

北京协和医院妇产科主任
林巧稚直系弟子倾力编写



中国优生科学协会
倡导读物

郎景和

北京协和医院教授
主编



养育健康聪明宝宝
吉林科学技术出版社

妊娠 经典全书

郎景和
北京协和医院教授

主编

妊娠 经典全书

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠经典全书 / 郎景和主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5384-4892-4

I. ①妊… II. ①郎… 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 (2010) 第 128137 号

妊娠经典全书

主 编 郎景和

副 主 编 马良坤

责任编辑 宛 霞 端金香

封面设计 一行设计 于 通

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

规 格 880mm×1230mm

印 张 19

定 价 29.90元

字 数 500千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4892-4

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635186 85674016

储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



前言

• PREFACE

《妊娠经典全书》由北京协和医院郎景和教授主编。本书主要介绍了女性孕前、孕中、分娩等生活的各个方面，如饮食、运动、胎教、性生活等等。每个内容我们都尽量做到了最全，最实用并且通俗易懂，实用性很强，对准备怀孕的女性来说，这本书是非常实用的“妊娠教材”。

本书共分为8个部分，各部分相互独立，内容包括孕前准备、孕期健康护理、孕期运动、孕期胎教、孕期营养与饮食、异常情况、分娩准备等，详细解答了准妈妈在孕期可能遇到的各种问题，细致入微，全面周到。

由于知识水平有限，在编写本书时难免出现纰漏，所以请读者在阅读时，给予我们宝贵意见，以便再版时，加以改正！

最后敬祝各位准妈妈：孕期快乐！宝宝健康！
家庭幸福！

PART
1

孕前准备

孕前6个月 2

了解女性身体.....	2
子宫.....	2
卵巢.....	3
输卵管.....	3
阴道.....	4
了解男性身体.....	5
睾丸.....	5
输精管.....	5
了解孕育过程.....	5
卵子与排卵.....	6
精子与射精.....	6
受精与着床.....	7
孕前必须治疗的疾病.....	8
心脏病.....	8
高血压.....	9
肝炎.....	9
肾脏病.....	9
糖尿病.....	10

贫血.....	10
梅毒.....	11
结核病.....	11
绕开遗传病的雷池.....	11
要重视婚前检查.....	12
需谨慎生育的状况.....	12
不宜生育的状况.....	12
提前半年为胎儿准备营养.....	13
孕前补碘.....	14
注意补锌.....	14
补充叶酸.....	15
小心异常怀孕.....	15
自然流产.....	15
宫外孕.....	16
葡萄胎.....	16
死产.....	17
什么是不孕不育.....	18
女性不孕的原因.....	18
男性不育的原因.....	19
关于人工受精.....	19
最佳生育年龄.....	20
准妈妈怀孕最佳年龄.....	20
准爸爸最佳生育年龄.....	21
最佳受孕期.....	21
最佳受孕季节.....	21
最佳受孕时机.....	22

停止避孕.....	23
提前6个月停用避孕药.....	23
要谨慎用药.....	23
打造舒适的居住环境.....	24
装修材料的选择要慎重.....	24
保证空气质量.....	25
卧具摆放有讲究.....	25
去蟑灭螨.....	26
做好理财计划.....	26
了解家庭收入的情况.....	26
要有适当的预算.....	27
计算所需开支.....	27
申请生育指标.....	28

孕前1个月..... 29

孕前体检.....	29
女性的体检.....	29
男性的体检.....	32
孕前生活细安排.....	33
控制体重.....	33
影响优生的11个黑名单.....	35
孕前营养储备.....	40
准妈妈营养方案.....	40
准爸爸营养方案.....	41
做好心理准备.....	42
平静心情.....	43

接受变化.....	44
认识责任与义务.....	45
学习妊娠知识.....	45
孕前性生活要和谐.....	46
谨慎性生活.....	46
注意性卫生.....	47
少进行手淫.....	47
掌握正确的排卵期.....	47
数字推算法.....	48
排卵试纸测定法.....	48
宫颈黏液观察法.....	48
基础体温测定法.....	49
下腹疼痛感觉法.....	50
掌握受孕诀窍.....	50
传承传统体位.....	50
保持爱的愉悦.....	51
做爱后不宜马上洗澡.....	51
生男生女有诀窍.....	51
如何判断自己是否怀孕.....	52
测基础体温.....	52
早孕试纸测试法.....	52
去医院检查.....	53
注意早孕反应.....	54
孕前禁忌药品.....	55
西药.....	55
中药.....	56

孕前要接种疫苗.....	57
乙肝疫苗.....	57
风疹疫苗.....	58
甲肝疫苗.....	58
水痘疫苗.....	58
流感疫苗.....	59
狂犬疫苗.....	59
父母的血型与胎儿的健康.....	59
血型与遗传关系.....	60
受孕与遗传.....	60
半数以上概率的遗传.....	60
接近百分之百的遗传.....	62

PART 2

准妈妈与胎儿的变化

怀孕第一个月 66

胎儿的变化.....	66
准妈妈的变化.....	67

怀孕第二个月 68

胎儿的变化.....	68
准妈妈的变化.....	69

怀孕第三个月 70

胎儿的变化 70

准妈妈的变化 71

怀孕第四个月 72

胎儿的变化 72

准妈妈的变化 73

怀孕第五个月 74

胎儿的变化 74

准妈妈的变化 75

怀孕第六个月 76

胎儿的变化 76

准妈妈的变化 77

怀孕第七个月 78

胎儿的变化 78

准妈妈的变化 79

怀孕第八个月 80

胎儿的变化 80

准妈妈的变化 81

怀孕第九个月 82

胎儿的变化 82

准妈妈的变化 82

怀孕第十个月 83

胎儿的变化 83

准妈妈的变化 84

PART 3

孕期异常与常见病

孕期异常 86

妊娠剧吐 86

尿频 88

腰酸背痛 89

白带异常 91

水肿 92

头晕 94

乳头下陷 96

鼻出血 97

四肢无力 98

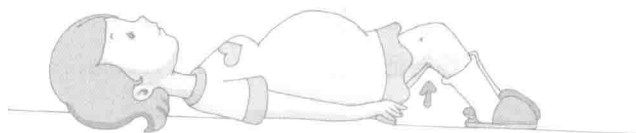
胸口灼烧 99

失眠.....	99
便秘.....	100
腿部抽筋.....	100
小腿浮肿.....	102
外阴瘙痒.....	102
手部麻木.....	103

异常妊娠..... 104

畸形儿.....	104
畸形儿发生的原因.....	104
易生出畸形儿的孕妇.....	104
畸形儿的预防.....	106
流产.....	106
流产的原因.....	107
流产的预防.....	109
流产的治疗.....	111
早产.....	111
早产的原因.....	111
早产的预防.....	112
妊娠高血压综合征.....	114
妊娠高血压综合征的发病原因.....	115
妊娠高血压综合征的预防.....	115
妊娠高血压综合征的治疗.....	117
臀位.....	118
臀位的危害.....	119
臀位形成的主要原因.....	120

常用的矫正胎位的方法.....	120
臀位分娩法有哪些.....	121
胎盘异常.....	123
前置胎盘.....	123
胎盘早剥.....	125
宫外孕.....	127
导致宫外孕的原因.....	128
宫外孕的症状.....	129
宫外孕的预防.....	130
宫外孕的治疗.....	130
子宫异常.....	131
常见的子宫异常有哪些.....	131
易造成不孕的子宫异常.....	133
易造成流产的子宫异常.....	133
羊水过多或羊水过少.....	133
什么是羊水.....	133
羊水的重要性.....	134
羊水过多.....	135
羊水过少.....	137



PART
4

孕期营养与饮食

营养与妊娠的关系..... 140

- 什么是营养..... 140
- 准妈妈要注意营养储备..... 140
- 营养补充以早为妙..... 141

蛋白质..... 142

- 蛋白质的生理功能..... 142
- 蛋白质的摄入量..... 142
- 蛋白质的来源..... 143

碳水化合物..... 144

- 碳水化合物的生理功能..... 144
- 孕妇缺乏碳水化合物的危害..... 144
- 碳水化合物的来源..... 145
- 碳水化合物的摄入量..... 145

脂肪..... 146

- 脂肪的生理功能..... 146

孕妇缺乏脂肪的危害.....	146
脂肪的来源.....	147
脂肪的摄入量.....	147

维生素B₁ 148

维生素B ₁ 的生理功能.....	148
孕妇缺乏维生素B ₁ 的危害.....	148
维生素B ₁ 的来源.....	149
维生素B ₁ 摄入量.....	149

维生素B₂ 150

维生素B ₂ 的生理功能.....	150
维生素B ₂ 的来源.....	150

维生素B₆ 151

维生素B ₆ 的生理功能.....	151
孕妇缺乏维生素B ₆ 的危害.....	151
维生素B ₆ 的来源.....	152
维生素B ₆ 的摄入量.....	152

维生素B₁₂ 153

维生素B ₁₂ 的生理功能.....	153
孕妇缺乏维生素B ₁₂ 的危害.....	153
维生素B ₁₂ 的摄入量.....	153

维生素C..... 154

维生素C的生理功能.....	154
孕妇缺乏维生素C的危害.....	154
维生素C的摄入量.....	154

维生素D 155

维生素D的生理功能.....	155
孕妇缺乏维生素D的危害.....	155
维生素D的摄入量.....	155

维生素E..... 156

维生素E的生理功能.....	156
孕妇缺乏维生素E的危害.....	156
维生素E的摄入量.....	156

维生素K..... 157

维生素K的生理功能.....	157
孕妇缺乏维生素K的危害.....	157
维生素K的来源.....	158
维生素K的摄入量.....	158

维生素A 159

维生素A的生理功能.....	159
孕妇缺乏维生素A的危害.....	159

维生素A的来源.....	160
维生素A的摄入量.....	160

叶酸..... 161

叶酸的生理功能.....	161
孕妇缺乏叶酸的危害.....	161
叶酸的摄入量.....	162
叶酸的来源.....	162

微量元素与无机盐..... 163

钙.....	163
碘.....	164
锌.....	164
硒.....	164
铁.....	165
镁.....	165

孕早期营养需求..... 166

孕1月营养需求.....	167
多吃高蛋白的食物.....	168
饮食要清淡易消化.....	168
少食多餐.....	168
要注意饮食卫生.....	168
补充水分.....	169
孕1月食谱.....	169