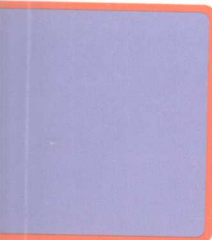


现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



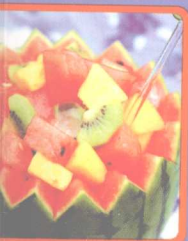
科学·全面·实用的孕育指南,孕产妈妈最受用的礼物书

养胎 保胎

育儿宝典

新编版

YANGTAIBAOTAIYUERBAODIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

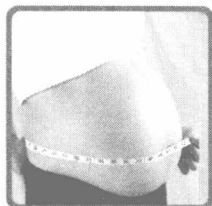
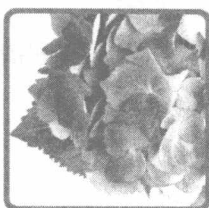
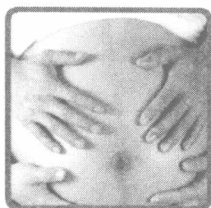
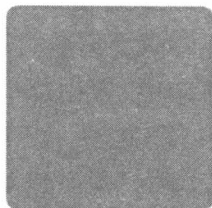
本年度
健康知识
大课堂

★★★★★



现代家庭实用保健书系

XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



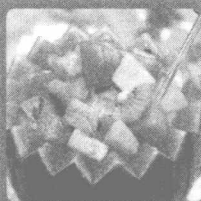
科学·全面·实用的孕育指南,孕产妈妈最受用的礼物书

养胎 保胎

育儿宝典

NEW 新编版

YANGTAIBAOTAIYUERBAODIAN



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

养胎保胎育儿宝典/宋建忠 主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 养… II. 宋… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010533 号

现代家庭实用保健书系

- 主 编 宋建忠
责任编辑 张 钧
封面设计 徐敬东
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京奥达福利装印厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 400
字 数 4600 千
版 次 2008 年 3 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421
定 价 560.00 元(全 20 册)
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前言



生活是一门艺术，更是一门学问，家庭生活更是丰富多彩，包罗万象的。

《现代家庭实用保健书系》系列丛书，从新婚开始到孕育一个崭新的生命，含盖面很广。包括女性孕前、孕中、孕后的调适与护理，婴幼儿的日常护理，常见疾病的防治与护理，内容科学实用，所提供以及各个阶段的饮食母子护理指导具体、实用，很适合计划要孩子和正在培育孩子的家庭参考应用。

此外还有讲述宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供宝宝在发生紧急情况时，可以采取的切实有效的救护方案，另外婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关心的问题，并越来越多地受到重视。依照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段为年轻父母在对胎儿，婴幼儿及学龄前儿童实施胎教，早教和智力开发过程中遇到的问题，作了详细而全面的解答，有很强的指导作用。

《现代家庭实用保健书系》科学全面地阐述了新婚、从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复，及育儿的注意事项，并详尽有针对性地给予指导，有助于快乐地孕育出一个可爱的宝宝。

本套丛书选材新颖，取材广泛，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

第一篇 写给新婚夫妇

一、孕育知识早知道	23
新婚夫妇如何计划受孕的时间	23
婚前男女双方应进行哪些检查	23
哪些人不宜结婚	24
为什么新婚期间不宜怀孕	24
新婚蜜月旅游为何不宜怀孕	25
什么时候最容易受孕	26
受孕成功必须具备哪些条件	27
受孕心理对胎儿有什么影响	27
怎样创造良好的受孕环境	28
受孕——生命是怎样开始的	29
选择受孕月份有何意义	30
女性多大年龄受孕最合适	30
受孕时的理想体重是多少	31
怀孕前应做好哪些准备	31
男性多大年龄生育最合适	32
遗传与优生和胎教有什么关系	32
什么是遗传性疾病	33
怎样预防遗传性疾病	33
孩子的智力取决于哪些因素	34
导致胎儿发育异常的因素有哪些	35

养胎保胎育儿宝典

大龄夫妇孕育的胎儿是否更容易出现异常	36
妻子怀孕前丈夫应注意哪些问题	36
婚后多长时间不孕应做医学检查	37
哪些情况不适合怀孕	37
患有哪些疾病不宜生育	38
男子不育的原因是什么,应做哪些检查	38
女子不孕的原因有哪些,应做哪些检查	39
在选择助孕方法时需注意哪些问题	39
人工授精是怎么回事	40
“不孕”和“不育”是一回事吗	41
试管婴儿是怎么回事	42
胎儿的成长过程是怎样的	43
怎样计算预产期	44
月经不来就是怀孕了吗	45
怎么才能知道是否怀孕了	45
影响新生儿体重的因素有哪些	46
生男生女能自己选择吗	47
切勿听信江湖游医的“生男秘方”	47
孩子的智力和胎次有关吗	48
生男生女是由什么决定的	48
双胞胎和多胞胎是怎么回事	49
癫痫病患者可以结婚、生育吗	49
孕妇可能生双胞胎或多胞胎的情况	50
为什么要做婚前检查	50
女性生殖器官的组成是怎样的	51
为何禁止近亲结婚	52
哪些人需要延缓结婚	53
为什么精神病患者不能结婚	53
什么是正常月经	53
女性多大来月经才是正常的	54
什么叫做月经不调	54
男性生殖器官与女性怀孕的作用是什么	55

女性过早过迟来月经是什么原因	56
男女性感区有哪些	56
女性为什么会有月经	57
什么是第二性征	57
妇女排卵是怎么回事,何为排卵期	57
妇女排卵时间有何规律	58
月经卫生与受孕有何关系	59
怀孕是怎样回事	59
哪些药物可影响月经	60
男子精液与妇女受孕有何关系	61
为什么说妇女太胖或太瘦也会发生月经不调	61
没有月经的妇女能不能生孩子	62
女性年龄与月经不调	62
妇女超过 29 岁生孩子有何不好	63
妇女早生孩子好不好	63
妇女怀孕的最佳年龄是多少	64
妇女怀孕前应做好哪些准备	65
二、不利孕育的情况	65
人工流产的妇女过多长时间才可以再次怀孕	65
服用避孕药期间怀上的胎儿能要吗	66
停用避孕药后多长时间才可以怀孕	66
带环时怀上的胎儿能要吗	66
服用某些药物的妇女应停药多久再怀孕	67
准备要孩子时为何男女双方都忌服用安眠药	67
妇女去掉避孕环后可以马上怀孕吗	68
近期接触过 X 射线的妇女为何忌怀孕	68
妇女经剖宫后隔多长时间再孕合适	68
习惯性流产的妇女想再次怀孕该怎样做	69
妇女多次做人工流产为什么对再次怀孕不利	69
流产后的妇女马上再孕对身体有什么害处	70
营养不良的妇女可以怀孕吗	70

养胎保胎育儿宝典

丈夫戒酒多长时间妻子才宜怀孕	70
男性饮酒对优生有何影响	71
妇女怀孕前为何要戒烟	71
妇女戒酒多长时间才宜怀孕	72
妻子准备怀孕丈夫为何不可吸烟	72
妻子准备怀孕时丈夫忌用哪些药物	72
妻子准备怀孕时丈夫忌接触哪些农药	73
丈夫服用药物对胎儿有影响吗	73
患有心脏病的妇女能怀孕吗	74
患慢性肾炎的妇女能怀孕吗	74
贫血的妇女为何暂时不宜怀孕	75
患有结核病者选择什么时间生育最好	75
患有甲亢的妇女能不能怀孕	76
患有高血压的妇女可以怀孕吗	76
患白血病的妇女为什么严禁怀孕	77
为什么患类风湿病的妇女不宜怀孕	77
患哮喘的妇女可以怀孕吗	77
患肝炎的妇女可以怀孕吗	78
患系统性红斑狼疮的妇女怀孕有哪些危害	78
有精神病的妇女可以结婚生育吗	79
患附件炎的妇女能怀孕吗	79
尖锐湿疣患者治愈前为何忌怀孕	80
癫痫患者可以结婚生育吗	80
宫颈糜烂影响怀孕吗	81
患有淋病的妇女怀孕有何危害	82
妇女停用避孕药就可以怀孕吗	82
妇女患心脏病时可否怀孕	83
患梅毒妇女怀孕对下一代有哪些危害	83
准备怀孕时什么人需要进行遗传咨询	84
患肺结核的妇女为什么忌怀孕	85
患肾炎的妇女应如何考虑怀孕问题	85
患糖尿病的妇女为何不可以怀孕	86

患甲亢病的妇女为何不可怀孕	86
“同病相恋”与下一代有何关系	86
严重驼背妇女怀孕有何不利	87
妇女带病妊娠有何危险	87
妇女患子宫肌瘤对妊娠、分娩有哪些影响	88
受精怀孕是怎样一个过程	88
妇女有过葡萄胎还能怀孕吗	88
为何要注意性生活中性器官的卫生	89
选择什么时间同房才能怀孕	89
妇女测基础体温与怀孕有何关系	90
三、孕前营养与养胎	91
为什么说孕前补充营养对胎儿发育至关重要	91
孕前补充蛋白质有何意义	91
妇女孕前饮食营养有何意义	92
孕前营养准备指的是什么	93
妇女孕前为何要补铁	93
妇女孕前为何要补钙	94
妇女孕前为何要补充叶酸	94
妇女孕前为何要补锌	95
妇女孕前为何要补充维生素 A	95
妇女孕前为何不可缺乏维生素 B ₁	95
妇女孕前为何要补充维生素 B ₂	96
妇女孕前为何要补充维生素 C	96
妇女孕前为何要补充维生素 E	96
身体肥胖的妇女怀孕前为何要限制胆固醇的摄入	97
妻子准备怀孕对丈夫的饮食有哪些要求	97
哪些食物可净化人体内环境	97
妇女在怀孕前为何忌食棉籽油	98
妻子准备怀孕丈夫为何要补锌	98
人体的性激素都有什么作用	99
受孕应怎样选择时机	100

妻子准备怀孕丈夫为何要补充维生素 A	100
什么叫性激素	101
新婚夫妇性生活中应注意哪问题	101
什么叫不孕症	102
怎样知道自己怀孕了	102

第二篇 孕妇养胎与保胎

一、胎教与养胎	104
什么是胎教	104
应该怎样进行胎教	104
如何进行语言胎教	105
胎教应从什么时候开始	106
胎儿的大脑是如何发育的	107
实施胎教勿心切	107
胎儿能感觉到你跟他说话吗	108
孕妇的心理有何特点	109
什么样的音乐适合于胎教	112
如何计数胎动	113
计数胎动有什么意义	113
怀孕的不同时期需要选择不同的胎教音乐吗	114
胎动有什么规律	114
如何进行运动胎教	115
如何教胎儿学英语和数字	117
如何与腹中的宝宝交流	118
如何提高孕妇自身修养	119
二、安胎养胎	120
孕妇静坐安胎法	120
情绪养胎	128
智慧养胎	132

环境养胎	134
三、怀孕十月的保胎要领	139
怀孕第1个月母体有什么变化	139
怀孕第1个月时的保胎要领	139
怀孕第2个月母体有什么变化	140
怀孕第2个月时的保胎要领	140
怀孕第3个月母体有什么变化	141
怀孕第3个月时的保胎要领	141
怀孕第4个月母体有什么变化	142
怀孕第4个月时的保胎要领	142
怀孕第5个月母体有什么变化	142
怀孕第5个月时的保胎要领	142
怀孕第6个月母体有什么变化	143
怀孕第6个月时的保胎要领	143
怀孕第7个月母体有什么变化	143
怀孕第7个月时的保胎要领	144
怀孕第8个月母体有什么变化	144
怀孕第8个月时的保胎要领	144
怀孕第9个月母体有什么变化	145
怀孕第9个月时的保胎要领	145
怀孕第10个月母体有什么变化	145
怀孕第10个月时的保胎要领	145
为什么早孕反应太剧烈不宜保胎	146
孕期出现什么情况应及早就医	146
孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响	147
为什么说妊娠早期胎儿的发育特别重要	148
怎样推断腹中宝宝发育是否正常	148
保胎要注意什么问题	149
自然流产时可以保胎吗	149
胎位不正的自我矫正方法	150
用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害	150

养胎保胎育儿宝典

目 录

大龄孕妇保胎有什么方法	151
为什么说孕妇不宜盲目保胎	151
维生素 E 有保胎作用吗	152

四、运动与保胎

孕妇参加体育运动有哪些要求	153
为什么对孕妇的运动量和运动方式要严加限制	154
孕妇参加体育运动有哪些好处	154
孕妇适合哪些运动	155
孕妇骑车时要注意什么	156
孕妇工作时要注意什么	156
孕妇日常活动时要注意什么	156
做孕妇保健操有何作用,应注意什么	157
孕妇经常游泳为何有利于顺产	157
孕妇游泳应注意哪些问题	158
怎样做孕妇保健操	158

五、饮食与养胎保胎

怀孕后需要补充哪些营养	159
孕妇补充营养和胎儿发育有什么关系	163
为什么说孕妇的饮食营养不当不利保胎	163
胎儿所需要的营养是从哪里来的	164
哪些果品有利胎儿的大脑发育	165
哪些蔬菜有利胎儿的大脑发育	166
哪些维生素与胎儿智力发育关系密切	167
哪些谷类食物有利胎儿的大脑发育	168
孕妇为什么要补充维生素 C	170
DHA 是什么,孕妇需要吗	171
哪些水产品有利胎儿的大脑发育	171
怀孕早期如何安排饮食	172
怀孕中期应怎样增加营养	173
妊娠晚期如何安排饮食	174

养胎保胎育儿宝典

为什么孕妇食量宜适当增加	175
孕妇偏吃素食有什么害处	176
上班族孕妇怎样科学补充营养	176
孕晚期为什么要控制体重	177
怀孕后需要忌口吗	177
孕后为何爱吃酸	178
为什么孕妇宜多吃蔬菜多喝水	178
多喝骨头汤能补钙吗	178
哪些食物孕妇不宜多吃	179
孕期多吃鱼可以吗	179
为什么孕妇不宜过多吃水果	180
孕妇吃猪腰为何要小心	180
怀孕后可以吃火锅吗	180
孕妇为什么忌多吃海带	181
为什么孕妇吃菠菜不宜过多	181
孕妇为何忌食山楂	181
孕妇饮水需注意什么	182
孕妇可以喝浓茶和咖啡吗	183
孕妇为什么忌饮酒	183
孕妇为什么不宜吃糖精	183
为什么孕妇忌多吃咸鱼	183
为什么孕妇忌多食酸性食物	184
孕妇为什么不宜吃油条	184
孕妇吃了兔肉生出的婴儿会是兔唇吗	184
孕妇为什么忌饮可乐	185
怀孕后为何忌擅自进补	185
为什么孕妇忌吃蛙肉	186
为什么孕妇饮食忌过精细	187
为什么大龄孕妇要忌口	188
孕妇为何忌食薯条薯片	188
孕妇贫血饮食应注意什么	188
妊娠痉挛如何调理饮食	189

养胎保胎育儿宝典

妊娠便秘如何注意饮食	189
养胎的最佳饮食	189
合理安排孕妇的食物	190
妊娠早期营养特点	191
妊娠中期营养特点	193
妊娠后期营养特点	194
孕妇为什么不宜多吃黄芪炖鸡	196
孕妇为何不宜多吃动物肝脏	196
六、生活起居与保胎	196
孕妇最易忽视的营养素是什么	196
夏季孕妇生活应注意什么	197
冬季孕妇生活应注意什么	197
大龄孕妇的生活调适秘诀有哪些	198
为何孕妇不宜去拥挤的公共场所	198
孕妇的居室环境应注意哪些问题	199
怀孕后为什么不宜长时间站立或坐着不动	200
孕妇的走、坐、站要注意什么	200
孕期干家务时要注意什么	201
孕妇洗衣服时要注意什么	202
住高楼的孕妇要注意什么	202
孕妇拿取和拾取东西时的正确姿势	203
孕期为什么忌过多接触洗涤剂	203
孕妇戴隐形眼镜应注意哪些事项	203
孕妇有必要使用净水器吗	206
孕妇如何选择内衣和鞋子	206
孕期为什么忌穿高跟鞋	207
怀孕期间应不应该戴乳罩	207
妊娠后期睡眠什么姿势好	208
孕妇怎样安排休息才好	208
常洗头、洗澡有什么好处,需注意什么	209
怀孕后为什么老爱做梦	210

孕晚期为什么忌坐浴	210
孕妇为什么忌睡席梦思床	211
孕妇为什么忌长时间吹电扇	211
孕妇可以睡电热毯吗	212
冬季孕妇为什么忌“触电”	212
孕妇可以打麻将吗	213
孕妇为什么忌大笑	213
孕妇为何忌擅自减肥	214
孕妇为什么忌用电吹风	214
为何孕妇居室忌放花草	215
孕妇步行外出应注意什么	215
孕妇为什么忌随意拔牙	216
噪音对孕妇有什么危害	216
怀孕的头3个月旅行要注意什么	217
怀孕第4~7个月旅行要注意什么	217
怀孕第8~10个月为何忌旅行	218
七、疾病防治与保胎	218
孕妇发生头痛时怎么办	218
孕妇如何防治口腔和牙齿疾病	218
孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力	219
感冒了怎么办	219
孕妇怎样预防流感	220
防治感冒的保健操怎么做	220
孕妇为何易发生唇、舌、口角炎	221
患有子宫肌瘤者怀孕后怎么办	221
甲亢患者怀孕后应注意哪些问题	222
患有心脏病的妇女怀孕后应注意什么	223
孕妇为什么要警惕腮腺炎	223
孕期出现阴道流血有危险吗	224
患有心脏病的孕妇应选择什么样的分娩方式	224
患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常	225

养胎保胎育儿宝典

目 录

什么叫高危妊娠,应该注意什么	225
孕妇患坏血病为何要补充维生素 C	226
患糖尿病的孕妇应注意哪些问题	226
妊娠期胰腺炎是怎么回事	227
孕妇发生贫血有哪些危害	227
妊娠缺铁性贫血患者为何忌喝牛奶	227
孕妇患子痫病有何特征,怎样预防与监护	228
孕妇怎样防止和治疗贫血	228
孕妇血小板减少应注意什么	229
孕妇发生腹痛怎么办	229
孕妇妊娠合并急腹症有哪些,应怎样处理	230
孕妇怎样防治瘙痒症	230
妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好	231
孕妇下肢静脉曲张是怎么回事,应忌吃哪些食物	231
什么是葡萄胎,它有哪些表现	231
一次葡萄胎后再怀孕还会是葡萄胎吗	232
孕妇下肢静脉曲张应注意哪些问题	233
肝炎可以通过孕妇传染给胎儿吗	234
怀孕期间会长癌吗	234
妊娠高血压综合征可以预防吗	235
孕妇患有妊高征应如何治疗	235
患有卵巢肿瘤者怀孕后怎么办	236
妊娠高血压综合征是怎么回事	236
孕妇发生阑尾炎该怎么办	237
孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办	237
孕妇患干眼病补充何种营养素好	237
怎样预防仰卧综合征	238
孕妇某些部位疼痛是什么原因,如何减少疼痛	238
孕妇鼻出血是怎么回事,怎样处理	239
怎样预防孕期感染	239
孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗	240
怀孕期间患滴虫性阴道炎怎么办	241