

Yousheng Youyu Kexue Zhinan Xilie Congshu

优生
优育
科学指南
系列丛书

精美彩图双色版

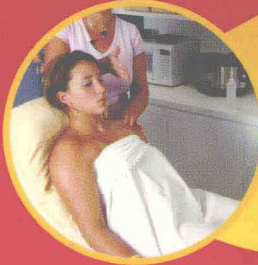
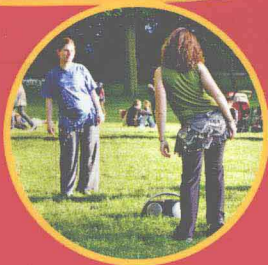
怀孕 安产

知识
一本通

Huaiyun anchan
zhishi yibentong

科学专业的妊娠知识，将无微不至
的关怀带到您身边，
幸福美好的家庭，从宝宝来临的那
刻显得更加完美。

邱彩君 主编
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

YOUSHENG YOUYU KEXUE ZHINAN XILIE CONGSHU

优生优育
系列丛书

精美彩图双色版



怀孕安产

知识一本通

Huaiyun anchan
zhishi yibentong

邱彩君 主编
谢开慧 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕安产知识一本通/谢开慧编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.9

(优生优育科学指南系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978-7-204-10145-0

I. 怀… II. 谢… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围产期—妇幼保健—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识

IV. R715.3 R714

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第154943号

优生优育科学指南系列丛书

主 编 邱彩君

责任编辑 石 红

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 306

字 数 3200 千

版 次 2009年10月第1版

印 次 2009年10月第1次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10145-0/R·258

定 价 504.00 元(全18册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659

优生优育
科学指南
系列丛书



怀孕安产

知识一本通

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南



怀孕 安产

知识一本通

YUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列丛书



怀孕安产

知识一本通

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN





怀孕 安产

知识一本通

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南
系列丛书



怀孕安产

知识一本通

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列丛书



怀孕安产

知识一本通

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



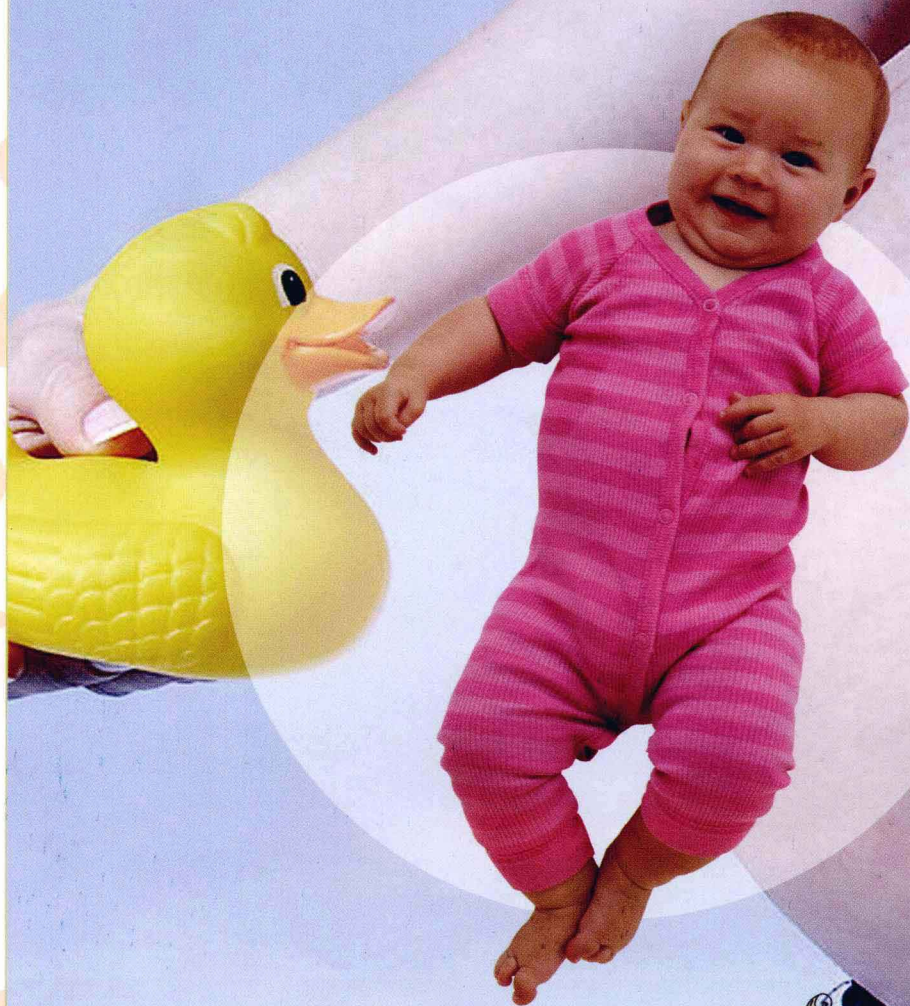
优生优育
科学指南系列丛书



怀孕安产

知识一本通

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列丛书



怀孕安产

知识一本通

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



前言



孩子是父母爱情的结晶，是家庭的希望，更是国家未来的栋梁。所以，培养一个健康、聪明的孩子，是每位父母的最大愿望和追求。

当然，所有的父母都企盼自己在孕育小生命的过程中，在生养、哺育孩子的过程中安全顺利，一切如意——养育一个健康、聪明的宝宝。而实质上要做到这一切，后天的努力固然重要，但更重要的是，不能忽视先天的孕育过程。作为即将为人父母的年轻夫妇必须做到科学怀孕、科学分娩、科学喂养、科学护理。只有这样，才能真正做到优生优育优养，才能保证母子平安，才能以最佳的方法孕育出最聪明健康，最理想的宝宝。这样，孩子在起跑线上比别人领先一步，也为日后的健康成长打下了坚实的基础。

本着科学生育、科学哺育和提高生命质量这一宗旨，针对读者，尤其是新爸爸、新妈妈和准爸爸、准妈妈面临和关心的实际问题，我们特携手本领域资深专家和权威人士，合众人之力，精心编写了这套《优生优育科学指南系列丛书》。他们不仅具有扎实的理论功底，同时具有丰富的临床实践经验，能给予年轻的夫妇在“孕、产、养、育”等各个环节科学、全面的指导，是通往科学优生、优育道路上的最得力的助手。

本套书内容全面，选材新颖，科学实用，对妊娠、分娩、产后、育儿等各

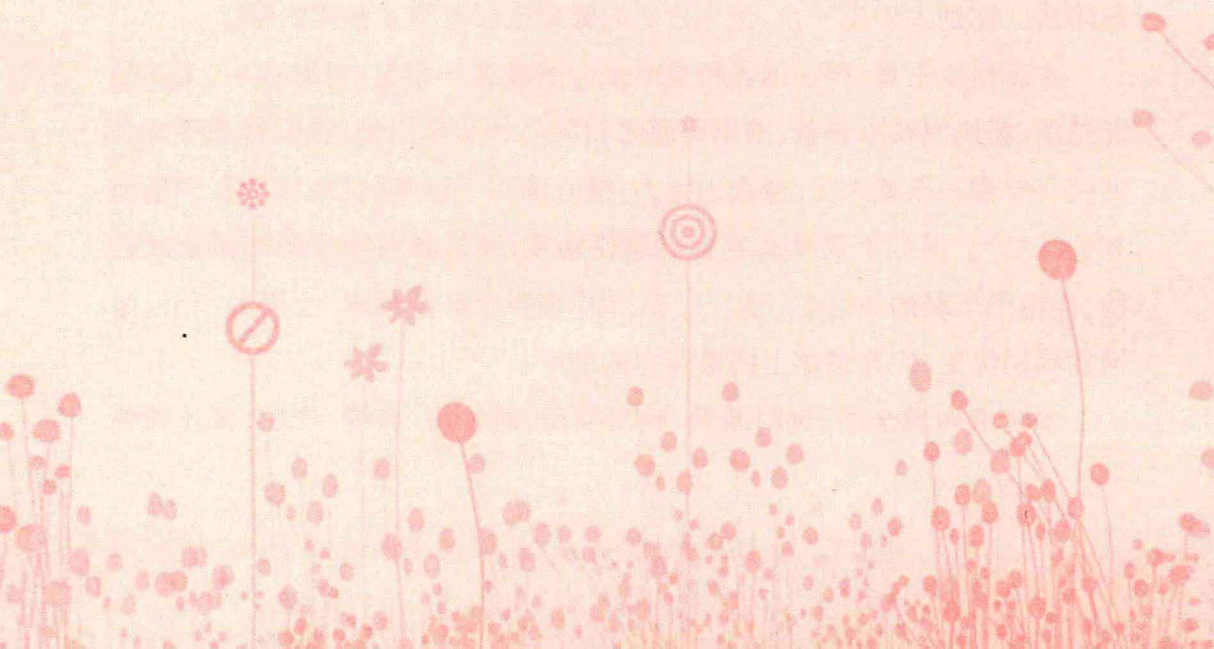
方面的知识进行了全面、系统的阐述,详尽地告诉读者朋友在不同时期应如何调适心理及安排生活,如何正确安胎养胎、妊娠及产后该摄取哪些营养,宝宝如何科学养护及智力开发等诸方面的知识,是一套体贴孕妇、呵护宝宝的优生优育科学实用指南全书!

不一样的知识,不一样的生活!我们坚信,在本套丛书中,你一定可以找到你最关心、最想知道的问题,也能寻找到解决这些问题的方法措施。让您的孕育更科学,让您的孩子更健康!

愿天下每一对夫妇都拥有一个健康、聪明的宝宝!愿天下每一个家庭都拥有一个快乐、美好的明天。

编者

2009年8月





CONTENTS



第一章 以谨慎的态度去做好孕前检查

孕前应做哪些必要的准备	3
怀孕前应做哪些防疫方案	3
怀孕前需要查口腔	5
优生的主要措施是什么	6
哪些夫妇需要遗传咨询	7
哪些人应暂缓结婚	8
哪些人不宜生育	8
哪些人应暂缓生育	10
近亲婚配对后代会有什么影响	10
前一次怀孕时胚胎停止发育,这次孕前要检查什么	11
什么是无脑儿与脊柱裂畸形	11
为什么会发生无脑儿和脊柱裂呢	12



第二章 以认真的态度去做好孕前准备

怀孕前应做的营养准备	15
肥胖者的孕前营养有什么建议	16



体重过轻的妇女孕前如何饮食	17
孕育小宝宝应具备的基本条件是什么	17
怀孕是早好还是晚好	18
过度减肥影响怀孕吗	19
在怀孕前需要调换工作吗	19
影响男性生育的药物有哪些	20
准备做父亲,用药应注意什么	21
准备做父亲,何时戒烟、戒酒	22
什么季节怀孕最佳	22
要掌握哪些受孕规律	23
不同季节受孕需要注意哪些事项	24
怀孕前要注意的事项有哪些	25
如何计算排卵日期	26
与孕育有关的环境是什么	27
计划怀孕前应该注意哪些问题	28
生男生女由谁定	29
改变食谱能控制生男生女吗	29
为什么不能任意进行胎儿性别鉴定	30
缺乏微量元素有影响吗	30
受孕前能吃安眠药吗	32
准爸爸也要接受孕前检查吗	33
不良环境对准爸爸有什么影响	33
患有传染病为什么要暂缓怀孕计划	34
准爸爸也要补叶酸吗	34
准爸爸要做哪些体检项目	35
怀孕前丈夫应注意什么	35
丈夫需做精液的相关检查	36
影响精子与卵子的人为因素是什么	39
对精子有毒害作用的物质有哪些	40
怎样提高精子质量	40
怀孕前应治疗的疾病有哪些	41
孕前要治疗痔疮吗	42



习惯性便秘怎么办	42
妻子或丈夫一方患有乙肝能生育吗	43
心脏瓣膜置换后能否做妈妈	43
患了肺结核可以怀孕吗	44
妊娠期患上肺结核,能否继续妊娠	44
乳腺癌患者能怀孕吗	45
患有糖尿病,怀孕前要注意什么	45
怀孕前有哮喘怎么办	46
怀孕前有高血压怎么办	46
甲亢患者能怀孕吗	47
精神分裂症患者能怀孕吗	48



第三章 平平安安孕育胎儿

怎样知道自己怀孕了	51
可能怀孕了,该如何检测	51
怀孕的第一个信号是什么	52
已确定怀孕该怎么办	52
月经已过期,尿液检查却显示没有怀孕	53
自我感觉非常好,还需要做产检吗	53
怀孕后需要特殊照顾吗	54
第一次检查前需要做哪些准备	55
在以后约定的检查中要检查什么	55
多长时间做一次检查	56
没按时检查该怎么办	57
为什么医生建议做超声检查	57
B超检查会有创伤吗	58
孕期可以不做B超检查吗	58
应该在怀孕多少周做超声检查	59
为什么要做侵入性检查	59



侵入性检查有几种方法	60
侵入性检查安全吗	60
选择哪种检查方法	61
孕期检查一点通	61
检查结果可能出现错误吗	62
做完这些检查后需要特殊护理吗	62
如何推算预产期	63
为什么需要特殊检查	63
需要做哪些检查	64
产前检查可能发现什么异常	65
发现先天畸形该怎么办	65
为什么需要进行特殊血液检查	66
为什么要做弓形虫病检查	66
为什么医生建议做糖尿病的检查	67
妊娠糖尿病未经治疗会出现什么问题	67
孕妇逐月养胎法	68



第四章 胎教

什么是胎教	71
对宝宝进行胎教有什么好处	71
怀孕4个月该对宝宝进行胎教吗	72
听音乐的时候,宝宝能听到吗	72
什么样的乐曲对宝宝有好处	73
心情不好对宝宝有影响吗	73
如何能生出一个更聪明的宝宝呢	74
触摸胎教有什么好处	74
宝宝能感觉你对他(她)说话吗	75
丈夫需要一起参与胎教吗	76
宝宝能感到老公抚摩我的腹部吗	76