

每个月都有妇幼专家为您指导

孕期保健

月月谈

- 孕期不适症状的调整
- 孕妈妈如何保持心情愉快
- 孕期饮食与调理

张清滨 主编



上海科学普及出版社

每个月都有妇幼专家为您指导

孕期保健月月谈

主编/张清滨

编委

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 张秀丽 | 孙锦婷 | 王赫男 | 孙琳 |
| 熊贵普 | 刘晴娟 | 宋兰英 | 张伟 |
| 马兴欢 | 丁通 | 张倩 | 秦素敏 |
| 杨丽霞 | 马会歌 | 李小波 | 刘欣乐 |



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期保健月月谈/张清滨主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 12

ISBN 7-5427-3270-6

I. 孕… 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(2006)第 124434 号

策 划 科 普
责任编辑 张吉容

孕期保健月月谈

张清滨 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 880×1300 1/32 印张 12 字数 292000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—8 500

ISBN 7-5427-3270-6/R·337

定价: 23.80 元

C O N T E N T S

目 录



Part 1

孕前须知 / 1

YUNQIAN XUZH

要懂一点儿遗传学 / 1

- 遗传密码——基因 / 1
- 遗传病的种类 / 3
- 做好婚检意义重大 / 6
- 遗传咨询的对象、内容、建议 / 8
- 什么情况下应做产前诊断 / 10
- 第一胎有遗传病第二胎能生吗 / 11

孕前保健 / 12

- 怀孕禁忌 / 12
- 生殖道有炎症影响受孕 / 13
- 测试基础体温的方法 / 14
- 体弱妇女孕前饮食选择 / 17
- 一般妇女孕前食谱 / 17

Part 2 怀孕第一个月 / 19

HUAIYUN DI YI GE YUE

母亲与胎儿 / 19

- 胚胎变化 / 19
- 母体变化 / 20
- 写怀孕日记 / 21
- 生殖原理是精子与卵子的结合 / 23
- 受精卵的着床 / 25

孕期保健 / 27

- 传统中医与妊娠保健 / 27
- 精神和心理保健指导 / 28

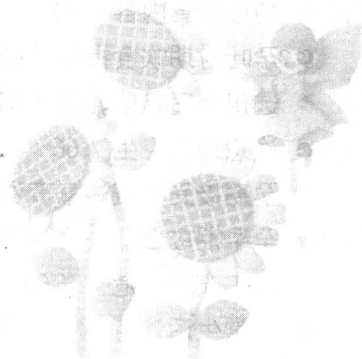
- 孕期阶段 / 29
- 做过剖宫产的孕妇须知 / 30
- 优生指导 / 30
- 孕初要补充叶酸 / 31
- 准妈妈不宜玩宠物 / 32

孕期饮食与调理 / 33

- 营养常识 / 33
- 蛋白质——婴儿聪明的秘密武器 / 34
- 碳水化合物是热能的主要来源 / 35
- 所需维生素 / 35
- 必需的无机盐与微量元素 / 38
- 所需能量标准 / 42

胎教 / 45

- 胎教入门 / 45
- 妊娠一月的中医胎教 / 48
- 我国古代的胎教 / 49



Part 3 怀孕第二个月 / 52



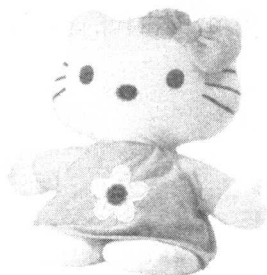
HUAIYUN DI ER GE YUE

母亲与胎儿 / 52

- 胚胎变化 / 52
- 母体变化 / 53
- 几种异常的子宫 / 55
- 孕期的牙齿变化及常见问题 / 57

孕期保健 / 58

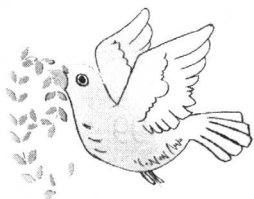
- 初诊检查的重要性 / 58
- 初诊检查前的准备 / 59
- 初诊检查内容 / 60
- 孕吐时期饮食指导 / 63
- 选用合适定型乳罩 / 64
- 注意外阴卫生 / 66
- 孕期接受免疫注意事项 / 67
- 孕早期应立即去医院的情况 / 68
- 人工流产的危害 / 69
- 日常生活注意事项 / 70



- TORCH 筛查 / 73
- 准爸爸的帮助 / 74

孕期饮食与调理 / 76

- 营养与饮食指导 / 76
- 孕妇饮食原则 / 77
- 孕妇饮食禁忌 / 81
- 妊娠呕吐的饮食 / 83
- 多吃水果的益处 / 88
- 安胎食谱 / 89
- 使用调料须知 / 90
- 家庭自制饮品 / 91



胎教 / 92

- 妊娠二月的中医胎教 / 92
- 托马斯·伯尼的胎儿心理学 / 94
- 优境养胎 / 96



Part 4

怀孕第三个月/99

HUAIYUN DI SAN GE YUE

母亲与胎儿 / 99

- 胎儿变化 / 99
- 母体变化 / 100
- 骨盆的结构 / 102
- 怎样知道怀了几个胎儿 / 104

孕期保健 / 105

- 孕期做家务应注意 / 105
- 孕期不宜染发或烫发 / 106
- 孕早期应节制性生活 / 106
- 女工孕期注意事项 / 107
- 孕期的生物致畸因素 / 108
- 准妈妈与 X 线 / 110
- B 超检查会伤害宝宝吗 / 110
- 黄体酮和维生素 E 对于保胎的作用 / 111
- 产前检查与流产 / 112
- 孕期感冒的危害 / 113
- 甲状腺功能亢进患者的孕期保健 / 114

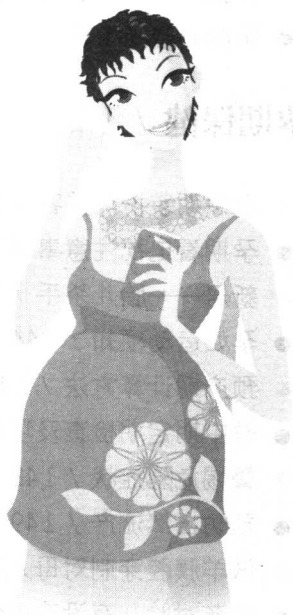
- 子宫肌瘤会影响胎儿吗 / 115
- 孕期保健操(一) / 116

孕期饮食与调理 / 117

- 营养与饮食注意要点 / 117
- 糖尿病孕妇饮食指导 / 119
- 缺铁性贫血防治 / 120
- 怎样补充铁剂最好 / 122
- 鸡蛋和鸡蛋菜 / 123
- 药膳食疗 / 126
- 碘对胎儿尤为重要 / 127

胎教 / 128

- 孕三月的中医胎教 / 128
- 胎教是爱 / 130
- 情绪胎教 / 131



Part 5

怀孕第四个月 / 134

HUAIYUN DI SI GE YUE

母亲与胎儿 / 134

- 胎儿变化 / 134
- 母体变化 / 135

- 雌激素和孕激素的作用 / 139
- 什么时候能听到胎心音 / 140
- 听胎心音 / 141

孕期保健 / 142

- 孕中期装扮与美容 / 142
- 孕期看电视注意事项 / 143
- 新居——胎儿杀手 / 143
- 孕妇运动须知 / 144
- 预产期计算方法 / 145
- 孕中期定期检查及项目 / 147
- 警惕危险症状 / 148
- 预防自然流产 / 149
- 做羊膜腔穿刺对母婴有害吗 / 151
- 中药对胎儿有没有副作用 / 152
- 孕期保健操(二) / 153



孕期饮食与调理 / 154

- 孕期不宜食用的食物 / 154
- 孕期科学饮食 / 155
- 常吃素食的孕妇应小心 / 156
- 补锌好办法 / 157
- 介绍几种营养食品的制作方法 / 158
- 药膳食疗 / 159



胎教 / 160

- 孕四月的中医胎教 / 160
- 文学、艺术与胎教相结合 / 162
- 胎儿听觉发育与胎教 / 163
- 胎儿的视觉训练 / 164

Part 6

怀孕第五个月 / 165

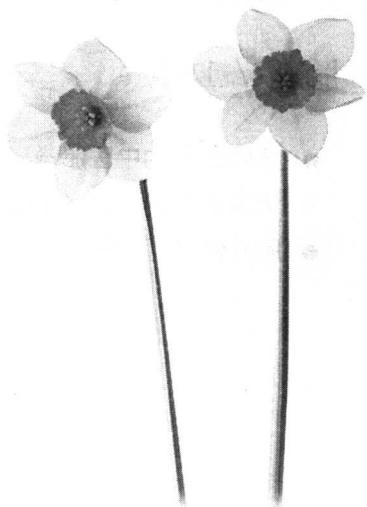
HUAIYUN DI WU GE YUE

母亲与胎儿 / 165

- 胎儿变化 / 165
- 母体变化 / 166
- 估计胎儿发育的方法 / 169
- 胎儿发育影响孕妇体重 / 171
- 测量子宫底高度方法 / 173

孕期保健 / 174

- 孕妇夏季注意事项 / 174
- 准妈妈穿鞋有讲究 / 177
- 孕妇夏季穿着学问 / 177



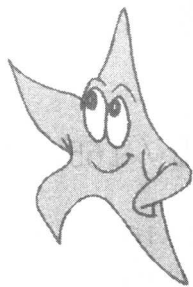
- 外出旅游须知 / 178
- 葡萄胎与绒毛膜癌 / 179
- 胎儿宫内发育迟缓须谨慎 / 180
- 癫痫患者的妊娠 / 181
- 心脏病患者的妊娠 / 182
- 孕期保健操(三) / 183

孕期饮食与调理 / 185

- 营养特点 / 185
- 孕期吃水果、喝饮料要适度 / 186
- 多吃瘦肉、鱼虾益处多 / 187
- 几种豆腐菜制作方法 / 188
- 功能菜谱 / 191
- 药膳食疗 / 196

胎教 / 197

- 妊娠五月的中医胎教 / 197
- 语言对话的胎教 / 198
- 胎儿体操 / 198



Part 7



怀孕第六个月 / 200

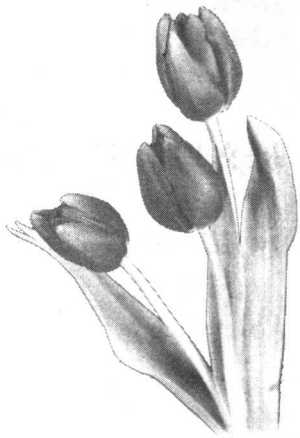
HUAIYUN DILIU GE YUE

母亲与胎儿 / 200

- 胎儿变化 / 200
- 母体变化 / 201
- 子宫结构与功能 / 202
- 前置胎盘概述 / 204

孕期保健 / 206

- 孕妇看电视听音乐要注意 / 206
- 腰背疼的原因及减轻方法 / 207
- 准妈妈痔疮的对策 / 208
- 孕期头发护理 / 209
- 孕妇增美措施 / 210
- 孕妇应防贫血 / 211
- 高危妊娠之糖尿病 / 213
- 预防肾结石 / 214
- 准妈妈皮疹的对策 / 215
- 孕期保健操(四) / 216



孕期饮食与调理 / 218

- 怀孕第六个月的饮食 / 218
- 孕妇与苹果 / 218
- 孕期食谱 / 220
- 药膳食疗 / 224

胎教 / 225

- 孕六月胎教 / 225
- 孕妇美与胎教相结合 / 226
- 运动能力的训练 / 227

Part 8

怀孕第七个月 / 229

HUAIYUN DI QI GE YUE

母亲与胎儿 / 229

- 胎儿变化 / 229
- 母体变化 / 230
- 胎盘简介 / 232



孕期保健 / 233

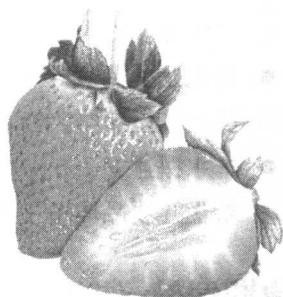
- 早产预防 / 233
- 做好乳房保健 / 235
- 治疗小腿抽筋的措施 / 237
- 妊娠后期应节制房事 / 237
- 闻麝香与流产 / 238
- 准妈妈左侧卧位好 / 238
- 要预防低体重儿的降生 / 239
- 产前诊断方法 / 241
- 高危妊娠之肺结核 / 242
- 哮喘病患者孕期注意事项 / 243
- 孕期保健操(五) / 244

孕期饮食与调理 / 245

- 第七个月饮食 / 245
- 治疗水肿的药膳 / 249
- 可口的蛋菜 / 251

胎教 / 253

- 孕七月的中医胎教 / 253
- 中国近代胎教论 / 255



Part 9

怀孕第八个月 / 257

HUAIYUN DI BA GE YUE

母亲与胎儿 / 257

- 胎儿变化 / 257
- 母体变化 / 258
- 什么是多胎妊娠 / 261
- 特别提醒高危妊娠 / 263
- 婴儿血型怎样判断 / 264
- 羊水概述 / 266
- 新生儿物品准备 / 267

孕期保健 / 270

- 做过剖宫产再次妊娠须知 / 270
- O型血孕妇注意事项 / 271
- 预防妊娠高血压综合征 / 272
- 重度妊高征对母体和胎儿都有害 / 273
- 要预防娩出巨大胎儿 / 274
- 准妈妈要远离烟酒 / 275
- 孕期容易并发肾盂肾炎 / 276