



Huaiyun Changshi yu
Yingyou'er Baojian

怀孕常识与 婴幼儿保健



吕大力 主 编

全方位
超值版

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

独家推荐阅读

孕前·孕中·分娩·产后·育儿全程指导

只需一本，便可解决您在**孕期**以及**产后**、**育儿**阶段的所有烦恼

本书结合国内最新的以及新手父母最关心的孕育保健知识，对您的孕期生活以及产后育儿提供全方位的指导

让新手父母华丽转身，**即刻晋升为孕育专家！**

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



Huaiyun Changshi yu
Yingyou'er Baojian

怀孕常识与 婴幼儿保健

吕大力 主 编

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕常识与婴幼儿保健 / 吕大力主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5384-5544-1

I. ①怀… II. ①吕… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①
R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第223062号

怀孕常识与婴幼儿保健

主 编 吕大力
副 主 编 潘 颖
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 徐 霜
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
制 版 欢唱图文制作室 吴风泽
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 700 千字
印 张 40
印 数 1—10000 册
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5544-1
定 价 39.90 元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



第一篇 准备怀孕

第一章 孕前准备

准备事宜 · 50

受孕需要具备哪些条件 · 50

提高受孕概率的方法 · 50

孕前要调养好身体 · 51

营造好的生活环境 · 51

避免大龄准爸爸 · 52

哪些食物有助受孕 · 52

进行遗传咨询 · 52

选择最佳生育年龄 · 53

怀孕的最佳季节 · 54

女性婚后哪些情况不宜怀孕 · 54

戒酒后多久可以怀孕 · 55

怀孕前为何要戒烟 · 55

家电污染对优生是否有影响 · 56

蜜月不宜怀孕 · 57

受孕前不宜服用安眠药 · 58

哪些人孕前需要服用药物 · 58

在什么情况下应该担心不孕症 · 58

遗传因素 · 59

哪些人群需要进行遗传咨询 · 59

唇腭裂与遗传有关吗 · 59

父母的血型和宝宝的健康 · 60

宝宝长大了会像谁 · 61

如何计算排卵日期 · 62

经期推算法 · 62

体温测量法 · 63

排卵试纸自测法 · 64

如何计算预产期 · 65

末次月经计算法 · 65

根据胎动日期计算 · 65

根据基础体温曲线计算 · 65

根据超声波检查推算 · 65

从孕吐开始的时间推算 · 66

根据子宫底高度大致估计 · 66

小心危险辐射 · 67

手机的辐射 · 67

微波炉的辐射 · 67

复印机的辐射 · 67

避免接触电磁炉 · 68

电视机的辐射 · 68

少用电脑 · 68

第二章 孕前检查

准爸爸检查项目 · 70

准爸爸应该注意哪些问题 · 70

精子检查 · 70

准爸爸健康评估 · 71

肝脏检查 · 71

艾滋病检查 · 71

准妈妈检查项目 · 72

泌尿生殖系统检查 · 72

血常规检查 · 72

尿常规检查 · 72

超声心动检查 · 72

梅毒检查 · 73

透视检查 · 73

乳腺检查 · 73

ABO溶血检查 · 73

贫血检查 · 73

口腔检查 · 74

妇科内分泌检查 · 74

肝脏检查 · 74

脱畸全套检查 · 74

排便常规检查 · 75

染色体检查 · 75

孕前谨慎用药 · 76

夫妻双方都要谨慎的药物 · 76

影响男性精子的药物 · 76

影响女性生殖细胞的药物 · 76

患病者受孕的注意事项 · 77

慢性肾炎患者 · 77

高血压患者 · 77

糖尿病患者 · 78

病毒感染患者 · 78

心脏病患者 · 78

甲状腺患者 · 79

贫血患者 · 79

性病患者 · 79

哮喘患者 · 80

肿瘤患者 · 80

癫痫患者 · 80

肝病患者 · 81

子宫肌瘤患者 · 81

精神病患者 · 81



第二篇 怀 孕

第一章

● 孕期身体变化和 特殊怀孕情况

怀孕期间身体变化 · 84

准妈妈10个月的身体变化 · 84

停经 · 86

乳房出现变化 · 86

恶心呕吐 · 86

发生倦怠嗜睡 · 86

胃口的变化 · 87

基础体温升高 · 87

头痛 · 87

腿痛 · 88

胃烧灼感 · 88

怀孕期间体重增长标准 · 89

乳房胀痛 · 89

耻骨痛 · 90

情绪不稳 · 90

关节疼痛 · 90

便秘 · 91

厌恶某些特定的气味 · 91

盆腔和腹腔不适 · 91

子宫逐渐增大 · 91

基础代谢增加 · 92

腰围越来越粗 · 92

孕期情绪 · 93

难以置信 · 93

惊喜又焦虑 · 93

情绪化 · 93

孕期不适 · 94

孕期牙病 · 94

心慌气促 · 96

孕期贫血 · 97

孕期贫血的两种类型 · 97

腿部抽筋 · 99

腿水肿 · 100

尿频 · 101

痔疮 · 102

眩晕昏迷 · 103

妊娠期常见并发症 · 104

妊娠并发心脏病 · 104

妊娠并发糖尿病 · 105

妊娠并发肝炎 · 105

妊娠并发高血压 · 106

妊娠并发甲亢 · 107

妊娠并发肺炎 · 107

流产 · 109

流产的防治方法 · 109

宠物可以导致准妈妈流产 · 110

曾经流产是否会导致再次流产 · 110

流产后多久可以再次怀孕 · 110

反复流产要检查 · 110

如何避免流产 · 111

预防流产的注意事项 · 111

阴道出血以及宫外孕 · 113

导致阴道出血的几种情况 · 113

何为宫外孕 · 113

导致宫外孕的原因 · 113

特殊怀孕情况 · 114

有过葡萄胎能正常怀孕吗 · 114

识别假孕的方法 · 114

羊水过少 · 115

怀葡萄胎以后是否会患癌症 · 115

怀孕后为何仍有月经 · 116

引起高危怀孕的原因 · 116

监护高危怀孕的方法 · 117

高危怀孕的处理原则 · 117

异位怀孕 · 118

胎盘早期剥离 · 118

前置胎盘 · 119

羊水过多 · 119

怀孕期间可以做阑尾炎手术吗 · 120

糖尿病准妈妈需要做人工流产吗 · 120

子宫外孕会重复发生吗 · 122

高龄准妈妈一定会难产吗 · 123

准妈妈注意仰卧综合征 · 124

准妈妈围产期心肌病的预防 · 124

准妈妈患红斑狼疮注意问题 · 125

准妈妈患阴部湿疹注意问题 · 125

双胞胎以及多胎怀孕 · 127

双胞胎的概率有多大 · 127

何时能够知道自己怀有双胞胎 · 128

如果为双胞胎怀孕,有什么注意事项吗 · 128

我能感觉到两个胎儿的胎动吗 · 128

第二章 怀孕40周重点

怀孕早期 · 130

怀孕9周收集有关缓解孕吐的知识 · 130

怀孕10周掌握预防流产的方法 · 130

怀孕11周掌握便秘的防治方法 · 131

怀孕12周营养重质不重量 · 131

怀孕中期 · 132

怀孕13周体型有了明显的变化 · 132

怀孕14周能够明显地感觉到乳房
变大了 · 132

怀孕15周是时候开始全面胎教了 · 133

怀孕16周进行超声波检查 · 133

怀孕17周感受胎动 · 134

怀孕18周胎儿的听觉器官会更发达 · 134

怀孕19周预防缺钙 · 134

怀孕20周出现妊娠纹 · 135

怀孕21周注意补充营养 · 136

怀孕22周体重不断增加 · 136

怀孕23周特别注意补钙 · 137

怀孕24周重视孕期糖尿病的筛查 · 137

怀孕晚期 · 138

怀孕25周控制盐的摄入量 · 138

怀孕26周做好哺乳的准备 · 138

怀孕27周正确应对异常情况 · 139

怀孕28周婴儿用品是必不可少的 · 139

怀孕29周及时补充优质蛋白 · 140

怀孕30周怀孕期间的睡眠姿势 · 140

怀孕31周要开始制定分娩计划 · 140

怀孕32周不要过度劳累 · 141

怀孕33周要以良好的心态面对分娩 · 141

怀孕34周及时进行臀位的矫正 · 142

怀孕35周选择适合自己的分娩方式 · 142

怀孕36周每周定期检查 · 143

怀孕37周定期检查 · 143

怀孕38周维持规律的生活 · 143

怀孕39周了解分娩过程 · 143

怀孕40周重视分娩信号 · 144

第三章 孕期健康饮食指导

孕期营养 · 146

维生素A · 146

维生素D · 146

维生素E · 146

维生素C · 146

维生素B₁ · 147

维生素B₂ · 147

维生素B₁₂ · 147

叶酸 · 147

α-亚麻酸 · 148

钙 · 148

铁 · 148

锌 · 148

孕期营养原则 · 149

孕前加强营养摄入 · 149

养成良好饮食习惯 · 149

避免食物被污染 · 149

准妈妈应该合理调整饮食不要过度

节食 · 150

准妈妈应该少食多餐 · 150

准妈妈摄入营养要均衡多变 · 150

准妈妈吃饭应该细嚼慢咽 · 150

孕期食物选择要科学烹调要健康 · 151

准妈妈应以少加工程序的食物为主 · 151

准妈妈饮食要规律 · 152

孕期饮食禁忌 · 153

准妈妈不宜吃螃蟹 · 153

准妈妈避免食用棉籽油 · 153

不要偏食 · 153

避免过多食用辛辣食物 · 154

避免过多食用高蛋白食物 · 154

准妈妈不宜暴饮暴食 · 154

不要过多饮茶及咖啡 · 155

避免吃烧烤类食物 · 155

准妈妈不宜多饮用咖啡和茶 · 155

准妈妈不宜多饮用可乐 · 155

准妈妈不宜吃田鸡 · 156

准妈妈不宜挑食 · 156

第四章 孕期生活

活动锻炼 · 158

准妈妈可适当做些家务和运动 · 158

坚持做孕妇操 · 158

怀孕早期以及怀孕晚期准妈妈不适宜
游泳 · 158

准妈妈可以继续工作吗 · 159

性生活 · 160

性生活前后注意清洁阴部 · 160

阴部感染时要禁欲 · 160

避孕套防止病菌传染 · 160

孕中期性生活次数要少 · 161

怀孕中期的体位选择 · 161

应尽量避免孕晚期性生活 · 162

孕期旅行 · 163

怀孕时是否可以外出旅行 · 163

怀孕时是否可以乘坐飞机 · 163

怀孕时是否可以进行长途的

客车旅行 · 164

孕妇装 · 165

背带裤 · 165

长裤 · 165

上衣 · 165

套装 · 165

孕期内裤 · 166

鞋 · 166

沐浴 · 167

浴室的设备要注意安全 · 167

洗澡的温度不能太高 · 167

选购适当的沐浴用品 · 168

准妈妈只能站立淋浴 · 168

家居环境 · 169

新房装修不要马上入住 · 169

避免使用电热毯 · 169

预防煤气中毒对胎儿的影响 · 169

谨慎使用清洁用品 · 170

注意居室卫生 · 170

预防吸烟烟雾对胎儿的影响 · 170

工作环境 · 171

少用复印机 · 171

少开空调 · 171

避免过多使用手机 · 171

准妈妈不宜从事化工行业 · 172

预防化学物质对胎儿的影响 · 172

预防放射线与电脑射线对胎儿的影响 · 173

使用电脑后及时清洁手和脸很重要 · 174

吃一些可以抗辐射的食物 · 174

减少开机时间 · 174

第五章 孕期保健

孕期检查 · 176

产前检查时的服装 · 176

孕早期产检项目 · 177

孕中期产检项目 · 177

孕晚期产检项目 · 178

眼底检查 · 178

检查肝功能 · 179

羊膜穿刺术 · 179

绒毛取样检查相对于羊膜腔穿刺检查的优势 · 180

哪些人需要做绒毛取样检查 · 180

取样的绒毛可做何种检查 · 180

多普勒检查 · 180

血压检查 · 181

体重检查 · 181

测定子宫大小 · 181

尿液检查 · 181

解读超声波检查报告 · 181

孕期不宜做的检查 · 182

准妈妈不宜做X射线骨盆测量 · 182

怀孕早期准妈妈不宜做胸部透视 · 182

孕期注射疫苗 · 184

准妈妈谨慎注射疫苗 · 184

准妈妈接种破伤风疫苗的时间 · 184

孕期用药 · 185

怀孕关键期慎用药 · 185

中药 · 185

不宜使用激素类药物 · 186

不宜使用退热止痛类药物 · 186

准妈妈能否使用清凉油和阿司匹林 · 186

怀孕期间可以服用补药吗 · 187

不宜使用抗生素类药物 · 187

不宜使用抗肿瘤类药物 · 187

会造成胎儿先天缺陷的药物 · 188

第六章

孕期胎教逐月指导

孕1个月胎教 · 190

胎教应从怀孕开始 · 190

做好怀孕计划 · 190

经常哼唱，好处多多 · 190

准妈妈唱童谣 · 191

营造一个良好的家庭氛围 · 191

写胎教日记 · 191

准爸爸参与，胎教更精彩 · 191

孕两个月胎教 · 193

第二个月的胎教重点 · 193

保护胎儿 · 193

营养胎教 · 193

情绪胎教 · 194

音乐胎教 · 194

生活中，胎教无处不在 · 194

工作中的准妈妈 · 195

胎教故事赏析：《龟兔赛跑》 · 195

胎教音乐赏析：《摇篮曲》 · 196

孕3个月胎教 · 197

抚摸胎教唱主角 · 197

怎样进行抚摸胎教 · 197

帮胎儿做体操 · 197

适合怀孕早期的运动 · 198

肩部运动 · 198

爱美也是一种胎教 · 198

皮肤护理很重要 · 198

胎教故事赏析:《小蝌蚪找妈妈》·199

孕4个月胎教 · 201

语言胎教唱主角 · 201

音乐胎教要坚持 · 201

营养胎教是关键 · 201

全面开展胎教 · 202

抚摸胎教 · 202

对话胎教 · 202

胎儿喜欢听父母说话 · 203

胎教美文赏析:《落花生》

——许地山 · 203

孕5个月胎教 · 205

第五个月的胎教重点 · 205

听觉胎教 · 205

语言胎教 · 205

视觉胎教 · 206

猜猜我长成什么样子 · 206

胎儿变得更好看了 · 206

胎儿在慢慢地游动 · 206

胎儿非常活跃 · 207

分享胎动的感受 · 207

胎动的规律 · 207

准妈妈对胎动会有不同的感觉 · 207

胎教美文赏析:《最先与最后》

——鲁迅 · 208

孕6个月胎教 · 210

第六个月的胎教重点 · 210

语言胎教 · 210

视觉胎教 · 210

嗅觉胎教 · 211

营养胎教 · 211

给胎儿唱童谣 · 211

不要为胎动而烦恼 · 211

警惕胎动过于频繁 · 212

不要为胎动过于担心 · 212

带着胎儿到处转转 · 212

经常和朋友聊天 · 212

胎儿的胎动存在差异 · 213

胎教故事赏析：《灰姑娘》 · 213

孕7个月胎教 · 215

第七个月的胎教重点 · 215

有意识地进行精神刺激 · 215

对话胎教 · 215

嗅觉胎教 · 216

听觉胎教 · 216

胎儿发脾气了 · 216

胎教诗词赏析：《春》——朱自清 · 217

孕8个月胎教 · 219

第八个月的胎教重点 · 219

味觉胎教 · 219

性格培养 · 219

让胎儿倾听大自然的声音 · 220

尝试安神定心的冥想胎教 · 220

开始培育胎儿的心灵 · 220

学会满足 · 220

心态决定胎儿的健康 · 221

胎教音乐赏析：《爱之梦》 · 221

胎教诗词赏析：《敕勒歌》 · 221