

全国知名妇幼保健专家携专业团队权威打造

领先
健康母婴系列

王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

最新孕产知识百科



孕前·怀孕·产后全方位的优生规划

● 最全面的孕产知识介绍
● 全程跟踪式的孕育指南
● 重点释疑神奇的生命孕育
权威专家倾心力作

赠
挂图

孕产期保健瑜伽操&
十月怀胎全家总动员



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

最新孕产知识百科 / 王琪编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5019-5866-5

I. 最… II. 王… III. ① R715.3 ② TS976.31 IV. R715.3
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020838 号

策划编辑: 王恒中 责任编辑: 白 兰 胡玫娟 王晓晨 戴 婕 责任终审: 孟寿萱
封面设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 穆 丽 文字编辑: 郝晓颖 孙明晨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5866-5/TS·3414 定价: 26.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

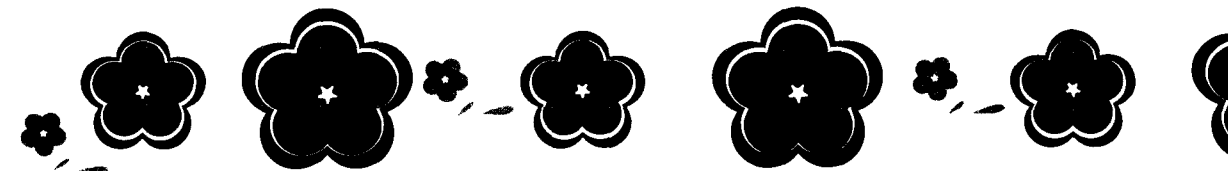
发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70128S0X101ZBW



王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

最新孕产知识百科

让每位女性的孕产历程都不留遗憾！

 中国轻工业出版社



序



与读者分享

关于人性化阅读，医学专家与编辑团队所做的努力：

关键词：绿色环保——轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出来的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康的角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

关键词：保护眼睛的原色调——国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时有舒适感，不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

关键词：科学设置的字体字号——怀孕和生产会让女性朋友的视神经比平日更加容易疲劳、酸痛，我们所使用的字体、字号和行距是专门考虑到孕妇和产妇的生理需求来设置的，每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使您稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

关键词：舒适的手感——轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

关键词：昂贵的轻型纸——我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

一切为了您的阅读体验……

亲爱的读者：

非常荣幸能加入“领先”健康母婴系列图书的编写创作。历时将近一年的编写过程中，我们和策划人一起探讨和寻找最方便读者查找、阅读、理解的编写方式和语言风格，摒弃枯燥乏味的医学术语，选取最实用、最简明、最具操作性、最安全的信息点和相关知识……所有的努力都是为了把我们的专业智慧尽可能地转化为孕妈咪和新妈咪们的实践操作，从而实现我们一直以来的心愿——

让每位女性的孕产育历程都不留遗憾！

多年的从业经验中，我们见证了千千万万的女性朋友从备孕、怀孕一直到分娩、养育的历程，我们陪伴过多少姐妹那惴惴不安又满怀希冀的10个月，多少次手术台上抢救危重母婴，多少次从神奇的子宫中迎接出一个又一个的瑰宝，一个个生命从我们手中诞生……不怕读者朋友们笑话，我们真的感觉自己是天使呢，你们看，我们选择了一个多么有意思的职业。

愿我们创作的“领先”健康母婴系列图书能成为你孕期、产期、育儿期的枕边书，让我们一起分享同为女人的幸福！

“领先”健康母婴系列图书编委会

目录

CONTENTS

○图片协力：南京远景婴幼儿图库摄影 www.njbaby.cn

○摄影师：陈广义

○插图绘制：睿达点石

孕前知识篇 准备怀孕的必修课

第一章 提前学点孕产知识——怀孕前3个月

一、需要了解的孕产常识——何时怀孕最科学 20

1. 生育的最佳年龄 20
2. 在身体过胖或过瘦时不宜怀孕 21
3. 怀孕的月份有讲究 21
4. 新婚初期不宜怀孕 22
5. 长期服药的妇女不要急于怀孕 22
6. 酒后受孕危害多 22
7. 停用避孕药后不宜立即怀孕 23
8. 早产及流产后应间隔多长时间再受孕 24

二、这样准备最有效——孕前工作早做好 24

1. 做个全面的孕前计划 24
2. 要有足够的心理准备 25
3. 不可忽视物质上的准备 26
4. 向医生咨询优生方法 26
5. 改变避孕措施 27
6. 治疗牙疾要趁早 27
7. 接种疫苗要提前 28
8. 及时清除体内有害物质 28

三、给丈夫补补课 29

1. 容易受伤的精子 29
2. 导致流产的男性方面因素 30
3. 孕前准爸爸“护精”4原则 30
4. 孕前准爸爸特别注意事项 31
5. 远离烟酒 31
6. 关于精子健康的10条饮食建议 32
7. 保持一个好心情 32



第二章 这个时候最关键 怀孕前2个月

一、需要了解的孕产常识——是什么导致不孕不育 34

1. 产生女性不孕症的常见原因 34
2. 女性不孕的各种症状 35
3. 如何治疗女性不孕症 36
4. 导致男性不育的各种因素 36
5. 男性不育症的种种表现 37
6. 男性不育重在“肾” 38
7. 男性如何预防不育症 38
8. 如何治疗男性不育症 39

二、这样准备最有效——衣食住行需谨慎 40

1. 孕前营养不可少 40
2. 小叶酸的大用处 40
3. 咖啡茶饮有隐患 41
4. 不能吃的一些食物 41
5. 让你的宠物先离开 42
6. 别让辐射成为凶手 42
7. 锻炼身体很重要 43

三、给丈夫补补课 43

1. 多吃助孕食物 43
2. 多学习孕产知识 44
3. 新生命是如何产生的 44
4. 有哪些外在因素影响造精能力 45
5. 男人也要补叶酸 46
6. 慎重选择用药 46
7. 孕前，男士先行检查 47



第三章 幸福的时刻即将来临 怀孕前1个月

一、需要了解的孕产常识——如何成功受孕 48

1. 如何确定排卵期 48
2. 排卵期前应减少性事 49
3. 注意人体的生物节律 49
4. 如何选择最佳妊娠时机 49
5. 如何提高受孕质量 50

6. 选择好受孕的环境	50
7. 性交技巧与受孕几率	51
8. 帮助受孕的性交姿势	51
9. 性高潮与受孕	51

二、这样准备最有效——怀孕倒计时 52

1. 孕前情绪要稳定	52
2. 怀孕的征兆有哪些	52
3. 了解验孕的方法	54
4. 学会计算预产期	54
5. 高龄妊娠需谨慎	55
6. 身体不要太疲劳	55
7. 识破假孕真面目	56
8. 申请生育指标	56

三、给丈夫补补课 56

1. 接受妻子“神经过敏”的表现	56
2. 帮助妻子克服恐惧感	57
3. 多练习烹饪技术	57
4. 模范准爸爸必备	57
5. 宝宝与爸爸妈妈的血型遗传	58
6. 宝宝的性别和爸爸的关系	59
7. 性生活与生男孩	59
8. 性生活与生女孩	59

孕期知识篇 这是一场甜蜜的旅程

第一章 人生初体验——怀孕第1个月

一、胎宝宝的成长历程 62

1. 胎宝宝的发育	62
2. 孕妈妈的变化	63
3. 胚和胎是两个不同的阶段	63

二、孕妇保健讲科学 64

1. 重要的第一次妊娠检查	64
2. 需做的常规化验有哪些	65
3. 阴道流血要警惕	65
4. 谨防宫外孕	66

三、胎儿养护有学问	66
1. 孕妈妈要保证睡眠以养胎	66
2. 别让流产夺去宝宝	67
3. 记好“妊娠日记”	68
四、饮食营养很关键	68
1. 吃得多不如吃得好	68
2. 孕妇忌食 5 种“流产”食物	69
3. 孕初膳食原则	69
五、日常安全与保障	70
1. 应该回避的工作环境	70
2. 不宜做 B 超检查	71
3. 孕早期腹痛的鉴别与处理	71
4. 感冒了怎么办	72
六、成功胎教有方法	73
1. 胎教从什么时候开始好	73
2. 胎教的影响	73
3. 胎教与胎宝宝的性格	73
七、准爸爸课堂	74
1. 注意妻子的妊娠反应	74
2. 准爸爸和胎教	74
3. 制定维生素补充方案	75



第二章 兴奋与不安的交织 怀孕第 2 个月

一、胎宝宝的成长历程	76
1. 胎宝宝的发育	76
2. 孕妈妈的变化	76
3. 谨防病毒感染	76
二、孕妇保健讲科学	77
1. 孕妈妈本月指南	77
2. 做一个美丽干净的孕妈妈	78
3. 缓解疲劳有方法	78
4. 穿什么衣服合适	79
三、胎儿养护有学问	80

1. 本月养胎护胎须知	80
2. 不要浓妆艳抹	80
3. 远离伤害胎宝宝的药物	81
4. 预防先天性风疹综合征	82

四、饮食营养很关键 82

1. 孕妈妈饮食 4 忌	82
2. “吃”掉早孕反应	82
3. 吃果品要注意什么	83
4. 孕早期营养原则	84
5. 食用土豆要小心	84

五、日常安全与保障 85

1. 妊娠期劳动应注意事项	85
2. 不要长途旅行	85
3. 孕妈妈可以开车吗	86

六、成功胎教有方法 87

1. 情绪胎教	87
2. 语言胎教	87
3. 音乐胎教	88

七、准爸爸课堂 89

1. 学会几招按摩技巧	89
2. 陪孕妈妈做锻炼	89
3. 准爸爸和胎教	90

第三章 顺利度过第一道难关——怀孕第 3 个月

一、胎宝宝的成长历程 91

1. 胎宝宝的发育	91
2. 孕妈妈的变化	91
3. 孕期增加多少体重是理想的	92
4. 什么是葡萄胎	92

二、孕妇保健讲科学 93

1. 本月孕妈妈须知	93
2. 孕早期保健总原则	93
3. 漂亮孕妈妈面部按摩小秘诀	94

三、胎儿养护有学问	95
1. 保持良好的心理状态	95
2. 孕妈妈夏季洗澡注意事项	95
3. 孕妈妈冬季注意事项	96
四、饮食营养很关键	96
1. 要了解的饮食知识	96
2. 要少吃的食物有哪些	97
3. 妊娠与微量元素	97
五、日常安全与保障	99
1. 写字楼里的孕妈妈要注意什么	99
2. 孕妇要避免接触哪些电器	99
3. 警惕孕妈妈发热	100
4. 孕妈妈做家务注意事项	100
六、成功胎教有方法	101
1. 营养胎教	101
2. 抚摸胎教	101
3. 实施胎教不要心切	102
七、准爸爸课堂	102
1. 去妇幼保健院给孕妈妈和宝宝办《母子保健手册》	102
2. 怎么补钙最科学	103
3. 孕早期怎么过性生活	103
4. 准爸爸是音乐胎教最好的老师	104



第四章 心与心的沟通 怀孕第4个月

一、胎宝宝的成长历程	105
1. 胎宝宝的发育	105
2. 孕妈妈的变化	105
3. 胎宝宝的视觉	106
二、孕妇保健讲科学	106
1. 孕妈妈本月指南	106
2. 妊娠中期如何保健	107
3. 孕妈妈穿鞋有讲究	107
4. 孕妈妈体操	108



三、胎儿养护有学问

109

- 1. 利用第一次胎动 109
- 2. 孕中期近视问题 109
- 3. 保证适量的有氧运动 109

四、饮食营养很关键

110

- 1. 妊娠中期的膳食原则 110
- 2. 孕4月妈妈1日食谱 110
- 3. 柚子——孕妈妈夏季凉补最佳水果 111
- 4. 孕妇不宜只吃精制米面 111

五、日常安全与保障

112

- 1. 什么是羊膜腔穿刺 112
- 2. 怀双胞胎的妈妈孕中期要注意什么 113
- 3. 上班的孕妈妈工作时要注意什么 113

六、成功胎教有方法

114

- 1. 胎教的理论基础 114
- 2. 运动胎教妙处多 114
- 3. 孕4月妈妈听音乐和胎教 114

七、准爸爸课堂

115

- 1. 注意妻子的牙 115
- 2. 妊娠中期准爸爸的主要任务 116
- 3. 孕中期准爸爸的难题和应对 117



第五章 精心呵护胎宝宝——怀孕第5个月

一、胎宝宝的成长历程

118

- 1. 胎宝宝的发育 118
- 2. 孕妈妈的变化 118
- 3. 你感受到胎动了吗 119

二、孕妇保健讲科学

119

- 1. 为什么孕妈妈常发生便秘 120
- 2. 提前护理乳头 120
- 3. 教你做体操 121
- 4. 怎样预防孕妇脸上出现的蝴蝶斑 122

三、胎儿养护有学问

122



1. 孕妈妈的睡姿有学问	122
2. 仰卧的不利因素	123
3. 产前检查知多少	123
4. 妊娠中期须知	124

四、饮食营养很关键 125

1. 在外就餐注意摄取必需的营养素	125
2. 吃鱼好处多	125
3. 维生素E有助于安胎保健	125

五、日常安全与保障 126

1. 关爱送给上班族孕妈妈	126
2. 孕妇能不能投保	126
3. 孕妇家庭应少用芳香剂	127

六、成功胎教有方法 128

1. 什么时候进行胎教最合适	128
2. 对话胎教法	128
3. 孕5月的记忆训练	128

七、准爸爸课堂 129

1. 怀孕中期准爸爸记事	130
2. 准爸爸也害喜	130
3. 孕中期适当性生活	130



第六章 胎宝宝在渐渐长大 怀孕第6个月

一、胎宝宝的成长历程 131

1. 胎宝宝的发育	131
2. 孕妈妈的变化	131
3. 本月孕妈妈须知	132

二、孕妇保健讲科学 133

1. 孕中期自我保健注意事项	133
2. 什么是妊高征	133
3. 选择舒适得体的孕妇职业装	134

三、胎儿养护有学问 135

1. 孕妈妈的情绪与胎儿发育	135
2. 孕妇腹泻如何治疗	135



3. 妊娠发烧会影响孩子的性格

136

四、饮食营养很关键

136

1. 孕期不适症的饮食方案

137

2. 对胎儿脑发育有害的食物

137

3. 孕妈妈补血要谨慎

138

五、日常安全与保障

139

1. 家务料理主要原则是什么

139

2. 客厅、浴室、阳台、卧室的家务料理

139

3. 厨房和餐厅的家务料理

140

六、成功胎教有方法

141

1. 阳光胎教

141

2. 运动胎教

141

3. 短途旅行也是一种很好的胎教

142

七、准爸爸课堂

143

1. 对付腿肿有妙法

143

2. 准爸爸调节家庭气氛的妙着

144

3. 给孕妈妈进补要讲科学

144



第七章 你等得心急了吗——怀孕第7个月

一、胎宝宝的成长历程

145

1. 胎宝宝的发育

145

2. 孕妈妈的变化

145

3. 谨防早产

146

二、孕妇保健讲科学

146

1. 自测胎儿健康

146

2. 孕妈妈久坐沙发易诱发痔疮

147

3. 保持健康的活动姿势

148

三、胎儿养护有学问

149

1. 前置胎盘

149

2. 孕期容易出现哪些炎症

149

3. 孕妇哪些情况下须引产

150

四、饮食营养很关键

151



1. 孕7月饮食营养指导	151
2. 常食苹果益处多	151
3. 对抗孕期水肿的鲜香美食	152

五、日常安全与保障 153

1. 孕妈妈的在外安全	153
2. 被动物伤害的救治措施	154
3. 不要常在厨房里久留	154

六、成功胎教有方法 154

1. 美学胎教	155
2. 我国古代的胎教学说	155
3. 小细节对胎教的神奇作用	156

七、准爸爸课堂 157

1. 孕7月准爸爸爱妻守则	157
2. 准爸爸为爱妻提高睡眠质量	157
3. 解读准爸爸压力之源	158



第八章 越到后期越谨慎 怀孕第8个月

一、胎宝宝的成长历程 159

1. 胎宝宝的发育	159
2. 孕妈妈的变化	159
3. 孕晚期孕妈妈身体况	160

二、孕妇保健讲科学 160

1. 孕8月须知	161
2. 几种消除分娩时肌肉无效紧张的方法	161
3. 缓解孕妇腰背痛的方法	161

三、胎儿养护有学问 162

1. 自我矫正异常胎位	162
2. 预防早产很重要	163
3. 避免胎宝宝长得太大	164

四、饮食营养很关键 164

1. 孕晚期饮食原则	164
2. 孕8月饮食要注意什么	165
3. 养成良好的饮食习惯	166

五、日常安全与保障

1. 容易忽视的雷区——嘴唇卫生 167
2. 保证好的睡眠 168
3. 半夜抽筋怎么办 168

六、成功胎教有方法

1. 把握好孕晚期——胎教的巩固时期 169
2. 孕8月胎宝宝性格训练 170
3. 孕8月妈妈和宝宝对话 170

七、准爸爸课堂

1. 丈夫在孕晚期的任务 171
2. 孕晚期应尽量避免性生活 172
3. 准爸爸的难题及应对方法 172

第九章 再坚持一下——怀孕第9个月

一、胎宝宝的成长历程

1. 胎宝宝的发育 173
2. 孕妈妈的变化 173
3. 双胎或多胎妊娠 174

二、孕妇保健讲科学

1. 孕9月生活指南 175
2. 孕后期妈妈的心理保健 175
3. 做好分娩准备 176

三、胎儿养护有学问

1. 孕晚期应做哪些检查 177
2. 为小宝贝准备哺喂所需物品 178
3. 小宝贝的衣物 178
4. 为小宝贝准备的其他相关物品 178

四、饮食营养很关键

1. 孕晚期饮食和营养须知 179
2. 孕晚期1日食谱 179
3. 孕晚期每天吃几个鸡蛋合适 180
4. 预防妊娠后期便秘的食物 180

五、日常安全与保障	181
1. 远离卧室家电噪音	181
2. 避免蚊虫叮咬	181
3. 皮肤痒疹的居家护理	181
4. 肢体浮肿怎么办	182
六、成功胎教有方法	183
1. 孕妈妈必听 10 首乐曲	183
2. 阅读胎教法	184
3. 情感胎教	185
七、准爸爸课堂	185
1. 孕晚期准爸爸要做的事情	186
2. 和你的宝宝做游戏	186
3. 多陪陪她	187



第十章 痛并快乐着 怀孕第 10 个月

一、胎宝宝的成长历程	188
1. 胎宝宝的发育	188
2. 孕妈妈的变化	188
二、临产总动员	189
1. 分娩前的征兆	189
2. 分娩前的准备	189
3. 科学练习呼吸方法减轻生产痛	190
4. 分娩时的用力方法	190
三、分娩进行时	191
1. 如何控制对分娩的恐惧	191
2. 加快自然分娩的办法	192
3. 会阴切开	193
4. 分娩全过程是怎样的	193
四、哪种方式适合你	194
1. 无痛分娩须慎重	194
2. 拿出勇气选择自然分娩	194
3. 水中分娩因人而异	195
4. 哪些情况下需要剖腹产	196