



幸福爱巢丛书

妇幼保健工程首推方案

# 安胎养胎

## 最佳方案

# 安胎养胎



大众文艺出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

**安胎养胎最佳方案/涂永华编著.**

**—北京:大众文艺出版社,2004.8**

**(幸福爱巢丛书)**

**ISBN 7-80171-504-7**

**I. 安…**

**II. 涂…**

**III. 妊娠期—妇幼保健**

**IV. R715.3**

**中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076343 号**

**大众文艺出版社出版发行**

**(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)**

**北京楠萍印刷有限公司印刷 新华书店经销**

**开本 880×1230 毫米 1/32 印张 10 字数 200 千字**

**2004 年 8 月北京第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷**

**印数:1-6000 册**

**ISBN 7-80171-504-7/R·14**

**全套定价:75.20 元(全四册)**

**本册定价:18.80 元**

**版权所有,翻版必究。**

**大众文艺出版社发行部 电话:84040746**

**北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007**

# 前 言

进入 21 世纪以来,随着生产力的不断发展,人们的物质生活发生了巨大变化,科学知识的普及,更显著地提高了人们生活的质量。每一个新家庭,从建立的那一天开始,就更应注重自己的生活质量,提高自己的生活水准。为下一代的哺育、成长提供最佳的先天条件,怎样孕育子女,并轻松地面对分娩以及产后月子里的调养,显得尤为重要。因此我们编著了这套妇幼保健丛书,为每一个新的家庭提供了一套最佳最新的保健方案。

我们本着实用、全面、科学的宗旨编写了这套丛书,力求能满足现代家庭高品质生活的需求,促进婴幼儿健康成长。相信本丛书将会给读者很大的帮助。

编 者

2004 年 7 月 26 日

# 目 录

## 第一篇 安胎养胎有讲究

|                 |      |
|-----------------|------|
| 科学优生 .....      | (3)  |
| 优生始于择偶 .....    | (3)  |
| 进行婚前体检 .....    | (7)  |
| 避免近亲结婚 .....    | (9)  |
| 选择最佳婚育年龄 .....  | (13) |
| 选择最佳怀孕时机 .....  | (15) |
| 选择最佳排卵期 .....   | (18) |
| 饮食养胎 .....      | (21) |
| 养胎的最佳饮食 .....   | (21) |
| 怎样安排孕妇的食物 ..... | (22) |
| 妊娠早期营养特点 .....  | (24) |
| 妊娠中期营养特点 .....  | (27) |
| 怀孕后期营养特点 .....  | (28) |
| 补血、养肝与防胀气 ..... | (35) |
| 情绪养胎 .....      | (40) |
| 孕妇也有美丽的权利 ..... | (40) |
| 舒适的孕妇装 .....    | (41) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 孕妇的内在美 .....    | (44) |
| 孕妇的鞋 .....      | (49) |
| 孕妇的行李包 .....    | (50) |
| 孕妇的皮肤变化 .....   | (50) |
| 孕妇的基础保养 .....   | (52) |
| 孕妇的基础彩妆 .....   | (54) |
| 孕妇的身体护理 .....   | (54) |
| 孕妇的秀发保养 .....   | (55) |
| 以行养胎 .....      | (56) |
| 孕妇伸展操 .....     | (56) |
| 孕妇保健操 .....     | (63) |
| 按摩养胎 .....      | (71) |
| 操作手法及施术要求 ..... | (71) |
| 施术禁忌及注意事项 ..... | (73) |
| 孕妇头面部按摩 .....   | (74) |
| 孕妇颈项部按摩 .....   | (76) |
| 孕妇上肢按摩 .....    | (78) |
| 孕妇胸部按摩 .....    | (79) |
| 孕妇腹部按摩 .....    | (80) |
| 孕妇背腰部按摩 .....   | (81) |
| 孕妇下肢按摩 .....    | (82) |

## 第二篇 怀孕第1个月安胎养胎方案

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 怀孕的真相 .....           | (87) |
| 精子之旅 .....            | (87) |
| 卵子与月经 .....           | (88) |
| 着床 .....              | (89) |
| 怀孕的征兆 .....           | (89) |
| 月经停止 .....            | (89) |
| 孕吐开始 .....            | (90) |
| 基础体温高温期的持续 .....      | (91) |
| 其他症状 .....            | (91) |
| 注意事项 .....            | (92) |
| 选择固定的医院做产前检查及分娩 ..... | (92) |
| 回娘家分娩时 .....          | (92) |
| 何时做第一次检查最合适 .....     | (93) |
| 先以电话预约 .....          | (93) |
| 穿着轻便服装 .....          | (93) |
| 上内诊台的方法 .....         | (94) |
| 不要害怕内诊 .....          | (94) |
| 其他注意事项 .....          | (94) |
| 母体变化 .....            | (95) |
| 胎儿状况 .....            | (96) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 妊娠历 .....        | (97)  |
| 怀孕一个月=28日 .....  | (97)  |
| 怀孕第X周 .....      | (97)  |
| 满X周 .....        | (97)  |
| 怀孕初期、中期、后期 ..... | (98)  |
| 预产日 .....        | (98)  |
| 预产日的推算法 .....    | (98)  |
| 预产日不一定是分娩日 ..... | (99)  |
| 孕期饮食与调理 .....    | (100) |
| 每日食物构成 .....     | (100) |
| 一日食谱举例 .....     | (101) |
| 常用食谱的制作方法 .....  | (102) |
| 胎    教 .....     | (107) |
| 孕1月的胎教 .....     | (107) |
| 中国古代的胎教 .....    | (108) |

### 第三篇 怀孕第2个月安胎养胎方案

|                  |       |
|------------------|-------|
| 母体变化 .....       | (113) |
| 胎儿状况 .....       | (114) |
| 注意事项 .....       | (115) |
| 平安度过孕吐期的方法 ..... | (116) |
| 孕吐 .....         | (116) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 孕吐的症状·····        | (117) |
| 孕吐的处理对策·····      | (118) |
| 善用母子健康手册·····     | (120) |
| 风疹·····           | (120) |
| 风疹·····           | (120) |
| 风疹引发的先天性障碍·····   | (121) |
| 受孕后感染最危险·····     | (122) |
| 没有免疫力的人渐增·····    | (123) |
| 预防注射·····         | (123) |
| 风疹流行时·····        | (123) |
| 不确定是否感染风疹时·····   | (124) |
| 怀孕前的检查·····       | (125) |
| 怀孕期间感染风疹时·····    | (125) |
| 孕期饮食与调理·····      | (126) |
| 妊娠反应的饮食疗法·····    | (126) |
| 孕期要多吃水果·····      | (126) |
| 调料对孕妇有害吗·····     | (127) |
| 自制饮料5则·····       | (129) |
| 胎    教·····       | (130) |
| 孕2月的胎教·····       | (130) |
| 托马斯·伯尼的胎儿心理学····· | (130) |

#### 第四篇 怀孕第3个月安胎养胎方案

|               |       |
|---------------|-------|
| 母体变化.....     | (135) |
| 胎儿状况.....     | (135) |
| 注意事项.....     | (136) |
| 高龄初产.....     | (139) |
| 不一定会难产.....   | (139) |
| 对高龄初产的建议..... | (140) |
| 流    产.....   | (140) |
| 流产与早产的差异..... | (140) |
| 症状与经过.....    | (141) |
| 流产的原因.....    | (143) |
| 预防流产.....     | (144) |
| 出现流产征兆时.....  | (147) |
| 子宫外孕.....     | (148) |
| 原因.....       | (148) |
| 症状.....       | (149) |
| 治疗.....       | (150) |
| 烟、酒 .....     | (151) |
| 酒.....        | (151) |
| 香烟.....       | (151) |
| 孕期饮食与调理.....  | (152) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 鸡蛋和鸡蛋羹·····   | (152) |
| 药膳 6 则·····   | (156) |
| 胎 教·····      | (157) |
| 孕 3 月的胎教····· | (157) |
| 母子情绪息息相关····· | (158) |

## 第五篇 怀孕第 4 个月安胎养胎方案

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 母体变化·····       | (163) |
| 胎儿状况·····       | (163) |
| 注意事项·····       | (164) |
| 恶 阻·····        | (166) |
| 原因·····         | (166) |
| 症状·····         | (166) |
| 治疗·····         | (167) |
| 胞状畸胎(葡萄胎)·····  | (167) |
| 原因·····         | (167) |
| 症状·····         | (168) |
| 治疗·····         | (168) |
| 注意绒毛上皮肿的发生····· | (169) |
| 颈管无力症·····      | (170) |
| 孕期饮食与调理·····    | (171) |
| 孕期应避免吃的食物·····  | (171) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 孕期饮食有学问.....   | (172) |
| 孕妇素食有害于胎儿..... | (173) |
| 药膳 3 则.....    | (174) |
| 胎 教.....       | (176) |
| 孕 4 月的胎教.....  | (176) |
| 文学、艺术与胎教 ..... | (176) |

## 第六篇 怀孕第 5 个月安胎养胎方案

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 母体变化.....            | (181) |
| 胎儿状况.....            | (181) |
| 注意事项.....            | (182) |
| 孕期饮食与调理.....         | (184) |
| 孕期吃水果、喝饮料不能无节制 ..... | (184) |
| 孕期多吃瘦肉、鱼的益处 .....    | (185) |
| 孕期可多吃豆腐菜.....        | (186) |
| 药膳 4 则.....          | (189) |
| 胎 教.....             | (190) |
| 孕 5 月的胎教.....        | (190) |
| 胎儿体操.....            | (191) |

## 第七篇 怀孕第 6 个月安胎养胎方案

|           |       |
|-----------|-------|
| 母体变化..... | (195) |
|-----------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 胎儿状况·····          | (195) |
| 注意事项·····          | (196) |
| 羊水过多症·····         | (198) |
| 原因·····            | (198) |
| 症状·····            | (199) |
| 治疗·····            | (200) |
| 双胞胎·····           | (200) |
| 双胎妊娠的征兆与原因·····    | (200) |
| 一卵性双胞胎与二卵性双胞胎····· | (202) |
| 双胞胎的生产·····        | (202) |
| 孕期饮食与调理·····       | (204) |
| 苹果与苹果小吃·····       | (204) |
| 孕期菜谱·····          | (206) |
| 药膳 6 则·····        | (208) |
| 胎    教·····        | (210) |
| 孕 6 月的胎教·····      | (210) |
| 孕妇美与胎教·····        | (210) |

## 第八篇 怀孕第 7 个月安胎养胎方案

|           |       |
|-----------|-------|
| 母体变化····· | (215) |
| 胎儿发育····· | (215) |
| 注意事项····· | (216) |

|           |       |
|-----------|-------|
| 前置胎盘      | (217) |
| 原因        | (217) |
| 症状        | (219) |
| 治疗        | (219) |
| 静脉曲张      | (221) |
| 孕妇饮食与调理   | (222) |
| 妊娠水肿的饮食方法 | (222) |
| 可口的蛋菜     | (224) |
| 胎    教    | (227) |
| 孕7月的胎教    | (227) |
| 我国近代学者论胎教 | (227) |

## 第九篇 怀孕第8个月安胎养胎方案

|           |       |
|-----------|-------|
| 母体变化      | (233) |
| 胎儿状况      | (234) |
| 注意事项      | (234) |
| 妊娠中毒症     | (235) |
| 症状        | (235) |
| 原因        | (236) |
| 注意初期的三大症状 | (236) |
| 依类型分类     | (237) |
| 子痫前症      | (238) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 子痛.....          | (239) |
| 肺水肿.....         | (240) |
| 正常位胎盘早期剥离.....   | (240) |
| 妊娠中毒症的治疗与预防..... | (241) |
| 早 产.....         | (242) |
| 早产与流产的区别.....    | (242) |
| 早产的原因.....       | (243) |
| 症状与经过.....       | (244) |
| 早产时.....         | (245) |
| 孕期饮食与调理.....     | (245) |
| 孕期不要吃得太多.....    | (245) |
| 孕期忌过食补品.....     | (247) |
| 药膳 4 则.....      | (249) |
| 胎 教.....         | (250) |
| 孕 8 月的胎教.....    | (250) |
| 音乐与胎教.....       | (251) |

## 第十篇 怀孕第 9 个月安胎养胎方案

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 母体变化.....          | (255) |
| 胎儿状况.....          | (256) |
| 注意事项.....          | (256) |
| 胎位不正(逆产、臀盆位) ..... | (258) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 胎位不正的问题所在·····            | (258) |
| 胎位不正的类型·····              | (259) |
| 怀孕第7个月左右,即使胎位不正也不必担心····· | (260) |
| 经产妇比较不用担心·····            | (260) |
| 矫正胎位不正的外回转术·····          | (260) |
| 外回转术后的注意事项·····           | (261) |
| 狭骨盆·····                  | (262) |
| 关于狭骨盆·····                | (262) |
| 切勿自寻烦恼·····               | (262) |
| 产前的准备工作·····              | (263) |
| 产妇的必需品·····               | (263) |
| 婴儿的必需品·····               | (264) |
| 在物品上做记号或写名字·····          | (266) |
| 孕期饮食与调理·····              | (266) |
| 药膳4则·····                 | (266) |
| 胎    教·····               | (268) |
| 孕9月的胎教·····               | (268) |

## 第十一篇 怀孕第10个月安胎养胎方案

|           |       |
|-----------|-------|
| 母体变化····· | (271) |
| 胎儿状况····· | (271) |
| 注意事项····· | (273) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 分娩的征兆·····              | (275) |
| 接近分娩时的征兆·····           | (275) |
| 分娩开始时的征兆·····           | (276) |
| 易与开始分娩混淆的征兆·····        | (278) |
| 入院时期·····               | (278) |
| 破水时·····                | (279) |
| 只流出带血的分泌物,但收缩仍不规则时····· | (279) |
| 子宫已有规律的收缩,但尚未出血时·····   | (279) |
| 早期破水·····               | (280) |
| 关于早期破水·····             | (280) |
| 早期破水的原因·····            | (281) |
| 早期破水时·····              | (282) |
| 孕期饮食与调理·····            | (282) |
| 药膳4则·····               | (282) |
| 胎    教·····             | (283) |
| 孕10月的胎教·····            | (283) |

## 第十二篇 安胎养胎禁忌

|              |       |
|--------------|-------|
| 心理禁忌·····    | (287) |
| 孕妇忌恐惧心理····· | (287) |
| 孕妇忌烦躁心理····· | (288) |
| 孕妇忌依赖心理····· | (289) |