

家庭丛书
必备
FAMILY



全国评价最高的怀孕知识读物
准父母们生儿育女的必修课程
△优生 △优育 △幸福 △完美

怀孕知识 百科

HUAIYUN ZHISHI
BAIKE



延边大学出版社



怀孕知识百科

本书编委会 / 编

延边大学出版社

责任编辑:金玲玉
策 划:小 雨
封面设计:康笑宇

家庭必备丛书

怀孕知识百科

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路105号)
沈阳新华印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:85
字数:2,500千字
2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷

ISBN 7-5634-1595-5/G·362

定价:140.00元(全套五册)

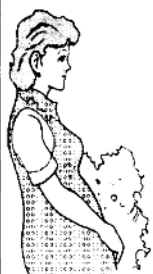
前 言

每一对年轻夫妇，能否孕育出一个健康、聪明的孩子，是他们非常关心的问题。为了使每一位年轻朋友全面、准确、科学、系统地掌握生育与怀孕的知识，我们在有关权威专家的指导下，编辑了这本《怀孕知识百科》。

根据生育与怀孕的特点，本书共分六部分和十八章，优生与怀孕篇包括优生与怀孕的条件和措施；妊娠保健篇包括怀孕与妊娠知识、孕妇保健与护理、孕妇饮食与营养、孕妇疾病与防治和胎儿保健与防护；怀孕周期篇包括妊娠周期的变化和十月怀胎的规律；科学胎教篇包括科学胎教的作用和实施；分娩生产篇包括产前检查与诊断、分娩知识与准备、异常分娩与防护和婴儿分娩与出生；产后护理篇包括产妇保健与护理、产后恢复与避孕和婴儿护理与保健。

本书通俗易懂，图文并茂，可现查现用，极具收藏和实用价值，相信能为你的生活提供帮助。给您的生活带来阳光。

目 录



1

※ 一 优生怀孕篇

◇ 第一章 优生与怀孕条件

- 优生的基本知识 / □3
- 掌握“三优优生法” / □4
- 精气是优生的物质基础 / □4
- 肾是优生的关键 / □5
- 精亏肾衰将影响优生 / □6
- 优生的一般条件 / □6
- 少生与优生 / □8
- 选择与优生 / □8
- 营养与优生 / □9
- 环境与优生 / □9
- 药物与优生 / □10
- 烟酒与优生 / □12
- 空气与优生 / □13
- 血型与优生 / □14
- 受孕的条件 / □16
- 为怀孕作好准备 / □18
- 孕前须做哪些准备 / □19
- 孕前身体素质调养 / □19
- 最佳生育年龄 / □19
- 最佳怀孕季节 / □20
- 最佳怀孕时机 / □21
- 最佳怀孕阶段 / □23
- 最佳怀孕肾气 / □24

目 录

- 最佳怀孕情绪 / □25
- 最佳怀孕环境 / □26
- 最佳怀孕控制 / □28
- 最佳怀孕食谱 / □30
- 为胎儿准备“全面营养” / □35
- 保持孕前良好心理状态 / □35
- 生活环境对胎儿的影响 / □36
- 为胎儿准备“怀孕日记” / □36
- 影响胎儿智力的因素 / □37
- 父亲高龄对优生不利 / □38
- 遗传与优生的关系 / □38
- 遗传与智力的关系 / □39
- 遗传与疾病的关系 / □40
- 哪些人不宜生育 / □40

◇ 第二章 优生与怀孕措施

- 停止避孕准备怀孕 / □42
- 停用避孕药开始怀孕的时间 / □42
- 性生活与优生 / □43
- 性高潮与怀孕 / □45
- 孕前加强锻炼 / □45
- 孕前的劳动保护 / □46
- 性生活注意事项 / □46
- 丈夫应掌握的生育知识 / □48
- 发挥男性性器的主要作用 / □49
- 发挥女性性器的主要作用 / □49
- 掌握男女的性特征 / □50



目 录



- 最佳受孕性交体位 / □50
- 有的男性为何不育 / □51
- 女性不孕不育的因素 / □52
- 不孕夫妻双方的因素 / □53
- 不孕症的治疗 / □55
- 不孕症的预防与康复 / □57
- 不孕不育的特殊处理方法 / □62
- 病毒性肝炎患者的怀孕 / □63
- 乙肝转阴后再怀孕 / □64
- 甲亢患者的怀孕 / □65
- 癫痫患者的婚育 / □66
- 肾脏病患者的怀孕 / □67
- 患有性病时不宜怀孕 / □68
- 肺结核者谨慎怀孕 / □68
- 高血压患者谨慎怀孕 / □68
- 头胎有遗传病时二胎的怀孕 / □69
- 婚后不宜很快怀孕 / □70
- 身体疲劳时不宜怀孕 / □70
- 蜜月旅游中不宜怀孕 / □71
- 酒后不宜怀孕 / □71
- 春节期间不宜怀孕 / □73
- 未婚不宜怀孕 / □73
- 避孕过程中不宜怀孕 / □74

※ 二 妊娠保健篇

◇ 第三章 怀孕与妊娠知识

目 录



- 怀孕的征象有哪些 / □77
- 怀孕的判断方法 / □78
- 月经误期并非一定怀孕 / □79
- 孕妇必知基本知识 / □80
- 胎儿是怎样形成的 / □81
- 怀孕后母体的变化 / □82
- 胎儿在母腹中的生长情况 / □84
- 学会数胎动 / □86
- 胎动的时间及规律 / □87
- 孕妇情绪对胎动影响 / □87
- 何为妊娠 / □88
- 妊娠的准备 / □89
- 妊娠早期须知 / □89
- 妊娠的分期性 / □90
- 妊娠剧吐 / □91
- 合理安排妊娠期的检查时间 / □92

◇ 第四章 孕妇保健与护理

- 孕妇注意事项 / □93
- 重视怀孕早期检查 / □95
- 孕妇的日常生活 / □96
- 孕妇应注意的几个问题 / □100
- 孕妇服的选择 / □102
- 孕妇注意生活环境 / □103
- 孕妇不宜睡电热毯 / □105
- 孕妇要谨慎起居 / □105
- 孕妇可享受“音乐浴” / □106

目 录



5

- 孕妇要有正确的姿势 / □107
- 孕妇安度三伏天 / □108
- 孕妇安全度过冬天 / □109
- 乳房的护理方法 / □109
- 乳头下陷与扁平的纠正 / □110
- 高龄孕妇须知 / □111
- 孕妇应保持什么样的情绪 / □112
- 孕妇要警惕噪音危害 / □112
- 孕妇进行运动前检查身体 / □113
- 孕期合理的锻炼项目 / □113
- 孕妇的健美 / □117
- 锻炼需要注意的问题 / □118
- 孕妇不宜沉湎于麻将 / □120
- 孕妇要注意口腔卫生 / □121
- 孕妇的洗澡清洁 / □122
- 不宜洗过热的澡 / □122
- 孕期的美容 / □123
- 孕妇谨慎使用化妆品 / □124
- 孕妇谨慎使用洗涤剂 / □124
- 孕妇谨防高热引起畸形儿 / □125
- 孕妇不宜做的工作 / □125
- 警惕农药对孕妇的危害 / □126
- 注意孕期的性生活 / □126
- 怀上双胞胎不必担忧 / □127
- 怀双胞胎、多胞胎的处理 / □127
- 临产前应充分休息 / □128
- 注意高危妊娠问题 / □128

目 录



- 警惕过期妊娠 / □129
- 预防流产和早产 / □129
- 流产的一般表现 / □129
- 孕妇流产应注意的问题 / □130
- 早期流产不要盲目保胎 / □130

◇ 第五章 孕妇饮食与营养

- 妊娠期营养饮食须知 / □131
- 孕期的主要食品 / □138
- 孕妇的饮食指导 / □139
- 掌握孕妇的营养原则 / □142
- 孕妇的营养供给 / □144
- 孕妇益智健脑食品供给 / □144
- 怀孕前期菜谱 / □150
- 孕妇不宜的食物 / □182
- 孕妇不能偏食 / □182
- 孕妇不宜喝茶饮咖啡 / □182
- 孕妇进补要注意什么 / □183
- 孕妇忌多吃罐头食品 / □184
- 孕妇不宜过多食用酸性食物 / □184
- 孕妇不宜多吃油条 / □185
- 不宜过食鱼肝油和含钙食品 / □185
- 不要吃热性香料 / □185
- 不宜多吃冷饮 / □185
- 禁忌食用过敏食物 / □186
- 怀孕中期菜谱 / □186
- 怀孕后期菜谱 / □210

目 录

◇ 第六章 孕妇疾病与防治

- 孕妇使用抗生素的方法 / □231
- 可致胎儿先天性耳聋的药物 / □232
- 孕妇不宜用阿司匹林 / □232
- 孕妇不宜用清凉油 / □233
- 孕妇患肾炎时的用药 / □233
- 孕妇哮喘时的用药 / □234
- 孕妇服用中药对胎儿肤色的影响 / □235
- 孕期有哪些问题应去看医生 / □235
- 谨慎打预防针 / □237
- 注意衣原体感染 / □237
- 孕妇常见症状 / □238
- 妊娠呕吐时要防低钾症 / □239
- 孕妇心慌气促的处理 / □240
- 孕妇怀孕心烦的防治 / □241
- 孕妇下肢浮肿的防治 / □242
- 孕妇水肿的防治 / □242
- 孕妇出现小腿抽筋的防治 / □244
- 孕妇出现眩晕昏迷的防治 / □244
- 孕妇静脉曲张的防治 / □245
- 孕妇出现腰痛的防治 / □245
- 孕妇腹痛病的防治 / □245
- 孕妇贫血的防治 / □248
- 孕妇血小板减少的防治 / □248
- 孕妇肾结石的防治 / □249
- 孕妇阑尾炎的防治 / □250



目 录



- 孕妇发生鼻出血的处理/□251
- 孕妇牙病的防治/□251
- 孕妇牙龈出血的防治/□252
- 孕妇发生烧心的防治/□253
- 妊娠高血压综合症的防治/□253
- 妊娠后皮肤的变化及护理/□254
- 怀孕后皮肤瘙痒及防治/□255
- 孕妇发生痔疮的防治/□256
- 小便不通的防治/□256
- 阴道流血的防治/□257
- 胎漏、胎动不安的防治/□257
- 羊水过多或过少的防治/□259
- 注意妊娠高血压综合症/□260
- 注意仰卧位低血压综合症/□261
- 注意病毒对胎儿的影响/□261
- 注意发烧对胎儿的影响/□262
- 注意妊娠黄疸对胎儿的影响/□262
- 注意防治异位妊娠/□263
- 注意性病对胎儿的影响/□264
- 注意心脏病对胎儿的影响/□264
- 注意哮喘病对胎儿的影响/□265
- 注意风疹对胎儿的影响/□265
- 妊娠晚期常见症状/□266
- ◇ 第七章 胎儿保健与防护
- 注意放射线对胎儿影响/□268
- 注意电脑 X 射线对胎儿的影响/□269

目 录



- 肥胖孕妇胎儿的保健 / □269
- 判断胎儿是否正常的方法 / □271
- 胎位不正的处理 / □271
- 畸形胎儿产生的原因 / □272
- 胎儿失聪的预防 / □273
- 预防胎儿患佝偻病 / □274
- 注意胎儿先天性心脏病 / □275
- 胎儿宫内发育迟缓的预防 / □276
- 避免宫外孕 / □276
- 谨防胎儿窘迫 / □277
- 警惕产前胎头浮动 / □278
- 哪些药物影响胎儿发育 / □278
- 如何处理足月胎儿头位异常 / □280
- 父亲用药亦可致畸形 / □280
- 防治胎儿唇腭裂 / □280
- 出现葡萄胎的处理 / □281
- 出现前置胎盘的处理 / □282
- 注意胎儿宫内诊断 / □282

※ 三 怀孕周期篇

◇ 第八章 妊娠各时期的变化

- 怀孕早期 / □287
- 怀孕中期 / □288
- 怀孕晚期 / □288
- 妊娠围产期 / □288

目 录

◇ 第九章 十月怀胎的规律

妊娠一月胎儿的发育/□290

妊娠一月母体的变化/□290

妊娠一月孕妇的保健/□291

妊娠二月胎儿的发育/□293

妊娠二月母体的变化/□293

妊娠二月孕妇的保健/□293

妊娠三月胎儿的发育/□294

妊娠三月母体的变化/□295

妊娠三月孕妇的保健/□295

妊娠四月胎儿的发育/□297

妊娠四月母体的变化/□297

妊娠四月孕妇的保健/□297

妊娠五月胎儿的发育/□298

妊娠五月母体的变化/□299

妊娠五月孕妇的保健/□299

妊娠六月胎儿的发育/□301

妊娠六月母体的变化/□302

妊娠六月孕妇的保健/□302

妊娠七月胎儿的发育/□303

妊娠七月母体的变化/□304

妊娠七月孕妇的保健/□304

妊娠八月胎儿的发育/□306

妊娠八月母体的变化/□306

妊娠八月孕妇的保健/□306

妊娠九月胎儿的发育/□307



目 录

妊娠九月母体的变化/□308

妊娠九月孕妇的保健/□308

妊娠十月胎儿的发育/□309

妊娠十月母体的变化/□309

妊娠十月孕妇的保健/□309

四 科学胎教篇

◇ 第十章 科学胎教的作用

什么是胎教/□313

胎教的兴起/□314

正确认识胎教/□314

胎教中的科学/□315

胎儿大脑信息吸收性/□315

让胎教运动发挥神奇作用/□316

最新科学胎教时间/□319

◇ 第十一章 科学胎教的实施

胎教包括的内容/□321

如何进行胎教/□322

最新科学胎教方法/□323

音乐胎教的方法/□327

呼唤胎教的方法/□328

抚摸胎教的方法/□329

音乐是有效的胎教/□329

常见胎教音乐种类/□330

常用音乐胎教曲目/□331



目 录



- 胎教与工作相结合 / □335
- 胎教与活动相结合 / □337
- 胎教与睡眠相结合 / □338
- 不良情绪对胎教的影响 / □339
- 给胎儿“特殊营养” / □339
- 保持舒适平静的心境 / □340
- 艺术熏陶有益于胎教 / □341
- 陶冶母子性情的环境 / □342
- 帮助胎儿做体操 / □343
- 父母应与胎儿积极沟通 / □344
- 父亲对胎儿的影响 / □346
- 父亲具有胎教责任 / □346
- 丈夫通过妻子进行胎教 / □347
- 父亲对胎儿直接胎教 / □350
- 父亲与胎儿“玩游戏” / □351
- 胎教中应该注意的事项 / □351

第五分编 分娩生产篇

◇ 第十二章 产前检查与诊断

- 产前检查的内容 / □355
- “B超”检查的意义 / □356
- “B超”检查无妨害 / □356
- 羊水检查的意义 / □356
- 哪些妇女需做产前诊断 / □357
- 胎儿产前监护 / □357

目 录



13

◇ 第十三章 分娩知识与准备

- 分娩前心理的准备 / □359
- 分娩前精神的准备 / □359
- 分娩前物品的准备 / □360
- 分娩前物质的准备 / □362
- 分娩前的良好心理 / □363
- 预产期的计算方法 / □365
- 接近预产期的休息 / □366
- 自然分娩的好处 / □366
- 正确对待分娩的疼痛 / □367
- 决定分娩的要素 / □367
- 分娩应注意的问题 / □370
- 分娩期的饮食营养 / □371
- 临产的标志 / □371
- 临产的征兆 / □371
- 临产的注意事项 / □372
- 临产前后的夫妻 / □373
- 临产前的注意事项 / □373
- 家庭接生的准备 / □374

◇ 第十四章 异常分娩与防护

- 胎儿的异常分娩 / □375
- 足月胎儿未入盆 / □376
- 实施手术助产的情况 / □377
- 防治胎膜早破 / □378
- 早产 / □379