

★知名妇幼专家精心打造 孕育妈妈贴心指导方案★



RENSHEN YANGYU
SHIYONG BAODIAN

妊娠 养育 实用宝典



邓金涛◎编著

- 怀孕早期的心理感觉
- 同步胎教进行时
- 做好迎接宝宝的准备

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠养育实用宝典 / 邓金涛编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5341-3863-8

I. ①妊… II. ①邓… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145903 号

妊娠养育实用宝典

邓金涛 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市兆成印刷有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1010 1/16
字	数	350 千字
印	张	22.75
版	次	2011 年 7 月第 2 版
印	次	2011 年 7 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-3863-8
定	价	29.80 元

责任编辑 王群 赵新宇 王巧玲

封面设计 胡 椒



怀孕了，要当妈妈了！当这一份甜蜜而又奇妙的责任落在了您的身上，您的感受是什么？是欣喜若狂，还是忐忑不安？

怀孕的时光对于女人来说可谓是一生中最有意义也是最值得纪念的日子，每天都会多一点感动，因为孕育着一个新生命，它会带给您无限的快乐与憧憬。

《妊娠养育实用宝典》一书将会陪您一起度过一生中最难忘的孕产期，也随时为您解答在孕产养育中所遇到的疑难问题。

本书共分为八章。第一章到第五章介绍了宝宝十月成长过程、孕期科学饮食、日常生活细节、同步胎教实施和孕期疾病防治，以科学合理的方式帮您扫除孕期中的疑虑；第六章介绍了分娩知识，对于分娩中所遇到的问题以及科学的分娩方式做了详尽介绍，教您如何轻松面对分娩；第七章是产后护理，我们会给予您最合理的保健方式，让您在身体上和心理上进行最适宜的调节，恢复孕前的健康与自信；第八章介绍了新生儿的养育，针对新生儿的成长、喂养和智能开发，找出最适合宝宝性情与您最合理的照顾方式。

本书特别注重了行文的通俗性和趣味性，摒弃了沉闷传统的说教文风，力求让准爸爸准妈妈在轻松、愉快的语言氛围中接受优生、优育、优教的科学孕育知识。

希望本书能够为您提供最贴心的帮助，也祝愿天下的父母都拥有一个健康聪明的孩子。

编 者

第一章

怀孕之初

——孕育生命的起点

第一节 了解怀孕：提前感知好孕到来	001
从排卵到怀孕，了解受孕过程	001
准妈妈，你知道何谓怀孕吗	004
是否有喜，自我来判断	005
怀孕，多久可以测出来	006
怎样确诊怀孕呢	006
提前算算预产期	007
王子、公主，谁说了算	008
做好生个宝宝的经济预算	009
第二节 情绪多变：解疑准妈妈孕期困惑	009
心理保健是优生的第一步	009
怀孕早期的心理感觉	010
孕期应培养高尚的情操	011
小心坏情绪带来的伤害	013
准妈妈保持良好情绪的小秘诀	014
准妈妈调节焦虑情绪的小技巧	015
适宜准妈妈的心理体操	016
第三节 宝宝发育：种子十月变形记	018
好孕 1 月：生命形成了	018
好孕 2 月：种子发芽了	018
好孕 3 月：可爱的小人儿	019



目录 Contents

好孕 4 月：进入成长旺盛期	020
好孕 5 月：小可爱会动了	020
好孕 6 月：开始倾听声音了	021
好孕 7 月：开始接近新生儿了	022
好孕 8 月：发育已经完成	023
好孕 9 月：能力增强了	024
好孕 10 月：时刻为出世做准备	025
第四节 准妈妈变化：正常反应莫担心	026
寻找发生妊娠剧吐的原因	026
小策略减轻妊娠呕吐	026
重症呕吐怎么办	027
孕期子宫有什么变化	027
孕期准妈妈的乳房变化	028
怀孕时膀胱会有何变化	028
孕期白带的变化	029
孕期呼吸系统的变化	029
孕期心脏系统的变化	030
孕期血液循环系统的变化	030
孕期体重增长有规律吗	031
胎儿体重会随母体体重增加吗	032
第五节 产前检查：宝宝健康的通行证	032
了解产前检查	032
产前诊断的方法有哪些	033
产前常规检查的作用	034
产前检查的时间	035
哪些准妈妈需要做产前检查	035
孕妇做 B 超检查什么内容	036

孕妇怎样对胎儿进行自我监护	037
在怀孕期主要进行的测量	038

第二章

饮食营养

——吃出健康好孕期

第一节 孕期营养：宝宝发育的基础	039
深刻认识营养饮食的重要意义	039
怀孕各时期营养搭配原则	040
营养和胎儿智力发育的关系	041
孕妈妈饮食要“五色俱全”	042
小小叶酸别忘补	043
维生素对孕妇的保健作用	044
贫血对孕妇的影响	046
第二节 科学饮食：细节决定健康	047
怀孕后为什么爱吃酸的	047
怀孕后是否要多吃鸡蛋	047
孕妇要多喝牛奶	048
孕妇怎样补水	048
孕妇可以喝饮料吗	049
孕妇饮酒的危害有哪些	050
孕妇是否应多吃嫩玉米	050
苦瓜可以促进孕妇食欲	051
燕窝对孕妇的作用	051
妈妈缺铜，宝宝不聪明	052
孕妇吃鱼、虾有何益处	052

多食海鱼可减少早产危险吗	053
孕期常吃零食好吗	053
怀孕后可以吃火锅吗	054
怀孕合并肥胖时的饮食安排	054
孕期不发胖小窍门	055
孕妇水肿的饮食调理	056
孕妇多吃菠菜可以补血吗	057
准妈妈的四季营养原则	057
吃兔肉会引发胎儿兔唇吗	059
孕妇为什么忌常吃精制食物	060
孕妇忌服过多的鱼肝油和钙剂	061
孕妇忌吃罐头食品	061
孕妇忌吃油条	062
孕妇忌多吃白糖	062

第三章

日常生活

——注重细节健康来

第一节 生活细节：一切为了宝宝	063
孕期的居室环境	063
孕妇可以睡电热毯吗	064
孕妇忌睡席梦思床	065
孕妇不宜开灯睡觉	065
孕妇在睡眠方面应注意什么	066
孕妇洗澡有讲究	067
孕期忌长时间吹电扇	069

为何孕妇居室忌放花草	069
住高楼的孕妇要注意什么	070
孕妇有必要使用净水器吗	070
孕妇能看电视吗	071
芳香剂少用为妙	072
孕妇坐、立、走应注意什么	072
孕妇步行需注意	074
孕妇在春季的注意事项	075
孕妇在冬季的注意事项	076
孕妇游泳应注意的问题	077
孕妇要避免噪声影响	077
孕妇在妊娠期不宜从事哪些工作	078
孕妇上班要注意什么	079
孕妇怎样劳逸结合	079
孕妇能用电脑吗	080
孕妇能操作复印机吗	081
孕妇如何做好眼睛的保健	081
丈夫怎样进入“父亲”的角色	082
孕妇怎样做好口腔保健	083
第二节 休闲出行：安全放在第一位	084
警惕玩麻将对母婴的危害	084
孕妇的休闲游乐需注意	085
孕妇忌进舞厅	086
孕妇何时出行最为适宜	086
孕妇旅游注意事项	087
孕妇开车有讲究	088
孕妇做家务时需注意	089

第三节 清洁美容：做个靓丽孕美人	089
孕妇怎样美容	089
孕妇的护肤策略	090
孕妇提早“狙击”妊娠纹	092
孕妇为什么忌擅自减肥	093
孕妇如何保养头发	094
孕期能染发、烫发吗	094
孕妇内衣和外衣的选择	095
孕期为什么忌穿高跟鞋	097
孕期怎样进行乳房护理	098
第四节 “性”福指导：孕期“亲密”有讲究	099
准妈妈性欲知多少	099
了解性欲改变的原因	099
妊娠早期怎样过性生活	100
妊娠中期如何过性生活	100
妊娠中期适度的性生活有益于健康	101
妊娠晚期如何过性生活	102
妊娠期哪些情况不宜过性生活	103
高危险群孕妇要小心	103

第四章

同步胎教

——宝宝的未来在你手中

第一节 走进胎教：原来它并不神秘	105
认识胎教	105
胎教知多少	106

我国古代胎教有哪些	107
我国胎教的现状如何	108
胎教的先决条件是什么	109
谁是胎教的主角	110
接受胎教出生的婴儿与众不同	110
准爸爸该如何参与胎教	111
第二节 胎教方法：经典胎教集锦	112
什么是音乐胎教	112
什么是语言胎教	113
什么是运动胎教	113
什么是情绪胎教	114
什么是光照胎教	116
什么是美学胎教	116
第三节 胎教实施：同步胎教进行时	117
音乐胎教的方法有哪些	117
什么样的音乐适合于胎教	118
不同的怀孕时期选择不同的胎教音乐	118
孕妇性格不同采用的胎教音乐不同	119
怎样对胎儿进行语言训练	119
如何和胎儿对话	120
与胎儿说话很重要	121
胎儿理解母亲感情	121
色彩在胎教中的作用	122
为什么说美容、穿衣也是胎教	123
孕妇怎样抚摸胎儿	124

第一节 摆脱困扰：轻松面对孕期不适	125
孕妇失眠要重视	125
孕妇发生便秘怎么办	126
孕期贫血怎么办	127
孕妇发热危害大	128
孕期腹痛需小心	129
孕妇为什么坐骨神经痛	129
孕妇腰痛怎么办	130
孕妇患痔疮怎么办	132
妊娠多汗怎么办	133
孕期皮肤瘙痒怎么办	133
孕期白带增多是怎么回事	134
患静脉曲张是怎么回事	135
孕妇患尿路感染怎么办	136
第二节 疾病防治：做准妈妈的白衣天使	137
怎样避免生育唐氏综合征患儿	137
患有子宫肌瘤怀孕后怎么办	137
孕妇如果发生了阑尾炎怎么办	138
母婴血型不合与胎儿溶血是怎么回事	139
Rh 因子疾病是怎么回事	139
妊娠心脏病怎么办	140
患了妊娠高血压综合征应如何治疗	140

患上了糖尿病可能出现哪些异常	141
患糖尿病孕妇应注意哪些问题	142
孕妇感染尖锐湿疣怎么办	142
孕妇患有淋病应如何治疗	143
妊娠晚期阴道出血的主要原因	144
过期妊娠是怎么回事	145
孕妇患先兆子痫是怎么回事	145
宫外孕是怎么回事	146
葡萄胎是怎么回事	147
前置胎盘是怎么回事	149
胎儿宫内发育迟缓是怎么回事	150
胎位不正怎么办	151
羊水过多或过少怎么办	152
第三节 孕期用药：为了宝宝谨慎用药	153
孕期用药原则	153
药物对胎儿的不良影响	154
孕期可用的抗菌药物	154
孕妇禁用的抗菌药物	155
哪些西药对胎儿有影响	156
孕妇禁用或慎用的中药	157
防止滥用保胎药	158
孕妇能多服维生素药剂吗	158
孕妇可接种的疫苗有哪些	159
应准备的家庭药箱	160

第六章

迎接分娩

——诞生一个小太阳

第一节 备战分娩：做好迎接宝宝的准备	161
临产前准妈妈的准备	161
临产前准爸爸的准备	163
在家里接生需要做哪些准备	164
承认分娩有些痛	164
心平气和对待分娩	165
临产前不要紧张	166
丈夫要给妻子积极的心理暗示	167
第二节 分娩知识：提前掌握有助分娩	168
到了预产期就能分娩吗	168
过了预产期还未分娩，该怎么办	168
孕妇在什么情况下应该去医院	169
见红是怎么回事	169
怎样分辨假临产现象	170
妊娠后期经常宫缩会引起早产吗	170
第三节 分娩方式：以温和的方式迎接宝宝	171
分娩方式有哪些	171
分娩方式对宝宝的影响	172
何谓自然分娩	173
什么是人工辅助分娩	174
什么是剖宫产	175
剖宫产比自然分娩好吗	176
什么是无痛分娩	177

无痛分娩安全易行	178
什么是水中分娩	179
什么是导乐分娩	180
什么是会阴侧切？有哪几种手术方式	180
哪些情况要做会阴侧切	180
会阴切开会影晌性生活吗	181
肥胖孕妇的分娩方式	181
高龄孕妈妈也可生个健康的宝宝	182
高龄初产妇的分娩方式	183
第四节 分娩过程：伟大的成功时刻	184
分娩三个阶段	184
推进分娩的机制	186
分娩中巧用力的方法	187
各辅助动作的运用	190
各产程中呼吸技巧的运用	190
短促呼吸的运用	191
巨大儿对分娩有什么影响	192
呼吸困难会对胎儿造成什么影响	192
分娩时会发生会阴裂伤吗	193
怎样保护会阴不受伤害	193
胎盘已剥离会有什么征兆	194
怎样娩出已剥离的胎盘	194
产程中常用的镇痛、麻醉药有哪些	195
“开骨缝”是怎么回事	195
分娩后为什么还要观察 2 小时	196
第五节 异常分娩：直面分娩中的意外	196
自然流产了怎么办	196

为什么会发生自然流产	197
羊水混浊是怎么回事	197
胎膜早破的原因	198
应该怎样对付胎膜早破	198
脐带脱垂是怎么回事	199
什么原因导致产妇宫缩乏力	199
如何应对宫缩乏力	200
做胎儿外倒转术危险吗	200
臀位是怎么回事	201
臀位有什么危险	201
臀位是不是一定要进行剖宫产	202
什么是横位	202
怎样防止横位发生	202
何谓难产及造成难产的原因	202
难产有什么先兆	203
什么叫过期流产，怎样处理	203
第六节 分娩禁忌：注意这些让分娩更顺利	204
产妇入院忌过早或过晚	204
产妇临产前忌憋着大小便	205
产妇忌形成急产	205
产妇忌怕引产	206
产妇待产时忌害怕和精神紧张	207
产妇在分娩时忌大声喊叫	208
产妇忌不按产程与医生配合	209
产妇出现滞产时忌大意	210

第七章

产后护理

——做个完美的新手妈妈

第一节 日常生活：科学护理助康复	211
何时可下床活动	211
产妇居室忌关门闭窗	212
产妇忌睡席梦思床	212
月子里卧床休息的方法	213
月子里怎样刷牙漱口	214
产后什么时候可以洗澡	214
产妇产后能洗头吗	214
产妇的衣着应怎样安排	215
产后脱发是怎么回事	215
产妇产后能看书刊、电视吗	216
剖宫产后恢复期忌忽视保健	216
产后为什么要及时排尿	217
产妇为什么尿量特别多	217
产后多长时间排大便	218
注意外阴清洁护理	218
新妈妈的“老朋友”什么时候来	219
产妇为什么容易发生抑郁症	219
产褥期后还要检查吗	220
第二节 产后饮食：外调内养好身体	220
分娩后头几天的饮食安排	220
月子里饮食营养的重要性	221
月子里的饮食特点	222
产妇应如何注意饮食卫生	223

产后适量饮红糖水	224
产妇喝肉汤的学问	225
产后3个月内不宜食用过量味精	225
产后不宜服用人参	226
产后应多吃哪些水果、蔬菜	226
月子里应尽量避免食用哪些食物	228
产后消化不良怎样应用食物疗法	230
产妇能不能通过节食来减肥	231
产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗	231
专家推荐的产后营养食谱	231
第三节 产后健美：找回昔日魔力身材	234
现代女性体形、体态健美的标准	234
做自己的美容专家	235
让蝴蝶斑轻轻“飞”走	235
让气质从你的颈部折射	237
跟妊娠纹说 bye-bye	238
让秀发依旧飘飘	238
美胸又有新方案	240
重塑平坦小腹	242
产后数天塑造美臀	243
腿部保养专家支招	244
淋浴美腿新时尚	244
缩紧阴道的三种方法	246
第四节 产后防病：让健康伴你左右	247
应怎样预防产褥感染	247
产后发热是不是感染	248
产褥中暑的防治	249
冬季要防“产后风”	249
会阴伤口出现异常怎么办	250