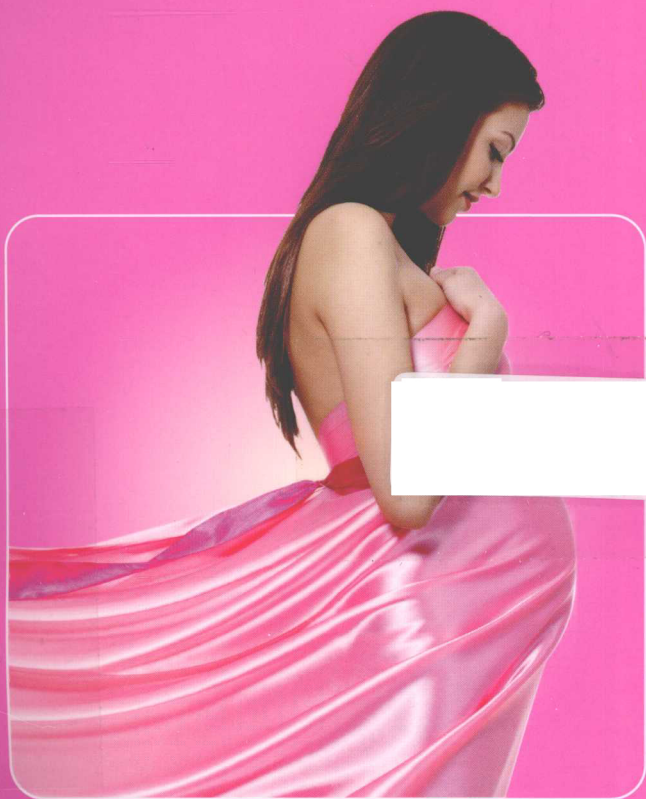


清华大学附属医院
妇产科知名专家 王艳琴 ● 主编

怀孕 胎教 分娩 百科全书

问答式百科全书

内容全面，系统性强
查阅方便，易懂实用



畅
销
升
级
版

母婴知识
88765
www.88765.org.cn

独家支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

时尚世家
LOREERA

权威机构专家联审
精品图书·品质保证

怀孕胎教分娩 百科全书

清华大学附属医院
妇产科知名专家
王艳琴●主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕胎教分娩百科全书/王艳琴主编. —北京: 中国人口出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5101-2053-4

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—问题解答 ②胎教—问题解答 ③分娩—问题解答 IV. ①R715.3-44 ②G61-44 ③R714.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第221467号



权威·全面·实用
问答式的百科全书

怀孕胎教分娩百科全书

王艳琴 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开 本	710毫米×1020毫米 1/16
印 张	18
字 数	180千字
版 次	2015年2月第1版
印 次	2015年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2053-4
定 价	32.80元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcsb.net
电子信箱	rkcsb@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

孕前篇：怀上最好的一胎

一、孕前准备

1. 制定怀孕计划

- 01 为什么要制定怀孕计划? 024
- 02 如何制定怀孕计划? 024
- 03 孕前要做好哪些方面的准备? 025
- 04 为什么要进行合理的运动? 026

2. 了解孕育过程

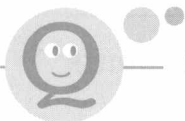
- 05 精子和卵子是怎样产生的? 027
- 06 新生命是如何开始的? 027
- 07 为什么要计算排卵日? 怎样计算? 028

3. 认识受孕禁忌

- 08 哪些情况下不宜受孕? 029
- 09 需要暂缓受孕的情况有哪些? 030
- 10 新婚期为什么不能马上怀孕? 030
- 11 为什么蜜月旅行时不宜怀孕? 031
- 12 流产后为何不可立即怀孕? 再孕须隔多久? 031
- 13 剖宫产后多久才可以再怀孕? 032
- 14 取出宫内节育器后可以立即怀孕吗? 032
- 15 照X线射后为何不可立即怀孕? 需间隔多久? 032

4. 储备足量营养

- 16 为什么营养准备要提前3个月开始? 033



17	为什么准妈妈孕前就要补充叶酸?	033
18	准妈妈应该怎样补充叶酸?	034
19	准爸爸为什么也要补充叶酸?	034
20	准妈妈为什么要补充维生素E? 怎样补充?	035
21	为什么准爸爸要补锌? 如何补锌?	035
22	提高精子质量的食物有哪些?	036
23	怎样判断自己是否缺乏营养?	036

5. 做好孕前保健

24	孕前为什么要调整体重? 怎样调整?	038
25	孕前为何要调整情绪?	038
26	孕前为何不宜养宠物?	038
27	孕前应避免哪些有害物质?	039
28	孕前应何时停服避孕药?	039
29	长期服药为何不能急于怀孕?	040
30	孕前为何要停服安眠药?	040
31	孕前应避免服用哪些药物?	040
32	孕前要远离工作环境中哪些有害因素?	041
33	孕前准爸爸应杜绝哪些不良生活习惯?	041

二、孕前检查

1. 准妈妈孕前检查

01	为什么要做孕前检查?	043
02	什么时候做孕前检查合适?	043
03	孕前检查的项目有哪些? 大概需要多少费用?	044
04	为何孕前要做口腔检查? 包括哪些项目?	045
05	孕前宜注射什么疫苗? 须提前多长时间?	046
06	什么是母子血型不合?	046
07	母子血型不合一定会生出溶血症宝宝吗?	047
08	O型血的准妈妈应注意哪些问题?	047

2. 准爸爸也要做检查

09	准爸爸孕前需要做哪些检查?	048
----	---------------------	-----

10	准爸爸为什么要提前治疗生殖系统疾病?	049
11	准爸爸孕前应注意哪些生育隐患?	049

三、遗传与优生

1. 遗传常识

01	什么是遗传?	050
02	为什么会出现遗传这种现象?	050
03	染色体是怎么实现遗传的?	051
04	宝宝的性别是如何决定的?	051
05	父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝?	051

2. 遗传咨询

06	什么是遗传咨询? 其目的是什么?	052
07	哪些夫妻需要做遗传咨询?	052
08	哪些遗传病患者不宜生育? 为什么?	053
09	哪些夫妇有出现遗传病后代的风险?	053

3. 优生知识

10	什么是优生?	055
11	优生的禁忌有哪些?	055
12	优生的措施有哪些?	056
13	孕前为什么要做好优生咨询?	057
14	生物节律与优生的关系是什么?	058
15	头胎人工流产为什么不利于优生?	058

四、实施怀孕

01	男子最佳生育年龄是多大?	059
02	女子最佳生育年龄是多大?	059
03	最佳的受孕季节是什么时候?	060
04	最佳的受孕时刻是何时?	060
05	最易受孕的性生活频率是多少?	060
06	最佳怀孕情绪是怎样的?	061



五、怀孕的确认

- 01 怀孕的征兆有哪些? 062
- 02 早孕试纸呈阳性就能确认怀孕吗? 062
- 03 判断是否怀孕的方法有哪些? 063
- 04 怎样推算预产期? 063

怀孕篇：好孕进行时

一、产检与诊断

1. 产前检查

- 01 产前检查有何重大意义? 066
- 02 产前检查的内容有哪些? 066
- 03 如何选择产检医院? 067
- 04 B超在产科检查中有什么作用? 068
- 05 做B超都检查些什么内容? 069
- 06 B超测胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义? 069
- 07 为什么要测定血常规及血型? 070
- 08 产前检查测量宫高和腹围有什么意义? 070
- 09 妊娠中晚期为何要定期查尿、测血压? 070
- 10 测量孕妇的骨盆有什么作用? 071

2. 产前诊断

- 11 什么是产前诊断? 074
- 12 哪些孕妇需要做产前诊断? 074
- 13 产前诊断针对的疾病有哪些? 075
- 14 什么情况下须做羊水穿刺? 什么时候做? 076
- 15 抽取羊水会影响胎儿发育吗? 076

二、营养方案

1. 饮食安排

01	孕早期饮食如何安排?	077
02	孕中期饮食如何安排?	077
03	孕后期饮食如何安排?	078

2. 补充营养素

04	为什么怀孕后仍要补充叶酸?	080
05	怎样补充叶酸效果好?	081
06	吃坚果可以增进胎儿智力吗? 为什么?	081
07	维生素B6可以缓解孕吐吗?	081
08	孕期为什么需要“脑黄金”?	081
09	孕妈妈为什么要补碘?	082
10	孕妈妈该如何补碘?	082
11	孕期为何要多吃鱼? 吃鱼该注意什么?	083
12	怀孕后每天吃多少水果合适?	083
13	为什么要摄入足量的蛋白质?	083
14	孕妇多吃豆类食品有哪些好处?	084

3. 饮食禁忌

15	孕期进补误区有哪些?	086
16	孕妇为什么不宜任意节食?	086
17	为什么偏食影响母婴健康?	087
18	怀孕后要忌口吗?	087
19	为什么孕妇不可多吃方便食品?	088
20	孕妇可以饮用含咖啡碱的饮品吗? 为什么?	088
21	孕妈妈为何不宜多吃盐?	088
22	为什么孕妇不宜多吃油条?	089
23	为什么孕妇不宜吃素?	089
24	孕期饮水要注意哪些问题?	089
25	为什么孕妇不宜吃火锅?	090
26	孕妇为什么不宜多吃海带?	090
27	孕妇为什么不宜吃糖精?	091



三、孕早期保健

1. 早孕反应

- 01 什么是早孕反应？会持续多久？ 092
- 02 如何缓解早孕反应？ 092
- 03 早孕反应太剧烈怎么办？ 093

2. 身体变化

- 04 孕早期孕妇身体有什么变化？ 094
- 05 孕妇为什么容易疲劳？ 094
- 06 孕妇为什么会尿频？ 094
- 07 孕妇为何会呼吸加快？ 095
- 08 孕早期为什么会胀气？怎样减轻胀气？ 095
- 09 孕早期骨盆区为什么会疼痛？如何减轻疼痛？ 096

3. 异常妊娠

- 10 什么是宫外孕？ 096
- 11 宫外孕的主要表现是什么？ 096
- 12 宫外孕术后的护理措施有哪些？ 097
- 13 什么是葡萄胎？如何及早发现葡萄胎？ 097
- 14 什么是流产？ 097
- 15 流产的征兆有哪些？ 098
- 16 导致流产的原因有哪些？ 098
- 17 怎样预防流产？ 098
- 18 习惯性流产怎么办？ 099
- 19 为什么不能盲目保胎？ 099
- 20 盲目保胎的危害有哪些？ 100

4. 注意事项

- 21 怀孕早期能做B超吗？ 101
- 22 怀孕早期应做好哪些保健？ 101
- 23 孕期为什么忌X线诊断？ 101
- 24 为什么要小心手机辐射？ 102
- 25 为什么要避免情绪波动过大？ 102

26	孕期易致畸的病毒感染有哪些?	103
27	哪些疫苗孕妇可以接种? 哪些不宜接种?	103
28	孕妈妈口腔护理的要点有哪些?	104
29	孕妇可以拔牙吗?	105
30	为什么不能接触农药?	105
31	准妈妈怀孕后为何要做妇科检查?	106
32	为什么要计算预产期?	106
33	推算预产期的方法有哪些?	106

5. 应对不适

34	孕早期发生出血怎么办?	107
35	孕期外阴瘙痒的原因有哪些?	108
36	如何治疗孕期外阴瘙痒?	108
37	怎样防治孕期鼻出血?	108
38	妊娠后白带增多正常吗? 是否须要就诊?	109
39	引发妊娠牙龈炎的原因有哪些?	109
40	怎样防治妊娠牙龈炎?	109

四、孕中期保健

1. 身体变化

01	孕中期孕妇身体有什么变化? 为什么?	112
02	什么是妊娠纹?	112
03	如何减轻妊娠纹?	113
04	怀孕后乳房有什么变化?	114
05	怀孕期间如何做好乳房护理?	114
06	怎样预防孕妇下肢水肿?	114
07	小腿抽筋怎么办?	115

2. 生活常识

08	孕期洗澡要注意哪些问题?	116
09	孕期做家务有哪些注意事项?	117
10	如何保证孕妈妈的睡眠质量?	117
11	孕妇为什么不宜采取仰卧和右侧卧位?	118



12	孕妇为什么不能使用电热毯?	118
13	孕妇睡过软的席梦思床好吗?	118
14	孕妇看电视有哪些危害?	119
15	孕期看电视应注意哪些问题?	119
16	使用空调的注意事项有哪些?	120
17	孕妇打麻将的危害有哪些?	120

3. 注意事项

18	为什么体重不可增加过多?	121
19	控制孕妇体重应采取哪些措施?	122
20	孕期如何做好自我监护?	122
21	孕期可以清洗阴道吗?	123
22	为什么孕妇乳罩不可过紧?	124
23	为什么孕妇不可涂清凉油?	124
24	孕妇不宜活动太少?	124
25	为什么孕妇不能参加剧烈运动?	124
26	为什么要防止甲醛的危害?	125
27	怎样防止甲醛污染?	125
28	长途旅行应注意哪些事项?	125
29	双胎妊娠应注意哪些问题?	127
30	孕妇为什么不宜戴隐形眼镜?	127

4. 应对不适

31	孕妇为什么会出现便秘?	128
32	怎样防治便秘?	128
33	为什么要警惕孕期出现的各种疼痛?	128
34	孕妇为什么多汗?	130
35	孕妇多汗应注意哪些问题?	130
36	孕妇为什么偶感胃灼痛?	130
37	怎样防治胃灼痛?	130
38	孕妈妈为何会头晕?	131
39	怎样预防孕妈妈头晕?	132
40	孕妇为什么容易小腿抽筋?	132

41	怎样预防小腿抽筋?	133
42	如何防治孕期静脉曲张?	133

五、孕晚期保健

1. 身体变化及注意事项

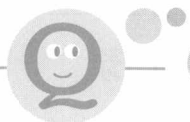
01	孕晚期孕妇身体有什么变化?	134
02	孕妇为什么易贫血?	134
03	长期卧床不利于分娩吗? 为什么?	135
04	为什么孕妇不宜常去公共场所?	135
05	孕晚期为什么不可久坐久站?	136
06	冬季保健有哪些注意事项?	136
07	夏季防暑应注意哪些问题?	137
08	噪音污染对孕妇的危害有哪些?	138
09	为什么孕妇不宜听摇滚乐?	138

2. 应对不适

10	孕妇为什么易长痔疮?	138
11	痔疮防治注意事项有哪些?	139
12	孕妇为什么易发生尿路感染?	139
13	孕妇为什么易眩晕与昏厥?	139
14	孕期为什么会手指肿胀?	140
15	孕妈妈为什么会有心悸的感觉?	140
16	为什么孕妇会感到髋部疼痛?	140
17	为什么孕妇会感到全身酸痛?	140

3. 临产问题对策

18	为什么胎位会经常发生变化?	141
19	怎样发现与矫正胎位异常?	141
20	如何预防早产?	142
21	前置胎盘有哪些表现?	142
22	什么是胎盘早期剥离?	143
23	什么是胎膜早破? 如何预防?	143
24	胎宝宝脐带绕颈怎么办?	144



25	怎样对胎儿进行自我监护?	144
26	什么是胎儿窘迫?	145

六、孕期心理

1. 准妈妈心理保健

01	怀孕后准妈妈的情绪有什么变化?	147
02	孕妇心理状态影响胎儿的生长发育吗?	147
03	怎样判断自己是否患了孕期抑郁症?	148
04	怎样调节好角色转换?	148
05	如何减轻自己的心理负担?	149
06	准妈妈缓解压力的方法有哪些?	149
07	如何消除准妈妈的致畸幻想?	150
08	加入准妈妈俱乐部可以调节情绪吗?	150
09	唠叨可以释放紧张情绪吗?	150
10	倾诉可以减轻孕妈妈的压力吗?	151
11	孕妈妈如何挑选倾诉对象?	151

2. 准爸爸细心照料

12	如何帮准妈妈承担家务?	152
13	如何陪准妈妈学习孕期知识?	152
14	如何陪准妈妈去产检?	152
15	如何陪准妈妈做运动?	153
16	如何陪准妈妈参加社交活动?	153
17	为什么要和准妈妈一起进行胎教?	154
18	准爸爸要不要陪产?	154
19	怎样让准妈妈拥有良好的心情?	155
20	准爸爸如何准备入院必需品?	155

七、孕期生活

1. 孕期着装

01	如何挑选孕妇服饰?	158
02	孕妇怎样选择内衣?	158
03	孕妇为什么不宜穿高跟鞋?	159

04	孕妇如何选择鞋子?	159
05	如何穿着防辐射服?	160

2. 孕期美容

06	为什么要重视皮肤保养?	161
07	准妈妈如何保养脸部皮肤?	161
08	孕妇如何养护头发?	162
09	孕期护理皮肤的步骤有哪些?	162
10	孕妇如何使用面膜?	163
11	如何护理唇部?	163
12	孕妇不宜用的化妆品有哪些?	164
13	准妈妈为什么要慎用精油?	165
14	准妈妈为什么不能涂指甲油?	165

3. 孕期性生活

15	孕期进行性生活安全吗?	166
16	孕期性生活需注意哪些方面?	166
17	孕期哪种性交姿势比较好?	167
18	为什么说孕中期适度的性生活有益于健康?	167
19	孕期性生活会不会导致早产?	168
20	性高潮会不会导致流产?	168
21	哪些情况不适合过性生活?	168

八、孕期运动

1. 重视运动

01	为什么要重视产前运动?	169
02	孕妇参加体育运动有哪些好处?	169
03	孕期参加体育运动要注意哪些问题?	170
04	准妈妈运动期间为什么要注意饮水?	170
05	准妈妈运动之后要注意哪些问题?	171

2. 运动方式

06	为什么孕期适合散步?	171
07	散步的地点怎样选择?	171



08	应该在什么时间出去散步?	172
09	做孕妇操有何作用?	172
10	做孕妇操应当注意什么?	172
11	孕期游泳有哪些好处?	172
12	孕妇游泳应注意哪些问题?	173
13	做孕期瑜伽有什么作用?	173
14	最适宜孕妇的瑜伽体式有哪些?	174

3.运动宜忌

15	孕期哪些动作最好常做呢?	175
16	孕期不可以做哪些动作?	175

九、职场妈妈

01	职场妈妈在工作中应注意什么?	177
02	职场妈妈要避免哪些工作环境?	178
03	如何解决上下班高峰拥挤问题?	178
04	孕妇自驾车要注意哪些问题?	179
05	如何保持良好的职场形象?	179
06	职场妈妈能否出差? 应注意什么?	180
07	准妈妈何时停止工作最好?	180

十、疾病与用药

1.常见疾病防治

01	什么是妊娠高血压疾病?	182
02	如何防治妊娠高血压疾病?	182
03	孕期贫血的常见原因有哪些?	183
04	孕期贫血有什么危害? 怎样防治?	183
05	滴虫性阴道炎如何传播? 孕期患病怎么办?	184
06	孕妇发生感冒应如何治疗?	184
07	妊娠期糖尿病有什么危害? 如何防治?	185
08	孕妇应如何防治口腔和牙齿疾病?	186
09	孕妇为何易发生唇、舌、口角炎?	186

10	如何治疗霉菌性阴道炎?	186
11	什么是妊娠仰卧综合征? 怎样预防?	187
12	孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办?	187
13	为什么不可忽视妇科炎症?	188
14	妊娠肝内胆汁淤积症的症状是什么?	188
15	怎样治疗妊娠肝内胆汁淤积症?	188

2. 孕期用药须知

16	药物对胎儿的危害因素有哪些?	189
17	孕期用药有哪些原则?	190
18	孕妇用药应注意哪些细节?	191
19	药物致畸的敏感期是如何划分的?	191
20	孕妇忌用的西药有哪些?	192
21	要当心的中草药有哪些?	194
22	禁用的中成药有哪些?	194
23	妊娠期可选用的抗生素有哪些?	196
24	妊娠期间不宜用的抗生素有哪些?	196
25	妊娠期慎用的抗生素有哪些?	196
26	妊娠期慎重使用哪些外用药?	196
27	孕早期呕吐可以用止吐药吗?	197
28	为何不可滥用保胎药?	198
29	感冒发热用药有哪些注意事项?	198
30	服用利尿剂为什么要慎重?	199

胎教篇：快乐的启蒙

一、胎教的意义

1. 认识胎教

01	什么是胎教?	201
----	--------------	-----



02	胎教的基础是什么？	201
03	科学胎教的内容有哪些？	202
04	什么是直接效果的胎教？	203
05	什么是间接效果的胎教？	204
06	什么是斯瑟蒂克胎教法？	204
07	斯瑟蒂克胎教法的要点有哪些？	204

2. 胎儿的能力

08	对胎儿的研究是如何进行的？	205
09	胎儿的大脑是怎样发育的？	205
10	胎儿具有学习的能力吗？	205
11	母胎之间如何传递行为信息？	206
12	母胎之间如何传递生理信息？	206
13	母胎之间如何传递情感信息？	207
14	胎教时胎儿有什么反应？	207
15	胎教从什么时候开始好？	208

3. 胎教的作用

16	受过胎教的孩子有哪些特点？	208
17	胎教能促进胎儿大脑健康发育吗？	209
18	胎教有利于胎儿的心理健康吗？	210
19	胎教对宝宝性格有什么影响？	210
20	胎教对宝宝智力有什么影响？	211
21	胎教有利于完善胎儿的人格吗？	211

二、情绪胎教

1. 基本知识

01	情绪在胎教中重要作用是什么？	213
02	孕妇的情绪和胎儿有何密切关系？	213
03	忧郁心理对胎儿有哪些不良影响？	214
04	准爸爸怎样消除妻子的紧张情绪？	214
05	担心心理对胎教有何不良影响？	215
06	如何正确看待孕妇的淡漠心理？	215