

全面的孕产育儿指导 · 贴心的护理保健指南

JINDIAN

孕产期保健

细节规划

金典

刑小芬/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

全面的孕产育儿指导 · 贴心的护理保健指南

JINDIAN

孕产期保健 细节规划

金典

刑小芬/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健细节规划金典/邢小芬编著. —北京: 中国人口出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5101 - 3724 - 2

I. ①孕… II. ①邢… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 236179 号

孕产期保健细节规划金典

邢小芬 编著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 22. 75

字 数: 345 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5101 - 3724 - 2

定 价: 28. 00 元

社 长: 张晓林

网 址: www.rkcbs.net

电子信箱: rkcbs@126.com

总编室电话: (010) 83519392

发行部电话: (010) 83514662

传 真: (010) 83515922

地 址: 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编: 100054

版权所有 翻印必究 质量问题 随时退换

第一篇 孕前准备

第一章

孕前好状态，优生第一课

第一节 孕前心理	/002	甲亢未治愈前可以怀孕吗	/014
夫妻双方都要做好孕前心理准备	/002	患肾炎的女性为什么不宜怀孕	/014
不良情绪对孕育的影响	/004	子宫内膜异位症对怀孕有	
从为人妻到为人母的转变	/004	哪些影响	/015
怀孕可提升女性的健康指数	/005	哮喘对怀孕是否有影响	/015
第二节 孕前检查	/006	患附件炎的女性在哪种情况下	
婚检过关不等于孕检无忧	/006	可以怀孕	/015
孕前常规检查内容了解	/006	贫血患者适宜何时怀孕	/016
男性同样需要做孕检	/008	服药后才发现怀孕该怎么办	/016
孕前口腔检查必不可少	/009	第四节 孕前运动健身	/017
孕检前要做的准备	/010	孕前，夫妻锻炼好处多	/017
做好孕前的防疫工作	/011	孕前须控制体重	/017
第三节 孕前疾病防治	/012	制定合理健身计划	/018
患心脏病的女性怀孕会有		做有针对性的健身运动	/018
哪些危险	/012	有氧运动是孕前最佳运动方式	/019
患高血压病的女性可否怀孕	/012	养成散步的好习惯	/021
糖尿病对怀孕是否有影响	/013	第五节 孕前饮食营养	/022
		孕前合理调配膳食	/022

男性需忌的饮食习惯	/022	第六节 日常生活起居	/029
补充维生素 E 助受孕	/023	提前离开有害的工作环境	/029
锌能提高精子质量	/024	将作息调整到良好状态	/030
能提高精子质量的食物	/024	男子慎洗桑拿浴	/030
女性孕前补钙的益处	/025	准备生育的男性不宜穿紧身 牛仔裤	/030
女性孕前为何要补充叶酸	/025	使用空调要注意通风	/031
常吃含铁丰富的食物	/026	孕前居住环境需注意	/031
保证摄入充足的碘	/027	孕前不要住新居	/031
适量补充蛋白质	/027	远离宠物带来的危害	/032
为了受孕,忌饮咖啡	/027	不要再接触洗涤剂	/033
孕前远离可乐	/028		
孕前应少吃甜食	/029		

第二章

怀优质宝宝,把握最佳好时机

第一节 遗传奥秘	/035	第二节 把握怀孕时间	/042
什么是遗传	/035	女性最佳生育年龄是多大	/042
哪些疾病会遗传	/036	何时是男性最佳生育期	/043
什么是遗传咨询	/037	选择最适宜的季节怀孕	/043
孕妇饮食习惯也可“遗传”	/038	不同季节受孕的注意事项	/044
血型遗传	/039	第三节 科学轻松受孕	/045
了解几种遗传病	/040	学会自己做排卵期的检查	/045
针对男性的遗传病	/040	记录基础体温	/046
患哪些遗传病的夫妇不宜生育	/041	选择最佳受孕时机	/047
遗传与智商有怎样的关系	/042	受孕的最佳时刻	/048



了解九大最不利受孕时间	/048	性生活高潮更易受孕	/050
酒后不宜受孕	/050	生男生女取决于男方	/051

第三章

关注基础细节，提高孕期质量

第一节 孕期知识学习	/052	准妈妈要学会适度减轻工作负担	/058
子宫	/052	准妈妈办公室护肤攻略	/058
脐带	/052	准妈妈职场着装原则	/059
胎盘	/053	准妈妈职场用餐原则	/060
羊水	/054	了解产假相关规定	/061
第二节 孕期职场应对	/056	关于哺乳期的规定	/062
准妈妈孕期工作的好处	/056	孕期出现工作纠纷如何解决	/062
准妈妈办公场所注意事项	/057		

第二篇 妊娠篇

第一章

孕1月（1~4周）：可爱的“小胚芽”出现了

第一节 每周大不同	/064	准妈妈身体变化	/064
胎宝宝发育情况	/064	第二节 孕期检查	/065



孕期检查的重要性	/065	第五节 生活起居	/075
选择合适的孕检医院	/065	远离噪声与震动	/075
确定怀孕的三项检查	/066	远离高跟鞋	/075
孕初期必须查性病	/067	孕期注意对头发的打理	/075
第三节 疾病防治	/068	注意口腔的卫生	/076
孕期如何预防感冒	/068	孕期乳房护理	/076
孕期感冒的治疗	/069	宜多晒太阳	/077
警惕孕期发热	/069	第六节 科学胎教	/077
防治尿频、尿路感染	/070	胎教对胎宝宝有哪些好处	/077
慎防孕期腹泻	/070	胎宝宝在子宫里是如何学习的	/078
第四节 饮食营养	/071	孕期音乐胎教	/079
加强多种微量元素的摄取	/071	孕1月, 运动胎教	/079
全面均衡饮食	/072	第七节 准妈妈须知	/080
每天多补充优质蛋白	/072	孕1月, 准妈妈的爱妻行动	/080
孕妈妈吃鱼好处多	/073	减少二手烟对妻儿的伤害	/080
警惕容易引起流产的食物	/073	和准妈妈一起学习孕期知识	/081
不吸烟喝酒	/074		

第二章

孕2月(5~8周): 胎宝宝开始有心跳了

第一节 每周大不同	/082	禁做下腹X射线透视	/085
胎宝宝发育情况	/082	超声波检查, 查看胚囊位置和	
准妈妈身体变化	/083	胚胎数	/085
第二节 孕期检查	/084	超声波检查, 查看胎宝宝心跳、	
合理安排B超检查	/084	卵黄囊	/085



第三节 疾病防治	/086	使用空调和电扇的注意事项	/092
孕期如何防治缺铁性贫血	/086	孕期服饰选择	/093
孕期预防肾结石	/087	减少外出旅行	/094
防治低钾血症	/087	做好自己的妊娠记录	/095
预防先兆流产	/088	孕2月锻炼方法	/095
预防盆腔炎	/088	第六节 科学胎教	/096
准妈妈如何应对尿频	/089	养成好习惯，为胎宝宝立榜样	/096
第四节 饮食营养	/090	构想胎宝宝的形象	/096
缓解孕吐的饮食方	/090	好心情即胎教	/097
吃水果注意事项	/090	不良情绪影响宝宝健康	/098
忌多吃盐	/091	第七节 准爸爸须知	/099
忌多吃动物肝脏	/091	给准妈妈做按摩	/099
关注准妈妈爱吃的酸味食物	/092	为妻子准备可口饭菜	/099
第五节 生活起居	/092	陪妻子一起去产检	/099

第三章

孕3月（9~12周）：胎宝宝已经初具人形

第一节 每周大不同	/100	第一次正式产前检查	/103
胎宝宝发育情况	/100	第三节 疾病防治	/104
准妈妈身体变化	/101	如何缓解下肢水肿	/104
第二节 孕期检查	/102	注意会阴部清洁	/105
孕期检查前准备	/102	妊娠剧吐非一般早孕反应	/105
建立妇幼保健卡	/102	孕期患结核病怎么办	/106
绒毛膜取样	/102	什么是“妊娠期鼻炎”	/106

第四节 饮食营养	/107	孕期不宜养在家里的植物种类	/111
孕期不宜以吃素食为主	/107	尽量远离厨房	/112
孕期宜少吃精米、精面	/107	孕早期禁止进行性生活	/112
忌多吃水果罐头	/108	第六节 科学胎教	/112
少吃刺激性食物	/108	经常哼唱歌曲	/112
多吃玉米可补脑	/109	多看书有助胎儿发育	/113
准妈妈禁吃龙眼	/109	经常欣赏艺术作品	/113
孕期喝水有学问	/109	进行抚摸胎教	/114
第五节 生活起居	/110	第七节 准爸爸须知	/114
尽量远离汽油味	/110	不要保护过度	/114
不染指甲油	/110	了解妻子的心理变化	/114
不宜佩戴隐形眼镜	/110	告诉妻子，怀孕的她最美	/115

第四章

孕4月（13~16周）：可以感受到胎动的惊喜

第一节 每周大不同	/116	预防腿部抽筋	/120
胎宝宝发育情况	/116	子宫压迫下腹疼痛是怎么回事	/121
准妈妈身体变化	/117	充分了解妊娠黄疸	/121
第二节 孕期检查	/118	防治孕期腹泻	/121
熟知第二次产检内容	/118	第四节 饮食营养	/122
没能按时产检怎样补救	/118	适量补锌	/122
适时检测自身体重	/119	不宜过量食用高钙食品	/123
第三节 疾病防治	/120	不宜过多服食鱼肝油	/123
准妈妈怎样判断自己是否缺钙	/120	孕期忌食田鸡	/123
		多补充维生素	/124



合理补充铜元素	/124	继续音乐胎教	/127
多吃绿叶蔬菜	/125	适时的环境胎教	/128
第五节 生活起居	/125	用小卡片进行胎教	/128
坚持每天午休	/125	对胎宝宝进行呼唤胎教	/129
不宜睡席梦思床	/125	制造温馨的气氛	/130
忌仰卧睡觉	/126	第七节 准爸爸须知	/130
不宜去拥挤的场合	/126	关心准妈妈的睡眠	/130
性生活有节制	/127	陪准妈妈一起听胎心	/131
性生活要用避孕套	/127	接受妻子的“不按常理出牌”	/131
第六节 科学胎教	/127	常陪妻子身边	/132

第五章

孕5月（17~20周）：开始对外界有感觉了

第一节 每周大不同	/133	预防阴道炎	/140
胎宝宝发育情况	/133	准妈妈耳鸣的防治	/140
准妈妈身体变化	/134	第四节 饮食营养	/141
第二节 孕期检查	/135	了解本月必补营养素	/141
什么是产前诊断	/135	孕期有益健康的一些食物	/141
第三次产检注意事项	/136	不利于胎宝宝脑部发育食品列举	/142
进行唐氏儿筛查	/136	孕期多吃植物油	/143
羊水检查要小心	/137	不贪食，防止营养过剩	/143
第三节 疾病防治	/138	进食切勿狼吞虎咽	/144
避免孕期高血压	/138	第五节 生活起居	/144
孕期鼻炎的防治	/138	尽量不要久坐沙发	/144
孕期如何缓解烧心	/139	腹带使用问题解答	/145

准妈妈化妆注意	/146	可以进行嗅觉胎教	/149
学习锻炼骨盆肌肉运动法	/146	第七节 准爸爸须知	/150
预防及缓解腰痛练习	/147	帮助准妈妈克服惰性	/150
第六节 科学胎教	/147	为准妈妈量宫底	/150
孕期“饮食胎教”	/147	常给准妈妈准备小礼物	/150
和胎宝宝进行互动	/148	理性面对准妈妈的“冷落”	/151
选择不同音乐旋律进行胎教	/149	陪准妈妈一起做胎教	/151

第六章

孕6月（21~24周）：能够感知微弱的光

第一节 每周大不同	/152	第四节 饮食营养	/160
胎宝宝发育情况	/152	可适量吃点野菜	/160
准妈妈身体变化	/153	忌贪吃冷饮	/160
第二节 孕期检查	/154	食用菠菜应适量	/161
第四次产检注意事项	/154	不宜喝糯米甜酒	/161
妊娠胆汁淤积症筛检	/155	孕期喝蜂蜜营养丰富	/161
妊娠糖尿病筛检	/155	第五节 生活起居	/162
做B超检查	/156	孕期活动不宜太少	/162
第三节 疾病防治	/156	不沉迷于麻将	/163
预防静脉曲张	/156	远离芳香剂	/163
关注牙齿出血	/157	尝试瑜伽练习	/163
怀双胞胎准妈妈需防治疾病	/157	练习瑜伽前须知	/164
腿部痉挛治法	/158	多做伸展放松运动	/164
孕期静脉瘤的预防	/159	第六节 科学胎教	/165
防治孕期皮肤瘙痒	/159	情绪好坏影响胎宝宝性格	/165

试着教胎宝宝说话	/166	多陪妻子去散步	/167
集中注意力进行音乐胎教	/166	让准妈妈变得自信	/167
给胎宝宝讲故事	/166	给孩子取名字	/168
第七节 准爸爸须知	/167		

第七章

孕7月（25~28周）：脑组织越来越发达了

第一节 每周大不同	/169	虾皮，孕期的营养佳品	/176
胎宝宝发育情况	/169	第五节 生活起居	/176
准妈妈身体变化	/170	关于电梯乘坐	/176
第二节 孕期检查	/171	了解外出旅行注意事项	/177
第五次产检注意事项	/171	孕期慎用手机	/177
贫血检查	/172	避免不良梦境困扰	/178
第三节 疾病防治	/172	针对恶性打鼾的预防	/178
勤换内衣勤洗澡	/172	细心呵护私密地带	/179
警惕孕期肠胃疾病	/172	正确保养乳房	/179
防治胃灼痛	/172	第六节 科学胎教	/180
孕期干眼病的防治	/173	爱美也是一种胎教	/180
第四节 饮食营养	/173	富有感情的语言胎教	/180
奶粉比鲜奶好	/173	用英语和胎宝宝交流	/181
忌用沸水冲调营养品	/174	胎宝宝独自欣赏音乐	/182
了解易导致早产食物	/174	第七节 准爸爸须知	/182
易通便食物列举	/175	做好准妈妈的监督和陪练	/182
少吃高脂肪食物	/175	陪准妈妈度过孕期抑郁	/183

第八章

孕8月(29~32周):小眼睛开始时睁时闭了

第一节 每周大不同	/184	合理进食,控制体重	/192
胎宝宝发育情况	/184	少食多餐,减轻胃部不适	/192
准妈妈身体变化	/185	第五节 生活起居	/193
第二节 孕期检查	/186	运动不宜剧烈	/193
第六次产检注意事项	/186	学习数胎动	/193
进行尿蛋白检查	/187	学会腹式呼吸	/194
子痫前症检查	/187	高龄初产妇的孕期护理	/194
下肢水肿检查	/187	缩肛运动对准妈妈的好处	/194
第三节 疾病防治	/188	适合准妈妈的运动体操推荐	/195
预防孕期仰卧综合征	/188	第六节 科学胎教	/196
妊娠晚期阴道出血原因	/188	每天对着镜子微笑	/196
外力导致异常宫缩的预防	/189	开心地拍大肚照	/196
预防压力性尿失禁	/190	和胎宝宝一起认图形	/197
羊水早破的预防与处理	/190	孕晚期最适合阅读胎教	/198
膝盖劳损的预防	/191	第七节 准爸爸须知	/199
第四节 饮食营养	/191	帮准妈妈洗脚、剪趾甲	/199
盛夏时节准妈妈宜吃食物	/191	帮准妈妈翻身	/199
摄食富含维生素K的食物	/192	为妻子准备一个待产包	/199

第九章

孕9月(33~36周):肾脏逐步发育完全了

第一节 每周大不同	/202	适量补锌有助自然分娩	/208
胎宝宝发育情况	/202	第五节 生活起居	/209
准妈妈身体变化	/203	孕晚期不宜乘飞机	/209
第二节 孕期检查	/204	学习孕期保健操	/209
第七次产检注意事项	/204	练习爬行有利于生产	/210
胎位检查	/205	进行会阴锻炼	/211
超声波检查	/205	第六节 科学胎教	/211
第三节 疾病防治	/205	放下不必要的顾虑	/211
禁止使用利尿剂	/205	妈妈勤动脑,宝宝更聪明	/212
正确应对孕晚期失眠	/206	通过做游戏,进行胎教训练	/212
孕期痔疮的防治	/206	第七节 准爸爸须知	/213
预防子宫内感染	/207	缓解妻子的紧张情绪	/213
第四节 饮食营养	/207	做好随时陪产的准备	/214
孕晚期可多吃菌类	/207	关键时期,绝对禁止性生活	/214
每天不超过两个鸡蛋	/208		

第十章

孕10月(37~40周):胎宝宝就要和妈妈见面了

第一节 每周大不同	/215	准妈妈身体变化	/216
胎宝宝发育情况	/215	第二节 孕期检查	/217



本月检查注意事项	/217	第五节 生活起居	/222
分娩前的产前检查	/218	临分娩坚持散步的益处	/222
第三节 疾病防治	/218	选择适合自己的分娩医院	/223
再次出现尿频	/218	提前看好去医院的路线	/224
痔疮加重	/218	为新生儿准备用品	/224
熟知分娩征兆	/219	第六节 科学胎教	/225
急产的防治	/219	欣赏美术佳作	/225
胎膜早破的处理方法	/220	练习呼吸，放松心情	/226
第四节 饮食营养	/221	第七节 准爸爸须知	/226
增加蛋白质和糖类	/221	巧用枕头帮准妈妈入睡	/226
多补充水溶性维生素	/221	鼓励准妈妈自然分娩	/227
忌吃黄芪炖鸡	/221	帮助准妈妈调节环境	/227
减少脂肪和碳水化合物的摄入	/222		

第三篇 分娩篇

第一章

分娩前准备

第一节 分娩知识储备	/230	麻醉药吗	/232
分娩动作练习	/230	了解关于脐带血知识	/233
了解分娩时间	/231	了解关于脐带绕颈知识	/234
什么情况下可以正常分娩	/231	分娩前需进行灌肠	/234
分娩过程中能用镇痛药或		分娩前要剃除阴毛	/235

分娩必要时进行会阴侧切	/235	无痛分娩	/240
第二节 饮食细节	/236	剖宫产	/240
产前适量吃巧克力助分娩	/236	水中分娩	/241
产前不吃过多生冷食物	/236	导乐分娩	/242
剖宫产前饮食问题注意	/236	第四节 爸爸产前准备	/242
自然分娩前饮食安排	/237	安排好住院期间的看护工作	/242
妇幼专家饮食推荐	/237	安排好月子期间照顾宝宝人选	/243
第三节 分娩方式选择	/239	准爸爸陪产时应做事情	/243
自然分娩	/239	准爸爸在产房外可以做什么	/244

第 二 章

分娩过程应对

第一节 正常分娩过程	/245	第三节 分娩异常及难产	/250
第一产程	/245	难产	/250
第二产程	/246	大出血	/251
第三产程	/247	滞产	/251
第二节 分娩中的疼痛处理	/248	急产	/251
正确对待分娩疼痛	/248	臀位	/252
缓解分娩中腰腹痛的方法	/249	脐带脱垂	/253
分娩时避免大声喊	/249	羊水栓塞	/253
疼痛突然消失	/250		

第四篇 产后育儿篇

第一章

产后调养

第一节 产后护理	/256	忌过多食用鸡蛋和油炸食物	/268
什么是产褥期	/256	新妈妈不必急补人参	/269
产褥期身体变化有哪些	/257	产后多食公鸡强身增乳	/269
产后前两天的护理	/257	产后不宜滥用中药	/270
乳头破裂的预防与护理	/258	产后 15 天开始催奶	/270
做好会阴伤口的清洁	/259	产后忌急于节食	/271
剖宫产妈妈的注意事项	/259	产后不宜食用过量味精	/271
如何让子宫尽快恢复	/260	产后合理搭配食用红、白糖	/271
产后恶露	/261	根据体质调整饮食	/272
缓解产后脱发的方法	/262	产后营养菜谱推荐	/273
产后自我心理调节	/263	第三节 身材恢复	/275
关注产后检查	/263	产后何时开始锻炼	/275
关注产后第一次大小便	/264	哺乳期锻炼注意	/276
第二节 饮食调理	/265	剖宫产新妈妈锻炼注意	/276
产后头几天这样吃	/265	学习产后健身操	/277
剖宫产饮食注意	/265	产后腹部锻炼	/277
产后恢复期饮食调养原则	/266	产后塑臀锻炼	/278
产后不宜食用的食物列举	/266	产后美腿保健法	/279
产后宜食用的食物列举	/267	产后戴乳罩可美胸	/280