

北京安太妇产医院 专家权威贡献

陈凤林
院长

戚娟芳
副主任医师

王稚晖
副院长

联合编著

YUNCHAN BAOJIAN
QUANZHIDAO


孕产 保健

全知道

陈凤林 戚娟芳 王稚晖 / 编著

图说
孕产育
系列



 吉林出版集团
吉林科学技术出版社

北京安太妇产医院 专家权威贡献

陈凤林
院长

戚娟芳
副主任医师

王稚晖
副院长

联合编著

孕产 保健 全知道

陈凤林 戚娟芳 王稚晖 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健全知道 / 陈凤林, 戚娟芳, 王稚晖编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5327-0

I. ①孕… II. ①陈… ②戚… ③王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3②R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 079186 号

孕产保健全知道

编 著 陈凤林 戚娟芳 王稚晖

出版人 张瑛琳

选题策划 刘洪峰

责任编辑 隋云平 练闽琼

封面设计 天之赋

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 330 千字

印 张 22

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85636729

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京市通州富达印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-5327-0

定 价 29.80 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话:0431-85635185

第一篇 孕前准备常识

第一章 为健康怀孕做准备

2

怎样推算排卵期	3
怀孕前应做好哪些准备	3
新生命的开始需要哪些条件	4
受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件	5
在蜜月里怀孕好吗	5
患下列疾病者不宜生育	6
婚后生活多长时间不孕即应到医院检查	6
影响女性不孕的因素有哪些	7
女性不孕应做哪些检查	8
妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题	8
停用避孕药多长时间才可以怀孕	9
服用避孕药期间怀上的胎儿能要吗	9
怎样计算预产期	10
如何区分早、中、晚期妊娠	10
遗传和优生、胎教的关系	11
旅游途中怀孕有什么不妥	11
女性和男性的最佳生育年龄	12
孕前应补充哪些营养素	12
孕前丈夫应该戒烟戒酒	15

不良心理会影响受孕	15
职业女性怀孕须知	16
总是怀不上宝宝怎么办	17
怀孕检查很重要	17
女性怀孕前体重不宜超重	18
怀孕女性也不宜过瘦	18
怀孕前应该做一些必要的咨询	19
确定自己怀孕的方法	19
40岁以上的女性怀孕的准备工作	20
想生双胞胎需要做的事情	21

♥ 第二章 完美优生计划

22

哪些情况不利于优生	23
是否存在最佳受孕季节	24
什么是受孕最佳状态	25
生个聪明宝宝需要做的事情	25
新生命是怎样开始的	26
哪些因素会影响优生	27
哪些因素会影响胎儿发育	28
优生需要做哪些事情	29
如何控制或减少各种遗传病发生	30
有利于优生的食物	31

♥ 第三章 孕前饮食常识

32

孕前营养准备宜知	33
怀孕前应该吃什么好	34
怀孕前，老公应该吃什么	35
想要生女孩，应该吃什么	35

想要生男孩，应该吃什么	36
孕前应该补充哪些营养	36
嗜辣女性想怀孕应该适当戒辣	37
吃零食对怀孕有不利影响	37
爱吃甜食对怀孕的影响	38
不喜欢吃肉对怀孕的影响	38
经常吃减肥药对怀孕的影响	39
蛋白质摄入过多，是否对怀孕有影响	39
低胆固醇食谱	40



第四章 健康受孕须知

42

喝醉时怀孕怎么处理	43
避孕刚停最好别怀孕	43
女性受孕前忌服安眠药	44
女性做什么运动易生健康宝宝	44
刚做完流产的女性不应怀孕	45
孕前可做适当排毒	46
怀孕前应治好牙齿	46
受孕期间应选择相对安静的环境居住	47
阴道出血对受孕的影响	48
放置绿色植物要慎重	48
准备怀孕的女性不应在家里养宠物	49
优生五项检查一定要做	50
心脏病患者怀孕须知	50
肾病患者孕前的注意事项	51
肝脏类疾病患者孕前的注意事项	51
糖尿病患者孕前的注意事项	52
孕前患有甲状腺类疾病应注意的事项	53

患有血液系统疾病的女性可以怀孕吗	53
免疫力差的女性想怀孕怎么办	54
有消化道疾病的患者怀孕前的注意事项	54
丈夫患肺部疾病，怀孕的宝宝会健康吗	55
患有精神系统疾病的女性不宜怀孕	55



第五章 心情驿站

57

怀孕前遇见烦心事可与家人诚挚沟通	58
为未来的宝宝制作标语	58
别为怀孕让人记忆力下降而烦恼	58
老公不想要宝宝，可以沟通解决	59
缓解生宝宝恐惧心理的方法	60
孕前怎样处理升职压力	61
孕前经常失眠，该怎么办	61
孕前压力过大会经常做噩梦	62

第二篇 孕期保健知识



第一章 家居生活的注意事项

64

孕妇不宜睡席梦思床	65
孕妇忌睡电热毯	65
孕期忌长时间看电视	66
孕期忌长时间吹电风扇	66
孕妇忌过多接触洗涤剂	67
怀孕8~10个月忌旅行	67
孕期忌饲养小动物	68

孕妇忌吸烟及被动吸烟	69
孕妇忌染发、烫发	69
孕妇忌穿高跟鞋	70
孕期忌轻易拔牙	70
孕期忌噪声影响	71
妊娠晚期忌坐浴	71
妊娠晚期忌久站、久坐和负重	72
孕妇忌擅自减肥	73
怀孕女性不可经常照X光	74
怀孕刚一个半月就开始呕吐是否正常	74
怎样选择合适的孕妇服	75
怀孕妈妈如何选择内衣和鞋子	76
孕妇的化妆品是否对胎儿有影响	76
怀孕后忌用哪些化妆品	77
孕期忌常用清凉油	78

♥ 第二章 孕期检查全知道

79

孕期准妈妈羊水检查宜知	80
大龄准妈妈必要的检查宜知	81
胎动时间宜知	82
孕早期检查重要性宜知	82
孕期应做好的几项检查	83

♥ 第三章 饮食健康提点

84

孕妇营养充足的重要性宜知	85
孕妇妊娠早期的合理饮食宜知	86
早孕反应处理方法宜知	87
妊娠期的营养需要宜知	88

胎儿发育中期科学安排饮食宜知	92
妊娠期宜补充的特殊营养	93
增进胎儿智力，孕期宜食干果	95
孕妇要“小心土豆”	96
孕妇吃猪腰要小心	97
缓和孕吐的饮食小法宝	97
怀孕时水果吃多少宜知	98
孕中期宜补钙及营养摄入要合理	98
孕晚期宜控制体重	99
准妈妈便秘饮食宜知	99
准妈妈贫血饮食宜知	100
准妈妈痉挛饮食宜知	100
准妈妈妊娠毒血症饮食宜知	100
妊娠水肿食疗方法宜知	100
孕妇宜少吃油条	101
孕妇宜少吃糖精	101
孕妇宜少吃热性香料	101
孕妇宜少吃盐	102
孕妇宜少吃黄芪炖鸡	102
孕妇宜补充维生素C	102
妊娠中、晚期的合理饮食宜知	103
孕妇喝水宜知	104
孕妇忌过多饮茶	105
孕妇忌过量喝饮料	105
孕妇忌多食醋	106
孕妇忌过多食用辛辣食物	106
孕妇忌饮酒	106
大龄准妈妈要忌口	106

怀孕后忌擅自进补	107
孕妇忌过量食用动物肝脏	108
孕妇忌过多食用含咖啡因的饮料和食品	108
孕妇忌多吃海带	109
孕妇不宜多吃酸性食物	109
孕妇忌食山楂	109
孕妇忌常吃精制食物	110
孕妇忌吃蛙肉	111
孕妇补充蛋白质食谱	112
补充维生素B ₁ 的食谱	114
补充维生素B ₂ 的食谱	116
补充维生素C的食谱	118
补钙食谱	119
补磷食谱	122
补铁食谱	124
补锌食谱	125



第四章 运动的注意事项

128

怀孕后缺乏运动对胎儿有影响	129
准妈妈做什么运动对胎儿好	129
怀孕可做短途旅行	130
产前运动很必要	131
孕妇可以做的顺产运动	131
盘腿练习有助于顺产	132
经常练习一些分娩姿势	133
产前可以做的肌肉运动	134
经常练习分娩呼吸法	134
孕妈妈应常做的保健操	135

第五章 早孕反应需注意事项

137

- 早孕反应初期症状 138
- 妊娠呕吐居家护理法宜知 138
- 孕早期怎样饮食更营养 139
- 孕早期母体的变化 140
- 孕早期保胎注意事项 140
- 妊娠早期对胎儿发育影响大吗 141
- 妊娠呕吐药膳方宜知 141

第六章 特别提醒：孕期性生活

143

- 受孕最佳心理状态宜知 144
- 提高怀孕率的最佳行房姿势宜知 144
- 不容易受孕的行房姿势宜知 145
- 不孕的行房因素宜知 146
- 出现性高潮能增加受孕的机会 148
- 受孕必备条件宜知 149
- 最易受孕行房时间宜知 149
- 妊娠期性欲宜知 150
- 妊娠期性反应宜知 150
- 妊娠期性交频率宜知 151
- 怀孕期宜终止性生活的情形 151
- 孕期如何享受性爱宜知 152
- 孕后行房注意事项宜知 152
- 怀孕早期性生活宜知 153
- 怀孕中期性生活宜知 154
- 孕中期适度的性生活有益于健康 155

怀孕晚期性生活宜知	156
怀孕期房事体位	157

第七章 孕期常见病的护理

158

怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办	159
妊娠高血压综合征是怎么一回事	159
妊娠高血压综合征可以预防	160
患有妊高征怎么办	160
孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办	161
孕期出现阴道流血有危险吗	161
患有子宫肌瘤怀孕后怎么办	162
孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害	163
孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗	163
怀孕期间患上真菌性阴道炎怎么办	164
甲亢患者怀孕后应注意哪些问题	165
患有心脏病的女性怀孕后应注意什么	165
孕妇患有淋病应如何治疗	166
患糖尿病的女性怀孕后可能出现哪些异常	167
患糖尿病的孕妇应注意哪些问题	168
患有结核病，选择什么时间生育最好	168
结核病人怀孕后，如有下列情况应终止妊娠	168
妊娠期胰腺炎是怎么回事	169
孕妇腰背疼痛怎样居家护理	169
孕妇尿频怎样居家护理	170
孕妇皮肤痒疹怎样居家护理	170
孕妇发生便秘怎样居家护理	170
孕妇胃烧灼性疼痛怎样居家护理	171
高危妊娠应该注意什么	171

孕妇患坏血病为何要补充维生素C	172
孕妇发生贫血有哪些危害	172
孕妇怎样防止出现贫血	173
孕妇患子痫病有何特征, 怎样预防与监护	174
孕妇血小板减少应注意事项	174
孕妇感冒对胎儿有什么影响	175
孕妇患感冒怎么治疗	175
孕妇防治感冒可做哪些保健操	176
孕妇怎样预防流感	176
如何应对瘙痒症的发生	177
妊娠期腹胀与腹泻吃什么食物好	178
孕妇发生腹痛怎么办	178
孕妇下肢静脉曲张应注意哪些问题	179
孕妇如何防治口腔和牙齿疾病	179
妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物	180
孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力	180
孕妇为何易发生唇、舌、口角炎	181
孕妇患眼干燥症补充何种营养素好	181
孕妇鼻出血是怎么回事	182
妊娠出现生殖器单纯疱疹有何危害	183



第八章 孕期的用药要点

184

孕妇忌擅自用药	185
孕妇忌用哪些西药	185
孕妇忌用哪些中草药	186
孕妇忌用的中成药	187
怀孕4~9个月忌用哪些西药	189
孕妇忌过量服用扑热息痛	190

受孕初和分娩前忌用安定	190
孕妇忌过量服用维生素B ₆	191
孕期忌接触农药等刺激性化学药品	192

第九章 写给职场孕妈妈

193

上班族准妈妈怎样缓解疲劳	194
小心复印机对胎儿的影响	194
别劝孕妈妈辞掉工作	195
孕妇工作的注意事项	195
准妈妈工作中应注意休息	196
上班孕妇宜知	196
何时请产假宜知	197
怀孕期间权益宜知	197
享有生育权宜知	198
孕妇骑自行车宜知	198
孕妇乘公共汽车宜知	199
孕妇自驾汽车宜知	199
孕妇忌从事繁重的体力劳动	199
孕前忌从事某些特殊工种	200
从事某些医务工作要注意	200
职业女性忌怀孕晚期工作	200

第十章 为分娩做准备

201

孕妇应当掌握的数字	202
准妈妈分娩前应注意的事项	202
临产会有什么预兆	203
为妻子顺产做准备	204
帮助快要生产的妻子做准备	204

临近生产，准爸爸要做哪些准备	205
如果可以，丈夫应陪妻子进产房	205
怎样呵护要生产的孕妇	206
怎样安抚焦虑的产妇	207
临产妈妈不宜长时间站立	207
怎样为宝宝办准生证	208
做产前运动的益处	208
临产时吃什么	209
顺产及缓解阵痛食谱	210

♥ 第十一章 孕妇按摩方法

211

怀孕1~3个月不适合做腹部按摩	212
怀孕4个月适宜做的按摩	213
怀孕5个月适宜做的按摩	214
怀孕6个月适宜做的按摩	215
怀孕7个月适宜做的按摩	216
怀孕8个月适宜做的按摩	218
怀孕9个月适宜做的按摩	219
怀孕10个月适宜做的按摩	220
准爸爸要学习的按摩手法	221

♥ 第十二章 心情驿站

222

怀孕后调节心情的小秘诀	223
丈夫应该多关注怀孕妻子的情绪	223
怀孕后经常做梦是压力过大吗	224
孕妇不要发怒	225
孕妇忌大笑	225
预产期为什么总是睡不着	226

第三篇 产后保健密码

第一章 月子里的保健常识

228

- 产褥期护理要注意哪几个方面 229
- 怎样预防产后中暑 230
- 产后生活的护理要点有哪些 231
- 坐月子期间能出屋吗 233
- 产后多长时间可以下床活动 234
- 为什么分娩后睡眠和休息应充足 234
- 产妇的衣着应注意些什么 234
- 月子里卧床休息宜知 235
- 产妇采取什么样的睡觉姿势最好 236
- 产后如何注意卧床姿势 236
- 产后锻炼应注意什么 237
- 产妇忌睡弹簧床 237
- 产后忌发烧 238
- 产后忌不通风 238
- 产妇忌不洗澡、不梳头 239
- 为什么产妇不宜洗盆浴 240
- 产妇忌穿戴过多 240
- 产后忌不刷牙 241
- 产妇保养有哪些误区 241
- 剖宫产后忌忽视保健 242
- 产后怎样保养乳房 243
- 产后牙齿松动的解决办法 244
- 产后怎样护发 244

产后为什么会发生脱发	246
中医如何治疗产后掉发	246
产后为什么要严防感冒	249
辅助治疗产后感冒的食疗方有哪些	249
产后为什么要让产妇及时排尿	250
产后多长时间解大便	250

♥ 第二章 月子饮食注意事项

251

月子饮食有哪些注意事项	252
适合产妇的每日食谱	253
增进乳汁分泌的饮食有哪些	253
产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗	255
产妇能吃水果吗	255
产后吃红糖，喝黄酒科学吗	256
产妇能不能吃生菜、冷饮	256
产妇能吃巧克力吗	257
产妇吃鸡蛋是不是越多越好	258
月子期间能不能吃味精	258
坐月子期间可以节食吗	259
产妇吃莲藕好吗	259
产妇能不能吃黄花菜	259
产妇能吃黄豆芽吗	260
产妇能不能吃海带	260
产妇能吃莴笋吗	260
产后如何补铁	260
产妇宜吃什么水果	261
产妇喝汤有什么讲究	262
月子食谱如何安排	263