

Shijie Muying Jiankang Zhongxin
Zhuanjiazu Qiangli Tuijian



怀孕 280天

一本通

◎叶学益/编著



中国妇女出版社

怀孕 280天 一本通

◎叶学益/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕 280 天一本通/叶学益编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80203 - 414 - 3

I. 怀… II. 叶… 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 (2007) 第 065432 号

怀孕 280 天一本通

作 者: 叶学益 编著

责任编辑: 应 莹

责任印刷: 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

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

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 21

字 数: 335 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 - 414 - 3

定 价: 26.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

怀孕 280 天，这是多么漫长的时间啊！然而对于“造人”这一伟大的生命孕育工程来说，又是何其短暂！毕竟，在当前提倡“一对夫妻只生一个好”的时代背景下，作为未来宝宝的父母亲，谁不希望自己的宝宝将来聪明健康、活泼可爱呢？对于第一次经历妊娠的初孕妇来说，280 天是远远不够的。

因为她们对怀孕有太多的不解需要解答，有太多的生活细节需要指导，有太多的顾虑需要消除……而作为丈夫，除了给妻子以关爱和生活上的帮助之外，却无法代替妻子怀孕，更不能给妻子必要的孕育指导。不论是丈夫还是妻子，在妊娠之初，最直接的办法就是买回孕育方面的科普读物，迫不及待地寻求必要的科学指导。

《怀孕 280 天一本通》就是一本非常适合年轻夫妇们妊娠参考的书籍。

本书从幸“孕”开始，针对妊娠过程中的营养饮食、日常保健、自我监护、科学胎教、怀孕禁忌、疾病防治、分娩指导，以及新生儿的养育等，对怀孕全程作了全面而系统的科学指导；对孕期可能出现的异常均有论及，特别是对初孕妇不知所措的地方，更是从细节入手，深入浅出地提出了一些切实可行的方案；对初孕妇容易疏忽的地方还进行了温馨提示。本书的宗旨是：让孕妇一书在手，心中无忧，快乐地度过妊娠 280 天，孕育出一个聪明健康的宝宝。

编 者



目 CONTENTS 录

第一篇 幸“孕”降临了

怀孕早知道 / 3

受孕的生理基础 / 3

为怀孕做好准备 / 6

怀孕后出现的征兆 / 7

妊娠的判断依据 / 8

妊娠测试 / 9

推算预产期 / 10

正确应对早孕反应 / 11

了解早孕反应 / 11

孕妇在妊娠早期发生呕吐的原因 / 12

发生妊娠呕吐的应对方法 / 12

妊娠剧吐的应对方法 / 13

妊娠呕吐者不要禁食 / 14

早孕反应的饮食调理 / 14

早孕反应的持续时间 / 15

十月孕程早知道 / 15

怀孕1个月 / 15

怀孕2个月 / 16

怀孕3个月 / 18





怀孕4个月 / 19

怀孕5个月 / 20

怀孕6个月 / 21

怀孕7个月 / 23

怀孕8个月 / 24

怀孕9个月 / 25

怀孕10个月 / 26

第二篇 280 天饮食与营养同步指导

孕期营养的重要性 / 31

孕妇的营养需求 / 31

胎儿的营养需求 / 31

孕妇需要的营养素 / 32

妊娠早期营养特点 / 38

妊娠中期营养特点 / 39

怀孕后期营养特点 / 40

怀孕第1个月 / 44

母体营养需求 / 44

本月饮食特点 / 46

怀孕第2个月 / 47

母体营养需求 / 47

本月饮食特点 / 48

怀孕第3个月 / 51

母体营养需求 / 51

本月饮食特点 / 52

怀孕第4个月 / 55

母体营养需求 / 55

本月饮食特点 / 56

怀孕第5个月 / 58

母体营养需求 / 58

本月饮食特点 / 58

怀孕第6个月 / 60

母体营养需求 / 60



本月饮食特点 / 61

怀孕第7个月 / 63

母体营养需求 / 63

本月饮食特点 / 63

怀孕第8个月 / 66

母体营养需求 / 66

本月饮食特点 / 66

怀孕第9个月 / 69

母体营养需求 / 69

本月饮食特点 / 70

怀孕第10个月 / 73

母体营养需求 / 73

本月饮食特点 / 73

第三篇 科学胎教有助于胎儿健康发育

胎儿有接受胎教的能力 / 79

胎教的作用 / 79

胎教的实施基础 / 80

胎儿具有学习能力 / 81

胎儿的大脑发育情况 / 82

胎儿能利用心电感应学习 / 83

胎儿的听觉 / 84

胎儿的视觉 / 85

胎儿的触觉 / 86

胎儿的味觉和嗅觉 / 86

胎儿的记忆与梦 / 87

胎儿的性格与习惯 / 88

有益的胎教方法 / 89

想象胎教 / 89

音乐胎教 / 90

对话胎教 / 93

抚拍胎教 / 94

运动胎教 / 96



游戏胎教 / 98

塑造性格的胎教 / 99

规范行为与习惯的胎教 / 100

父亲与胎教 / 101

家庭其他成员在胎教中的作用 / 102

孕期同步胎教要点 / 103

受孕当月应如何养胎与胎教 / 103

怀孕第1个月可以开始胎教 / 103

怀孕第2个月胎教要点 / 104

怀孕第3个月胎教要点 / 104

怀孕第4个月胎教要点 / 105

怀孕第5个月胎教要点 / 106

怀孕第6个月胎教要点 / 107

怀孕第7个月胎教要点 / 108

怀孕第8个月胎教要点 / 108

怀孕第9个月胎教要点 / 109

怀孕第10个月胎教要点 / 110

第四篇 280天孕期生活保健与监护

日常生活细节指导 / 113

远离危险工作 / 113

孕妇应避免的工作和环境 / 113

远离噪声 / 115

慎用化妆品 / 115

不睡软床 / 116

不穿高跟鞋 / 116

慎用电热毯 / 117

慎用电风扇 / 117

远离烟雾 / 117

不饮酒 / 118

远离宠物 / 118

注意生活起居 / 119

孕妇的居室卫生 / 121



干家务活要小心 / 122
孕妇上班要注意的事项 / 124
孕妇的修饰打扮 / 125
孕妇护理脸部方式 / 127
孕妇应保养皮肤 / 127
孕妇洗澡、洗头应注意 / 127
孕妇应做好口腔保健 / 129
孕妇应做好乳房保健 / 130
孕妇宜采取的睡眠姿势 / 131
孕妇要注意冬季自我护理 / 132
孕妇平时活动应注意 / 133
孕妇旅游时应注意 / 134
妻子怀孕期间丈夫应该做的工作 / 136
孕妇不能进舞厅 / 136
孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 / 137
孕期的运动健身 / 138
户外活动 / 138
妊娠期运动应注意 / 138
适当进行运动 / 139
养成散步的习惯 / 140
孕妇体操(孕中期) / 140
孕妇体操(孕晚期) / 145
全身锻炼,增强体力 / 147
坐着做的运动 / 147
孕期不适的自我护理 / 149
孕期皮肤瘙痒的防治 / 149
防止牙龈出血 / 149
预防贫血 / 150
预防腰背痛 / 150
正确处理鼻塞和鼻出血 / 151
孕妇小腿抽筋的对策 / 151
居家防治静脉曲张 / 152



- 孕晚期痔疮的防治 / 153
- 消化不良的对策 / 153
- 下肢浮肿的防护 / 154
- 防止心慌气短 / 154
- 坐骨神经痛的对策 / 154
- 晕厥 / 155
- 孕妇头晕、眼花的危害 / 156
- 孕妇手足麻木及疼痛的原因 / 156

妊娠异常及保胎方法 / 157

- 流产 / 157
- 异位妊娠 / 158
- 葡萄胎 / 160
- 胎儿宫内窘迫 / 161
- 胎儿宫内发育迟缓 / 162
- 死胎 / 162
- 妊娠高血压综合征 / 163
- 前置胎盘 / 164
- 胎盘早剥 / 164
- 羊水过多和过少 / 165
- 妊娠合并缺铁性贫血 / 166
- 妊娠合并原发性高血压 / 168
- 妊娠合并心脏病 / 169

孕期检查内容 / 171

- 初诊的内容 / 171
- 孕期各时期的检查 / 172
- 孕妇要定期做产前检查 / 172
- 什么时候开始做产前检查 / 173
- 产前特殊检查 / 173
- 产前检查的时间表 / 174
- 第1次产前检查 / 175
- 怀孕5个月的产前检查 / 176
- 怀孕6个月的产前检查 / 177



- 怀孕 7 个月的产前检查 / 178
- 怀孕 8 个月的产前检查 / 178
- 怀孕 9 个月的产前检查 / 179
- 怀孕 38 周的产前检查 / 180
- 怀孕 39 周的产前检查 / 180
- 怀孕 40 周的产前检查 / 181
- 孕期监护 / 182

第五篇 十月怀胎应禁忌

病患者怀孕禁忌 / 185

- 肺结核患者不宜怀孕 / 185
- 心脏病患者不宜怀孕 / 185
- 肾炎患者不宜怀孕 / 186
- 高血压患者不宜怀孕 / 187
- 肝炎患者不宜怀孕 / 187
- 糖尿病患者不宜怀孕 / 188
- 甲亢患者不宜怀孕 / 188
- 哮喘患者不宜怀孕 / 189
- 肿瘤患者不宜怀孕 / 190
- 癫痫患者不宜怀孕 / 191
- 精神病患者不宜怀孕 / 191

孕期饮食禁忌 / 192

- 孕妇忌食的食物 / 192
- 孕妇忌营养过剩 / 193
- 孕妇忌缺锌 / 193
- 孕妇忌缺铜 / 194
- 孕妇忌缺钙 / 194
- 孕妇忌缺铁 / 195
- 孕晚期忌缺维生素 K / 195
- 孕妇忌过多服用维生素 D / 195
- 孕妇忌偏食 / 196
- 喜酸的孕妇忌食山楂 / 197
- 孕妇忌多食桂圆 / 198





- 孕妇忌饮咖啡和浓茶 / 198
- 孕妇忌多饮汽水 / 199
- 孕妇忌多吃冷饮 / 199
- 孕妇忌过多食用油条 / 200
- 孕妇忌只吃精白米和精白面 / 201
- 孕妇忌食过咸食物 / 201
- 孕妇忌过多食用刺激性食物 / 202
- 孕妇忌吃过敏性食物 / 202
- 孕妇忌过多食用滋补食物 / 203
- 孕妇忌食用罐头食品 / 203
- 孕妇忌食用过多的动物肝脏 / 204
- 孕妇忌过量食用高糖食物 / 204
- 孕妇忌多吃菠菜 / 205
- 孕妇忌多吃糖精 / 205
- 孕妇忌多吃油炸食品 / 205
- 孕妇忌多吃味精 / 206
- 孕妇忌多吃热性香料 / 206
- 孕妇忌多吃螃蟹 / 207
- 孕妇忌饮酒 / 207
- 孕妇忌吃糯米甜酒 / 208
- 孕妇不宜多吃酒心糖 / 208
- 孕妇优生忌节食 / 209
- 孕妇要禁用温热壮阳之品 / 209
- 孕妇要忌不正之食 / 209
- 孕妇不宜过多服用鱼肝油 / 210
- 孕妇忌食田鸡 / 210
- 孕妇忌吃黄芪炖鸡 / 210
- 孕妇忌多吃鸡蛋 / 211
- 日常保健禁忌 / 211**
 - 孕妇忌不常洗头、洗澡 / 211
 - 孕妇洗澡忌时间过长 / 211
 - 孕妇忌穿化纤类内衣 / 212



孕妇忌穿太紧的鞋袜 / 212
怀孕 8 个月后忌乘飞机 / 212
孕妇忌长期情绪不畅 / 213
孕妇忌情绪波动过大 / 213
孕妇忌佩戴香囊 / 213
孕妇忌戴隐形眼镜 / 213
孕妇忌在厨房久待 / 213
孕妇忌忽视空气和阳光 / 214
孕妇的居室布置应注意 / 215
孕妇选择书刊的宜忌 / 215

性生活禁忌 / 216

孕期忌性生活过频 / 216
孕期不能过性生活者 / 216
前置胎盘的孕妇应忌性生活 / 217
妊娠后期也要节制房事 / 217

第六篇 孕期常见疾病防与治

疾病防治与护理 / 221

妊娠中毒症 / 221
尿频和泌尿系统感染 / 222
便秘 / 222
乳房胀痛 / 223
消化不良 / 224
痔疮 / 224
贫血 / 225
感冒 / 226
皮肤瘙痒 / 227
坐骨神经痛 / 227

孕期安全用药 / 228

妊娠期用药的利与弊 / 228
妊娠期用药原则 / 229
对孕妇来说中药也并非绝对安全 / 230
妊娠期不要服用的中草药 / 230



- 孕妇自行服药危险更大 / 231
- 孕早期孕妇患感冒用药宜慎重 / 232
- 怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐 / 233
- 要注意可导致胎儿先天性耳聋的药物 / 233
- 孕妇不宜用清凉油 / 234
- 孕妇不宜用阿司匹林 / 234
- 妊娠时服用中药对胎儿肤色不会有影响 / 235

第七篇 产前准备与分娩指导

分娩前的准备 / 239

- 心理准备 / 239
- 选择分娩地 / 241
- 临产前物品的准备 / 242
- 住院的准备 / 247
- 临产前要排空大、小便 / 248
- 待产的孕妇应提前住院 / 249

克服分娩恐惧 / 250

- 克服阵痛的方法 / 250
- 克服分娩恐惧的方法 / 251
- 消除早产的忧虑 / 251
- 消除难产的忧虑 / 252
- 身材矮小的孕妇不一定难产 / 253

产前征兆 / 254

- 接近分娩的征兆 / 254
- 分娩开始了 / 254
- 适时入院 / 255

分娩方式的选择 / 256

- 方式选择 / 256
- 自然分娩好 / 256
- 剖宫产的利弊 / 258
- 臀位并非都要做剖宫产 / 259

分娩过程中的技巧运用 / 260

- 分娩时呼吸技巧的运用 / 260



减缓疼痛的秘诀 / 260

分娩中巧用力 / 262

短促呼吸的运用 / 264

辅助动作的运用 / 265

第八篇 产后康复护理

产后常见异常自我护理 / 269

产后腹痛 / 269

产后多汗 / 269

产后恶露不下 / 270

产后恶露不绝 / 271

预防产后大出血 / 272

产后大便难 / 273

产后身痛 / 274

产后的恢复运动 / 275

产后运动指南 / 275

产褥操 / 280

剖宫产者的辅助运动 / 282

产后恢复禁忌 / 283

产后饮食忌多吃红糖 / 283

产妇忌过多吃鸡蛋 / 283

产妇在产后忌吃巧克力 / 284

产后忌滋补过量 / 284

产妇忌不吃蔬菜、水果 / 285

产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 / 286

产妇忌急于节食 / 286

产妇忌吸烟、喝酒 / 286

忌轻视产后第1次大小便 / 287

产妇忌不了解产褥期正常现象 / 288

产妇忌不注意产褥期卫生 / 289

产妇施行剖宫产后忌不注意异常变化 / 289

剖宫产后恢复期忌忽视保健 / 290

产妇忌忽视产后检查 / 291



产妇在坐月子期间忌完全卧床休息 / 292

产妇居室忌关门闭窗 / 292

产妇忌睡席梦思床 / 293

产妇忌过早劳动和不当劳动 / 293

产妇忌产后性生活过早 / 294

产妇忌用某些西药 / 295

第九篇 新生儿喂养与护理

新生儿发育特点 / 299

新生儿的定义及分类 / 299

新生儿体温 / 299

新生儿胎脂 / 300

常见的皮肤特征 / 301

新生儿的喂养 / 301

新生儿饮食喂养的特点 / 301

母乳喂养的益处与重要性 / 302

母乳喂养的要领 / 304

不宜母乳喂养的母亲 / 307

新生双胞胎的喂养方法 / 307

新生儿日常护理 / 308

新生儿的优育要点 / 308

新生儿的正确抱法与包裹法 / 309

新生儿的三浴 / 310

新生儿不要清除“胎毒”、“胎垢”与胎脂 / 312

新生儿眼睛、鼻子、耳朵及皮肤的护理 / 314

新生儿脐带的护理 / 315

新生儿生殖器官的保护与清洁方法 / 316

第一篇



幸“孕”降临了

