

孕期贴身的养育知识, 妇幼保健专家全面呵护你的每一天

安心待产 每一天

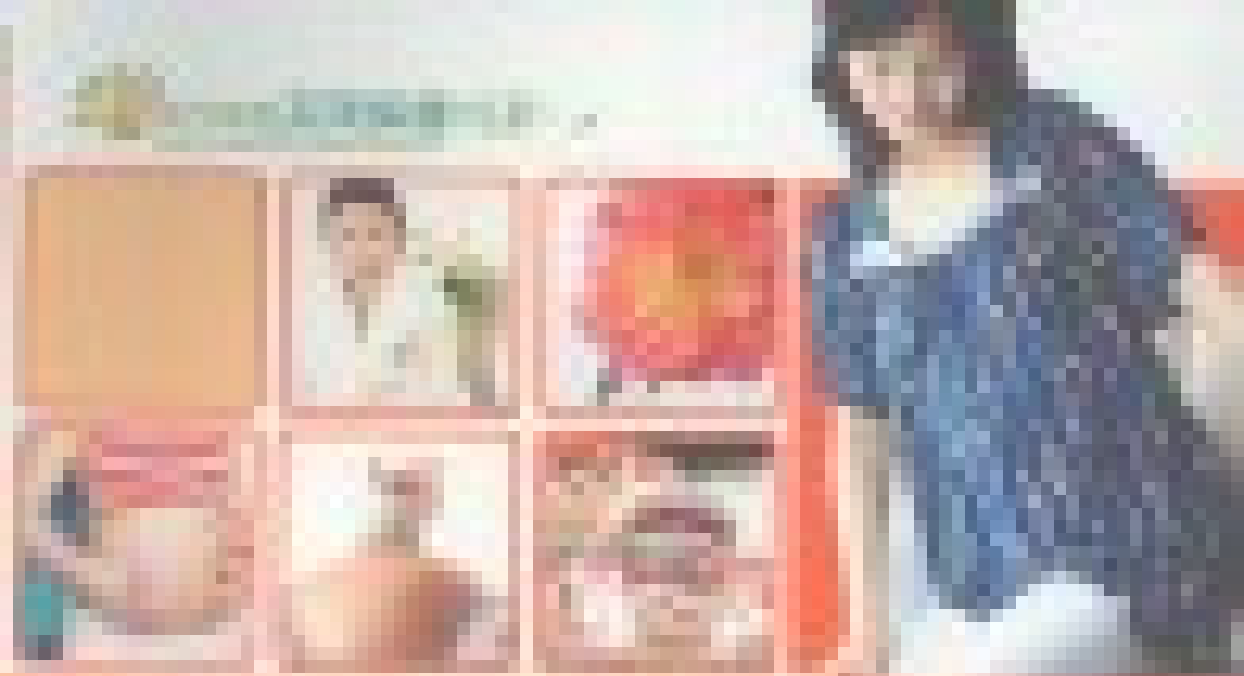
新编版

ANXINDAICHANMEIYITIAN

宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



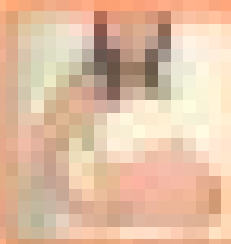


孕产期保健知识 孕产期保健知识 孕产期保健知识——孕

安心待产

每天

NEW



孕产期保健知识

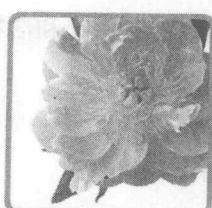
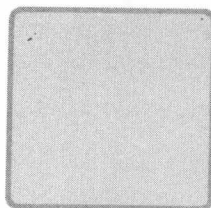
孕产期保健知识





现代家庭实用保健书系

XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



孕期贴身的养育知识, 妇幼保健专家全面呵护你的每一天

安心待产

每一天

NEW 新编版

ANXINDAICHANMEIYITIAN

宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社



本年度
健康知识
大课堂



图书在版编目(CIP)数据

安心待产每一天/宋建忠 主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.3

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 安… 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 010527 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 怀孕初期须知

一、怀孕的征兆与诊断	17
自我诊断怀孕	17
怎样找医生去诊断	18
预产期如何计算	20
怀孕初期的胎儿与母体	21
二、怀孕时的各项检查	24
怀孕时尿液检查	24
怀孕时血液检查	24
怀孕时其他检查	25
三、了解胎儿状态的方法	26
胎儿触诊与测量	27
超声波扫描胎儿	28
分娩监护仪	30
四、胎儿的性别	31
胎儿的性别是由什么决定的	31
自己能选择生男生女吗	31
五、怀孕时母体的变化	32
消化系统的变化与护理	33
骨骼、皮肤的变化与护理	34
六、怀孕心理变化	36
孕妇体态与色素斑	37

安心待产每一天

目 录

最后1个月的期待	37
家庭给予孕妇的关爱多些、再多些	38

第二章 孕妇的营养与饮食

一、妊娠反应时可食用哪些饭菜	39
桃仁粥的做法	39
柠檬汁的做法	39
葡萄汁的做法	40
二、孕早期的合理营养与食谱	40
供给全面合理的营养	40
保证蛋白质的供给	40
适当增加热能的摄入	41
供给充足的维生素、无机盐	41
妊娠早期的饮食原则	41
孕早期每日摄入的食物量	42
孕早期食谱	42
三、孕中期的合理营养与食谱	43
姜汁黄瓜的做法	43
怀孕中期热菜食谱	45
怀孕中期主食食谱	48
四、孕晚期的合理营养与食谱	50
妊娠晚期的膳食营养特点	50
妊娠晚期饮食原则	51
妊娠晚期的饮食安排	52
五、孕妇保胎禁忌	53
孕妇为什么不要滥服鱼肝油	53
孕妇为什么要少吃山楂食品	53
孕妇为什么不要多吃水果	54
孕妇为什么要少吃油炸食品	54

孕妇多吃酸性食物为什么不好	55
孕妇为什么不要多吃盐	55
孕妇为什么不可饮用“可乐”型饮料	56
孕妇为什么不要多吃冷饮	56

第三章 轻松度过 280 天

一、胎儿成长与母体	57
胎儿的特别时刻	57
0 ~ 30 天胚胎发育	57
0 ~ 30 天母体变化	59
31 ~ 60 天胚胎发育	59
31 ~ 60 天母体变化	61
61 ~ 90 天胎儿发育	61
61 ~ 90 天母体变化	64
91 ~ 120 天胎儿发育	64
91 ~ 120 天母体变化	67
121 ~ 150 天胎儿发育	68
121 ~ 150 天母体变化	71
151 ~ 180 天胎儿发育	72
151 ~ 180 天母体变化	75
181 ~ 210 天胎儿发育	77
181 ~ 210 天母体变化	79
211 ~ 240 天胎儿发育	82
211 ~ 240 天母体变化	84
241 ~ 270 天胎儿发育	86
241 ~ 270 天母体变化	87
271 ~ 280 天胎儿发育	88
271 ~ 280 天母体变化	89
二、孕期生活与保健	90
孕妇能喝茶吗	90

安心待产每一天

孕妇为什么要勤洗澡,应注意什么	90
孕妇工作与家务劳动时应注意的事项	90
孕妇进行体育运动应注意什么	91
孕妇手脚麻木及疼痛怎么办	91
孕妇应避免过多吸入汽车尾气	92
发怒会给孕妇带来哪些害处	93
群孕妇如何选择内衣	93
孕妇应注意不要饮用被污染的水	94
孕期的自我监护	94
孕妇为什么不要拿 25 千克以上的重物	96
患肝炎的人怀孕后应注意什么	97
孕妇为什么容易发生便秘? 怎样防治	97
孕妇为什么要戒烟、戒酒	98
孕妇坐立和行走时应注意什么	98
孕妇可以打哪些预防针	99
孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事	99
发生先兆流产时怎样保胎	100
孕妇气喘气急是怎么回事	100
肾炎对妊娠有哪些危害	101
孕妇忌去拥挤的场合	103
孕妇忌活动太少	103
怀孕后要不要练气功	104
怎样注意劳逸结合	105
妊娠期间能够动盲肠炎的手术吗	106
三、意外与监护	119
第二季度的检查	119
危险性妊娠	122
可怕的前置胎盘	124
孕妇休克危在旦夕	125
什么是产前出血	127
胎膜早破怎么办	128

孕期谨防早破水	128
警惕胎盘早剥	129
孕早期可以发现的高危妊娠	130
什么是流产？自然流产的原因是什么	131
不要轻易做人工流产	131
产前出血的病因	132
谨防子宫破裂	133
妊娠期的医疗护理	134
对孕妇的一般性监护	135
第一次检查	136
四、产 前	138
哪些孕妇应做产前诊断	138
常用产前诊断方法有哪些	138
临产后应当静卧还是走动	139
临产后仍要查肛	140
临产前乳房要做什么准备	140
哪些情况下必须提前住院待产	141
为什么适当运动会有益分娩	142
出现哪些症状为临产	142
怎样度过分娩阵痛关	144
掌握配合接生的技巧	146
腹坠、破水和见红	147
为什么要做产前检查	148
产前检查的内容有哪些	149
五、分娩方式	152
胎盘娩出	152
分娩的持续时间	152
臀先露	153
产 钳	153
剖腹产	154
胎头吸引器	155

引产(人工发动分娩)	155
痛苦的真相	156
分娩准备课	157
上准备课的结果	158
麻醉分娩	158
精神准备	159
准备体操	160
呼吸操	161
婴儿的第一声哭叫	163
新生儿的检查	163
分娩是怎样开始的	164
什么时候去产院	166
到达产院注意事项	166
宫颈口扩张期怎么办	167
宫颈口扩张期应该做的配合动作	167
娩出期(婴儿娩出)手术与配合	168

第四章 孕妇怀孕异常现象

一、怀孕期不可忽略的问题	170
气 喘	170
疼 痛	170
便 秘	170
痔 疮	171
静脉曲张	172
二、怀孕期的意外防治	175
先兆流产	175
习惯性流产	175
胎膜早破	176
早 产	177
产前出血	177

过期妊娠	178
多胎妊娠	178
双胎妊娠	179
宫外孕	180
胎位异常	180
葡萄胎	181
高危妊娠	182

第五章 胎儿健康检查

一、胎儿秘密	183
怎样把握胎儿的性格	183
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	183
给胎儿做体操	184
胎盘的神奇功能	185
胎儿喝水吗	187
胎儿做梦吗	187
胎儿会哭吗	188
给胎儿吃药、打针和做手术	188
孕妇“胎嗽”	189
羊水的量与功能	189
羊水有许多重要的功能	189
二、胎儿健康检查	190
胎儿成熟度的测定	190
了解胎儿状态的方法	191
胎儿触诊与测量	193
超声波扫描胎儿	193
孕妇做 X 线检查有害	195
孕妇做 B 超有什么作用	196
自数胎动与监护胎儿	196
胎儿监护的种类与孕妇配合	197

羊水穿刺检查	198
宫内诊断与治疗	199

第六章 胎 教

一、认识胎教	201
胎儿具有惊人的潜能	201
胎教须遵循科学的原理	202
胎教的起源	205
国外胎教新发现	207
二、胎教与心态	210
准妈妈以轻松的心情散步	210
准妈妈的环境胎教	210
准妈妈不宜做哪些工作	212
阳光对胎教是否有益	213
愉悦的性爱也是胎教	214
为了搞好胎教,准妈妈要提高自身修养	215
孕妇“智慧养胎心灵操”	216
孕妇品格与胎儿的人格和形貌	217
孕妇日常生活中该注意行为德性的地方	218
三、触摸与胎教	218
胎儿对情感性的抚摸度敏感	218
用好心情来抚摸胎儿	219
什么时候开始做抚摸胎教好	219
抚摸胎教该怎么进行	220
和宝宝享受肌肤之亲	221
肌肤之亲可使宝宝发育更好	221
运动胎教	222
对胎儿进行运动训练	222
游戏和抚摸刺激胎儿触觉	223

四、环境与胎教·····	224
电视对胎教的影响·····	224
空调对胎教的影响·····	225
电脑对胎教的影响·····	226
与胎儿一起旅游·····	226
新鲜空气对胎教有益·····	227
色彩在胎教中的作用·····	227
孕妇唱歌有什么好处·····	228
什么时候开始当照胎教最适宜·····	229
光照胎教具体该怎么做·····	229
五、综合与胎教·····	230
夫妻共同做的胎教·····	230
进行直接效果的胎教要掌握的要点是什么·····	231
什么是良性刺激,什么是不良刺激·····	231
靠右脑作用的胎儿·····	232
母亲的呵斥声对胎儿有害·····	233
意识诱导法胎教·····	234
与胎儿进行听力训练·····	234
与胎儿做交流式胎教·····	235
母子信息上的双向沟通·····	236
腹式呼吸对胎儿有益·····	236
孕育漂亮宝宝的胎教方法·····	237
子宫规则收缩是对胎儿皮肤的良好刺激·····	237
分娩前要坚持胎教·····	238
六、音乐与胎教·····	238
2个月音乐与胎教·····	238
胎教音乐的选择原则·····	239
如何欣赏胎教音乐·····	239
胎教音乐曲目推荐·····	240
4个月音乐与胎教·····	241
对话与胎教·····	242

安心待产每一天

5 个月音乐与胎教	243
对话与胎教	245
6 个月音乐与胎教	246
7 个月音乐与胎教	247
运动与胎教	248
8 个月音乐与胎教	250
七、情绪与胎教	251
1 个月情绪与胎教	251
2 个月情绪与胎教	251
6 个月情绪与胎教	253
9 个月情绪与胎教	254
10 个月情绪与胎教	254
八、营养与胎教	255
1 个月营养与胎教	255
2 个月营养与胎教	257
4 个月营养与胎教	259
5 个月营养与胎教	260
6 个月营养与胎教	261
7 个月营养与胎教	263
8 个月营养与胎教	264
9 个月营养与胎教	266
10 个月营养与胎教	268
九、体操与胎教	269
1 个月体操与胎教	269
2 个月体操与胎教	270
4 个月体操与胎教	271

第七章 分 娩

目 一、了解分娩	273
录 临产前要排空大小便	273

哪些孕妇应提前住院待产	273
蓖麻油鸡蛋餐能缩短产程吗	274
催产素有害吗	275
产钳和胎吸对胎儿有危险吗	275
初产必须要侧切吗	276
生孩子可以用麻醉剂吗	276
横产是否为异常生产	278
矮个子的会不会较易难产	279
高龄产妇一定要剖腹产吗	279
自然分娩法	280
拉梅兹分娩法	280
二、分娩的进展情况	281
分娩是怎样开始的	281
什么时候去产院	282
三、手术分娩	283
臀先露	283
剖腹产	283
胎头吸引器	284
引产(人工发动分娩)	284
四、无痛分娩	285
痛苦的真相	285
分娩准备课	286
麻醉分娩	288

第八章 产褥期

一、产后康复	290
泌乳与乳胀	290
乳头皲裂与乳腺炎	292
催乳与回乳	293