

完美孕期全程专家指导



完美孕期

知识百科



为准妈妈提供生活保健、饮食营养、疾病预防等方面的权威指导，帮助准妈妈度过完美孕期。

王晓丽/编著

中国妇女出版社

完美孕期全程专家指导



完美孕期

知识百科

王晓丽/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美孕期知识百科 / 王晓丽编著. — 北京 : 中国
妇女出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5127-0987-4

I. ①完… II. ①王… 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(2014)第283343号

完美孕期知识百科

作 者: 王晓丽 编著

责任编辑: 路 杨

封面设计: 小 渔

内文版式: 蚂蚁王国

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 24.75

字 数: 396千字

版 次: 2015年6月第1版

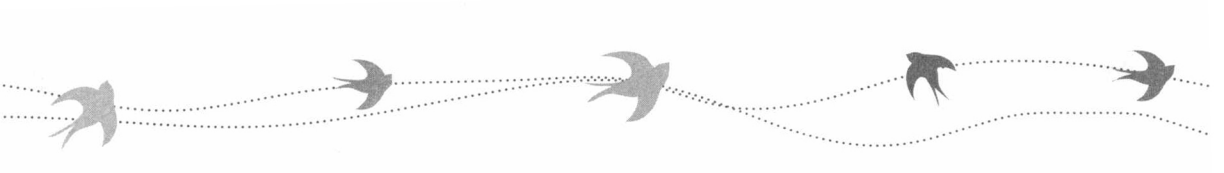
印 次: 2015年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0987-4

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

第一章

孕前——美好的憧憬.....1

第一节

孕前知识储备.....2

怎样才能成功受孕.....2

女性排卵是怎么回事.....2

怎样测算女性的排卵期.....3

什么是基础体温.....3

怎样正确测量基础体温.....4

什么是宫颈黏液观察法.....4

怎样观察宫颈黏液的变化.....5

没有月经的女性能生孩子吗.....6

为什么有的女性会生多胞胎.....6

什么情况下易形成双胎或多胎...6

什么是双子宫妊娠.....7

双子宫对孕产有影响吗.....7

瘢痕子宫者孕产需要注意什么...7

胎儿的性别是由什么决定的.....8

父母的血型与子女的血型有何

关系.....9

如何避免生出畸形儿.....10

怎样消除对怀孕和分娩的恐惧

心理.....11

女性的最佳生育年龄是何时....11

男性的最佳生育年龄是何时....12

最佳的受孕季节是何时.....12

决定怀孕后有必要先体检吗....13

为何孕前要进行白带常规检查..13

为何孕前要进行风疹病毒检查..13

为何孕前要进行肝功能检查....13

孕前是否应该注射风疹疫苗....13

孕前是否应该注射乙肝疫苗....14

孕前是否应该注射甲肝疫苗....14

孕前是否应该注射水痘疫苗....14

孕前是否应该注射流感疫苗	15	色盲传男不传女吗	21
为何孕前要进行尿常规检查	15	什么是母子血型不合	22
为何孕前要进行妇科内分泌检 查	15	患肺结核的女性可以怀孕吗	22
为何孕前要进行ABO溶血检 查	15	患肾炎的女性可以怀孕吗	23
为何孕前要进行染色体异常检 查	16	患肝炎的女性可以怀孕吗	23
为何孕前要进行口腔检查	16	患心脏病的女性可以怀孕吗	24
孩子的智力与遗传有关吗	16	患甲状腺功能亢进的女性可以 怀孕吗	24
造成孩子智力低下的非遗传因 素有哪些	17	患糖尿病的女性可以怀孕吗	25
头胎不如二胎聪明吗	18	患哮喘病的女性可以怀孕吗	25
哪些遗传病患者不宜生育	18	患癫痫病的女性可以怀孕吗	26
对生育有影响的染色体显性遗 传病有哪些	19	患精神病的女性可以怀孕吗	26
什么情况下需要进行遗传检查	20	患淋病的女性可以怀孕吗	27
母亲是“鸡胸”孩子会遗传吗	20	患尖锐湿疣的女性可以怀孕吗	28
母亲患癌症会传给胎儿吗	21	患乳腺癌的女性可以怀孕吗	28
白发会遗传吗	21	夫妻乙肝表面抗原和抗体均为 阳性可以生育吗	28
		男性在优生中应负哪些责任	29
		为何准备生育的男性应预防腮 腺炎	29
		为何早产及流产后不宜立即再 孕	30
		孕前服用药物有哪些注意事项	30
		氟咪呱对生育有何影响	31
		哪些激素类药物可致不孕	31
		哪些镇静类药物可致不孕	31
		哪些抗高血压药可致不孕	31
		哪些麻醉、镇痛药可致不孕	31



孕前服药会对胎儿造成不良影响吗	32
为什么孕前应慎服中药	32
为什么女性孕前应慎服减肥药 ..	32
输卵管炎症会造成女性不孕吗 ..	32
什么是输精管道梗阻	33
怎样确诊输精管道梗阻性不育 ..	34
精神因素与不孕症有关吗	34
什么是人工受孕	35
人工受孕的成功概率有多大	36
什么是“试管婴儿”	36
哪些情况适合进行“试管 婴儿”	36
什么是人工授精	37

第二节

孕前生活积累 37

性生活的质量对优生有何影响 ..	37
哪些性生活问题会影响成功受孕	38
月经期卫生与受孕有何关系	39
女性过胖对孕产有什么影响	40
为什么婚后不宜立即受孕	40
为什么不宜在蜜月旅行中受孕 ..	40
为什么春节期间不宜受孕	41
疲劳会影响优生吗	41
饮酒对优生有何影响	41
吸烟对优生有何影响	42

汽车废气对男性生育有何影响 ..	42
为何准备生育的男性应慎洗桑拿浴	43
为何准备生育的男性不宜穿紧身牛仔褲	43
为什么久骑赛车会影响男性生育	43
为何孕前不宜住新居	43
使用工具避孕的女性何时可以怀孕	44
使用杀精剂避孕的女性何时可以怀孕	44
使用宫内节育器的女性何时可以怀孕	44
使用皮下埋植剂避孕的女性何时可以怀孕	44
使用短效口服避孕药的女性何时可以怀孕	45
为什么说女性孕前补充营养对胎儿的早期发育十分重要	45
女性孕前为何要补充蛋白质	46
女性孕前必须补钙吗	46
女性孕前为何要补铁	47
女性孕前为何要补锌	47
什么是叶酸	48
女性孕前为何要补充叶酸	48
应该怎样补充叶酸	48
女性孕前为何要补充维生素	49

孕前饮食有哪些禁忌.....	49	男性缺铜对生育有何影响	51
女性孕前为何忌食棉籽油	49	男性缺硒对生育有何影响	51
肥胖的女性孕前为何要限制胆 固醇的摄入	49	哪些食物有助于增加精子数量、 提高精子质量	51
男性缺乏维生素A对生育有何影 响	50	孕前使用空调有哪些注意事项..	51
男性缺锌对生育有何影响	50	孕前运动有哪些注意事项	51
男性缺锰对生育有何影响	50	哪些食物有利于排毒.....	52
		准妈妈小心电磁波辐射	52

第二章 孕期

——甜蜜的盼望.....53

第一节

健康妊娠第1月.....54

怀孕第1个月母体有哪些变化 ..54

怀孕第1个月胎儿的生长发育情
况如何.....54

怀孕第1个月胎儿的大脑发育情
况如何.....54

怀孕第1个月准妈妈应注意哪些
问题.....55

准妈妈为什么要增加营养

孕早期有必要大补营养吗

孕早期有哪些饮食原则

孕期最容易忽视的营养素有哪
些

哪些食物准妈妈不宜多吃

准妈妈能否节食

为什么准妈妈不宜偏食

为什么准妈妈不宜吃刺激性食
物

准妈妈口味偏重对胎儿有影响
吗 59

准妈妈饮食是越淡越好吗 60

为何准妈妈不宜多服滋补药品 .. 60

孕早期服用人参需要注意什么 .. 60

孕期吃水果有哪些注意事项 61

水果是吃得越多越好吗 61

为什么不能用水果代替蔬菜 62

准妈妈每天应该喝多少水 62

准妈妈饮水过多有哪些危害 62

准妈妈喝什么水比较好 63

准妈妈需要使用净水器吗 63

准妈妈为何不宜饮用含咖啡因
的饮料 64

准妈妈为什么不宜饮浓茶 64

哪些茶适合准妈妈喝 64

准妈妈为何不宜服用热补品 65

孕早期性生活有哪些注意事项 .. 65

孕期性生活不当可能导致哪些
问题 66

什么情况应禁止性生活 66

怀孕以后可以有性交以外的亲密
行为吗 66

孕期应如何保护乳房 67

准妈妈为什么不宜去拥挤的场
所 68

准妈妈为什么不宜开着灯睡觉 .. 68

准妈妈如何正确洗澡 68

静电对准妈妈有什么危害 69

准妈妈如何防止静电伤害自己 .. 69

哪些有害物质会影响胎儿的大
脑发育 69

养猫会导致胎儿畸形吗 70

噪声对准妈妈和胎儿有什么危
害 70

如何预防胎儿唇腭裂 71

汽油味对准妈妈和胎儿有哪些
危害 71

准妈妈可以注射乙型肝炎疫苗
吗 72

准妈妈可以注射乙型脑炎疫苗
吗 72

准妈妈可以注射狂犬疫苗吗 72

准妈妈不能注射哪些疫苗 72

准妈妈注射疫苗应注意什么 73

准妈妈注射乙肝疫苗应注意什
么 73



准妈妈用药的原则是什么	73
哪些西药不利于胎儿发育	74
药物对不同时期的胚胎有什么 影响	75
孕期用错药怎么办	75
准妈妈忌用的中草药有哪些	76
准妈妈忌用的中成药有哪些	77
准妈妈慎用的中成药有哪些	77
准妈妈自行服退热止痛药有什 么危害	77
准妈妈过量服用维生素和叶酸 有什么危害	78
准妈妈服用中药会影响胎儿的 肤色吗	78
准妈妈能抹清凉油、风油精 吗	78

准妈妈能服用驱虫药、泻药 吗	78
为什么准妈妈不宜长期服用板 蓝根	79
为何准妈妈须禁用六神丸	79
为何准妈妈不宜服用阿司匹 林	79
得知怀孕前服用过禁用药怎么 办	80
孕前服用了避孕药怎么办	80
准妈妈如何防治感冒	80
准妈妈发热怎么办	81
怀孕期间过性生活应当注意哪 些方面	81
夫妻怎样相敬如宾	82
什么是胎教	82
为什么要进行胎教	82
什么是情绪胎教	83
什么是营养胎教	83
什么是环境胎教	83
什么是抚触胎教	83
什么是音乐胎教	84
什么是语言胎教	84
什么是运动胎教	84

第二节

健康妊娠第2月 85

怀孕第2个月母体有哪些变化 .. 85



怀孕第2个月胎儿的生长发育情

况如何 86

怀孕第2个月胎儿的大脑发育情

况如何 86

怀孕第2个月准妈妈应注意哪些

问题 86

什么是绒毛细胞检查 87

什么是甲胎蛋白检查 87

怎样计算预产期 88

什么是羊水 88

羊水从何而来 88

羊水有什么作用 89

怀孕第2个月饮食应该注意

什么 89

准妈妈为何爱吃酸 90

准妈妈为何应多吃鱼 90

准妈妈吃鱼应注意什么 91

准妈妈为何应多喝牛奶 91

喝豆浆对准妈妈有何益处 92

为什么准妈妈不宜多吃豆

制品 92

孕早期为何应多吃核桃 92

孕早期为何应多吃芝麻 93

什么是早孕反应 93

为何会出现早孕反应 93

怎样克服早孕反应 94

能否用药物控制孕吐 95

怎样利用饮食改善孕早期的

恶心、呕吐 95



准妈妈如何防治低钾血症 95

准妈妈为何会出现尿频现象 96

准妈妈为何会感觉乳房胀痛 96

怎样应对孕早期的乳房不适 97

孕早期如何治疗头疼、失眠 97

为什么准妈妈容易发生晕厥 97

如何缓解孕早期的疲劳、嗜睡 98

准妈妈发怒有什么危害 99

准妈妈为什么会情绪不稳 99

准妈妈驱散抑郁悲观情绪的方

法有哪些 100

准妈妈为何爱发脾气 100

怎样调节准妈妈的消极情绪 101

什么是流产 102

为什么会流产 102

怎样预防流产 103

什么是不全流产 103

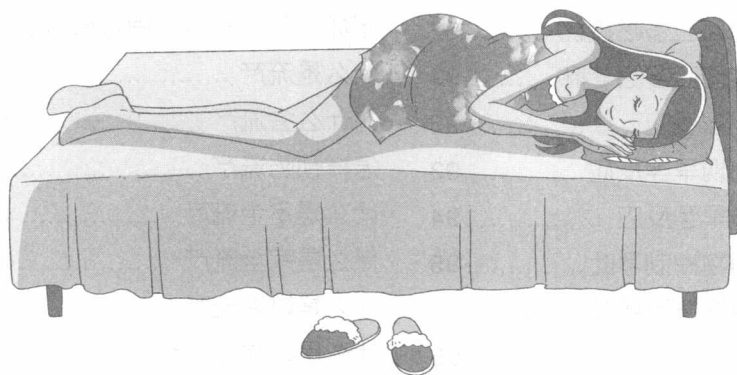
什么是完全流产 104

什么是过期流产 104

什么是习惯性流产 104

习惯性流产患者应做哪些检查	104	孕期有哪些常见的牙周问题 ..	111
习惯性流产患者能否再怀孕 ..	105	孕早期能进行牙科治疗吗	112
怀孕初期易流产的原因是		如何防治孕期牙龈肿胀与出血	112
什么	105	妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物	113
怀孕初期应如何预防流产	106	准妈妈患甲状腺功能亢进对母婴有影响吗	113
出现先兆流产怎么办	106	怎样应对妊娠期哮喘	113
准妈妈为什么不宜盲目保胎 ..	106	怀孕第2个月怎样进行胎教 ...	114
如何用黄体酮安胎	107	你想象中的孩子是什么样的 ..	114
什么是宫外孕	107	除遗传因素外，胎儿的性格还受哪些因素影响	115
为什么会发生宫外孕	108	胎儿的生长环境对其日后的性格有什么影响	116
发生宫外孕怎么办	108	为什么要给准妈妈创造和谐的家庭气氛	117
准妈妈怀孕后仍有月经怎么办	109		
准妈妈腹痛怎么办	109		
引起准妈妈阴道流血的原因是			
什么	109		
婚后第一胎做人工流产好吗 ..	110		
带环怀孕的胎儿能要吗	110		
孕早期接触了致畸物质怎么办	110		

第三节 健康妊娠第3月



怀孕第3个月母体有哪些变化	117
怀孕第3个月胎儿的生长发育情况如何	117
怀孕第3个月胎儿的大脑发育情况如何	118
怀孕第3个月准妈妈应注意哪些问题	118
为什么要进行产前检查	119
什么时候开始进行产前检查 ..	119
做X线检查会不会伤害胎儿 ...	119
准妈妈能做CT检查吗	119
整个孕期要进行几次妇科检查	120
妇科检查会造成流产吗	120
什么时候检查血红蛋白	120
为什么要定期进行尿常规检查	121
准妈妈产前为什么要检查血型	121
什么是胎盘	122
胎盘有什么作用	122
什么是胎盘功能不全	123
如何才能知道胎盘功能是否正常	124
怀孕第3个月饮食应该注意什么	125

准妈妈补充营养应注意哪些问题	125
准妈妈全吃素食好不好	125
准妈妈不吃早餐好不好	126
准妈妈晚餐为何不宜多吃	126
准妈妈吃罐头食品好不好	126
准妈妈吃方便食品好不好	127
孕期饮食与胎儿视力有什么关系	127
准妈妈多吃玉米好不好	127
准妈妈多吃红薯有什么好处 ..	128
准妈妈为什么不宜多吃精米、精面	128
为何准妈妈在孕早期不宜多吃动物肝脏	129
准妈妈多吃鸡蛋好不好	129
准妈妈多吃鱼肝油好不好	130
为什么准妈妈不宜多吃油条 ..	130
准妈妈食用致敏性食物有什么危害	130
妊娠期怎样保养皮肤	131
准妈妈孕期皮肤会有哪些变化	131
怀孕期间能到美容院美容吗 ..	132
怀孕后能涂指甲油吗	132
怀孕后能抹口红吗	133
妊娠期怎样保护好头发	133



孕早期准妈妈如何选择睡姿 ..	133
孕期适不适合戴隐形眼镜 ..	133
准妈妈骑车有什么讲究 ..	134
准妈妈可以开车吗 ..	135
准妈妈能坐飞机吗 ..	135
准妈妈不宜从事哪些类型的 工作 ..	136
怀孕后皮肤瘙痒是怎么回事 ..	136
经前乳房疼痛会在怀孕后加 重吗 ..	136
什么是葡萄胎 ..	137
葡萄胎有什么表现 ..	137
如何防治葡萄胎 ..	138
什么是恶性葡萄胎 ..	138
恶性葡萄胎有什么症状 ..	138
葡萄胎患者以后还能否怀孕 ..	139
孕早期患急性肝炎怎么办 ..	139
准妈妈患心脏病应注意什么 ..	139

孕期可以做心脏手术吗	140
心脏病患者孕期对饮食有什么 要求	140
子宫肌瘤对准妈妈及胎儿有何 影响	141
妊娠合并子宫肌瘤怎么办	141
孕期患尖锐湿疣对母儿有何 影响	142
孕期怎么防治尖锐湿疣	142
孕期患腮腺炎有哪些危害	143
孕期感染水痘对母儿有什么 影响	143
准妈妈患荨麻疹对胎儿有无 影响	143
准妈妈患风疹还能继续妊 娠吗	144
准妈妈如何预防风疹	144
孕早期感染单纯疱疹病毒对胎 儿有什么影响	145
经常抚摸胎儿有哪些积极 作用	145

第四节

健康妊娠第4月

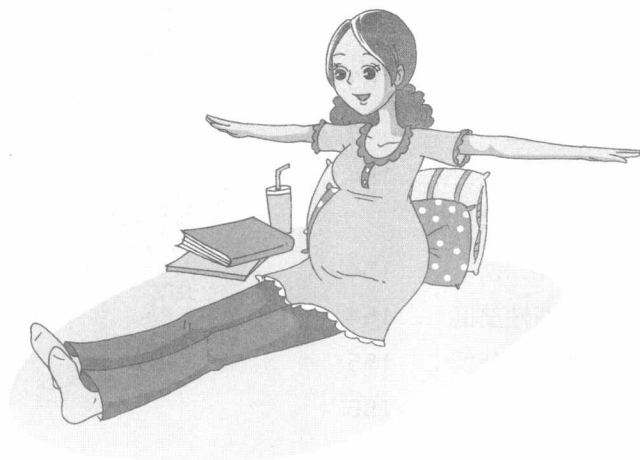
怀孕第4个月母体有哪些 变化	146
怀孕第4个月胎儿的生长发育 情况如何	146

怀孕第4个月准妈妈应注意哪些问题	147
怀孕第4个月准妈妈应该做些什么准备	147
为什么高危妊娠者要做羊水穿刺检查	148
抽取羊水会影响胎儿发育吗 ..	148
妊娠中期准妈妈有哪些营养原则	148
准妈妈是吃得越多越好吗	149
准妈妈可以适当吃坚果	150
准妈妈可以适当吃花生	150
准妈妈吃生姜有什么讲究	150
准妈妈为什么不宜多吃肉 ..	151
准妈妈吃黄鳝有什么好处	151
准妈妈为什么不能缺钙	151
准妈妈每天应摄入多少钙	152
为什么说药物补钙不如食物补钙	152
骨头汤有利于补钙吗	152
膳食中有哪些因素会影响钙的吸收	153
准妈妈为什么要补锰	154
哪些食物含锰较多	154
准妈妈为什么会出现缺铁性贫血	154
如何治疗孕期缺铁性贫血	154
准妈妈是否需要适当补锌	155
补锌应吃些什么	155

准妈妈是否需要适当补碘	155
准妈妈适当摄入维生素A有何好处	156
准妈妈适当摄入维生素B ₁ 有何好处	157
准妈妈适当摄入维生素B ₂ 有何好处	157
哪些食物中富含维生素B ₂	157
准妈妈适当摄入维生素B ₆ 有何好处	157
准妈妈适当摄入维生素B ₁₂ 有何好处	158
哪些食物中富含维生素B ₁₂	158
准妈妈适当摄入维生素C有何好处	158
哪些食物富含维生素C	158
准妈妈适当摄入维生素D有何好处	159



准妈妈适当摄入维生素E有何好处	159	怎样选择怀孕期间的内衣	164
哪些食物富含维生素E	159	准妈妈能否穿三角内裤	164
准妈妈过量补充维生素A有哪些危害	160	怎样选择怀孕期间的内衣	164
准妈妈过量摄入维生素D和钙有哪些危害	160	准妈妈为何不宜穿紧身衣裤 ..	165
准妈妈需要补充复合维生素吗	160	怎样选择适合孕期穿的鞋	165
服用复合维生素会有副作用吗	161	准妈妈为何不宜穿高跟鞋	165
服用复合维生素应该注意些什么	161	怎样选择适宜的卧具	166
准妈妈为什么不宜多吃冷饮 ..	162	准妈妈为什么不宜睡席梦思床	166
准妈妈喝酸奶有什么好处	162	孕期应如何选择床上用品	167
准妈妈吃火锅涮肉应注意什么	162	准妈妈做饭应注意哪些问题 ..	167
孕中期的性生活原则有哪些 ..	163	准妈妈洗衣服应注意哪些问题	167
孕期怎样为母乳喂养作准备 ..	163	孕中期准妈妈如何选择睡姿 ..	168
		怀孕时是否需要适当的劳作 ..	168
		妊娠期间可以到海外旅行吗 ..	168
		准妈妈运动有什么好处	168
		经常散步对准妈妈有什么好处	169



准妈妈散步应注意些什么 170

准妈妈为什么不宜在马路上

散步 170

准妈妈游泳有什么好处 170

准妈妈游泳应注意哪些问题 .. 171

如何通过运动增加产道弹性 .. 172

如何通过运动强健踝关节 172

怎样做妊娠体操 172

怀孕 4 个月时怎样保护乳房 .. 173

准妈妈为何容易腿抽筋 174

如何缓解孕期身体酸痛 175

为什么孕期会发生静脉曲张 .. 175

如何缓解静脉曲张 175

孕期为什么会发生急性胰

腺炎 176

孕期发生急性胰腺炎怎么办 .. 176

妊娠黄疸是怎么回事 177

孕期如何预防肾结石 177

准妈妈如何防治腹泻 178

准妈妈能使用妇科外用中药

洗剂吗 178

准妈妈如何预防尿路感染 178

准妈妈如何防治衣原体感染 .. 179

准妈妈怎样防治妊娠期疱疹 .. 179

如何预防妊娠期卵巢囊肿 180

宫颈糜烂对准妈妈有何危害 .. 180

准妈妈妊娠期发现宫颈癌怎

么办 181

妊娠中晚期患急性肝炎怎

么办 181

怀孕第4个月怎样进行胎教 ... 182

怀孕第4个月怎样进行视觉

胎教 182

怀孕第4个月怎样进行音乐

胎教 183

怀孕第4个月怎样进行环境

胎教 183

怀孕第4个月怎样进行体操

胎教 184

怎样对胎儿进行美学培养 184

怎样对胎儿进行大自然美学

胎教 185

第五节

健康妊娠第5月 186

怀孕第5个月母体有哪些

变化 186

怀孕第5个月胎儿的生长发育

情况如何 186

怀孕第5个月准妈妈应该进行

什么准备 187

什么是胎动 187

怀孕5个月怎样保证饮食

营养 187

为什么说准妈妈摄入脂类食

物是有益的 188

准妈妈应摄入多少脂肪	188	准妈妈清洁外阴有哪些注意	
准妈妈多吃苹果有哪些好处 ..	189	事项	195
准妈妈为何要多吃鲤鱼	190	准妈妈多晒太阳好吗	195
准妈妈为什么要保证糖的		准妈妈夏天为何要防暑	195
摄入	190	准妈妈夏天是否应防晒	196
准妈妈吃红糖有何好处	190	准妈妈如何防晒	196
准妈妈为何不宜多吃白糖	191	准妈妈适当活动有利于分娩 ..	196
准妈妈为何不宜吃糯米甜酒 ..	191	准妈妈如何防治胃酸过多	197
准妈妈为何不宜吃薏米、		准妈妈为何易患痔疮	197
马齿苋	192	准妈妈如何治疗消化系统	
准妈妈吃野菜有何好处	192	溃疡	198
准妈妈长时间打麻将有哪些		孕中期腰痛应怎样应对	198
危害	192	妊娠黑线是怎么回事	199
准妈妈为何不宜长时间看		“蝴蝶斑”是怎么回事	199
电视	193	为什么准妈妈皮肤上会出现妊	
准妈妈长时间吹电扇和空调		娠纹	199
好吗	193	如何预防胎儿佝偻病	200
准妈妈午睡有什么好处	193	什么是胎儿宫内发育迟缓	200
准妈妈使用电吹风好吗	194	如何预防胎儿宫内发育迟缓 ..	201
准妈妈宜坐浴吗	194	如何防治妊娠期滴虫性阴	



道炎	201
如何防治妊娠期真菌性阴	
道炎	201
妊娠合并阴部湿疹有哪些	
症状	202
妊娠合并阴部湿疹怎样治疗 ..	203
准妈妈有结核病怎么办	203
准妈妈怎样防治股疝	204
准妈妈怎样防治红斑狼疮	204