

科学育儿知识百科



健康聪明的宝宝
从优生知识的准备开始

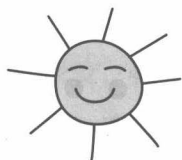
十月怀胎 优生 全程指导

卢立芹◎编著

面临孕育问题的父母们最理想的枕边书

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

科学育儿知识百科



健康聪明的宝宝
从优生知识的准备开始

十月怀胎 优生 全程指导

卢立芹◎编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎优生全程指导/卢立芹编著. —北京:
中国中医药出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1686 - 9

I. ①十… II. ①卢… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 256473 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京树仁印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 20 字数 287 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1686 - 9

*

定价 28.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

Preface

前言

十月怀胎，一朝分娩。短短的十个月，是母亲喜忧参半的难忘历程，更是关系到宝宝一生的重要起点。在这稍纵即逝的宝贵时间里，宝宝从一个肉眼完全看不见的生命微粒，成长为地球上最高级的生命，大脑、内脏、四肢等均发生着神奇的变化。在怀孕9个多月时，胎儿已经拥有相当灵敏的听觉、视觉、嗅觉、味觉和触觉。特别是胎儿的大脑在怀胎十月中的发育，更是相当神速，孕育2个月的胎儿，头部就是身高的一半，新生儿的头围和胸围一样宽。由此可见，未来的准爸爸、准妈妈必须提前准备、科学应对，才有可能让胎儿的身心在10个月里得到全面、良好的发展。

从胎宝宝十个月的成长变化不难看出，想要有一个完美的孕育过程，最终实现生一个健康、聪明宝宝的愿望，准妈妈需要承载太多……而且任何一个小小的疏忽都可能为胎宝宝健康埋下隐患，甚至影响宝宝一生。

巴甫洛夫曾说：“婴儿降生的第三天开始教育，就迟了两天。”当今，优生学现已风靡全球，优孕、优生、优育成为优生学的三大基石，“怀胎十月”更是重中之重。准妈妈的身体状况、饮食、营养、运动、用药及情绪，都对胎宝宝有着直接的影响。有的夫妻由于种种原因忽视了子宫内胎宝宝的特点及需求，给宝宝带来难以弥补的缺憾，甚至有的准妈妈孕期乱用药物，给宝宝造成一生的痛苦。据有关文献报道，近年来我国孕妇流产率、早产率、胎儿畸形率均有增高的趋势，这多与孕妇缺乏怀孕常识有关。所以，想拥有一个健康、聪明的宝宝，新婚夫妻必须尽早了解和掌握

基本的孕产知识、技巧。

孩子是爱情的结晶，父母的希望，祖国的未来。“十月怀胎，一朝分娩”，是女性一生中最重要的时刻，顺利地怀孕和生下一个健康聪明的孩子，便成了许多年轻夫妇梦寐以求的夙愿。

《十月怀胎优生全程指导》从医学角度重点介绍了女性生育的奥秘、女性的怀孕过程、孕后身体的主要变化、孕妇的营养与饮食等一系列内容，从而有助于年轻夫妇全面地了解和掌握怀孕、分娩的有关知识，进而顺利地怀孕和分娩。愿广大年轻夫妇一本《十月怀胎优生全程指导》在手，获得优生优育的知识，拥有一个健康聪明的小宝宝。

热爱生命、热爱生活，渴望享受孕育生命过程中种种美好与感动的准爸妈，对孕育即将带来的困扰、疑惑、烦恼，有没有充分的心理准备和应对能力呢？本书知识点全面，角度新、讲解细，为未来的准爸妈提供最有价值的孕育信息，是面临孕育问题的夫妻们最理想的枕边书，是送给未来准爸妈的最贴心的礼物！

编者

2014年3月

Contents

目 录

第一章 优生优育与遗传	1
健康聪明的宝宝从优生知识的准备开始	1
把优生的观念提前到择偶	2
禁止近亲结婚	4
近亲的范围	5
婚前检查不能省	6
女性婚检都需要查什么	6
男性婚前检查的内容	7
遗传病咨询不是赶时髦	8
遗传病的特点	9
遗传病的预防	10
不宜生育的遗传病	10
心脏病病人可以生育吗	11
精神病人能不能生育	12
癫痫病人能不能生育	13
癫痫病人怀孕与用药	14
甲状腺疾病不利优生	15
糖尿病患者可以妊娠生育吗	17
肝脏疾病患者能怀孕吗	17
肾脏疾病患者能怀孕吗	17
结核病人不宜怀孕	18

高血压患者能怀孕吗	18
阴道炎对胎儿的影响	19
性病患者能怀孕吗	19
性病对优生的危害	19

第二章 怀孕前的准备与禁忌

女性最佳生育年龄	21
高龄产妇为什么易生痴呆儿和畸形儿	22
男性最佳生育年龄	23
孕前的心理准备	24
孕前的物质准备	25
孕前营养的重要性	26
孕前应补充的营养素	28
不可忽视的男性孕前营养饮食	30
孕前的其他准备	31
孕前忌吸烟	32
孕前忌饮酒	33
孕前忌毒品	34
孕前使用药品要谨慎	35
孕前少接触有辐射的电器	35
最佳受孕季节	37
测量基础体温	38
婚前检查是优生的重要保证	39
高质量性生活孕育“高质量”宝宝	40
婚育的最佳年龄	45
怀孕的最佳季节和月份	46
精心选择怀孕的最佳时机	47
易受孕期的推算	51
孕前要合理补充营养	53
孕前锻炼益处多	55

不孕的原因与治疗	56
丈夫有问题积极治疗	59
第三章 怎样知道自己怀孕了	63
不孕有何迹象	63
哪几种妊娠反应比较特殊	64
月经延期并非都是怀孕	65
自测怀孕方法略知	65
自测后应及时去医院	66
由医生检查是否怀孕	67
怀孕何时到医院检查	67
为什么说怀孕确诊的时间越早越好	68
第四章 怀孕1~10个月(胎儿发育)	70
胎盘的结构特点	70
胎盘劳苦功高	70
前置胎盘的病因、危害及处理	71
要警惕胎盘早期剥离	73
羊水——胎儿的安全过滤器	75
羊水从何而来	75
羊水过多不是好事	76
脐带——胎儿的生命线	77
什么是胎位	78
谨防胎儿臀位	78
异常胎位有几种	79
异常胎位对母亲的影响	80
异常胎位对新生儿及胎儿的影响	80
纠正胎位不正的主要方法	80
胎心及其监测	81
胎动的意义	82

正常胎动的迹象	82
异常胎动的迹象	83
怀孕第一月(1~4周)	84
怀孕第二月(5~8周)	84
怀孕第三月(9~12周)	85
怀孕第四月(13~16周)	86
怀孕第五月(17~20周)	86
怀孕第六月(21~24周)	87
怀孕第七月(25~28周)	88
怀孕第八月(29~32周)	88
怀孕第九月(33~36周)	89
怀孕第十月(37~40周)	90

第五章 怎样进行胎教 91

胎教到底有没有必要	91
养成正确的胎教心理	92
掌握胎教的要点	93
音乐胎教	94
什么时候进行音乐胎教	95
音乐教材的选择	95
哪些音乐不适合胎教	96
音乐胎教具体实施方法	97
光照胎教	98
什么时候进行光照胎教最适宜	99
如何进行光照胎教	99
抚摩胎教	100
什么时候进行抚摩胎教好	101
如何进行抚摩胎教	101
语言胎教	102
语言胎教什么时候开始才好	103

语言胎教如何实施	104
选择用于语言胎教的文学材料	105
营养胎教不可忽视	105
胎教,丈夫应该做什么	106
第六章 孕妇保健常识	109
如何办理妊娠保健卡	109
产前检查宜知	110
体重异常增加要注意检查	111
肚子异常隆起要注意检查	111
妊娠期运动的好处	112
越生活优裕的孕妇越需要运动	113
孕妇运动宜忌	114
适合孕妇的运动有哪些	114
散步是孕妇最好的运动方式	117
孕妇怎样运动才算适宜	118
孕妇进行运动要先检查身体	119
孕妇锻炼时要注意的事项	119
孕妇站立行走与坐姿	120
孕妇洗澡及注意事项	121
孕妇更要注意口腔卫生	122
第七章 孕妇的饮食营养	123
饮食营养的重要性	123
孕妇营养与饮食特点	124
妊娠反应时的饮食摄入	126
孕妇需要哪些营养素? 主要存在于哪些食物中	127
如何判断营养是否达标	128
孕期的营养原则	130
孕早期的饮食调节	130

孕中期的饮食调节	131
孕后期的饮食调节	136
孕妇饮食八忌	137
推荐食谱	140
第八章 孕妇心理与环境对胎儿的影响	142
爱宝宝,不爱宠物	142
孕妇应避免长时间使用电脑、微波炉和手机	142
孕妇居家内宜种花草吗	143
孕妇应多呼吸新鲜空气,多沐浴阳光	144
避开不利胎儿的场所	144
避免接触有害(毒)化学物质	145
怀孕时应远离噪声和射线	145
超声波对胎儿有害吗	146
孕妇的情绪对胎儿有影响吗	147
不良情绪对胎儿有哪些影响	147
孕妇要努力节制不良情绪	148
孕妇要学会心态平和地对待一切	149
孕妇要学会多理解他人	149
要学会营造积极的家庭气氛	150
有效的身体放松技巧	151
有效的精神放松技巧	152
孕妇的穿戴有哪些特殊要求	152
孕妇与美容	154
孕妇不宜多化妆	155
孕妇的化妆技巧	156
保证孕妇睡觉的质量	156
孕妇不宜睡席梦思床	157
孕妇交通工具的选择	157
孕妇如何做家务劳动	159

第九章 孕期起居生活指南	161
孕妇生活起居多加注意	161
为什么要写妊娠日记	162
孕妇穿时装更漂亮	164
孕妇在妊娠晚期不宜仰卧	164
孕妇睡宜左侧卧位	165
孕妇不宜穿高跟鞋	166
孕妇着衣穿鞋讲究多	166
孕妇不宜看的电影、电视	167
孕妇不可迷恋麻将	167
孕妇稍微多卧益胎儿	168
劳逸结合最适宜	169
孕妇不宜坐浴	169
孕妇水浴时温度不宜过高	170
孕妇宜佩戴胸罩	170
孕期怎样呵护乳房	171
妊娠5月日常保健	171
妊娠6月日常保健	172
妊娠7~8月行动更需小心	173
妊娠9月开始练习分娩的辅助动作	173
妊娠10月要积极储备体力	173
孕妇要时刻关注自己的体重	174
妻子怀孕期间丈夫的职责	174
孕期可不可以过性生活	175
整个孕期的注意事项	176
怀孕早期过性生活应注意哪些问题	176
怀孕中期过性生活应注意哪些问题	177
什么情况下应终止妊娠期性生活	177
妊娠剧吐与性生活	178

第十章 流产与早产常识 180

流产是怎么发生的	180
怎样区别不同的流产	181
先兆流产的防治	182
习惯性流产的防治	182
难免流产的处理	183
不全流产的处理	183
过期流产的处理	183
流产发生后应做哪些预防性检查	184
流产后何时才能怀孕	185
哪些孕妇容易发生习惯性流产	185
反复人工流产害处多	185
曾经人工流产的女性应注意什么	186
剖宫产后慎做人工流产手术	187
自然流产一定是坏事吗? 盲目保胎为什么不好	187
与早产有关的高危因素	189
如何预防早产的发生	190

第十一章 孕期疾病预防与用药常识 191

妊娠与呕吐	191
妊娠与水肿	192
妊娠与贫血	192
妊娠与高血压	194
妊娠与缺钙	195
妊娠与感冒	196
妊娠与便秘、痔疮	197
妊娠与尿路感染	198
妊娠与糖尿病	198
妊娠与肺结核	200

妊娠与心脏病	201
妊娠与慢性肾炎	202
妊娠与病毒性肝炎	203
妊娠与小腿抽筋	204
妊娠与腰痛	205
妊娠与风疹	206
妊娠与牙龈炎	207
妊娠与皮肤瘙痒	208
孕早期警惕阴道出血	208
妊娠期的血小板减少	209
孕妇与胎儿血型不合是怎么回事	211
妊娠腹痛要警惕	212
妊娠下肢静脉曲张勿惊慌	213
急性阑尾炎的治疗	213
孕期白带增多怎么办	214
长了蝴蝶斑怎么办	215
孕妇子宫畸形怎么办	216
妊娠期肝内胆汁淤积症(ICP)	217
得了 ICP 后怎么办	217
巨细胞病毒感染危害大	218
妊娠与卵巢肿瘤的相互关系	219
子宫肌瘤与妊娠的相互影响	219
妊娠高血压病及其预防	220
孕妇患病后的用药	221
孕期用药选择	222
药物对胎儿的不良影响	224
孕妇使用抗生素须知	225
孕期哪些药物慎用或禁用	226
孕妇不宜用阿司匹林	227
孕妇不宜用清凉油	228

妊娠时服用中药对胎儿的肤色会有影响吗	228
孕妇为何不能随便吃补药	229
第十二章 临产前的准备	231
分娩期的预测	231
分娩前的心理准备	232
分娩前的物质准备	232
孕妇住院分娩前自己该准备什么	233
婴儿用品的准备	234
如何分辨假临产现象	236
临产前的饮食要精心安排	237
要了解临产时的临床症状	238
住院分娩好处多	238
出现哪些情况要马上去医院	239
怀孕足月,何时住院	240
产妇在产程中为什么要做肛门检查	241
产妇在临产前为什么要灌肠	241
第十三章 分 娩	242
决定分娩的三要素	242
分娩的过程	243
生孩子到底痛不痛	244
非药物方法减轻分娩疼痛	245
其他药物镇痛方法	246
家庭接生宜知	247
丈夫陪伴分娩的意义	248
丈夫如何陪伴分娩	248
选择适合自己的分娩方式	249
还是自然分娩好	250
剖宫产适应证	250

选择剖宫产的孕妇为何越来越多	251
剖宫产的优缺点	252
剖宫产后还能生孩子吗	253
剖宫产前要做的准备有哪些	255
剖宫产的孩子更聪明吗	255
剖宫产常规手术过程	256
剖宫产术后家属应怎样看护	258
引产是怎么回事？引产对产妇有无危险	260
什么是手术助产？在哪些情况下应进行手术助产	261
产妇应该怎样配合分娩	262
难产是怎么回事儿？在哪些情况下易发生难产	263
难产的征兆及其对母婴的损害	266
出现难产怎么办	266
胎膜早破的处理	267
子宫破裂的原因	269
子宫破裂的预防	270
子宫破裂的治疗	271
胎儿窘迫的表现及预防	271
何谓羊水栓塞？应如何预防	273
脐带绕颈宜知	273
双胞胎分娩注意事项	274
什么是产后出血	276
如何预防产后出血	277
胎儿出生时窒息该怎么抢救	277
第十四章 产后基本知识	280
产后何时恢复月经	280
产后恶露宜知	281
产后哪些症状属正常反应	282
产后乳房的变化	283

产妇怎样才能使自己的乳房健美	283
产后怎样佩戴胸罩	285
产后为什么要特别注意个人卫生	285
产后怎么洗浴	286
月子里哪些食物是不应缺少的	289
月子里应尽量避免食用哪些食物	290
产后应多吃哪些水果、蔬菜	293
产后可以服用人参吗	294
产妇适宜什么样的室内环境	295
产后早些下床活动好在哪里	296
产后怎样恢复体形	298
产后锻炼法宜知	299
产后生殖器官的康复	300
产后性生活要特别注意哪些问题	301
产后第一次排尿的重要性	302
产后注意心理调节	303