

科学孕育 创造未来



怀孕 知识百科



刘苗编著

孕育健康宝宝
科学实用胎教

孕妇应该保持良好的心理状态

孕妇不宜过多进行日光浴
协助妻子进行科学胎教



中国妇女出版社

科学孕育 创造未来



怀孕

知识百科



刘 茁 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识百科/刘苗编著. —北京:中国妇女出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80203 - 409 - 9

I. 怀... II. 刘... III. 妊娠期—妇幼保健—普及读物 IV. R715.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065027 号

怀孕知识百科

编 著: 刘 苗

责任编辑: 李 里

装帧设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店经销

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 25.75

字 数: 455 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 409 - 9

定 价: 38.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

第1章 孕前准备篇

第一节 心理准备做好了/1

1. 值得高兴的“喜”事/1
2. 保持和谐的夫妻关系/1
3. 树立生个好宝宝的信心/2
4. 消除不必要的忧虑/2
5. 调节最佳怀孕情绪/2

第二节 知识准备/3

1. 优生的原则/3
2. 认识生殖器/6
3. 孕育新生命的奥秘/7
4. 注意经期卫生利于受孕/10
5. 影响受孕成功的因素/10
6. 怎样计算排卵日/11
7. 掌握最佳受孕时机/12
8. 遗传与孕育/15
9. 高龄产妇不要担忧/18
10. 孕前要注意劳动保护/19
11. 胎儿性别的科学预测/19

第三节 生理准备/20

1. 做一个周全的孕前计划/20
2. 未来爸爸的准备/21
3. 孕前调养好身体/22

目录 CONTENTS

怀孕知识百科

4. 尽量使体重达到标准/22
5. 为受孕准备好营养/23
6. 孕前应治疗的疾病/23
7. 孕前服药应慎重/27
8. 孕前能否接种疫苗/27

第四节 物质准备/28

1. 舒适的居住条件/28
2. 准备孕期衣物/29
3. 选择适合孕期的鞋/29
4. 选择适合孕期的床/30
5. 准备相关书籍、音乐唱片/30
6. 经济上做好安排/30

第五节 受孕禁忌及注意事项/31

1. 婚后不宜立即怀孕/31
2. 身体疲劳时不宜怀孕/31
3. 节日期间不宜怀孕/32
4. 孕前不宜住新居/32
5. 妇科炎症对怀孕的影响/33
6. 避孕时不宜怀孕/34
7. 停服避孕药多长时间可以怀孕/34
8. 吸烟不利于怀孕/34
9. 早产及流产后不宜立即怀孕/35
10. 准妈妈应远离电磁波/35
11. 不久前受过 X 光照射的妇女不宜立即怀孕/36
12. 孕前不宜养宠物/36
13. 怎样避免畸形儿/36
14. “不孕”和“不育”是一回事吗/37
15. 女性不孕原因及应做的检查/37
16. 男性不育原因及应做的检查/38

第六节 孕前饮食保健准备/38

1. 孕前合理调整饮食/38

2. 准妈妈孕前要补充的营养/39
3. 孕前不宜过多食用的食物/40
4. 孕前丈夫宜补充锌/41
5. 孕前对丈夫的饮食要求/41
6. 身材肥胖的妇女怀孕前应限制胆固醇摄入/42
7. 计划怀孕的妇女应慎用维生素/42
8. 孕前积极进行体育锻炼/43

第2章 孕育篇

第一节 新生命来临的讯息/44

1. 怎么知道自己怀孕了/44
2. 由医师确诊/46
3. 计算预产期/46
4. 什么是末次月经/47

第二节 10 个月的旅程/47

一、怀孕第 1 个月/47

1. 胚胎的成长/48
2. 母体的变化/49
3. 怀孕 1 个月时的注意事项/51
4. 怀孕 1 个月时的饮食营养/51
5. 怀孕 1 个月时的营养食谱/51
6. 运动与动作/53

二、怀孕第 2 个月/53

1. 胚胎的成长/53
2. 母体的变化/54
3. 怀孕 2 个月时的注意事项/55
4. 怀孕 2 个月时的饮食营养/56
5. 怀孕 2 个月时的营养食谱/56
6. 运动与动作/57

目录 CONTENTS

怀孕知识百科

三、怀孕第3个月/58

1. 胎儿的成长/58
2. 母体的变化/59
3. 怀孕3个月时的注意事项/60
4. 怀孕3个月时的饮食营养/60
5. 怀孕3个月时的营养食谱/60
6. 运动与动作/62

四、怀孕第4个月/62

1. 胎儿的成长/62
2. 母体的变化/63
3. 怀孕4个月时的注意事项/64
4. 怀孕4个月时的饮食营养/65
5. 怀孕4个月时的营养食谱/66
6. 运动与动作/66

五、怀孕第5个月/67

1. 胎儿的成长/67
2. 母体的变化/68
3. 怀孕5个月时的注意事项/70
4. 怀孕5个月时的饮食营养/70
5. 怀孕5个月时的营养食谱/70
6. 运动与动作/72

六、怀孕第6个月/72

1. 胎儿的成长/72
2. 母体的变化/73
3. 怀孕6个月时的注意事项/74
4. 怀孕6个月时的饮食营养/75
5. 怀孕6个月时的营养食谱/75
6. 运动与动作/77

七、怀孕第7个月/77

1. 胎儿的成长/77
2. 母体的变化/79
3. 怀孕7个月时的注意事项/80
4. 怀孕7个月时的饮食营养/80
5. 怀孕7个月时的营养食谱/81

6. 运动与动作/82

八、怀孕第 8 个月/83

1. 胎儿的成长/83

2. 母体的变化/84

3. 怀孕 8 个月时的注意事项/85

4. 怀孕 8 个月时的饮食营养/86

5. 怀孕 8 个月时的营养食谱/86

6. 运动与动作/87

九、怀孕第 9 个月/88

1. 胎儿的成长/88

2. 母体的变化/89

3. 怀孕 9 个月时的注意事项/90

4. 怀孕 9 个月时的饮食营养/90

5. 怀孕 9 个月时的营养食谱/91

6. 运动与动作/92

十、怀孕第 10 个月/94

1. 胎儿的成长/94

2. 母体的变化/95

3. 怀孕 10 个月时的注意事项/96

4. 怀孕 10 个月时的饮食营养/96

5. 怀孕 10 个月时的营养食谱/97

6. 运动与动作/98

第三节 胎教与胎儿发育/99

1. 实施胎教的前提/99

2. 什么是胎教/100

3. 胎教应从什么时候开始/100

4. 胎教需要多长时间/100

5. 准妈妈与胎儿的交流/101

6. 胎儿的习惯与视觉、听觉发育/103

7. 胎儿的记忆、情绪与性格/104

8. 正确认识胎教/104

9. 实施胎教勿心切/104

目录 CONTENTS

怀孕知识百科

10. 怎样进行胎教/105
11. 音乐胎教/105
12. 怎样给胎儿唱歌/106
13. 如何进行抚摸胎教/106
14. 怎样进行光照胎教/107
15. 怎样进行游戏胎教/107
16. 怎样进行对话胎教/108
17. 怎样进行数字绘画胎教/110
18. 怎样进行情绪胎教/111
19. 怎样进行求知胎教/111
20. 怎样进行阅读胎教/112
21. 怎样进行臆想胎教/113
22. 准爸爸怎样参与胎教/113
23. 准爸爸参与胎教注意的问题/115
24. 如何写父母胎教日记/115
25. 胎教日历重点/116

第四节 孕期起居保健/118

1. 孕妇的衣着/118
2. 孕妇要采取正确的坐、立、行姿势/119
3. 布置舒适的孕妇居室/120
4. 孕妇的最佳睡姿/121
5. 孕妇洗澡注意事项/122
6. 孕妇不宜睡席梦思床/122
7. 孕妇慎用电热毯/123
8. 孕妇应如何注意休息/123
9. 孕妇睡眠时间多少为宜/123
10. 孕妇不宜长时间看电视/124
11. 孕妇慎用化学制品/124
12. 孕期防止计算机辐射/125
13. 孕期慎用空调/125
14. 孕期防止手机辐射/125
15. 孕期防止微波炉危害/125
16. 孕妇慎用风油精/126

★ 目录 CONTENTS

17. 孕妇应远离噪声/126
18. 孕期不宜戴隐形眼镜/126
19. 孕期不宜过多进行日光浴/126
20. 孕期防止静电危害/127
21. 孕期不宜去拥挤的地方/127
22. 孕期旅行交通方式的选择/128
23. 孕妇妊娠晚期不宜远行/129
24. 孕妇骑车注意事项/129
25. 孕妇可以开车吗/130
26. 孕妇活动不宜太少/130
27. 孕妇运动不宜过于剧烈/131
28. 孕妇应避免汽油味/131
29. 孕妇居室有些花草不宜摆放/132
30. 孕妇做家务注意事项/132
31. 孕妇不宜久坐久站/133
32. 孕妇不宜随意拔牙/133
33. 写字楼里准妈妈注意事项/134
34. 孕期慎用电风扇/135
35. 孕妇不宜用洗涤剂/135
36. 孕妇不宜吸烟及被动吸烟/135
37. 孕妇宜午睡/136
38. 孕妇不宜盲目减肥/136
39. 孕妇不宜进舞厅/137
40. 孕妇不宜迷恋麻将/137
41. 孕妇不宜染发、烫发/138
42. 孕期头发的护理/139
43. 孕期皮肤的护理/140
44. 孕妇指甲的保养/140
45. 孕妇脚的保健/141
46. 选择舒适的姿势/142
47. 选择适合个人品位的孕妇装/143
48. 孕期的运动/144
49. 孕期游泳应注意哪些问题/145
50. 慎用电吹风/146

目录 CONTENTS

怀孕知识百科

第五节 孕期饮食营养/146

1. 孕期为什么要加强营养/146
2. 孕早期营养原则/147
3. 孕中期营养原则/147
4. 孕晚期营养原则/148
5. 维生素对孕妇有哪些保健作用/149
6. 不同维生素的主要来源/149
7. 孕妇要适量摄入维生素 A/150
8. 孕妇要适量摄入维生素 B₁/151
9. 孕妇要适量摄入维生素 B₂/151
10. 孕妇要适量摄入维生素 B₆/152
11. 孕妇要适量摄入维生素 B₁₂/152
12. 孕妇要适量摄入维生素 C/152
13. 孕妇要适量摄入维生素 D/153
14. 孕妇要适量摄入维生素 E/153
15. 孕期要适量摄入维生素 K/154
16. 孕期不宜盲目过量补充维生素和钙/154
17. 孕妇对蛋白质的要求是怎样的/155
18. 孕妇身体的哪些变化需要补充营养/155
19. 孕妇为什么不可缺铁/155
20. 孕妇为什么宜补锌/156
21. 孕妇为什么宜补钙、磷/156
22. 孕妇为什么宜补碘/157
23. 孕妇为什么不宜缺铜/157
24. 孕妇为什么不宜缺硒/157
25. 孕期对盐量的摄取有何要求/158
26. 孕妇应摄入多少脂肪/158
27. 孕妇不宜多吃酸性食物/159
28. 孕妇不宜多吃动物肝脏/159
29. 孕妇不宜多吃菠菜/159
30. 孕妇不宜多吃山楂/160
31. 孕妇不宜吃过多水果/160
32. 孕妇不宜食用过敏食物/160

- 33. 孕妇应少喝的饮料/161
- 34. 孕妇应少吃速食食品和罐头食品/161
- 35. 孕妇要少食冷饮/162
- 36. 孕妇不宜全吃素食/162
- 37. 孕妇宜多吃粗粮/162
- 38. 孕妇不宜多吃精米和精面/163
- 39. 孕妇不宜缺乏叶酸/164
- 40. 孕妇要慎用鱼肝油/164
- 41. 孕妇不宜多吃油条/165
- 42. 孕妇宜少用调味品/165
- 43. 孕妇吃土豆要小心/165
- 44. 孕妇饮水注意事项/166
- 45. 孕期应吃的坚果的营养功效/167
- 46. 孕妇吃鱼好处多/169
- 47. 孕妇不宜吃的四种鱼/169
- 48. 孕妇不宜擅自进补/170
- 49. 孕妇吃鸡蛋不宜过多/170
- 50. 孕妇不宜吃桂圆/170
- 51. 孕妇不宜饮酒/171
- 52. 孕妇吃点野菜好/171
- 53. 孕妇不宜吃火锅/171
- 54. 孕妇应多吃鱼、虾/171
- 55. 孕妇应多吃瘦肉/171
- 56. 孕妇吃黑木耳益于养血/172
- 57. 孕妇吃猪腰要小心/172
- 58. 多喝骨头汤能补钙吗/172
- 59. 孕妇不宜多吃海带/173
- 60. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡/173
- 61. 黄鳝可防治妊娠高血压综合征及糖尿病/175
- 62. 孕妇该怎样吃蔬菜和水果/174
- 63. 金针菇、香菇、黄花菜、木耳有健脑作用/175
- 64. 孕妇宜吃哪些有利胎儿健脑的谷粮类食物/175

第六节 产前检查与诊断/176

- 1. 产前检查的重要性/176

目录 CONTENTS

怀孕知识百科

2. 妊娠期应做哪些化验检查/176
3. 产前诊断的方法/177
4. 孕早期检查/178
5. 产前检查与产前诊断的区别/178
6. 产前诊断的对象/178
7. 羊水穿刺检查/179
8. 孕期绒毛检查/179
9. 盆腔检查/180
10. 孕期能否做 X 射线、CT、核磁共振检查/180
11. B 超检查的功能及注意事项/180
12. 第 1 次产前检查/183
13. 第 2 次产前检查/183
14. 第 3 次产前检查/184
15. 第 4 次产前检查/185
16. 第 5 次产前检查/185
17. 第 6 次产前检查/186
18. 第 7 次产前检查/186
19. 第 8 次产前检查/187
20. 第 9 次产前检查/187

第七节 孕期疾病防治与用药/188

1. 孕妇感冒了怎么办/188
2. 防止早期发热/189
3. 防治心慌气急/189
4. 怀孕早期预防流产/189
5. 怀孕初期阴道出血怎么办/190
6. 孕期贫血/190
7. 孕妇如何防治下肢静脉曲张/191
8. 孕期肾盂肾炎/192
9. 莫把孕、产妇下肢静脉血栓当成水肿/192
10. 妊娠合并心脏病/193
11. 妊娠合并病毒性肝炎/194
12. 妊娠高血压综合征/195
13. 妊娠高血压综合征患者的保健及饮食/196

★ 目录 CONTENTS

14. 妊娠合并糖尿病特点、预防及注意事项/197
15. 妊娠期心脏病患者对饮食有何要求/198
16. 妊娠期肺结核/199
17. 防治孕妇的牙病/199
18. 什么是宫外孕/200
19. 宫外孕的表现/200
20. 宫外孕的护理措施/202
21. 孕期阴道感染怎么办/202
22. 羊水异常怎么办/203
23. 防治泌尿系感染/204
24. 防治孕妇阑尾炎/204
25. 孕妇患有肝炎怎么办/205
26. 孕期患甲亢怎么办/206
27. 葡萄胎的表现及治疗措施/208
28. 孕期妊娠感染对胎儿有哪些不利影响/210
29. 孕妇感染哪些疾病对胎儿有危害/210
30. 应怎样预防孕期感染/211
31. 孕期患皮肤病怎么办/211
32. 怎样治疗妊娠期鼻炎/212
33. 妊娠期间哮喘怎么办/213
34. 孕期血小板减少怎么办/214
35. 孕期患了胆囊炎怎么办/214
36. 孕期衣原体感染怎么办/215
37. 霉菌性阴道炎症状是什么,有何影响/216
38. 如何治疗霉菌性阴道炎/216
39. 孕期患了尖锐湿疣怎么办/216
40. 孕子宫肌瘤对妊娠有什么影响/217
41. 发生妊娠合并子宫肌瘤怎么办/217
42. 妊娠时生殖器单纯疱疹有何危害,应如何处理/218
43. 孕期患了淋病怎么办/218
44. 孕期宫内感染怎么办/219
45. 孕期感染水痘有什么影响/220
46. 孕期感染水痘怎么办/220
47. 妊娠期滴虫性阴道炎的防治/220
48. 妊娠期真菌性阴道炎的防治/221

目录 CONTENTS

怀孕知识百科

- 49. 孕期应合理选用药物/221
- 50. 孕妇怎样掌握孕期用药/221
- 51. 孕期谨防性病/222
- 52. 孕妇忌服的中草药有哪些/222
- 53. 孕妇忌用的西药有哪些/223
- 54. 孕妇忌用利尿剂消肿/223
- 55. 危险药物和禁用时期/223
- 56. 孕妇补充叶酸不能服用“叶酸片”/225
- 57. 孕妇不宜用阿司匹林/226
- 58. 孕妇如何使用消炎药/226
- 59. 孕妇为何要注射破伤风类毒素/227
- 60. 孕妇怎样注射破伤风类毒素/227
- 61. 孕妇可以注射哪些防疫针/227
- 62. 孕妇不宜接种风疹疫苗/228
- 63. 孕妇使用抗生素的方法/229
- 64. 孕妇可选用的抗菌药物有哪些/229
- 65. 胎动异常怎么办/229
- 66. 过期妊娠及对策/230
- 67. 多胎妊娠怎么办/231
- 68. 怎样预防脐带脱垂/232
- 69. 前置胎盘是怎么回事/232
- 70. 胎盘早剥的原因、症状及防治/232
- 71. 孕妇胎膜早破危及母子安全/234
- 72. 如果是高危妊娠该怎么办/235

第3章 分娩篇

第一节 分娩前的准备/236

- 1. 分娩前的心理准备/236
- 2. 准爸爸要做哪些准备/237
- 3. 产前要准备的物品清单/237
- 4. 在家里接生需要做哪些准备/238
- 5. 为什么宜住院分娩/239

6. 住院分娩应准备哪些用品/239
7. 孕妇分娩心理要调整好/240
8. 高龄初产妇注意要点/241
9. 临产前的饮食/241
10. 选择医院/242

第二节 了解分娩/242

1. 什么叫分娩/242
2. 什么是足月分娩/243
3. 影响分娩顺利与否的三要素/243
4. 什么是软产道/244
5. 什么是骨产道/244
6. 正常的胎儿是如何分娩出来的/245
7. 阴道分娩的三个产程/246
8. 临近分娩征兆/246
9. 即将分娩征兆/247
10. 分娩时的娩出力/248
11. 真正临产时子宫收缩的特点/249
12. 为什么多数胎儿都不能按预产期出生/250
13. 产力的内容/250
14. 保护产力应从哪些方面入手/251
15. 孕妇入院时要做哪些检查/251
16. 临产时为什么要做肛诊或阴道检查/251
17. 孕妇临产时需要灌肠吗/252
18. 孕妇分娩前为什么要剃去阴毛/252
19. 临产时小便时要注意哪些问题/252
20. 临产时大便时要注意哪些问题/253
21. 在产程中可以吃东西吗/253
22. 生孩子为什么会痛/253
23. 分娩必定要经历剧痛吗/253
24. 哪些软产道异常将妨碍分娩/254
25. 假临产是怎么回事/255
26. 见红是怎么回事/255
27. 怎样才算正式临产/255

目录 CONTENTS

怀孕知识百科

28. 分娩对产妇及胎儿的影响/256

29. 什么是会阴裂伤/257

30. 什么叫胎位/257

第三节 分娩练习/257

1. 什么是臆想锻炼法/257

2. 怎样练习全身松弛法/258

3. 怎样练习精神松弛法/258

4. 松弛法的练习/259

5. 分娩的呼吸技巧/259

6. 为胎头娩出要做的练习/260

7. 增强体力的全身锻炼/261

8. 骨盆的训练/261

第四节 分娩方式的选择/263

1. 孕妇有几种分娩方式/263

2. 自然分娩/263

3. 人工辅助分娩/264

4. 剖宫产是怎么回事/265

5. 什么情况下做剖宫产术/265

6. 剖宫产孩子真的聪明吗/266

7. 剖宫产的适应症/267

8. 剖宫产的优缺点/267

9. 做过剖宫产后需要注意哪些问题/268

10. 什么是水分娩/268

11. 什么情况适合做会阴侧切术/269

12. 会阴侧切会不会很痛/269

13. 为什么有人分娩时要侧切/269

第五节 分娩进行时/270

1. 分娩时会有哪些表现/270

2. 孕妇分娩时应吃哪些利产催生的粥品/271