

著名妇幼专家倾情奉献
幸福妈咪优生优育指南

- 认识影响优生的因素
- 孕前做好日常起居
- 孕期营养均衡的意义

- 好孕要把握好“时机”
- 关注十月胎宝宝的变化
- 孕后如何进行自我监护

孕 前 孕 后

速查金典

邢小芬◎编著

YUNQIANYUNHOU



浙江科学技术出版社

前言 FOREWORD

从古至今,人类已在追求“优生”的道路上跋涉了几千年,它已成为人类的不懈追求。也正是在这种不懈的追求下,才使得社会能够不断进步。“优生”这一学说是直到近代才被明确提出的,随着科学技术的不断进步,科学的优生才得以实现。如今,对于育龄夫妇来说,生一个健康聪明的孩子不再只是一个梦想,优越的条件,让我们更有能力去追求优生,让未来的宝宝真正地“青出于蓝而胜于蓝”,让孩子真正地集父母的优点于一身。但仅仅有一个美好的愿望还不足以使梦想成真,只有在科学的指导下优生优孕才能具有现实意义。为此,我们编著了《孕前孕后速查金典》一书。

每一对计划怀孕的育龄夫妇都要在孕前做好相关的准备。本书分上、下两篇,在上篇(孕前准备篇)中,对优生知识、受孕时机、孕前饮食、生活细节、疾病预防等系列问题进行了详细阐述,以使育龄夫妇在孕前准备中做到有的放矢,轻松地走好优生的第一步。

下篇(妊娠篇)中,从计划妊娠到母儿变化,从孕期饮食营养到日常生活,从胎儿监护到科学的胎教,从孕期自我护理到疾病防治,都一一进行了科学全面的指导,使准妈妈们能坦然面对妊娠中的巨大变化,尽量克服孕期的种种不适,从而孕育一个健康聪明的宝宝。

让我们尊重科学,依靠科学,用科学的方法实现优生优孕,创造幸福美好的家庭生活,希望本书能陪伴您愉快地度过孕前孕后这段时光,成为您贴心的老师、顾问和朋友。



目 录.....

上 篇

孕前知识,未雨绸缪的准备

第一章	优生知识,让你受用的必修课	003
第一节	优生与受孕	003
	“优生”的概念	003
	优生学的概念	003
	柔情蜜意利于优生	004
	神秘的染色体	005
	调整好生活规律	006
	避免在恶劣的天气受孕	007
	避免在经期过性生活	007
	性生活过频不利于优生	008
	身体疲劳不宜怀孕	008
第二节	优生与遗传	009
	什么是遗传基因	009

遗传基因的特点	010
认识遗传性疾病	010
怎样预防遗传病	011
遗传病患者不宜生育	012
宝宝承接父母的遗传特质	013
避免近亲结婚	015
第三节 影响优生的因素	015
造成胎儿先天畸形的因素	015
大气污染与优生	016
铅污染的预防措施	018
药物对优生的影响	018
职业因素对优生的影响	019
第二章 受孕时机,把握“天时地利人和”	021
第一节 好孕要把握好“时机”	021
优生应从择偶做起	021
婚育年龄的问题	022
选择佳偶要互相补充	024
最佳生育年龄	025
最佳受孕季节	026
最佳受孕时刻	027
最佳受孕日期体征判断法	028
推算易孕期的方法	029
人体生物钟促进优生	030
第二节 不宜受孕的情况及危害	032
女性不宜过早生孩子	032
过晚生育危害多	033
取出宫内节育器后多久可以怀孕	034
人工流产后多久可以怀孕	034

智力低下最好不要生育	034
患遗传性先天性耳聋不宜生育第二胎	035
患遗传性精神性疾病不宜生育	035
驼背妇女应避免怀孕	037
遗传性侏儒症患者不宜生育	037
癫痫症患者不宜生育	038
多指(趾)症对生育的影响	039

第三章 孕前饮食,为宝宝准备“粮仓”

第一节 孕前饮食注意事项及调理	040
孕前的营养补充	040
养成健康的饮食习惯	041
调整好营养结构	044
孕前营养要均衡	045
注意食物的选择	047
注意孕前饮食安全	047
正确使用调味品	049
小心食品添加剂	051
防止食品导致的感染	053
喝水要有讲究	053
营养不良有害于母子健康	054
偏食的饮食调理	055
贫血的营养调治	056
改善女性性冷淡的食疗方	057
第二节 孕前必须补充的营养元素	059
准备生育就要补充叶酸	059
备孕女性要补充矿物质	061
保证供给充足的热量	062
补充维生素	062

保证供给充足的脂肪	062
保证供给充足的蛋白质	063
糖类不可少	063
孕前补充钙	064
第三节 孕前饮食的宜与忌	065
准备生育的男性宜吃海产品	065
备孕女性宜少吃肉	066
宜多吃对性功能有益的食物	067
宜适量吃蔬菜、水果	070
宜吃些排毒的食物	071
宜吃点核桃	071
孕前提早吃孕妇奶粉	073
宜吃能提高生育能力的食物	074
宜吃抗辐射的食物	075
宜吃些野菜、野果、野山菌	075
经期宜吃的食物	076
忌多吃胡萝卜	077
忌过量食用辛辣食物	077
忌过量食用高糖食物	078
不要过度节食减肥	078
备孕女性忌多喝咖啡	079

第四章 良好生活，“种子”需要的“温室”

080

第一节 孕前的日常起居	080
远离有危害的植物	080
暂时远离宠物	082
科学安排生活	083
营造良好的睡眠环境	083
选择好枕头	085

午睡要睡好	087
重视生活质量	087
做好特殊清洁	089
第二节 孕前运动助你好孕	090
孕前运动有益于受孕	090
多散步好处多	091
多做跳绳运动	091
孕前体操训练	092
多按摩腹股沟	093
将体重调整到最佳状态	094
准备生育的男性体重要正常	095
第三节 孕前的工作调整与注意事项	095
孕前的工作岗位调整	095
孕前使用电脑的注意事项	097
宜穿防辐射服	098
不要超负荷工作	100
警惕办公室杀手	100
学会避免光污染	101
第四节 远离生活污染及危害	102
远离烟、酒、毒	102
谨防身边的电磁污染	104
排出体内废物	106
不要使用化妆品	107
慎用洗涤剂	108
勿让桑拿浴成为优生的“拦路虎”	108
不要接触对精子有毒害作用的物质	108
忌逛大型商场	109
第五节 好孕要有好心情	110
轻装上阵走好“孕”	110
心理准备要全面	110

保持积极的心态	111
创造和谐的孕前心理环境	112

第五章 疾病预防,创造安全的孕育环境..... 113

第一节 孕前检查	113
孕前检查的重要性	113
孕前检查的项目	114
TORCH 血清筛查	116
做好血铅含量检查	117
做好宫颈癌检查	118
特殊项目的检查	119
第二节 孕前疫苗的注射	121
注射风疹疫苗	121
注射乙肝疫苗	121
注射流感疫苗	122
注射狂犬疫苗	122
第三节 孕前需防治的疾病	122
消除牙齿问题	122
防治孕前贫血	123
治疗孕前肺结核	124
月经失调的原因及诊断	124
痛经的原因及防治	125
小心子宫肌瘤	126
预防白色念珠菌性阴道炎	128
治疗滴虫性阴道炎	128
治疗非淋菌性尿道炎	129
防治尖锐湿疣	130
软性下疳的治疗	130
治疗痔疮	131

下 篇

孕期生活,艰辛与甜蜜并行

第一章 妈妈宝宝,一起变变变	135
第一节 孕期十个月,准妈妈的心理变化	135
孕一月准妈妈心理变化	135
孕二月准妈妈心理变化	136
孕三月准妈妈心理变化	136
孕四月准妈妈心理变化	137
孕五月准妈妈心理变化	137
孕六月准妈妈心理变化	138
孕七月准妈妈心理变化	139
孕八月准妈妈心理变化	139
孕九月准妈妈心理变化	140
孕十月准妈妈心理变化	140
第二节 孕期十个月,准妈妈的身体变化	141
孕一月准妈妈身体变化	141
孕二月准妈妈身体变化	141
孕三月准妈妈身体变化	143
孕四月准妈妈身体变化	143
孕五月准妈妈身体变化	143
孕六月准妈妈身体变化	144
孕七月准妈妈身体变化	144
孕八月准妈妈身体变化	145
孕九月准妈妈身体变化	145

孕十月准妈妈身体变化	146
第三节 孕期十个月,胎宝宝的生长变化	146
孕一月胎宝宝成长状况	146
孕二月胎宝宝成长状况	147
孕三月胎宝宝成长状况	148
孕四月胎宝宝成长状况	148
孕五月胎宝宝成长状况	149
孕六月胎宝宝成长状况	149
孕七月胎宝宝成长状况	150
孕八月胎宝宝成长状况	150
孕九月胎宝宝成长状况	151
孕十月胎宝宝成长状况	152

● 第二章 饮食营养,身体健康的保障

153

第一节 孕期的饮食原则及须知	153
孕早期的营养原则	153
孕中期的营养原则	154
孕晚期的营养原则	155
增加营养的方法	155
加强营养的意义	156
安排好孕早期膳食	157
安排好孕中期膳食	157
安排好孕晚期膳食	158
吃零食需注意	159
吃得太咸有危险	159
每天应摄取的水分	160
不要滥用补品	160
盲目节食有危害	161
准妈妈忌多吃素食	162

吃有农药污染的食物有危害	163
正确烹调食物	163
第二节 孕期不可或缺的营养元素	164
增加叶酸的摄入量	164
叶酸增补剂的选择	164
补充足量的钙	164
补充足量的铁	166
保证足量的锌	166
保证足量的碘	167
保证足量的硒	167
不可忽视卵磷脂的摄入	168
保证充足的热量	168
重视糖类的摄入	169
供给适量矿物质	170
补充维生素 A	170
补充维生素 B ₁	171
第三节 有益于准妈妈的食物	172
多吃豆制品	172
吃酸有好处	173
喝牛奶有益处	174
吃葡萄益处多	174
多吃野菜好	175
多吃海洋食品	176
多吃红糖的作用	176
多吃玉米的作用	176
吃西瓜好处多	177
适当进补人参	178
适合准妈妈的饮品	178
孕后美味食谱	179

第四节 准妈妈的饮食禁忌	183
不宜吃的食品	183
慎饮可乐	184
慎吃火锅	185
不宜吃油炸食品	185
不宜吃罐头食品	187
食用冷饮要慎重	187
不宜多吃菠菜	187
少吃山楂食品	188
忌食甲鱼	188
忌食辛辣调味品	189
不可贪吃水果	189
不要吃马齿苋	190
薯条薯片不可食	190
不要服用过多的鱼肝油	190
不宜饮用咖啡和含咖啡因的饮料	191
不宜多饮汽水	191
不要喝浓茶	192
水肿时忌吃的食物	192
防止食用致敏食物	193
远离被霉菌污染的食品	194
远离食品添加剂	194
温热补品易引起难产	195

第三章 完美生活,孕期科学“住”与“行”

第一节 孕期的起居	197
住新房要三思	197
优化家居环境	197
卧室不宜摆放花草	199

孕妇要讲究穿着	200
安排好睡眠	201
选择好睡姿	202
睡好午觉	203
站、坐讲究姿势	204
洗澡应注意	205
第二节 孕期的日常保健	206
孕后要进行自我监护	206
做好自我监护的方法	206
做好妊娠保健记录	209
注意清洁皮肤	210
小心选择护肤品	211
夏日皮肤护理	211
禁用的化妆品	212
秋冬季选择化妆水	213
清淡化妆的要诀	213
不要长时间吹电风扇	214
不宜戴隐形眼镜	214
避免接触噪声	215
不要接触汽油等有害物质	216
抽烟对胎儿的危害	217
准妈妈应远离的工作	217
做饭洗衣应注意	218
不要久待厨房	219
远离麻将	219
看电影电视应注意	220
忌去拥挤的场所	221
忌进舞厅	221
忌养宠物	222
电磁辐射的防范	223

慎做 B 超检查	225
不要照 X 线	225
外出旅行应注意	225
不要长时间坐车	226
少进行日光浴	226
劳逸结合	227
不要忽视脚保健	227
不要过度静养	228
夏季注意事项	229
冬季注意事项	230
孕期的危险信号	230
自我纠正胎位	231

第四章 疾病防治,让“孕育”一路平安

233

第一节 不可忽视的孕期检查

233

孕期检查的内容	233
产前诊断的方法	234
产前检查的时间	235
孕期检查的好处	235
产前检查要测血压	236
产前检查要测体重	236
做好盆腔检查	237
羊水穿刺检查不可少	237
出生缺陷筛查很重要	238
出生缺陷筛查	239
做 B 超不宜早	240
不宜做 X 线、CT 等检查	240
产前诊断不同于产前筛查	241
产前注意肝功能检查	243

产前进行血常规检查	243
产前查乙型肝炎表面抗原	244
进行血清检测	245
做好唐氏筛查	246
进行凝血测定	247
进行甲胎蛋白检查	247
进行无脑儿和脊柱裂的筛查	248
做好先天耳聋、先天失明检查	248
做血糖筛查	249
白带检查不可忽视	250
测量骨盆径线	251
测量宫高、腹围	251
检查乳头	252
做好风疹检查	252
高龄孕妇应直接做产前诊断	252
注意检查唇腭裂	254
进行弓形虫病检查	255
宜做巨细胞病毒检测	255
进行尿液检查	256
听清胎心音	256
纠正“妇科检查会造成流产”的错误认识	257
第二节 孕期不适与疾病的防治	257
防治妊娠期感冒	257
孕早期发热的危害	259
发热不要盲目用药	259
防治妊娠合并心脏病	260
妊娠合并病毒性肝炎的防治	261
高危妊娠的概念	263
监护好高危妊娠	263
高危妊娠的处理原则	264

妊娠合并贫血的防治	265
预防妊娠高血压	266
预防下肢水肿与肌肉痉挛	267
妊娠合并糖尿病的防治	268
妊娠合并结核病的防治	269
预防泌尿系统感染	271
防止子痫的发生	271
前置胎盘的概念	272
前置胎盘的危險信号	272
前置胎盘的治疗	273
宫外孕的治疗	274
防治妊娠水肿	275
减轻妊娠纹和妊娠斑的方法	276
不要轻视皮肤瘙痒	277
减轻便秘的方法	277
预防痔疮的好方法	279
阴道炎的防治	279
尖锐湿疣的防治	280
防治妊娠合并淋病	281
葡萄胎的治疗方法	282
羊水过多的概念	284
羊水过多的危害	284
治疗羊水过少或过多	285
重视多胎妊娠	286
早破水的概念	287
早破水的处理	288
流产的概念	288
习惯性流产的防治	289
慢性肾炎的防治	290
阑尾炎的特点	291

阑尾炎的治疗方法	291
做好口腔卫生保健	292
预防静脉曲张的方法	293
应对头晕目眩	294
患甲亢不宜怀孩子	294
下肢痉挛的特点	295
引起腹痛的疾病	296
重型红斑狼疮孕妇不宜继续妊娠	298
高危儿的定义范围	298
早产的先兆	299
易发生早产的原因	299
早产的危害	300
怎样预防早产	300
应对子宫肌瘤的办法	301
患有血小板性紫癜应注意的问题	302
患有心脏病的孕妇应注意的问题	302
孕后不宜做心脏手术	303
心脏病孕妇应终止妊娠的情况	303
第三节 孕期药物的使用与注意事项	304
看懂药物使用说明书	304
不可轻易用的药	305
合理用药	306
不宜服的一些中药	308
停药后多久可以妊娠	308
孕妇不宜接触免疫预防注射	309
孕后用错药的补救方法	310
应对排卵期用药后妊娠	311
患感冒及时服药	312
治阴道炎用药期间要避免孕	313
慎用保胎药	313