

妊娠

与

平安

分娩

曾方明◎编

不求人

孕产妇菜谱

你作好妊娠准备了吗

你了解妊娠真象吗

你了解胎教方法吗

孕妇生活指导每月一读

你作好分娩准备了吗

你了解分娩过程吗

珠海出版社



妊娠与平安分娩不求人

曾方明 编

珠海出版社

曾方明◎编

生活
视窗

妊娠与平安分娩不求人

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活视窗/曾方明编. —珠海:珠海出版社, 2001. 11

ISBN 7-80607-838-X

I. 生… II. 曾… III. ①生活-知识-普及读物 IV.

TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072746 号

生活视窗

◎作者 曾方明

策 划:罗立群

责任编辑:帅 云

装帧设计:杨 丽

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:100 字数:2000 千字

版 次:2001 年 11 月第一版

2001 年 11 月第一次印刷

印 数:1-8000 册

ISBN 7-80607-838-X/TS·6

定 价:170.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系



内 容 提 要

准妈妈怀胎十月的心路历程常常是忧喜参半：担心孩子发育是否正常，怎样做好胎教；又忧虑自己能否承受得起生产的痛苦，产程是否顺利等等。

本书“轻松怀孕”篇将告诉你应如何做好妊娠前的准备工作、胎儿在宫内的发育过程、胎教的方法、每月生活怎样安排。

“平安分娩”篇将告诉你分娩的生理过程、快意分娩的诀窍，诸如不同产程应怎样呼吸以减轻疼痛等等。

最后在“孕产妇菜谱”篇还介绍了适宜怀孕各期孕妇及产妇的菜谱供您参考。

这是一本全方位照顾准妈妈的**健康小百科**。



※ 目 录 ※

目录

轻松怀孕

你做好妊娠准备了吗

计划妊娠.....	(3)
婚育的最佳年龄.....	(3)
怀孕的最佳时机.....	(5)
把握最佳排卵期.....	(7)
生男生女的奥秘.....	(9)
怀孕前的准备	(12)
你是否健康正常	(12)
生活方式的转变	(14)
停止避孕	(16)
怀孕前的准备	(17)

你了解妊娠真相吗

基本性知识	(18)
男性的生殖系统	(21)
女性的生殖系统	(23)
生殖的奥秘	(26)
受精卵着床与妊娠	(28)
受精与着床	(28)
预产期的计算方法	(29)
记不清末次月经者的预产期计算方法	(31)
新更改的妊娠期算法与有关用语	(31)
妊娠诊断与产前检查	(32)
早期的怀孕迹象	(34)
月经停止	(34)
清晨呕吐	(35)
验孕	(35)
口味的改变	(36)
小便频繁	(36)
乳房	(37)
不同的反应	(37)
1—10个月胎儿的模样	(38)
一个月胎儿的模样	(38)
二个月胎儿的模样	(38)
三个月胎儿的模样	(39)
四个月胎儿的模样	(40)
五个月胎儿的模样	(40)

※ 目 录 ※

六个月胎儿的模样	(41)
七个月胎儿的模样	(41)
八个月胎儿的模样	(41)
九个月胎儿的模样	(42)
十个月胎儿的模样	(42)
胎盘、羊水、脐带和胎动	(43)
胎盘	(43)
羊水	(48)
脐带	(50)
胎动	(51)
胎儿的异常情况	(54)
小胎儿和巨大胎儿	(54)
过期妊娠	(56)
多胎妊娠	(58)
流产	(60)
宫外孕	(64)
常见的怪胎	(66)
葡萄胎	(68)
两性畸形	(69)
胎儿臀位	(70)
高危妊娠	(71)

你了解胎教方法吗

影响胎教的因素	(72)
药物因素	(73)
病毒感染	(77)
射线	(80)
噪声	(82)
热浴	(83)
职业	(85)
麻将	(86)
吸烟	(89)
饮酒	(91)
情绪	(92)
胎教类型概述	(94)
听力训练	(94)
运动训练	(96)
记忆训练	(97)
语言训练	(99)
呼唤训练	(99)
做操	(100)
游戏训练	(101)
性格培养	(102)
行为培养	(103)
习惯培养	(104)
美学培养	(105)
情趣培养	(106)

※ 目 录 ※

形象意念·····	(108)
音乐熏陶·····	(108)
意识诱导·····	(109)
大自然的陶冶·····	(110)
生活中的胎教·····	(112)
胎教之一——美容、穿衣·····	(112)
胎教之二——日常活动·····	(119)
胎教之三——良好的心境·····	(128)
胎教之四——名著及美术作品欣赏·····	(133)
胎教之五——到大自然中去·····	(135)
胎教之六——宝宝的形象·····	(137)
胎教之七——胎教运动·····	(137)
父亲如何参与胎教·····	(141)
做好家庭后勤工作·····	(142)
稳定妻子的情绪·····	(143)
做点自我牺牲·····	(144)
帮助妻子搞好胎教·····	(146)

孕妇生活指导每月一读

怀孕第一个月·····	(148)
测量基础体温以了解身体变化·····	(148)
务必接受血液检查·····	(149)
摄取均衡的营养·····	(150)
有规律的生活·····	(151)
避免服用药物·····	(151)
药物有什么不好·····	(152)

妊娠与平安分娩不求人

温和的夫妻生活·····	(153)
参考母子健康手册的指导·····	(153)
可在怀孕早期实施的检孕试验·····	(153)
怀孕第二个月·····	(154)
关于医院的选择考虑因素·····	(155)
如何处理孕吐·····	(155)
如何过日常生活·····	(156)
曾经患有的疾病是很危险的·····	(158)
怀孕第三个月·····	(161)
注意便秘·····	(161)
防患痔疮·····	(161)
好好地进食·····	(162)
如有不正常出血,要马上就医·····	(162)
注意清洁卫生·····	(162)
尽量保养牙齿·····	(163)
注意烟酒的危害·····	(163)
充分地休息·····	(163)
怀孕第四个月·····	(164)
注意腹部·····	(164)
务必定期检查·····	(164)
均衡的饮食·····	(165)
勤换内衣裤·····	(165)
具备生产的一般知识·····	(165)
放松心情·····	(166)
逐渐展开安产体操的练习·····	(166)
解除疼痛的松弛体操·····	(168)

※ 目 录 ※

怀孕第五个月	(168)
小旅行没有什么大碍	(169)
缠上腹带	(169)
准备孕妇用的内衣物	(170)
注意羊水过多	(170)
夫妻生活的注意事项	(170)
怀孕第六个月	(171)
日常生活上的注意事项	(171)
保持清洁卫生非常重要	(171)
可以参加准妈妈教室	(172)
试列出住院所需的用品	(172)
进入稳定期后,以按摩来保养乳房	(172)
怀孕第七个月	(173)
留意早产的发生	(174)
什么是“妊娠中毒症”	(175)
注意饮食	(175)
培养温和的情感	(176)
准备婴儿用品	(177)
怀孕第八个月	(178)
日常生活的注意事项	(178)
回娘家生产的注意事项	(180)
避免怀孕并发症	(181)
开始做辅助生产的运动	(183)
怀孕第九个月	(184)
注意早期破水和出血的可能性	(185)
少量多餐的饮食	(185)



妊娠与平安分娩不求人

如何处理失眠·····	(185)
不要太劳累,好好休养·····	(186)
清洁第一·····	(186)
关于手脚的异常现象·····	(187)
不要忘了乳房的保养·····	(187)
腰很痛的话该怎么办呢·····	(187)
血压下降时怎么办·····	(187)
夫妻间的房事经常是造成早产的原因·····	(188)
怀孕第十个月·····	(189)
务必一周接受一次定期检查·····	(189)
尽量不要外出·····	(189)
随时都要有住院的准备·····	(190)
预产期并非是绝对的·····	(190)
留意产前征兆·····	(190)
什么时候是住院的时机·····	(191)
练习松弛法准备生产·····	(192)
充分休息以面对生产·····	(193)
早产儿与晚产儿·····	(193)
没有胎动也没什么关系·····	(194)
生产的心理准备·····	(194)
家人的协助最重要·····	(195)
紧急生产的处理·····	(195)

※ 目 录 ※

平安分娩

你应了解的分娩基础知识

子宫的构造与分娩·····	(199)
新生儿的必经之路(产道知识)·····	(200)
分娩时胎儿的动作·····	(202)
分娩所需的时间·····	(203)
新型分娩处理方法·····	(204)

你做好分娩准备了吗

分娩选择·····	(208)
心中要有所准备·····	(208)
家庭分娩·····	(210)
医院分娩·····	(211)
自然分娩·····	(213)
护理和医疗程序·····	(213)
产前检查·····	(217)
找医生检查·····	(217)
产前诊所·····	(218)
特殊检查·····	(225)
孕妇体操与分娩·····	(228)
做孕妇体操的好处·····	(228)

妊娠与平安分娩不求人

产前体操训练班	(229)
盆底肌	(230)
全身体操运动	(232)
骨盆的体操运动	(234)
学会如何松弛	(235)
呼吸技术	(238)

你了解分娩过程吗

临产	(239)
做好思想准备	(239)
临产的征兆与开始分娩的标志	(240)
去医院待产的时机	(243)
紧张情况征兆	(243)
正常分娩	(244)
第一产程(宫颈扩张期)	(244)
第二产程(胎儿娩出期)	(246)
第三产程(胎盘娩出期)	(249)
异常分娩	(251)
分娩中的异常情况	(251)
产科手术	(257)
使用药物的无痛分娩	(259)
不要过分依赖无痛分娩	(260)

※ 目 录 ※

孕产妇菜谱

怀孕前期菜谱(1~3个月)

砂仁鲫鱼	(263)
百花酿蜜糖豆	(263)
瑶柱鲜芦笋	(264)
玉树藏珍宝	(265)
杂锦鸡丁	(266)
菠萝鸡肾	(266)
奶油双珍	(267)
琵琶豆腐	(268)
豆芽生鱼片	(268)
酸菜炒杂烩	(269)
淮山瘦肉煲乳鸽	(270)
蟹肉冬茸羹	(270)
养血安胎汤	(271)
椰汁奶糊	(271)
酥炸甜核桃	(272)

怀孕中、后期菜谱(4~10个月)

豉椒贵妃蚌	(273)
碧绿鱼肚	(274)