

著名妇幼专家悉心指导您的孕育生活

精美双色版

邱宇清◎编著

ZuiJia HuaiYun
ShengChan BaiKe

最佳

怀孕 生产 百科



从细节着手
精心呵护孕期生活



- 调整好孕前心理
- 宝宝的胎教方案
- 奇妙的怀孕历程
- 适宜的分娩方式
- 有助好孕的护理细节
- 产后科学护理方案

浙江科学技术出版社

前言

FOREWORD

人类总是在追求完美中不断进步、不断发展的。孕育也是一样。孕育生命是一个神奇而美妙的过程。从受孕那一刻起，生命的形成与发展就在母体内逐一开展。宝宝从无到有，再到逐渐成长为一个有感觉、能思考的个体，整个过程带给准爸妈的是惊喜与难忘。

然而，怀孕无小事，这是很多已为人父母的切身体会，对于第一次做爸爸妈妈的人来说，怀孕是他们人生中最重要也是未曾尝试的领域。如何做好孕前、孕期及产后的各项准备与工作，关系着能否孕育一个健康、聪明并集父母优点于一身的“小天使”。怀孕如此特殊，这就需要每一位年轻的准爸妈要有足够的耐心与智慧，做到步步为营，事无巨细，只有这样，才能马到成功。

为了减轻怀孕给准爸妈带来的压力，给予那些准备孕育的年轻夫妇一定的指导，我们组织有关专家精心编写了《最佳怀孕生产百科》一书。本书以孕育时间为主线，由孕前、孕期及产后三大部分组成，涉及孕期生理、心理、起居、饮食、胎教等方面内容。尤其是在孕期，我们建议准妈妈首先要有一个轻松的好心情，其次要注重自己的生活态度和方式，以淡定的心态度过整个孕期。另外，作为准爸爸更应悉心细致地照顾和关爱准妈妈。同时，孕前的各项准备及产后的护理康复也是不可忽视的重要内容。

我们编写此书的目的就是希望能给予广大读者一定的帮助，并真诚地希望此书能成为您孕期的好伴侣！

编 者

第一篇

精心准备，走好孕产第一步

第一章 多一分准备，少一分担忧 003

第一节 调整好你的心理 003

1. 调整好心理状态 003
2. 怀孕会让你失去体形美吗 004
3. 树立自信迎好“孕” 004
4. 做好受累的思想准备 005

第二节 重视生理的调适 005

1. 孕前调养气血莫忽视 005
2. 生理准备莫忽视 008
3. 孕前宜营造良好的居住条件 009
4. 身体素质的调养 009
5. 孕前宜适当补充叶酸 012
6. 饮食调养宜因人而异 013

第三节 知识储备不可少 015

1. 精子和卵子 015
2. 成功受孕的方法 015
3. 决定生男生女的因素 016

第二章 适时优生，遗传因素要知道 018

目录

第一节 遗传影响未来宝宝 018

1. 宝宝能从父母那儿遗传什么 018
2. 身高与遗传的关系 019
3. 容貌与遗传的关系 019
4. 智力与遗传的关系 020
5. 认识染色体异常 020
6. 如何避免生下染色体异常儿 021
7. 遗传病的临床表现 021
8. 遗传病的特征 022
9. 遗传病的遗传方式 023
10. 需要进行遗传咨询的人群 024

第二节 揭开优生的小秘密 025

1. 实行优生的益处 025
2. 优生从择偶开始 026
3. 生育的最佳年龄组合 028
4. 性高潮可以让优生更优 028

第三章 常规检查，治愈疾病 030

第一节 孕前检查，怀孕必经之路 030

1. 孕前检查的意义 030
2. 孕前检查的常规检查项目 031
3. 要及时治愈的六大常见病 033

第二节 自测怀孕，明察秋毫 035

1. 怀孕征兆 035
2. 基础体温测量法 037
3. 宫颈黏液结晶类型的判断 038
4. 妇科检查 038

第一篇

目
录

满怀喜悦，步入孕育新生活

第一章 孕1月：悄然而至的胎宝宝 041

第一节 奇妙的发育历程和孕期变化 041

1. 胎宝宝的发育历程 041
2. 准妈妈的身体变化 041
3. 本月应注意 042

第二节 不可忽视心理调适 042

1. 孕后情绪起伏 042
2. 情绪悲伤不利胎宝宝 043
3. 孕期常见心理不适 043
4. 准爸爸要当好心理“安慰剂” 044
5. 及时宣泄自己的不良情绪 045
6. 注意陶冶性情 046

第三节 选择最佳胎教方案 046

1. 胎教要点 046
2. 情绪胎教 048
3. 音乐胎教 049

第四节 满足各种营养供给 050

1. 本月的营养原则 050
2. 多补充钙质 051
3. 适当补充蛋白质 051
4. 确保无机盐和维生素摄入 052
5. 适当补充碘 052
6. 适当补充锌 053

7. 适当补充叶酸	053
8. 多吃鱼好处多	054
9. 多吃大豆食品有益智力	054
10. 不宜多吃肉	055
11. 少吃刺激性食物	055

第五节 推荐最佳营养食谱	056
---------------------------	------------

第六节 做好日常生活保健	058
---------------------------	------------

1. 不宜使用风油精	058
2. 不宜使用电吹风	059
3. 预防感冒有妙法	059
4. 孕期如何安度三伏天	060
5. 孕期如何安全过冬	061
6. 保证睡觉的质量	062
7. 干家务活要适可而止	062
8. 去美容院应注意	064
9. 不宜从事的工作	065

第七节 适度运动有益身心	066
---------------------------	------------

1. 多运动好处多	066
2. 运动要讲方法	067
3. 养成每天散步的习惯	068
4. 散步注意事项	068

第八节 悉心护理助好孕	069
--------------------------	------------

1. 应对乳房胀痛	069
2. 孕早期莫忽视腹痛和阴道出血	069
3. 做好自我监护	070
4. 尿妊娠试验	070
5. 超声波扫描	071
6. 血检	071
7. 生化检查	072
8. 乙肝五项检查	073

第二章	孕 2 月：幸福来临的时刻	074
第一节	奇妙的发育历程和孕期变化	074
1.	胎宝宝的发育历程	074
2.	准妈妈的身体变化	074
3.	本月应注意	075
第二节	不可忽视心理调适	075
1.	尽量放松自己	075
2.	丈夫要帮妻子消除顾虑	076
3.	不要担心流产	077
第三节	选择最佳胎教方案	078
1.	胎教要点	078
2.	情绪胎教	078
3.	音乐胎教	079
4.	运动胎教	080
第四节	满足各种营养供给	081
1.	本月的营养原则	081
2.	早餐一定要吃	082
3.	孕期宜吃的六类食物	082
4.	多吃粗粮有益健康	084
5.	孕期不要过量食用土豆	085
6.	孕期宜多喝石榴汁	085
7.	孕早期宜少吃动物肝脏	086
第五节	推荐最佳营养食谱	086
第六节	做好日常生活保健	089
1.	孕期准妈妈要远离噪声	089
2.	孕期宜洗温水浴	090
3.	孕期化妆有禁忌	090
4.	作息要规律	092
5.	孕期性生活须注意	092

6. 准妈妈如何科学使用手机	093
7. 孕期着装有讲究	095
8. 选择好卧具	097
9. 孕早期不宜长途旅行	098

第七节 适度运动有益身心 098

1. 放松身心的椅子操	098
2. 消除疲劳的足部保健操	099
3. 孕期适宜做的运动有哪些	100
4. 运动宜因人而异	100

第八节 悉心护理助好孕 101

1. 用药有禁忌	101
2. 验尿	102
3. 抽血	102
4. 检查子宫大小	102

第三章 孕3月：惊悸不安的岁月 103

第一节 奇妙的发育历程和孕期变化 103

1. 胎宝宝的发育历程	103
2. 准妈妈的身体变化	103

第二节 不可忽视心理调适 104

1. 敏感综合征的突出表现	104
2. 敏感综合征的原因	104
3. 克服敏感综合征	105
4. 丈夫要多照顾妻子的心情	105

第三节 选择最佳胎教方案 106

1. 胎教要点	106
2. 音乐胎教	107
3. 抚摸胎教	107

第四节 满足各种营养供给 108

1. 本月的营养原则	108
------------------	-----

2. 孕期要摄入足够的热能	108
3. 多吃玉米有好处	109
4. 不宜过多食用海鲜	109
5. 莫要吃太多荔枝	110
6. 减少精盐量	110
第五节 推荐最佳营养食谱	111
第六节 做好日常生活保健	114
1. 职场准妈妈应注意工作中的污染源	114
2. 孕期要选择合适的胸罩	115
3. 孕期如何选择合适的鞋子	115
4. 孕期要远离铅污染	116
5. 孕期如何系好安全带	116
6. 孕期晒太阳莫过度	117
7. 孕期如何科学看电视	117
8. 洗澡应注意	118
9. 注重日常护理	119
第七节 适度运动有益身心	119
1. 孕期运动莫忽视	119
2. 冥想式瑜伽	120
3. 静坐	120
4. 运动时注意事项	121
第八节 悉心护理助好孕	121
1. 重视头痛	121
2. 不可忽视下腹痛	122
3. 血常规检查	122
4. 尿常规检查	122
5. 肝肾检查	123
6. 唐氏综合征筛查	123
7. 超声检查	124

第 二 篇

爱意浓浓，平安度过怀孕期

第一章 孕 4 月：温馨可人的呵护 127

第一节 奇妙的发育历程和孕期变化 127

1. 胎宝宝的发育历程 127
2. 准妈妈的身体变化 127

第二节 不可忽视心理调适 128

1. 孕期抑郁症的表现 128
2. 引起抑郁症的原因 128
3. 积极应对抑郁症 129
4. 如何保证良好的心理状态 130

第三节 选择最佳胎教方案 131

1. 胎教要点 131
2. 音乐胎教 132
3. 孕妈妈如何享受“音乐浴” 134
4. 抚摸胎教 134
5. 对话胎教 135
6. 光照胎教 135

第四节 满足各种营养供给 136

1. 本月的营养原则 136
2. 孕期一日饮食 137
3. 孕期营养要平衡 137
4. 食用脂类食物要适量 138
5. 孕期及时补充钙质 138
6. 预防贫血宜补铁 139

7. 孕期不宜长期食用高蛋白	139
8. 不要贪吃冷饮	140
第五节 推荐最佳营养食谱	140
第六节 做好日常生活保健	143
1. 孕期如何保养好皮肤	143
2. 做家务要注意	144
3. 不宜穿牛仔裤	146
4. 缓解妊娠期疲劳	146
5. 日常护理	147
第七节 适度运动有益身心	148
1. 练习盘腿坐	148
2. 振动骨盆运动	148
3. 扭转骨盆运动	148
4. 运动要循序渐进	149
5. 不宜锻炼的准妈妈	149
6. 锻炼要适当	150
第八节 悉心护理助好孕	150
1. 用药要注意	150
2. 孕期慎用黄体酮安胎	150
3. 防止急腹症	151
4. 预防胎儿宫内发育不良	151
5. 贫血的防治	153
6. 及时检查益处多	154
7. 做好全身检查	154
8. 进行妇科阴道检查	154
9. 辅助检查有必要	154
10. 羊水检查防意外	155

第二章 孕 5 月：踩好生命的鼓点

第一节 奇妙的发育历程和孕期变化	156
1. 胎宝宝的发育历程	156

2. 准妈妈的身体变化	156
-------------------	-----

第二节 不可忽视心理调适 157

1. 心理上不可过于放松	157
2. 不可对分娩抱有恐惧心理	157
3. 六种方式有助调心	158
4. 控制压力	158
5. 不可过分依赖	160
6. 抵抗坏情绪	161

第三节 选择最佳胎教方案 162

1. 胎教要点	162
2. 音乐胎教	162
3. 游戏胎教	163
4. 品格胎教	163
5. 视觉胎教	164
6. 抚摸胎教	165
7. 对话胎教	165

第四节 满足各种营养供给 166

1. 本月的营养原则	166
2. 合理补充维生素	166
3. 增加主食	167
4. 服用卵磷脂要适量	167
5. 避免高糖食物	168
6. 少吃盐	168
7. 慎食猪腰	168

第五节 推荐最佳营养食谱 169

第六节 做好日常生活保健 173

1. 日常护理	173
2. 不宜去人多嘈杂的公共场所	175
3. 选择好睡姿	176
4. 卧室里不宜放冰箱	177
5. 住高楼的准妈妈应注意	177

6. 不宜佩戴首饰	178	
7. 孕期不宜出远门	178	
第七节 适度运动有益身心	179	目 录
1. 宜参加不太剧烈的活动	179	
2. 练习呼吸	180	
3. 锻炼肌肉	180	
4. 瑜伽练习	180	
5. 瑜伽练习注意事项	182	
6. 瑜伽练习动作	182	
第八节 悉心护理助好孕	183	
1. 做好产前检查	183	
2. 50 克糖筛	183	
3. 18 三体综合征筛查	184	
4. 羊膜腔穿刺	185	
5. 体重测量	185	
第二章 孕 6 月：聆听花开的声音	187	
第一节 奇妙的发育历程和孕期变化	187	
1. 胎宝宝的发育历程	187	
2. 准妈妈的身体变化	187	
第二节 不可忽视心理调适	188	
1. 憧憬美好未来	188	
2. 调整急躁情绪	189	
3. 放松自己的心情	190	
4. 镇定地面对身体变化	190	
5. 保持愉快的心情	191	
6. 饮食调节心烦	191	
第三节 选择最佳胎教方案	193	
1. 胎教要点	193	
2. 情绪胎教	193	
3. 音乐胎教	194	

4. 语言胎教	195
5. 触觉胎教	197
6. 运动胎教	197

第四节 满足各种营养供给 198

1. 本月的营养原则	198
2. 心脏病准妈妈的饮食调理	199
3. 糖尿病准妈妈的饮食调理	199
4. 孕期饮食宜细嚼慢咽	199
5. 喝牛奶应注意	200
6. 准妈妈孕期莫超重	201
7. 肥胖准妈妈饮食建议	201

第五节 推荐最佳营养食谱 202

第六节 做好日常生活保健 206

1. 日常护理	206
2. 美发有禁忌	207
3. 逛街应注意	208
4. 警惕农药危害	208
5. 最佳睡姿	209
6. 不宜忽视睡午觉	210
7. 注意头发护理	210

第七节 适度运动有益身心 211

1. 做产前保健操	211
2. 做体操注意事项	212
3. 胸部体操	213
4. 电梯体操	213
5. 胸贴地猫式	213
6. 利用家具做运动	214

第八节 悉心护理助好孕 215

1. 了解胎动	215
2. 定期做产前诊断检查	216
3. 妊娠糖尿病筛查	216

4. 胎动检查	217
5. 全面检查	218

第四章 孕7月：轻抚绽开的蓓蕾 219

目
录

第一节 奇妙的发育历程和孕期变化 219

1. 胎宝宝的发育历程	219
2. 准妈妈的身体变化	220

第二节 不可忽视心理调适 220

1. 学会关爱情绪	220
2. 回避孕期压力	221
3. 参加减压班	221
4. 保证充足睡眠	221
5. 学会倾诉	221

第三节 选择最佳胎教方案 222

1. 胎教要点	222
2. 音乐胎教	222
3. 对话和游戏胎教	223
4. 运动胎教	223
5. 意念胎教	224

第四节 满足各种营养供给 225

1. 本月的营养原则	225
2. 多吃些补血食物	226
3. 食用栗子有益处	226
4. 孕期宜适量食用青辣椒	227
5. 睡觉前宜控制水分摄入	227

第五节 推荐最佳营养食谱 228

第六节 做好日常生活保健 231

1. 日常护理	231
2. 家务料理有原则	232

第七节 适度运动有益身心 233

1. 不宜参加剧烈活动	233
-------------------	-----

2. 选择好运动方式	234
3. 适当按摩	234
4. 按摩原则	235
5. 按摩乳房注意频率	236
6. 夫妻按摩法	237

第八节 悉心护理助好孕..... 237

1. 预防妊娠高血压	237
2. 应对呼吸困难	238
3. 避免下肢水肿	239
4. 及时诊治妊娠高血压	239
5. 防治妊娠糖尿病	240
6. 例行产前检查	241
7. 计算胎动次数	242
8. 胎动的时间和规律	243
9. 将体检进行到底	245

第 四 篇

期待已久，迎接小天使的降临

第一章 孕 8 月：安定不宁的心绪 249

第一节 奇妙的发育历程和孕期变化 249

1. 胎宝宝的发育历程	249
2. 准妈妈的身体变化	249

第二节 不可忽视心理调适 250

1. 积极调节情绪	250
-----------------	-----

2. 卧室放松法可以缓解情绪	251	
3. 尽情享受自然浴	251	
第三节 选择最佳胎教方案	252	目
1. 胎教要点	252	录
2. 音乐胎教	253	
3. 对话胎教	253	
4. 抚摸胎教	254	
5. 光照胎教	255	
6. 能力胎教	255	
第四节 满足各种营养供给	256	
1. 本月的营养原则	256	
2. 四种鱼不宜吃	256	
3. 不宜吃的食物	257	
4. 吃玉米好处多	257	
第五节 推荐最佳营养食谱	258	
第六节 做好日常生活保健	261	
1. 日常护理	261	
2. 面部按摩技巧	262	
3. 应对睡眠质量不好	263	
4. 居家应注意	264	
5. 科学预防娩出巨大儿的方法	265	
第七节 适度运动有益身心	266	
1. 准妈妈体操三式	266	
2. 脊椎伸展操	267	
3. 肩膀扭转操	267	
4. 肩部伸展操	267	
5. 助产动作	268	
第八节 悉心护理助好孕	269	
1. 禁忌拔牙	269	
2. 预防背痛	269	