



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育
领先的未来

孕期保健 专家方案

- 遗传与优生的关系
- 孕期母亲与胎儿的变化
- 胎教的方法与注意事项
- 产前的训练与准备

主编 / 沙漠 刘晓玲

中国人口出版社





Yunqi Baojian
Zhuanjia Fangan

孕期保健 专家方案

主编/沙漠 刘晓玲



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期保健专家方案/沙漠,刘晓玲主编. —北京:中国人口出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 640 - 7

I. 孕… II ①沙… ②刘… III. 妊娠期 - 妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093434 号

孕期保健专家方案

沙漠 刘晓玲 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	10.375 插 页 1
字 数	200 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 640 - 7/R · 599
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1 孕前须知 001

要懂一点遗传学

染色体、基因、遗传	003
遗传与遗传病	004
遗传病有哪些	006
做好婚前检查	007
什么是遗传咨询	009
必要时应做产前诊断	011
生过患有遗传病的孩子怎么办	012

孕前保健

什么情况下不宜怀孕	014
生殖道有炎症影响受孕吗	015
怎样测试基础体温	016
体弱的妇女孕前吃什么	019
怀孕前的饮食调理	019

P ART 2 怀孕第一个月 023

准妈妈与胎儿

胚胎情况 025
准妈妈情况 026
怎样写妊娠日记 026
什么是受精和受精卵 028
受精卵植入子宫 030

孕期保健

祖国医学谈妊娠保健 031
孕期怎样划分阶段 032
做过剖宫产能再怀孕吗 032
要从计划怀孕时起补叶酸 033

孕期饮食与调理

应学一点营养学 035
蛋白质是生命的基础 035
碳水化合物是热能的主要来源 036
人体所需的维生素 037
人体必需的无机盐与微量元素 039
孕期所需要的能量 042

胎 教

妊娠一月的胎教 046
中国古代的胎教 046



PART 3 怀孕第二个月 051

准妈妈与胎儿 ***

胚胎情况	053
准妈妈情况	054
发育异常的子宫	055

孕期保健 ***

什么是产前检查	057
怀孕后生活上有哪些变化	058
孕吐怎么办	059
孕期要科学选用乳罩	061
孕期要注意外阴清洁	062
孕期能接受免疫接种吗	063
孕早期什么情况下应立即去医院	064
不要轻易做人工流产	065
避开影响胎儿发育的种种因素	066
丈夫应为怀孕的妻子做些什么	068

孕期饮食与调理 ***

妊娠反应的饮食疗法	071
孕期要多吃水果	071
调料对孕妇有害吗	072
自制饮料五则	073

目 录

胎 教 . * . *

- 妊娠二月的胎教 075
托马斯·伯尼的胎儿心理学 075

PART 4 怀孕第三个月 079

准妈妈与胎儿 . * . *

- 胎儿情况 081
准妈妈情况 081
女性骨盆是怎样构成的 082

孕 期 保 健 . * . *

- 孕期能不能做家务 084
孕期可以染发或烫发吗 084
孕早期要节制房事 085
女工孕期的劳动保护 085
孕期的生物致畸因素 086
孕期做 X 射线检查有害 088
黄体酮和维生素 E 能保胎吗 089
产前检查会引起流产吗 089
孕妇冬春应防感冒 090
甲状腺功能亢进患者的孕期保健 091
子宫肌瘤会影响胎儿吗 092
妊娠体操(一) 092

孕期饮食与调理

- 鸡蛋和鸡蛋菜 094
药膳六则 096

胎 教

- 孕三月的胎教 100
母子情绪息息相关 100

PART 5 怀孕第四个月 103

准妈妈与胎儿

- 胎儿情况 105
准妈妈情况 105
雌激素和孕激素有哪些作用 106
胎儿与母亲的心音 108
学一学听胎心音 108

孕期保健

- 孕期化妆与美容 110
孕期看电视应注意什么 111
孕期不要在新房内居住 111
孕期运动应注意什么 112
孩子应该哪天降生 113
预防自然流产 114
做羊膜腔穿刺对母胎有害吗 116

目 录

孕期服中药要小心	117
妊娠体操(二)	118

孕期饮食与调理

孕期应避免吃的食物	119
孕期饮食有学问	119
孕妇素食有害于胎儿	120
药膳三则	121

胎 教

孕四月的胎教	124
文学、艺术与胎教	124

PART 6 怀孕第五个月 127

准妈妈与胎儿

胎儿情况	129
准妈妈情况	129
自我估计胎儿的发育	130
孕妇体重与胎儿发育	131
怎样量子宫底高度	133
卵巢和输卵管	134

孕期保健

孕妇怎样过夏	135
孕期穿鞋应注意什么	138

孕期应如何穿戴	138
孕期外出旅行注意什么	138
妊娠引起的肿瘤	139
及时治疗胎儿宫内发育迟缓	141
癫痫患者的妊娠	142
妊娠合并心脏病	142
妊娠体操(三)	143

孕期饮食与调理 * *

孕期吃水果、喝饮料不能无节制	146
孕期多吃瘦肉、鱼虾有什么益处	147
孕期可多吃豆腐菜	147
药膳四则	150

胎 教 * *

妊娠五月的胎教	152
胎儿体操	152

PART 7 怀孕第六个月 153

准妈妈与胎儿 * *

胎儿情况	155
准妈妈情况	155
胎儿的“宫殿”——子宫	156
什么是前置胎盘	158



目 录

孕期保健 **

孕妇看电视听音乐应注意什么	160
怎样减轻腰背疼	160
孕期要防痔	161
妊娠与头发健康	162
孕妇怎样添美感	163
孕妇要防贫血	164
糖尿病与妊娠	166
孕期要防肾结石	167
妊娠体操(四)	168

孕期饮食与调理 **

苹果与苹果小吃	170
孕期菜谱	172
药膳六则	176

胎 教 **

妊娠六月的胎教	178
孕妇美与胎教	178

PART 8 怀孕第七个月 181

准妈妈与胎儿 **

胎儿情况	183
准妈妈情况	184



短命而功高的胎盘	184
----------------	-----

孕期保健 **

要预防早产	186
孕期乳房保健	187
小腿抽筋怎么办	189
妊娠后期也要节制房事	189
孕妇闻麝香会流产吗	190
要预防低体重儿的降生	190
产前诊断有哪些方法	192
肺结核患者怀孕怎么办	193
哮喘病患者孕期应注意什么	194
妊娠体操(五)	195

孕期饮食与调理 **

妊娠水肿的饮食方法	196
可口的蛋菜	198

胎 教 **

孕七月的胎教	201
我国近代学者论胎教	201

PART 9 怀孕第八个月 205

准妈妈与胎儿 **

胎儿情况	207
准妈妈情况	207

目 录

多胎妊娠	209
警惕高危妊娠	211
血型与遗传	212
羊水过多或过少	213
应为宝宝准备些什么	214

孕期保健 **

做过剖宫产再次妊娠有危险吗	218
O型血孕妇应注意什么	219
孕妇要预防妊娠高血压综合征	220
重度妊高征对母体及胎儿有什么危害 ...	221
要预防娩出巨大胎儿	221
孕期为什么容易并发肾盂肾炎	222
孕妇的产前训练	223
妊娠体操(六)	227

孕期饮食与调理 **

孕期不要吃得太多	228
孕期忌过食补品	230
药膳四则	231

胎 教 **

孕八月的胎教	233
音乐与胎教	233

PART 10 怀孕第九个月 237

准妈妈与胎儿

胎儿情况	239
准妈妈情况	240

孕期保健

什么是先兆子痫,什么是子痫	242
哪些原因会造成胎盘早期剥离	243
胎盘早期剥离有哪些类型	244
胎盘早期剥离有哪些症状	245
什么是胎儿窘迫	246
妊娠与肝脏	247
为产妇准备的物品	248
妊娠体操(七)	249

孕期饮食与调理

药膳四则	250
------------	-----

胎教

孕九月的胎教	253
孕妇焦虑的后患	253

PART 11 怀孕第十个月 255

准妈妈与胎儿

胎儿情况 257
准妈妈情况 257
胎儿娩出的动力来自哪里 259
什么是产道 261
什么是产力 263
分娩过程分几个阶段 264
影响胎儿通过产道的三个因素 268

孕期保健

临产之前 271
临产的“六字真言” 272
什么是坐式分娩 273
什么是胎盘滞留 273
妊娠体操(八) 274

孕期饮食与保健

药膳四则 277

胎 教

孕十月的胎教 279

PART 12 产后必读 281

准妈妈与新生儿 **

新生儿情况	283
准妈妈情况	284

产后保健 **

产后要及时排尿	286
要注意外阴清洁	287
减轻乳房胀疼的按摩法	287
分娩后容易出现什么问题	288
如何预防产褥热	289
预防产后中暑	290
产后能不能洗头洗澡	291
产后脱发是怎么回事	291
产后保健操	292

产后饮食 **

产后是否吃红糖	297
产后该吃什么	298
鸡的几种烹调方法	299
药膳九则	301
附表一 牛乳和人乳成分比较	306
附表二 各种食物营养成分表	307

PART 1 孕前须知

