

· 妇幼保健专家倾力打造 ·

北京望京医院副主任医师 邱宇清◎编著



孕产妇 优生 一点通

YunChanFu YouSheng
YiDianTong

- 预约一个健康宝宝
- 十月怀胎开心课堂
- 分娩产后精心护理



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

YunChanFu YouSheng
YiDianTong

R715.3

Q Y U



孕产妇 优生 点通

邱宇清◎编著



电子工业出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇优生一点通/邱宇清编著. —北京: 电子工业出版社,
2012. 6

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 16612 - 9

I. ①孕… II. ①邱… III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 基本知识 ②产妇 - 妇幼保健 - 基本知识 ③优生优育 - 基本知识 IV. ①R715.3 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052038 号

责任编辑: 樊岚岚

文字编辑: 刘兆忱

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 24.5 字数: 314 千字

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系电话及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



目录

CONTENTS

第一章

精心准备，预约一个健康宝宝

第一节 了解受孕知识 001

1. 培育健康的精子 001
2. 培育健康的卵子 002
3. 选择最佳怀孕时机 003
4. 避开不宜怀孕的时期 004
5. 测算排卵期的方法 005

第二节 关注饮食营养 006

1. 加强孕前营养储备 006
2. 适量补充叶酸 007
3. 孕前要补充蛋白质 008
4. 男性孕前营养饮食 009
5. 注意“铁”的摄入量 009
6. 多食利于排毒的食物 010



第三节 做好健康准备 011

1. 孕前调整好作息时间 011
2. 抛掉不健康的情绪 012
3. 加强运动 012
4. 预防弓形虫病 013
5. 进行不孕不育检查 014
6. 停服避孕药后不宜立即怀孕 015
7. 提高受孕概率 015

第二章

孕1月开心课堂

第一节 母胎巧变化 017

1. 胎儿状况 017
2. 母体变化 017
3. 爱心提醒 018

第二节 母体多保健 019

1. 选择合适的妇产医院 019
2. 准妈妈需做的检查 020
3. 推算预产期的方法 022
4. 积极治疗孕早期感冒 023
5. 感冒后用药需慎重 024
6. 患感冒准妈妈的家庭疗法 025
7. 孕期头痛的防治 026
8. 预防皮肤过敏 027

第三节 饮食宜丰富 028

1. 宜补充微量元素 028
2. 增加热能的摄入量 029
3. 摄入适量的糖类 030
4. 吃鱼好处多 031
5. 适当多吃嫩玉米 032
6. 不宜喝浓茶 032
7. 不宜吃山楂 033
8. 不宜吃方便食品 033
9. 不宜吃刺激性食物 034
10. 不宜吃酸性食物 035

第四节 生活有宜忌 035

1. 保证休息质量 035
2. 睡午觉的注意事项 036
3. 不宜睡电热毯 038
4. 出行的注意事项 038
5. 尽量不用电脑和手机 039
6. 远离危险物品 040
7. 避免吸入二手烟 041
8. 化妆的注意事项 042
9. 孕早期避免性生活 042

第五节 胎教好处多 043

1. 情绪胎教 043
2. 环境胎教 044
3. 音乐胎教 045



第三章

孕2月开心课堂

第一节 母胎巧变化 047

1. 胎儿状况 047
2. 母体变化 047
3. 爱心提醒 048

第二节 母体多保健 049

1. 改善孕吐的方法 049
2. 如何应对尿频 050
3. 避免X线检查 051
4. 进行B超常规检查 052
5. 孕期生病不可随便用药 053
6. 预防先天性风疹综合征 053
7. 预防先兆流产 054
8. 警惕宫外孕 055

第三节 饮食宜丰富 056

1. 适合准妈妈吃的酸味食物 056
2. 选用易消化的食物 057
3. 宜多喝石榴汁 058
4. 宜多吃瘦肉 058
5. 喝酸奶好处多 059
6. 宜吃适量鸡蛋 059
7. 不宜过多食用鱼肝油 060
8. 小心食用土豆 060

9. 不宜多吃的水果	060
10. 不宜多吃油条	061
11. 不宜多吃精盐	062

第四节 生活有宜忌 063

1. 孕妇宜科学着装	063
2. 选择合适的内衣	063
3. 孕期宜留短发	065
4. 不宜洗热水浴或蒸桑拿	065
5. 远离噪声	066
6. 不宜使用的化妆品	066
7. 夏季防晒的注意事项	068
8. 不宜长时间吹电扇或空调	069
9. 不宜多闻汽油	070

第五节 胎教好处多 071

1. 情绪胎教	071
2. 环境胎教	071
3. 音乐胎教	072
4. 联想胎教	073

第四章

孕3月开心课堂

第一节 母胎巧变化 075

1. 胎儿状况	075
2. 母体变化	076
3. 爱心提醒	077



第二节 母体多保健 078

1. 应对消化不良症 078
2. AFP 检查：最常见的缺陷筛查 079
3. 需做唐氏筛查的孕妇 080
4. 多胎妊娠要多加呵护 080
5. 腹痛要及时就医 082
6. 准妈妈多汗的应对方法 084
7. 需做羊膜穿刺术的重点人群 084
8. 建立孕妇保健手册 085

第三节 饮食宜丰富 085

1. 准妈妈吃鱼的讲究 085
2. 宜多吃的健脑食品 086
3. 宜吃的营养小零食 087
4. 不宜全吃素食 088
5. 不宜过量吃水果 089
6. 不宜多服温热补品 090
7. 不宜贪吃冷饮 090

第四节 生活有宜忌 091

1. 孕期洗澡有讲究 091
2. 做好口腔护理 092
3. 保养好皮肤 093
4. 远离铅污染 095
5. 学会正确系安全带 095
6. 不宜睡席梦思床 096

7. 不宜养在家里的花草 097
8. 练习瑜伽应注意的事项 098

第五节 胎教好处多 099

1. 抚摸胎教 099
2. 情绪胎教 099
3. 音乐胎教 100
4. 营养胎教 101

第五章

孕4月开心课堂

第一节 母胎巧变化 103

1. 胎儿状况 103
2. 母体变化 104
3. 爱心提醒 105

第二节 母体多保健 106

1. 有效控制体重 106
2. 防治牙龈炎 107
3. 口腔保健要持之以恒 107
4. 重视腹泻的治疗 108
5. 疼痛要及时治疗 109
6. 防止食物过敏 111
7. 防治便秘的食物 112
8. 慎用中草药 113



第三节 饮食宜丰富 113

1. 注意补铁 113
2. 适量补锌 114
3. 适宜补钙 115
4. 慎重选择调味品 116
5. 吃姜、蒜有讲究 117
6. 吃野菜有益妊娠 118
7. 宜吃适量的无花果 119
8. 宜吃适量的绿豆 119

第四节 生活有宜忌 120

1. 选择合体的衣服 120
2. 进行乳房护理 121
3. 进行头发护理 121
4. 长途旅行的注意事项 122
5. 准妈妈不宜开车 124
6. 掌握好上网时间 124
7. 适度进行性生活 125
8. 避免不自然的震动 126

第五节 胎教好处多 127

1. 环境胎教 127
2. 音乐胎教 128
3. 艺术胎教 129
4. 视觉胎教 129
5. 想象胎教 130

第六章

孕5月开心课堂

第一节 母胎巧变化 131

1. 胎儿状况 131
2. 母体变化 131
3. 爱心提醒 133

第二节 母体多保健 133

1. 本月产检的注意事项 133
2. 测量宫高与腹围 134
3. 预防孕期耳鸣 135
4. 小腿水肿不可忽视 136
5. 羊水的正常指标 136
6. 护理好乳房 138
7. 注意保持身体卫生 139

第三节 饮食宜丰富 140

1. 宜吃瘦肉、鱼虾 140
2. 熟吃西红柿营养高 141
3. 宜吃豆类食物 141
4. 最易忽视的营养元素 142
5. 不宜吃火锅 143
6. 不宜吃过多辣味食物 144
7. 不宜暴饮暴食 145
8. 不宜随意节食 145



第四节 生活有宜忌 146

1. 缓解眼睛干涩 146
2. 注意休息 147
3. 不宜穿高跟鞋 148
4. 乘坐公共交通工具的注意事项 148
5. 不要迷恋麻将 149
6. 不宜长时间看电视 150
7. 不宜使用电吹风 151
8. 不宜久坐沙发 151

第五节 胎教好处多 152

1. 触摸胎教 152
2. 音乐胎教 153
3. 视觉胎教 154
4. 品格胎教 154
5. 对话胎教 155
6. 色彩胎教 156

第七章

孕6月开心课堂

第一节 母胎巧变化 157

1. 胎儿状况 157
2. 母体变化 158
3. 爱心提醒 159

第二节 母体多保健 159

1. 本月产检的注意事项 159
2. 防治小腿抽筋 160
3. 正确辨别胎心音 161
4. 如何应对胎动异常 161
5. 注意预防便秘 163
6. 注意预防贫血 164
7. 腰背疼的原因及保健法 165
8. 防治痔疮的方法 166
9. 预防肾结石 166
10. 避免尿失禁 167

第三节 饮食宜丰富 168

1. 宜吃粗粮 168
2. 不宜过量食用海带 170
3. 不宜长期高脂肪饮食 170
4. 不宜高糖饮食 170
5. 不宜节食 171
6. 不宜多食桂圆 171
7. 吃东西要细嚼慢咽 172
8. 不宜忽视早餐 173
9. 不宜忽视补钙 173

第四节 生活有宜忌 175

1. 保持正确的姿势 175
2. 选择合适的凉席 177
3. 步行好处多 178
4. 护理好秀发 178



- 5. 不宜常用手机 179
- 6. 不宜在厨房久留 180
- 7. 做一些力所能及的家务 180
- 8. 不宜去拥挤的场所 181
- 9. 洗澡时注意安全 182

第五节 胎教好处多 184

- 1. 情绪胎教 184
- 2. 触摸胎教 185
- 3. 音乐胎教 186
- 4. 语言胎教 187

第八章

孕7月开心课堂

第一节 母胎巧变化 189

- 1. 胎儿状况 189
- 2. 母体变化 189
- 3. 爱心提醒 190

第二节 母体多保健 191

- 1. 本月产检的注意事项 191
- 2. 减轻耻骨联合疼痛 192
- 3. 警惕妊娠高血压 193
- 4. 预防妊娠水肿 194
- 5. 胃灼痛的防治 195
- 6. 鼻塞和流鼻血的防治 195

7. 呼吸困难的防治 196
8. 应对宫颈内口松弛 197
9. 及时治疗肝内胆汁郁积症 197

第三节 饮食宜丰富 198

1. 吃米有益健康 198
2. 栗子对身体有益 199
3. 芹菜可通便降压 199
4. 适量食用青辣椒 200
5. 三种水果驱走黄褐斑 201
6. 不宜多吃水果罐头 201
7. 不可滥用人参 202
8. 不要吃黄芪炖鸡 202
9. 常食黄鳝有益处 203

第四节 生活有宜忌 204

1. 预防打鼾 204
2. 摆脱噩梦困扰 205
3. 应节制房事 206
4. 保持一定活动量 206
5. 防止蚊虫叮咬 207
6. 布置舒适的婴儿房 208
7. 平安度过节假日 210

第五节 胎教好处多 211

1. 音乐胎教 211
2. 语言胎教 213
3. 美育胎教 213



- 4. 行为胎教 214
- 5. 数学胎教 215
- 6. 光照胎教 215

第九章

孕8月开心课堂

第一节 母胎巧变化 217

- 1. 胎儿状况 217
- 2. 母体变化 217
- 3. 爱心提醒 218

第二节 母体多保健 219

- 1. 本月产检的注意事项 219
- 2. 防止外力导致的异常宫缩 220
- 3. 预防早产 221
- 4. 减轻坐骨神经痛的方法 224
- 5. 膝胸卧位矫正胎位法 225
- 6. 侧卧位矫正胎位法 225
- 7. 应对心慌气短的方法 226
- 8. 特殊孕妈妈的特殊保健 226

第三节 饮食宜丰富 228

- 1. 宜合理饮食 228
- 2. 多食用水果菜肴 229
- 3. 宜吃的消暑食物 229