

最新·科学·实用



孕产妇生活大全

○ 徐彩玲 / 编著

○ 李扶和 / 审定

YUNCHANFUSHENGHUODAGUAN



夫妻必读



孕妇必知



生儿必需



育儿必备

W 世界图书出版公司

孕产妇生活大全

徐彩玲 主编

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇生活大全/徐彩玲编著. -西安:世界图书出版西安公司,
2001.10

ISBN 7-5062-3498-X

I. 孕…

II. 徐…

III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健

IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第073483号

孕产妇生活大全

主 编 徐彩玲

责任编辑 王 佳

封面设计 泽海

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街17号

邮 编 710001

电 话 029-7279676 7233647 (发行部)

传 真 029-7279675

E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 蓝田立新印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 20

字 数 449千字

版 次 2002年1月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 7-5062-3498-X/R·159

定 价 28.00元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

2002.04



前言

生育一个健康聪慧的孩子，是所有父母的心愿。然而，怎样才能生育一个健康聪慧的孩子，许多想要或者即将要做父母的人并不完全清楚。不过，也用不着太焦虑，这本《孕产妇生活大全》就能帮助你实现自己的愿望。

常言说，种瓜得瓜，种豆得豆，种上菜籽能出油。这句俗语道出了遗传的秘密。如果抛开后天的各种影响因素不说，孩子健康与否，很大程度上取决于父母。因此，在准备做父母前，先了解一些有关遗传与优生的知识，非常必要。《孕产妇生活大全》会较详细地告诉你，孩子的优点或者缺陷是怎样通过父母遗传下来的。这样，你完全可以借助现代医学手段，在孩子身上延续甚至强化你的优点，避免你的缺陷在孩子身上重现。

2

从理论上讲，优质的种子，会长出茁壮的幼苗，健康的父母，会生出强健的孩子，可事实并不一定如此。要知道，健康的父母只是生育健康孩子的必要条件，并不是全部条件。许多内在的或外在的不利因素，都会对在襁褓中发育的宝宝的健康产生难以预料的影响。

因此，孕妇的情绪、饮食、工作、运动等一系列活动，无不关系小宝宝的健康和发育。至于怎样才能避免各种不利因素的影响，读了《孕产妇生活大全》之后你自然会明白。

外界因素对胎儿的影响并非只有百害而无一利。正因为外界能够对胎儿产生某些影响，所以才使胎教的实施成为可能。孩子的聪明程度，除继承父母的优质遗传因素外，从某种意义上说，孕期胎教也起着重要的作用。《孕产妇生活大全》中介绍的科学胎教方法，只要坚持实施，相信会为你的孩子变得更加聪慧奠定坚实的基础。

度过漫长的十月怀胎期，的确令你既喜悦又恐惧。喜悦的是自己即将要做母亲了，恐惧的是……其实也没什么好怕的，一朝分娩，随之而来的无比幸福，会把那短暂的痛苦冲刷得干干净

净。不过，值得注意的倒是产后的保健和恢复。如果一味地沉浸在幸福之中，或者把所有精力和心思都放在初生的宝宝身上，我敢断言，你过去那苗条的身材和润泽的容颜就只能留在美好的记忆中了，甚至会落下不易治愈的病痛。仔细阅读《孕产妇生活大全》，并且能按照其中的方法去做，那些不该出现的痛苦和不应有的遗憾就不会或不可能在你身上发生。

这些都是编者的心愿，也是编者编写《孕产妇生活大全》的初衷。你读了，而且受益，请别忘了还有你的朋友，或朋友的朋友，他们同样需要。

需要强调的是，本书中所列举有关药物剂量及使用方法等信息，仅供参考，在使用时应根据个人情况遵照医务人员指导。

编者

2001年10月

遗传与优生

遗传的奥秘.....	(1)
染色体与遗传基因/1 优性遗传与劣性遗传/4	
人体部分遗传特征/6	
遗传与健康.....	(8)
单基因遗传病/8 多基因遗传病/11 染色体异常病/12	
遗传病特点及其与先天性疾病的区别/13	
遗传与智力/15 血型遗传与新生儿溶血病/16	
遗传基因与性别控制.....	(20)
生男生女的奥秘/20 性别的人为控制/21 性别的医学预测/23	
性别控制与伴性遗传病/24	
优生的先决条件.....	(26)
选择品质优秀的配偶/26 接受婚前检查和指导/28	
避免近亲结婚/29 妊娠早期应注意的问题/30	

受孕准备

男性不育及诊治.....	(37)
男性不育的原因/37 男性不育症的预测/38 男性不育症的常见疗法/41	
不育男子的生活调养/42	
家庭常用简易疗法/44 自身体质锻炼疗法/45	

目录

常用药膳食疗法/46	
女性不孕及诊治.....	(48)
女性不孕的原因/48	女性不孕症的预后/50
女性不孕症的预测/51	女性不孕症的常见疗法/53
不孕女子的生活调养/54	家庭常用简易疗法/56
自身体质锻炼疗法/57	常用药膳食疗法/58
不孕症的对策.....	(59)
关于人工授精/59	配偶间的人工授精/60
非配偶间的人工授精/60	
妊娠前的准备.....	(62)
夫妻保持愉快的心情/62	女性乳房按摩与乳头矫治/63
孕产期用品的选择与配备/64	婴儿用品的选择与配备/65
孕前须治疗的疾病.....	(66)
贫血/66	结核病/67
心脏病/67	肾脏疾病/68
高血压病/68	肝脏疾病/69
糖尿病/69	膀胱炎、肾盂肾炎/70
子宫肌瘤/70	阴道炎/71
各种性病/71	

孕期生活

妊娠及妊娠征兆.....	(75)
受精与着床/75	一般早孕征兆/76
预产期的计	

算方法/78	妊娠时间的计算方法/80	
早孕反应及处理.....		(81)
妊娠呕吐的一般处置/81	妊娠呕吐的饮食调理/82	
孕期生活注意事项.....		(84)
睡眠不少于8小时/84	注意经常休息/86	适度
运动确保正常分娩/87	妊娠早期和晚期要控制外	
出/88	安全度过夏天和冬天/89	妊娠期的正确
姿势和动作/90		
孕期卫生与妆饰.....		(97)
常洗澡保持身体清洁/97	头发的护理与发型/98	
皮肤的保养与化妆/99	乳房的护理与按摩/101	孕
妇服的选择与制作/101	孕妇内衣的选择/102	腹
带和帮肚的选用/103	孕妇鞋的选择与要求/104	
妊娠期的性生活.....		(105)
妊娠期性生活的注意事项/105	禁止过性生活的	
时期/106	妊娠初期的性生活/106	妊娠中期的
性生活/107	妊娠后期的性生活/107	妊娠期应
避免的性交体位/108		

孕期膳食

孕期饮食及营养.....		(113)
孕妇需要的特殊营养/113	怀孕初期的饮食/117	

目录

怀孕中期的饮食/118	怀孕晚期的饮食/118	孕妇应多吃的食品/119	孕期忌吃的食品/120
孕期的进补法则..... (122)			
孕期的参补/122 下肢抽筋时的进补/123 临产前需要服参的情况/123 孕期或产后小便不通的补法/125 分娩后何时才能服参/126 产后进补的特点/127 产后常用食补方法/128 进补可改善乳汁不足/128 产后乳房胀痛可服鹿角粉/130 产后腰、足疼痛的治疗/131			
孕期的营养菜谱..... (133)			
孕早期的营养菜谱/133 孕中期的营养菜谱/150 孕晚期的营养菜谱/164			

十月怀胎

胎儿的发育历程..... (177)	
胚胎一个月的模样/177	胚胎二个月的模样/178
胎儿三个月的模样/178	胎儿四个月的模样/179
胎儿五个月的模样/179	胎儿六个月的模样/180
胎儿七个月的模样/180	胎儿八个月的模样/181
胎儿九个月的模样/181	胎儿十个月的模样/182
胎盘羊水脐带和胎动..... (184)	
胎盘/184	羊水/189 脐带/192 胎动/192

胎儿的异常情况..... (196)

小胎儿和巨大胎儿/196 过期妊娠/199 多胎妊娠/201 流产/203 宫外孕/207 常见的怪胎/210 葡萄胎/213 两性畸形/214 胎儿臀位/215 高危妊娠/216

十月怀胎的经历..... (218)

怀孕第一个月/218 怀孕第二个月/222 怀孕第三个月/229 怀孕第四个月/232 怀孕第五个月/239 怀孕第六个月/241 怀孕第七个月/244 怀孕第八个月/248 怀孕第九个月/257 怀孕第十个月/261

科学胎教

胎教学说与研究..... (271)

关于胎教/271 中国古代胎教学说/272 中外胎教研究与实施现状/275

实施胎教的科学依据..... (278)

胎儿大脑的发育/278 胎儿的感觉反应/279 胎儿的两种能力/283 胎儿的其他活动/287 科学胎教的意义/289

妨害胎教的因素..... (290)

药物因素/290 病毒感染/293 射线/297 噪

目 录

声/298	洗浴/300	职业/302	过度的娱乐活
动/303	吸烟/306	饮酒/308	情绪/309
科学胎教的方法..... (311)			
听力训练/311	运动训练/313	记忆训练/314	
语言训练/316	呼唤训练/316	体操训练/317	
游戏训练/318	性格训练/319	行为培养/320	
习惯培养/321	美学培养/322	情趣培养/324	
意念诱导/324	音乐熏陶/325	意识诱导/326	
大自然的陶冶/327			
父亲如何参与胎教..... (329)			
胎教也是父母的责任/329 做好家庭后勤工作/330			
稳定妻子的情绪/332 做点自我牺牲/333 帮助			
妻子搞好胎教/335 父亲与胎儿直接对话/337			

一朝分娩

分娩前的各项准备..... (341)
生产的精神准备/341 了解一些分娩的生理知
识/341 分娩前的心理准备/342 分娩前的物质
准备/343 入院分娩确保母子安全/344 家庭接
生的准备工作/344
自然分娩与辅助分娩..... (346)

分娩的征兆/346	自然分娩的过程/347	辅助分娩的方法/349
异常分娩及其对策..... (357)		
产力异常/357	产道异常/359	胎儿异常/361
产后调理与营养..... (363)		
产后当天的调理/363	产后第二天的调理/364	
产后第三至五天的调理/365 产妇的饮食调养/366		
产后保健与恢复..... (367)		
产褥期身体的变化/367	产褥期保健/370	产后乳房的保健与卫生/372
产褥体操及身体恢复/374		
产后易发病及后遗症..... (380)		
子宫复原不全/380	产后出血/380	产褥热/382
急性乳腺炎/382	产后排尿障碍/383	产后便秘/384
子宫脱垂及阴道前后壁膨出/385 妊娠中毒症的后遗症/385		
生产后遗症/386		
产后病症的治疗..... (387)		
产后腹痛的治疗/387	产后发热的治疗/390	产后恶露不下的治疗/392
产后恶露不绝的治疗/393		
产后大便困难的治疗/396	产后小便不通的治疗/398	
产后小便失禁的治疗/399	产后泄泻的治疗/400	
产后遍身疼痛的治疗/401	产后痢疾的治疗/404	
产后四肢浮肿的治疗/404	产后漏奶的治疗/405	

目 录

- 产后乳头皲裂的治疗/407 产后乳痛的治疗/408
产后子宫下垂的治疗/409 产后恶心呕吐的治
疗/411 产后缺乳的对策/412 产后回奶的方
法/417
产后性生活与避孕..... (418)
 产后何时开始性生活最适宜/418 产后性心理的
 变化/418 产后性生活的协调/419 重视产后避
 孕/421

育儿教子

- 新生儿的生理及特征..... (425)
 新生儿的体表特征/425 新生儿的生理特点/426
 新生儿的发育状况/431 新生儿的三大特征/432
新生儿的喂养方法..... (433)
 母乳喂养的好处/433 初乳的重要性/435 哺乳
 的时间和方法/437 正确判断婴儿是否吃饱/439
 判断母乳是否充足/440 混合喂养补充母乳/440
 牛奶喂养应注意的问题/441 人工喂养须添加辅
 助食品/442
母乳喂养的注意事项..... (444)
 保护乳母的乳头/444 科学挤乳方法/445 不宜
 哺乳的母亲/445 哺乳期妇女应慎用药物/446

新生儿生活及护理	(448)
居室位置的选择/448 室内用具的选择/448 衣料的选择/450 尿布尿垫的选择/451 洗澡方法及注意事项/452 新生儿空气浴/455	
新生儿异常及处理	(456)
溢奶及其处理/456 消化不良及其护理/457 便秘及护理/458 鼻子不通的对策/459 偏头的矫正/460 臀部糜烂的预防及护理/461 脐疝的护理/461 阴囊水肿的治疗/462 斜颈的治疗/463 奶癣的预防及治疗/464 皮脂溢出的处理/465 鹅口疮的预防及治疗/465	
新生儿能力训练	(467)
新生儿被动操/467 感观刺激训练/473	
婴儿的科学哺育	(477)
1~2个月的婴儿/477 3~4个月的婴儿/494 5个月的婴儿/504 6~7个月的婴儿/516 8~9个月的婴儿/523 10~11个月的婴儿/533	
幼儿的科学养育	(544)
1岁幼儿的养育/544 2岁幼儿的养育/558 3岁幼儿的养育/575 4岁幼儿的养育/591 5岁幼儿的养育/605	

Y I C H U A N Y U Y O U S H E N G

遗传与优生



Y I C H U A N Y U Y O U S H E N G