

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 怀孕百科

Jiankang huaiyun
BaiKe



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 怀孕百科

Jiankang
Huaiyun BaiKe

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

健康怀孕百科: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.妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055875 号

健康怀孕百科 (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





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。

责任编辑：安 申
封面设计：三重幻像
13671102951

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!

丛书编委



目录



新手妈妈孕育保健

新手妈妈受孕过程	/ 003
1. 卵子开始成长	/ 003
2. 60~70 天精子成熟	/ 004
3. 只有一个幸运的精子	/ 005
4. 受精卵着床	/ 006
新手妈妈孕前必备	/ 007
1. 新手妈妈怀孕前应做好哪些准备	/ 007
2. 妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题	/ 008
3. 婚后马上怀孕好不好	/ 009
4. 什么季节受孕对孩子最为有利	/ 010
5. 为什么不宜将孕早期安排在冬季	/ 011
6. 怀孕时间可以控制吗	/ 012
7. 新手妈妈戒酒后多长时间可以怀孕	/ 013
8. 男子戒酒后多长时间可以怀孕	/ 013



9. 选择最佳怀孕时机注意事项	/ 014
10. 为新手妈妈健康加一份保险	/ 015
新手妈妈选择最佳怀孕时机	/ 017
1. 最佳的生育年龄	/ 017
2. 妊娠年龄过小有何缺点	/ 017
3. 妊娠年龄过大有何缺点	/ 018
4. 最佳身体条件	/ 018
5. 最佳的营养和受孕环境	/ 019
新手妈妈生男生女奥妙	/ 020
1. 排卵日的准确	/ 020
2. 基础体温在早上清醒时立刻测量	/ 020
3. 从基础体温表开始	/ 020
4. 高温时期(黄体期)	/ 021
5. 基础体温表至少要填写 3~4 个月	/ 021
6. 基础体温的二相曲线	/ 022
7. 如果有中间痛就是排卵的讯号	/ 022
8. 自觉到中间痛的部分	/ 022
9. 自己知道排卵日的划时代新制品登场了	/ 023
10. 检查尿液或卵巢大小,也可以推测排卵日	/ 024
11. 以分泌物伸展度测试来判断	/ 024
12. 月经与下一次月经的中间日为排卵日	/ 026
13. 月经終了后,3~4 天进行一次性交	/ 026
14. 最后的性交以后,要禁欲一周或确实避孕	/ 027
15. 排卵日进行频繁性交	/ 027
16. 多花点时间进行前戏	/ 028



新手妈妈怀孕第一个月(0~4周) / 029

1. 1~3周胎儿是什么模样 / 029
2. 1~3周新手妈妈有哪些变化 / 030
3. 新手妈妈1~3周如何养胎 / 031
4. 4周胎儿是什么模样 / 031
5. 4周新手妈妈有哪些变化 / 032
6. 新手妈妈4周如何养胎 / 033
7. 新手妈妈4周如何保胎 / 034
8. 怎么知道自己是否怀孕了 / 035
9. 新手妈妈饲养宠物为什么会出现胎儿畸形 / 037
10. 人工流产后会出现哪些异常 / 038
11. 怀孕了少吃盐 / 039

新手妈妈怀孕第二个月(5~8周) / 040

1. 5周胎儿是什么模样 / 040
2. 5周新手妈妈有哪些变化 / 040
3. 新手妈妈5周如何养胎 / 041
4. 新手妈妈5周如何保胎 / 043
5. 6周胎儿是什么模样 / 043
6. 6周新手妈妈有哪些变化 / 045
7. 新手妈妈6周如何养胎 / 046
8. 新手妈妈6周如何保胎 / 047
9. 7周胎儿是什么模样 / 047
10. 7周新手妈妈有哪些变化 / 048
11. 新手妈妈7周如何养胎 / 048
12. 新手妈妈7周如何保胎 / 049
13. 8周胎儿是什么模样 / 051



14. 8周新手妈妈有哪些变化	/ 051
15. 新手妈妈8周如何养胎	/ 052
16. 新手妈妈8周如何保胎	/ 053
17. 晕厥和身体不适	/ 054
18. 恶心和呕吐	/ 054
19. 流产后怎样保健	/ 056
20. 孕早期什么情况下应立即去医院	/ 056
21. 新手妈妈早期生活、饮食与保胎	/ 057
22. 保胎要注意些什么事情	/ 059
23. 为什么不要盲目保胎	/ 059
24. 大龄新手妈妈保胎有什么方法	/ 060
25. 妊娠早期的营养保健	/ 061
新手妈妈怀孕第三个月(9~12周)	/ 064
1. 9周胎儿是什么模样	/ 064
2. 9周新手妈妈有哪些变化	/ 064
3. 新手妈妈9周如何养胎	/ 065
4. 新手妈妈9周如何保胎	/ 066
5. 10周胎儿是什么模样	/ 066
6. 10周新手妈妈有哪些变化	/ 067
7. 11周胎儿是什么模样	/ 067
8. 11周新手妈妈有哪些变化	/ 067
9. 新手妈妈11周如何养胎	/ 068
10. 新手妈妈11周如何保胎	/ 068
11. 12周如何养胎	/ 070
12. 12周如何保胎	/ 071
13. 定期做产前检查	/ 072
14. 孕期中定期检查有什么重要性	/ 074



15. 为什么孕早期要做阴道检查	/ 075
16. 孕早期可以发现的高危妊娠	/ 075
17. 胎儿成熟度的测定	/ 076
18. 如何防止早期流产	/ 077
19. 羊水与胎儿异常诊治	/ 081
20. 胎盘有哪些神奇功能	/ 083
21. 新手妈妈感冒怎么办	/ 084
22. 新手妈妈腹泻怎么办	/ 085
23. 新手妈妈泌尿系感染预防与治疗	/ 085
24. 确保新手妈妈健康的养分	/ 086
25. 传染病的隔离对策	/ 088
新手妈妈怀孕第四个月(13~16周)	/ 091
1. 13周胎儿是什么模样	/ 091
2. 13周新手妈妈有哪些变化	/ 092
3. 新手妈妈13周如何养胎	/ 093
4. 新手妈妈13周如何保胎	/ 096
5. 14周胎儿是什么模样	/ 098
6. 14周新手妈妈有哪些变化	/ 098
7. 新手妈妈14周如何养胎	/ 098
8. 新手妈妈14周如何保胎	/ 100
9. 15周胎儿是什么模样	/ 101
10. 15周新手妈妈有哪些变化	/ 102
11. 新手妈妈15周如何养胎	/ 102
12. 新手妈妈15周胎儿保胎	/ 103
13. 16周胎儿是什么模样	/ 104
14. 16周新手妈妈有哪些变化	/ 105
15. 新手妈妈16周如何养胎	/ 105



16. 新手妈妈 16 周如何保胎	107
17. 新手妈妈做 B 超有什么作用	110
18. 记妊娠日记有什么好处	110
19. 夏季新手妈妈生活要注意些什么	111
20. 冬季新手妈妈生活要注意些什么	112
新手妈妈怀孕第五个月(17~20 周)	113
1. 17 周胎儿是什么模样	113
2. 17 周新手妈妈有哪些变化	113
3. 新手妈妈 17 周如何养胎	113
4. 新手妈妈 17 周如何保胎	115
5. 18 周胎儿是什么模样	116
6. 18 周新手妈妈有哪些变化	117
7. 新手妈妈 18 周如何养胎	117
8. 新手妈妈 18 周如何保胎	119
9. 19 周胎儿是什么模样	120
10. 19 周新手妈妈有哪些变化	120
11. 新手妈妈 19 周如何养胎	121
12. 新手妈妈 19 周如何保胎	122
13. 20 周胎儿是什么模样	123
14. 20 周新手妈妈有哪些变化	124
15. 新手妈妈 20 周如何养胎	124
16. 新手妈妈 20 周如何保胎	126
17. 新手妈妈日常不宜	127
18. 妊娠异常应就医	129
19. 新手妈妈妊娠纹是如何产生的	131
20. 心脏病妇女孕育须知	131
21. 胎儿畸形原因何在	133



22. 孕期服药要小心	135
新手妈妈怀孕第六个月(21~24周)	136
1. 21 周胎儿是什么模样	136
2. 21 周新手妈妈有哪些变化	136
3. 22 周胎儿是什么模样	136
4. 22 周新手妈妈有哪些变化	137
5. 新手妈妈 22 周如何养胎	137
6. 新手妈妈 22 周如何保胎	139
7. 23 周胎儿是什么模样	141
8. 23 周新手妈妈有哪些变化	141
9. 新手妈妈 23 周如何养胎	141
10. 新手妈妈 23 周如何保胎	141
11. 24 周胎儿是什么模样	143
12. 24 周新手妈妈有哪些变化	143
13. 新手妈妈 24 周如何养胎	143
14. 新手妈妈 24 周如何保胎	145
15. 新手妈妈抽烟对胎儿有什么危害	146
16. 新手妈妈喝酒对胎儿有什么危害	146
17. 怀孕后喝了少量的酒对胎儿有危害吗	146
18. 新手妈妈喝茶、咖啡及其它饮料对胎儿有影响吗	147
19. 新手妈妈工作时要注意什么	147
20. 农村妇女怀孕后,劳动时应注意什么	148
21. 新手妈妈能操作微机、看电视吗	148
22. 新手妈妈上下班骑自行车好还是乘车好	149
23. 怎样进行胎教	149
24. 癫痫新手妈妈怎样保健	150
25. 妊娠反应时可食用哪些饭菜	151



26. 怀孕期能过性生活吗	154
27. 孕妇在“三伏”天生活的禁忌	157
新手妈妈怀孕第七个月(25~28周)	158
1. 25周胎儿是什么模样	158
2. 25周新手妈妈有哪些变化	158
3. 新手妈妈25周如何养胎	158
4. 新手妈妈25周如何保胎	160
5. 26周胎儿是什么模样	161
6. 26周新手妈妈有哪些变化	161
7. 新手妈妈26周如何养胎	161
8. 新手妈妈26周如何保胎	162
9. 27周胎儿是什么模样	163
10. 27周新手妈妈有哪些变化	164
11. 新手妈妈27周如何养胎	164
12. 新手妈妈27周如何保胎	166
13. 新手妈妈28周如何养胎	167
14. 孕妈妈忌接触农药	169
15. 孕妈妈应避免过多吸入汽车尾气	169
16. 静脉曲张对孕妈妈有哪些危害	171
17. 孕妈妈忌从事某些化工生产	171
18. 孕妈妈能玩麻将吗	172
19. 孕妈妈需要哪些微量元素	173
20. 孕期中的危险信号	175
21. 孕妈妈不宜睡软床	176
22. 孕妈妈慎用化妆品	177
23. 孕妈妈应远离噪音	177

24. 孕妈妈慎用电热毯和电风扇	178
25. 孕妈妈着装有学问	179
新手妈妈怀孕第八个月(29~32周)	180
1. 29周胎儿是什么模样	180
2. 29周新手妈妈有哪些变化	181
3. 新手妈妈29周如何养胎	181
4. 新手妈妈29周如何保胎	183
5. 30周胎儿是什么模样	184
6. 30周新手妈妈有哪些变化	184
7. 新手妈妈30周如何养胎	184
8. 新手妈妈30周如何保胎	185
9. 31周胎儿是什么模样	187
10. 新手妈妈31周有哪些变化	187
11. 新手妈妈31周如何养胎	187
12. 32周胎儿是什么模样	189
13. 32周新手妈妈有哪些变化	189
14. 新手妈妈32周如何养胎	189
15. 新手妈妈32周如何保胎	191
16. 新手妈妈怎样计算分娩日期	192
17. 胎儿先天性畸形有哪些类型和表现	193
18. 妊娠后期谨防瘙痒	194
19. 孕妈妈手臂疼痛防治	194
20. 新手妈妈静脉曲张的防治	195
21. 新手妈妈常洗头、洗澡有什么好处	195
22. 妊娠疱疹的防治方法	196
23. 为什么要重视胃出血	197
24. 怕胎儿过大而节食对吗	198





25. 孕期阴道流血应想到有哪些情况 / 199
26. 孕妈妈能注射哪些防疫针 / 200
27. 胎头朝上怎么办 / 202
28. 胎儿横位怎么办 / 206
29. 胎儿体重过大有哪些危害 / 207
30. 孕期外阴瘙痒是怎么回事 / 209
31. 孕妈妈应清楚腹部增大的规律 / 209
32. 妊娠腹大于孕月别怕 / 211
- 新手妈妈怀孕第九个月(33~36周) / 213**
1. 33周胎儿是什么模样 / 213
2. 33周新手妈妈有哪些变化 / 213
3. 新手妈妈33周如何养胎 / 213
4. 新手妈妈33周如何保胎 / 215
5. 34周胎儿是什么模样 / 216
6. 34周新手妈妈有哪些变化 / 216
7. 新手妈妈34周如何养胎 / 217
8. 新手妈妈34周如何保胎 / 218
9. 新手妈妈35周如何保胎 / 219
10. 36周胎儿是什么模样 / 221
11. 36周新手妈妈有哪些变化 / 221
12. 新手妈妈36周如何养胎 / 221
13. 新手妈妈36周如何保胎 / 223
14. 羊膜囊与羊水 / 224
15. 羊水的量与功能 / 225
16. 成熟胎儿是怎样生活的 / 225
17. 面先露还是额先露 / 227
18. 初产头浮是如何造成的 / 228



19. 妊娠足月胎头仍不入盆的原因	228
20. 浅谈分娩外倒转术	229
21. 妊娠晚期性生活的危害	229
22. 妊娠晚期的膳食营养特点	230
23. 妊娠晚期饮食原则	232
24. 妊娠晚期的饮食安排	233
25. 产前妈妈的准备	234
26. 新手爸爸的准备	234
27. 准备婴儿用品	236
28. 住院的准备	240
29. 怎样选择分娩医院	241
30. 为什么适当运动会有益分娩	242
31. 出现哪些症状为临产	243
32. 怎样度过分娩阵痛关	246
33. 剖腹产好还是自己生好	248
34. 掌握配合接生的技巧	250
35. 分娩前出现腹坠、破水和见红怎么办	251
36. 分娩前也要会吃	253
37. 紧张是难产的祸根	254
新手妈妈怀孕第十个月(37~40周)	257
1. 37周胎儿是什么模样	257
2. 37周新手妈妈有哪些变化	257
3. 新手妈妈37周如何养胎	257
4. 38周胎儿是什么模样	259
5. 38周新手妈妈有哪些变化	259
6. 38周新手妈妈如何养胎	259
7. 38周新手妈妈如何保胎	261