

HUAIYUNANCHAN
ZHI SHIBAIKE

怀孕 安产 知识 百科

权威的专家组为您打造最新、
最全的产前、产后、怀孕新知识

随书附赠
VCD



金海豚婴幼儿早教
课题组 / 编著

中国人口出版社

HUAHUA
ZHISHIBAIKE

怀孕 安产 知识 百科



金海豚婴幼儿早教
课题组 / 编著

中国人口出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕安产知识百科/金海豚婴幼儿早教课题组编.
北京:中国人口出版社, 2005.6

ISBN 7-80202-130-8

I.怀… II.金… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 026394 号

怀孕安产知识百科
金海豚婴幼儿早教课题组 编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂
开 本 880×1230 1/32
印 张 18
字 数 420 千字
版 次 2005 年 6 月第 1 版
印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-130-8/R·440
定 价 29.90 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

本书的问世和婴儿的诞生一样,都经历了时间的孕育,辛苦的耕耘,全心的奉献,并投入无尽的关爱,才得以创造出优秀的作品。在女性的人生旅途中,恐怕大多数人都会认为孕期是一生中最美丽的片断之一。从考虑要为人母的那一刻起,您就开始了这段最奇妙的旅程。

怀孕中的准妈妈们都盼望着十个月的旅程一切都顺利,并且常常饶有兴趣地憧憬着未来的美好生活。然而伴随着幸福同时到来的还有各种不安和焦虑。孕妇们或许会为自己一点小小的不适感到心神不宁。可如果自己懂得一些妊娠常识,就会舒缓孕期的心情。因此每位孕妇都必须了解在怀孕过程中,怎样摄取食物,怎样进行胎教,怎样应对身体的各种异常信号等等。

随着时代的进步,人们日常生活的习惯与过去多有不同,使得婆婆等长辈们的经验也多有不足,有些还缺乏一定的科学依据。那么选择一本内容翔实、科学实用、价格适中的书就显得尤为重要了。我们特别组织了具有妇产科数十年临床经验的金海豚婴幼儿早教课题组的权威专家和主治医师们编著了本书。并根据书中内容特别录制了北京市东城区妇幼保健医院的主任医师亲自指导的光盘,更加生动形象、有的放矢地帮助

您解决孕前、孕中、孕后的所有问题,让专家陪您度过幸福甜蜜的孕期生活。再也不必担心身体和精神上的各种不适会带给您和宝宝危害,还可预防疾病和意外事件的发生,并且进一步促进孕妇的身心健康,以获得安全的分娩及健康的宝宝。

希望本书能补充医生们的提示,带给您无微不至的关怀,这是我们最大的心愿。

金海豚婴幼儿早教课题组

目 录

前 言 ·

· · · 第一篇 生命的孕育 · · · 1

一、生育的最佳年龄 · · · 1

二、何时受孕 · · · 3

三、孕育小生命前的心理准备 · · · 5

四、孕育小生命前的物质准备 · · · 7

五、孕育小生命前的生理准备 · · · 9

1. 饮食 · · · 9

2. 慎重用药 · · · 9

3. 停止避孕 · · · 10

4. 加强锻炼 · · · 10

5. 夫妇忌烟酒 · · · 11

6. 流产、引产后要休养 · · · 11

7. 治疗疾病 · · · 11

六、怎样才能如期怀孕 · · · 14

1. 从新婚起,测量基础体温

确定排卵期 · · · 15

2. 排卵期前减少房事 · · · 15

3. 注意衣着 · · · 16

4. 注意环境、心理因素 · · · 16

5. 注意人体生物节律 · · · 16

七、久不怀孕该怎么办 · · · 19

1. 什么叫不孕症,常见原因有哪些 · · · 19

2. 怎样早期预防不孕症的发生 · · · 20



3. 久不怀孕夫妇应了解的事项 ··· 22

4. 久不怀孕夫妇生活注意事项 ··· 22

八、遗传与优生 ··· 24

1. 孩子智力与遗传关系大吗 ··· 24

2. 近视与遗传 ··· 26

3. 容貌特征与遗传 ··· 26

九、生男生女能选择吗 ··· 28

十、受孕 ··· 28

十一、如何知道怀孕了 ··· 29

1. 月经过期不来 ··· 29

2. 基础体温持续在高温段 ··· 29

3. 怀孕反应 ··· 29

4. 乳头、乳晕及乳房变化 ··· 30

5. 化验检查 ··· 30

十二、初孕反应的解决方法 ··· 31

1. 加强身体锻炼 ··· 31

2. 保持心情舒畅 ··· 31

3. 注意饮食搭配 ··· 31

4. 消除心理负担 ··· 32

十三、孕期检查和产前检查 ··· 32

1. 在怀孕期进行的检查 ··· 33

2. 在怀孕期主要进行的测量 ··· 34

3. 孕妇的产前检查 ··· 34

4. 产前检查时的注意事项 ··· 35

十四、小宝贝何时降临 ··· 36

1. 预产期的主要推算法 ··· 36

2. 预产期的其他推算法 ··· 36



3. 孕期对照表 · · · 38

· · · 第二篇 十月怀胎的历程 及注意事项 · · · 39

一、0~4 周(怀孕 1 个月) · · · 39

1. 胎儿的成长 · · · 39
2. 母体的变化 · · · 39
3. 应注意的事项 · · · 40
4. 应准备的事项 · · · 40

二、5~8 周(怀孕 2 个月) · · · 40

1. 胎儿的成长 · · · 41
2. 母体的变化 · · · 41
3. 应注意的事项 · · · 41
4. 应准备的事项 · · · 42

三、9~12 周(怀孕 3 个月) · · · 42

1. 胎儿的成长 · · · 42
2. 母体的变化 · · · 42
3. 应注意的事项 · · · 42
4. 应准备的事项 · · · 43

四、13~16 周(怀孕 4 个月) · · · 43

1. 胎儿的成长 · · · 43
2. 母体的变化 · · · 44
3. 应注意的事项 · · · 44
4. 应准备的事项 · · · 44

五、17~20 周(怀孕 5 个月) · · · 45

1. 胎儿的成长 · · · 45



2. 母体的变化 ··· 45

3. 应注意的事项 ··· 46

4. 应准备的事项 ··· 46

六、21~24 周(怀孕 6 个月) ··· 46

1. 胎儿的成长 ··· 46

2. 母体的变化 ··· 47

3. 应注意的事项 ··· 47

4. 应准备的事项 ··· 48

七、25~28 周(怀孕 7 个月) ··· 48

1. 胎儿的成长 ··· 48

2. 母体的变化 ··· 48

3. 应注意的事项 ··· 48

4. 应准备的事项 ··· 49

八、29~32 周(怀孕 8 个月) ··· 49

1. 胎儿的成长 ··· 49

2. 母体的变化 ··· 49

3. 应注意的事项 ··· 50

4. 应准备的事项 ··· 50

九、33~36 周(怀孕 9 个月) ··· 50

1. 胎儿的成长 ··· 51

2. 母体的变化 ··· 51

3. 应注意的事项 ··· 51

4. 应准备的事项 ··· 52

十、37~40 周(怀孕 10 个月) ··· 52

1. 胎儿的成长 ··· 52

2. 母体的变化 ··· 52



3. 应注意的事项 ··· 53

4. 应准备的事项 ··· 53

· · · 第三篇 孕妇保健和

优生食谱 ··· 54

一、营养对孕妇和胎儿的重要性 ··· 54

1. 母体与营养 ··· 55

2. 胎儿与营养 ··· 56

3. 孕妇需要的营养素 ··· 57

4. 最易忽视的营养素 ··· 63

二、怀孕前的营养食谱 ··· 64

1. 孕前营养生理特点 ··· 64

2. 孕前饮食的注意事项 ··· 64

3. 孕前宜吃的食物 ··· 66

4. 普通型人的饮食基本原则 ··· 67

5. 普通型人的食谱 ··· 68

6. 肥胖型的人饮食基本原则 ··· 71

7. 肥胖型人的食谱 ··· 72

8. 不易受孕型人的饮食基本原则 ··· 78

9. 不易受孕型人的食谱 ··· 79

10. 素食型人的饮食基本原则 ··· 82

11. 素食型人的食谱 ··· 83

三、怀孕早期的营养食谱 ··· 84

1. 怀孕早期饮食的基本原则 ··· 84

2. 食谱的品种与制作 ··· 89

3. 怀孕早期常见现象的食疗食谱 ··· 111



四、怀孕中期营养食谱 ··· 129

1. 妊娠中期饮食的基本原则 ··· 129
2. 食谱的品种与制作 ··· 133
3. 怀孕中期常见现象的食疗食谱 ··· 149

五、怀孕后期的营养食谱 ··· 154

1. 妊娠后期饮食的基本原则 ··· 154
2. 食谱的品种与制作 ··· 156
3. 怀孕后期常见现象的食疗食谱 ··· 171

六、怀孕期间各种疾病食疗食谱 ··· 177

1. 感冒 ··· 177
2. 贫血 ··· 179
3. 疹子 ··· 180
4. 肾炎 ··· 181
5. 黄疸病 ··· 182
6. 糖尿病 ··· 182
7. 肺结核 ··· 183
8. 高血压 ··· 184
9. 风疹 ··· 186

· · · 第四篇 怀孕禁忌 · · · 188

一、怀胎禁忌 ··· 188

1. 忌生育过晚 ··· 188
2. 忌生育过早 ··· 189
3. 忌无计划怀孕 ··· 189
4. 忌不选择怀孕季节 ··· 191
5. 怀孕前应禁酒禁烟 ··· 191



6. 忌婚后马上怀孕 · · · 192
 7. 怀孕前忌服用药物 · · · 193
 8. 怀孕前忌接受 X 光检查 · · · 194
 9. 停用避孕药后半年内忌怀孕 · · · 195
 10. 早产、流产应半年后再孕 · · · 195
 11. 忌取掉宫内节育器后立即怀孕 · · · 196
 12. 忌剖宫产后马上再孕 · · · 196
 13. 忌避孕中怀孕 · · · 197
 14. 怀孕前忌服安眠药 · · · 197
 15. 患心脏病的妇女忌盲目怀孕 · · · 198
 16. 患高血压病的妇女忌盲目怀孕 · · · 199
 17. 患肝脏病的妇女忌怀孕 · · · 200
 18. 心肺功能受损的哮喘患者忌怀孕 · · · 200
 19. 患糖尿病的妇女忌盲目怀孕 · · · 200
 20. 肺结核病患者忌怀孕 · · · 201
 21. 肾脏病患者忌盲目怀孕 · · · 202
 22. 患白血病的妇女忌怀孕 · · · 203
 23. 贫血患者忌怀孕 · · · 203
 24. 生过畸形儿的妇女忌盲目再孕 · · · 204
 25. 患甲亢病的妇女忌怀孕 · · · 204
 26. 患系统性红斑狼疮的妇女忌怀孕 · · · 205
 27. 在类风湿病活动期妇女忌怀孕 · · · 205
 28. 患性病期间忌怀孕 · · · 206
 29. 患子宫肌瘤、卵巢肿瘤的妇女
忌盲目怀孕 · · · 207
- 二、孕妇饮食禁忌 · · · 208**
1. 孕妇忌孕前缺乏营养 · · · 209



2. 孕妇忌缺乏脂肪 · · · 210
3. 孕妇忌缺乏蛋白质 · · · 211
4. 孕妇忌缺糖 · · · 213
5. 孕妇忌不合理营养 · · · 214
6. 孕妇忌缺乏维生素 C · · · 216
7. 孕妇忌缺乏维生素 A · · · 217
8. 孕妇忌缺乏维生素 B 族 · · · 217
9. 孕妇忌缺乏维生素 E · · · 218
10. 孕妇忌缺乏维生素 D · · · 219
11. 孕妇忌缺乏维生素 K · · · 219
12. 孕妇忌缺乏叶酸 · · · 220
13. 孕妇忌缺锌 · · · 221
14. 孕妇忌缺钙 · · · 222
15. 孕妇忌缺碘 · · · 223
16. 孕妇忌缺铁 · · · 223
17. 孕妇忌全吃素食 · · · 224
18. 孕妇忌多吃酸性食物 · · · 225
19. 孕妇忌大量饮用咖啡、
浓茶和可乐类饮料 · · · 225
20. 孕妇忌多吃刺激性食物 · · · 226
21. 孕妇忌多吃菠菜 · · · 226
22. 孕妇在孕早期忌多吃动物肝脏 · · · 227
23. 孕妇忌多吃咸味食品 · · · 227
24. 孕妇忌贪吃冷饮 · · · 227
25. 孕妇忌多吃山楂 · · · 228



26. 孕妇忌多服补品 . . . 228

27. 孕妇忌饮酒 . . . 229

28. 孕妇忌吸烟 . . . 230

三、孕妇日常生活禁忌 . . . 230

1. 孕妇忌仰卧或右侧卧 . . . 230

2. 孕妇忌睡席梦思床 . . . 231

3. 孕妇忌睡电热毯 . . . 232

4. 孕妇忌忽视睡午觉 . . . 232

5. 孕妇忌忽视休息 . . . 233

6. 孕妇忌活动太少 . . . 234

7. 孕妇忌过量剧烈活动 . . . 234

8. 孕妇忌长时间吹电风扇 . . . 235

9. 孕妇忌过多进行日光浴 . . . 235

10. 孕妇忌长时间看电视 . . . 236

11. 孕妇洗澡忌时间过长 . . . 236

12. 孕妇洗澡忌水温过高 . . . 237

13. 孕妇洗澡忌坐浴 . . . 237

14. 孕妇忌拔牙 . . . 238

15. 孕妇忌性生活过频 . . . 238

16. 孕妇忌去拥挤的场合 . . . 239

17. 孕妇忌乘车不当 . . . 240

18. 孕妇忌接受噪音 . . . 241

19. 孕妇忌染发烫发 . . . 242

20. 孕妇妊娠晚期忌远出 . . . 242

21. 孕妇忌养宠物 . . . 243

四、心理禁忌 . . . 243

1. 孕妇忌恐惧心理 . . . 243



2. 孕妇忌烦躁心理 . . . 244
3. 孕妇忌依赖心理 . . . 245
4. 孕妇忌忧郁心理 . . . 246
5. 孕妇忌暴躁心理 . . . 247
6. 孕妇忌羞怯心理 . . . 248
7. 孕妇忌备物心理 . . . 249
8. 孕妇忌热切心理 . . . 250
9. 孕妇忌怀疑心理 . . . 251
10. 孕妇忌焦急心理 . . . 252
11. 孕妇忌紧张心理 . . . 253

五、保健禁忌 . . . 253

1. 孕妇忌忽视产前乳房护理 . . . 253
2. 孕妇忌忽视产前检查 . . . 254
3. 孕妇忌忽视胎儿出生前检查 . . . 255
4. 孕妇忌不计算预产期 . . . 257
5. 孕妇忌盲目保胎 . . . 257
6. 孕妇忌用某些西药 . . . 258
7. 孕妇忌用某些中成药 . . . 259
8. 孕妇忌忽视妊娠呕吐保健 . . . 260
9. 妊娠呕吐忌禁食 . . . 260
10. 孕妇忌感冒 . . . 261
11. 孕妇忌便秘 . . . 261
12. 孕妇妊娠期忌感染 . . . 262
13. 孕妇腹泻忌不及时治疗 . . . 263
14. 孕妇忌对下肢静脉曲张不采取措施 . . . 263
15. 孕妇忌忽视某些疼痛 . . . 264



- 16. 孕妇忌涂清凉油、风油精 . . . 265
- 17. 孕妇忌对瘙痒轻视 . . . 266
- 18. 孕妇患风疹忌继续妊娠 . . . 266
- 19. 孕妇忌接种风疹疫苗 . . . 267
- 20. 孕妇忌患妊娠高血压综合征 . . . 267
- 21. 孕妇忌使用利尿剂 . . . 268
- 22. 孕妇忌盲目打预防针 . . . 269
- 23. 孕妇忌不注射破伤风类毒素 . . . 269
- 24. 孕妇忌过多使用
 B型超声波检查胎儿 . . . 270

· · · 第五篇 胎教 · · · 271

一、胎教与优生的关系 . . . 271

- 1. 遗传、优生、胎教之间有什么关系 . . . 271
- 2. 配偶的智力对胎教有什么影响 . . . 272
- 3. 体质遗传与体质对胎教有什么影响 . . . 272
- 4. 胎教应从什么时候开始 . . . 273
- 5. 科学胎教的意义是什么 . . . 274
- 6. 胎教对孩子智力有影响吗 . . . 274

二、父母及家人在胎教中的作用 . . . 275

- 1. 已经做了妈妈的人谈胎教经验 . . . 275
- 2. 谁是胎教的主角 . . . 276
- 3. 家庭其他成员在胎教中的
 作用是什么 . . . 277
- 4. 丈夫在胎教中怎样起作用 . . . 278

三、母婴与胎教的关系 . . . 279

- 1. 胎教与胎儿的性格有什么关系 . . . 279



2. 怎样培养胎儿的习惯 . . . 280
 3. 胎教与胎儿的“思维路线”有何关系 . . . 282
 4. 孕妇的精神情绪可以影响胎儿吗 . . . 283
 5. 母亲与胎儿之间的信息
 传递的关系如何 . . . 284
 6. 母亲与胎儿之间如何
 进行行为信息的传递 . . . 286
 7. 胎儿也会发脾气吗 . . . 287
 8. 胎儿理解母亲感情吗 . . . 288
 9. 胎儿如何向母亲讲话 . . . 289
 10. 胎儿的大脑是怎样发育的 . . . 290
 11. 胎儿在子宫内是怎样学习的 . . . 291
 12. 胎儿能啼哭吗 . . . 292
 13. 听觉在胎教上有什么重大意义 . . . 293
 14. 怎样知道胎儿在聆听世界 . . . 293
 15. 胎儿在腹内是在认真听吗 . . . 294
 16. 子宫内的“小窃听者”听到什么 . . . 295
 17. 胎儿听觉何时发育 . . . 296
 18. 胎儿对声音具有分辨能力吗 . . . 296
 19. 胎儿有视觉吗 . . . 296
 20. 胎儿有触觉吗 . . . 298
 21. 胎儿有嗅觉吗 . . . 298
 22. 胎儿有味觉吗 . . . 299
 23. 胎儿有记忆能力吗 . . . 299
 24. 为什么记忆从胎儿开始 . . . 301
- 四、情绪对胎儿的重要性 . . . 301**
1. 情绪与胎教有何密切关系 . . . 301