

妇幼保健专家权威推荐·孕期健康指导必备读本

怀孕优生 百科宝典

HUAIYUNYOU SHENG

BAIKEBAODIAN 著名妇产医师全程护理指南

本书由著名妇幼专家精心打造，集权威性、专业性、实用性与亲和性为一体，营造温馨亲情和时尚健康的科学理念，为广大普通家庭提供了丰富的优生优育知识。



受孕最佳状态 / 遗传与优生

妊娠中的营养与饮食 / 孕期常见病防治

分娩前的准备 / 产后恢复与保健



李雪明 / 编著

妇幼保健专家权威推荐·孕期健康指导必读

怀孕优生

百科宝典

HUAIYUNYOUSHENG
BAIKEBAODIAN 著名妇产医师全程护理指南



李雪明 / 编著

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生百科宝典/李雪明编著. —天津:天津科学技术出版社,2007

(百科宝典丛书)

ISBN 978-7-5308-4388-8

I. 怀... II. 李... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②优生优育—基本知识 IV. R715.3 R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121509 号

责任编辑:杨庆华

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkebs.com.cn

新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 28.75 字数 391 000

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.80 元

言

前 FOREWORD

孩子是爱情的结晶，人的一生中没有什么比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更为宝贵和更值得珍惜的经历了。几乎每一对年轻的夫妇都希望自己的孩子能够顺顺利利的来到这个世界上，然后以欣喜的目光欣赏自己创造的生命奇迹和享受人生的天伦之乐。

从精子与卵子结合的瞬间起，直到这个受精卵完全发育成胎儿娩出，需要历时 280 天左右。在这孕育新生命的 280 天里，每一位准妈妈都希望自己的孩子将是一个聪明、漂亮、健康的宝宝，但同时她们也都会带着几分惶恐与不安，她们对 10 个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，又为将来临盆能否顺利分娩而担忧，甚至还会考虑如何照顾刚出生 2~3 个月内娇嫩的宝宝，这些问题对于那些初次妊娠的妇女来说，无疑都需要有一个科学的指导，鉴于这个目的，我们组织人员编写了《怀孕优生百科宝典》一书。

本书共分为五篇，即孕前篇、妊娠篇、分娩篇、产后篇和养育篇，书中以通俗易懂的文字、严谨的科学语言介绍了年轻夫妻从准备怀孕到孕期保健，从分娩护理到疾病防治，从妇婴调养到生育禁忌等林林总总的问题。

怀孕

HuaiYunYouSheng

BaiKeBaoDian

优生

百科宝典

我们本着科学性、指导性和实用性的原则编纂了这本书，力求能满足新世纪年轻夫妇们的高品质孕育要求，使每一个家庭的新生成员都能顺利成长，能如此，我们将感到无比的欣慰。

编 者

于北京妇幼保健协会

录

目 CONTENTS

目
录

第一篇 孕 前

第一章 孕前须知

- 一、优生与调养 /3
 - 1. 什么是优生 /3
 - 2. 为优生应做的准备工作 /3
 - 3. 女子性高潮有益优生 /4
 - 4. 营养与优生 /5
 - 5. 环境与优生 /6
 - 6. 优生始于择偶 /7
- 二、婚前检查 /9
 - 1. 婚前检查的好处 /9
 - 2. 婚前检查的内容 /10
- 三、哪些情况不能结婚及生育 /12
 - 1. 哪些疾病不宜结婚及生育 /12

怀孕

HuaiYunYouSheng

BaiKeBaoDian

优生百科宝典

2. 哪些疾病不宜受孕或最好暂缓受孕 /13

四、避孕的选择 /14

1. 避孕失败后的选择 /14
2. 口服避孕药停药多长时间再怀孕好 /15
3. 避孕药对优生的影响 /15

五、孕前的饮食 /16

1. 饮食的注意事项 /16
2. 孕前宜服维生素 B 族 /17
3. 准爸爸优生饮食原则 /17
4. 孕前不宜食用棉籽油 /19
5. 孕前不宜过多食用的食物 /19

六、不孕不育 /20

1. 导致女性不孕的病因 /20
2. 导致男性不育的病因 /23
3. 不孕夫妻双方的因素 /24
4. 不孕症的预防与康复 /26
5. 不孕不育的特殊处理方法 /27

第二章 孕前的准备

一、孕前的心理准备 /29

1. 调节夫妇孕前的情绪 /29
2. 创造和谐的孕前心理环境 /29
3. 为怀孕做好准备 /30
4. 妊娠是爱情的升华 /31
5. 剔除不必要的担心心理 /31

二、孕前的生理准备 /32

1. 调适孕前生理机能 /32
2. 调养孕前身体素质 /32



3. 孕前锻炼有哪些重要意义	/33
4. 孕前须治疗的疾病	/33
5. 孕前的营养准备	/35
三、孕前的物质准备	/37
1. 创造良好的生活环境	/37
2. 购买一些合体的内衣	/37
3. 准备宽松的外衣	/37
4. 选择一两双合适的鞋	/38
5. 准备一些胎教唱片与书籍	/38

第三章 受孕的最佳状态

一、选择好最佳的生育年龄	/39
二、选择好最佳的怀胎时机	/40
1. 从新婚起测量基础体温	/40
2. 注意男女衣着	/41
3. 受孕前戒酗酒	/41
4. 环境、心理因素的影响	/41
5. 妊娠前后应暂离不良环境	/41
三、选择好最佳的受孕环境	/41
四、选择好最佳的受孕阶段	/43
1. 月经周期并不完全相同	/43
2. 宫颈黏液的变化	/43
3. 宫颈本身的改变	/43
4. 身体其他部位物体性状的变化	/43
五、选择好最佳的生育时机	/44
六、选择好最佳的人体生物钟	/45

第四章 遗传与优生

一、基因突变与遗传病	/48
二、遗传病的遗传方式	/49
1. 单基因病的遗传方式	/49
2. 染色体病的遗传方式	/49
3. 多基因病的遗传方式	/49
三、会遗传给下一代的遗传性疾病	/50
1. 常染色体显性遗传	/50
2. 常染色体隐性遗传	/50
3. 染色体片断异位	/50
4. 染色体畸变	/50
5. X 伴性隐性遗传	/50
四、遗传病的防治	/51
1. 限制疗法	/51
2. 补偿疗法	/51
3. 替代疗法	/51
4. 手术疗法	/52
五、容貌特征与遗传	/52
1. 接近百分之百的“绝对”遗传	/52
2. 有半数以上的概率遗传	/52
3. 虽有遗传，概率不高	/53
4. 先天遗传，后天可塑	/53
六、影响孩子智力的因素	/53
七、遗传与优生环境	/54
八、血型是怎样产生的	/55

第二篇 妊 娠

第一章 怀孕的经历

一、受孕的生理条件	/59
1. 女性生殖器简介	/59
2. 男性生殖器简介	/60
3. 受孕需要的条件	/61
4. 受孕成胎的生理过程	/62
二、确诊怀孕	/65
1. 怀孕判断的依据	/65
2. 怀孕判断的方法	/67
3. 正确对待早孕反应	/68

第二章 妊娠的开始

一、妊娠怎样划分阶段	/69
1. 妊娠初期的生理特点	/69
2. 妊娠中期的生理特点	/69
3. 妊娠后期的生理特点	/70
二、妊娠的生活安排	/71
1. 日常生活中的注意事项	/71
2. 孕期的正确姿势和动作	/72
3. 孕期的卫生与修饰打扮	/74

第三章 妊娠中的营养与饮食

一、妊娠早期的营养与饮食	/77
1. 妊娠早期的生理特点	/77
2. 妊娠早期的营养原则	/77
3. 早期妊娠反应与饮食	/79
二、妊娠中期的营养与饮食	/80
1. 妊娠中期营养的生理特点	/80
2. 妊娠中期的营养原则	/81
三、妊娠后期的营养与饮食	/84
1. 妊娠后期营养的生理特点	/84
2. 妊娠后期的营养原则	/84
3. 妊娠中毒症患者的饮食	/85

第四章 妊娠的护理

一、产前检查	/87
1. 什么是产前检查	/87
2. 产前检查的好处	/88
3. 盆腔检查	/88
4. 羊水穿刺检查	/89
5. B超检查的功能	/89
6. 在怀孕期主要进行的测量	/93
7. 产前检查时的注意事项	/93
二、养胎与胎教	/94
1. 环境养胎	/94
2. 情绪养胎	/99
3. 智慧养胎	/103
4. 胎教的意义	/104

5. 胎教的科学方法	/105
三、十月孕程护理	/111
1. 怀孕的第一个月 (1~4 周)	/111
2. 怀孕的第二个月 (5~8 周)	/115
3. 怀孕的第三个月 (9~12 周)	/120
4. 怀孕的第四个月 (13~16 周)	/128
5. 怀孕的第五个月 (17~20 周)	/134
6. 怀孕的第六个月 (21~24 周)	/139
7. 怀孕的第七个月 (25~28 周)	/144
8. 怀孕的第八个月 (29~32 周)	/150
9. 怀孕的第九个月 (33~36 周)	/156
10. 怀孕的第十个月 (37~40 周)	/161
四、孕期的自我护理	/167
1. 妊娠期心理漫谈	/167
2. 孕妇睡觉应取左卧位	/170
3. 孕妇洗澡最新提示	/172
4. 孕妇禁用的化妆品	/173
5. 预产期的推算	/174
6. 准妈妈的十大反常现象	/175
7. 特殊身材孕妇的准妈妈如何保健	/177
8. 孕期不宜过度静养	/179
9. 孕妇冬季的自身保健	/179
10. 胎儿体重的测量	/180
11. 孕妇切勿迷恋麻将	/181
12. 孕妇不要忽视脚保健	/182
13. 孕妇忌不晒太阳	/183
14. 孕妇与环境	/184
15. 甲亢患者怀孕的护理	/185
16. 癫痫病人怀孕的处理办法	/186
17. 肺结核病患者忌怀孕	/187

18. 肾脏病患者忌盲目怀孕

/188

第五章 妊娠中的运动保健

- 一、孕期运动的意义 /189
- 二、孕期安全运动 /189
 - 1. 运动的优点 /189
 - 2. 合适的运动程度 /190
 - 3. 运动的种类 /190
- 三、孕期锻炼 /191
 - 1. 散步 /191
 - 2. 伸展运动 /191
 - 3. 安全伸展 /192
 - 4. 做广播操 /193
 - 5. 锻炼前的安全措施 /194
 - 6. 孕妇健美操 /194
- 四、学会松弛技巧 /197
- 五、选择舒适的姿势 /200
- 六、孕期运动应注意的事项 /201
 - 1. 注意事项 /201
 - 2. 特别提示 /202
 - 3. 哪些情况应立即停止锻炼并向医生进行咨询 /202
 - 4. 哪种情况不宜运动 /202

第六章 妊娠异常

- 一、过期妊娠 /203
 - 1. “瓜”真的熟了吗 /203
 - 2. “瓜熟”就能“自落”吗 /203



3. “瓜熟不落”怎么办	/203
4. 如何防止“瓜熟蒂不落”	/204
二、多胎妊娠	/204
三、异位妊娠	/206
四、葡萄胎	/207
五、流 产	/208
六、妊娠剧吐	/212
七、胎儿臀位	/213
八、前置胎盘	/214
九、胎盘早剥	/215
十、脐带绕颈	/217
十一、胎儿宫内发育迟缓	/218
十二、死 胎	/219
十三、胎盘异常	/220
十四、高危妊娠	/221

第七章 孕期常见病的防治

一、妊娠合并症	/223
1. 合并流感	/223
2. 妊娠合并心脏病	/224
3. 合并病毒性肝炎	/227
4. 妊娠合并缺铁性贫血	/228
5. 妊娠合并原发性高血压	/230
6. 合并阑尾炎	/231
7. 合并糖尿病	/231
8. 合并性病	/233

怀孕

HuaiYunYouSheng
BaiKeBaoDian

优生百科宝典

二、防治妊娠中毒症	/234
三、胎位不正的矫正	/236
四、防治妊娠中肾盂肾炎	/238
五、孕期的口腔疾病	/238
六、妊娠水肿	/240
七、防治子宫肌瘤	/241

第八章 为孩子做些准备

一、为了安全地生孩子	/243
1. 关于《围产期保健手册》	/243
2. 产前随诊和母亲学习班	/243
3. 家庭访视	/244
二、为宝宝准备的东西	/244
1. 婴儿的衣着及用品	/244
2. 婴儿床上用品	/245
3. 孩子的房间	/245
4. 孩子的食具	/246
5. 其他用品	/246
三、婴儿衣服类的选择	/246
1. 尿布	/246
2. 汗衫、长衬裤 (各3~5件)	/247
3. 棉背心 (1~2件)	/247
4. 婴儿服装 (2~3件)、棉斗篷 (1件)	/247
5. 纱布 (1卷)、围嘴儿 (3~4块)	/247
6. 袜子、连指手套 (各两双)	/247
四、配奶器具的选择	/248
1. 奶瓶 (2~3个)、奶头 (9~12个)	/248
2. 消毒器 (1个) 及其他	/248

第三篇 分 娩

第一章 分娩前的准备

- | | |
|-------------|------|
| 一、分娩前的精神准备 | /251 |
| 二、分娩前的身体准备 | /251 |
| 三、分娩前妈妈的准备 | /252 |
| 四、分娩前爸爸的准备 | /253 |
| 五、分娩前应知道的事项 | /254 |
| 1. 保持轻松 | /254 |
| 2. 产前准备 | /254 |
| 3. 严禁性生活 | /254 |
| 六、高龄初产妇注意要点 | /255 |

第二章 分娩前的征兆

- | | |
|----------------|------|
| 一、生理变化 | /256 |
| 1. 胎动变得少了 | /256 |
| 2. 排尿、排便的间隔近了 | /256 |
| 二、前驱阵痛 | /257 |
| 1. 下腹部发紧和疼痛 | /257 |
| 2. 没察觉到前驱阵痛的时候 | /257 |
| 三、预产期的误差 | /258 |
| 1. 误差一般是两周左右 | /258 |
| 2. 推迟到3周以上的情况 | /258 |

怀孕

HuaiYunYouSheng
BaiKeBaoDian

优生 百科宝典

四、征兆和准备	/258
1. 须知的事项	/258
2. 到医院去	/259

第三章 自然分娩的过程与技巧

一、分娩三要素	/260
1. 产道	/260
2. 胎儿的状态	/261
3. 娩出力	/262
二、分娩三部曲	/263
三、顺产全过程及注意事项	/264
四、轻松分娩的动作和技巧	/264
1. 腹式深呼吸	/264
2. 用力	/266
3. 短促呼吸	/268
4. 分娩各期的辅助动作	/269

第四章 分娩的方式

一、自然分娩	/270
二、无痛分娩	/270
三、人工辅助分娩	/271
1. 阵痛增强法	/271
2. 儿体牵引法	/272
3. 会阴切开术	/273
四、剖宫产	/273
1. 哪些情况可进行剖宫产	/273
2. 手术的方法	/274
3. 手术后的注意事项	/274