

家庭孕产妇保健医生

准妈妈 健康生活 百科

Zhun Mama Jie Ke Zhi Sheng Huo Bai Ke

石碗英 主编

奇妙的280天，
无论身体或是心情，
都会经历各种前所未有的变化。
身为准妈妈需要留心一些生活细小环节，
并且耐心应对，
才能拥有健康快乐的孕期时光。



珠海出版社

家庭孕产妇保健医生

准妈妈健康 生活百科

石碗英◎主编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈健康生活百科/石碗英主编.—珠海: 珠海出版社,

2003.5 (2009.1重印)

(家庭孕产妇保健医生)

ISBN 978-7-80689-045-5

I.准… II.石… 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 (2008) 第188686号

准妈妈健康生活百科 (家庭孕产妇保健医生丛书)

石碗英 主编

责任编辑: 帅 云

终 审: 潘自强

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路566号报业大厦3楼

电 话: 2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhchs.net

E-mail: zhchs@zhchs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广东昊盛彩印有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 48 字 数: 1350千字

版 次: 2003年5月第1版

2009年3月第2版

2009年3月第2次印刷

印 数: 5001-8000

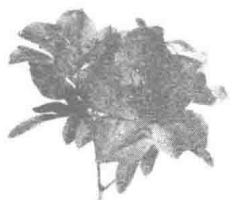
书 号: ISBN 978-7-80689-045-5

定 价: 112.00元(共四册)

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

目录



第一章 优生面面观

- 一、优生的物质基础是“精气” / 12
- 二、优生的关键在于肾 / 13
- 三、精亏、肾衰是影响优生的主要因素 / 14
- 四、婚姻与优生 / 16
 - 1. 优生从择偶开始 / 16
 - 2. 婚前体格检查 / 20
 - 3. 避免近亲结婚 / 22
 - 4. 最佳结婚年龄 / 25
- 五、遗传与优生 / 26
 - 1. 遗传病的特点 / 26
 - 2. 遗传病的防治 / 27
 - 3. 遗传病与优生的疑虑 / 28
- 六、新婚生活与优生 / 31
 - 1. 洞房花烛夜 / 31
 - 2. 性生活卫生 / 33



3.性生活——美满家庭必需因素 / 34

4.预防新婚蜜月病 / 36

5.新婚夫妻如何避孕 / 37

七、避孕失败的补救——中止妊娠 / 38

1.人工流产 / 38

2.中期妊娠引产 / 44

八、不育的出路 / 49

1.男性不育的病因 / 49

2.种类 / 51

3.男性不育症的预测 / 51

4.常见治疗法 / 54

5.不育男子的生活调养 / 55

6.女性不孕的概念 / 57

7.不孕症的病因 / 58

8.不孕症的分类 / 59

9.不孕症的预后 / 60

10.不孕症的预测 / 61

11.常见治疗法 / 62

12.不孕女子的生活调养 / 64

13.家庭常用简易疗法 / 66

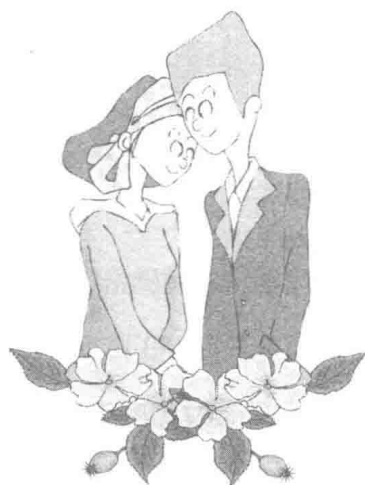
14.自身体质锻炼法 / 67

15.常用食疗药膳方 / 67

九、新婚的避孕节育 / 69

1.避孕方法 / 69

2.与避孕有关的问题 / 75



第二章 怀孕前的准备

一、男性生育必备条件 / 80

二、女性生育必备条件 / 81

三、孕前准备1、2、3、4、5 / 82

孕前准备1 / 82

孕前准备2 / 83

孕前准备3 / 84

孕前准备4 / 84

孕前准备5 / 85

四、实现优生是夫妇双方的事 / 86

五、孕前的心理准备 / 88

1. 调节夫妇孕前的心绪 / 88

2. 创造和谐的孕前心理环境 / 88

3. 喜庆妊娠“节日” / 89

4. 妊娠在爱情生活中的理想位置 / 90

六、孕前的生理准备 / 91

1. 调适孕前生理机能 / 91

2. 调养孕前身体素质 / 91

3. 孕前衣食住行 / 92

4. 孕前锻炼 / 93

七、怀孕的精神准备 / 93



八、怀孕的物质准备 / 94

1. 准备内衣 / 95
2. 准备外衣 / 95
3. 准备鞋 / 96
4. 准备音乐唱片、磁带 / 96
5. 经济上要安排好 / 96

九、你是否健康正常 / 97

1. 饮食 / 97
2. 运动 / 98
3. 戒烟禁酒 / 98
4. 父母的年龄 / 98
5. 现存的病症状况 / 99

十、生活方式的转变 / 100

1. 将为人父母的忧虑 / 100
2. 父亲的责任 / 101
3. 夫妻分担责任 / 101

十一、怀孕前丈夫的禁忌 / 102

十二、怀孕前妻子的禁忌 / 103

十三、孕前饮食与服药 / 104

十四、停止避孕 / 105

十五、胎儿的生命来于何处 / 106

十六、受孕的奥秘 / 108

1. 受孕的条件 / 108



2.受孕的过程 / 113

十七、有慢性疾病的妇女能否生儿育女 / 120

十八、妇女患有哪些疾病不宜生育 / 121

1.肺结核 / 121

2.心脏病 / 122

3.高血压 / 122

4.肾炎 / 123

5.糖尿病 / 123

6.子宫肌瘤 / 124

7.卵巢瘤 / 124

8.梅毒 / 125

9.淋病 / 126

10.外阴尖锐湿疣 / 126

11.肝炎 / 127

第三章 孕妇的生命历程

第一个月 / 129

1.第一次产前检查 / 129

2.目前可能的感受 / 130

3.胎儿的成长 / 131

4.孕妇关心的问与答 / 131

5.你必须知道的:定期的医疗照顾 / 153

第二个月 / 155

1.本月的检查项目 / 155

2.你可能的感受 / 155



3. 胎儿的成长 / 156
4. 孕妇关心的问与答 / 157
5. 你必须知道的: 安然度过 / 167

第三个月 / 168

1. 本月的检查项目 / 168
2. 目前可能的感受 / 169
3. 胎儿的成长 / 170
4. 孕妇关心的问与答 / 170
5. 你必须知道的: 妊娠期的体重增加 / 185

第四个月 / 189

1. 本月的检查项目 / 189
2. 目前可能的感受 / 189
3. 胎儿的成长 / 191
4. 孕妇关心的问与答 / 191
5. 你必须知道的: 妊娠期的性生活 / 209

第五个月 / 216

1. 本月的检查项目 / 216
2. 目前可能的感受 / 216
3. 胎儿的成长 / 217
4. 孕妇关心的问与答 / 218
5. 你必须知道的: 妊娠期的运动 / 230



第六个月 / 241

1. 本月的检查项目 / 241
2. 目前可能的感受 / 241
3. 胎儿的成长 / 242
4. 孕妇关心的问与答 / 242

5.你必须知道的:生产教育 / 253

第七个月 / 257

- 1.本月的检查项目 / 257
- 2.目前可能的感受 / 258
- 3.胎儿的成长 / 259
- 4.孕妇关心的问与答 / 259
- 5.你必须知道的:有关分娩的药物使用 / 271

第八个月 / 280

- 1.本月的检查项目 / 280
- 2.目前可能的感受 / 280
- 3.胎儿的成长 / 281
- 4.孕妇所关心的问与答 / 282
- 5.你必须知道的:授乳 / 292



第九个月 / 299

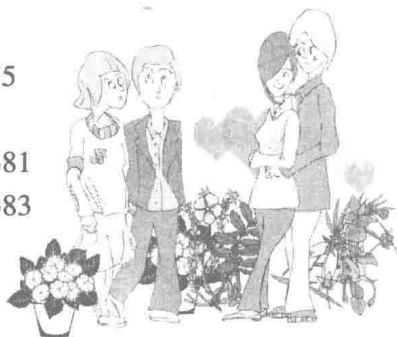
- 1.本月的检查项目 / 299
- 2.目前可能的感受 / 300
- 3.胎儿的成长 / 301
- 4.孕妇关心的问与答 / 301
- 5.你必须知道的:前阵痛、假性阵痛、真阵痛 / 313

阵痛与分娩 / 317

- 1.孕妇关心的问与答 / 317
- 2.你必须知道的:生产阶段 / 331

第四章 怀胎与胎教的艺术

- 一、胎教的概述 / 359
- 二、胎教的兴起 / 360
- 三、胎儿意识上的超能力 / 361
- 四、胎儿大脑处在学习中 / 363
- 五、胎教中的科学 / 365
- 六、国外胎教实例 / 366
- 七、胎教教程 / 367
- 八、丈夫要当好胎教的配角 / 368
- 九、祖国医学中关于胎教的措施 / 369
- 十、音乐——拨动胎儿的心弦 / 371
 - 1. 音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁 / 371
 - 2. 胎教音乐的种类 / 373
 - 3. 音乐胎教方法 / 374
 - 4. 欣赏哪些胎教音乐好 / 375
- 十一、孕妇的营养与胎教 / 375
 - 1. 6亿倍的增长从何来 / 375
 - 2. 讲究合理营养 / 379
 - 3. 特别要注意锌的摄取 / 381
 - 4. 一些营养丰富的食物 / 383



家庭孕产妇保健医生

准妈妈健康 生活百科

石碗英◎主编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈健康生活百科/石碗英主编.—珠海: 珠海出版社,

2003.5 (2009.1重印)

(家庭孕产妇幼保健医生)

ISBN 978-7-80689-045-5

I. 准… II. 石… 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 (2008) 第188686号

准妈妈健康生活百科 (家庭孕产妇幼保健医生丛书)

石碗英 主编

责任编辑: 帅 云

终 审: 潘自强

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路566号报业大厦3楼

电 话: 2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广东昊盛彩印有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 48 字 数: 1350千字

版 次: 2003年5月第1版

2009年3月第2版

2009年3月第2次印刷

印 数: 5001-8000

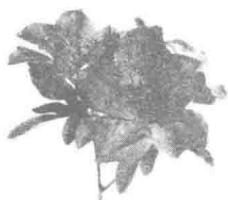
书 号: ISBN 978-7-80689-045-5

定 价: 112.00元(共四册)

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

目录



第一章 优生面面观

- 一、优生的物质基础是“精气” / 12
- 二、优生的关键在于肾 / 13
- 三、精亏、肾衰是影响优生的主要因素 / 14
- 四、婚姻与优生 / 16
 - 1. 优生从择偶开始 / 16
 - 2. 婚前体格检查 / 20
 - 3. 避免近亲结婚 / 22
 - 4. 最佳结婚年龄 / 25
- 五、遗传与优生 / 26
 - 1. 遗传病的特点 / 26
 - 2. 遗传病的防治 / 27
 - 3. 遗传病与优生的疑虑 / 28
- 六、新婚生活与优生 / 31
 - 1. 洞房花烛夜 / 31
 - 2. 性生活卫生 / 33



3.性生活——美满家庭必需因素 / 34

4.预防新婚蜜月病 / 36

5.新婚夫妻如何避孕 / 37

七、避孕失败的补救——中止妊娠 / 38

1.人工流产 / 38

2.中期妊娠引产 / 44

八、不育的出路 / 49

1.男性不育的病因 / 49

2.种类 / 51

3.男性不育症的预测 / 51

4.常见治疗法 / 54

5.不育男子的生活调养 / 55

6.女性不孕的概念 / 57

7.不孕症的病因 / 58

8.不孕症的分类 / 59

9.不孕症的预后 / 60

10.不孕症的预测 / 61

11.常见治疗法 / 62

12.不孕女子的生活调养 / 64

13.家庭常用简易疗法 / 66

14.自身体质锻炼法 / 67

15.常用食疗药膳方 / 67



九、新婚的避孕节育 / 69

1.避孕方法 / 69

2.与避孕有关的问题 / 75

第二章 怀孕前的准备

一、男性生育必备条件 / 80

二、女性生育必备条件 / 81

三、孕前准备1、2、3、4、5 / 82

孕前准备1 / 82

孕前准备2 / 83

孕前准备3 / 84

孕前准备4 / 84

孕前准备5 / 85

四、实现优生是夫妇双方的事 / 86

五、孕前的心理准备 / 88

1. 调节夫妇孕前的心绪 / 88

2. 创造和谐的孕前心理环境 / 88

3. 喜庆妊娠“节日” / 89

4. 妊娠在爱情生活中的理想位置 / 90

六、孕前的生理准备 / 91

1. 调适孕前生理机能 / 91

2. 调养孕前身体素质 / 91

3. 孕前衣食住行 / 92

4. 孕前锻炼 / 93

七、怀孕的精神准备 / 93



八、怀孕的物质准备 / 94

1. 准备内衣 / 95
2. 准备外衣 / 95
3. 准备鞋 / 96
4. 准备音乐唱片、磁带 / 96
5. 经济上要安排好 / 96

九、你是否健康正常 / 97

1. 饮食 / 97
2. 运动 / 98
3. 戒烟禁酒 / 98
4. 父母的年龄 / 98
5. 现存的病症状况 / 99

十、生活方式的转变 / 100

1. 将为人父母的忧虑 / 100
2. 父亲的责任 / 101
3. 夫妻分担责任 / 101

十一、怀孕前丈夫的禁忌 / 102

十二、怀孕前妻子的禁忌 / 103

十三、孕前饮食与服药 / 104

十四、停止避孕 / 105

十五、胎儿的生命来于何处 / 106

十六、受孕的奥秘 / 108

1. 受孕的条件 / 108

