



和谐孕育丛书

妈妈宝宝
Baby



怀孕知识百科

体味精彩时刻

.....

妈妈宝宝编写组
编著

赠送
VCD

孕前身体素质的调养

孕期怎样饮食才不会发胖

怀孕各期的胎教策略

北方妇女儿童出版社



和谐孕育丛书

妈妈 宝宝
Baby

怀孕知识百科

体味精彩时刻

.....

编著 曲莉莉

赠送
VCD



孕前身体素质的调养



孕期怎样饮食才不会发胖



怀孕各期的胎教策略



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕知识百科 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007.2

(和谐孕育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 3097 - 1

I. 怀... II. 曲... III. 妊娠期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 156062 号

和谐孕育丛书之

怀孕知识百科

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:长春永恒印业有限公司

版 次:2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:880 × 1230 毫米 1/32

印 张:52

字 数:1280 千字

书 号:ISBN 978 - 7 - 5385 - 3097 - 1

定 价:115.20 元(全四册)

前 言

“每一个孩子都是一个新的希望”。

天下间的父母都希望自己的孩子能够顺顺利利地来到这个世界,健康茁壮地成长。也都希望在怀孕期间适时地得到有用的知识和经验,培育出健康、活泼、聪明的宝宝。

从精子与卵子结合的瞬间起,直到这个受精卵完全发育成胎儿并娩出,需历时 280 天左右。在这个孕育新生命的 280 天里,每一位准妈妈都会带着几分惶恐与不安,她们对十个月的妊娠生活感到疑惑,担心可能发生的麻烦和意外,也可能会对自己身体上巨大的变化感到不知所措,甚至会为将来临盆能否顺利分娩而担忧……对那些初次妊娠的妇女来说,无疑都需要一个科学的指导。为此,本书专为未来的准妈妈们精心策划,特邀专家医生,科学、系统地讲解了有关于妊娠的知识。

本书在编写过程中,避免了枯燥的理论阐述,偏重于实用、参与和指导。介绍了优生优育的基本知识,怀孕前的准备,孕期的保健和护理,有关分娩前后孕妇应注意的事项和可能出现的情况,以及产后护理等内容。

本书内容丰富、翔实,融科学性与使用性为一体,相信它一定会对青年夫妇生个健康聪明的宝宝起到重要的指导作用。

准妈妈准爸爸们,愿你们充分利用此书,在怀孕及育儿方面做个有心人。

编 者



目 录

CONTENTS

第一篇 孕前准备篇



当你计划孕育一个新生命时，不仅须要了解有关妊娠、分娩等孕育知识，而且许多问题如婚前检查、如何优生等也随之而来。这些不仅关系到妇女的身心健康，更会影响未来宝宝的发育成长，因此要做好充分的准备！

妇
产
专
家
组
推
荐

第一章 孕前须知

- 一、心理准备的注意事项 3
- 二、婚前检查的好处 4
 - (一) 婚前检查有利于青年男女的健康 4
 - (二) 婚前体检有利于实现优生 5
 - (三) 婚前检查有利于胎儿健康成长 5
- 三、婚前检查什么 6
- 四、哪些情况不能结婚或应暂缓结婚 7
 - (一) 下列两种情况者不能结婚 7
 - (二) 下列三种情况者应暂缓结婚 8
- 五、孕前注意月经期的卫生 8

—————● 母·爱·从·这·里·开·始·····

第二章 优生与调养

- 一、什么是“优生” 11
- 二、优生准备与禁忌 12
- 三、提高养育质量从优生开始 16
- 四、女子性高潮有益优生 19
- 五、选择最佳的怀孕时机 19
- 六、如何推算“易孕期” 21
- 七、孕前不宜食用的食物 23
- 八、优生备忘录 24

第三章 影响怀孕的因素

- 一、影响怀孕的疾病 26
- 二、妇科炎症对妊娠的影响 28
- 三、准妈妈请远离电磁波 30

第四章 遗传对孩子的影响

- 一、禁止近亲结婚 32
- 二、容貌与遗传的关系 33
- 三、身高与遗传的关系 34
- 四、智力高低与遗传的关系 35
- 五、哪些父母有生出遗传病后代的风险 36

第五章 生男生女的秘密

- 一、决定孩子性别的秘密 38



二、决定生男生女的因素	39
三、可通过饮食增加生男或生女的可能性	41

第六章 不孕不育的病因

一、导致女性不孕的病因	42
二、导致男性不育的病因	45
三、可致男性不育的“生活杀手”	47

第二篇 妊娠篇



妊娠期是女性一生中最特殊的阶段，女性无论是心理还是生理都产生了巨大的变化。在此期间，孕妇的饮食、胎儿的保健、孕期的疾病以及胎儿和母体的变化等许多问题都须要准爸爸妈妈认真了解，谨慎对待。本篇我们将为您详细地介绍相关内容。

第一章 确诊怀孕

一、怀孕的一些征兆	51
二、如何确诊怀孕	52
三、如何推算预产期	53

第二章 孕妇的心理特点

一、孕妇的心理特点	54
二、孕妇心态与优生	55
三、孕期如何放松心情	59

第三章 孕期检查

一、孕妇不能忽视产前检查	60
二、孕期应做哪些化验检查	61
三、产前诊断的方法	62
四、盆腔检查	63
五、羊水穿刺检查	64
六、B 超检查的功能及注意事项	65

第四章 孕期饮食保健

一、孕早期的营养原则	71
二、孕中期的营养原则	72
三、孕晚期的营养原则	73
四、孕期哪些食品不宜吃	74
五、孕期应补充的营养元素	76
(一) 钙	76
(二) 神奇的卵磷脂	77
(三) 维生素 B ₁	79
(四) 维生素 B ₂ ——核黄素	80
(五) 维生素 B ₆ ——抑制孕吐	80
(六) 维生素 B ₁₂ ——保证胎儿神经管发育	81
(七) 维生素 C——抗坏血病	82
(八) 维生素 D——抗骨软化病	83
(九) 碘	83
(十) 铁	84



(十一) 锌	86
六、孕期慎用补品	86
七、孕妇该怎样吃水果蔬菜	88
八、孕妇慎饮可乐	90
九、孕期最佳食品	91
十、10 月厨房美滋滋	92

第五章 孕期胎儿保健

一、宫内胎儿怕什么	95
二、早孕期能否发现胎儿异常	97
三、胎儿大脑发育的关键性物质	98
四、胎儿的感觉发育	99
五、电磁辐射的危害	101
六、胎儿臀位怎么办	102
七、胎儿唇腭裂的防治措施	104
八、要预防低体重儿的降生	106

第六章 科学胎教

一、什么是胎教	108
二、怎样正确认识胎教	109
三、胎教为什么能使孩子聪明	110
四、胎教需要多长时间	112
五、实施胎教勿心切	113
六、分娩前要坚持胎教	114
七、抚摸胎教	115

八、光照胎教	118
九、音乐胎教	119
(一) 让孕妇听音乐	120
(二) 唱歌给胎儿听	120
(三) 给胎儿上音乐课	121
(四) 胎教音乐磁带劣质品较多	121
十、语言数字胎教	122
(一) 利用彩色卡片学习语言和文字	122
(二) 使用彩色卡片学习数字	123
(三) 学做算术	123
十一、对话胎教	124
(一) 对胎儿进行日常性简单用语教育	124
(二) 对胎儿进行系统性语言诱导	125
十二、阅读胎教	125
十三、神奇胎教新工具 BABYPLUS	127

第七章 妊娠期常见问题及处理

一、孕妇衣着有讲究	129
二、孕妇站坐讲姿势	131
三、孕妇睡姿有讲究	132
四、孕妇洗澡最新提示	133
五、怀孕后禁用哪些化妆品	134
六、怎样避免妊娠纹	136
七、孕期疼痛知多少	136
八、怀孕易引起牙出血	139



九、孕妇瘙痒不可小视	139
十、抗早孕反应的三大策略	140
十一、孕妇不宜戴隐形眼镜	141
十二、孕妇切勿盲目减肥	141
十三、特殊身材孕妇的保健	142
十四、准妈妈的十大反常现象	144
十五、为怀孕的妻子做些什么	148
十六、孕妇忌乘车不当	151
十七、孕妇忌接受噪声	152
十八、孕妇忌养宠物	154
十九、孕期不宜过度静养	155
二十、孕妇忌不晒太阳	156

第八章 孕期的疾病与防治

一、妊娠合并流感	158
二、妊娠合并心脏病	160
(一) 妊娠合并心脏病对母体的影响	160
(二) 妊娠合并心脏病对胎儿的影响	161
三、妊娠合并病毒性肝炎	162
(一) 如何确认患了妊娠合并病毒性肝炎	162
(二) 妊娠合并病毒性肝炎怎样处理	163
(三) 预防	163
四、妊娠合并阑尾炎	164
五、妊娠合并贫血	164
(一) 妊娠贫血的预防与治疗	165

(二) 如何防治孕妇贫血·····	165
六、妊娠高血压疾病·····	166
七、妊娠合并糖尿病·····	168
(一) 妊娠期糖尿病的临床特点·····	168
(二) 通过饮食和治疗预防妊娠期糖尿病·····	169
(三) 应注意的事项·····	170
(四) 出现下列情况应考虑终止妊娠·····	170
八、妊娠合并性病·····	172
(一) 妊娠合并淋病·····	172
(二) 以下特点用于诊断妊娠合并淋病·····	173
(三) 淋病影响妊娠·····	173
(四) 防治妊娠合并淋病·····	174
九、妊娠合并结核病·····	174
(一) 结核病对妊娠的影响·····	174
(二) 妊娠期结核病的处理·····	175
十、妊娠期泌尿系统感染·····	176
(一) 原因·····	176
(二) 预防措施·····	176
十一、宫外孕·····	177
(一) 子宫外孕是怎么发生的·····	177
(二) 子宫外孕的治疗·····	178
十二、妊娠水肿·····	178
十三、妊娠剧吐·····	180
十四、孕期便秘和痔疮·····	181
(一) 孕期便秘成因·····	181



(二) 减轻便秘的五大良方·····	182
(三) 孕期痔疮成因·····	183
(四) 预防痔疮的好方法·····	183
十五、孕期的口腔疾病·····	184
(一) 牙周炎·····	184
(二) 怀孕期的牙龈病·····	185
(三) 蛀牙·····	185
(四) 急性牙根炎·····	185
十六、多胎妊娠·····	186
(一) 多胎妊娠的病因·····	186
(二) 临床表现·····	187
(三) 孕期指导·····	187
十七、葡萄胎·····	188
(一) 葡萄胎的临床表现·····	188
(二) 治疗措施·····	190

第九章 孕期用药常识

一、对胎儿有害的药物·····	193
二、孕妇忌服的一些中药·····	195
三、孕妇能接受免疫预防注射吗·····	195
四、怀孕后用错了药怎么补救·····	196
五、当心！保胎药亦能毁胎·····	198

第十章 孕期的运动保健

一、孕期运动的意义·····	199
----------------	-----

二、孕期运动的注意事项	199
三、孕期运动	202
(一) 孕早期的运动	202
(二) 孕中期的运动	203
(三) 孕晚期的运动	204

第十一章 孕期性生活

一、了解孕期的性心理	205
二、孕期性生活应注意的问题	206
三、性生活会对胎儿有影响吗	208
四、怀孕各个时期的性生活	212
(一) 怀孕早期的性保健	212
(二) 怀孕中期的性保健	213
(三) 怀孕晚期的性保健	215
五、孕期房事体位	217

第十二章 十月怀胎的孕育过程

一、0~4 周胎儿的变化	218
(一) 孕 1 周	218
(二) 孕 2 周	219
(三) 孕 3 周	219
(四) 孕 4 周	220
二、0~4 周母体的变化	220
三、5~8 周胎儿的变化	221
(一) 孕 5 周	221



(二) 孕 6 周	222
(三) 孕 7 周	222
(四) 孕 8 周	223
四、5~8 周母体的变化	223
五、9~12 周胎儿的变化	225
(一) 孕 9 周	225
(二) 孕 10 周	226
(三) 孕 11 周	227
(四) 孕 12 周	227
六、9~12 周母体的变化	228
七、13~16 周胎儿的变化	228
(一) 孕 13 周	228
(二) 孕 14 周	229
(三) 孕 15 周	229
(四) 孕 16 周	229
八、13~16 周母体的变化	230
九、17~20 周胎儿的变化	230
(一) 孕 17 周	230
(二) 孕 18 周	231
(三) 孕 19 周	231
(四) 孕 20 周	231
十、17~20 周母体的变化	232
十一、21~24 周胎儿的变化	233
(一) 孕 21 周	233
(二) 孕 22 周	233

(三) 孕 23 周	233
(四) 孕 24 周	234
十二、21~24 周母体的变化	234
十三、25~28 周胎儿的变化	235
(一) 孕 25 周	235
(二) 孕 26 周	235
(三) 孕 27 周	236
(四) 孕 28 周	236
十四、25~28 周母体的变化	237
十五、29~32 周胎儿的变化	238
(一) 孕 29 周	238
(二) 孕 30 周	238
(三) 孕 31 周	238
(四) 孕 32 周	239
十六、29~32 周母体的变化	239
十七、33~40 周胎儿的变化	240
(一) 孕 33 周	240
(二) 孕 34 周	241
(三) 孕 35 周	241
(四) 孕 36 周	242
(五) 孕 37 周	242
(六) 孕 38 周	242
(七) 孕 39 周	243
(八) 孕 40 周	243
十八、33~40 周母体的变化	244



第三篇 分娩篇



每一位孕妇在经历了怀胎十月的喜悦和辛苦后，都期待着小生命的降临。因此，准妈妈们要做好分娩前的准备，了解分娩的过程，选择好分娩的方式，积极地配合医生，以便使小宝宝安全、健康地出生。

第一章 分娩前的准备

- 一、做好产前心理准备 247
- 二、住院期应准备的物品 249
- 三、产妇及婴儿所需的物品 249
- 四、临产前的征兆 251
- 五、临产前的注意事项 253

第二章 自然分娩的过程

- 一、分娩的全过程 256
- 二、第一产程 257
- 三、过渡时期 261
- 四、第二产程 262
- 五、第三产程 264

第三章 分娩方式的选择

- 一、分娩方式 265
- 二、自然分娩 266

母·爱·从·这·里·开·始·····

妇
产
专
家
组
推
荐