

● SHENGHUOBIBEI ●

生活 必备丛书

健康妈妈

SHENGHUO

怀孕指南

严
错 / 主编



 华龄出版社

●SHENGHUOBIBEI●

生活
必备丛书

健康妈妈
怀孕指南

严
锴 / 主编

 华龄出版社

内容提要

只有健康怀孕才能生育健康宝宝，因此，在怀孕时要保证没有遗传疾病和先天疾病，同时还要注意整个孕期的保健，特别是饮食保健和医疗预防等知识，还必须了解有关妊娠知识和胎儿发育规律，并很好地进行胎教，这样的健康怀孕，才能生育身心非常健康的小宝宝。为此，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，特别编撰了《健康妈妈怀孕指南》。本书包括怀孕10个月不同孕期的妊娠知识、胎儿发育、胎教方法、饮食保健和医疗预防等内容，十分简单实用、科学权威，非常益于操作实施，是广大年轻父母用以指导怀孕的良好读本。



目 录

第一章 健康妈妈怀孕第一月

一、妊娠知识	2
怀孕早期生理与心理变化	2
缓解早孕反应的方法	3
孕妇的早期管理	4
孕早期应注意的问题	5
孕妇要做早期检查	7
妊娠保健的作用	7
妊娠剧吐现象与注意	7
孕妇喜凉怕热的原因	8
孕妇尿频现象的原因	8
孕妇仍有月经须检查	8
孕妇要注意心理健康	9
“逐月养胎”法	9
二、胎儿发育	11
判断胎儿健康的方法	11
胎儿的性格发育	12
胎儿大脑的发育规律	12
加强第一个月胎儿智力发育	13
三、胎教方法	14
胎教的意义	14
妊娠早期胎教方法	14



四、饮食保健	16
怀孕第一月的保健措施	16
孕期饮食指导	16
孕期营养原则	22
孕妇的营养要合理	23
孕妇的饮食要求	26
孕期应摄取的主要食品	28
孕期饮料选择原则	30
根据季节选择饮食	31
怀孕前期药膳	32
怀孕第一月的健康食谱	34
怀孕前期推荐菜谱	35
五、医疗预防	63
孕妇低钾血症的治疗方法	63
孕妇要谨慎打预防针	64
孕妇接种破伤风疫苗的时间	65
孕妇用药的原则	65
预防畸形胎儿的产生	65
孕妇要避免服用可致胎儿先天性耳聋的药物	66
孕妇应看医生的情况	66
孕妇乳房胀痛的原因	68
孕妇腹痛的处理方法	68
孕妇检查肝功能的重要性	69
孕早期有必要检查白带	70
孕妇早期发热的防治	70
孕妇心慌气促的防治	71
孕妇心烦意乱的防治	71





第二章 健康妈妈怀孕第二月

一、妊娠知识	74
不宜服用维生素 B ₆ 消除妊娠反应	74
妊娠日记的主要内容	74
妊娠期的重要日期与数字	75
孕腹的增大规律	76
要重视孕妇家庭监护	77
孕妇衣服与鞋子的选择	77
孕妇不能睡电热毯	79
孕妇要有正确的姿势	79
孕妇安度三伏天应注意的事项	80
孕妇安度冬天应注意的事项	81
孕妇乳头下陷与扁平的纠正	82
二、胎儿发育	83
胎儿五感发育与训练	83
孕妇要对胎儿进行运动训练	83
加强第二个月胎儿智力发育	84
三、胎教方法	85
进行胎教的方式	85
最新科学胎教法	86
四、饮食保健	90
怀孕第二月的保健措施	90
孕期饮食与婴儿牙齿有关	90
适当增加含铁食物	91
适当补充钙剂	91
孕期饮食不宜	92



怀孕第二月的健康食谱 95

五、医疗预防 97

流产的原因与预防 97

宫外孕的发生与预防 98

葡萄胎的发生与处理 99

胎儿宫内诊断的主要方法 100

孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林 102

对胎儿有害的病毒种类 102

注意性病对胎儿的危害 103

孕妇出现水肿的防治 104

孕妇下肢浮肿的防治 105

孕妇眩晕昏迷的防治 106

孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治 106

孕妇出现腰痛的防治 107

孕妇腹痛的防治 107

第三章 健康妈妈怀孕第三月

一、妊娠知识 110

孕妇要学会数胎动 110

胎动的类型 110

孕妇母体的变化 111

孕妇起居应注意的问题 111

孕妇不宜去公共浴室洗澡 112

孕妇不宜游泳 112

不宜出差的情况 113

孕妇旅游应注意的事项 113

运动前要检查身体 115

选择合理的锻炼项目 116





锻炼与健美需注意的问题	119
二、胎儿发育	121
孕妇要注意胎儿牙齿的保健	121
肥胖孕妇胎儿的发育与保健	121
对胎儿进行感知训练	122
对胎儿进行触觉训练	123
对胎儿进行呼吸训练	123
加强第三个月胎儿智力发育	124
三、胎教方法	126
实施音乐胎教的方法	126
“音乐浴”胎教方法	126
四、饮食保健	128
怀孕第三月的保健措施	128
孕妇饮食的不宜	129
孕期补充维生素 D 的方法	130
缺乏锌、铜、碘元素对胎儿的危害	131
怀孕第三月的健康食谱	132
五、医疗预防	134
流产的类型与防治	134
反复流产应检查	135
早期流产不要盲目保胎	136
检查血红蛋白的时间	136
要检查甲胎蛋白	137
测定有关凝血	138
要定期做尿常规检查	138
胎儿的血型检查与推算	139
影响胎儿发育的药物	141
注意妊娠高血压综合征对孕妇与胎儿的危害	142

注意子宫肌瘤对孕妇与胎儿的影响	143
孕妇鼻出血的防治	144
妊娠期牙病的防治	144

第四章 健康妈妈怀孕第四月

一、妊娠知识	148
注意胎动的时间与规律	148
计算胎龄的方法	148
孕妇母体的变化	149
妊娠中期孕妇的生理心理变化	150
二、胎儿发育	151
判断胎儿生长情况的方法	151
对胎儿进行视觉训练	151
对胎儿进行感觉训练	152
胎儿大脑智能发育时期	152
加强第四个月胎儿智力发育	153
三、胎教方法	154
胎教常见音乐种类与常用音乐曲目	154
妊娠中期胎教方法	155
四、饮食保健	157
怀孕第四月的保健措施	157
注意营养不良损害胎儿大脑	157
孕期必须保持充足营养	158
孕期进补要注意	159
怀孕中期药膳	160
怀孕第四月的健康食谱	163
怀孕中期推荐菜谱	164



五、医疗预防	174
慎用黄体酮与中医中药安胎	174
应进行骨盆测量	175
测量宫高和腹围	176
胎儿先天性心脏病的预防	177
胎儿佝偻病的预防	177
胎儿失聪的预防	178
胎儿窘迫的预防	179
胎儿宫内发育迟缓的预防	180
注意产前胎动对孕妇与胎儿的危害	181
胎儿唇腭裂的预防	181

第五章 健康妈妈怀孕第五月

一、妊娠知识	184
孕妇母体的变化	184
孕妇体重的增加情况	184
应警惕孕妇体重增加过快与过慢	185
孕妇克服偏激急躁心理的方法	186
孕妇克服嫉心理的方法	187
二、胎儿发育	189
胎儿在母腹中的生活	189
培养胎儿良好习惯	189
加强第五个月胎儿智力发育	190
三、胎教方法	192
科学胎教四法	192
帮助胎儿做体操的方法	194
四、饮食保健	196



怀孕第五月的保健措施	196
孕妇不宜大量服用人参蜂王浆、鱼肝油与含钙食品	197
怀孕第五月的健康食谱	198

五、医疗预防

注意宫颈糜烂对孕妇的影响	200
注意心脏病对孕妇的影响	200
妊娠期卵巢肿瘤的防治	202

第六章 健康妈妈怀孕第六月

一、妊娠知识

妊娠斑的处理	204
妊娠纹的防治措施	204
肥胖孕妇对妊娠的影响与预防	205
孕妇母体的变化	206
警惕噪音对胎儿的危害	206
孕妇克服羞怯的方法	207

二、胎儿发育

胎儿思维发育的训练	208
影响胎儿大脑发育的有害物质	208
加强第六个月胎儿智力发育	210

三、胎教方法

呼唤胎教法	212
抚摸胎教法	212
“踢肚游戏”胎教法	213

四、饮食保健

怀孕第六月的保健措施	214
下腹部突出型孕妇的饮食与营养	214





腰部突出型孕妇的饮食与营养	215
驼背型孕妇的饮食与营养	216
普通型孕妇的饮食与营养	217
怀孕第六月的健康食谱	217
五、医疗预防	219
高血压孕妇需注意的问题	219
妊娠高血压综合征的预测方法	219
警惕妊娠合并慢性高血压的危害	220
孕妇高血压可以继续妊娠的情况	220
妊娠高血压综合征的防治	221
先兆子痫与子痫的防治	223
孕妇晚期骨盆痛的防治	224

第七章 健康妈妈怀孕第七月

一、妊娠知识	226
孕妇母体的变化	226
妊娠晚期孕妇生理心理的变化	226
警惕农药对胎儿的危害	227
孕妇驱散抑郁悲观情绪的方法	227
二、胎儿发育	229
胎儿在宫内的姿势	229
胎儿发育迟缓的原因与危害	229
加强第七个月胎儿智力发育	230
三、胎教方法	232
自然环境胎教法	232
妊娠后期胎教方法	232
四、饮食保健	234



怀孕第七月的保健措施	234
下腹突出型孕妇食谱	234
驼背型孕妇食谱	235
怀孕后期药膳	236
怀孕第七月的健康食谱	238
怀孕后期推荐菜谱	240

五、医疗预防

出现前置胎盘的处理	263
胎漏或胎动不安的防治	264
羊水过多或过少的防治	266
再生障碍性贫血的预防	268
血小板减少性紫癜的预防	269
慢性肾炎对孕妇与胎儿的危害	270
预防妊娠合并白血病	271
妊娠晚期常见症状的防治	271

第八章 健康妈妈怀孕第八月

一、妊娠知识

双胎妊娠易出现的异常情况	274
双胎妊娠应注意的事项	275
双胎妊娠合并症的预防	275
孕妇母体的变化	276
孕晚期应注意的问题	276
孕妇要注意躺卧的姿势	276

二、胎儿发育

胎儿的发育情况	278
加强第八个月胎儿智力发育	278



三、胎教方法	280
胎教要与工作相结合	280
胎教要与活动相结合	281
胎教要与睡眠相结合	281
四、饮食保健	283
怀孕第八月的保健措施	283
腰部突出型孕妇食谱	283
腰部普通型孕妇食谱	284
怀孕第八月的健康食谱	285
五、医疗预防	287
胎儿臀位的危害与纠正	287
胎儿横位的危险	288
判断与纠正胎位不正的方法	289
妊娠糖尿病自我监测与中止怀孕情况	291
患有合并甲亢的孕妇要注意自我保健	292

第九章 健康妈妈怀孕第九月

一、妊娠知识	294
高危胎儿的症状与标准	294
孕妇母体的变化	294
孕腹增长小于孕月的处理	294
围生期的保健内容与目的	296
建立围生期保健手册的用途	298
围生期心肌病的预防	298
二、胎儿发育	300
胎儿的发育情况	300
加强第九个月胎儿智力发育	300

三、胎教方法	302
胎教要与情绪相结合	302
胎教要与艺术相结合	303
四、饮食保健	305
怀孕第九月的保健措施	305
怀孕第九月的健康食谱	305
临产的饮食营养	307
五、医疗预防	309
结核病的防治	309
羊膜感染综合征与羊膜炎的预防	310
消化系统溃疡的预防	311
患合并股疝的防治	311
患红斑狼疮的防治	312
患合并阴部湿疹的防治	312
孕妇晚期阴道出血的主要原因	314

第十章 健康妈妈怀孕第十月

一、妊娠知识	316
预产期计算方法	316
过期妊娠的预防与处理	317
孕妇母体的变化	317
足月的生活安排	318
临产的征兆	318
临产注意事项	319
临产的禁忌	319
临产注意活动	321
正式临产现象	322



足月孕妇的准备工作	323
心理的准备	323
临产的精神准备	326
临产的物质的准备	326
争取进行顺产	330
接生主要方法	330
科学接生的方法	332
家庭接生的准备	332
家庭分娩的方式	333
画妊娠图的作用与优点	333
画产程图及优点	334
二、胎儿发育	336
注意脑积水的危害	336
胎儿脊膜膨出与脊髓膨出的处理	336
胎死宫内的原因与处理	337
三、胎教方法	339
胎教要与情趣相结合	339
胎教要与行为相结合	339
胎教要与美学相结合	340
四、饮食保健	342
怀孕第十月的保健措施	342
怀孕第十月的健康食谱	342
五、医疗预防	344
产前诊断的意义及方法	344
产前检查的时间与内容	345
“B超”检查的意义、范围与配合	346
胎儿监护的方法与配合	349
胎心电子监护仪的使用方法	350