

全国妇幼保健协会专家权威推荐

张家林/编著



健康新家庭生活书系



健康 新婚怀孕

Jiankang xinhun



Huai Yun



钻石版



领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

全面打造幸福工程，
我们将告诉你怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿等。

我们还将提供给你最新、最科学的孕产信息，
总之相信我们，你将度过一个健康快乐的孕产期。



人民日报出版社



张家林/编著

健康

新婚怀孕

Jiankang
XinHun HuaiYun

钻石版

领先全球孕育新理念，最新、最全面、最权威！

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新婚怀孕:钻石版/张家林主编.—北京:人民日报出版社,2007.4

(健康新家庭生活书系)

ISBN 978-7-80208-518-3

I.健… II.张… III.①性知识②妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV.R167 R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055870 号

健康新婚怀孕 (钻石版)

主 编:张家林
责任编辑:安 申
封面设计:三重幻像

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开	本:787mm×1092mm	1/16
印	张:156	字 数:900千字
印	数:5000	
印	次:2007年6月第1版	2007年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-80208-518-3
定 价:238.80元

前言



孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程,虽然在孕育过程中,母体会有一种不适应,这同做母亲的那种幸福感比较起来,这点小小的不适实在是微不足道了。是啊,母爱是伟大的!母亲是无私的!我们向天下所有的母亲们和准母亲们致敬。

在这个充满生命的星球上,生儿育女是生命的延续,千百年来人类的繁衍生息与母亲们的无私奉献是分不开的。在孕育过程中,种种孕育的忌讳是前人通过实践总结出来的,有些比较合理,有些在今天看起来很荒谬。随着社会的发展和科技的进步,传统的生育理念越来越显现出它许多不科学的地方。从过去传统的单纯的养育,到现在的孕、养、教三位一体的新科学孕育模式转变,这就给我们的年轻的父母和新手父母们提出了更高的要求。

我们编辑的这套丛书,旨在为广大的新手爸爸、新手妈妈们提供全方位的科学孕育指导,以便在孕育过程中运用全新的理念,科学的方法,孕育出更加聪明健康的宝宝来,帮助您成为出色的好爸爸、好妈妈,使您的家庭更加和谐完美。

在孕育生命的过程当中,年轻的夫妻们肯定会遇到这样或那样的从未接触过的问题,相信您的所有疑问在本套丛书中都能找到相应的答案。

向伟大的生命的缔造者们致敬!



目 录



怎样组建一个美满新家庭——健康新婚必读

- (一) 新婚统筹概况 / 003
- (二) 新婚巧安排 / 009
- (三) 婚礼进行时 / 026

怎样生一个聪明可爱的宝宝——健康怀孕的前奏曲

- 优生从择偶做起 / 045
- 优生所不宜结婚的对象 / 053
- 优生的最佳怀孕年龄 / 055
- 优生的最佳怀孕时机 / 057
- 此种情况下不宜怀孕 / 059
- 难以启齿的烦恼——不孕不育 / 063
- 搜索大稽查——不孕不育的检查与预防 / 065
- 欢乐开怀——求孕丹方 / 068
- 新手妈咪孕前的心理准备 / 069
- 新手妈咪孕前的物质准备 / 074
- 新手妈咪孕前的生理准备 / 076



新手妈咪的人工受孕	/ 079
新手妈咪怀孕的征兆	/ 081
千古之谜——生男生女的奥秘	/ 083

影响胎宝宝生长发育的因素——健康怀孕的主旨

四件小事对胎宝宝的影响	/ 089
电线对胎宝宝的影响	/ 090
风疹对胎宝宝的影响	/ 091
新手妈咪打预防针对胎宝宝的影响	/ 091
衣原体感染对胎宝宝的影响	/ 092
吸烟对胎宝宝的影响	/ 093
饮酒对胎宝宝的影响	/ 094
饮浓茶对胎宝宝的影响	/ 095
添加剂对胎宝宝的影响	/ 095
电热毯对胎宝宝的影响	/ 096
电脑对胎宝宝的影响	/ 097
化妆品对胎宝宝的影响	/ 097
微波炉对胎宝宝的影响	/ 098
宠物对胎宝宝的影响	/ 099
病毒对胎宝宝的影响	/ 099
高热对胎宝宝的影响	/ 100
噪音对胎宝宝的影响	/ 100
孕期有病不用药对胎宝宝的影响	/ 101
接触有害物质,多次做B超对胎宝宝的影响	/ 102
对丈夫过度依赖对胎宝宝的影响	/ 102
完全禁欲对胎宝宝的影响	/ 103
自我封闭,不出家门对胎宝宝的影响	/ 103
不当节食对胎宝宝的影响	/ 104

营养过剩对胎宝宝的影响	/ 104
毫无节制的性生活对胎宝宝的影响	/ 104

十月怀胎每月历程——健康怀孕的中心环节

健康怀孕一月历程

胎宝宝的生长	/ 107
新手妈咪的特征	/ 108
逐月养胎法	/ 108
本月保健措施	/ 108
本月健身计划	/ 108
每月忠告话题	/ 109
给宝宝的益智故事	/ 110

健康怀孕二月历程

胎宝宝的生长	/ 111
新手妈咪的特征	/ 111
逐月养胎法	/ 111
本月保健措施	/ 111
本月健身计划	/ 112
每月忠告话题	/ 113
给宝宝的益智故事	/ 115

健康怀孕三月历程

胎宝宝的生长	/ 116
新手妈咪的特征	/ 116
逐月养胎法	/ 116
本月保健措施	/ 117





本月健身计划	/ 117
每月忠告话题	/ 118
给宝宝的益智故事	/ 121

健康怀孕四月历程

胎宝宝的生长	/ 122
新手妈咪的特征	/ 122
逐月养胎法	/ 123
本月保健措施	/ 123
本月健身计划	/ 123
每月忠告话题	/ 125
给宝宝的益智故事	/ 127

健康怀孕五月历程

胎宝宝的生长	/ 128
新手妈咪的特征	/ 128
逐月养胎法	/ 129
本月保健措施	/ 129
本月健身计划	/ 130
每月忠告话题	/ 131
给宝宝的益智故事	/ 144

健康怀孕六月历程

胎宝宝的生长	/ 145
新手妈咪的特征	/ 146
逐月养胎法	/ 146
本月保健措施	/ 146
本月健身计划	/ 147
每月忠告话题	/ 148

给宝宝的益智故事	/ 156
----------------	-------

健康怀孕七月历程

胎宝宝的生长	/ 158
新手妈咪的特征	/ 158
逐月养胎法	/ 159
本月保健措施	/ 159
本月健身计划	/ 160
每月忠告话题	/ 161
给宝宝的益智故事	/ 162

健康怀孕八月历程

胎宝宝的生长	/ 163
新手妈咪的特征	/ 163
逐月养胎法	/ 164
本月保健措施	/ 164
本月健身计划	/ 165
每月忠告话题	/ 166
给宝宝的益智故事	/ 168

健康怀孕九月历程

胎宝宝的生长	/ 169
新手妈咪的特征	/ 169
逐月养胎法	/ 169
本月保健措施	/ 170
本月健身计划	/ 170
每月忠告话题	/ 171
给宝宝的益智故事	/ 171





健康怀孕十月历程

胎宝宝的生长	/ 172
新手妈咪的特征	/ 172
逐月养胎法	/ 173
本月保健措施	/ 173
本月健身计划	/ 174
每月忠告话题	/ 174
给宝宝的益智故事	/ 177

新手妈咪的食物禁与宜——健康怀孕之病从口入

孕一月,新手妈咪轻松度过

新手妈咪的食物忌与宜	/ 181
新手妈咪孕一月膳食宝典	/ 183

孕二月,新手妈咪吃出好心情

新手妈咪的食物忌与宜	/ 185
新手妈咪孕二月膳食宝典	/ 190
药膳	/ 193

孕三月,新手妈咪走出孕吐关

新手妈咪的食物忌与宜	/ 195
新手妈咪孕三月膳食宝典	/ 197
药膳	/ 200

孕四月,新手妈咪开心进食

新手妈咪的食物忌与宜	/ 204
新手妈咪孕四月膳食宝典	/ 205



药膳	/ 210
----------	-------

孕五月,新手妈咪注重膳食平衡

新手妈咪的食物忌与宜	/ 213
新手妈咪孕五月膳食宝典	/ 214
药膳	/ 218

孕六月,新手妈咪合理搭配饮食

新手妈咪的食物忌与宜	/ 219
新手妈咪孕六月膳食宝典	/ 221
药膳	/ 225

孕七月,新手妈咪营养勿过剩

新手妈咪的食物忌与宜	/ 227
新手妈咪孕七月膳食宝典	/ 231
药膳	/ 233

孕八月,新手妈咪要少量多餐

新手妈咪的食物忌与宜	/ 234
新手妈咪孕八月膳食宝典	/ 235
药膳	/ 239

孕九月,新手妈咪巧吃水果

新手妈咪的食物忌与宜	/ 241
新手妈咪孕九月膳食宝典	/ 243
药膳	/ 245

孕十月,新手妈咪吃出分娩好体质

新手妈咪的食物忌与宜	/ 246
------------------	-------



新手妈咪孕十月膳食宝典	/ 247
药膳	/ 250

附录

最佳怀孕食谱	/ 253
分娩后 1 月食谱	/ 255

新手妈咪的用药禁与宜——健康怀孕之用药指南

新手妈咪忌用清凉油	/ 261
新手妈咪忌用的西药	/ 261
新手妈咪忌用的中成药	/ 263
新手妈咪的用药原则	/ 264
新手妈咪能注射乙肝疫苗吗	/ 265
新手妈咪能注射哪些防疫针	/ 265
新手妈咪为何不宜盲目进补	/ 267
新手妈咪忌服驱虫药	/ 268
新手妈咪感冒用药禁忌	/ 269
新手妈咪谨慎接种流感疫苗	/ 270
新手妈咪慎用镇静药	/ 270
避孕药对胎儿的影响	/ 272
新手妈咪不应服阿司匹林	/ 273
常见药物的毒副作用一览表	/ 275
丈夫用药对胎儿的影响	/ 278
新手妈咪慎用吗丁啉	/ 279
新手妈咪孕吐禁用胃复安	/ 280
抗癌药物是否具有致畸作用	/ 280
麻醉药是否具有致畸作用	/ 281
利尿药是否具有致畸作用	/ 282

新手妈咪的性生活禁与宜——健康怀孕之房事有度

撩开女性生理的神秘面纱	/ 285
揭开男性生理的奥妙密码	/ 290
表达性爱的三种方式	/ 292
几种得体的性交姿势	/ 294
性爱过程的几个关键阶段	/ 297
想生女孩的方法	/ 302
想生男孩的方法	/ 306
提高性生活质量的五大要诀	/ 308
新手妈咪做爱禁忌 13 事	/ 313
适度运动有利于性生活	/ 315
新手妈咪孕期性事保健	/ 316
易误解的几个性问题	/ 320
清宫珍藏生男生女表	/ 322

新手妈咪日常生活禁与宜——健康怀孕之忌因小失大

新手妈咪照相对胎宝宝有影响吗	/ 327
铅污染对母婴的危害	/ 328
新手妈咪慎用祛斑霜	/ 328
新手妈咪指甲的护理	/ 329
劳动部关于《女职工禁忌劳动范围的规定》	/ 329
忌喝久沸和反复煮沸的开水	/ 330
忌喝保温杯沏的茶水	/ 330
新手妈咪为什么不宜穿紧身裤	/ 331
职场孕妈妈巧对尴尬	/ 331
新手妈咪孕期床上用品的选择	/ 334
新手妈咪不宜去人多的地方	/ 334





新手妈咪怎样度过盛夏	/ 335
新手妈咪怎样越过严冬	/ 335
适当运动保母婴	/ 336
新手妈咪孕期不应睡软床	/ 336
新手妈咪洗衣服时应注意哪些问题	/ 337

不容忽视的早教工程——胎教——健康怀孕的前沿学

如何认识胎教	/ 341
中国医学中关于胎教的措施	/ 342
新手妈咪的求知欲对胎宝宝的影响	/ 344
新手妈咪怎样进行放松训练	/ 345
如何模拟父母胎教日记	/ 346
胎宝宝能上学吗	/ 347
为什么要对胎宝宝进行习惯培养	/ 347
宝宝的名字起在何时	/ 348
谁是胎教的主角	/ 348
新手爸爸能为胎教做什么	/ 349
家庭其他成员能为胎教做些什么	/ 350
如何与胎宝宝对话	/ 351
胎宝宝也会发脾气吗	/ 352
胎宝宝会哭吗	/ 354
何为运动胎教	/ 354
如何与胎宝宝做游戏	/ 355
如何给胎宝宝讲故事	/ 356
怎样教胎宝宝识字	/ 357
如何教胎宝宝学英语数学	/ 357
与宝宝一起做胎教操	/ 358

什么是美学胎教	359
色彩在胎教中的作用	360
什么是营养胎教	361

正确处理产前异常情况——健康怀孕的花絮

新手妈咪应做好产前心理准备	365
新手妈咪分娩心理对胎儿有什么影响	366
妊娠晚期出现异常怎样处理	367
如何进行产时母婴监护	369
新生儿出生后为什么头部变形	370
分娩时用品大全	370
初生婴儿所需物品一览表	372
剖宫产有何利弊	373
产后性生活应注意哪些事项	375
产后妈咪的健美	376
新手妈咪产褥期如何防治中暑	377
住院注意事项	378
新手妈咪要定期做产前检查	379
什么时候开始做产前检查	380
新手妈咪产前检查时间表	380
自然分娩的过程	382
人工分娩	388
分娩时的辅助运动	390
无痛分娩法	392
丈夫是最佳的陪产人	393
何谓产道	394
剖宫产后的饮食调理	395



产后外阴卫生	/ 396
产后饮食调养	/ 396
产后常见疾病及其治疗	/ 398





你确定,他就是你要嫁的那个郎吗? 新婚该怎样准备呢

怎样组建一个 美满新家庭

——健康新婚必读