

全国知名妇幼专家权威打造 · 轻松孕育健康宝宝最佳读本

健康怀孕 知识百科

✧ 科学孕育保健全书 ✧

JIANKANGHUAIYUN
ZHISHIBAIKE 北京著名妇产医师全程护理指导

以孕期为主线，详细介绍了妊娠过程中的营养饮食、日常保健、科学胎教、分娩指导以及新生儿的护理等，对怀孕全程作了体贴入微的提示，可供新手父母查阅。

【精美双色版】



妊娠前后的准备事项 / 最佳的怀孕方式 / 轻松怀孕280天 / 了解分娩的方式
新生儿日常护理 / 产后疾病防治

李 飞 / 编著



中医古籍出版社

全国知名妇幼专家权威打造 · 轻松孕育健康宝宝最佳读本

健康怀孕 知识百科

※科学孕育保健全书※

JIANKANGHUAIYUN ZHISHIBAIKE

北京著名妇产医师全程护理指导
以孕期为主线，详细介绍了妊娠过程中的营养饮食、日常保健、科学胎教、分娩指导以及新生儿的护理等，对怀孕全程作了体贴入微的提示，可供新手父母查阅。

【精美双色版】

李 飞 / 编著

★★★★★
新妈妈宝宝
最佳读本
★

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学孕育保健全书/李飞编著. —北京:中医古籍出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 648 - 1

I. 科… II. 李… 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)第 104496 号

科学孕育保健全书 健康怀孕知识百科

编 著:李 飞

责任编辑:刘克勤 轩宇鹏

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京市兆成印刷有限公司

开 本:710mm×960mm 1/16

印 张:28.75

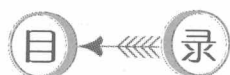
字 数:430 千字

版 次:2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印 数:0001~3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 648 - 1

定 价:36.80 元(全套 147.20 元)



CONTENTS

第一篇 最好的怀孕准备有哪些

第一章 必须了解的生理知识

女性生殖器官的奥秘	3
男性生殖器官的奥秘	4
精子和卵子是怎样产生的	6
怎样保护精子	6
人体曲折的受精过程	7
性生活频率适当才有利于受精	8
胎儿的性别是由谁决定的	9
想生男孩还是想生女孩	9
孕前应治疗哪些疾病	10
怀孕前应该禁忌的药物	11
孕前应注意性病防治	12

第二章 人类遗传与优生

什么是遗传	14
父母的容貌特征与遗传	15
遗传与智商的关系	17



遗传与优生环境	17
遗传与长寿的关系	18
遗传病的种类	19
遗传性疾病的特点	20
可能发生遗传病的情况	21
近视会遗传吗	21
胎儿先天性畸形的几种类型	22
遗传病的防治	24
近亲结婚的危害	25



第三章 妊娠前的准备事项



准备好住房	27
孕前准备好必要的经济开支	27
孕前坚持锻炼身体	28
怀孕前要有良好的精神状态	29
怀孕前要有健康的孕育新观念	29
孕前应加强饮食营养	30
身体不宜过胖或过瘦	31
孕前补充蛋白质有何意义	31
从孕前开始补充叶酸	32
购买一些合体的内衣	33
准备宽松的外衣	33
选择一两双合适的鞋	34
准备一些胎教唱片与书籍	34



第四章 最佳的怀孕方式



怀孕是早好还是晚好	35
-----------------	----



什么季节怀孕最佳	36
什么年龄生育最佳	37
怀孕的最佳时机	37
口服避孕药的女性如何怀孕	39
取环后的女性如何怀孕	40
做过人工流产或早产的女性如何怀孕	41
做过剖宫产的女性如何怀孕	41
X光照射后及长期服药的女性如何怀孕	42
新婚之时不宜怀孕	43
身体疲劳时不宜怀孕	44
春节期间不宜怀孕	45

第二篇 轻松怀孕 280 天



第一章 怀孕 1~14 天 (第 1~2 周)



受精卵在子宫“安家”了	49
胚胎卵的变化	49
孩子长大后更像谁	50
双胞胎是怎样产生的	50
怀孕的一些征兆	51
根据基础体温能否判断已经怀孕	52
多长时间可测出怀孕	53
早孕试纸很准吗	53
怀有身孕后怎样确诊	54
怎样划分妊娠阶段	54
怀孕早期如何消除心理负担	55
睡电热毯有什么危害	55
为什么孕妇不宜养猫狗	56



第二章 怀孕 15~21 天 (第 3 周)



胎儿的发育状况	57
母体的身体变化	57
怀孕了没有什么感觉正常吗	58
胎儿主要畸形发生的时间	58
胎儿身体器官是何时形成的	59
饮酒对胎儿有什么危害	59
吸烟对胎儿有什么危害	60
笑, 紧张情绪的放松剂	61
孕妇禁用的化妆品	61
怀孕后还能操作电脑吗	63
孕妇的营养食物有哪些	63
孕妇怎样加强营养	64
孕妇多吃什么将来孩子更聪明	65



第三章 怀孕 22~28 天 (第 4 周)



胎儿的发育状况	67
母体的身体变化	68
为什么胎儿看起来大头小身子	68
如何计算孕周及预产期	68
预产期准不准	69
怀孕早期为什么会发生呕吐	69
孕期呕吐要紧吗	70
如何应付孕期呕吐	71
准爸爸能做些什么	71
孕妇要远离污染环境	72
怀孕后可以服中成药吗	73



孕妇的十大反常现象	74
特殊身材的孕妇如何保健	76



第四章 怀孕 29~35 天 (第 5 周)



胎儿的发育状况	78
母体的身体变化	78
止呕饮食	79
安胎食谱	79
如何克服早孕反应	80
孕妇感冒怎么办	81
妊娠剧吐怎么办	82
怎样预防风疹病毒	83
孕妇睡眠应不少于 8 小时	84
孕妇洗澡四忌	84
孕妈妈不是准病人	85
水果、蔬菜,一样都不能少	86
少吃或不吃的食品	87



第五章 怀孕 36~42 天 (第 6 周)



孕妇应注意的事项	89
不能忽视产前检查	90
什么时间到医院做第一次检查	91
孕期检查的次数	91
孕早期咨询、检查内容	91
一般检查的内容	92
产前诊断的主要方法	93
B 超检查的目的及对胎儿是否有害	94
营养与胎儿智力发育	94



怀孕各时期营养搭配原则	95
孕期补锌有何重要性	96
矿物质是量小作用大的营养素	97



第六章 怀孕 43 ~ 49 天 (第 7 周)



孕妇的身体变化	98
孕妇的注意事项	98
孕妇该穿什么样的衣服	99
孕妇该穿什么样的鞋	100
孕妇没有食欲怎么办	101
专家推荐食谱	102
阿司匹林的危害	103
胎儿唇、腭裂的主要原因	104
胎儿唇、腭裂的预防措施	104
肥胖孕妇如何养胎	105
怀了双胞胎应注意什么	106
孕期看病应注意什么	107
妊娠期间可以使用的抗菌药物	108
孕妇禁用的抗菌药物	109



第七章 怀孕 50 ~ 56 天 (第 8 周)



母体变化与胎儿发育	111
何为胎教	111
国内外对胎教的研究	112
怎样正确认识胎教	113
胎教需要多长时间	114
实施胎教勿心切	115
孕期可以进行的运动	116



131	孕期应保持良好的心理状态	116
131	妊娠期哪些情况不宜过性生活	117
131	孕期可不可以过性生活	117
131	孕妇忌睡席梦思床	118
131	孕妇忌仰卧或右侧卧	119



第八章 怀孕 57 ~ 63 天 (第 9 周)



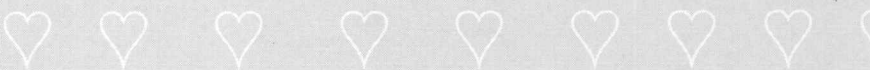
141	胎儿的发育状况	120
141	怀孕 2 个月时如何养胎	120
141	孕妇如何注意居室卫生	121
141	孕妇如何干家务活	122
141	孕妇在妊娠期不宜从事哪些工作	122
141	没按时检查该怎么办	123
141	为什么医生建议做超声检查	124
141	什么样的乐曲对宝宝有好处	125
141	心情不好对宝宝有影响吗	125
141	孕妇能乘坐飞机吗	126
141	孕妇能打麻将吗	126



第九章 怀孕 64 ~ 70 天 (第 10 周)



151	胎儿的发育状况	128
151	孕妇应注意的事项	128
151	孕妇适当的体育锻炼有助于健康	129
151	牛奶是孕妇的保健佳品	130
151	如何预防宫外孕	131
151	葡萄胎有哪些临床表现	132
151	葡萄胎的治疗措施	133
151	陪孕妇一起散步	135



611	孕妇应避免闻汽油味	135
711	轻松度过害喜期	136
811	妊娠后小心感染病毒	137
811	不要盲目保胎	138
911	不要过分信赖黄体酮和维生素 E	138



第十章 怀孕 71~77 天 (第 11 周)



1201	胎儿的发育状况	140
1201	孕妇根据需要可以进行的检查内容	140
1211	孕妇应保持良好的情绪	141
1221	孕妇应如何修饰打扮	141
1231	孕妇如何保养皮肤	143
1231	孕妇如何做好口腔保健	143
1241	孕妇如何做好乳房保健	144
1251	孕期如何享受性爱	146
1251	妊娠初期如何过性生活	147
1261	孕妇为什么要重视热量需要	147
1261	孕期营养对胎儿牙齿有什么营养	148
	孕期多吃瘦肉有什么好处	149
	孕期多吃鱼、虾有什么好处	149



第十一章 怀孕 78~84 天 (第 12 周)



1301	胎儿的发育情况	150
1301	孕妇要加强自身的修养	150
1311	孕妇是胎儿的贴身老师	151
1321	补充营养应注意哪些问题	152
1331	多食玉米益处大	152
1331	多吃红薯好处多	153



偏食害处大	153
流产是怎样产生的	154
怎样区别不同的流产	155
先兆流产的防治	156
习惯性流产的防治	156
难免流产的处理	157
不全流产的处理	157



第十二章 怀孕 85 ~ 91 天 (第 13 周)



胎儿的发育状况	158
孕妇的情况	158
孕妇受热可能导致胎儿畸形	159
孕妇最好不要染发、烫发	160
孕妇不要戴隐形眼镜	160
孕妇长期素食对胎儿有害	161
孕妇要多吃水果	161
注意营养不良损害胎儿大脑	162
妊娠期的劳动保护	163
胎教音乐的选择原则	164
孕妇应如何欣赏胎教音乐	164



第十三章 怀孕 92 ~ 98 天 (第 14 周)



胎儿的发育状况	166
胎儿的生长需要营养	166
孕妇慎用人参	167
孕妇忌吃黄芪炖鸡	167
妊娠期看电视应注意的事项	168
孕妇应戒除暴躁心理	168



121	孕妇外出旅行应注意的事项	169
121	孕期为何不要轻易拔牙	170
121	孕妈妈不要过多服用维生素 B ₆	171
121	孕妈妈慎服维生素 A	172
121	营养并非越多越好	172
121	孕妈妈水肿的饮食调理	173
121		



第十四章 怀孕 99 ~ 105 天 (第 15 周)



	胎儿的发育情况	175
121	妊娠期外出要注意哪些问题	175
121	可运用梳头法养生健美	176
121	准爸爸是孕妇最好的心理医生	176
121	返酸烧心怎么办	177
121	本周孕妇的运动方式	178
121	孕妇如何防止性生活腹痛	178
121	孕妇性高潮会引起流产吗	179
121	怀孕 4 个月时如何养胎	179
121	我国古代主要胎教方法	181
121	现代胎教包括哪些内容	182
121		



第十五章 怀孕 106 ~ 112 天 (第 16 周)



	母体的变化	184
121	准爸爸应注意的事项	184
121	孕妇应选用哪些饮料	185
121	肥胖妇女怀孕后如何进行饮食调控	185
121	孕妇忌过量剧烈活动	186
121	孕妇忌过多进行日光浴	187
121	孕妇忌忽视某些疼痛	187



孕妇忌恐惧心理	188
孕妇忌依赖心理	189
如何科学地实施胎教	190
夫妻感情对胎教有何影响	191
丈夫如何参与胎教	191



第十六章 怀孕 113 ~ 119 天 (第 17 周)



胎儿的发育状况	193
孕妇需要多少蛋白质	193
孕妇需要多少脂肪	194
孕妇如何补充钙	194
孕妇如何补充铁	195
孕妇如何补充锌	195
专家推荐食谱	196
孕妇胃部不适怎么办	198
哪种睡姿最适合	198
应注意保持口腔清洁	199
怎样避免妊娠期黑斑	200
如何缓解疲劳、嗜睡	200
如何缓解腰背痛	201



第十七章 怀孕 120 ~ 126 天 (第 18 周)



胎儿的发育状况	202
如何养胎	202
孕妇应多吃绿叶蔬菜	203
孕妇不可吃的太咸	204
孕妇少吃油腻、刺激性食物	204
孕妇不可过多吃方便食品	205



天气太热也不可贪吃冷饮	206
孕妇如何坐公交车	207
孕妇如何骑自行车	207
孕妇要避免过度劳累	208
多进行户外运动有什么好处	209
孕妇运动别出汗	209



第十八章 怀孕 127 ~ 133 天 (第 19 周)



胎儿处在一个安静的世界吗	211
胎儿需要一个温馨的外环境	211
胎儿需要一个健康的内环境	212
给自己做一套孕妇装	212
孕妇要重视脚保健	213
孕妇能接受免疫预防注射吗	214
发生腿抽筋的原因	214
夜间发生小腿抽筋怎么办	215
静脉曲张是怎么回事	216
怀孕后为何坐骨神经痛	216
妊娠时为什么会发生关节松弛	217
参加孕期学习班	218



第十九章 怀孕 134 ~ 140 天 (第 20 周)



胎儿的变化	219
母体的变化	219
30 岁怀孕是一道坎	220
高龄孕妇如何生个健康的宝宝	221
高龄孕妈妈必须做的检查	221
高龄孕妈妈如何补救不足	222



145	糖尿病孕妈妈应注意什么	224
145	心脏病孕妈妈应该注意什么	224
145	孕妈妈如何预防得痔疮	225
145	孕妈妈如何保持好心态	226
145	孕妈妈不要进舞厅	227
145	喝茶不宜过浓	228



第二十章 怀孕 141 ~ 147 天 (第 21 周)



145	胎儿的变化	229
145	母体自身的生理变化	229
145	少量多餐摄取充足营养	230
145	多注意补钙	230
145	注意测量宫高和腹围	231
145	孕期要防肾结石	232
145	和胎儿对话	232
145	孕妇不宜过量吃的几种水果	233
145	古典音乐的胎教意义	234
145	怎样欣赏胎教音乐	234
145	胎教音乐浴	235
145	胎教之前的呼吸训练	236
145	使心情平静的气胎教	236



第二十一章 怀孕 148 ~ 154 天 (第 22 周)



145	胎儿的生长发育	238
145	母体的变化	238
145	做个靓丽的孕妇	239
145	孕妇忌穿高跟鞋	239
145	孕妇站、坐讲姿势	240



孕妇料理家务的几项原则	241
孕妇如何清扫客厅	242
孕妇如何晾晒衣物	242
如何做厨房里的家务	243
孕妇如何收拾卧室	243
孕妇如何收拾餐厅	244



第二十二章 怀孕 155 ~ 161 天 (第 23 周)



胎儿的生长发育	245
母体的变化	245
专家叮嘱事项	246
孕妇应注意多休息	246
孕妇做饭应注意什么	247
孕妇怎样洗衣服	247
孕妇怎样上街购物	248
孕妇操作复印机好吗	249
什么是意念胎教	249
什么是呼唤胎教	249
什么是对话胎教	250
什么是语言胎教	251
什么是抚摸胎教	252



第二十三章 怀孕 162 ~ 168 天 (第 24 周)



胎儿的生长变化	253
孕妈妈应注意的事项	254
胎教方法	254
此期孕妇的生活保健知识	255
音乐胎教实施的意义	256