乳头下陷与扁平纠正	153
体重异常增加要注意检查	154
肚子异常隆起要注意检查	155
什么是宫外孕	156
宫外孕有没有什么先兆	157
正确对待流产和保胎	158
如何做产前检查	160
产前诊断的方法	161
哪些人需要做产前诊断	162
第六节 疾病防治，做宝宝的健康卫士	163
警惕高危妊娠	163
孕期贫血怎么办	164
有心脏病的妇女应注意什么	165
孕妇要预防妊娠高血压综合征	167
准妈妈患了糖尿病怎么办	167
准妈妈患了阑尾炎怎么办	168
患了甲亢怎么办	169
准妈妈患了肝炎怎么办	170
什么叫葡萄胎	170
什么是多胎妊娠	171



为什么胎儿会死在宫中	172
羊水过多或过少	173
哪些原因会造成胎盘早期剥离	174
什么是前置胎盘	175
胎位不正怎么办	177
孕妇要注意外阴清洁	178
做过剖宫产再次妊娠有危险吗	178
肺结核患者能怀孕吗	179



第四章 准爸爸

——做好妻子的“半边天”

第一节 健康，送给宝宝的第一份礼物	181
有健康爸爸才有健康宝宝	181
戒烟、戒酒	182
禁用的药物	182
和妻子拜访儿科医生	183
关注宝宝每一天的变化	184
感觉宝宝活动	184
常和胎宝宝说话	185
不要特别关注宝宝的性别	185
合格爸爸 10 项标准	186
第二节 引导爱妻，做个贴心好丈夫	187
当好妻子的“靠山”	187
了解妻子的担忧	187
抚慰妻子的不安和紧张心理	187
激发妻子的爱子之情	188



多说点“甜言蜜语”	189
不要总走在妻子身后	189
孕期节制性生活	190
第三节 照顾妻子，做好家庭服务员	190
爱她，所以照顾她	190
给妻子好营养	191
积极帮忙做家务	191
陪准妈妈参加社交活动	192
多陪准妈妈散步	193
帮妻子系鞋带	193
妻子呕吐不能旁观	193
陪妻子生孩子吧	194



第五章 非常胎教

——让你的宝宝更优秀

第一节 胎教，并不神秘	197
认识胎教的科学本质	197
胎教是对孩子进行教育的第一步	198
胎教的理论基础	199
胎教必须遵循的原则	200
要掌握必要的胎教知识	201
良好的胎教需要经营	202
实施胎教不要心切	203
胎教要忌懒	205
第二节 胎教方法决定胎教成败	205
音乐胎教，建立母子情感的纽带	205



阅读胎教, 培养宝宝的求知欲	207
对话胎教, 积极有益的胎教方式	208
数字绘画胎教, 培养胎儿的学习能力	209
心音胎教, 让宝宝的思维更发达	211
光照胎教, 激发宝宝的潜能	212
抚摸胎教, 最早的触觉交流	213



第六章 走近分娩

——迎接最幸福的时刻

第一节 分娩的准备工作, 你准备好了吗	215
分娩的精神准备	215
分娩地点的选择	216
在家分娩应准备的物品	217
入院分娩应准备的用品	218
入院的时间	219
婴儿卧具的准备	219
婴儿衣物的准备	220
婴儿尿布的准备	221
五防一加强	221
分娩时要吃点东西	223
减轻分娩痛苦的秘诀	224
第二节 了解有哪些分娩方式	226
有哪些分娩方式	226
自然分娩	227
人工辅助分娩	228
剖宫产	230



剖宫产比自然分娩好吗	232
第三节 直播分娩全过程	233
分娩征兆早知道	233
分娩第一产程	234
分娩第二产程	236
分娩第三产程	237
第四节 冷静面对分娩时的异常情况	238
早 产	238
双胞胎、多胎分娩	238
臀位分娩	239
难 产	240
过期产	241



第七章 产后护理

——健康妈妈调养秘诀

第一节 产后营养呵护方针	243
月子里宜用食物	243
广摄各类营养素	245
坚持少食多餐	245
月子里的饮食宜清淡	246
食物应干稀搭配	246
月子里一日食谱	247
产后饮食五忌	248
第二节 新妈妈，要和美丽重聚首	250
呵护秀发有秘诀	250

皮肤保养的窍门	251
脸上的雀斑不用急	251
让你的乳房重现美丽	251
收紧你的腰腹	252
产后 10 天塑造美臀	253
产后妈妈美腿操	255
肥胖体质切莫发愁	255
消瘦体质要调理	256
产后美丽瑜伽术	256
如何促进阴道紧缩	258
产后阴道手术恢复	259
第三节 细节护理，恢复健康新活力	261
分娩后五天内的护理	261
产后何时出院	262
产后要及时下地活动	262
产后哪些症状属正常反应	264
产后要及时解小便	265
产后多长时间为产褥期	265
产后体温升高的原因	266
冬季要防“产后风”	267
产后须防手脚痛	268
产后便秘怎么办	269
产后为何“尿潴留”	270
产后恶露	271
预防产后腰痛	272
产后月经何时复潮	273
第四节 让“性”福不再有顾忌	274
基础体温法，不可马马虎虎	274