

孕妇快乐手册

编著 秦云峰
欧晓青

yun fu kuai le shou ce



精卵相吻——新生命的诞生
胎儿在母腹中怎样长大
优生宝宝从胎教开始
准父母应该怎样与胎儿进行交流
孕妇生了病应当怎么处理
孕妇的情绪影响胎儿的健康
孕妇出现那些情况必须去医院
孕期性器官的呵护
孕妇饮食讲究多

© 东方出版中心



孕妇快乐手册

编著 秦云峰 欧晓青



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇快乐手册/秦云峰, 欧晓青编著. —上海: 东方出版中心, 2002. 1

ISBN 7-80627-847-8

I. 孕… II. ①秦…②欧… III. 妊娠期-妇幼保健-手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 085747 号

丛书编委会

秦云峰 李洪涛 张春兰 刘文兰

李绍唐 张瑞洪 闫颖 陈静 刘云

孕妇快乐手册

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 310 千

印张: 11.25

版次: 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-847-8/R·9

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究。



母亲的称号是美丽而又伟大的，因为母亲作为弱势人群却承担着比刚强有力的男性多一种“生产”的任务，既要为社会作出物质的贡献，创造出不比男性逊色的巨大物质和精神财富，又要为种族繁衍承担着十月怀胎的艰辛历程。

母亲的心灵是美丽而又崇高的，还因为普天下的女性都会以慈母之心关爱、精心哺育孩子。哪怕碗里只有一口饭，她会毫不迟疑喂到孩子的嘴里。古语说“宁要讨饭的妈，不跟做官的爹”。更深刻地提示了孩子对母爱亲情的期望、肯定和满足。虽然“虎毒不食子”，爱护下一代是各种动物的本能。但是，人类女性对下一代的哺育、疼爱是有崇高情感的自觉奉献、是不求回报的慈母之爱，这是任何其他动物所无法比拟的。

母亲是美丽而又艰辛的，因为她的生理特点，经历着男性所无法替代，又不可能感受到的一系列麻烦和重任。丈夫在完成了愉悦的“耕云播雨”，撒下了爱情的“种子”以后，就可当个现成的爸爸。可母亲却不同，她要为新的生命承受种种担忧和痛苦。她们不仅经历每月的“烦恼”，也免不了妇科特有的疾病的折磨；从婚后盼子的沉重心理企求，到胎儿在子宫内好不容易“着床安家”的惊喜；从妊娠反应阵阵的恶心呕吐，到大腹便便走路爬楼的艰难；从呕心沥血集中体内精华养育一个从受精卵发育到大约

3千克胎儿所付出的代价：多少天抚摸着肚子，学习着胎教的方法和与孩子对话、听音乐，多少天承受着孩子的“拳打脚踢”，担着害怕流产的风险，多少次迈着沉重的脚步，匆匆于上班途中，或赶到医院做产前检查，那份沉重、期盼、繁琐和着喜忧烦思劳集于一身，妈妈是容易当成的吗？母亲能不美丽而又崇高吗？

我们赞美母亲，我们更要祝福女性的怀孕。怀孕是女性的大喜事，怀孕使女人开始体会做母亲的滋味，怀孕使女人行使梦想已久的职责，怀孕宣告女人尊严的存在，所以孕妇应该高高兴兴妊娠，快快乐乐怀孕，这是对妊娠始终的要求，因为快乐于母有利，高兴于胎有益。孕妇面对外来的各种精神刺激因素应格外注意调适和化解，否则，不良的消极情绪不仅孕妇本人受影响，而且还会给腹内的胎儿带来严重的危害。

本书分十个方面给孕妇介绍了孕育知识准备：遗传与优生；胎儿智力、能力、个性的教养和训练；孕妇的心理调适和人际关系；孕后的身体变化和反应；孕妇与环境、生活方式；孕妇与饮食营养；孕妇疾病与用药；早产及流产以及临产等方面的知识，涵盖了妇女怀孕后应该掌握或了解的有关知识。这些知识为他们打开了一个通向母子平安、健康成长的途径和幸福之门。

本书在编写过程中，参考了许多学者、前辈的研究成果和著作，恕不一一罗列，这里一并致谢。愿普天下的女性婚后能顺利妊娠，孕后能一直保持快乐、健康的身心状态，迎接腹中宝宝的降临人世。



秦云峰

2001年初冬 于彭城



目 录

孕育知识准备

孕前后的心理准备	(2)
近亲结婚话危害	(5)
婚育年龄对胎儿的影响	(7)
性交体位与受孕	(10)
女方性高潮与受孕	(12)
精卵相吻——新生命的诞生	(13)
孕激素与生儿育女	(18)
早期怀孕的十大征象	(19)
生男生女究竟由谁决定	(21)
十月怀胎——胎儿是如何发育成长的	(23)

遗传与优生

为何要提倡优生优育	(32)
优生内容	(33)
通婚圈狭小不利优生	(34)
哪些夫妇需要遗传咨询	(36)
怎样进行遗传咨询	(37)
什么是遗传性疾病	(38)
遗传性疾病的特点	(39)



目 录

智力和遗传	(40)
子女和父母是不是一定很相像	(42)

胎儿智力、能力、个性的 教养和训练

胎教的概念及范围	(46)
胎教之谜	(48)
胎儿能接受教育吗	(49)
胎教应从何时开始	(51)
正确看待胎教	(52)
胎儿的宫内生活	(53)
胎儿的视觉	(55)
胎儿的听觉	(56)
胎儿的触觉、嗅觉和味觉	(59)
胎儿大脑的发育	(61)
胎儿会做梦吗	(62)
胎儿也会发脾气	(63)
胎儿的记忆能力	(65)
胎儿能喝水吗	(66)
母子互相传递生理、行为和情感信息	(67)
母爱——母胎交流的情感基础	(70)



目 录

父亲——莫忘胎教重任	(71)
给胎儿营造和谐的家庭氛围	(78)
家庭其他成员与胎教	(79)
对胎教音乐的选择	(81)
收听胎教音乐的方法	(86)
强化胎教中的“音乐形象”	(88)
母亲给胎儿唱歌	(89)
与胎儿对话的方法	(91)
给胎儿讲故事	(93)
和胎儿玩“踢肚游戏”	(94)
视觉色彩与胎教	(95)
营造胎教的最佳心绪	(97)
训练胎儿的运动能力	(99)
胎儿的性格及其把握	(101)
欣赏自然美和胎教	(102)
母亲修养和胎教	(104)
给胎儿以美的教育	(106)
抚摸——生命的亲昵	(108)
母亲的活动与胎教	(110)
孕妇做操，胎儿锻炼	(111)
给胎儿营造良好的环境氛围	(114)



目 录

胎儿需要阳光	(118)
胎儿需要新鲜空气	(119)
早孕反应影响胎儿智力	(121)
孕妇甲状腺代谢不足影响婴儿智商	(122)

孕妇的心理调适和人际关系

孕妇的心理变化	(124)
精神压力大对胎儿有害	(125)
孕妇情绪对胎儿的影响	(126)
夫妻感情与优生	(128)
如何摆脱消极情绪	(129)
宽待孕妇的情绪异常	(132)
孕妇适宜阅读的书刊	(133)
怎样照顾怀孕的妻子	(134)
争取丈夫帮助做家务	(137)
把婆媳关系变成母女关系	(139)
邻居好赛金宝	(142)
怀孕的体验	(145)



目 录

孕后的身体变化和反应

怀孕后身体的主要变化	(150)
妊娠反应持续多久	(153)
孕吐——胎儿的“自卫”反应	(154)
早孕反应及应对措施	(155)
孕妇各月的体征	(156)
孕期白带会增多	(157)
孕妇腿上“青筋”暴露	(158)
“妊娠纹”和“纤维断裂萎缩纹”	(158)
尽早识别高危妊娠因素	(159)
孕妇逐月养胎法	(161)

孕妇与环境、生活方式

孕妇职业和下一代健康	(164)
环境有害因素影响生育	(166)
放射线对胎儿的危害	(170)
超时B超检查对胎儿的不良影响	(172)
铅毒对胎儿的影响	(173)
夫妇饮酒殃及后代	(174)



目 录

吸烟对后代的影响	(177)
农药对孕妇胎儿的不良影响	(179)
病毒感染影响优生	(180)
孕妇的工作与休息	(183)
提高孕妇睡眠质量	(184)
孕妇不宜仰卧位睡觉	(186)
孕妇谨慎使用电热毯	(187)
孕妇沐浴的注意事项	(188)
孕妇的锻炼、卧床与分娩	(190)
孕期切勿接触猫、狗等宠物	(192)
孕妇不宜欣赏摇滚乐	(193)
孕妇不要常看电视	(194)
孕妇最好别戴隐形眼镜	(195)
孕妇慎用化妆品	(196)
孕妇慎用含维甲酸化妆品	(197)
孕妇着装应注意什么	(198)
孕妇做家务活的诀窍	(199)
孕妇骑车的讲究	(201)
散步——孕妇的最佳运动	(201)
孕妇出门旅行要当心	(202)



目 录

孕妇出门可坐飞机吗	(205)
孕期性生活 ABC	(206)
锻炼会阴盆底肌肉有利分娩和性爱	(208)
防止拱背、保护背部	(211)
孕期乳房保健	(212)

孕妇与饮食营养

孕妇合理营养的必要	(216)
孕妇为何爱吃酸味食物	(219)
“酸儿辣女” 是否有道理	(220)
孕妇如何调理饮食和营养	(222)
妊娠不同时期对营养的要求	(223)
孕妇的进食和饮水量	(225)
孕妇能否喝茶	(226)
孕妇能否饮酸牛奶	(226)
孕妇能否吃冷饮	(227)
孕妇是否要吃补品	(228)
孕期食谱举例	(229)
女子孕期是胖好还是瘦好	(231)
妊娠与微量元素	(232)



目 录

多吃莴苣和补充叶酸	(234)
孕期补锌有利分娩	(234)
女性饮咖啡要适量	(235)
孕妇少吃猪肝为好	(237)
发芽土豆可致胎儿畸形	(238)
妊娠水肿的食疗方	(239)
孕妇缺铜可致胎膜早破	(240)
此类食品孕妇少吃为宜	(241)

孕妇疾病与用药

孕妇的用药原则	(246)
孕妇不能乱用哪些药	(248)
何时服药不影响受精卵健康	(250)
抗菌药物对胎儿的副作用	(251)
滥用激素和性分化异常	(253)
孕妇慎用病毒唑	(254)
氟霉素与灰婴综合征	(255)
孕妇慎用小诺霉素	(255)
孕妇慎用氨基糖甙类抗生素	(256)
孕妇莫吃减肥药	(258)
高危妊娠	(259)



目 录

风疹病毒感染对胎儿的影响	(260)
单纯疱疹病毒感染对胎儿的影响	(262)
孕前应查有无巨细胞病毒感染	(263)
孕妇注意防肝炎	(264)
妊娠期贫血与补铁	(265)
妊娠便秘与防治	(266)
孕后期脱肛和痔疮	(267)
妊娠期阴道出血	(268)
妊娠期的水肿	(269)
何谓子嗽病	(270)
超声检查判断胎儿生长速度	(270)
阴道冲洗并不安全	(272)
关于胎儿宫内治疗	(274)

早产及流产

流产常识简介	(278)
流产的常见原因	(279)
夫妻染色体变异与习惯性流产	(281)
盲目保胎与自然流产	(284)
黄体酮不是万能保胎药	(285)
患流感后胎儿是“流”还是“留”	(286)



目 录

女麻醉师因何流产率高	(288)
妊娠流产的预防	(289)
优生减胎在生前	(290)
早产的危害及预防	(292)
子宫颈短易致早产	(293)
孕早期胚胎因何停止发育	(294)
药物流产后要全休	(294)
妊娠早产及预防	(295)

临产知识

产前检查要检查哪些内容	(298)
如何判断胎儿成熟度	(299)
自测胎动预知胎儿健康	(300)
孕期发现胎位异常的纠正	(302)
超声检查胎儿发育情况	(304)
羊水检查查什么	(305)
羊水过多和羊水过少	(306)
怎样推算预产期	(307)
入院分娩最安全	(308)
入院前的各项准备	(309)



目 录

临产前的各种准备	(310)
为宝宝准备出世后的一应用品	(312)
面对分娩别紧张	(314)
介绍导乐陪伴分娩模式	(315)
分娩时不要拒绝会阴“侧切”	(318)
高龄初产妇必须“剖宫”吗	(319)
阴道自然分娩对母子的良好影响	(320)
剖宫产的优缺点	(321)
剖宫产率为何居高不下	(323)
不疼不痛也能生孩子	(325)
合乎自然的分娩方式——立式分娩	(328)
有益分娩的妊娠期保健操	(330)
有益胎儿与分娩的呼吸操	(334)
孕晚期出现哪些情况需及时就诊	(335)
早期破水的危害和预防	(337)
孕妇临产“五忌”	(338)
过期妊娠及其危害	(339)
临产吵闹有害无益	(340)
瓜熟蒂落——新生命顺利诞生	(341)
产程过短的急产并不好	(343)



孕育知识准备



阳光

