

孕产育儿 宝典

pregnancy &
babycare

优生/怀孕/胎教
分娩/培育全书

马飞◎主编

- 孕前、孕期、产后保健秘诀
- 孕育健康聪明宝宝的完美胎教方案
- 胎儿生长发育全程监测
- 婴幼儿健康护理常识和营养方案
- 早期教育与潜能开发计划



双色图文版

全面解答您在怀孕、分娩、育儿
过程中所遇到的种种问题



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

孕产育儿宝典

马飞/主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿宝典 / 马飞编著. —青岛:青岛出版社,
2004.01

ISBN 7-5436-3014-1

I. ①孕… II. ①马… III. ①妊娠期-妇幼保健②产
褥期-妇幼保健③婴幼儿-哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 111791 号

书 名 孕产育儿宝典
主 编 马 飞
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664
传 真 0532-85814750
责任编辑 杨成舜
插 图 熊 伟
封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开(710mm×1000mm)
印 张 21
字 数 350 千
书 号 ISBN 7-5436-3014-1
定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:育儿

前 言

优生优孕是生育健康而聪明宝宝的基础,而其根本源头则是优选优配和婚前检查,严防遗传疾病和先天疾病,为优生优育创造良好的先天前提条件。

要达到优生,首先就必须控制劣生。据有关方面统计,我国每年出生的异常胎儿多达 50 万,其中不少是患无脑、脑积水等严重残疾的婴儿,严重影响了国民素质。目前,人类发现的遗传病已超过 3000 种,平均每 100 个新生儿中就有 3~10 个患有程度不同的各种遗传病,这些病绝大多数都无法治愈,严重威胁着人类的生存发展。

生儿育女,是我们人生的一件大事。无论古今中外,优生可以说是人们的共同愿望,这不能不引起我们的高度重视。

为此,特别产生了优生学。就是用以研究如何改良人的遗传素质,产生优秀后代的学科。优生学的主要理论基础是人类遗传学,它的措施涉及各种影响婚姻和生育的社会因素,并专门研究人类未来的遗传素质在肉体和精神两方面不断进化的有关问题。

优生学提出了两大任务:一是增进有关人类不同特征遗传本质的知识,并判定这些特征的优劣和取舍;二是指出改进后代遗传素质的方案,如制定优生法,对婚配、生育和生育年龄等方面进行合理地限制,以减少因近亲结婚而产生的隐性遗传性疾病和因母亲年龄过大所致先天愚型等先天缺陷的发病率。通过普查,检出特定人群中某些隐性有害基因的携带者,以避免两个杂合体结婚而生出隐性纯合患者;通过羊膜穿刺获得羊水水中的胎儿脱屑细胞或取出早期胎盘绒毛进行胎儿的产前诊断,并结合必要的人工流产以防止患儿的出生;广泛进行遗传咨询,以及宣传在一定情况下结婚并不是都能生育的观点等等。

当然,优生并不仅仅是严防遗传病和先天性疾病的问题,这只是解决孕育健康宝宝的关键。如果要孕育天才宝宝,那还必须使整个受孕过程全面、综合达到优身优时优境等最佳因素的优化组合,这就需要我们做好全方位

的准备了。

优生优育是人类不断进化的问题,而不孕不育和生殖退化却是人类面临的危机。据国际有关部门科学调查研究,与1940年相比,今天全世界男子的精子密度下降了一半,平均每年下降1%;几十年之后,人类甚至可能出现“无精危机”。除了精子数量、质量下降外,男人的生育能力也不断下降,活动精子的比例和正常形态精子的比例逐年下降,每年下降0.5%~0.6%。与此同时,畸形、劣质精子的比例在增多,其活力、穿透力、致孕率都在下降,导致男性不育的比例在逐年增加。因此,不孕不育和生殖危机也是必须关注的大问题。

为此,本书根据优生学的知识,围绕优生优育的有关事宜,共分为九方面关联内容,包括婚前的优选优配与身体检查、避免遗传疾病与先天疾病、夫妻的两性健康与生殖健康、不孕不育与辅助生殖、男性不育与女性不孕治疗、避孕知识与避孕方法、优生知识与最佳条件、孕前准备与受孕方法生男生女的性别选择等内容,系统而全面,具有很强的实用性和指导性。

为了增强后代的智力和体力,除受精时已决定的遗传结构外,胎儿期的发育、胎教、分娩和婴幼儿期的成长、哺育、抚养以及后天的教育培养等都具有重要的作用。因此,我们的准妈妈准爸爸们在参照本书孕育了健康胎儿的情况下,还要继续学习有关优生优育的知识,为培养聪明健康的优秀后代继续努力吧!

马 飞

2008.10

目 录

第一章 孕前的优生	(1)
一、怀孕与优生	(2)
优生基本知识	(2)
“三优优生法”	(3)
优生的条件	(3)
营养与优生	(5)
药物与优生	(6)
烟酒与优生	(8)
空气与优生	(9)
血型与优生	(10)
遗传与优生	(12)
影响胎儿智力因素	(12)
遗传与智力	(13)
遗传与疾病	(14)
不宜生育的情况	(15)
二、怀孕的准备	(17)
怀前准备	(17)
孕前准备内容	(17)
孕前身体准备	(18)
孕前为胎儿的准备	(18)
环境对胎儿的影响	(18)
最佳生育年龄	(19)
最佳怀孕季节	(20)
最佳怀孕时机	(20)
最佳怀孕阶段	(22)

最佳怀孕肾气	(24)
最佳怀孕情绪	(25)
最佳怀孕环境	(26)
最佳怀孕控制	(28)
最佳怀孕食谱	(30)
三、怀孕的措施	(35)
停止避孕准备怀孕	(35)
停用避孕药怀孕时间	(35)
性生活与优生	(35)
性高潮与怀孕	(38)
孕前加强锻炼	(38)
孕前劳动保护	(38)
性生活注意事项	(39)
丈夫的生育知识	(41)
男性性器的作用	(41)
女性性器的作用	(42)
男女的性特征	(43)
最佳受孕性交体位	(43)
四、不孕与不育	(45)
男性的不育	(45)
女性的不孕	(45)
夫妻不孕因素	(47)
不孕症的治疗	(49)
不孕症预防与康复	(51)
不孕不育特殊处理	(56)
五、怀孕的宜忌	(58)
病毒性肝炎患者的怀孕	(58)
乙肝转阴后再怀孕	(59)
甲亢患者的怀孕	(59)
癫痫患者的怀孕	(60)
肾脏病患者的怀孕	(62)
患有性病时不宜怀孕	(62)

肺结核者谨慎怀孕	(62)
高血压患者谨慎怀孕	(63)
婚后不宜很快怀孕	(63)
身体疲劳时不宜怀孕	(63)
蜜月旅游中不宜怀孕	(64)
酒后不宜怀孕	(65)
春节期间不宜怀孕	(66)
未婚不宜怀孕	(66)
避免过程中怀孕	(67)
第二章 怀孕第一月	(68)
一、怀孕的判断	(69)
怀孕的征象	(69)
怀孕判断方法	(70)
查尿确定怀孕	(72)
月经误期判断怀孕	(72)
二、怀孕的变化	(73)
母体的变化	(73)
子宫的变化	(73)
呼吸功能的变化	(73)
血液循环系统变化	(74)
早期生理心理变化	(74)
三、胎儿的发育	(76)
胎儿的发育	(76)
胎儿的健康判断	(77)
胎儿健康的评价	(78)
四、胎教的方法	(80)
胎教的意义	(80)
胎教的内容	(81)
胎教的基础	(82)
胎教的进行	(82)
胎教的方法	(83)
五、妊娠的知识	(88)

妊娠知识	(88)
早期的注意	(88)
早孕的反应	(89)
正确对待早孕反应	(90)
六、怀孕的早期	(92)
孕妇早期管理	(92)
孕妇早期管理益处	(92)
孕妇注意问题	(93)
孕妇早期检查	(95)
七、孕妇的保健	(96)
妊娠的保健	(96)
一个月的保健	(96)
高龄孕妇的注意	(97)
高危妊娠的注意	(97)
妊娠的剧吐	(98)
孕期的卫生	(99)
八、孕妇的饮食	(101)
孕期饮食营养要求	(101)
孕期饮食指导	(106)
孕期营养原则	(108)
孕期主要食品	(110)
孕期饮料选择	(112)
怀孕初期药膳 6 则	(113)
九、孕妇的医疗	(115)
谨慎打预防针	(115)
接种破伤风疫苗时间	(115)
孕妇的尿频现象	(116)
孕妇的不排卵	(116)
孕妇的月经	(116)
乳房胀痛	(117)
孕妇腹痛	(117)
患静脉曲张	(118)

检查肝功能	(118)
检查乙肝表面抗原	(119)
胎儿直接“吃”药	(119)
早孕门诊的注意	(120)
孕妇患病应看医生	(120)
孕妇防治早期感冒	(122)
孕妇防治早期发热	(123)
孕妇防治心慌气促	(123)
孕妇呕吐的注意	(124)
孕妇防治心烦	(126)
第三章 怀孕第二月	(128)
一、妊娠的事项	(129)
消除妊娠的反映	(129)
写妊娠日记	(129)
掌握妊娠日期和数字	(130)
二、妊娠的变化	(131)
母体的变化	(131)
孕腹增大规律	(131)
胎儿的发育	(132)
三、胎教的方法	(133)
胎儿会听音乐	(133)
胎教科学的时间	(133)
胎教的音乐方法	(134)
“音乐浴”方法	(135)
胎教常见音乐种类	(136)
胎教常用音乐曲目	(137)
四、孕妇的生活	(144)
日常生活的注意	(144)
生活环境的要求	(147)
孕妇的衣服选择	(149)
不能睡电热毯	(150)
两个月的保健	(150)

五、孕妇的饮食	(152)
每日营养素	(152)
摄入益智健脑食品	(152)
摄入有益婴儿牙齿食品	(154)
增加含铁食物	(154)
适当补充钙剂	(155)
不宜营养过剩	(155)
不宜的食物	(156)
不能偏食	(156)
不宜只吃精米精面	(157)
不宜多吃冷饮	(157)
不宜饮酒	(158)
六、孕妇的预防	(159)
不宜多做 B 超检查	(159)
不宜使用清凉油	(159)
不宜用阿司匹林	(159)
注意病毒对胎儿影响	(160)
注意巨细胞病毒对胎儿影响	(161)
注意疱疹病毒对胎儿影响	(161)
注意风疹对胎儿影响	(162)
注意性病对胎儿影响	(163)
孕妇患肾炎时的用药	(163)
孕妇患哮喘时的用药	(164)
孕妇下肢浮肿的防治	(166)
孕妇小腿抽筋的防治	(166)
孕妇出现水肿的防治	(166)
孕妇眩晕昏迷的防治	(168)
孕妇静脉曲张的防治	(169)
孕妇出现腰痛的防治	(169)
孕妇出现腹痛的防治	(169)
孕妇出现贫血的防治	(172)

第四章 怀孕第三月	(174)
一、妊娠的变化	(175)
母体的变化	(175)
胎儿的发育	(175)
胎儿牙齿的保健	(175)
肥胖孕妇胎儿保健	(176)
二、妊娠的事项	(178)
学会数胎动	(178)
胎动的类型	(178)
胎动的测定	(179)
三、胎教的方法	(180)
父亲间接胎教法	(180)
父母与胎儿的沟通	(183)
四、孕妇的生活	(186)
三个月的保健	(186)
注意谨慎起居	(188)
注意居室卫生	(189)
注意口腔卫生	(189)
注意洗澡清洁	(190)
不宜用高温热水洗浴	(191)
不宜去公共浴室洗澡	(191)
注意游泳问题	(191)
注意出差问题	(192)
注意乘飞机	(192)
注意体育锻炼	(192)
注意性生活	(193)
保持良好性情	(193)
五、孕妇的饮食	(195)
不宜吃火锅	(195)
不宜多吃油条	(195)
不要吃热性香料	(195)
不要喝茶饮咖啡	(196)

不宜饮可乐饮料	(196)
不宜食用过敏食物	(196)
不宜多吃罐头食品	(197)
补充维生素 D	(197)
补充锌元素	(198)
补充铜元素	(198)
补充碘元素	(198)
六、流产与保胎	(199)
流产的类型与防治	(199)
正确对待自然流产	(200)
反复流产的检查	(200)
早期流产与保胎	(201)
七、孕妇的预防	(202)
检查血红蛋白	(202)
测定有关凝血	(202)
定期做尿常规检查	(203)
查血型	(203)
查甲胎蛋白	(204)
眼底检查的情况	(204)
预防胎儿宫内感染	(205)
影响胎儿发育的药物	(205)
可致胎儿先天性耳聋的药物	(207)
注意妊娠高血压综合征	(207)
注意妊娠高血压综合征对胎儿的危害	(208)
注意母子血型不合溶血症危害	(208)
注意子宫肌瘤对胎儿影响	(209)
注意仰卧位低血压综合征	(209)
血小板减少的防治	(210)
肾结石的防治	(211)
阑尾炎的防治	(211)
糖尿病的防治	(212)
鼻出血的防治	(212)

牙病的防治	(213)
牙龈出血的防治	(214)
妊娠性牙龈瘤防治	(214)
第五章 怀孕第四月	(216)
一、妊娠的变化	(217)
母体的变化	(217)
孕妇生理心理会变化	(217)
胎儿的发育	(218)
胎儿生长判断情况	(218)
二、妊娠的事项	(219)
胎动时间与规律	(219)
计算胎龄	(219)
三、胎教的方法	(221)
呼唤胎教法	(221)
抚摸胎教法	(222)
“踢肚游戏”胎教法	(222)
四、孕妇的生活	(223)
四个月的保健	(223)
孕中期的注意	(223)
谨慎使用化妆品	(223)
谨慎使用洗涤剂	(224)
五、孕妇的饮食	(225)
孕期营养要适度	(225)
孕期进补要注意	(225)
六、保胎的方法	(227)
注意用黄体酮安胎	(227)
注意用中医中药保胎	(227)
中医安胎的方剂与药物	(228)
中药对胎儿的安全	(229)
七、孕妇的预防	(230)
骨盆的测量	(230)
测量宫高和腹围	(230)

注意中药对胎儿肤色的影响	(231)
注意妊娠黄疸对胎儿的影响	(232)
注意心脏病对胎儿的影响	(232)
注意哮喘病对胎儿影响	(233)
注意甲型肝炎对胎儿影响	(234)
注意乙型肝炎对胎儿影响	(234)
预防胎儿失聪的方法	(235)
预防胎儿患上佝偻病	(236)
预防胎儿宫内发育迟缓	(236)
预防胎儿窘迫方法	(237)
预防产前胎头浮动	(238)
预防胎儿的唇腭裂	(239)
发生烧心的防治	(240)
发生痔疮的防治	(240)
泌尿感染的防治	(240)
小便不通的防治	(241)
皮肤瘙痒的防治	(242)
阴道流血的防治	(243)
皮肤变化的防治	(243)
第六章 怀孕第五月	(244)
一、妊娠的变化	(245)
母体的变化	(245)
胎儿的发育	(245)
二、胎儿的保健	(246)
影响胎儿发育的因素	(246)
预防化学物质	(246)
预防煤气中毒	(247)
预防空气污染	(247)
预防吸烟烟雾	(248)
预防放射线	(248)
预防电脑 X 射线	(249)
三、孕妇的饮食	(251)

不宜过多食用酸性食	(251)
不宜长时间只吃素食	(251)
不宜食用鱼肝油和含钙食品	(251)
不宜用人参、桂圆等作补品	(252)
不宜服人参蜂王浆	(252)
不宜过多服用营养药	(252)
月药膳 3 则	(253)
四、孕妇的生活	(254)
五个月的保健	(254)
随时称体重	(255)
体重的增加	(255)
注意穿鞋	(256)
不宜穿化纤类内衣	(256)
不宜戴乳罩	(257)
不宜做的工作	(257)
五、孕妇的预防	(258)
注意宫颈糜烂的影响	(258)
注意心脏病的影响	(258)
注意胸部透视的影响	(259)
注意做 X 线骨盆测量的影响	(260)
子宫肌瘤的防治	(260)
卵巢肿瘤的防治	(261)
静脉曲张的防治	(261)
注意高危妊娠	(262)
高危妊娠的监护	(263)
高危妊娠的成活机率	(263)
高危妊娠的处理原则	(263)
第七章 怀孕第六月	(265)
一、妊娠的变化	(266)
母体的变化	(266)
妊娠斑的处理	(266)
妊娠纹的防治措施	(267)

胎儿的发育	(267)
二、孕妇的饮食	(268)
下腹部突出型饮食与营养	(268)
腰部突出型饮食与营养	(269)
驼背型饮食与营养	(269)
普通型饮食与营养	(270)
药膳4则	(270)
三、孕妇的生活	(272)
六个月的保健	(272)
警惕噪音危害	(272)
不宜听摇滚音乐	(272)
孕妇情绪对胎儿的影响	(273)
预防焦虑对胎儿的影响	(274)
肥胖孕妇对妊娠的影响	(274)
四、孕妇的预防	(276)
高血压要注意	(276)
高血压继续妊娠情况	(276)
高血压综合征的预测	(277)
妊娠合并慢性高血压	(277)
第八章 怀孕第七月	(279)
一、妊娠的变化	(280)
母体的变化	(280)
生理心理的变化	(280)
胎儿的发育	(280)
二、孕妇的饮食	(282)
下腹突出型食谱	(282)
驼背型孕妇食谱	(286)
腰部突出型孕妇食谱	(287)
普通型孕妇食谱	(290)
药膳6则	(293)
三、孕妇的生活	(294)
七个月的保健	(294)