

科学孕育全程方案系列

孕产

养育知识

Yunchan
yangyuzhishi

百科全书

- ▶ 解决孕前疑惑
- ▶ 模拟胎教方案
- ▶ 指导孕期生活
- ▶ 增培亲子情商
- ▶ 推荐营养食谱
- ▶ 产后体况复旧
- ▶ 解疑夫妻性事
- ▶ 婴儿早期养护

献给每一位准妈妈的礼物



附赠光盘

主编 张家林 ●

人民邮电出版社

I

ayun
quanchengfangan



孕产养育知识 百科全书

主 编 张家林
陈元亮 ●

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产养育知识百科大全/张家林主编. —北京:人民日报出版社,2006.9

(科学孕育全程方案系列)

ISBN 7-80208-420-2

I. 孕… II. 张… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—哺育 IV. ①R715.3
②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107968 号

孕产养育知识百科大全

主 编:张家林 陈元亮

责任编辑:陈先荣

封面设计:康 波

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京楠萍印务有限公司

开 本:900mm×1300mm 1/16

印 张:156 字 数:1496千字

印 数:5000

印 次:2006年10月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 7-80208-420-2/G·215

定 价:178.80元

前言

女性是伟大的,就在于她是人类生命得以繁衍延续的伟大缔造者!在女性的一生中,十月怀胎,一朝分娩,这其中的酸甜苦辣都会让每一位母亲终生难忘,同时又感到无比的愉悦与幸福。因此,怎样遗传优秀的基因、怎样十月怀胎保健、怎样娩出聪明健康的宝宝、怎样……等,这一系列焦点疑惑,相信是每一对准父母所普遍关心的问题。

随着社会的进步,科技的飞越发展,如何优孕、优生、优教、优生已经提高到了一个新的水平,增添了丰富的内容。为了使每一个家庭更加美满和谐,妇科保健专家与本丛书编委,结合孕产准妈妈的需求,胎宝宝的发育特点,精心设计、策划了本系列——“科学孕育全程方案系列”丛书。它们是:①孕期的《怀孕40周全程方案》、《健康怀孕280天》;②胎儿养育的《科学怀孕养胎全程方案》、《胎教与优生全程方案》;③营养的《孕产妇营养全程方案》;④综合性专题的《孕产养育知识百科全书》。

本丛书一共四类六本。它风格高雅、版式灵活、内容精粹详细,集时尚、应用、休闲于一体。相信它必将成为准父母的良师益友,使你受益终身……同时,诚恳广大读者及有关专家不吝客教指正,以便再版时修订,使它更加完善。

丛书编委



孕产 养育 知识



大 百
全 科

1

目 录

孕妇保健

怀孕的具体过程	3
1. 卵子开始成长	3
2. 60~70 天精子成熟	4
3. 只有一个幸运的精子	5
4. 受精卵着床	6
孕前准备	7
1. 妇女怀孕前应做好那些准备	7
2. 妻子怀孕前, 丈夫应注意那些问题	8
3. 婚后马上怀孕好不好	8
4. 什么季节受孕对孩子最为有利	9
5. 为什么不宜将孕早期安排在冬季	10
6. 怀孕时间可以控制吗	11
7. 妇女戒酒后多长时间可以怀孕	12
8. 男子戒酒后多长时间可以怀孕	12
9. 选择最佳怀孕时机注意事项	12
10. 为孕妇健康加一份保险	14



科学孕育全程



系列方案

选择最佳怀孕时机	15
1. 最佳的生育年龄	15
2. 妊娠年龄过小有何缺点	16
3. 妊娠年龄过大有何缺点	16
4. 最佳身体条件	17
5. 最佳的营养和受孕环境	17
生男生女真妙	18
1. 排卵日的准确	18
2. 基础体温在早上清醒时立刻测量	18
3. 从基础体温表开始	19
4. 高温时期(黄体期)	19
5. 基础体温表至少要填写 3~4 个月	20
6. 基础体温的二相曲线	20
7. 如果有中间痛就是排卵的讯号	21
8. 自觉到中间痛的部分	21
9. 自己知道排卵日的划时代新制品登场了	22
10. 检查尿液或卵巢大小,也可以推测排卵日	22
11. 以分泌物伸展度测试来判断	23
12. 月经与下一次月经的中间日为排卵日	24
13. 月经終了后,3~4 天进行一次性交	24
14. 最后的性交以后,要禁欲一周或确实避孕	25
15. 排卵日进行频繁性交	26
16. 多花点时间进行前戏	26



怀孕第一个月(0~4周)	27
1. 1~3周胎儿是什么模样	27
2. 1~3周孕妇有哪些变化	28
3. 1~3周如何养胎	29
4. 4周胎儿是什么模样	30
5. 4周孕妇有哪些变化	30
6. 4周如何养胎	31
7. 4周如何保胎	33
8. 怎么知道自己是否怀孕了	33
9. 孕妇饲养宠物为什么会出现胎儿畸形	35
10. 人工流产后会出现哪些异常	36
11. 怀孕了少吃盐	37
怀孕第二个月(5~8周)	38
1. 5周胎儿是什么模样	38
2. 5周孕妇有哪些变化	38
3. 5周如何养胎	39
4. 5周如何保胎	41
5. 6周胎儿是什么模样	41
6. 6周孕妇有哪些变化	42
7. 6周如何养胎	43
8. 6周如何保胎	44
9. 7周胎儿是什么模样	45
10. 7周孕妇有哪些变化	46
11. 7周如何养胎	46



孕产养育知识



大百科
全



科学孕育全程



系列方案

4

12. 7 周如何保胎	46
13. 8 周胎儿是什么模样	48
14. 8 周孕妇有哪些变化	48
15. 8 周如何养胎	49
16. 8 周如何保胎	50
17. 晕厥和身体不适	50
18. 恶心和呕吐	51
19. 流产后怎样保健	52
20. 孕早期什么情况下应立即去医院	53
21. 孕妇早期生活、饮食与保胎	54
22. 保胎要注意些什么事情	55
23. 为什么不要盲目保胎	56
24. 大龄孕妇保胎有什么方法	57
25. 妊娠早期的营养保健	57
怀孕第三个月(9~12 周)	59
1. 9 周胎儿是什么模样	59
2. 9 周孕妇有哪些变化	60
3. 9 周如何养胎	61
4. 9 周如何保胎	61
5. 10 周胎儿是什么模样	62
6. 10 周孕妇有哪些变化	62
7. 11 周胎儿是什么模样	63
8. 11 周孕妇有哪些变化	63
9. 11 周如何养胎	64



10. 11 周如何保胎	64
11. 12 周如何养胎	65
12. 12 周如何保胎	67
13. 定期做产前检查	68
14. 孕期中定期检查有什么重要性	70
15. 为什么孕早期要做阴道检查	71
16. 孕早期可以发现的高危妊娠	71
17. 胎儿成熟度的测定	72
18. 如何防止早期流产	73
19. 羊水与胎儿异常诊治	76
20. 胎盘有那些神奇功能	78
21. 孕妇感冒怎么办	79
22. 孕妇腹泻怎么办	80
23. 孕妇泌尿系感染预防与治疗	81
24. 确保孕妇健康的养分	82
25. 传染病的隔离对策	84
怀孕第四个月(13~16 周)	86
1. 13 周胎儿是什么模样	86
2. 13 周孕妇有那些变化	87
3. 13 周如何养胎	88
4. 13 周如何保胎	92
5. 14 周胎儿是什么模样	93
6. 14 周孕妇有那些变化	93
7. 14 周如何养胎	94



孕产养育知识



大 百
全 科



科学孕育全程



系列方案

8. 14 周如何保胎	95
9. 15 周胎儿是什么模样	96
10. 15 周孕妇有哪些变化	97
11. 15 周如何养胎	97
12. 15 周胎儿保胎	98
13. 16 周胎儿是什么模样	99
14. 16 周孕妇有哪些变化	100
15. 16 周如何养胎	100
16. 16 周如何保胎	102
17. 孕妇做 B 超有什么作用	104
18. 记妊娠日记有什么好处	105
19. 夏季孕妇生活要注意些什么	106
20. 冬季孕妇生活要注意些什么	107
怀孕第五个月(17~20 周)	107
1. 17 周胎儿是什么模样	107
2. 17 周孕妇有哪些变化	108
3. 17 周如何养胎	108
4. 17 周如何保胎	109
5. 18 周胎儿是什么模样	111
6. 18 周孕妇有哪些变化	112
7. 18 周如何养胎	112
8. 18 周如何保胎	113
9. 19 周胎儿是什么模样	115
10. 19 周孕妇有哪些变化	115



孕产养育知识



大百科

7

11. 19 周如何养胎	115
12. 19 周如何保胎	117
13. 20 周胎儿是什么模样	118
14. 20 周孕妇有哪些变化	119
15. 20 周如何养胎	119
16. 20 周如何保胎	121
17. 孕妇日常不宜	122
18. 妊娠异常应就医	124
19. 孕妇妊娠纹是如何产生的	126
20. 心脏病妇女孕育须知	126
21. 胎儿畸形原因何在	129
22. 孕期服药要小心	130
怀孕第六个月(21~24 周)	131
1. 21 周胎儿是什么模样	131
2. 21 周孕妇有哪些变化	131
3. 22 周胎儿是什么模样	132
4. 22 周孕妇有哪些变化	132
5. 22 周如何养胎	133
6. 22 周如何保胎	134
7. 23 周胎儿是什么模样	136
8. 23 周孕妇有哪些变化	136
9. 23 周如何养胎	137
10. 23 周如何保胎	137
11. 24 周胎儿是什么模样	139



科学孕育全程



系列方案

12. 24 周孕妇有哪些变化	139
13. 24 周如何养胎	139
14. 24 周如何保胎	140
15. 孕妇抽烟对胎儿有什么危害	142
16. 孕妇喝酒对胎儿有什么危害	142
17. 怀孕后喝了少量的酒对胎儿有危害吗	142
18. 孕妇喝茶、咖啡及 其它饮料对胎儿有影响吗	143
19. 孕妇工作时要注意什么	143
20. 农村妇女怀孕后, 劳动时应注意什么	144
21. 孕妇能操作微机、看电视吗	145
22. 孕妇上下班骑自行车好还是乘车好	145
23. 怎样进行胎教	146
24. 癫痫孕妇怎样保健	146
25. 妊娠反应时可食用那些饭菜	147
26. 怀孕期能性生活吗	151
27. 孕妇忌在“三伏”天生活不当	153
怀孕第七个月(25~28 周)	154
1. 25 周胎儿是什么模样	154
2. 25 周孕妇有哪些变化	155
3. 25 周如何养胎	155
4. 25 周如何保胎	157
5. 26 周胎儿是什么模样	158
6. 26 周孕妇有哪些变化	158



7. 26 周如何养胎	158
8. 26 周如何保胎	159
9. 27 周胎儿是什么模样	160
10. 27 周孕妇有哪些变化	161
11. 27 周如何养胎	161
12. 27 周如何保胎	163
13. 28 周如何养胎	163
14. 孕妇忌接触农药	165
15. 孕妇应避免过多吸入汽车尾气	166
16. 静脉曲张对孕妇有哪些危害	167
17. 孕妇忌从事某些化工生产	168
18. 孕妇能玩麻将吗	168
19. 孕妇需要哪些微量元素	169
20. 孕期中危险信号	172
21. 孕妇不宜睡软床	172
22. 孕妇慎用化妆品	173
23. 孕妇应远离噪音	174
24. 孕期慎用电热毯和电风扇	175
25. 孕妇着装有学问	176
怀孕第八个月(29~32周)	177
1. 29 周胎儿是什么模样	177
2. 29 周孕妇有哪些变化	177
3. 29 周如何养胎	177
4. 29 周如何保胎	180



孕产养育知识



大 百
全 科



科学孕育全程



系列方案

10

5. 30 周胎儿是什么模样 180
6. 30 周孕妇有哪些变化 181
7. 30 周如何养胎 181
8. 30 周如何保胎 183
9. 31 周胎儿是什么模样 184
10. 31 周孕妇有哪些变化 184
11. 31 周如何养胎 184
12. 32 周胎儿是什么模样 186
13. 32 周孕妇有哪些变化 187
14. 32 周如何养胎 187
15. 32 周如何保胎 188
16. 怎样计算分娩日期 190
17. 胎儿先天性畸形有哪些类型和表现 191
18. 妊娠后期谨防瘙痒 192
19. 孕妇手臂疼痛防治 192
20. 静脉曲张的防治 192
21. 常洗头、洗澡有什么好处 193
22. 妊娠疱疹的防治方法 194
23. 为什么要重视胃出血 195
24. 怕胎儿过大而节食对吗 196
25. 孕期出现阴道流血应想到有哪些情况 197
26. 孕妇能注射哪些防疫针 198
27. 胎头朝上怎么办 200
28. 胎儿横位怎么办 204



29. 胎儿体重过大有哪些危害	205
30. 孕期外阴瘙痒是怎么回事	207
31. 孕妇应清楚腹部增大的规律	207
32. 妊娠腹大于孕月别怕	208
怀孕第九个月(33~36周)	210
1. 33周胎儿是什么模样	210
2. 33周孕妇有哪些变化	210
3. 33周如何养胎	211
4. 33周如何保胎	213
5. 34周胎儿是什么模样	214
6. 34周孕妇有哪些变化	215
7. 34周如何养胎	215
8. 34周如何保胎	216
9. 35周如何保胎	217
10. 36周胎儿是什么模样	219
11. 36周孕妇有哪些变化	219
12. 36周如何养胎	219
13. 36周如何保胎	221
14. 羊膜囊与羊水	222
15. 羊水的量与功能	223
16. 成熟胎儿是怎样生活的	224
17. 面先露与额先露	225
18. 初产头浮是如何造成的	226
19. 妊娠足月胎头仍不入盆的原因	226



孕产养育知识



大 百
全 科



科学孕育全程



系列方案

12

20. 外侧转头	227
21. 妊娠晚期性生活的危害	228
22. 妊娠晚期的膳食营养特点	229
23. 妊娠晚期饮食原则	231
24. 妊娠晚期的饮食安排	231
25. 产前妈妈的准备	232
26. 爸爸的准备	233
27. 准备婴儿用品	234
28. 住院的准备	239
29. 怎样选择分娩医院	240
30. 为什么适当运动会有益分娩	241
31. 出现哪些症状为临产	242
32. 怎样度过分娩阵痛关	245
33. 剖宫产好还是自己生好	247
34. 掌握配合接生的技巧	249
35. 分娩前出现腹坠、破水和见红怎么办	251
36. 分娩前也要会吃	252
37. 紧张是难产的祸根	253
怀孕第十个月(37~40周)	255
1. 37周胎儿是什么模样	255
2. 37周孕妇有哪些变化	255
3. 37周如何养胎	256
4. 38周胎儿是什么模样	258
5. 38周孕妇有哪些变化	258



6. 38 周如何养胎	259
7. 38 周如何保胎	260
8. 39 周胎儿是什么模样	261
9. 39 周孕妇有哪些变化	261
10. 39 周如何养胎	262
11. 39 周如何保胎	263
12. 40 周胎儿是什么模样	265
13. 40 周孕妇有哪些变化	265
14. 40 周如何养胎	266
15. 40 周如何保胎	267
16. 产前期需要洗肠吗	268
17. 意想不到的难产	269
18. 妊娠过月并非“瓜熟蒂落”	274
19. 那些情况应当引产	275
20. 多种多样的引产妙方	277
21. 产钳是否对胎儿有害	282
22. 胎儿吸引的利弊	284
23. 剖宫产术前的准备	285
24. 剖宫产的程序与产妇的配合	286
25. 剖宫产术后护理须知	287



孕产养育知识



大 百
全 科