

妈妈育儿必备手册

妊娠宝典



张南/主编 内蒙古科学技术出版社

妈妈育儿必备手册



妊娠宝典

张南 主编 / 张福娟 绘图

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妊娠宝典 / 张南主编. - 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2002.3

(妈妈育儿必备手册)

ISBN 7-5380-0991-4

I. 妊... II. 张... III. 妊娠 - 基本知识
IV. R714.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 011967 号

妈妈育儿必备手册

妊娠宝典

张南 主编

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

经 销: 全国各地新华书店

责任编辑: 巴 图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 11

字 数: 330 千

印 数: 1—10 000 册

版 次: 2002 年 4 月第 1 版

印 次: 2002 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5380-0991-4/R · 238

定 价: 18.00 元

导 言

新的世纪，需要各方面的人才，而成才的首要条件在于优生优育。所以，优生优育是每一对夫妇一生中最大的心愿。做父母的谁不想有一个智力超群、体质健壮的可爱的孩子呢。

《妈妈育儿必备手册》从现代学科中的诸多方面，如婚恋、生理、心理、教育、营养、卫生等方面入手，为新世纪的每一对夫妻提供优生优育所需要的知识和技能，使每一对夫妻都能拥有自己最满意的宝宝。

《妈妈育儿必备手册》内容系统全面又深入浅出，某些问题您只要看一眼，读一下，用几分钟时间就可以掌握。此套《妈妈育儿必备手册》共分5册，包括《新婚宝典》、《妊娠宝典》、《育儿宝典(0~1岁)》、《育儿宝典(1~2岁)》、《育儿宝典(2~3岁)》。它全面、科学地介绍了从结婚、受孕、育儿到宝宝上幼儿园为止的这一期间所有育儿内容。

此套图书图文双解，内容丰富，是帮助每一位妈妈、爸爸实现“望子成龙”、“望女成凤”的必备读物。

目 录



孕前及妊娠 1 月篇

- 想孕育健康可爱的宝宝 / □ 003
- 最佳受孕时机 / □ 003
- 三种计算排卵期的方法 / □ 006
- 甜蜜的怀孕 / □ 008
- 优孕新理念 / □ 012
- 孕卵着床的时间——关于孕前服用的药物及影响 / □ 014
- 母亲是“鸡胸”宝宝是否会遗传 / □ 015
- “Em - Ab 阳性”是什么意思 / □ 015
- 爱人是 HbsAg、抗 HBc、抗 HBe 均为阳性，这样的情况能否怀孕 / □ 016
- 电脑的电磁辐射对胎儿有无影响 / □ 016
- 怀孕期间能否美容、游泳、喝冰醋 / □ 017
- “少年白”会遗传吗 / □ 018
- 患荨麻疹对胎儿有无影响 / □ 018
- 高龄女性怀宝宝的妙术 / □ 019
- 附件炎能怀孕吗 / □ 020
- 习惯性流产想再次怀孕应怎样做 / □ 020
- 孕妇如何选择睡姿 / □ 021
- 想确知不孕症应做什么检查 / □ 022
- 保护孕期乳房 6 大事项 / □ 022
- 遗传链对孩子的影响 / □ 023
- 试管婴儿 / □ 025
- 为什么坚持服避孕药还会怀孕 / □ 025
- 怀孕后怎样补充叶酸 / □ 025

目 录



- 怎样避免“先天愚型儿” / □ 026
- 中医保胎是最安全的保胎方法吗 / □ 027
- 避孕药是否对胎儿有不好的影响, 应该怎么办 / □ 027
- 隆胸对宝宝的不良影响 / □ 028
- 乙肝阳性者怎样做妈妈 / □ 029
- 孕妇家居自我监护 / □ 031
- 感冒、腹泻、泌尿系感染怎么办 / □ 033
- 确保孕妇健康的养分 / □ 035
- 传染病的隔离对策 / □ 036
- 怪胎的起因与预防 / □ 039
- 不将疾病传给后代——关于遗传病 / □ 039
- 对生育有影响的遗传病 / □ 040
- 母体患癌也可传给胎儿 / □ 041
- 父亲对胎儿的影响 / □ 041
- 胎儿各器官发育的危险时期 / □ 043
- 人工受精 / □ 043
- 季节的变化与生育有无影响 / □ 044
- 丈夫用药对胎儿会不会有影响 / □ 045
- 优生学 / □ 046
- 决定婴儿性别的因素 / □ 046
- 优孕备忘录 / □ 047
- 妊娠第 1 月, 孕妇身体的变化及感受 / □ 048
- 妊娠 1 月, 胎宝宝发育情况 / □ 049
- 需要做的事情 / □ 049
- 孕妇的心理特征与剖析 / □ 050
- 怀孕一个月, 多吃甘蔗会不会糖分过高 / □ 052

目 录



慢性病患者的妊娠 / □ 052

产妇死亡的原因——带病妊娠 / □ 053

妊娠 2 月篇

妊娠 2 月，四大征象出现 / □ 057

妊娠 2 月，胎宝宝发育情况 / □ 057

生活中注意事项 / □ 058

如何减轻孕吐 / □ 058

月圆之夜孕妇忌房事 / □ 059

孕妇睡觉不要开灯，以防光源污染 / □ 059

孕早期厌食油腻，吃核桃和芝麻好 / □ 060

净化夫妻内环境的 4 类食品 / □ 061

医生最为难的事 / □ 061

丈夫健康的心态很重要 / □ 062

以健康的心态对待医生 / □ 062

孕妇胃烧灼疼痛 / □ 063

营养对妊娠期的重要性 / □ 063

合理进食营养对孕妇很重要 / □ 064

感冒不再靠 PPA / □ 065

怀孕 2 个月，做阴道检查对胎儿

有无影响 / □ 068

怀孕的担忧，宝宝会吃空乳房吗 / □ 069

能用丈夫的血治疗习惯性流产吗 / □ 069

健康孕妇与 DHA / □ 070

可乐对孕妇是否合适 / □ 071

孕妇洗澡的学问 / □ 072

家用电器对孕妇的影响 / □ 073

目 录

如何防止先天性缺陷发生 / □ 074
孕妇的营养与肥胖症 / □ 075
妊娠女性劳作时应注意的事项 / □ 077
孕期能否同房 / □ 078
需要做妊娠记录 / □ 078
妊娠期母体和胎儿的变化 / □ 080
妊娠期的情绪变化 / □ 084
丈夫的责任 / □ 085
妊娠早期胎儿的发育 / □ 087
妊娠早期的胎教 / □ 088
孕早期丈夫应做什么 / □ 088
早期妊娠膳食的安排 / □ 089
妊娠早期饮食的安排 / □ 090
夏季孕妇的一日营养食谱 / □ 091
呕吐的治疗与饮食调理 / □ 092
切莫轻易中止妊娠 / □ 093
保胎、安胎的食谱 / □ 094
孕妇防治感冒按摩保健操 / □ 095
会吃维生素才健康 / □ 097
扫描洁阴清洗液 / □ 099



妊娠 3 月篇

妊娠 3 个月, 孕妇身体变化与感受 / □ 103
心绪对胎宝宝的影响 / □ 103
孕妇身体特征 / □ 104
妊娠 3 月, 胎宝宝发育情况 / □ 104
生活中注意事项 / □ 105

目 录



- 有利通便食物一览表 / □ 107
- 腹痛怎么办 / □ 108
- 皮肤痒疹及治疗 / □ 108
- 尿频怎么办 / □ 109
- 便秘 / □ 109
- O 型、A 型血型对胎儿有影响吗 / □ 110
- 如何选用补钙品 / □ 110
- 怀孕后皮肤发痒是怎么回事 / □ 111
- 什么时候请保健专家 / □ 111
- 妊娠孕吐新观点 / □ 113
- 当流感来到时 / □ 115
- 怀孕后宠物怎么办 / □ 118
- 妊娠中得了“尖锐湿疣”该怎么办 / □ 119
- 防晒品扫描 / □ 119

妊娠 4 月篇

- 妊娠 4 个月，健康宝宝与孕妇的五大营
养素 / □ 125
- 孕妇的身体变化及感受 / □ 128
- 妊娠 4 月，胎宝宝发育情况 / □ 129
- 生活中注意事项 / □ 129
- 孕妇不宜食用的食物 / □ 131
- 怀孕后白带增多了，应该怎样对待；怀孕后
还能吃火锅涮肉吗；怀孕后还能涂指甲油
吗 / □ 133
- 孕妇日常不宜 / □ 133
- 孕妇与 X 射线和 VDT / □ 135

目 录

B 超检查 / □ 137
妊娠合并急腹症 / □ 138
诊断胎宝宝的心脏病 / □ 139
孕妇睡眠的时间 / □ 140
鞋、床垫和孕妇 / □ 140
运动与保健操 / □ 141
孕妇全天食物品种及数量推荐 / □ 144
宠物猫与弓形虫 / □ 145
夏天, 准爸爸的爱心行动 / □ 145
蛋白质——生命的主要营养元素 / □ 148
防治孕妇紧张情绪 / □ 149
孕妇巧装扮 / □ 151

妊娠 5 月篇

妊娠 5 个月, 孕妇的感受与 身体变化 / □ 155
妊娠 5 月, 胎宝宝发育情况 / □ 155
应该抓住胎教的“天赐良机” / □ 156
未来宝宝的营养源泉——乳房 / □ 157
饮食起居 / □ 158
解暑小菜 / □ 160
孕妇抽筋不可大意 / □ 160
孕妇应该注意防晒 / □ 162
孕妇能用防晒化妆品吗 / □ 162
孕妇怎样选用防晒化妆品, 化妆品上的 SPF、PFA、PA + 各表示什么 / □ 163
孕妇应选用安全有效的防晒化妆品 / □ 164



目 录



7

宝宝结膜炎的起因和防护 / □ 166

少吃会损脑的食品 / □ 168

孕妇不可滥用补品 / □ 169

利于胎儿智力的食谱 / □ 169

孕妇与胎儿说话 / □ 169

孕妇卧床容易滞产 / □ 170

孕妇旅行注意事项 / □ 171

孕妇洗头洗澡的好处 / □ 172

妊娠 6 月篇

妊娠 6 个月，孕妇身体

变化及感受 / □ 175

妊娠 6 月，胎宝宝发育情况 / □ 175

生活中注意事项 / □ 176

防止发生贫血 / □ 178

睡眠时不宜仰卧 / □ 179

预防腰背痛 / □ 179

适当做运动 / □ 180

孕妇生活中正确姿势和动作 / □ 180

孕妇应该避免的动作 / □ 181

孕妇“第二心脏”——脚 / □ 181

妊娠第 6 个月，胎儿喜欢音乐 / □ 182

防治妊娠浮肿的食疗方法 / □ 183

孕妇不要在厨房久留 / □ 184

孕妇参加游泳训练顺产多 / □ 184

孕妇胸口有烧灼感是胃炎吗 / □ 185

心慌、头晕、恶心，是否心脏有问题；孕妇

目 录

能使用风油精吗 / □ 185
从怀孕 2 个月给胎儿听音乐
对胎儿好吗 / □ 186

妊娠 7 月篇

妊娠 7 个月, 孕妇身体
变化及感受 / □ 191
妊娠 7 月, 胎宝宝发育情况 / □ 191
生活中注意事项——预防并及时发现妊娠高
血压综合征 / □ 192
易患妊高症的孕妇 / □ 192
妊高症的不良后果 / □ 193
孕妇的口腔和牙齿 / □ 194
正确处理鼻塞和鼻出血 / □ 195
预防皮肤出现妊娠纹 / □ 196
衣着要适应体型变化 / □ 197
妇科外用洗剂对胎儿有无影响 / □ 198
孕妇患霉菌性阴道炎居家自我防治 / □ 198
怀孕 7 个月的不适与注意 / □ 200
经前乳房疼痛会在怀孕后加重吗 / □ 201
孕妇肚子小会不会有问题 / □ 201

妊娠 8 月篇

妊娠 8 个月, 孕妇身体
变化和感受 / □ 205
妊娠 8 月, 胎宝宝发育情况 / □ 205
孕期瘙痒症的防治 / □ 206



目 录



- 预防早产 / ☐ 206
- 早产征象 / ☐ 207
- 异常胎位 / ☐ 208
- 仰卧综合征 / ☐ 209
- 外阴清洁卫生 / ☐ 210
- 白带增多时应该怎样做 / ☐ 210
- 避免胎宝宝长得太大 / ☐ 211
- 生活提示 / ☐ 211
- 围产期保健 / ☐ 212
- 父母与孩子的血型 / ☐ 213
- 父母与孩子的身高 / ☐ 214
- 母儿血型不同不会影响胎儿生长 / ☐ 214
- 左撇子婴儿的母亲通常为大龄孕妇 / ☐ 215
- 宝宝像谁 / ☐ 215
- 给胎宝宝治病 / ☐ 216
- 妊高症孕妇应该适时分娩 / ☐ 217
- 妊高症孕妇的膳食安排 / ☐ 218
- 孕期面部保健按摩法 / ☐ 220
- 妊娠高血压综合征患者在产后能否
给婴儿喂奶 / ☐ 221
- 怀孕 8 个半月发现“澳抗”阳性、“小三
阳”也是阳性该怎么办 / ☐ 222

妊娠 9 月篇

- 妊娠 9 个月，孕妇身体
变化及感受 / ☐ 225
- 妊娠 9 月，胎宝宝发育情况 / ☐ 225

目 录

- 生活中注意事项 / □ 225
- 防治静脉曲张 / □ 227
- 痔疮的烦扰 / □ 227
- 生活提示 / □ 228
- 孕妇的知识测试 / □ 229
- 骨盆小做剖腹产应注意什么 / □ 232
- 体育运动对孕妇的好处 / □ 233
- 高危妊娠 / □ 234
- 产前诊断 / □ 234
- 孕妇子痛的预防与监护 / □ 235
- 血小板减少 / □ 236
- 影响产程长短的因素 / □ 237
- 分娩痛苦的因素 / □ 237
- 胎儿臀位并不一定非要做剖腹产 / □ 238
- 胎儿自定降生时间 / □ 239
- 妊娠晚期提示 / □ 239
- 如果去外地分娩 / □ 240

妊娠 10 月篇



10

- 妊娠 10 个月，孕妇身体
变化及感受 / □ 245
- 妊娠 10 月，胎宝宝发育情况 / □ 245
- 生活中注意事项 / □ 246
- 经常去散步 / □ 247
- 训练胎宝宝对光的敏感性 / □ 248
- 产兆和产程 / □ 248
- 孕妇安全用药 / □ 250

目 录



分娩后合理进食 / □ 253

减轻手术疤痕的有效方法 / □ 254

哪些孕妇需要做产前诊断 / □ 254

分娩及护理篇

准备分娩 / □ 259

自然分娩 / □ 261

无痛分娩 / □ 262

剖腹产 / □ 262

会阴侧切术、剖宫产术后护理 / □ 263

分娩过程 / □ 266

分娩镇痛 / □ 269

导乐陪伴分娩 / □ 269

减轻产前的焦虑 / □ 270

分娩前应注意的病变 / □ 272

产后自身护理要点 / □ 279

产后滋养五粥一汤 / □ 280

产后七不宜 / □ 282

产后休养 / □ 284

产后易患疾病及防范 / □ 285

产后不能久用腹带 / □ 287

怎样解除产后尿失禁 / □ 288

产后瘦身 / □ 290

产后体疗瘦身9招 / □ 291

食疗纤体4种 / □ 293

药疗轻体产品6款 / □ 294

成功瘦身小档案 / □ 295

目 录

女性洁身要用“熟水” / □ 296
特殊时期谨慎饮茶 / □ 296
茶水漱口代替饮茶 / □ 297
产妇产后注意事项 / □ 297
产后滋补药膳 4 例 / □ 299
产后身体痛及居家防护 / □ 301
女性洁阴小常识 / □ 304
产后妈妈的内衣穿着 / □ 306
孕期及产后补血 / □ 309
避孕宝典 / □ 310
产后的洗澡、刷牙 / □ 312
产后中暑怎么办 / □ 314
恶露如何治理 / □ 315
防治“月子病” / □ 318
民间坐月习俗 / □ 320
产后因何掉头发 / □ 323
远离便秘的秘诀 / □ 323
全职妈妈的条件 / □ 325
高龄女性如何轻松孕育 / □ 326
产妇产后卧床姿势指导 / □ 327
乙型肝炎病毒携带者在产后能否 给新生儿喂母乳 / □ 328
有哪些药物对胎儿有影响 / □ 328
孕期禁用(×)、慎用(△)、可用(○)药物 一览表 / □ 330



孕前及 妊娠1月篇

