

Huaiyun Changshi yu
Yingyou'er Baojian

怀孕常识与 婴幼儿保健

吕大力 主 编

全方位
超值版

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

独家推荐阅读

孕前·孕中·分娩·产后·育儿全程指导

只需一本，便可解决您在孕期以及产后、育儿阶段的所有烦恼

本书结合国内最新的以及新手父母最关心的孕育保健知识，对您的孕期生活以及产后育儿提供全方位的指导

让新手父母华丽转身，即刻晋升为孕育专家！

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



Huaiyun Changshi yu
Yingyou'er Baojian

怀孕常识与 婴幼儿保健

吕大力 主 编



吉 林 出 版 集 团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕常识与婴幼儿保健 / 吕大力主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5384-5544-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第223062号

怀孕常识与婴幼儿保健

主 编 吕大力
副 主 编 潘 颖
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 徐 霜
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
制 版 欢唱图文制作室 吴风泽
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 700 千字
印 张 40
印 数 1—10000 册
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5544-1
定 价 39.90 元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话 : 0431-85635185



健康孕育一个聪明的宝宝是每个家庭的共同愿望，但是对于新手父母来讲，如何做才能达到优生优育这一目的，便成为了一个难题。本书针对新手父母的这一迫切需求结合专家多年的临床经验编写而成。

本书的内容科学实用，在内容编排上分为孕产和育儿两大部分，可谓是家庭用孕产育儿图书的最佳选择。

其中孕产部分包括根据准妈妈的实际需要，为准妈妈提供的系统科学的指导；包含了孕前、孕期、产后阶段涉及的大部分内容。其中胎教部分还贴心地为准妈妈提供逐月的胎教指导以及推荐的胎教音乐、胎教故事等，希望在准妈妈进行胎教时能够起到一定的帮助。

在宝宝养育部分，本书按照宝宝发育的时间顺序进行编写，对于对育儿知识不甚了解的新手父母来说，只需按月查找便可以轻松养育宝宝。

在本书的最后一部分还为新手父母准备了亲自动手的实践操作篇，包含了宝宝的辅食制作以及父母同宝宝一起玩的亲子游戏。



第一篇 准备怀孕

第一章 孕前准备

准备事宜 · 50

受孕需要具备哪些条件 · 50

提高受孕概率的方法 · 50

孕前要调养好身体 · 51

营造好的生活环境 · 51

避免大龄准爸爸 · 52

哪些食物有助受孕 · 52

进行遗传咨询 · 52

选择最佳生育年龄 · 53

怀孕的最佳季节 · 54

女性婚后哪些情况不宜怀孕 · 54

戒酒后多久可以怀孕 · 55

怀孕前为何要戒烟 · 55

家电污染对优生是否有影响 · 56

蜜月不宜怀孕 · 57

受孕前不宜服用安眠药 · 58

哪些人孕前需要服用药物 · 58

在什么情况下应该担心不孕症 · 58

遗传因素 · 59

哪些人群需要进行遗传咨询 · 59

唇腭裂与遗传有关吗 · 59

父母的血型 and 宝宝的健康 · 60

宝宝长大了会像谁 · 61

如何计算排卵日期 · 62

经期推算法 · 62

体温测量法 · 63

排卵试纸自测法 · 64

如何计算预产期 · 65

末次月经计算法 · 65

根据胎动日期计算 · 65

根据基础体温曲线计算 · 65

根据超声波检查推算 · 65

从孕吐开始的时间推算 · 66

根据子宫底高度大致估计 · 66

小心危险辐射 · 67

手机的辐射 · 67

微波炉的辐射 · 67

复印机的辐射 · 67

避免接触电磁炉 · 68

电视机的辐射 · 68

少用电脑 · 68

第二章 孕前检查

准爸爸检查项目 · 70

准爸爸应该注意哪些问题 · 70

精子检查 · 70

准爸爸健康评估 · 71

肝脏检查 · 71

艾滋病检查 · 71

准妈妈检查项目 · 72

泌尿生殖系统检查 · 72

血常规检查 · 72

Huaiyun Changshi yu Yingyou'er Baojian

尿常规检查 · 72

超声心动检查 · 72

梅毒检查 · 73

透视检查 · 73

乳腺检查 · 73

ABO溶血检查 · 73

贫血检查 · 73

口腔检查 · 74

妇科内分泌检查 · 74

肝脏检查 · 74

脱畸全套检查 · 74

排便常规检查 · 75

染色体检查 · 75

孕前谨慎用药 · 76

夫妻双方都要谨慎的药物 · 76

影响男性精子的药物 · 76

影响女性生殖细胞的药物 · 76

患病者受孕的注意事项 · 77

慢性肾炎患者 · 77

高血压患者 · 77

糖尿病患者 · 78

病毒感染患者 · 78

心脏病患者 · 78

甲状腺患者 · 79

贫血患者 · 79

性病患者 · 79

哮喘患者 · 80

肿瘤患者 · 80

癫痫患者 · 80

肝病患者 · 81

子宫肌瘤患者 · 81

精神病患者 · 81



第二篇 怀 孕

第一章

● 孕期身体变化和特殊怀孕情况

怀孕期间身体变化 · 84

准妈妈10个月的身体变化 · 84

停经 · 86

乳房出现变化 · 86

恶心呕吐 · 86

发生倦怠嗜睡 · 86

胃口的变化 · 87

基础体温升高 · 87

头痛 · 87

腿痛 · 88

胃烧灼感 · 88

怀孕期间体重增长标准 · 89

乳房胀痛 · 89

耻骨痛 · 90

情绪不稳 · 90

关节疼痛 · 90

便秘 · 91

厌恶某些特定的气味 · 91

盆腔和腹腔不适 · 91

子宫逐渐增大 · 91

基础代谢增加 · 92

腰围越来越粗 · 92

孕期情绪 · 93

难以置信 · 93

惊喜又焦虑 · 93

情绪化 · 93

孕期不适 · 94

孕期牙病 · 94

心慌气促 · 96

孕期贫血 · 97

孕期贫血的两种类型 · 97

腿部抽筋 · 99

腿水肿 · 100

尿频 · 101

痔疮 · 102

眩晕昏迷 · 103

妊娠期常见并发症 · 104

妊娠并发心脏病 · 104

妊娠并发糖尿病 · 105

妊娠并发肝炎 · 105

妊娠并发高血压 · 106

妊娠并发甲亢 · 107

妊娠并发肺炎 · 107

流产 · 109

流产的防治方法 · 109

宠物可以导致准妈妈流产 · 110

曾经流产是否会导致再次流产 · 110

流产后多久可以再次怀孕 · 110

反复流产要检查 · 110

如何避免流产 · 111

预防流产的注意事项 · 111

阴道出血以及宫外孕 · 113

导致阴道出血的几种情况 · 113

何为宫外孕 · 113

导致宫外孕的原因 · 113

特殊怀孕情况 · 114

有过葡萄胎能正常怀孕吗 · 114

识别假孕的方法 · 114

羊水过少 · 115

怀葡萄胎以后是否会患癌症 · 115

怀孕后为何仍有月经 · 116

引起高危怀孕的原因 · 116

监护高危怀孕的方法 · 117

高危怀孕的处理原则 · 117

异位怀孕 · 118

胎盘早期剥离 · 118

前置胎盘 · 119

羊水过多 · 119

怀孕期间可以做阑尾炎手术吗 · 120

糖尿病准妈妈需要做人工流产吗 · 120

子宫外孕会重复发生吗 · 122

高龄准妈妈一定会难产吗 · 123

准妈妈注意仰卧综合征 · 124

准妈妈围产期心肌病的预防 · 124

准妈妈患红斑狼疮注意问题 · 125

准妈妈患阴部湿疹注意问题 · 125

双胎以及多胎怀孕 · 127

双胎的概率有多大 · 127

何时能够知道自己怀有双胎 · 128

如果为双胎怀孕,有什么注意事项吗 · 128

我能感觉到两个胎儿的胎动吗 · 128

第二章 怀孕40周重点

怀孕早期 · 130

怀孕9周收集有关缓解孕吐的知识 · 130

怀孕10周掌握预防流产的方法 · 130

怀孕11周掌握便秘的防治方法 · 131

怀孕12周营养重质不重量 · 131

怀孕中期 · 132

怀孕13周体型有了明显的变化 · 132

怀孕14周能够明显地感觉到乳房
变大了 · 132

怀孕15周是时候开始全面胎教了 · 133

怀孕16周进行超声波检查 · 133

怀孕17周感受胎动 · 134

怀孕18周胎儿的听觉器官会更发达 · 134

怀孕19周预防缺钙 · 134

怀孕20周出现妊娠纹 · 135

怀孕21周注意补充营养 · 136

怀孕22周体重不断增加 · 136

怀孕23周特别注意补钙 · 137

怀孕24周重视孕期糖尿病的筛查 · 137

怀孕晚期 · 138

怀孕25周控制盐的摄入量 · 138

怀孕26周做好哺乳的准备 · 138

怀孕27周正确应对异常情况 · 139

怀孕28周婴儿用品是必不可少的 · 139

怀孕29周及时补充优质蛋白 · 140

怀孕30周怀孕期间的睡眠姿势 · 140

怀孕31周要开始制定分娩计划 · 140

怀孕32周不要过度劳累 · 141

怀孕33周要以良好的心态面对分娩 · 141

怀孕34周及时进行臀位的矫正 · 142

怀孕35周选择适合自己的分娩方式 · 142
怀孕36周每周定期检查 · 143
怀孕37周定期检查 · 143
怀孕38周维持规律的生活 · 143
怀孕39周了解分娩过程 · 143
怀孕40周重视分娩信号 · 144

第三章 孕期健康饮食指导

孕期营养 · 146

维生素A · 146
维生素D · 146
维生素E · 146
维生素C · 146
维生素B₁ · 147
维生素B₂ · 147
维生素B₁₂ · 147

叶酸 · 147
 α -亚麻酸 · 148
钙 · 148
铁 · 148
锌 · 148

孕期营养原则 · 149

孕前加强营养摄入 · 149
养成良好饮食习惯 · 149
避免食物被污染 · 149
准妈妈应该合理调整饮食不要过度
 节食 · 150
准妈妈应该少食多餐 · 150
准妈妈摄入营养要均衡多变 · 150
准妈妈吃饭应该细嚼慢咽 · 150
孕期食物选择要科学烹调要健康 · 151
准妈妈应以少加工程序的食物为主 · 151
准妈妈饮食要规律 · 152

孕期饮食禁忌 · 153

准妈妈不宜吃螃蟹 · 153

准妈妈避免食用棉籽油 · 153

不要偏食 · 153

避免过多食用辛辣食物 · 154

避免过多食用高蛋白食物 · 154

准妈妈不宜暴饮暴食 · 154

不要过多饮茶及咖啡 · 155

避免吃烧烤类食物 · 155

准妈妈不宜多饮用咖啡和茶 · 155

准妈妈不宜多饮用可乐 · 155

准妈妈不宜吃田鸡 · 156

准妈妈不宜挑食 · 156

第四章 孕期生活

活动锻炼 · 158

准妈妈可适当做些家务和运动 · 158

坚持做孕妇操 · 158

怀孕早期以及怀孕晚期准妈妈不适宜
游泳 · 158

准妈妈可以继续工作吗 · 159

性生活 · 160

性生活前后注意清洁阴部 · 160

阴部感染时要禁欲 · 160

避孕套防止病菌传染 · 160

孕中期性生活次数要少 · 161

怀孕中期的体位选择 · 161

应尽量避免孕晚期性生活 · 162

孕期旅行 · 163

怀孕时是否可以外出旅行 · 163

怀孕时是否可以乘坐飞机 · 163

怀孕时是否可以进行长途的

 客车旅行 · 164

孕妇装 · 165

背带裤 · 165

长裤 · 165

上衣 · 165

套装 · 165

孕期内裤 · 166

鞋 · 166

沐浴 · 167

浴室的设备要注意安全 · 167

洗澡的温度不能太高 · 167

选购适当的沐浴用品 · 168

准妈妈只能站立淋浴 · 168

家居环境 · 169

新房装修不要马上入住 · 169

避免使用电热毯 · 169

预防煤气中毒对胎儿的影响 · 169

谨慎使用清洁用品 · 170

注意居室卫生 · 170

预防吸烟烟雾对胎儿的影响 · 170

工作环境 · 171

少用复印机 · 171

少开空调 · 171

避免过多使用手机 · 171

准妈妈不宜从事化工行业 · 172

预防化学物质对胎儿的影响 · 172

预防放射线与电脑射线对胎儿的

影响 · 173

使用电脑后及时清洁手和脸很重要 · 174

吃一些可以抗辐射的食物 · 174

减少开机时间 · 174

第五章 孕期保健

孕期检查 · 176

产前检查时的服装 · 176

孕早期产检项目 · 177

孕中期产检项目 · 177

孕晚期产检项目 · 178

眼底检查 · 178

检查肝功能 · 179

羊膜穿刺术 · 179

绒毛取样检查相对于羊膜腔穿刺检查
的优势 · 180

哪些人需要做绒毛取样检查 · 180

取样的绒毛可做何种检查 · 180

多普勒检查 · 180

血压检查 · 181

体重检查 · 181

测定子宫大小 · 181

尿液检查 · 181

解读超声波检查报告 · 181

孕期不宜做的检查 · 182

准妈妈不宜做X射线骨盆测量 · 182

怀孕早期准妈妈不宜做胸部透视 · 182

孕期注射疫苗 · 184

准妈妈谨慎注射疫苗 · 184

准妈妈接种破伤风疫苗的时间 · 184

孕期用药 · 185

怀孕关键期慎用药 · 185

中药 · 185

不宜使用激素类药物 · 186

不宜使用退热止痛类药物 · 186

准妈妈能否使用清凉油和阿司匹林 · 186

怀孕期间可以服用补药吗 · 187

不宜使用抗生素类药物 · 187

不宜使用抗肿瘤类药物 · 187

会造成胎儿先天缺陷的药物 · 188

第六章

孕期胎教逐月指导

孕1个月胎教 · 190

胎教应从怀孕开始 · 190

做好怀孕计划 · 190

经常哼唱，好处多多 · 190

准妈妈唱童谣 · 191

营造一个良好的家庭氛围 · 191

写胎教日记 · 191

准爸爸参与，胎教更精彩 · 191

孕两个月胎教 · 193

第二个月的胎教重点 · 193

保护胎儿 · 193

营养胎教 · 193

情绪胎教 · 194

音乐胎教 · 194

生活中，胎教无处不在 · 194

工作中的准妈妈 · 195

胎教故事赏析：《龟兔赛跑》 · 195

胎教音乐赏析：《摇篮曲》 · 196

孕3个月胎教 · 197

抚摸胎教唱主角 · 197

怎样进行抚摸胎教 · 197

帮胎儿做体操 · 197

适合怀孕早期的运动 · 198

肩部运动 · 198

爱美也是一种胎教 · 198

皮肤护理很重要 · 198

胎教故事赏析：《小蝌蚪找妈妈》 · 199

孕4个月胎教 · 201

语言胎教唱主角 · 201

音乐胎教要坚持 · 201

营养胎教是关键 · 201

全面开展胎教 · 202

抚摸胎教 · 202

对话胎教 · 202

胎儿喜欢听父母说话 · 203

胎教美文赏析：《落花生》

——许地山 · 203

孕5个月胎教 · 205

第五个月的胎教重点 · 205

听觉胎教 · 205

语言胎教 · 205

视觉胎教 · 206

猜猜我长成什么样子 · 206

胎儿变得更好看了 · 206

胎儿在慢慢地游动 · 206

胎儿非常活跃 · 207

分享胎动的感受 · 207

胎动的规律 · 207

准妈妈对胎动会有不同的感觉 · 207

胎教美文赏析：《最先与最后》

——鲁迅 · 208