

妈妈 宝宝
Baby

智慧孕育丛书

妇产专家 权威推荐

怀孕 知识必读

妈妈宝宝编写组编著

北方妇女儿童出版社





智慧孕育丛书

妇产专家 权威推荐

曲莉莉 编著

怀孕 知识必读

北方妇女儿童出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕知识必读 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007.2

(智慧孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

I. 怀... II. 曲... 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 (2006) 第 156055 号

智慧孕育丛书之

怀 孕 知 识 必 读

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431 - 85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟

主 编: 曲莉莉

封面设计: 三竹

印 刷: 长春市金源印刷有限公司

版 次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 880 × 1230 毫米 1/32

印 张: 32

字 数: 560 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5385 - 3096 - 4

定 价: 91.20 元 (全四册)

前 言

生育是人类的基本本能,在漫长的人类历史中,正是生育使我们的民族繁衍生息,绵绵不绝。对于生育,人类已经积累了丰富的实践经验和科学知识,这对于准父母来说,是一笔现成的财富。但是,胎儿的孕育过程和生育过程是十分复杂的,如果不掌握正确的知识和常识,就有可能使准父母良好的愿望付诸东流。因此,他们更需要系统、科学、准确的孕育指导。

为此,我们对大量的孕、产资料进行了选辑、甄别,结合当今的生活环境、生活习惯,为现代准父母编写了这本简明实用的孕产期保健指南。本书将带给你有关优生、怀孕自我确诊、十月怀胎、孕期保健、营养饮食的最新知识,为你提供切实的帮助,妥帖地照应你平安度过整个孕期。本书是准备和即将做父母的夫妇的百宝箱,是便携式的专家服务。

编 者

目录

第一篇 孕前准备篇

第一章 孕前须知 3

- 一、怀孕前心理准备必不可少 3
- 二、心理准备的注意事项 4
- 三、婚前检查的好处 5
 - (一)婚前检查有利于青年男女的健康 5
 - (二)婚前体检有利于实现优生 6
 - (三)婚前检查有利于胎儿健康成长 6
- 四、婚前检查什么 7
- 五、认识生殖器 9
 - (一)女性生殖系统 9
 - (二)男性生殖系统 11
- 六、哪些情况不能结婚或应暂缓结婚 12
 - (一)下列两种情况者不能结婚 12
 - (二)下列三种情况者应暂缓结婚 13

- 七、生育对免疫力的影响 13
- 八、高龄产妇平添风险 14
- 九、身材的改变与生育的关系 14
- 十、孕前注意月经期的卫生 15
- 十一、避孕方法及其选择 17

第二章 优生与调养 ————— 25

- 一、什么是“优生” 25
- 二、优生准备与禁忌 26
- 三、提高养育质量从优生开始 30
- 四、父亲与优生的关系 32
- 五、准爸爸优生原则 34
- 六、女子性高潮有益优生 37
- 七、选择最佳的怀孕时机 37
- 八、选择最佳的怀孕年龄 38
- 九、选择最佳的怀孕季节 40
- 十、如何推算“易孕期” 43
- 十一、孕前调养好身体素质 45
- 十二、怀孕前应注意减肥和运动 46
- 十三、孕前饮食的注意事项 48
- 十四、孕前不宜过多食用的食物 49
- 十五、优孕备忘录 51

第三章 遗传对孩子的影响 ————— 52

- 一、基因突变与遗传病 52
- 二、禁止近亲结婚 53
- 三、智力高低与遗传的关系 55

- 四、身高与遗传的关系 56
- 五、哪些父母有生出遗传病后代
的风险 57

第二篇 妊娠篇

第一章 确诊怀孕——61

- 一、怀孕的一些征兆 61
- 二、怎么知道自己怀孕了 62
- 三、如何推算预产期 63

第二章 孕妇的心理特点——64

- 一、孕期孕妇的心理特点 64
- 二、孕妇心态与优生 65
- 三、情绪对胎儿的影响 67

第三章 孕期检查——70

- 一、孕妇不能忽视产前检查 70
- 二、孕期应做哪些化验检查 71
- 三、产前诊断的方法 72
- 四、盆腔检查 73
- 五、羊水穿刺检查 74
- 六、B超检查的功能及注意事项 75

第四章 孕期饮食保健——81

- 一、孕早期的营养原则 81
- 二、孕中期的营养原则 82

- 三、孕晚期的营养原则 84
- 四、孕期哪些食品不宜吃 84
- 五、孕期慎用补品 86
- 六、孕妇该怎样吃水果蔬菜 87
- 七、孕妇慎饮可乐 89
- 八、孕期最佳食品 91
- 九、10月厨房美滋滋 92

第五章 科学胎教 96

- 一、什么是胎教 96
- 二、抚摸胎教 97
- 三、光照胎教 100
- 四、心音胎教 101
- 五、音乐胎教 103
 - (一)让孕妇听音乐 103
 - (二)唱歌给胎儿听 104
 - (三)给胎儿上音乐课 105
 - (四)胎教音带劣品较多 105
- 六、数字绘画胎教 106
 - (一)利用彩色卡片学习语言和文字 106
 - (二)使用彩色卡片学习数字 107
 - (三)学做算术 107
- 七、对话胎教 108
 - (一)对胎儿讲日常性简单用语 108
 - (二)对胎儿进行系统性语言诱导 109

八、阅读胎教	110
九、神奇胎教新工具BABYPLUS	111
十、胎教日记	113

第六章 妊娠期常见问题及处理 114

一、孕妇衣着有讲究	114
二、孕妇站坐讲姿势	116
三、孕妇睡姿有讲究	117
四、孕妇洗澡最新提示	118
五、怀孕后禁用哪些化妆品	119
六、怎样避免妊娠纹	121
七、怀孕易引起牙出血	121
八、孕期疼痛知多少	122
九、孕妇瘙痒不可小视	124
十、抗早孕反应的三大策略	125
十一、孕妇不宜戴隐形眼镜	126
十二、孕妇切勿盲目减肥	126
十三、特殊身材孕妇的保健	127
十四、孕妇忌去拥挤的场所	129
十五、孕妇忌乘车不当	130
十六、孕妇忌接受噪音	132
十七、孕妇忌养宠物	133
十八、孕妇切莫进舞厅	135
十九、孕妇忌忽视脚保健	136
二十、孕期不宜过度静养	137
二十一、孕妇忌不晒太阳	138

第七章 孕期的疾病与防治

140

- 一、妊娠合并流感 140
- 二、妊娠合并心脏病 142
 - (一)妊娠合并心脏病对母体的影响 142
 - (二)妊娠合并心脏病对胎儿的影响 143
- 三、妊娠合并病毒性肝炎 144
 - (一)怎样确认患了妊娠合并病毒性肝炎 144
 - (二)妊娠合并病毒性肝炎怎样处理 145
 - (三)预防 145
- 四、妊娠合并阑尾炎 146
- 五、妊娠合并贫血 146
 - (一)妊娠贫血的预防与治疗 147
 - (二)如何防治孕妇贫血 147
- 六、妊娠合并糖尿病 148
 - (一)妊娠期糖尿病的临床特点 148
 - (二)通过饮食和治疗预防妊娠期糖尿病 149
 - (三)应注意的事项 150
 - (四)出现下列情况应考虑终止妊娠 150

七、妊娠高血压疾病	152
(一)什么人易患妊娠高血压疾病	153
(二)妊娠高血压疾病对母体和胎儿的影响	153
(三)如何预防妊娠高血压疾病	154
八、妊娠合并淋病	154
(一)妊娠合并淋病	154
(二)以下特点用于诊断妊娠合并淋病	155
(三)淋病影响妊娠	155
(四)防治妊娠合并淋病	155
九、妊娠合并结核病	156
(一)结核病对妊娠的影响	156
(二)妊娠期结核病的处理	157
十、妊娠期泌尿系统感染	157
(一)原因	158
(二)预防措施	158

第八章 孕期用药常识 ————— **159**

一、对胎儿有害的药物	159
二、孕妇忌服的一些中药	160
三、孕妇能接受免疫预防注射吗	161
四、怀孕后用错了药怎么补救	162

第九章 孕期的运动保健 ————— **164**

一、孕期运动的意义	164
-----------	-----

二、孕期运动的注意事项 165

三、孕期运动 167

(一)孕早期的运动 167

(二)孕中期的运动 168

(三)孕晚期的运动 168

第十章 孕期性生活 170

一、了解孕期的性心理 170

二、孕期性生活应注意的问题 171

第三篇 分娩篇

第一章 分娩前的准备 175

一、做好产前心理准备 175

二、住院期应准备的物品 177

三、产妇及婴儿所需的物品 177

四、临产产妇的饮食安排 179

五、临产前的征兆 180

六、临产前的注意事项 182

第二章 自然分娩的过程 184

一、分娩的全过程 184

二、顺产全程及注意事项 185

(一)第一期情形 185

(二)第二期情形 189

(三)第三期情形 193

	三、第一产程	194
	四、过渡时期	199
	五、第二产程	201
	六、第三产程	203
第三章	分娩方式的选择和比较	205
	一、分娩方式	205
	二、自然分娩	206
	三、人工辅助分娩	207
	(一)产钳助产	207
	(二)胎头吸引术	208
	(三)会阴切开术	209
	四、剖宫产	210
	五、剖宫产与自然分娩的比较	212
	(一)胎儿方面	212
	(二)母体方面	213
第四章	分娩技巧	215
	一、分娩技巧应早掌握	215
	二、产妇要学会配合接生	216
	三、分娩中的镇痛方法	217
第五章	异常分娩	219
	一、流产	219
	(一)引起流产的因素	219
	(二)预防和避免流产	220
	二、难产	221
	(一)难产发生原因以及处理方法	221

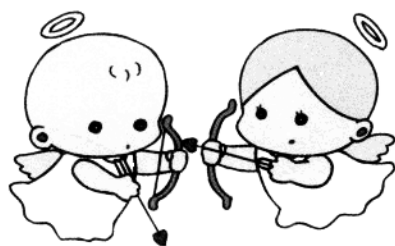
	(二)难产的预防	223
	(三)难产的应对措施	224
	三、急产	225
	四、早产	226
	五、过期妊娠	228
	(一)导致过期妊娠的病因大 概有以下几种	228
	(二)过期妊娠对胎儿及其孕妇 的危害	229
	六、产后出血	231
	七、子宫破裂	232
第六章	分娩中常见问题及注意事项	234
	一、选择分娩地点	234
	二、确定住院分娩时间	235
	三、分娩中如何保护会阴	236
	四、胎膜早破怎么办	237
	五、羊水过少	238
	六、羊水过多	239
	七、胎位不正怎么办	240
	八、为什么多数胎儿都不能按预 产期出生	241
	九、分娩后要在医院里待多久	242

第一篇

孕前准备篇

YUNQIANZHUNBEIPIAN







第一章 孕前须知



一、怀孕前心理准备必不可少



没当过母亲的女性是不完整的女性，想当母亲是每一位女性内心世界所渴望的正常心理需求。但光有愿望不行，除了做好各种物质、生活准备外，在心理上也应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。

女性必须懂得，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来，这是作为一名女性最重要的时刻。它是一个分水岭，过去为人妻，现在还要加上为人母的角色，未来孩子的养育和成长从现在开始就由自己承担了。

准妈妈所要从事的是一项伟大的创造人类的工程，这是一件多么神圣和愉悦的事情。虽然身体将发生很大的变化，精神上 and 体力上也会有很大的消耗，但是心中充满了幸福、信心和自豪，不由得要用积极的态度去战胜困难，排除烦恼。

有了这样的精神状态就会很快地适应身体的变化，不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感，做好胎教工作应承担的义务，为孕育胎儿准备优裕的物质基础和完美的生理心理环境，让这个幼小的新生命在身体里健康成长。