

Pregnant Bible



代凯军/主编

怀孕圣经

为了这次神圣的“见面”，精卵细胞特别是精子经历了令人难以置信的艰辛旅程。在精卵胜利会师后，它们将创造一个含有双亲遗传信息的细胞。精卵成功相遇要有其物质基础。要有成熟正常的精卵细胞，精卵细胞要成功结合以及受精卵正常分裂，当受精卵着床于子宫，才可以成功受孕。

上海科学普及出版社

PREGNANT BIBLE
怀孕圣经

代凯军 / 主编

圣经卷一

主编：代凯军

上海科学普及出版社

（上海中山北路825号 邮政编码200070）

<http://www.papzh.com>

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕圣经/代凯军主编. —上海:上海科学普及出版社, 2007. 6

ISBN 987-7-5427-3628-4

I. 怀… II. 代… III. … IV. S644.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000000 号

策 划 科 普 张 倩

责任编辑 李选玲

怀 孕 圣 经

主编 代凯军

上海科学普及出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 18.34 插页 1 字数 661000

2007 年 6 月 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-3628-4/R · 354

定价: 39.00 元

目 录 contents

第一章 怀孕的过程

精卵相遇	3
卵子的形成	4
排卵的发生	4
排卵信号	4
精子的形成	5
精子的竞争	6
精卵结合	7
生命的成功缔造者	8
生命的诞生	8
选取最佳的受孕时间	9
怀孕的几率	9
孕卵植入的过程	12
受精卵发育成胚泡	13
植入	13
植入过程中的营养获得	14
三胚层期	14
双胎和多胎	15
双胎类型	16

发生双胞胎的原因 16

父母的遗传 17

染色体和基因 18

宝宝的性别 18

遗传与环境 19

容貌特征与遗传 19

怀孕的征兆 21

怀孕的早期征兆 22

确诊是否怀孕 24

预产期的推算 26

预产期推算表 28

孕育期的估算来历 30

孕月及孕周 31

为新生命的到来准备最好的环境 32

怀孕后的身体变化：妊娠早期 33

怀孕后的身体变化：妊娠中期 37

怀孕后的身体变化：妊娠晚期 42

宝宝一周一周的变化 47

宝宝的出生过程 57

第二章 妊娠期母体变化

身体内部的变化 61

内分泌系统的变化 62

肾脏、泌尿系统的变化	63
心血管系统变化	64
消化系统变化	65
呼吸系统变化	66
新陈代谢变化	66
身体外形的变化	66
孕妇妊娠期的体重增加	69
常见症状及处理方法	72

第三章 妊娠期保健

产前检查基本知识	87
孕妇最好做产前检查	88
产前检查的好处	88
产前检查的内容	89
产前检查的过程	90
产前检查的时间安排	91
孕期卫生宣教	92
产前诊断	93
产前诊断的方法	94
哪些人需要做产前诊断	94
产前诊断有哪些方法	95
孕妇日常保健	97
孕妇烦躁影响优生	98

要重视孕产妇的心理卫生 98

妊娠日记 99

劳逸结合，起居有常 100

怀孕后还来“月经” 101

妊娠期的阴道检查 101

围生期保健 102

矮个孕妇是否多难产 102

体重测量 103

身高遗传 104

劳动保护 104

孕妇的夏季生活 105

孕妇的冬季生活 105

居室卫生 106

新鲜空气 107

工作与休息 107

精神上的保健 108

大笑、暴怒不利母胎 109

B超检查 110

妊娠中期产前检查内容 111

电视对胎儿的影响 111

母胎血型 112

未生育妇女不宜做人流 113

人工流产的保健 113

胎动 114

501	听胎心	115
531	量宫底	116
531	胎位	116
531	妊娠期盲目保胎不可取	117
531	预防孕期感染	117
531	妊娠期间不宜拔牙	118
531	孕妇居室中不宜铺地毯	118
531	感冒对胎儿的影响	119
531	孕期妇女勿肥胖	120
531	妊娠晚期的保健	120
531	妊高征孕妇要适时分娩	121
531	对高龄产妇的建议	122
531	乳房的护理	122
531	妊娠期间乳头忌多刺激	123
531	妊娠期日常注意事项	124
531	时常休息	125
531	每天保证睡眠时间	126
531	睡眠姿势	126
531	睡床的选择	127
531	洗澡	127
531	做家务	129
531	适度运动	130
531	居室勿放花草	130
531	日常禁忌	131

211	吸烟	132
211	药物抑制孕吐	133
211	手机	133
211	隐形眼镜	133
211	宠物	134
211	X线检查	135
211	铅	136
211	家庭噪音	136
051	驾驶机动车	137
051	妊娠中的异常情况	138
151	ABO溶血和Rh溶血	139
251	妊娠剧吐	139
251	风疹	140
251	宫外孕	141
	腹痛	142
251	流产	143
251	贫血	144
251	葡萄胎	145
251	双胞胎(多胎)妊娠	146
251	子宫肌瘤	147
251	胎儿宫内发育迟缓	148
051	妊娠高血压综合征	149
051	前置胎盘	150
	胎儿宫内窘迫	151

	胎盘早剥	152
	低体重儿	153
	死胎	154
	早产	155
	羊水过多过少	156
	胎膜早破	157
	过期妊娠	158
	妊娠期用药原则	159
	妊娠期用药原则	160
	药物对不同孕期胚胎的影响	161
	主要致畸药物	162
	中药对胎儿也有影响	165
	孕妇应禁用的中药草药	167
	预防接种	168
	口服避孕药对胎儿的影响	168
	清凉油	169
	丈夫用药影响胎儿	169

第四章 妊娠十月的健康饮食

	进行饮食调整	173
	调整饮食嗜好	174
	饮食习惯做微小改变	174
	新的食物结构	176

孕妇的膳食平衡原则 180

人体必需的食物种类 181

素食者的均衡饮食 184

健康饮水的七条原则 185

摄入营养益智食品 186

孕妇一日食谱举例 187

必需的营养素 188

妊娠期间所需的蛋白质 189

妊娠期间所需碳水化合物 189

妊娠期所需的脂肪 190

妊娠期间所需的维生素 190

妊娠期间必需的矿物质 195

“第七营养素”举足轻重 197

孕妇需要服用营养补充剂吗 198

干果，孕期必不可少的食物 200

远离危险的食物 201

保证食物的卫生 202

远离危险的食物 202

孕妇禁食薯条薯片 205

孕妇应适量补充的孕期营养品 205

妊娠期妇女的饮食注意事项 207

孕妇要注意补充叶酸 208

孕妇喜酸，莫食山楂 208

孕妇要多吃健脑食品 209

孕妇缺镁会引起胎儿畸形	211
孕妇饮食要注意“因时择食”	212
孕妇不可贪食	214
孕妇应慎用维生素	215
孕妇盲目节食的危害	215
孕妇可不可以喝绿茶	216
孕妇进食要细嚼慢咽	217
孕妇饮酒对胎儿有何害处	217
孕妇偏食的坏处	218
孕妇应该多吃海产品	218
孕妇如何进补	220
孕妇不要过多服用维生素 B ₆	221
孕妇不宜常吃火锅	221
孕妇不宜多吃动物肝脏	222
孕妇不宜多吃菠菜	223
孕妇不宜吃桂圆	223
孕妇忌食用过敏食物	223
孕妇不宜常吃冷饮	224
孕妇早餐不可缺少谷物	224
孕期营养食谱	226
妊娠第一个月食谱	227
妊娠第二个月食谱	231
妊娠第三个月食谱	235
妊娠第四个月食谱	239

115	妊娠第五个月食谱	243
215	妊娠第六个月食谱	246
315	妊娠第七个月食谱	249
215	妊娠第八个月食谱	253
215	妊娠第九个月食谱	257
315	妊娠第十个月食谱	261

第五章 妊娠期锻炼

215	锻炼前的准备	267
025	制定锻炼计划	268
155	锻炼要适度	268
155	选择合适的锻炼项目	269
555	保持正常的体温	269
5	不适宜进行锻炼的孕妇	270
	充足的营养为锻炼提供能量	270
255	选择适当的姿势	271
255	锻炼步骤与内容	273
455	锻炼步骤	274
	妊娠期的运动	274
755	增强心肺功能的游泳	275
155	锻炼强度	276
255	提示	277
055	锻炼时间	277

885	休息与放松	278
905	放松的方法	279
790	放松的其他方法	279
905	香熏疗法	281
	按摩	282
	按摩的作用	283
	按摩方法	283
	旅行	285
	乘飞机旅行	286

第六章 孕育之美

704	从头到脚的呵护	289
807	皮肤保养	290
808	防晒品	291
910	孕妇不宜涂抹指甲油	292
711	孕妇不宜涂口红	292
813	秀发的保养	293
813	孕妇不宜烫发和染发	293
414	牙齿的保护	294
213	常洗澡保持清洁	294
213	孕妇服的选择	296
813	选款式和材质	297
813	外衣的选择	297

胸罩的选择	298
内衣的选择	299
内裤的选择	299
鞋、袜的选择	300

第七章 胎儿在子宫中的生活

安全的子宫内环境	303
胎盘	304
胎膜	305
脐带	305
羊水	306
活跃的宝宝	307
最初的胎动	308
后期的胎动	308
宝宝的睡眠与做梦	310
危害胎儿生长发育的因素	312
宠物	313
高热	313
噪音	314
射线	315
铅毒	315
感染	316
情绪	316

第八章 胎教方法

胎教基本知识	319
胎教理论的形成	320
有意胎教和无意胎教	320
胎教从什么时候开始好	321
孕妇是实施胎教的主体	321
孕妇精神压力与胎儿的发育	322
母胎之间行为信息的交流	323
母胎之间情感信息的交流	324
正确看待胎教	325
胎教的可行性	326
胎儿的听觉	327
胎儿的视觉	327
触觉	328
嗅觉与味觉	328
胎脑的发育	329
胎儿的感知能力	329
胎儿的记忆能力	330
胎教方法	331
音乐胎教	332
抚摸胎教	333
语言胎教	334

情绪胎教	334
环境胎教	335
光照胎教	336
运动胎教	336
营养胎教	337
从实例看胎教效果	339
青年音乐家的经历	340
唐山地震对人智力的影响	340
克里斯蒂娜厌乳	341
胎教成功案例	342
胎教小儿的特点	343
胎教注意事项	344
实施胎教不可心太切	345
实施胎教忌懒惰	345
掌握正确的胎教知识	346

第九章 妊娠期间的性生活调适

妊娠期间妻子生理	
心理的变化	349
孕期性生活	351
妊娠期间性生活注意事项	352
妊娠早期的性生活	352
妊娠中期的性生活	353