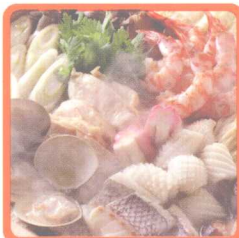
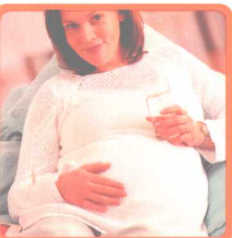
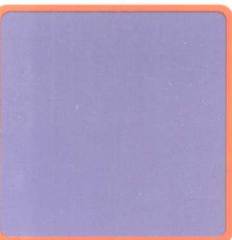


现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI

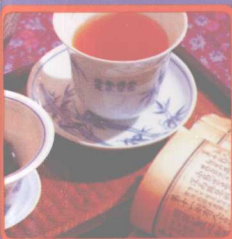


专家忠告, 伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜

十月怀胎宜与忌 实用全书

NEW 新编版

SHIYUEHUAITAIYIYUJISHIYONGQUANSHU

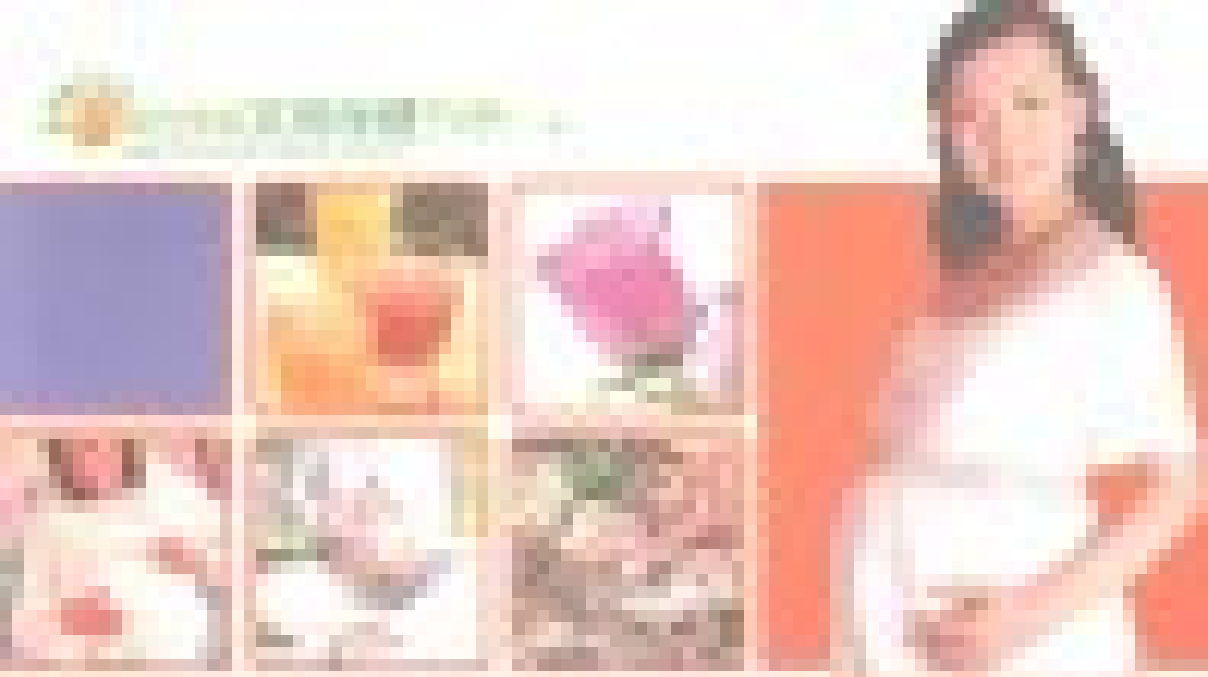


宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂





十月怀胎宜与忌

十月怀胎宜与忌

家庭全书

NOVEMBER

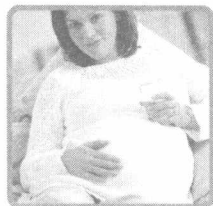
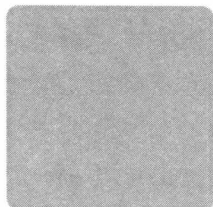


十月怀胎宜与忌

十月怀胎宜与忌



现代家庭实用保健书系
XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



专家忠告,伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜

十月怀胎宜与忌

实用全书

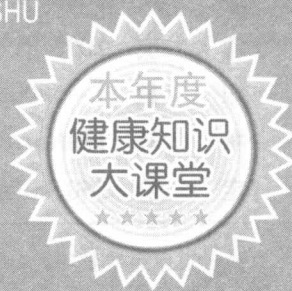
NEW 新编版

SHIYUEHUAITAIYIYUJISHIYONGQUANSHU



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎宜与忌实用全书/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. 十… II. 宋… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010521 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

第一章 孕前必知

什么是受孕	15
要避免性传播疾病	17
选择好受孕环境	19
还是“择优而生”好	23
最好是适龄婚育	23
不宜忘记婚前遗传咨询	24
只有少生才能优生	26
要选择好结婚对象	26
孕前应作哪些准备	28
婚前检查不可少	30
女性婚前检查的具体内容	32
孕前必须要肾气充沛	34
优生的关键在于肾	35
胎教的意义	37
胎儿意识上的超能力	37
国外胎教实验	38
胎教分段教程	39
胎儿大脑处在学习中	40
胎教中的科学	41
丈夫要当好胎教的配角	42

第二章 受孕宜知

宜对子宫有清楚了解	43
受孕宜具备的基本条件	44
宜了解妊娠时自身新陈代谢的变化	45
宜掌握妊娠全过程的生理特点及易出现的问题	45
宜了解胃肠道激素亦怀孕有关	47
宜了解妊娠时自身性生殖系统的变化	49
宜了解妊娠时全身系统的变化	49
宜早日确定自己是否妊娠	51
宜了解妊娠十月每个月胎儿的发育	52
宜了解妊娠十月每个月母体的变化	55

第三章 孕妇防病保健宜与忌

孕早期要注意警惕宫外孕	60
要在妊娠中预防佝偻病	60
习惯性流产宜用参胶固胎饮治疗	61
预防流产宜用固孕安胎药膳	62
孕期宜警惕糖尿病	63
预防流产宜用叶酸	64
妊娠反应宜采取的保健治疗措施	65
不宜盲目保胎	67
妊娠期尿结石时宜采取的保健措施	68
患甲亢时妊娠宜采取的措施	69
妊娠期缺铁性贫血宜采取的保健治疗措施	70
孕妇宜防感冒	71
春季风疹发病多,孕妇宜早预防	72
妊娠期心脏病宜采取的治疗保健措施	72
发生手足抽搐时宜采取的方法	73
不宜自用流产药物	74

要警惕妊娠晚期的阴道流血	75
腰背痛宜采取的预防措施	75
产后出血宜考虑新生儿性别对产妇的心理刺激	75
忌忽视孕妇体痒	76
孕妇患恶性肿瘤宜采取的措施	77
孕妇患尿路感染宜采取的保健措施	78
妊娠水肿宜采取的饮食疗法	78
孕妇外阴静脉曲张宜采取的措施	80
妊娠期乳汁自出宜采用的食疗方法	80
羊水过多宜采取的保健医疗措施	81
宜警惕妊娠高血压综合征的发生	82
宜防妊娠便秘	83

第四章 孕期心理保健宜与忌

孕妇心理受创宜致畸胎	84
音乐胎教宜采用的方法	84
宜重视语言胎教	87
孕早期心理保健	89
孕期宜有好情绪	90
孕妇宜经常进行胎教	92
孕妇宜关注丈夫的妊娠心理反应	95

第五章 孕妇药物禁忌

孕妇摄取维生素不宜过量	96
孕妇慎用抗生素	97
孕妇慎用保胎药	98
孕妇慎用抗甲状腺制剂和碘剂	100
妊娠合并肺结核的孕妇慎用抗癌药物	101
微量元素与致畸形	102
孕妇慎用抗糖尿病药物	103

十月怀胎宜与忌实用全书

孕妇禁服泻药	105
孕妇忌不注射破伤风类毒素	105
孕妇忌用某些中草药	106
孕妇忌用某些中成药	106
孕妇慎用中药	107
孕妇禁用耳毒性药物	107
孕妇忌盲目打预防针	108
孕妇忌接种风疹疫苗	109
孕妇忌用某些西药	109
产前慎用吗啡和杜冷丁	110
孕妇慎用激素类药物	111
停用避孕药后半年内忌怀孕	111
妇女受孕前忌服安眠药	111
孕妇忌接触有害物理因素	112
孕期慎防药物致畸	113
早孕期间“感冒”忌随便服药	114
凭借药物来压抑孕吐可以吗	115
怀孕期间若是无法入睡可否服用安眠药	116
孕妇切忌自服堕胎药堕胎	116
孕妇忌服驱虫药和泻药	117
孕期服药要小心	117
哪些药物容易引起流产	118
为什么孕妇用药容易殃及胎儿	118
孕妇服药与胎儿畸形有什么关系	119
哪些药物容易引起胎儿畸形	120
孕妇用药对胎儿生长和机能有什么影响	121
孕妇服补药好不好	122
孕期用药对新生儿的安全会有影响吗	123
重在合理安全用药	124
感冒药是否会影响胎儿	125
使用维生素剂确实可补充母子的营养吗	126
抗生素对胎儿有何影响	127

无意中接受 X 光照射,是否应该堕胎 128
 怀孕后不宜多补充“补品” 129

第六章 孕期优生宜与忌

宜重视职业因素对女性生殖机能的影响 130
 孕期宜避免与狗接触 131
 孕妇不宜多做 B 超 132
 有些孕妇宜做产前染色体检查 132
 孕妇宜坚持写日记 133
 孕妇不宜久留厨房 134
 孕妇应高度注意“畸胎危险期” 135
 孕妇居现代居室宜防甲醛危害 136
 孕早期照了 X 线后宜采取的保健措施 137
 孕妇不宜久留半导体生产线 138
 孕妇宜防电磁波 139
 VDT 对妊娠妇女不宜 140
 孕妇宜注意有致畸作用的小 DNA 病毒 B19 感染 141
 孕妇婴儿居室忌放花草 142
 血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取的措施 143
 农村妇女怀孕应格外注意的问题 144
 孕妇患乙肝时宜终止妊娠 145
 肥胖孕妇宜采取的保健措施 145
 丈夫宜学会听胎心 146
 孕妇宜应少接触铅 147
 孕妇宜应避免噪音的侵扰 147
 初胎不宜随便做人工流产 148
 人工流产多会促发乳腺癌 150

第七章 妊娠饮食保健宜与忌

孕妇营养宜采取的基本措施 151

十月怀胎宜与忌实用全书

孕早期宜采用的营养保健法	153
孕中期宜采用的营养保健法	153
孕晚期宜采用的营养保健法	153
孕期宜采用“逐月养胎法”	154
孕妇临产时宜选用的营养法	155
孕妇忌吃火锅	156
孕期更宜吃“粗粮”	156
孕妇宜注意饮食多样化	157
妊娠不宜烟酒	158
现代营养学对孕妇饮食的基本要求	158
孕妇不宜乱吃酸	161
孕早期不宜多吃水果罐头	161
孕妇优生不宜节食	162
孕期宜多食的几种营养物质	162
为使胎儿聪明孕妇宜采取的饮食方法	163
多吃酒心糖于孕妇不宜	165
孕妇忌偏食	165
怀孕不要忘了补叶酸	166
孕妇宜多吃嫩玉米	166
孕妇要忌不正之食	167
盛夏孕妇宜吃什么	167
防流产宜多吃绿叶蔬菜	168
孕期多吃植物油可防婴儿湿疹	168
孕妇更宜补锌	168
孕妇忌贪吃冷饮	169
孕妇不宜吃桂圆	170
孕期忌贪食	170
孕期营养过剩宜防糖尿	171
咖啡因饮料孕妇不宜	172
动物肝脏孕期不宜多食	172
孕妇不宜过多服鱼肝油	173
克服早孕反应忌滥服维生素 B ₆	174

孕妇忌食田鸡	174
孕妇忌吃久存土豆	175
茶垢有毒不宜孕妇	176
妊娠一月宜常食的佳肴	176
妊娠二月宜常食的佳肴	182
妊娠三月宜常食的佳肴	190
妊娠四月宜常食的佳肴	197
妊娠五月宜常食的佳肴	204
妊娠六月宜常食的佳肴	210
妊娠七月宜常食的佳肴	215
妊娠八月宜常食的佳肴	220
妊娠九月宜常食的佳肴	225
妊娠十月宜常食的佳肴	230

第八章 孕妇日常保健宜与忌

妊娠五月运动保健宜忌	235
宜选择的妊娠体操	236
孕妇宜左侧卧位	238
孕妇不宜穿高跟鞋	238
孕妇也宜穿时装	238
在妊娠晚期不宜仰卧	239
孕妇着衣穿鞋宜讲究	240
胎教包括孕妇打扮	240
孕妇宜劳逸结合	241
孕妇宜走出小圈子	241
孕妇不宜迷恋麻将	242
孕妇稍微多卧益胎儿	243
宜注意气象变化和环境因素对优生的影响	243
孕妇不宜坐浴	244
孕妇变得难看时宜采取的措施	245
孕妇忌玩猫	245

孕妇进行水浴时温度不宜过高	246
孕妇宜佩戴胸罩	246
保护乳房宜从怀孕四月开始	246
忌罹患不正之邪	247
孕期保护胎儿牙胚宜采取的措施	247
妊娠中期性生活宜用避孕套	248
妊娠五月日常保健宜掌握的要点	248
妊娠六月日常保健宜注意的方面	249
妊娠八月行动宜小心	250
妊娠九月宜注意练习辅助动作	250
妊娠十月宜积极储备体力	250
妊娠时宜关注体重增加的情况	251

第九章 孕妇临产时的宜与忌

分娩不宜过了预产期	252
临产前宜为新生儿做好准备	253
临产八忌	254
临产前后宜作的四件事	255
宜防难产	256
宜了解分娩对孕妇的影响	258
宜了解分娩对胎儿的影响	258
宜了解临产前的迹象	258
宜正常分娩	259
宜了解产程的经过和处理	260
乳头凹陷宜在产前矫正	262
产前忌过量食用生冷	263
胎位不正宜采取的保健措施	263
助产宜食巧克力	264
胎儿宫内死亡宜早知	265
还是采用坐式分娩好	265
宜防早产	266

早破水宜采取的保健治疗措施	267
胎儿脑积水时宜采取的保健治疗方法	268

第十章 产后养生宜与忌

产褥期妇女的生理特点	269
乳房保健要点	271
产褥期保健宜与忌	275
产后防病宜与忌	287
产后性生活	305
妇女阳虚体质的调理	312
妇女血虚体质的调理	313
产后健美宜与忌	313
妇女阴虚体质的调理	319

第一章 孕前必知

什么是受孕

早年间,人们只知男女交合可以生男育女,但关于孕育的真实过程,谁也说不清楚,顶多知道精液起着决定性的作用,所谓“单雌不生”。直到发明显微镜以后,人们才看到了精子和卵子。近年来,有关人员用高倍显微镜观察,并经生物化学的分析研究,科学地探讨了人类及高级动物的生殖现象。如今,已经基本弄清精子、卵子的发育过程和外形、结构、功能,以及精子卵子如何“合二为一”,并了解了整个孕育过程。至于为什么会形成男孩、女孩,也已有了定论。

先从精子的形成、发育谈起。男性到了青春期,双侧睾丸逐渐发育成熟(人类和高等哺乳类动物离开母体以前,其睾丸应垂出体腔,到达阴囊内,悬于两腿之间。阴囊皮肤表面所形成的许多皱褶,是为了增加散热表面积,因为睾丸所需温度比体腔温度低 1°C 左右时才能正常工作,制造出合乎标准的精子。如果睾丸留于体腔内,未垂入阴囊,就称为隐睾症。这样的人,成年后没有生育能力,还易患肿瘤)。睾丸里有许多精曲小管,管壁上有数不清的初级精母细胞。这种细胞大体呈圆形,其中含46个(23对)染色体。

那么,什么是染色体呢?人们用特殊染料把细胞染色后,用高倍显微镜来观察,可以清楚地看到许多着了色的短棒状物质,有长、有短、有粗、有细,这些物质就叫染色体。在这23对染色体中,有22对是常染色体,负责传递各种遗传信息,如决定下一代的身高、外貌、血型、肤色、虹膜(眼珠颜色)、发色……另有两个(一对)染色体叫性染色体,男性的两条性染色体不一样,代号为8、9。用显微镜观察,8体型较大,9体型则较小。

初级精母细胞发育到一定程度,一分为二成为次级精母细胞,每个细胞的染色体仍为原来的23对,再下一步,次级精母细胞又一分为二,这次分裂,把23对染色体,各分一半,每个细胞各含23个染色体,其中22个是常染色