

科学全面实用的孕育指导方案

妊娠分娩 育儿 方案



张可 编著

♥ 妊娠育儿 保健金典 ♥



孕前调养好身体

妊娠期如何进行胎教

产妇怎样配合接生
孕期常见误区

产后如何享受性爱
新生儿的护理要点

婴幼儿的早期培育

中国妇女出版社



科学全面实用的孕育指导方案

妊娠分娩 育儿 方案

张可 编著



中国妇女出版社

PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩育儿方案/张可编著. —北京: 中国妇女出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-80203-538-6

I. 妊… II. 张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.31
R714.3 TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第034516号

妊娠分娩育儿方案

编 著 张 可

责任编辑 付 宗

插 图 庄鹏燕

封面设计 沈 琳

责任印刷 王卫东

出版发行 中国妇女出版社出版发行

地 址 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话 (010) 65133160 (发行部)

(010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×230

印 张: 19

字 数: 355千字

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-538-6

定 价: 26.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

PDG

目 录

contents

第一篇 孕前优生保健

1

第一章 了解受孕知识

2

1. 什么是精子和卵子.....2
2. 如何才能成功受孕.....2
3. 怎样预测女性排卵期.....3
4. 决定生男生女的因素有哪些.....3
5. 为什么有的孕妇会生双胞胎.....4
6. 什么情况下易形成双胎或多胎妊娠.....4
7. 为何会发生宫外孕.....5
8. 造成女性不孕的因素有哪些.....5
9. 女性不孕应做哪些检查.....6
10. 男性不育的原因有哪些.....6
11. 什么是人工受孕.....6
12. 人工受孕的成功概率有多大.....7

第二章 储备充足营养

8

1. 孕前补充营养对胎儿早期发育十分重要.....8
2. 哪些食物有助于增加精子数量, 提高精子质量.....8
3. 哪些食物有利于排毒.....9
4. 为何女性孕前要补充蛋白质.....9
5. 女性孕前为什么要补钙.....9
6. 女性孕前因何要补铁.....10
7. 女性孕前为何要补锌.....10
8. 女性孕前要补充叶酸吗.....10
9. 为什么女性孕前要补充维生素.....11
10. 男性缺乏维生素A对生育有何影响.....11
11. 男性缺锌对生育的影响有哪些.....11
12. 男性缺乏微量元素对生育有什么危害.....11

目录 contents

- 13. 孕前饮食有哪些禁忌 12
- 14. 女性孕前为何忌食棉子油 12

第三章 调整生活习惯 13

- 1. 孕妇心态与优生之间有何关系 13
- 2. 如何消除对怀孕的恐惧心理 13
- 3. 哪些性生活问题会影响成功受孕 13
- 4. 为什么要注意月经期卫生 14
- 5. 男性饮酒对优生有何影响 15
- 6. 女性戒酒多长时间可以怀孕 15
- 7. 女性戒烟多长时间可以怀孕 15
- 8. 男性为何要小心汽车废气 15
- 9. 准备生育的男性因何应慎洗桑拿浴 16
- 10. 为什么准备生育的男性不宜穿紧身牛仔裤 16
- 11. 久骑赛车会影响男性生育吗 16
- 12. 孕前为何不宜住新居 16
- 13. 为何孕前男女双方要提高身体素质 16

第四章 搞好防病治病措施 18

- 1. 决定怀孕后有必要先体检吗 18
- 2. 为什么要进行遗传病咨询 18
- 3. 在什么情况下需要进行遗传检查 18
- 4. 为什么不宜近亲结婚 19
- 5. 什么情况下会发生畸形儿 19
- 6. 怎样避免畸形儿 19
- 7. 患心脏病的妇女怀孕会有哪些危害 20
- 8. 癌症患者为何不宜怀孕 20
- 9. 精神病是否遗传 20
- 10. 癫痫病患者可以生育吗 20
- 11. 患高血压的妇女是否可以怀孕 21

12. 患肺结核的妇女怀孕会有哪些危害	21
13. 患尖锐湿疣的妇女为何不宜怀孕	21
14. 患肾炎的女性能怀孕吗	22
15. 患附件炎的女性哪种情况下可以怀孕	22
16. 糖尿病对妇女妊娠及胎儿有何影响	22
17. 患哮喘的女性能怀孕吗	23
18. 为什么说患甲亢的女性怀孕是危险的	23
19. 患系统性红斑狼疮的女性为何不宜怀孕	23
20. 为什么男性应防腮腺炎	24
21. 孕前是否应该注射风疹疫苗	24

第五章 选择最佳受孕日期与环境 25

1. 性格与遗传之间的关系是怎样的	25
2. 造成孩子智力低下的非遗传因素有哪些	25
3. 生物钟与优生之间有哪些关系	25
4. 为什么女性性高潮时受孕有利于优生	26
5. 女性的最佳生育年龄是多大	26
6. 为什么说夏末秋初是最佳的受孕季节	26
7. 什么时候是最佳受孕时机	26
8. 为何婚后不宜立即受孕	27
9. 在蜜月旅行中受孕有何不利因素	27
10. 使用杀精剂避孕的女性何时可以怀孕	27
11. 使用短效口服避孕药的女性何时可以怀孕	28
12. 使用宫内节育器的女性何时可以怀孕	28

第二篇 孕期优生保健 29

第一章 保证均衡营养 30

孕期的营养原则是什么	30
------------------	----

目录 contents

孕早期 (1~3月)	31
1. 孕早期饮食原则有哪些	31
2. 怀孕第一个月饮食应该注意什么	32
3. 怀孕第二个月饮食应该注意什么	32
4. 怀孕第三个月饮食应该注意什么	32
5. 孕妇喝什么水比较好	32
6. 孕妇每天应该喝多少水	33
7. 孕妇为何不宜饮用可乐型饮料	33
8. 孕妇能饮浓茶吗	33
9. 哪些茶适合孕妇喝	34
10. 孕妇为何爱吃酸	34
11. 为什么孕妇应该多吃鱼	35
12. 孕妇吃鱼应该注意什么	35
13. 孕妇多喝牛奶好处多	35
14. 孕妇每天宜喝一杯豆浆	36
15. 孕妇为什么要多吃大豆食品	36
16. 为什么孕早期应多吃核桃、芝麻	36
17. 孕妇多食玉米有哪些好处	37
18. 孕妇为何宜多吃红薯	37
19. 孕妇宜少吃精制米、精面吗	37
20. 孕早期多吃动物肝脏有哪些危害	38
21. 为何孕妇宜少吃鸡蛋	38
22. 孕妇为什么不宜多吃油条	38
23. 孕妇因何不宜多吃桂圆	39
24. 孕期吃水果有哪些注意事项	39
25. 孕期有哪些水果不能吃	39
26. 为什么不能用水果代替蔬菜	39
27. 因何说孕妇补充鱼肝油要适量	40
28. 孕妇为什么要尽量少吃罐头食品	40

29. 为何孕妇切忌过分依赖方便食品	40
30. 怎样利用饮食改善孕早期的恶心、呕吐	41
31. 为何说孕妇早餐要吃好	41
32. 孕妇晚餐因何不宜多吃	41
33. 孕妇食用过敏性食物有哪些危害	41
34. 孕妇怎样预防食物过敏	42
35. 心脏病患者孕期对饮食有什么要求	42
36. 为什么孕妇不可以节食	42
37. 孕妇偏食有何害处	42
38. 孕妇为何不宜吃刺激性食物	43
39. 孕妇不宜吃热性香料	43
40. 为什么孕妇口味偏重对胎儿不好	43
41. 孕妇不宜多服滋补药品吗	44
孕中期 (4~7月)	44
1. 妊娠中期孕妇有哪些营养原则	44
2. 怀孕4个月的饮食营养包括哪些	44
3. 怀孕5个月的饮食营养包括哪些	45
4. 怀孕6个月的饮食营养应注意什么	45
5. 怀孕第七个月的饮食营养应该注意什么	46
6. 因何多吃坚果有益于胎儿补脑	46
7. 为什么孕妇宜多吃花生	46
8. 孕妇吃生姜有何讲究	47
9. 孕妇为何不宜过多吃肉	47
10. 孕妇吃黄鳝有何好处	47
11. 为什么孕妇不宜吃火锅涮肉	47
12. 孕妇多吃苹果有哪些好处	48
13. 孕妇为何要多吃鲤鱼	48
14. 孕妇喝酸奶有什么好处	48
15. 孕妇吃野菜有什么好处	49

目 录 contents

16. 为什么孕妇不宜吃甲鱼、螃蟹	49
17. 孕妇为何宜多吃秋梨	49
18. 为什么说孕妇吃柿子应该适可而止	49
19. 孕妇吃柑橘有什么好处	50
20. 过多食用菠菜对胎儿发育有哪些不利	50
21. 孕妇食用土豆应注意哪些问题	50
22. 孕妇为什么不宜大量吃海带	51
23. 因何说黑木耳是孕产妇的补养品	51
24. 孕妇为什么不宜多吃冷饮	51
25. 孕妇为何摄入糖要适量	51
26. 为什么孕妇不宜吃糯米甜酒	52
27. 孕妇吃得越多越好吗	52
28. 骨头汤有利于补钙吗	52
29. 补锌应吃些什么	53
30. 补碘应吃些什么	53
31. 富含铜的食物有哪些	53
32. 富含维生素A的食物有哪些	54
33. 哪些食物中富含维生素B ₂	54
34. 富含维生素B ₁₂ 的食物有哪些	54
35. 哪些食物富含维生素C	55
36. 什么食物中富含维生素E	55
37. 妊娠期出现腹胀、腹泻吃什么好	55
孕晚期 (8~10月)	56
1. 孕晚期的营养饮食原则是什么	56
2. 怀孕第八个月的饮食营养应该注意什么	56
3. 怀孕第九个月的饮食营养应该注意什么	56
4. 怀孕第十个月的饮食营养应该注意哪些	57
5. 盛夏时节孕妇宜吃什么	57
6. 为何孕晚期要注意摄食富含维生素K的食物	58

7. 孕中晚期服用人参需要注意什么·····	58
8. 怎样通过饮食防治妊娠高血压综合征·····	58
9. 妊娠期糖尿病患者饮食有什么要求·····	59
10. 哪些食物有利于孕妇通便·····	59

第二章 做好生活保健 60

孕期生活有何要点·····	60
孕早期（1—3月）·····	60
1. 怀孕第一个月母体有哪些变化·····	60
2. 怀孕第一个月胎儿的生长发育情况如何·····	60
3. 怀孕第一个月胎儿的大脑发育情况如何·····	61
4. 怀孕第二个月母体有哪些变化·····	61
5. 怀孕第二个月胎儿的生长发育情况如何·····	61
6. 怀孕第二个月胎儿的大脑发育情况如何·····	62
7. 怀孕第三个月母体有哪些变化·····	62
8. 怀孕第三个月胎儿的生长发育情况如何·····	62
9. 怀孕第三个月胎儿的大脑发育情况如何·····	62
10. 怀孕第一个月孕妇应注意哪些问题·····	62
11. 怀孕第二个月孕妇应注意哪些问题·····	63
12. 怀孕第三个月孕妇应注意哪些问题·····	64
13. 什么是早孕反应·····	64
14. 怎样克服早孕反应·····	65
15. 能否用药物控制孕吐·····	65
16. 妊娠期怎样保养皮肤·····	65
17. 孕妇去美容院美容有哪些注意事项·····	66
18. 怀孕后能涂指甲油吗·····	66
19. 怀孕后能抹口红吗·····	67
20. 妊娠期怎样保护好头发·····	67
21. 孕早期孕妇如何选择睡姿·····	67

目录 contents

22. 孕妇为何不宜开着灯睡觉	67
23. 为什么孕妇最好不用电热毯	68
24. 孕妇如何正确洗澡	68
25. 孕妇如何防止静电伤害自己	68
26. 孕早期因何不宜多用洗涤剂	69
27. 为什么妊娠期不宜养猫	69
28. 为何孕期应尽量避免噪音的影响	69
29. 孕妇为什么不宜多闻汽油味	70
30. 为什么孕妇不宜去拥挤的场所	70
31. 孕期为何不适合佩戴隐形眼镜	70
32. 孕妇骑车有什么讲究	71
33. 孕妇开车要注意哪些事项	71
34. 孕妇不宜从事哪些类型的工作	72
35. 孕早期性生活有哪些注意事项	72
36. 孕期性生活可能导致哪些问题	72
37. 什么情况应禁止性生活	72
孕中期 (4~7月)	72
1. 怀孕第四个月母体有哪些变化	72
2. 怀孕第四个月胎儿的生长发育情况如何	73
3. 怀孕第四个月胎儿的大脑发育情况如何	73
4. 怀孕第五个月母体有哪些变化	73
5. 怀孕第五个月胎儿的生长发育情况如何	73
6. 怀孕第六个月母体有哪些变化	74
7. 怀孕第六个月胎儿的大脑发育情况如何	74
8. 怀孕第六个月胎儿的听觉发育如何	74
9. 怀孕第六个月胎儿的思维发育如何	74
10. 怀孕第七个月母体有哪些变化	75
11. 怀孕第七个月胎儿的生长发育情况如何	75
12. 怀孕第七个月胎儿的大脑发育情况如何	75

13. 怀孕第七个月胎儿的语言发育情况如何	75
14. 怀孕第七个月胎儿的味觉发育情况如何	75
15. 怀孕第七个月胎儿在宫内是什么样的姿势	75
16. 怀孕第四个月孕妇应注意哪些问题	76
17. 怀孕第四个月孕妇应该做些什么准备	76
18. 怀孕第五个月孕妇应该做些什么准备	76
19. 怀孕第六个月孕妇应注意哪些问题	76
20. 怀孕第六个月孕妇应该做些什么准备	77
21. 怀孕第六个月孕妇夏季应注意哪些事项	77
22. 怀孕第六个月孕妇冬季应注意哪些事项	78
23. 怀孕第七个月孕妇应注意哪些问题	78
24. 怀孕第七个月孕妇应该做些什么准备	78
25. 孕妇能否穿三角内裤	78
26. 怎样选择怀孕期间的内衣	79
27. 孕妇为何不宜穿紧身衣裤	79
28. 怎样选择适合孕期穿的鞋	79
29. 怎样选择适宜的卧具	79
30. 孕妇不宜睡席梦思床	80
31. 孕期应如何选择床上用品	80
32. 孕妇做饭应注意哪些问题	80
33. 孕妇洗衣服应注意哪些问题	81
34. 孕妇午睡有什么好处	81
35. 孕中期孕妇如何选择睡姿	81
36. 孕妇长时间打麻将有哪些危害	81
37. 孕妇不宜长时间看电视吗	82
38. 为什么孕妇不宜长时间吹电扇和空调	82
39. 孕妇为何最好不用电吹风	82
40. 妊娠期为什么应避免坐浴	83
41. 孕妇清洁外阴有哪些注意事项	83

目 录 contents

42. 为何要掌握好室内温度	83
43. 孕中期孕妇的性生活应该怎样安排	83
44. 孕期丧失性欲是否正常	84
45. 孕期性欲亢奋是怎么回事	84
孕晚期 (8—10月)	84
1. 怀孕第八个月母体有哪些变化	84
2. 怀孕第八个月胎儿的生长发育情况如何	84
3. 怀孕第八个月胎儿的大脑发育情况如何	84
4. 怀孕第九个月母体有哪些变化	85
5. 怀孕第九个月胎儿的生长发育情况如何	85
6. 怀孕第十个月母体有何变化	85
7. 怀孕第十个月胎儿的生长发育情况怎样	85
8. 怀孕第八个月孕妇应注意哪些问题	85
9. 怀孕第八个月孕妇应该做些什么准备	85
10. 怀孕第九个月孕妇应注意哪些问题	86
11. 怀孕第九个月孕妇应该做些什么准备	86
12. 怀孕第十个月孕妇应注意哪些问题	86
13. 为什么说妊娠晚期不宜过早全休	86
14. 俗话说“七活八不活”有道理吗	87
15. 孕妇性高潮会不会引起早产	87
16. 孕晚期性生活什么姿势最安全	87
17. 为何临产期要严禁性生活	88
第三章 做好身体保健	89
孕早期 (1~3月)	89
1. 如何缓解孕早期的疲劳、嗜睡	89
2. 为什么孕妇容易发生晕厥	89
3. 怎样应对孕早期的乳房不适	90
4. 孕期应如何保护乳房	90

5. 孕早期如何对待头疼、失眠·····	90
6. 孕妇怀孕后仍有月经怎么办·····	91
7. 怀孕后皮肤发痒是怎么回事·····	91
8. 孕妇为何会出现尿频现象·····	91
9. 孕妇腹痛怎么办·····	92
10. 引起孕妇阴道流血的原因是什么·····	92
11. 孕早期接触了致畸物质怎么办·····	92
12. 孕期有哪些常见的牙周问题·····	93
13. 孕早期能进行牙科治疗吗·····	93
14. 怀孕初期应如何预防流产·····	93
15. 出现流产先兆怎么办·····	94
16. 为什么孕妇不宜盲目保胎·····	94
孕中期 (4~7月)·····	94
1. 妊娠期间为何应坚持适宜的家务劳动·····	94
2. 孕期适当运动有什么好处·····	95
3. 经常散步对孕妇有何好处·····	95
4. 散步应注意哪些事项·····	95
5. 孕妇因何不宜在马路上散步·····	96
6. 为什么说孕妇游泳有利于顺产·····	96
7. 孕妇游泳应注意哪些问题·····	96
8. 如何通过运动增加产道弹性·····	96
9. 怎样做妊娠体操·····	97
10. 怀孕4个月怎样养护乳房·····	97
11. “蝴蝶斑”是怎么回事·····	98
12. 为什么孕妇皮肤上会出现紫纹·····	98
13. 孕妇为什么多汗·····	99
14. 孕妇怎样避免腿抽筋·····	99
15. 孕妇背痛怎么办·····	99
16. 孕妇如何防治烧心·····	100

目 录 contents

17. 为什么孕期会发生静脉曲张	100
18. 如何缓解静脉曲张	100
19. 为何孕妇卧床易滞产	100
孕晚期 (8~10月)	101
1. 孕晚期应该做哪些保健	101
2. 孕妇为何会心慌气促	101
3. 孕妇胸口有烧灼感是胃炎吗	101
4. 为什么孕妇易患腰椎间盘突出症	102
5. 孕妇胃痛怎么办	102
6. 怀孕后为什么总爱做梦	102
7. 孕妇手指麻木无力是正常现象吗	102
8. 什么是意想锻炼法	103

第四章 做好心理保健 104

孕妇心理对胎儿有哪些影响	104
孕早期 (1~3月)	105
1. 孕妇为什么要排除恐惧心理	105
2. 孕妇为何爱发脾气	105
3. 孕妇发怒有什么危害	106
孕中期 (4~7月)	106
1. 孕妇驱散抑郁悲观情绪的方法有哪些	106
2. 怎样调节孕妇的消极情绪	107
3. 孕妇总怀疑胎儿异常怎么办	108
4. 如何在怀孕期间工作得舒适轻松	108
孕晚期 (8~10月)	108
1. 分娩前孕妇心理会发生什么变化	108
2. 孕妇紧张为何能导致自身免疫力下降	109
3. 全身松弛法有哪些步骤	109

4. 精神松弛法对身体有什么帮助·····	110
-----------------------	-----

第五章 疾病防治

111

1. 孕妇应怎样选择药物·····	111
2. 孕妇常规用药有哪些原则·····	111
3. 中药对胎儿没有影响吗·····	112
4. 孕妇可以用中医中药保胎吗·····	112
5. 对胎儿有害的药物有哪些·····	112
6. 药物为何能导致胎儿畸形·····	113
7. 孕妇为何要注射破伤风类疫苗·····	114
8. 孕妇打预防针要注意什么·····	114
9. 为何孕妇不能多服用维生素B ₆ ·····	115
10. 孕妇为什么要慎用抗生素·····	115
11. 怀孕期间用错药该怎么办·····	115
12. 为什么孕妇应慎重服用保健药·····	116
13. 丈夫用药对胎儿会不会有影响·····	116
14. 孕妇为何不宜服用阿司匹林·····	117
15. 孕妇因何不宜使用利尿剂·····	117
16. 孕妇应当禁用哪些消炎药·····	118
孕早期 (1~3月)·····	118
1. 孕妇如何防治早期感冒·····	118
2. 孕妇如何防治早期发热·····	118
3. 孕妇如何防治痔疮·····	119
4. 孕妇如何治疗消化系统溃疡·····	120
5. 孕妇患甲状腺功能亢进对母婴有影响吗·····	120
6. 怎样应对妊娠期哮喘·····	120
7. 孕妇患心脏病应注意什么·····	121
8. 孕期可以做心脏手术吗·····	121
9. 孕妇如何防治低钾血症·····	121

目录 contents

10. 子宫肌瘤对孕妇及胎儿有何影响	122
11. 孕期怎么防治尖锐湿疣	122
12. 孕妇为什么会发生贫血	123
13. 怎样防治孕期贫血	123
14. 妊娠期患腮腺炎有哪些危害	124
15. 孕期感染水痘对母亲和胎儿有什么影响	124
16. 孕妇患风疹还能继续妊娠吗	124
17. 孕妇如何预防风疹	125
孕中期 (4~7月)	125
1. 孕期为什么会发生急性胰腺炎	125
2. 孕期发生急性胰腺炎怎么办	125
3. 妊娠黄疸是怎么回事	126
4. 孕期如何预防肾结石	126
5. 孕妇如何防治腹泻	126
6. 孕妇如何预防尿路感染	127
7. 孕妇如何防治衣原体感染	127
8. 孕妇怎样防治妊娠期疱疹	128
9. 宫颈糜烂对孕妇有何危害	128
10. 孕妇妊娠期发现宫颈癌怎么办	128
11. 妊娠中晚期患急性肝炎怎么办	129
12. 如何预防胎儿佝偻病	129
13. 如何防治妊娠期滴虫性阴道炎	130
14. 如何防治妊娠期真菌性阴道炎	130
15. 妊娠合并阴部湿疹有哪些症状	130
16. 妊娠合并阴部湿疹怎样治疗	131
17. 孕妇有结核病怎么办	131
18. 孕妇为何会出现水肿	132
19. 孕妇如何防治水肿	132
20. 妊娠期阑尾炎有什么特点	132