

最新版

实用百科

孕事一本通

让女人轻松怀孕·安心顺产的
妊娠实用百科

编著／孙晶丹

内页插图／吴维云



产前·怀孕·分娩准备

- 孕前须知：夫妻顺利怀孕知
- 怀孕初期：孕1月至3月妊娠知识全指南
- 怀孕中期：孕4月至6月妊娠知识全指南
- 怀孕后期：孕7月至10月妊娠知识全指南
- 妊娠准备：产前准备知识全指南
- 高龄产妇：高龄孕妈妈妊娠知识全指南
- 不孕症：夫妻改善不孕知识全指南

孕期检查与疾病预防 胎宝宝发育与孕妈妈身体变化

最新版

实用百科

孕事一本通

编著 / 孙晶丹

内页插图 / 吴维云

新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕事一本通 / 孙晶丹主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5372-6657-4

I. ①孕… II. ①孙… 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(2016)第150468号

孕事一本通

YUNSHI YIBENTONG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 张鸥

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 170毫米×240毫米 16开

印 张 30

字 数 400千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 68.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

孕事 一本通

CONTENTS

序言	2
----------	---

11

第一章 孕前须知

1-1 孕前身体准备

打造适孕身体	12
--------------	----

1-2 孕前营养及检查准备

孕前准备有哪些?	20
给精子的健康饮食 建议	26

1-3 孕前心理准备

开心迎接好孕到	27
---------------	----

1-4 完美宝宝

遗传基因的秘密	29
---------------	----

39

第二章 怀孕初期

2-1 孕期 1 月

孕期 1 月注意事项	40
------------------	----

孕期检查与疾病预防	51
-----------------	----

胎宝宝生长发育与孕妈妈	
-------------	--

身体变化	54
------------	----

胎教	66
----------	----

2-2 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	70
散步	72
游泳	72
低强度的有氧操	72
跳舞	73
伸展运动	73
重量训练	73
孕妈妈运动注意事项	73

2-3 孕期 2 月

孕期 2 月注意事项	74
孕期检查与疾病预防	84
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	89
胎教	101

2-4 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	106
运动注意事项	108

2-5 孕期 3 月

孕期 3 月注意事项	110
孕期检查与疾病预防	121
胎宝宝生长发育与孕妈妈	

身体变化	126
胎教	137

2-6 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	142
运动注意事项	145

2-7 怀孕初期饮食

红枣山药粥	146
鲜鱼鱼片粥	146
花椰拌海带结	147
豆腐乳炒空心菜	147
松子鸡丁	148
百合炒肉片	148
木耳炒金针	149
花菜炒牛肉	149
红烧黄鱼	150
菠萝炒鸡胗	150
麦片酸奶	151
蜜烧红薯	151

153

第三章 怀孕中期

3-1 孕期4月

孕期4月注意事项	154
孕期检查与疾病预防	166
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	173
胎教	180

3-2 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	183
孕妇体操	185
游泳	186
孕中期适合运动	186
可适当增加运动频率	186
孕妈妈外出锻炼注意事项 ..	187

3-3 孕期5月

孕期5月注意事项	188
孕期检查与疾病预防	198
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	203
胎教	215

3-4 孕妈妈的阳光“孕”动

加强腹背肌运动	220
瑜伽	221
慢跑	222
加强肩颈和踝关节运动	223
按摩穴位缓解眼睛疲劳	223

3-5 孕期6月

孕期6月注意事项	224
孕期检查与疾病预防	233
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	240
胎教	253

3-6 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	256
凯格尔运动	258
改善各种疼痛的伸展运动	259
运动须知	259

3-7 怀孕中期饮食

芹菜猪肉水饺	260
肉末菜粥	260
松仁拌油菜	261
香菇豆腐塔	261
胡萝卜烧鸡	262
冬瓜干贝汤	262
韩式肉片炒乌龙	263
豆腐鲜鱼面线	263
榨菜肉丝面	264
雪菜肉丝面	264
什锦粳条	265
红酱海鲜意大利面	265
奶油海鲜意大利面	266
什锦猪肝面	266
蒜苗腊肉炒面	267
韩式冷面	267

269

第四章 怀孕后期

4-1 孕期7月

孕期7月注意事项	270
----------------	-----

孕期检查与疾病预防	280
胎宝宝生长发育与孕妈妈 身体变化	287
胎教	297

4-2 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	302
----------	-----

4-3 孕期8月

孕期8月注意事项	304
孕期检查与疾病预防	315
胎宝宝生长发育与孕妈妈 身体变化	321
胎教	332

4-4 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	338
孕妇体操	340
减轻不适的孕期小运动	340

4-5 孕期9月

孕期9月注意事项	342
孕期检查与疾病预防	350
胎宝宝生长发育与孕妈妈 身体变化	352
胎教	361

4-6 孕妈妈的阳光“孕”动

户外的简单小运动	365
瑜伽	367

孕晚期的运动原则.....367

4-7 孕期 10 月

孕期 10 月注意事项 368

孕期检查与疾病预防374

胎宝宝生长发育与孕妈妈

身体变化377

胎教385

4-8 孕妈妈的阳光“孕”动

孕 10 月孕妈妈瑜伽389

满 37 周后多做助产运动 ...391

4-9 怀孕后期饮食

红烧牛肉饭.....392

红枣鸡丝糯米饭392

南瓜胡萝卜牛腩饭.....393

蒜蓉空心菜.....393

六合菜.....394

珊瑚卷心菜.....394

醋熘卷心菜.....395

丝瓜熘肉片.....395

甜椒炒牛肉丝396

玉米香菇虾肉卷396

酱炒白菜回锅肉397

香菇扣肉397

鱼肉胡萝卜汤398

香蕉银耳汤.....398

花菜彩蔬小炒399

黑芝麻饭团.....399

5-1 备齐物品

临产前妈妈的准备.....402

产前应为宝宝准备的物品..402

分娩前孕妈妈贴心提示403

爸爸应做的准备403

其他需要准备的物品403

来不及准备产前物品

这样做.....404

准爸爸陪产纪录要点404

5-2 产前体操

产前的呼吸练习405

产前的放松练习408

接近预产期，应该控制

运动强度409

5-3 学习生产技巧及方法

分娩前宫缩与分娩宫缩410

孕妈妈要克服产前恐惧410

分娩的疼痛现象411

最佳分娩三策略411

了解分娩全过程412

缓解分娩疼痛.....414

5-4 自然产和剖宫产相关知识

大多数人这样生——自然

分娩（顺产）.....418

剖宫产分娩.....421

5-5 了解不同的特殊分娩方法

拉梅兹分娩法	425
水中分娩	427
Loboyer 分娩	429
秋千分娩	430
催眠分娩	430
球分娩	432
芳香分娩	433
无痛分娩法	434
家庭分娩法	435
真空吸入器分娩	436
其他分娩法	436
减轻分娩疼痛的方法	437

5-6 生产警讯

产妇身体的变化	438
---------------	-----

5-7 生产须知

特殊人群的分娩情况	440
生产时可能会遇到的问题	442
遭遇难产相信医学也相信 自己	446
难产的预防	446
难产的原因	447

第六章 高龄产妇

6-1 高龄孕妈妈生、心理

高龄产妇的定义	450
---------------	-----

高龄孕前准备	450
高龄孕妇所要面对的各种 生理问题	451
可能罹患疾病	451
身体负担	452
高龄妊娠的优点	453
产后注意事项	453

6-2 高龄妊娠须知

产前筛检	455
遗传检查	459

6-3 妊娠异常

流产	460
胎儿面临问题	461

第七章 不孕症

7-1 男方需要接受的检查

精液检查	464
外生殖器检查	464
血液中的激素检查	464
输精管造影术	464
超声成像术	464
精子尾部低渗肿胀试验	464

7-2 女方需要接受的检查

宫颈造影检查	465
免疫学检查	465

输卵管通畅检查	465
子宫内膜检查	465
腹腔镜检查	465
激素检查	465

7-3 排卵期

检测排卵期	466
月经周期推算排卵期	466
测量基础体温	467
子宫颈粘液测试	467

排卵试纸测试	468
阴道超声波	468

7-4 不孕原因

男性因素	469
女性因素	470

7-5 不孕治疗

男性治疗不育	478
女性治疗不孕	479



最新版

实用百科

孕事一本通

编著 / 孙晶丹

内页插图 / 吴维云

新疆人民出版社
新疆人民出版社

序言

计划生孩子了，可什么时候才能怀上？怎样才能怀上最棒的一胎？怀孕了，怎么做才能保得住？怎样才能养好胎？此外，怀孕期间孕妈妈关注的问题还有很多：怎样进行科学胎教？出现皮肤瘙痒，怎么回事？出现水肿、贫血、感冒等症状怎么办，吃药还是不吃药？快生了，给宝宝准备些什么？是选择自然顺产还是剖宫产呢？如何减少分娩中的疼痛，有没有好办法？对于年轻父母来说，第一次做父母，没有育儿经验，心理期望值又高，因而在孕产期过程中，内心常常会不停地交织着焦虑感和紧张感。对于上一辈人传授的老经验，年轻父母们总担心过时了或者不科学，从网上或书上看来的经验有时又感觉不实用，也不可能大事小事全都跑去找专家咨询。

为帮助 21 世纪年轻父母轻松顺利地度过孕产过程，本书立足于现代家庭生活，根据中国人特有的体质、孕产育儿环境和传统观念，介绍国内外最先进的孕产育儿理念，囊括了国内外遗传科、产科、产前诊断、产妇等领域最前沿的研究成果，并针对现代父母最为关注的问题，全程全方位地做出了科学解答，打造一部真正属于中国父母的孕产经，更实用，更好用，让每一个家庭用起来省心、放心。



本书以时间为线索，详细地介绍了妊娠分娩过程中，新手妈妈应该知道和必须知道的知识、方法和技巧。因而，此书如同一位贴心的妇产科、儿科医生或早教专家一样，逐月指导孕妈妈如何处理孕期不同月份的各类不适或问题，按月选择正确的胎教方法和内容，科学地进行产检，教会孕妈妈如何在日常生活中正确饮食和运动、休息，陪伴孕妈妈轻松地度过一个完美的孕期。

无论你处在妊娠分娩过程的哪一阶段，无论你遇到什么样的问题，这本书总会带给你宽慰，为你出谋划策，用科学方法解决你的实际问题。你可以从头读起，系统地学习孕产过程中的各种知识和方法，也可根据自身需求去了解你所需要的相关内容。如基本的优生常识、生殖常识，提高怀孕概率的方法，孕产夫妻饮食调理、孕前计划，孕期十个月中孕妇身心变化，以及胎儿发育过程、胎教、产检、饮食、安全用药、分娩等相关内容。

将这本书放在枕边，随时翻阅，每位孕妈妈都可以随时获得科学权威的孕产育儿指导，获得实用有效的建议，多些准备，便能少些纠结，少走弯路，少些折腾，轻轻松松做个幸福妈妈。



孕事 一本通

CONTENTS

序言	2
----------	---

11

第一章 孕前须知

1-1 孕前身体准备

打造适孕身体	12
--------------	----

1-2 孕前营养及检查准备

孕前准备有哪些?	20
给精子的健康饮食 建议	26

1-3 孕前心理准备

开心迎接好孕到	27
---------------	----

1-4 完美宝宝

遗传基因的秘密	29
---------------	----

39

第二章 怀孕初期

2-1 孕期1月

孕期1月注意事项	40
----------------	----

孕期检查与疾病预防	51
-----------------	----

胎宝宝生长发育与孕妈妈	
-------------	--

身体变化	54
------------	----

胎教	66
----------	----

2-2 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	70
散步	72
游泳	72
低强度的有氧操	72
跳舞	73
伸展运动	73
重量训练	73
孕妈妈运动注意事项	73

2-3 孕期2月

孕期2月注意事项	74
孕期检查与疾病预防	84
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	89
胎教	101

2-4 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	106
运动注意事项	108

2-5 孕期3月

孕期3月注意事项	110
孕期检查与疾病预防	121
胎宝宝生长发育与孕妈妈	

身体变化	126
胎教	137

2-6 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	142
运动注意事项	145

2-7 怀孕初期饮食

红枣山药粥	146
鲜鱼鱼片粥	146
花椰拌海带结	147
豆腐乳炒空心菜	147
松子鸡丁	148
百合炒肉片	148
木耳炒金针	149
花菜炒牛肉	149
红烧黄鱼	150
菠萝炒鸡胗	150
麦片酸奶	151
蜜烧红薯	151

153

第三章 怀孕中期

3-1 孕期4月

孕期4月注意事项	154
孕期检查与疾病预防	166
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	173
胎教	180

3-2 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	183
孕妇体操	185
游泳	186
孕中期适合运动	186
可适当增加运动频率	186
孕妈妈外出锻炼注意事项 ..	187

3-3 孕期5月

孕期5月注意事项	188
孕期检查与疾病预防	198
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	203
胎教	215

3-4 孕妈妈的阳光“孕”动

加强腹背肌运动	220
瑜伽	221
慢跑	222
加强肩颈和踝关节运动	223
按摩穴位缓解眼睛疲劳	223

3-5 孕期6月

孕期6月注意事项	224
孕期检查与疾病预防	233
胎宝宝生长发育与孕妈妈	
身体变化	240
胎教	253

3-6 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	256
凯格尔运动	258
改善各种疼痛的伸展运动	259
运动须知	259

3-7 怀孕中期饮食

芹菜猪肉水饺	260
肉末菜粥	260
松仁拌油菜	261
香菇豆腐塔	261
胡萝卜烧鸡	262
冬瓜干贝汤	262
韩式肉片炒乌龙	263
豆腐鲜鱼面线	263
榨菜肉丝面	264
雪菜肉丝面	264
什锦粳条	265
红酱海鲜意大利面	265
奶油海鲜意大利面	266
什锦猪肝面	266
蒜苗腊肉炒面	267
韩式冷面	267

269

第四章 怀孕后期

4-1 孕期7月

孕期7月注意事项	270
----------------	-----

孕期检查与疾病预防	280
胎宝宝生长发育与孕妈妈身体变化	287
胎教	297

4-2 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	302
----------	-----

4-3 孕期8月

孕期8月注意事项	304
孕期检查与疾病预防	315
胎宝宝生长发育与孕妈妈身体变化	321
胎教	332

4-4 孕妈妈的阳光“孕”动

瑜伽	338
孕妇体操	340
减轻不适的孕期小运动	340

4-5 孕期9月

孕期9月注意事项	342
孕期检查与疾病预防	350
胎宝宝生长发育与孕妈妈身体变化	352
胎教	361

4-6 孕妈妈的阳光“孕”动

户外的简单小运动	365
瑜伽	367

孕晚期的运动原则.....367

4-7 孕期 10 月

孕期 10 月注意事项 368

孕期检查与疾病预防 374

胎宝宝生长发育与孕妈妈

身体变化 377

胎教 385

4-8 孕妈妈的阳光“孕”动

孕 10 月孕妈妈瑜伽 389

满 37 周后多做助产运动 ... 391

4-9 怀孕后期饮食

红烧牛肉饭.....392

红枣鸡丝糯米饭 392

南瓜胡萝卜牛腩饭.....393

蒜蓉空心菜.....393

六合菜.....394

珊瑚卷心菜.....394

醋熘卷心菜.....395

丝瓜熘肉片.....395

甜椒炒牛肉丝.....396

玉米香菇虾肉卷 396

酱炒白菜回锅肉 397

香菇扣肉 397

鱼肉胡萝卜汤 398

香蕉银耳汤.....398

花菜彩蔬小炒.....399

黑芝麻饭团.....399

5-1 备齐物品

临产前妈妈的准备.....402

产前应为宝宝准备的物品..402

分娩前孕妈妈贴心提示403

爸爸应做的准备403

其他需要准备的物品403

来不及准备产前物品

这样做.....404

准爸爸陪产纪录要点404

5-2 产前体操

产前的呼吸练习405

产前的放松练习408

接近预产期，应该控制

运动强度409

5-3 学习生产技巧及方法

分娩前宫缩与分娩宫缩410

孕妈妈要克服产前恐惧410

分娩的疼痛现象411

最佳分娩三策略411

了解分娩全过程412

缓解分娩疼痛414

5-4 自然产和剖宫产相关知识

大多数人这样生——自然

分娩（顺产）.....418

剖宫产分娩.....421

5-5 了解不同的特殊分娩方法

拉梅兹分娩法	425
水中分娩	427
Loboyer 分娩	429
秋千分娩	430
催眠分娩	430
球分娩	432
芳香分娩	433
无痛分娩法	434
家庭分娩法	435
真空吸入器分娩	436
其他分娩法	436
减轻分娩疼痛的方法	437

5-6 生产警讯

产妇身体的变化	438
---------------	-----

5-7 生产须知

特殊人群的分娩情况	440
生产时可能会遇到的问题 ..	442
遭遇难产相信医学也相信 自己	446
难产的预防	446
难产的原因	447

449

第六章 高龄产妇

6-1 高龄孕妈妈生、心理

高龄产妇的定义	450
---------------	-----

高龄孕前准备	450
高龄孕妇所要面对的各种 生理问题	451
可能罹患疾病	451
身体负担	452
高龄妊娠的优点	453
产后注意事项	453

6-2 高龄妊娠须知

产前筛检	455
遗传检查	459

6-3 妊娠异常

流产	460
胎儿面临问题	461

463

第七章 不孕症

7-1 男方需要接受的检查

精液检查	464
外生殖器检查	464
血液中的激素检查	464
输精管造影术	464
超声成像术	464
精子尾部低渗肿胀试验	464

7-2 女方需要接受的检查

宫颈造影检查	465
免疫学检查	465