

happy

准妈妈育儿 全程指导

郑国权◎编著

妈妈领先一步 宝宝超前一路

专家为你从备孕、怀孕、分娩、产后保健，直到宝宝的养育
提供科学全面的建议和指导

renshen fenmian yu'er quanchengzhidao



内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

happy

准妈妈分娩育儿 全程指导

郑国权◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩育儿全程指导 / 郑国权编著. —赤峰:

内蒙古科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5380-2092-2

I. ①妊… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识

IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220051号

出版发行: 内蒙古出版集团

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

网 址: www.nm-kj.com

邮 编: 024000

邮购电话: (0476)8224547

组织策划: 香 梅

责任编辑: 宋博虎

封面设计: 百色书香

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

字 数: 360千

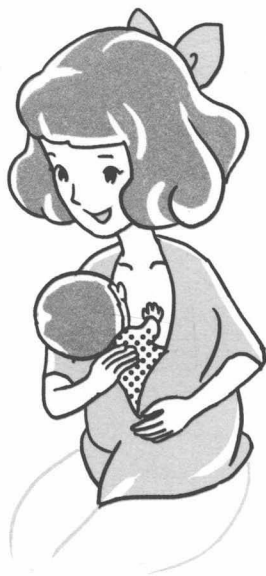
开 本: 787×1000 1/16

印 张: 22

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 29.80元



第一篇 计划怀孕 你准备好了吗

第一章 储备生育常识 / 2

认识女性生殖器 / 2

阴 道 / 2

子 宫 / 2

输卵管 / 3

卵 巢 / 3

认识男性生殖器 / 4

阴 茎 / 4

阴 囊 / 4

辜 丸 / 5

附 辜 / 5

输精管 / 5

了解生殖细胞 / 6

精 子 / 6

卵 子 / 6

养护好“种子” / 7

烟酒是精子的大敌 / 7

养精蓄锐控制房事 / 7

阴囊喜欢宽松环境 / 7

注意劳逸结合 / 7

美丽的精卵之吻 / 8

寻寻觅觅相遇 / 8

受精卵着床 / 8

不断发育生长 / 8

最佳生育年龄 / 9

女性最佳年龄 / 9

男性最佳年龄 / 9

最佳受孕时间 / 10

以月经周期推算 / 10

依基础体温推算 / 10

最佳受孕季节 / 11

春末时节 / 11

初秋时节 / 11

全面检查身体 / 12

身高、体重 / 12

内 科 / 12

妇 科 / 12

血常规 / 12

尿常规 / 12

肝功能 / 12

血 压 / 12

艾滋病 / 12

脱畸检查 / 12

不宜立即怀孕情况 / 13

新婚期间 / 13

刚停服避孕药 / 13

患下列疾病不宜怀孕 / 14

贫血 / 14

高血压 / 14

肾脏疾病 / 15

结核病 / 15

肝脏疾病 / 16

心脏疾病 / 16

牙周炎 / 16

糖尿病 / 17

性病 / 17

阴道炎 / 17

子宫肌瘤 / 17

烟酒有害孕育 / 18

吸烟的危害 / 18

酗酒的危害 / 18

情绪影响受孕 / 19

情绪不好莫受孕 / 19

身体疲劳别受孕 / 19

科学饮食身体棒 / 20

确保蛋白质摄入 / 20

多吃富钙食物 / 20

补充含铁的食物 / 20

碘有益胎儿大脑发育 / 21

基本维生素不能缺 / 21

及早补充叶酸 / 21

不可缺少的锌 / 22

男性要多补活力素 / 22

养育费用知多少 / 23

算一算开支账 / 23

制订家庭预算表 / 23



第二章 掌握优生方法

24

什么是“优生” / 24

预防胎儿异常 / 24

使宝宝健康聪明 / 24

哪些因素影响优生 / 25

近亲结婚 / 25

带病受孕 / 25

不了解生育知识 / 25

孕期滥用药物 / 25

孕期病毒感染 / 25

孕期吸烟与酗酒 / 25

接触有害有毒物质 / 25

把好受孕关 / 26

旅行途中不宜受孕 / 26

子宫受伤不宜受孕 / 26

炎热和严寒季节不宜受孕 / 26

患病、病后初愈不宜受孕 / 26

产前羊水检查 / 27

羊水可知胎儿健康 / 27

须做羊水检查的孕妇 / 27

做好全程监控 / 28

婚前宜检查 / 28

孕前先咨询 / 28

孕期听指导 / 29

产前做诊断 / 29

围生期保健 / 29

避开各种精子“杀手” / 30

化工制品 / 30

汽车尾气 / 30

香烟和酒精 / 30

雌激素 / 31

新装修居室 / 31

高温 / 31

药物 / 31

紧身裤 / 32

芹菜 / 32

熬夜 / 32

久骑赛车 / 32

噪声 / 32

辐射 / 33

毒品 / 33

精神紧张 / 33

注意优生禁忌 / 34

高龄父亲易致胎儿畸形 / 34

高龄妇女早产率高 / 34

缺铜可导致流产 / 34

痛经影响怀孕 / 34

情绪波动易致早产 / 34

孕期忌缺钙 / 35

豆制品有益胎儿发育 / 35

不生育易致子宫肌瘤 / 35

剖宫产宜两年后再孕 / 35

长期久坐易致不孕 / 36

过热水浴易损胎儿智力 / 36

经期同房易致异常妊娠 / 36

孕妇养宠物胎儿易畸形 / 37

孕期吸烟孩子可能患癌 / 37

孕妇减肥孩子易胖 / 37

滥用药物胎儿易畸形 / 37

警惕孕期伤害 / 38

远离放射线 / 38

避开毒性物质 / 38

缺乏微量元素 / 38





第三章 了解遗传规律

39

宝宝长大会长像谁 / 39

秃 头 / 39

双眼皮 / 39

下 颚 / 39

身 高 / 39

肤 色 / 39

生男生女凭谁定 / 40

性染色体男女有别 / 40

是男是女精子决定 / 40

性高潮与生男孩有关 / 41

性高潮受孕易生男孩 / 41

性高潮孕育宝宝更聪明 / 41

同时达到性高潮 / 41

血型与遗传的关系 / 42

血型与抗体 / 42

血型与遗传规律 / 42

输血必须同型 / 42

遗传病分三大类 / 43

单基因遗传病 / 43

多基因遗传病 / 43

染色体异常遗传病 / 43

与女性相关的遗传病 / 44

乳腺癌 / 44

宫颈癌 / 44

骨质疏松症 / 45

难产 / 45

妊娠高血压 / 45

生男或女可避开的遗传病 / 46

生女避免血友病 / 46

生男避免色盲 / 46



第四章 远离不孕不育

47

女性不孕原因 / 47

外阴异常 / 47

阴道异常 / 47

宫颈异常 / 47

子宫异常 / 48

卵巢异常 / 48

输卵管异常 / 48

排卵异常 / 48

盆腔异常 / 49

内分泌异常 / 49

精神性异常 / 49

全身性疾病 / 49

男性不育原因 / 50

生精障碍 / 50

输精管缺如 / 50

精子、精浆异常 / 50

其他不孕不育原因 / 51

免疫性不孕症 / 51

性生活影响 / 51

营养因素 / 51

环境因素 / 51

医学助你成功播种 / 52

丈夫精液授精 / 52

他人精液授精 / 52

混合精液授精 / 52

精子悬液授精 / 52

采集精液的方法 / 52

选择时机授精 / 53

选择授精方式 / 53

治疗不孕不育 / 54

人工月经周期法 / 54

诱导排卵 / 54

治疗勃起障碍 / 54

第二篇 精卵拥吻 一路辛苦一路歌

第一章 幸“孕”悄悄来临 // 56

身体发出异常信号 / 56

人很困倦 / 56

乳房变软 / 56

月经停了 / 56

小便频频 / 57

体温升高 / 57

恶心、作呕 / 57

浮肿、抽筋 / 57

到医院去确认吧 / 58

妇科内诊 / 58

超声波检查 / 58

化验尿液 / 58

传递你的幸福 / 59

如何告诉丈夫 / 59

怎样传给周围人 / 59





第二章 多彩多姿的孕程 ////////////////////////////////////// 60

孕育无声的1月 / 60

妈妈的变化 / 60

宝宝的发育 / 60

兴奋不安的2月 / 61

妈妈的变化 / 61

宝宝的发育 / 61

谨防意外的3月 / 62

妈妈的变化 / 62

宝宝的发育 / 62

最安定的4月 / 63

妈妈的变化 / 63

宝宝的发育 / 63

感受跳动的5月 / 64

妈妈的变化 / 64

宝宝的发育 / 64

展显孕姿的6月 / 65

妈妈的变化 / 65

宝宝的发育 / 65

开始准备的7月 / 66

妈妈的变化 / 66

宝宝的发育 / 66

耐心等待的8月 / 67

妈妈的变化 / 67

宝宝的发育 / 67

缓解不适的9月 / 68

妈妈的变化 / 68

宝宝的发育 / 68

分娩在即的10月 / 69

妈妈的变化 / 69

宝宝的发育 / 69



第三章 屏蔽生活中的不利因素 ////////////////////////////////////// 70

别让嗜好变“嗜好” / 70

撤换有“毒”花草 / 70

最好不染发、烫发 / 71

宠物暂别为好 / 71

打麻将有害健康 / 71

养成良好的生活习惯 / 72

禁烟禁酒 / 72

少用电吹风 / 72

不要依赖空调、风扇消暑 / 72

睡姿要科学合理 / 73

坐、立、行姿势要正确 / 73

千万别涂指甲油 / 74

摘下你的隐形眼镜 / 74

上网悠着点 / 74

学会正确的护理 / 75

不宜免疫接种 / 75

受热可能导致胎儿畸形 / 75

禁用药物早知道 / 76

不能盲目安胎 / 76

避开环境中的潜在危害 / 77

装修污染 / 77

不良工作环境 / 77

噪声和放射线 / 77

汽油味等 / 77

第四章 饮食营养合理均衡 // 78

孕期需要的营养 / 78

叶 酸 / 78

尼克酸 / 78

烟 酸 / 78

维生素 A / 79

维生素B₁ / 79

维生素B₂ / 79

维生素B₆ / 79

维生素B₁₂ / 79

维生素 C / 79

维生素 D / 79

维生素 E / 80

维生素 K / 80

铁 / 80

钙 / 80

碘 / 80

锌 / 81

钠 / 81

蛋白质 / 81

脂 肪 / 81

孕早期营养原则 / 82

保持适宜的体重增长 / 82

平衡膳食和合理营养 / 82

吃多吃好 / 82

孕中期营养原则 / 83

少吃多餐不偏食 / 83

每日膳食指导 / 83

孕晚期营养指导 / 84

饮食结构 / 84

所需营养 / 84

最有益孕妈妈的食物 / 85

动物肝脏 / 85

贝 类 / 85

鸡 蛋 / 85

牛 奶 / 85

纳 豆 / 85

木 耳 / 85

芝 麻 / 85

孕1月营养方案 / 86

营养原则 / 86

三餐合理搭配 / 86

饮食参考 / 86

孕2月营养方案 / 87

营养原则 / 87

增加营养要适量 / 87

饮食参考 / 87

孕3月营养方案 / 88

营养原则 / 88

口味要清淡 / 88

饮食参考 / 88

孕4月营养方案 / 89

营养原则 / 89

补脂肪足够不过量 / 89

饮食参考 / 89

孕5月营养方案 / 90

营养原则 / 90

增加主食和动物性食品 / 90

饮食参考 / 90

孕6月营养方案 / 91

营养原则 / 91

患心脏病的饮食调理 / 91

饮食参考 / 91

孕7月营养方案 / 92

营养原则 / 92

吃点栗子有好处 / 92

饮食参考 / 92

孕8月营养方案 / 93

营养原则 / 93

合理饮食避免巨大儿 / 93

饮食参考 / 93

孕9月营养方案 / 94

营养原则 / 94

加餐尽量多样化 / 94

饮食参考 / 94

孕10月营养方案 / 95

营养原则 / 95

临产前的饮食调理 / 95

饮食参考 / 95

孕期的饮食禁忌 / 96

忌高糖 / 96

忌高脂肪 / 96

忌高蛋白 / 96

忌吃得太咸 / 97

忌过度补钙 / 97

忌滥服温热补品 / 97

忌过多摄入鱼肝油 / 98

忌喝茶太多太浓 / 98

忌吃菠菜过多 / 98

忌吃霉变食品 / 99

忌食过敏食物 / 99

忌维生素A 过量 / 99

主要营养素的来源 / 100

糖的来源 / 100

蛋白质的来源 / 100

脂肪的来源 / 100

矿物质的来源 / 101

维生素的来源 / 101

孕吐 / 102

症状 / 102

应对方法 / 102

尿频 / 103

尿频原因 / 103

应对方法 / 103

便秘 / 103

便秘原因 / 103

应对方案 / 103

贫血 / 104

贫血原因 / 104

应对措施 / 104

晕厥 / 104

晕厥原因 / 104

应对措施 / 104

妊娠纹 / 105

原因 / 105

应对措施 / 105

静脉曲张 / 106

曲张原因 / 106

应对措施 / 106

腿抽筋 / 106

抽筋原因 / 106

应对措施 / 106

下肢浮肿 / 107

浮肿原因 / 107

应对措施 / 107

腰背酸痛 / 108

原因 / 108

应对措施 / 108

消化不良 / 109

原因 / 109

应对措施 / 109

痔疮 / 110

原因与症状 / 110

应对措施 / 110

霉菌性阴道炎 / 111

原因与症状 / 111

应对措施 / 111





第六章 实施胎教让宝宝更聪明

112

运动胎教 / 112

运动胎教的作用 / 112

选择适宜的运动 / 112

抚摸胎教 / 113

抚摸胎教的作用 / 113

抚摸胎教的方法 / 113

音乐胎教 / 114

音乐胎教的作用 / 114

因人因时选乐曲 / 114

语言胎教 / 115

内容方法生动活泼 / 115

简化并重复短句 / 115

常读文学作品 / 115



第七章 健康运动助“好孕”

116

孕期运动要点 / 116

动静结合 / 116

适时调整 / 116

运动方式多样 / 117

散步 / 117

妊娠体操 / 117

孕妇瑜伽 / 118

骑自行车 / 119

游泳 / 119



第八章 做好保健和护理

120

应对孕期抑郁症 / 120

症状及原因 / 120

应对方案 / 120

控制体重 / 121

原因及不良影响 / 121

应对方案 / 121

营造健康的生活环境 / 122

不利的生活环境 / 122

适宜的生活环境 / 122

注意乳房护理 / 123

乳罩松紧适宜 / 123

按摩乳头 / 123

预防乳房大小不均 / 123

清洁护理小窍门 / 123

睡眠姿势要正确 / 124

孕早期的正确睡姿 / 124

孕中期的正确睡姿 / 124

孕晚期的正确睡姿 / 124

消除失眠困扰 / 125

睡前搓搓脚心 / 125

睡前心情要平静 / 125

使用侧卧垫 / 125

安全快乐旅行 / 126

制订合理计划 / 126

留心身体状况 / 126

注意衣食住行 / 126

亲人全程陪同 / 126

适宜的家务劳动 / 127

如何做饭 / 127

如何打扫卫生 / 127

如何洗衣 / 127

如何购物 / 127

怎样安全度夏 / 128

穿 着 / 128

饮 食 / 128

居住环境 / 128

出 行 / 128

如何平安过冬 / 129

严防病毒感染 / 129

确保营养充足 / 129

保持室内空气流通 / 129

经常晒太阳 / 129

注意安全 / 129



洗澡注意事项 / 130

控制时间 / 130

水温适宜 / 130

淋浴最好 / 130

注意牙齿保健 / 131

营养充足 / 131

口腔卫生 / 131

补充钙和氟 / 131

治疗得当 / 131

缓解腰背酸痛的方法 / 132

学会行走和站立 / 132

调整坐姿和睡姿 / 132

弯腰做事有讲究 / 132

孕晚期的行动要领 / 133

行动必须缓慢 / 133

其他活动的注意事项 / 133

第九章 宝宝的子宫生活 134

在运动中生长发育 / 134

感觉胎动 / 134

胎动的频率 / 134

胎儿的行为状态 / 134

监测胎动 / 135

怎样数胎动 / 135

警惕胎动异常 / 135

分辨胎动类型 / 136

翻身运动 / 136

简单运动 / 136

短促高频运动 / 136

视觉发育 / 136

4个多月能看了 / 136

当心病毒感染 / 136

听觉发育 / 137

4个月能听了 / 137

听觉器官发育过程 / 137

认识胎盘 / 137

胎盘的发育 / 137

胎盘的作用 / 137

第十章 警惕异常妊娠 138

宫外孕 / 138

主要症状 / 138

应对措施 / 138

预防方法 / 138

流产 / 139

主要症状 / 139

应对措施 / 139

预防方法 / 139

胎盘早期剥离 / 140

主要症状 / 140

应对措施 / 140

预防方法 / 140

胎位不正 / 141

主要症状 / 141

应对措施 / 141

早期破水 / 141

主要症状 / 141

应对措施 / 141

前置胎盘 / 142

主要症状 / 142

应对措施 / 142

早产 / 142

主要症状 / 142

应对措施 / 142

第十一章 孕期“亲密”须知 // 143

“性”事宜与忌 / 143

长时间宫缩不利胎儿 / 143

最好带避孕套 / 143

阴部感染别做爱 / 143

孕早期节制性生活 / 144

应当节欲 / 144

注意事项 / 144

孕中期适度性生活 / 144

每周1~2次为宜 / 144

选择体位 / 144

孕后期不宜性生活 / 145

临产前避免性刺激 / 145

丈夫应耐心、克制 / 145

第十二章 高度重视孕期体检 // 146

确定一家医院 / 146

专业性医院 / 146

综合性医院 / 146

适合自己的医院 / 146

体检项目简介 / 147

尿常规 / 147

血常规 / 147

血型 / 147

肝、肾功能 / 147

心电图 / 148

B超 / 148

阴道分泌物 / 148

梅毒 / 148

艾滋病 / 148

淋病 / 148

乙肝病毒 / 149

“唐”筛查 / 149

丙型肝炎病毒 / 149

TORCH筛查 / 149

妊娠糖尿病 / 149

孕早期体检项目 / 150

常规检查 / 150

弓形虫的化验 / 150

母血筛查 / 151

妇科窥器检查 / 151

宫颈刮片检查 / 151

妇科三合诊 / 151

特殊检查 / 151

孕中期体检项目 / 152

尿液检查 / 152

血液检查 / 152

第一次B超检查 / 152

测量骨盆 / 153

羊水诊断 / 153

18三体综合征筛查 / 153

特殊检查 / 153

孕晚期体检项目 / 154

常规检查 / 154

B超检查 / 154

胎心监护 / 154

耳血检测 / 155

羊膜穿刺 / 155

胎动异常 / 155

特殊检查 / 155



第十三章 高龄女性怀孕方案 // 156

孕前身体健康准备 / 156

检查身体 / 156

治疗疾病 / 156

补充营养 / 156

调整身体至最佳状态 / 157

五脏六腑要健康 / 157

调经理带 / 157

良好的饮食生活环境 / 157

提高受孕能力 / 158

适度的性生活 / 158

测定排卵日期 / 158

把握最佳受孕时机 / 158

警惕唐氏综合征 / 159

症状与原因 / 159

产前筛查与诊断 / 159

孕期的特殊检查 / 160

母血筛查 / 160

绒毛膜检查 / 160

羊水穿刺 / 160

B超检查 / 160

防范和化解妊娠风险 / 161

自然流产 / 161

早 产 / 161

难 产 / 161

乳腺癌 / 161

先天性痴呆儿 / 161

高血压和糖尿病 / 161

