



不一样的孕育，不一样的未来！丰富多彩，切实可行的全程陪护方案，为新手父母和准妈妈们制订科学完美的孕育计划。内容点点滴滴，关爱实实在在，本书如同贴心的家庭妇产保健医生，帮您轻松顺利地度过怀孕、分娩和育儿期。

怀孕

新妈妈快乐孕育完全手册

养育全典



国家
中名
列论
坛
健康
系推
荐

任英梅◎主编

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

怀孕养育全典

全新珍藏版

新妈妈快乐孕育完全手册

任英梅◎主编

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆不一样的孕育，不一样的未来！丰富多彩，切实可行的全程陪护方案，为新手父母和准妈妈们制订科学完美的孕育计划。内容点点滴滴，关爱实实在在，本书如同贴心的家庭妇产科保健医生，帮您轻松顺利地度过怀孕、分娩和育儿期。



图书在版编目(CIP)数据

怀孕养育全典/任英梅主编. -哈尔滨:哈尔滨出版社,

2007.3

ISBN 978-7-80699-951-6

I. 怀... II. 任... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014203 号

责任编辑:范淑梅

特约编辑:刘 辛

怀孕养育全典

任英梅 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 32 字数 600 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-951-6

定价:38.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



对于女人来说，十月怀胎是一段既神圣又美丽的生命历程。为了帮助准妈妈们认真作好孕前调适，确保母婴平安健康，轻松掌握分娩技巧，做好月子保健，带出健康宝宝，我们特组织多位妇产科专家结合中国女性的生育特点，融合现代妇产科医学的前沿研究，编写了这本《怀孕养育全典》。

本书内容涵盖新生命的孕育与诞生、新生儿的哺育等内容，对妊娠、分娩、育儿全程关注，倾力关怀，对孕前、孕中、产中、产后、婴儿护理等方面的知识进行了全面、系统的阐述，以轻松的形式，呵护的口吻，详细地告诉准备怀孕或已经怀孕、待产或已经分娩的女性朋友，在不同时期应如何调适心理，遇到紧急情况该怎样去应对，怀孕前后如何进行优生胎教，妊娠及产后该摄取哪些营养，孕育期生活上的宜与忌，新生儿和周岁内的婴儿怎样护理与喂养，怎样培养孩子的体格和智能等等。

此外，本书还配有诙谐活泼、亲切生动的漫画，文字通俗易懂，是科学孕育宝宝的指导手册，是新手父母和准妈妈们孕产保健的顾问，它将陪伴你孕育出聪明健康的宝宝，养护出美丽自然的妈妈，并与您一起度过幸福无比的孕产养育期。





序言



不一样的孕育,不一样的未来

孕育宝宝是上天赋予女性的一项神圣使命,女人的十月怀胎,是一段既神圣又美丽的生命历程。每一对年轻父母,都希望自己的宝宝聪明健康,茁壮成长,而对于宝宝的培养,后天的努力固然很重要,但更不能忽视先天的孕育过程。每一对夫妇只有掌握优孕、胎教及优生等多方面的知识,才能以最佳的方案孕育出理想的宝宝,为宝宝的人生打好坚实的基础。



随着科学技术水平的日新月异,一些传统的生育观念被否弃,优生、优育、优教越来越受到人们的重视,尤其是随着独生子女的增多,科学妊娠育儿已成为众多新手父母的正确选择。



那么,如何在孕育出健康、聪明宝宝的同时,又可以留住自己的健康和美丽呢?为了帮助准妈妈们认真做好孕前调适,确保母婴平安健康,轻松掌握分娩技巧,做好月子保健,带出健康宝宝,我们特组织妇产科专家结合中国女性的生育特点,融合现代妇产科医学的前沿研究,编写了这本《怀孕养育全典》。

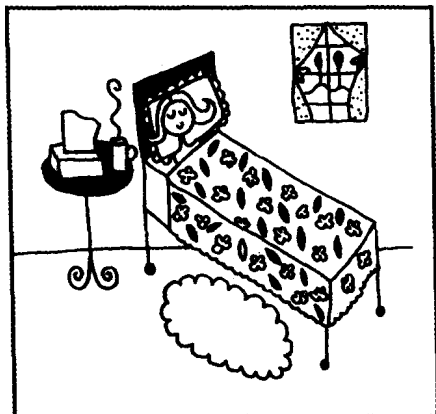
本书内容涵盖新生命的孕育与诞生、新生儿的哺育等内容,对妊娠、分娩、育儿全程关注,倾力关怀,对孕前、孕中、产中、产后、婴儿护理等方面的知识进行了全面、系统的阐述,以轻松的形式,呵护的口吻,详尽地告诉准备怀孕或已经怀孕、待产或已经分娩的女性朋友,在不同时期应如何调适心理,遇到紧急情况该怎样去应对,怀孕前后如何进行优生胎教,妊娠及产后该摄取哪些营养,孕育期生活上的宜与忌,新生儿和周岁内的婴儿怎样护理与喂养,怎样培养孩子的体格和智能等。

此外,本书还配有诙谐活泼、亲切生动的漫画,文字通俗易懂,是一本体贴孕妇、呵护宝宝的孕育百科全书!丰富多彩、切实可行的全程陪护方案,为新手父母和

准妈妈制订科学完美的孕育计划,陪伴他们顺利地度过幸福无比的孕产养育期。

不一样的孕育,不一样的未来!点点滴滴的内容,实实在在的关爱,让您的孕育更科学,让您的宝宝更健康!



怀孕养育
全典

序言:不一样的孕育,不一样的未来/1

第一章 孕育基本常识

遗传与优生/2

什么是遗传	2
遗传病及其种类	2
遗传病的特点	3
如何预防遗传病	3
父母近视对子女的遗传影响	3
色盲患者的遗传性状	4
癫痫患者存在的遗传因素	4
如何做好优生	5
优生的五要素	6
需要进行遗传咨询的人	6
近亲结婚的危害	6
不宜生育的遗传病	7
应暂缓生育的人群	7
女性最佳生育年龄	7
抓住最佳的生育季节	8
最佳怀孕时间的选择	8

调整好排卵期的精神状态	9
优生宝宝的前提:高质量的受孕	9
利用好生物节律	10
母子血型与优生	10
多胞胎与优生的关系	11
什么情况下会产生畸形儿	11
怎样避免畸形儿	11
不良环境对准爸爸的影响	12
让宝宝继承你的聪明才智	12
高龄孕妇怎样才能生健康宝宝	12
生育过遗传病儿的女性怎样生育正常儿 ...	13

怀孕禁忌与预防/14

婚后不宜立即怀孕	14
旅游中不宜怀孕	14
春节期间不宜怀孕	15
使用避孕药后不宜立即怀孕	15
避孕期间不宜怀孕	15
早产及流产后不宜立即再孕	16
长期服用药物的妇女不宜立即怀孕 ...	16
不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕	16
身体疲劳时不宜怀孕	16



疾病患者的孕育/17

应在怀孕前彻底治好的疾病	17
孕前要治疗痔疮吗	18
孕前需纠正习惯性便秘	18
肺结核病患者可以怀孕吗	18
心脏病患者可以怀孕吗	19
高血压患者可以怀孕吗	19
肾脏病人可以怀孕吗	20
肝炎患者可以怀孕吗	20
糖尿病患者可以怀孕吗	21
甲亢病患者可以怀孕吗	21
哮喘病患者可以怀孕吗	21
附件炎患者能怀孕吗	22
癫痫病患者可以怀孕吗	22
精神病患者可以怀孕吗	23
淋病患者可以怀孕吗	23
尖锐湿疣患者可以怀孕吗	23
系统性红斑狼疮患者能生育吗	23

不孕症的防治/24

不孕的定义	24
不孕是怎样造成的	24
女性不孕的常见原因	25
引起不孕症的常见全身性原因	25
引起不孕症的常见生殖器官疾病	26
男性不育的常见原因	26
导致不孕的精液异常	27
性交过频可以导致不孕	27
前列腺病易致不孕	28
对男性生育不宜的药物	28
焦虑会导致不孕	29
烟酒与不孕的关系	29
结核菌感染与不孕症	30
衣原体感染与不孕症	30

可避免的不孕症因素	30
女性不孕应作的检查	30
防治不孕症宜采取的措施	31
治疗不孕的方法	32
抗精子抗体阳性的治疗	32
诱导排卵药物的种类	33
男性不育常用食疗膳方	33
女性不孕常用食疗膳方	33
何谓人工授精	34
什么叫试管婴儿	34

孕前准备/35

做好孕前计划	35
准爸爸的孕前准备	36
什么时候开始作孕前检查	37
孕前的心理准备	37
孕前的营养准备	37
孕前应补充的营养素	38
孕前不宜食用棉子油	39
肥胖者的孕前营养	39
过度减肥影响怀孕	40
体重过轻妇女的孕前饮食	40
进行迎接妊娠的情感建设	40
调适孕前生理机能	41
孕前衣食住行	41
孕前锻炼	41
孕前要戒烟	42
孕前也须戒酒	42
想做妈妈远离毒品	42
孕前要谨慎用药	43
受孕前不能吃安眠药	43
孕前停止避孕的注意事项	43
怀孕前应做的防疫方案	44
孕前应作口腔检查	44
物质准备要齐全	45

怀孕前应调换的工作	45
孕育宝宝的整个过程	46
学会记录妊娠日记	46

第二章 生男生女的奥秘

生男生女的决定因素/48

生男生女由谁定	48
生男生女能自己选择吗	48
遗传病与胎儿性别	48
酸碱环境与胎儿性别的关系	49
性高潮与胎儿性别的关系	49
同房日的选择与胎儿性别的关系	50
测定排卵日的方法	50
改变食谱控制生男生女不可信	50
帕克尔生男生女法	51
不能任意进行胎儿性别鉴定	51

如何提高生男孩几率/52

提高生男孩几率要了解的事项	52
在排卵日进行有目的的性交	53
尽情享受性的乐趣	53
易生男孩的性交体位	54
性爱的气氛也很重要	54
摄取咖啡因提高生男孩几率	54
服用天然钙	55
使用绿胶提高生男孩几率	55
利用重碳酸钠法	56

提高生女孩的几率/56

提高生女孩几率要了解的事项	56
在排卵日前两天同房	56
女性尽量不要有感觉	56
提高生女孩几率的性交体位	57
性交后一周要禁欲	57

男性要避免摄取咖啡因	58
使用粉红胶	58

第三章 孕期保健指南

怎么知道自己怀孕了/60

怀孕是怎样的过程	60
从体征上判定自己是不是怀孕了	60
根据基础体温能否判断已经怀孕	60
验孕的其他办法	61
月经过期肯定就是怀孕了吗	62
怀孕多长时间可用妊娠试纸测出	62
确定怀孕后该怎么办	62
预产期的主要推算方法	62
预产期的其他计算方法	63

妊娠早期反应/63

什么是妊娠早期反应	63
发生妊娠剧吐是怎么回事	63
为什么会出现早孕反应	64
如何克服早孕反应	64
如何应付孕期呕吐	65
出现妊娠早期反应怎样调整饮食	65
不宜凭借药物抑制孕吐	66
妊娠早期反应一般持续多长时间	66
早孕反应太剧烈不宜保胎	66

妊娠变化/67

怀孕后的生理变化	67
怀孕后体温的变化	67
怀孕后乳房的变化	68
怀孕后子宫的变化	68
妊娠后体重的变化	68
怀孕后皮肤的变化	69
妊娠期阴道和会阴的变化	69



孕妇呼吸功能的变化	69	孕妈妈居室不宜放花草	83
怀孕后心血管系统的变化	69	孕妈妈夏季的生活调理	84
怀孕后血液循环系统的变化	70	孕妈妈冬季的生活调理	84
怀孕后肠胃系统的变化	70	孕妈妈应避免的家务劳动	84
怀孕后骨骼的变化	71	孕妈妈做饭的注意事项	85
孕妈妈腹部在妊娠几个月时增大	71	孕妈妈洗衣服时应注意的问题	85
女性怀孕后为何爱发脾气	71	孕妈妈应经常洗澡洗头	85
准妈妈孕期检查/72		孕妇洗澡有讲究	85
什么是产前检查	72	妊娠期皮肤的保养	86
怎样选择产前检查的医院	73	孕期面部保健按摩法	87
产前检查的好处	73	孕妇应禁用的化妆品	87
没按时检查怎么办	74	孕妈妈切莫浓妆艳抹	88
产前检查时的注意事项	74	怀孕期头发的保养	88
重视孕早期检查	75	孕妈妈应怎样安排自己的睡眠	89
孕早期准妈妈需作的常规化验	75	孕妈妈睡眠采取什么姿势为好	89
孕妈妈不宜作 CT 检查	76	孕妈妈为什么不宜取仰卧位睡觉	89
B 超检查会不会伤害宝宝	76	孕妇睡觉不宜开灯	90
B 超检查时间不宜过早	76	孕妈妈如何提高睡眠质量	90
孕妇应作弓形虫病检查	77	孕妈妈不宜睡席梦思床	90
什么是产前诊断	77	孕妈妈不宜睡电热毯	91
产前诊断的方法	77	孕妇不宜忽视午睡	91
哪些人需要作产前诊断	78	孕妈妈不宜去人多的地方	91
在怀孕期主要进行的测量	79	孕妈妈不宜多进行日光浴	92
孕期生活保健/80		孕妇应避免噪声	92
准妈妈着装要宽松	80	孕妇不宜长时间看电视	93
准妈妈内衣的选择	80	孕妈妈不宜长时间使用电扇和空调	93
孕妇不宜穿三角内裤	81	孕妈妈不宜经常操作电脑	94
孕妇不宜戴乳罩	81	远离电磁辐射的对策	94
孕妇不宜穿化纤类内衣	81	孕妈妈怎样保持口腔卫生	95
孕妇要选择合适的鞋子	81	孕妈妈不宜接触宠物	95
孕妈妈不宜戴隐形眼镜	82	怀孕晚期不宜长时间坐车	95
孕妇不宜穿着邋遢	82	孕妈妈不宜多闻汽油味	96
孕妈妈在居住方面的注意事项	83	妊娠期乳房护理	96
		妊娠期乳房保健注意事项	96
		孕妈妈应回避的工作	97



孕妇不宜从事某些化工行业	97
孕妇上班路上安全战略	98
孕期工作中的注意事项	98
让孕妈妈工作舒适轻松的方法	99
孕妈妈一定要戒烟	99
孕妈妈要戒酒	100
孕妈妈要远离农药	100
孕妇谨防煤气中毒	101
孕妈妈能坐飞机吗	101
孕妈妈不可大笑	102
孕妈妈不宜使用手机	102
孕妈妈不宜打麻将	102
空气污染对胎儿的危害	102
中性洗洁剂对胎儿的危害	103
怀孕期外出旅行的注意事项	103
孕妇要少驾驶汽车	104
高层住宅的孕妇要注意什么	105
孕妇要保持良好的情绪	105
孕妇享受音乐有奇效	106
孕期营养饮食/106	
母体营养对胎儿发育极为重要	106
怎样安排孕妇的食物	107
孕期并非吃得越多越好	107
孕妇一天的合理膳食量	108
孕妇的合理营养组合	108
能促进胎儿大脑发育的食物	109
可促进胎儿智力发育的食物	109
有利于胎儿智力的食谱	110
孕妈妈为什么爱吃“酸”	110
孕妇最易忽视的营养素	110
孕妇吃饭宜细嚼慢咽	111
孕妇饮食不宜饥饱不一	111
孕妇食欲不振怎么办	112
蛋白质对孕妇与胎儿的作用	112

准妈妈要多摄入“脑黄金”	112
孕妇要适量摄入维生素 A	112
孕妇要适量摄入维生素 B ₁	113
孕妇要适量摄入维生素 B ₂	113
孕妇要适量摄入维生素 B ₆	113
孕妇要适量摄入维生素 B ₁₂	114
孕妇要适量摄入维生素 C	114
孕妇要适量摄入维生素 D	114
孕妇要适量摄入维生素 E	115
孕妇要适量摄入维生素 K	115
孕妇不宜大量补充维生素类药物 ...	115
孕妇需要补充更多的铁	116
孕妈妈不可缺铜	116
孕妇要适量补锌	117
孕妈妈不可缺碘	117
孕妈妈不可缺硒	117
孕妈妈不可缺钙	118
孕期补钙不可过量	118
准妈妈莫过量服用含钙剂	119
孕妈妈不可缺叶酸	119
孕妇怎样补充叶酸	120
烹调时宜用植物油补充脂质	120
孕妇素食对婴儿有害	120
孕妇要保证吃早餐	121
孕妇晚餐不宜多吃	121
怀孕后应少吃或不吃的食品	121
孕期慎吃辛辣食物	122
孕妇不宜吃热性香料	122
孕妈妈不宜多吃菠菜	122
孕妈妈要少吃山楂食品	123
孕妈妈不宜多吃方便食品	123
孕妈妈不宜多吃水果	123
孕妈妈不宜多吃油条	123
孕妇不宜多吃鸡蛋	124
孕妇要多喝牛奶	124





孕妇吃鱼好处多	124
孕妈妈应多吃瘦肉	125
孕妈妈不应进食过多热量	125
孕妈妈不宜多吃酸性食品	125
孕妈妈不宜多吃罐头食品	126
孕妇不宜多吃冷饮	126
孕妈妈如何选择饮料	127
孕妇不宜用饮料代替白开水	127
孕妇饮水不宜过多	127
孕妈妈不宜喝浓茶	127
孕妇不宜多饮汽水	128
孕妈妈喝酸牛奶好处多	128
孕妈妈不宜喝长时间熬制的骨头汤	128
孕妇不宜用沸水冲调营养品	129
孕妈妈吃核桃能补胎儿大脑吗	129
孕妈妈宜吃蜂王浆	129
孕妈妈不宜多食桂圆	130
准妈妈不宜过分滋补	130
孕妇忌吃火锅	130
孕妇宜少吃快餐	130
孕妈妈更宜吃粗粮	131
孕妈妈不宜喝咖啡	132
孕妈妈千万别食发芽土豆	133
孕妇不宜食用霉变食物	133
孕妈妈不宜多食动物肝脏	133
孕妈妈宜多吃玉米	134
孕妈妈吃豆类食品的好处	134
怀孕期宜少食盐	135

孕期运动与保健/136

孕妇能不能参加体育运动	136
孕后该怎样运动	136
孕妇运动不宜过于剧烈	136
不宜参加运动的孕妇	137
先检查身体再进行运动	138

锻炼前的安全措施	138
运动时该穿的衣服	138
伸展运动	138
做孕妇操的目的及注意事项	139
孕妇实用体操	139
学会松弛技巧	140
孕妇多散步有利于胎儿健康成长 ...	141
孕妇不宜游泳	142
孕妈妈骑车的讲究	142
孕妇行走坐立的姿势	142
孕期的舒适姿势	143
孕妈妈不宜久坐久站	143

孕期性生活/144

孕妇妊娠期性欲的变化	144
孕期性生活安全吗	144
孕期性生活注意事项	145
哪些人在孕期不宜过性生活	145
孕妇妊娠期宜采用的性交姿势	146
孕妇忌在月圆之夜行房事	146
孕妇性高潮会引起流产吗	146
性生活能诱发分娩吗	147

孕期用药/147

妊娠期可以用药吗	147
孕妈妈用药的原则	147
孕妇不宜服用的中草药	148
孕妈妈忌用的中成药	148
对胎儿有影响的西药	148
可致胎儿先天性耳聋的药物	149
对孕妈妈有影响的西药	150
孕妇不可抹清凉油提神	150
药物对不同时期胚胎的影响	150
孕妇不宜使用利尿剂	150
孕妇不宜服用驱虫药和泻药	151

感冒药对胎儿的影响	151
抗生素类药物对胎儿的危害	152
服用镇静剂对胎儿的影响	152
怀孕后不能服用安眠药	153
孕妇能否服用人参	153
孕妈妈可以注射乙肝疫苗吗	154
孕妈妈可以注射哪些疫苗	154
孕妈妈可以用的抗菌药	155
孕妈妈怎样选择药物	155
孕妈妈不要自行用药	155
怀孕后常吃酵母片的好处	156

孕期常见病的防治/157

妊娠早期应防止感冒	157
孕妇感冒的对策	157
防治孕妇贫血	158
孕期便秘的对策	158
孕妈妈脸上出雀斑怎么办	159
孕妈妈皮肤痒疹的治疗	159
孕妈妈青春痘的处理	160
孕妈妈要预防腮腺炎	160
孕妈妈发生气喘气急怎么办	160
预防先天性风疹综合征	161
如何防止妊娠纹	161
防治孕妇静脉曲张	162
妊娠期发生坐骨神经痛的原因	162
防治孕妇晕厥	162
孕妇患痔疮怎么办	163
孕妇白带增多的注意事项	163
防治孕妇小腿抽筋	164
孕妇尿频怎么办	164
防治孕妇腰背痛	165
防治孕妇耻骨痛	165
防治孕妇骨盆痛	165
孕妈妈要预防病毒性肝炎	166

妊娠期为何会外阴瘙痒	166
孕妇下肢浮肿的处理	166
防治孕妇烧心	167
孕妇改善胃灼热的方法	167
孕妇患妊娠中毒症怎么办	168
孕妇腹泻要及时治疗	169
孕妇发生腹痛怎么办	169
孕妈妈头痛怎么办	169
妊娠高血压综合征的预防和治疗 ...	169
妊娠糖尿病的防治	170
防治孕妇阴道流血	171
患心脏病、肺结核、肾病的孕妇的注意事项	171
防治孕妇肾结石	171
防治孕妇阑尾炎	172
妊娠期滴虫性阴道炎的防治	172
妊娠期真菌性阴道炎的防治	172
妊娠合并阴部湿疹的治疗	173
孕期患静脉瘤怎么办	173
孕妇常见的牙周问题	174
准妈妈慎作牙齿治疗	175
孕妇鼻塞和鼻出血的处理	175

妊娠异常情况的处理/176

孕期中的危险信号	176
孕期慎防宫外孕	176
输卵管妊娠的治疗	177
什么是葡萄胎	177
葡萄胎的诊治	178
什么是胎儿宫内发育迟缓	179
胎儿宫内发育迟缓的防治	179
死胎的诊断	180
前置胎盘的处理	180
胎盘早剥的处理	181
母子血型不合的孕妇该怎么办	181
什么是早产	182

引起早产的原因	182
如何预防早产	183
什么是流产	183
流产前的征兆	184
怎样防止流产	184
习惯性流产的防治	184
先兆流产的防治	185
羊水过多怎么办	185
羊水过少时怎么办	185
什么是早破水	186
早破水的预防和治疗	186
什么是双子宫妊娠	187
什么叫高危妊娠	187
高危妊娠的监护	188
高危孕妇的处理原则	188

双胎与多胎妊娠/189

双胎的产生和分类	189
什么时候能发现双胎妊娠	189
双胎妊娠有哪些风险	189
多胎妊娠腹部会长到多大	189
双胎妊娠的注意事项	190

孕妇保健食谱/190

营养菜谱	190
营养汤羹	194
营养粥点	198
解暑小菜	199

第四章 胎儿的发育

怀孕第一个月(0~4 周)/202

小宝宝的成长	202
孕妈妈身体变化	202
新妈妈注意事项	202

孕妈妈一月指南	203
营养搭配要求	203
营养食谱	203
识别假孕	204
婚后第一胎不宜做人工流产	204

怀孕第二个月(5~8 周)/205

小宝宝的成长	205
孕妈妈身体变化	205
怀孕两月注意事项	205
孕妈妈二月指南	206
营养搭配要求	206
营养食谱	206

怀孕第三个月(9~12 周)/207

小宝宝的成长	207
孕妈妈身体变化	207
怀孕三月注意事项	207
孕妈妈三月指南	208
营养搭配要求	208
营养食谱	208

怀孕第四个月(13~16 周)/209

小宝宝的成长	209
孕妈妈身体的变化	209
怀孕四月注意事项	209
孕妈妈四月指南	209
营养搭配要求	210
营养食谱	210

怀孕第五个月(17~20 周)/210

小宝宝的成长	210
孕妈妈身体变化	211
怀孕五月注意事项	211
孕妈妈五月指南	211
营养搭配要求	211

营养食谱	211
胎动计数及结果判断	212
情绪差会导致胎动多	213

怀孕第六个月(21~24 周)/213

小宝宝的成长	213
孕妈妈身体变化	214
怀孕六月注意事项	214
孕妈妈六月指南	214
营养搭配要求	214
营养食谱	214
听小宝宝心跳的声音	215
触摸胎位是否正常	215

怀孕第七个月(25~28 周)/216

小宝宝的成长	216
孕妈妈身体变化	216
怀孕七月注意事项	216
孕妈妈七月指南	216
营养搭配要求	217
营养食谱	217
衣着要适应体形变化	217

怀孕第八个月(29~32 周)/218

小宝宝的成长	218
孕妈妈身体变化	218
怀孕八月注意事项	218
孕妈妈八月指南	218
营养搭配要求	219
营养食谱	219
避免胎儿长得太大	219
怀孕后期腹痛的鉴别	219

怀孕第九个月(33~36 周)/220

小宝宝的成长	220
孕妈妈身体变化	220

怀孕九月的注意事项	220
孕妈妈九月指南	220
营养搭配要求	221
营养食谱	221
重视胎儿出生前检查	221

怀孕第十个月(37~40 周)/222

小宝宝的成长	222
孕妈妈身体变化	222
怀孕十月注意事项	223
孕妈妈十月指南	223
营养搭配要求	223
营养食谱	223
到产房看看	224

第五章 孕期胎教

胎教中的科学/226

什么是胎教	226
从什么时候开始胎教	226
胎教的好处	227
胎教的环境	227
胎教的内容	228
胎教人人都能做到	228
母爱是胎教的基础	229
怎样做好胎教的主角	229
父亲在胎教中的作用	230
家庭其他成员在胎教中的作用	230
夫妻感情对胎儿的影响	231
孕妇的求知欲会影响到胎儿	231
适宜孕妈妈阅读的读物	231
母体与胎儿生理信息的传递	232
母体与胎儿情感信息的传递	232
母体与胎儿行为的沟通	233
培养胎儿的习惯	233



胎儿的生长发育状态/234

胎儿大脑的发育	234
记忆从胎儿期开始	235
胎儿会发脾气	235
胎儿理解母亲感情	236
胎儿做梦吗	236
胎儿能啼哭吗	236
胎儿听觉的发育	237
胎儿在聆听世界	237
胎儿爱听爸爸的声音	237
胎儿对声音有分辨能力	238
胎儿有视觉	238
胎儿有触觉	238
胎儿有嗅觉	239
胎儿有味觉	239
胎儿的学习能力从何处体现	239

妊娠养胎与胎教要点/240

受孕当月养胎与胎教	240
妊娠第2个月养胎与胎教	240
妊娠第3个月养胎与胎教	241
妊娠第4个月养胎与胎教	241
妊娠第5个月养胎与胎教	241
妊娠第6个月养胎与胎教	241
妊娠第7个月养胎与胎教	242
妊娠第8个月养胎与胎教	242
妊娠第9个月养胎与胎教	243
妊娠第10个月养胎与胎教	243

胎教的方法/243

抚摩胎教	243
怎样与胎儿对话	244
音乐胎教方法	244
胎教音乐的种类	245
不利于胎教的音乐	246

怀孕不同时期胎教音乐的选择	246
怎样给胎儿唱歌	246
怎样给胎儿讲故事	247
怎样和胎儿做游戏	247
怎样教胎儿识字	248
怎样对胎儿进行运动训练	248
怎样用美学影响胎儿	249
色彩与胎教的关系	249
通过大自然陶冶来进行胎教	250
想象胎儿的样子	250
综合运用各种胎教	251
胎教4忌	251

第六章 轻松分娩

了解分娩/254

什么叫分娩	254
到了预产期就一定分娩吗	254
分娩经历的过程	254
什么是顺产	256
阵缩是怎么回事	256
什么是不协调宫缩	256
影响宫缩乏力的因素	256
什么是产道	257
什么是产力	257
分娩需要多长时间	258
生产过程中胎儿怎么运动	258
正常情况下什么时候破膜	258
什么是胎盘钙化	259
胎盘怎样从子宫剥离	259
胎盘何时娩出	259
为什么要住院分娩	259
什么是引产术	260



分娩前的准备/261

分娩前的思想准备	261
生产前应怎样避免紧张心理	261
分娩前的身体准备	261
分娩前的物质准备	262
分娩前妈妈的准备	262
妻子分娩前丈夫的准备	263
分娩前的饮食准备	263
分娩前做好呼吸锻炼	263
分娩前进行盆底肌肉的锻炼	264
练习拉梅兹生产运动法	264
产前吃巧克力好	265
搞好产前卫生清洁	265
住院待产的时间选择	265
需提前入院待产的情况	266
高危孕妇要早些时间入院待产	266

分娩的方式/267

什么是自然分娩	267
自然分娩的优缺点	267
自然分娩好	268
什么是剖宫产	268
剖宫产术的方法	268
剖宫产的优缺点	269
什么情况下选择剖宫产	269
剖宫产对母婴的影响和危害	270
剖宫产的孩儿更聪明吗	271
剖宫产时应选择的麻醉方式	271
剖宫产能做几次	271
剖宫产术后为什么要在腹部压沙袋	272
剖宫产术后应注意的问题	272
剖宫产孩子的训练	273
剖宫产就是剖腹产吗	273
什么是无痛分娩	273

常用产科镇痛方法	274
笑气助分娩无痛	274
无痛分娩的优缺点	275
什么是会阴切开分娩	275
什么是产钳与胎头吸引分娩	275
什么是水中分娩	276
分娩方式的选择	276

分娩指导/277

怎样做才能有利顺产	277
丈夫是最佳的生产陪护人	277
丈夫怎样陪产	277
产妇临产时应克服紧张恐惧	278
产妇临产时要灌肠	278
不宜灌肠的情况	278
分娩前要刮掉阴毛	279
分娩时的饮食	279
剖宫产前后四不宜	279
分娩时要经常听胎心音	280
分娩时产妇不宜大喊大叫	280
产程中要作肛查	281
产程中需作阴道检查的情况	281
分娩时做会阴侧切手术的原因	281
减轻分娩疼痛的方法	282
分娩中正确的用力方法	283
拉梅兹生产呼吸法	284
分娩中如何应用拉梅兹生产呼吸法	285
拉梅兹待产按摩放松法	285
产妇如何配合接生	286
临产产妇大便时要注意	286
产妇分娩的姿势	287
分娩过程中的会阴保护	287
双胞胎分娩的注意事项	287
什么是导乐陪伴分娩	288
胎儿娩出后的处理	288

