

孕妇



应 注 意 的

200个细节

YUNFU YINGZHUYI DE 200GE XIJIE



主编 © 冯淑英 谭剑平

让准父母在孕育宝宝的过程中做到心中有数

从**细节**做起，生个**健康、聪明**的宝宝

 科学技术文献出版社

孕妇应注意的 200 个细节

主 编 冯淑英 谭剑平

副主编 李玉芳 张珍玉

编 委 陈玉清 石 丽 周利勤

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕妇应注意的 200 个细节/冯淑英等主编.-北京:科学技术文献出版社,2009.6

ISBN 978-7-5023-6359-8

I. 孕… II. 冯… III. 孕妇-妇幼保健-基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074432 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)

图书发行部电话 (010)58882866(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882873

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 16 开

字 数 229 千

印 张 20

印 数 1~5000 册

定 价 30.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书针对孕妇在孕早期、孕中期、孕晚期不同的生理特点,不同的生活方式,就营养保健、常见孕期问题、胎教等进行了详细阐述,旨在普及孕育健康宝宝的科学知识,指导准爸爸、准妈妈们生个健康、聪明的宝宝。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

怀胎十月是一个神奇的历程,这一历程是一天天走过来的,是一件件细碎的小事连接的,对于孕妇,生活的方方面面都会影响腹中的胎儿,因此孕妇应注意生活中每个细小的环节,并耐心地应对,让孕期生活轻松愉快。

为了以最佳的状态迎接新生命,未来的父母必须做好孕前的细节准备。

妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化,作为孕妇就要正视这些细节变化,要知道哪些事能做,哪些事不能做。

生命始于受精卵细胞,一个细胞经过分裂、分化,发育为正常胎儿并娩出,需要母体和胎儿两方面的协调。在这个过程中,无论是母体还是胎儿出现异常,都可能影响妊娠的正常进行。总之,妊娠是一个让人既喜且忧的生理过程,准妈妈保持健康的心态关爱自己就是关爱孩子。

本书针对育龄女性,按照孕前期、孕初期、孕中期和孕晚期几个阶段划分,以通俗易懂的语言,重点介绍了科学孕育宝宝过程中的200个细节,让准父母们在孕育宝宝的过程中做到心中有数,从细节做起,并能从中获益。

编 者

目 录

□□ 孕前准备 □□

孕前准备应从细处着手 (3)

1. 孕前保健是优生优育的基础 (3)
2. 怀孕前心理准备 (5)
3. 孕前应有的生理准备 (8)
4. 怀孕前的身体准备 (10)
5. 孕前营养准备 (12)
6. 培养优质种子生健康宝宝 (27)
7. 怀孕前先种疫苗 (30)
8. 受孕前要将宠物妥善处理 (32)
9. 提前处理好牙病 (36)
10. 要怀孕先排毒 (37)
11. 孕前尽可能不要服用药物 (38)
12. 应了解孕育宝宝的整个过程 (39)
13. 胸透检查后 3 个月再怀孕 (40)



目 录

- 14. 怀孕前禁用含汞、铅化妆品 (40)
- 15. 生男生女的奥秘 (42)
- 16. 哪些职业女性在孕前需调换工作 (43)
- 17. 避开“黑色”受孕时间 (44)
- 18. 不可忽视的健康受孕禁忌 (49)
- 19. 得了糖尿病暂不要怀孕 (51)
- 20. 肾炎患者暂不要怀孕 (52)
- 21. 把握最佳时机,制造最佳宝宝 (54)
- 22. 床上用品的选择 (58)
- 23. 准备怀孕要重视室内空气质量 (59)

孕前常见问题

- (61)
- 24. 怀孕前应该先治病 (61)
- 25. 不孕不育患者该正确就诊 (62)
- 26. 患葡萄胎后还能再育吗 (63)
- 27. 子宫发育不良能受孕吗 (64)
- 28. 准妈妈如何防止习惯性流产 (65)
- 29. 高龄产妇慎用人工受精术 (66)
- 30. 乙肝病毒携带者能怀孕吗 (66)
- 31. 性病对母婴的危害 (68)
- 32. 孕前不可将水果作正餐 (68)

☐ ☐ 孕早期(1~3个月)应注意的细节 ☐ ☐

孕早期的母、胎变化 (73)

- 33. 孕1月母、胎的变化 (73)



34. 孕 2 月母、胎的变化	(75)
35. 孕 3 月母、胎的变化	(76)
孕早期的生活细节	(78)
36. 注意怀孕的信号	(78)
37. 如何确定妊娠	(79)
38. 孕早期的检查项目	(80)
39. 轻松计算预产期	(81)
40. 开始做乳房护理,为哺乳做好准备	(82)
41. 如何避开电磁波的干扰	(83)
42. 孕早期的运动	(85)
43. 怀孕早期准妈妈的性生活	(87)
44. 孕早期洗热水浴要不得	(88)
45. 孕早期准妈妈应慎重用药	(89)
46. 孕早期不能接种流感疫苗	(91)
47. 孕早期绝对禁做下腹 X 射线照射	(92)
48. 孕早期失眠巧应对	(92)
49. 孕早期丈夫关心妻子的方法	(93)
50. 怀孕初期的工作调节	(94)
51. 孕期要保持健康的活动姿势	(95)
52. 七种情况孕妇应及时看医生	(96)
53. 孕期不适合做的工作	(97)
54. 丈夫如何协助妻子进行胎教	(98)
55. 孕妈妈不宜打麻将	(98)



56. 孕妇切莫进舞厅	(100)
57. 怀孕早期尽量避免外出旅行	(101)
58. 孕妇不要忽视睡午觉	(101)
59. 哪些准妈妈需要做羊水诊断	(102)
60. 孕妇如何应对孕期皮肤问题	(103)
61. 孕早期如何预防流感	(105)
62. 孕早期如何预防呼吸道疾病	(106)
63. 准父母必修课——孕早期安胎	(107)
孕早期的营养保健	(110)
64. 孕早期的饮食原则	(110)
65. 孕早期食物的选择	(113)
66. 如何解决孕早期食欲不振难题	(116)
67. 孕早期不要擅自进补	(117)
68. 孕妇吃火锅应留意什么	(118)
69. 孕早期多吃动物肝脏易致畸胎	(118)
70. 孕妇食用土豆应小心	(119)
71. 准妈妈微量元素补充要适度	(120)
72. 孕妇吃鱼越多越好	(120)
73. 孕妇吃水果的4个误区	(121)
74. 孕妇食用西红柿要小心	(123)
75. 苹果是孕妇补锌好食品	(123)
76. 孕妇喝茶有讲究	(124)
适时胎教	(125)



77. 妊娠第 1 个月的胎教	(125)
78. 妊娠第 2 个月的胎教	(127)
79. 妊娠第 3 个月的胎教	(130)
孕初期常见问题	(133)
80. 孕初期的种种不适	(133)
81. 孕初期的身体外表变化	(138)
82. 警惕怀孕初期阴道出血	(139)
83. 导致孕早期流产的因素	(140)
84. 孕早期最怕的三大病毒感染	(141)
85. 孕期便秘巧应对	(142)
86. 孕妇感冒用药要谨慎	(145)
87. 应高度重视尿路感染	(147)
88. 准妈妈腹痛要谨防宫外孕	(147)
89. 准妈妈更需要“心理营养”	(149)

□□ 孕中期(4~7 个月)应注意的细节 □□

母胎变化	(153)
90. 孕 4 月母、胎的变化	(153)
91. 孕 5 月母、胎的变化	(155)
92. 孕 6 月母、胎的变化	(156)
93. 孕 7 月母、胎的变化	(157)
孕中期的生活细节	(159)
94. 创造舒适的睡眠环境	(159)
95. 从胎动了解宝宝健康状况	(160)



96. 孕中期为什么还要慎服药物	(162)
97. 孕中期孕妇旅游及注意事项	(162)
98. 准妈妈孕期洗发有技巧	(165)
99. 孕中期产科检查	(166)
100. 如何看懂孕期 B 超检查单	(168)
101. 孕中期的环境调节	(169)
102. 孕中期孕妇该怎么穿着	(170)
103. 动作应小心,做事要量力	(174)
104. 孕妇安全做家务	(175)
105. 孕中期适度性生活有益健康	(179)
106. 孕中期如何“自我监护”	(180)
107. 哺喂靠乳房,提早护理好	(181)
108. 孕中期游泳是一项最理想的运动	(181)
109. 怎样训练孕中期的宝宝	(183)
110. 孕中期怎样做个优秀的准爸爸	(184)
111. 孕中期可接种流感疫苗	(185)
112. 孕妇忌涂清凉油、风油精	(185)
113. 新车内有污染孕妇不宜座	(186)
114. 孕妇太敏感最好少乘电梯	(187)
115. 三类不同准妈妈的出行处方	(187)
116. 孕中期准妈妈的心理保健	(189)
117. 孕中期应怎样工作	(191)
118. 孕期最容易被忽视的营养素	(191)



119. 专家为孕妇夏季健康把脉	(192)
孕中期的营养保健	(194)
120. 孕中期的饮食原则	(194)
121. 孕中期孕妇吃什么好	(195)
122. 哪些食物会危害腹中宝宝	(200)
123. 妊娠期请远离可乐	(202)
124. 孕中期孕妇浮肿慎忌盐	(203)
125. 孕中期重要任务补充维生素 D 和钙	(203)
126. 准妈妈孕期别小看膳食纤维	(204)
孕中期的适时胎教	(205)
127. 妊娠第 4 个月的胎教	(205)
128. 妊娠第 5 个月的胎教	(207)
129. 妊娠第 6 个月的胎教	(209)
130. 妊娠第 7 个月的胎教	(211)
孕中期常见问题	(215)
131. 孕中期要时刻注意胎儿给妈妈的信号	(215)
132. 警惕胎儿宫内发育迟缓	(219)
133. 孕中期的腿抽筋	(220)
134. 孕中期的皮肤变化	(221)
135. 谨防贫血症状	(222)
136. 警惕阴道出血	(223)
137. 孕中期重感冒怎么办	(224)
138. 预防并及早发现妊娠高血压综合征	(224)



139. 拳打脚踢的胎儿想对妈妈说什么	(226)
140. 生殖道感染对胎儿的影响	(227)
141. 孕中期宫缩怎么办	(228)
142. 孕中期尿频对胎儿有影响吗	(228)
143. 体重过重会增加许多危险的并发症	(229)
144. 妊娠期的脚气病	(230)
☐ ☐ 孕晚期(8~10个月)应注意的细节 ☐ ☐	
孕晚期母、胎变化	(235)
145. 孕8月母、胎的变化	(235)
146. 孕9月母、胎的变化	(236)
147. 孕10月母、胎的变化	(237)
孕晚期的生活细节	(239)
148. 怀孕后期起立行走有讲究	(239)
149. 孕晚期妈妈的最佳睡姿	(240)
150. 孕晚期应将体检进行到底	(241)
151. 妊娠晚期为何不宜久站、久坐和负重	(243)
152. 如何保证孕晚期的睡眠质量	(244)
153. 减轻妊娠纹的作战计划	(245)
154. 了解顺产的程序	(247)
155. 怀孕晚期的性生活	(248)
156. 孕晚期最好的运动是散步	(249)
157. 怀孕后期的瑜伽练习给分娩助力	(250)
158. 孕晚期的心理保健	(252)



159. 孕晚期如何购买内衣	(254)
160. 孕晚期如何选鞋	(255)
161. 孕晚期忌远行	(257)
162. 怀孕后期何时停止工作	(258)
163. 产假前的准备	(258)
164. 保持外阴清洁卫生	(259)
165. 产前 3 周要选择好分娩医院	(260)
166. 选择好妇科医生	(261)
167. 准爸爸也要为分娩做好准备	(262)
168. 产前必需学习的分娩技巧	(263)
169. 产前必需学习的松弛技巧	(264)
170. 解读宝宝降临前的“信号”	(266)
171. 孕妇何时住院待产	(267)
172. 高危孕妇何时住院待产	(267)
173. 孕妇临产前十忌	(269)
174. 特殊身材孕妇的自我保健	(270)
175. 孕晚期准妈妈腹部过大需当心	(271)
孕晚期营养保健	(273)
176. 孕晚期的营养原则	(273)
177. 孕晚期饮食所需的种类	(275)
178. 孕晚期的饮食安排	(276)
179. 孕晚期每天吃几个鸡蛋为宜	(277)
180. 孕晚期最重要的任务是补脂肪酸	(277)



适时胎教	(278)
181. 妊娠第8个月的胎教	(278)
182. 妊娠第9个月的胎教	(281)
183. 妊娠第10个月的胎教	(283)
孕晚期的常见问题	(284)
184. 孕晚期常见不适	(284)
185. 孕妇“烧心”是怎么回事	(290)
186. 孕妇“尿床”莫大意	(291)
187. 孕9月胎位不正怎么办	(292)
188. 胎宝宝脐带绕颈莫要慌	(294)
189. 做好预防,避免早产	(295)
190. 孕晚期胎盘早期剥离怎么办	(296)
191. 胎盘前置需留意	(297)
192. 羊水过多与过少	(298)
193. 妊娠高血压综合征	(298)
194. 怀孕期预防下肢静脉曲张	(299)
195. 防止仰卧综合征的发生	(299)
196. 预防围生期的各种眼病	(300)
197. 孕妇患痔疮怎么办	(300)
198. 孕妇有瘙痒症怎么办	(302)
199. 警惕孕晚期易发生的泌尿系感染	(302)
200. 过期妊娠怎么办	(303)



孕前准备

生一个健康、可爱的小宝宝,是每个未来年轻父母的热切希望。做好孕前咨询和妊娠准备是实现这一愿望的第一步,但我们要提醒未来的年轻父母们可不能对妊娠前准备有所疏忽,要制订出妊娠计划,在孕前的3~6个月的时间里,注意合理安排饮食,远离有毒、有害物的侵害,保持身体健康和心情愉快,让自己的宝宝在最佳的环境条件下和最佳时期中产生。