



孕期指导丛书



- 孕前体质改善计划
- 孕妈妈饮食宜与忌
- 分娩前的准备运动
- 产后如何尽快恢复体形



怀孕分娩 全程指导

编著:曲莉莉



北方妇女儿童出版社



孕期指导丛书



- 科学的孕育
- 健康的成长
- 领先的未来



怀孕分娩 全程指导

编著：曲莉莉

北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩全程指导 / 曲莉莉编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2007.9
(孕产指导丛书)
ISBN 978—7—5385—3202—9

I. 怀… II. 曲… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识 IV.R715.3 R714.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 144476 号

孕产指导丛书之 怀孕分娩全程指导

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 金敬梅

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 12 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 32

字 数: 256 千字

书 号: ISBN 978—7—5385—3202—9

定 价: 53.60 元(全两册)



前言

他是你的骨中骨,血中血,凝聚着你对明天全新的希望。

生命是如此神奇,他既是一个独立的个体,又带有你们夫妇二人的各自的特征,所谓“爱的结晶”啊。

你会渐渐发现,原来,你可以为他付出这么多,仿若没有止境。

可是,让我们把时光定格在他诞生之前,看一看,审视一下这时的自己该如何做吧。

在职场上精明强干如你,也一定会有迷惑、彷徨、不安吧。

一定会的,因为孕育生命本身就不是一件简单的事,它神圣而庄严。更何况,身为女性的你,确确实实是遇到了一生最为重要的转折点啊。

幸福吗?当然。

辛苦吗?也许。

在那个你将挚爱一生的小生命啼出第一声响亮的哭声之前,就请开始准备,给宝宝、自己以及家人一个最美好、最不留遗憾的开端。

让本书对您的孕育全程做一次科学而全面的指导吧。

简洁通俗的文字,精致贴切的插图,加上合适的字体,将让您的阅读顺畅而轻松。

它从孕前调适与护理篇开始,告诉年轻的夫妇们要如何做,才会有一个良好的起点;在孕期护理篇里,会告诉准妈妈们如何在精神和身体两方面呵护自己,同时,准爸爸和准妈妈们可以得知,怎样才能给宝宝一生的成长打下一个坚实的基础;在分娩全程与护理这一篇里,我们会

对产前准备,分娩的方式、技巧、注意事项等,做一份科学的阐述,好让您有一个系统的了解,预先在心理上保持镇定、沉稳;在产后保健与护理篇里,本书则着重讲述了产妇的精神、饮食、日常生活等方面的保健与护理知识,以便能让年轻的妈妈们迅速地做好角色转换,给自己和宝宝一个崭新的开端。

关爱生命,关注未来,让我们共同期待,您即将拥有一个快乐、健康的孕期和产褥期,同时,也愿您能拥有一个健康、聪明的宝宝!

编 者

第一篇 孕前调适与护理

第一章 了解怀孕知识

- 一、怀孕是一个什么样的过程----- 3
- 二、了解生殖器----- 7
- 三、婚前检查----- 9
- 四、婚后不宜马上怀孕----- 10
- 五、想做大龄妈妈要注意的事项----- 11
- 六、生育对女性身材的影响----- 12

第二章 优生与遗传

- 一、何谓“优生”----- 13
- 二、优生应从“优选”开始----- 14
- 三、环境与优生----- 15
- 四、七大优生预备令----- 16
- 五、最佳生育年龄----- 20
- 六、最佳生育季节----- 21
- 七、准确推算“易孕期”----- 23
- 八、在哪些情况下不宜受孕----- 25



九、受孕前有必要进行遗传咨询	26
十、近视与遗传	27
十一、容貌与遗传	28
十二、身高与遗传	28
十三、性格与遗传	29
十四、智力高低与遗传	29
十五、避免生畸形儿的措施	30
十六、哪些父母有生出遗传病后代的风险	32

第三章 影响孕育的因素



一、影响怀孕的疾病	33
二、癫痫妇女能怀孕吗	35
三、孕前要戒烟	36
四、胡萝卜吃多了小心不孕	37
五、孕前不可饮酒	37
六、长时间驾车影响男性生育能力	38
七、准妈妈：小心弓形虫	38
八、化妆品可能影响生育	39
九、白领妈妈当心生出侏儒儿	40
十、生物钟会影响受孕吗	41

第四章 生男生女的秘密



- 一、决定孩子性别的秘密 ----- 42
- 二、生男生女与性高潮的关系 ----- 43
- 三、可通过饮食控制生男生女吗 ----- 44

第二篇 孕期护理

第一章 确诊怀孕

- 一、怀孕有哪些表现 ----- 47
- 二、如何确诊怀孕 ----- 48
- 三、如何推算预产期 ----- 50

第二章 孕期检查

- 一、孕期应做哪些化验检查 ----- 51
- 二、怀孕后别忘记测血压 ----- 52
- 三、盆腔检查 ----- 53
- 四、孕期 B 超检查的功能与次数 ----- 53

五、羊水穿刺检查 ----- 54

六、产前诊断查不出的胎儿疾病 ----- 55

第三章 孕期营养与饮食护理



一、孕期各阶段饮食重点 ----- 56

二、孕期应补充的营养元素 ----- 59

三、孕妇应少吃食物 ----- 68

四、孕妇每日饮食勿忘牛奶 ----- 68

五、孕妇早餐不能缺少谷物 ----- 69

六、孕妇吃海鱼可减少抑郁吗 ----- 70

七、孕妇科学吃酸有利于胎儿健康 ----- 71

八、孕妇不宜过多喝茶 ----- 72

九、孕期慎用补品 ----- 72

十、孕妇该怎样吃蔬菜、水果 ----- 73

十一、咖啡等对孕妇的危害 ----- 75

十二、孕妇忌多吃油条 ----- 75

十三、孕妇忌多吃菠菜 ----- 76

十四、孕妇忌常吃罐头食品 ----- 76

十五、孕妇忌多吃咸味食品 ----- 77

十六、孕妇忌全吃素食 ----- 78

十七、孕妇忌贪吃冷饮 ----- 78

十八、准妈妈不宜吃黄芪炖鸡 ----- 79

十九、柚子：孕妈妈夏季凉补最佳水果 —— 80

二十、准妈妈不宜喝长时间熬煮的骨头汤—— 80

第四章 孕期日常保健护理



一、孕妇内衣“大”有学问 ————— 81

二、孕妇睡不好怎么办————— 82

三、孕妇忌穿高跟鞋 ————— 83

四、孕后期维持自己的职业形象————— 84

五、孕期请保“重”————— 84

六、孕期的乳房护理 ————— 86

七、孕期的口腔护理 ————— 86

八、怀孕后禁用哪些化妆品 ————— 87

九、孕妇站坐讲姿势 ————— 88

十、孕妇睡姿有何讲究————— 89

十一、孕妇洗澡最新提示————— 90

十二、孕妇养猫易生畸胎————— 91

十三、孕妇切勿盲目减肥————— 92

十四、准妈妈怎么会腰酸腿痛 ————— 93

十五、准妈妈出行时的安全护理————— 95

十六、怀孕时要避免电磁辐射 ————— 97

十七、准妈妈的九大反常现象 ————— 100

十八、准妈妈家务料理要注意————— 103

十九、丈夫如何照顾孕期妻子 ----- 104

第五章 孕期疾病的治疗与护理

妇 科



一、妊娠合并流感 -----	105
二、妊娠合并心脏病 -----	106
三、妊娠高血压疾病 -----	108
四、妊娠合并糖尿病 -----	109
五、哮喘对怀孕的影响 -----	112
六、妊娠水肿的护理 -----	113
七、妊娠剧吐的护理 -----	114
八、孕期便秘和痔疮的护理 -----	115
九、孕期的口腔疾病的护理 -----	117
十、孕期皮肤病的护理 -----	119
十一、孕妇“烧心”的护理 -----	120
十二、孕期静脉曲张的护理 -----	121

第六章 孕期用药常识

一、孕期用药注意事项 -----	122
二、对胎儿有害的药物 -----	124
三、哪些预防针孕妇不能打 -----	125
四、怀孕后用错了药怎么补救 -----	126

五、孕期维生素的使用	127
------------	-----

第七章 孕期胎儿护理



一、胎儿营养哪里来	128
二、孕期吸烟对胎儿的影响	129
三、孕期饮酒对胎儿的影响	130
四、警惕噪音对胎儿的伤害	130
五、孕妇情绪对胎儿的影响	131
六、室内装修污染影响胎儿	134
七、胎儿在宫内排便吗	135

第八章 科学胎教

一、胎教及其意义	136
二、如何做抚摸胎教	137
三、如何做光照胎教	140
四、如何做阅读胎教	141
五、如何做音乐胎教	142
六、如何做数字绘画胎教	144

第九章 孕期的运动保健

- 一、孕期锻炼的意义 ----- 146
- 二、孕早期和中期的运动 ----- 147
- 三、孕晚期的运动 ----- 148
- 四、孕期运动的注意事项 ----- 149

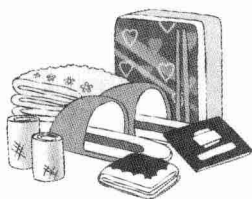
第十章 孕期性保健

- 一、孕期是否仍可以享受性爱 ----- 151
- 二、怀孕各个时期的性生活 ----- 152
- 三、孕期房事体位 ----- 156
- 四、孕期性生活应注意的问题 ----- 157

第三篇 分娩全程与护理

第一章 分娩前的产妇护理

- 一、产妇要注意心理调节 ----- 161
- 二、确定住院分娩时间 ----- 162



三、住院期的必备物品	163
四、产前最应该确定的几件事	163
五、新生儿用品准备	164
六、临产前的征兆	165
七、临产产妇的饮食安排	166
八、分娩前的准备运动	167
九、分娩前丈夫的准备	168

第二章 自然分娩的全过程

一、顺产全程	169
二、第一产程	170
三、过渡时期	173
四、第二产程	174
五、第三产程	175
六、产妇怎样配合接生	176

第三章 分娩方式及技巧

一、自然分娩	177
二、人工辅助分娩	178
三、剖宫产	180
四、剖宫产与人工分娩哪个好	181

五、分娩中的镇痛方法 ----- 183

六、拉玛泽生产呼吸法 ----- 184

第四章 异常分娩的护理



一、流产的护理 ----- 186

二、难产的护理 ----- 187

三、急产的护理 ----- 191

四、早产的护理 ----- 191

五、过期妊娠的护理 ----- 193

六、子宫收缩过强的护理 ----- 195

七、子宫收缩乏力的护理 ----- 196

第五章 分娩中常见问题及护理

一、胎儿娩出后的处理 ----- 197

二、产程中的胎儿监测 ----- 198

三、分娩中如何保护会阴 ----- 199

四、产妇分娩时为什么不宜大喊大叫 ---- 200

五、巨大儿分娩对母子有什么影响 ----- 200

第四篇 产后保健与护理

第一章 产后日常保健与护理



- 一、产褥期护理及卫生保健 ----- 203
- 二、产后各时期的生活安排 ----- 204
- 三、妈妈没有奶水怎么办 ----- 207
- 四、产后脱发的护理 ----- 208
- 五、产后乳房的护理 ----- 209
- 六、产后脸部的护理 ----- 211
- 七、产后失眠的护理 ----- 214
- 八、天热如何坐月子 ----- 215
- 九、产后会阴伤口的护理 ----- 216
- 十、剖宫产后的护理 ----- 217
- 十一、如何帮助新妈妈摆脱忧郁 ----- 218
- 十二、产后月经的恢复 ----- 220
- 十三、产后怎样“亲密接触” ----- 220
- 十四、产后避孕 ----- 224

第二章 产后饮食保健



- 一、产后饮食四忌 ----- 225
- 二、产妇月子里的常用食品 ----- 226
- 三、产妇应吃哪些水果 ----- 227
- 四、产后莫食炖母鸡 ----- 228
- 五、红、白糖的产后合理搭配 ----- 229
- 六、喝催乳汤也有学问 ----- 229
- 七、产妇不宜急于服用人参 ----- 230

第三章 产后运动与健美

- 一、产后如何尽快恢复体形和活力 ----- 231
- 二、产后锻炼的注意事项 ----- 232
- 三、产后健美操 ----- 233
- 四、如何寻回双腿的魅力 ----- 234
- 五、如何寻回平滑的腹部 ----- 236
- 六、如何寻回迷人胸部 ----- 237