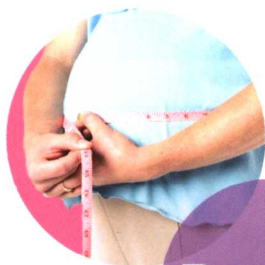




代凯军/主编



Details

YINGXIANG YUNQIJIANKANG DE 365GE XIJIE

# 影响孕期健康的

# 365个细节

上海科学普及出版社



# Details

YINGXIANG YUNQIJIANKANG DE 365GE XIJIE

# 影响孕期健康的 365个细节

主编  
代凯军

编委

张海峰 李 洁 熊贵普 刘晴娟 宋兰英 张 伟 马兴欢 丁 通  
张 倩 秦素敏 杨丽霞 马会歌 李小波 刘欣乐 张清滨

上海科学普及出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

影响孕期健康的365个细节/代凯军主编. - 上海:上海科学普及出版社,2007.3

(健康细节365)

ISBN 978-7-5427-3689-5

I. 影… II. 代… 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005835号

**责任编辑 史炎均**

健康细节365

**影响孕期健康的365个细节**

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 12.5 字数 310 000

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

印数 1~10 000

---

ISBN 978-7-5427-3689-5/TS·247

定价:24.80元

# 前言

PREFACE

**生**育问题,是每一个人、每一个家庭或迟或早都要面对的大事。对于现代女性来说,孕期也是生命中最重要、最艰巨、最辉煌的阶段。当您即将为人之母,即将经历漫长的280天、40周时,难免会激动、会好奇,还会惴惴不安,会有不少问题涌上您的心头。

从准备怀孕开始起,您就需要了解优生优育、孕前健康、营养贮备的一系列知识,至于在“十月怀胎”的这段时间里您将会遇到数不清的难题。另外,关于“一朝分娩”需做哪些准备,怎样应对伴随自己日日夜夜的生理、心理、日常生活中的新情况,等等,这些都是即将为人之母的育龄女性最需要了解的内容。

本书针对育龄女性,按照孕前优生优育知识、孕初期、中期、晚期和临产前几个阶段划分章节。在重点内容中,又分别从“分享体验”、“饮食营养”、“保健医疗”、“运动健身”和“孕期宜与忌”等几方面,分门别类、简明扼要地介绍了怀孕妇女常见的问题和解决办法。介绍孕期内孕妈妈自身变化、胎儿生长发育、孕妈妈生理卫生、心理健康以及日常生活中应当注意的事项,浅显易懂、概括性强,足以全方位呵护孕妈妈和胎儿一起分享成长中的每一天。

本书针对当代职业女性文化程度较高、接受能力强、生活节奏快、业余时间紧张而需要快速阅读的特点,注意知识的准确性和容纳量,且尽

影响孕期健康的365个细节

# PREFACE

量简单明了、适宜快速阅读,因而开卷有益。本书的编写与孕期同步,以闺中密友的方式,解答常见问题;回避过于专业化的医学知识,行文间注意实用性和可操作性。本书囊括了孕妈妈不知道、想知道、应当知道的所有常识,消除孕妈妈对孕育的所有疑虑。编写者力求让孕妈妈一册在手,孕期40周内遇事无忧。至于专业性过强、需要医生做的事,还是求助于专家吧。您需要做好的是,怎样判断自己是否正常,怎样吃好、睡好、活动好,让即将降临人世的宝宝生长好。

---

P R E F A C E

---

# 目 录

## CONTENTS

### Part ① 孕前优生

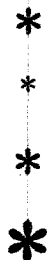
如果说相爱的男女两情相悦,步入婚姻殿堂、组成了社会的基本细胞——家庭,是人生最大的一件事,那么,孕育下一代,则是进一步和谐家庭、奉献社会、延续生命、百年树人的宏伟工程。

面对即将承担孕育义务的夫妻,本编概要列举出与孕前优生优生相关的细节,方便了解相应知识,做好孕前准备,为孕育健康聪明的宝宝而提供软硬件环境,力争能开卷有益。

### 第一章 优生优育速读 / 003

- 最佳生育年龄 ..... 003
- 适宜受孕季节 ..... 004
- 最佳受孕时间 ..... 005
- 避孕措施 ..... 006
- 避孕补救 ..... 007
- 避孕失败 ..... 008





- 不宜孕育的情况 ..... 009
- ✧ 优生环境和遗传咨询 ..... 010
- 影响孩子智力的因素 ..... 011
- ✧ 健康的晚育有年龄界限吗 ..... 012
- 决定胎儿性别的因素 ..... 013
- ✧ 影响孕育的疾病 ..... 014

## 第二章 孕前健康 / 016

- 孕前心理准备 ..... 016
- ✧ 孕前准备 ..... 017
- 调整健康的具体细节 ..... 018
- ✧ 饮酒影响怀孕 ..... 019
- 吸烟不利孕育 ..... 020
- ✧ 受孕生理准备 ..... 021
- 妇科常规检查 ..... 022
- ✧ 口腔检查 ..... 023
- 孕前常规检查 ..... 024
- ✧ 特殊检查 ..... 025
- 其他检查 ..... 026
- ✧ 孕期划分 ..... 028



## 第三章 营养储备细节 / 029

- 孕前营养调整 ..... 029
- ※ 净化人体、有利孕育的食物 ..... 030
- 调整饮食习惯利优生 ..... 031
- ※ 孕前男性食物 ..... 032
- 女性营养储备 ..... 033
- ※ 肥胖者应限制胆固醇 ..... 034

## 第四章 孕育知识细节 / 035

- 女性不孕 ..... 035
- ※ 男性不育 ..... 036
- 预防不孕不育 ..... 037
- ※ 影响生育的因素 ..... 038
- 流产与不孕 ..... 039

## Part 2 妊娠初期

谈到怀孕,孕妈妈和准爸爸会紧张和兴奋——毕竟,这是关系到家庭和双方的最重大事情。通常需要3个月左右的孕前营养储备,在双方的体力、体质、身体健康状态做出适当的调整和休养之后,再进入迎接家庭新成员的阶段,即“百年树人”伟大工程的奠基阶段。

在怀孕“最初”的两周时间里,实际上,准妈妈还算不上是真正的怀孕。因为人们只是出自技术上的需要,把上







一次月经的第一天用来作为计算受孕开始的日期和时间。不必为怀孕的事而心存忐忑、惴惴不安。这一编里,将按照常规的孕期划分方式,概要介绍妊娠初期的12周、3个孕月的相关问题。

## 分享体验

043

- 从排卵到胚胎——受孕过程 ..... 043
- 怎样判断怀孕与否 ..... 044
- 怀孕后生理变化 ..... 045
- 妊娠天数、周数和月数对照 ..... 046
- 妊娠初期应做的检查 ..... 047
- 精神和心理保健 ..... 049
- 远离辐射 ..... 050
- 制定怀孕计划 ..... 051
- 心理调适指导 ..... 052
- 大龄孕妈妈调适 ..... 053
- 多梦的缘由 ..... 054
- “小气”、“娇气”,孕妈妈的专利 ..... 055
- 体重增长的规律 ..... 056
- 排卵期知识 ..... 058
- 推算排卵期 ..... 058
- 排卵期计算公式 ..... 059
- 排卵期的体温 ..... 060
- 早孕试纸测孕 ..... 061



## 饮食营养

062

- 均衡饮食 ..... 062
- ✧ 饮水要讲究 ..... 063
- 营养过剩和偏食 ..... 064
- ✧ 喜食酸的缘由 ..... 065
- 胖到两全其美 ..... 066
- ✧ 上班族孕妈妈的营养 ..... 067
- 孕一月食谱 ..... 067
- ✧ 孕二月推荐食谱 ..... 069
- 3个月食谱例举 ..... 070
- ✧ 缓和呕吐的食疗 ..... 071
- 妊娠呕吐药膳 ..... 072
- ✧ 营养与水果 ..... 073
- 补充叶酸 ..... 074
- ✧ 补充 DHA ..... 075
- 不要乱服补品补药 ..... 075
- ✧ 食物的禁忌 ..... 076
- 营养食品推荐 ..... 078

## 日常起居

080

- 美丽度孕期 ..... 080
- ✧ 保养肌肤 ..... 081
- 肌肤问题的应对 ..... 082
- ✧ 白带和妊娠纹 ..... 084
- 衣着服饰 ..... 085

Contents



JIANKANGXUJIE365



- ◇ 孕期化妆 ..... 086
- 内衣选择 ..... 087
- ◇ 选择孕妇装 ..... 088
- 遵医嘱使用腹带 ..... 089
- ◇ 合理睡眠 ..... 090
- 日常安全 ..... 090
- ◇ 外出安全 ..... 091
- 合理做家务 ..... 092
- ◇ 护发问题 ..... 093
- 正确行走 ..... 094
- ◇ 舒适地坐、卧 ..... 095
- 站立的窍门 ..... 096
- ◇ 学会随遇而安 ..... 096
- 居室环境 ..... 097
- ◇ 少去公共场所 ..... 099
- 叫停出差旅游 ..... 100

**保健医疗** 101

- 个人卫生 ..... 101
- ◇ 牙龈的变化 ..... 102
- 妊娠呕吐 ..... 103
- ◇ 乳房卫生 ..... 104
- 早孕不适症状 ..... 105
- ◇ 不适症的应对 ..... 106
- 孕期用药分级常识 ..... 107
- ◇ 粉刺和疮痘 ..... 108
- 浮肿和静脉曲张 ..... 109

夫妻亲热问题 .....	110
● 失眠症应对 .....	111
感冒的应对 .....	112
● 生病不要硬扛 .....	113
保胎话题 .....	114
● 自然流产是怎么回事 .....	115
宫外孕常识 .....	117
● 异常妊娠 .....	118
生物致畸因素 .....	119
● 难言之隐——尿失禁 .....	120
胃灼痛 .....	121
● 多汗 .....	122
便秘的应对 .....	123
● 预防感染 .....	124
免疫接种 .....	124

## 运动健身

125

● 运动话题 .....	125
散步 .....	126
● 适度运动 .....	126
骑车 .....	127
● 驾车和乘车 .....	128
工作场合 .....	129
● 适宜的活动 .....	130
脚部保健 .....	131



- 保护孕妇的国家规定 ..... 133
- ✪ 远离宠物 ..... 134
- 色彩的偏爱 ..... 135
- ✪ 准爸爸的配合 ..... 136
- 饮茶要淡 ..... 136
- ✪ 告别烟、酒 ..... 137
- 远离咖啡因 ..... 138
- ✪ 不宜开怀大笑 ..... 138
- 不宜 X 光检查 ..... 139
- ✪ 戴隐形眼镜 ..... 140
- 吃涮火锅 ..... 140
- ✪ 洗烫水澡 ..... 140

## Part ③ 妊娠中期

度过了妊娠初期难忍难耐的 3 个月，从外貌上看孕妈妈尚未“显山露水”，外形虽说还不一定“像”孕妇，但腹中的新生命却已客观存在，并且开始了从简单的细胞合子到“人”的生长过程，重蹈人类先祖进化的漫长历程。

现在，孕妈妈的身体状况逐渐恢复，精神状态也有所好转，随着生理反应的消失，睡眠、食欲、心理状态都变得越来越好——进入了妊娠中期。这一编仍以概略的方式，介绍孕妈妈需要了解的健康细节，以方便、实用、速读、开卷有益为目标。

## 分享体验

145

- 体重的管理 ..... 145
- ✧ 性爱问题 ..... 146
- 选择睡姿 ..... 146
- ✧ 胎儿与羊水 ..... 147
- 精神松弛法 ..... 149
- ✧ 胎教话题 ..... 150
- 情绪控制 ..... 151
- ✧ 体重与胎儿 ..... 152
- 跳动的胎心 ..... 153
- ✧ 帮助孕妈妈调节情绪 ..... 153
- 胎动的规律 ..... 154
- ✧ 计数胎动 ..... 155
- 营养、运动与胎儿发育 ..... 156
- ✧ 测量宫底高度 ..... 158
- 定期检查项目 ..... 158
- ✧ 妊娠期的旅行 ..... 159
- “孕美人”秘诀 ..... 160
- ✧ 孕期的收获 ..... 161

## 饮食营养

164

- 多吃海产品 ..... 164
- ✧ 自制饮品 ..... 165
- 多汗现象 ..... 165
- ✧ 肥胖的饮食调节 ..... 166

CONTENTS



JIANKANGXILIE365

● 便秘的饮食对策 .....	167
✧ 贫血与食疗 .....	167
● 孕期感冒的食疗 .....	168
✧ 营养原则 .....	169
● 鸡蛋和猪肝 .....	170
✧ 辛辣食物 .....	171
● 治疗水肿的药膳 .....	172
✧ 补锌和补碘 .....	173
● 蔬菜减肥 .....	175
✧ 科学补钙 .....	176
● 4个月食谱 .....	177
✧ 5个月食谱 .....	178
● 6个月食谱 .....	179
✧ 7个月食谱 .....	179
● 建立良好饮食习惯 .....	180

## 日常起居

182

● 保护牙齿 .....	182
✧ 孕期美容 .....	183
● 服装选择 .....	184
✧ 内衣质地 .....	185
● 清洁皮肤 .....	186
✧ 孕中期化妆 .....	186
● 选用护肤品 .....	187
✧ 看电视和阅读 .....	188
● 孕期外出 .....	189
✧ 除皱按摩 .....	190



● 自我身心保健 .....	191
○ 衣物和被褥 .....	192
● 消除口臭 .....	193
○ 着装话题 .....	194
● 保养面部 .....	195

## 保健医疗

196

● 小腿抽筋 .....	196
○ 腰背疼痛 .....	197
● 如何用药 .....	197
○ 妊娠瘙痒症 .....	198
● 低盐饮食 .....	199
○ 日常注意事项 .....	200
● 轻度妊高征调理 .....	201
○ 营养不良与手足抽搐 .....	202
● 水肿的调理 .....	203
○ 疼痛的应对 .....	204
● 眼耳鼻感官症状 .....	205
○ 定期检查项目 .....	207
● 焦虑的后患 .....	207
○ 什么是妊娠中毒症 .....	208
● 精神倦怠应对 .....	209
○ 风疹 .....	210
● 保护心脏 .....	211
○ 发生感染选用药物 .....	211
● 静脉曲张 .....	212
○ 霉菌性阴道炎 .....	213





- 眩晕 ..... 213
- ✿ 牙龈肿胀与出血 ..... 214
- 流鼻血 ..... 215
- ✿ 呼吸与心跳急促 ..... 216
- 防治接触性皮炎 ..... 217

## 运动健身

218

- 生命在于运动 ..... 218
- ✿ 有氧体操 ..... 219
- 孕妇体操 ..... 219
- ✿ 简易产前运动 ..... 221
- 放松方法两则 ..... 222
- ✿ 游泳 ..... 222
- 驾车问题 ..... 223
- ✿ 减轻疲倦 ..... 223
- 常用的按摩 ..... 224
- ✿ 产前训练 ..... 225
- 强化“自然胸罩” ..... 225

## 孕期宜与忌

227

- 面部T型区保养 ..... 227
- ✿ 想象中的宝宝 ..... 228
- 孕中期性爱 ..... 229
- ✿ 大龄孕妇忌口 ..... 230
- 忌噪音 ..... 230
- ✿ 外出注意事项 ..... 231