

科学孕育全程方案系列

健康怀孕

jiangkang
huaiyun

280天

- ▶ 解说适时怀孕
- ▶ 塑造舒心美体

- ▶ 透析合理营养
- ▶ 论述胎儿早教

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

NIYU
quanchengfang'an

健康怀孕 280天

主 编 张家林
陈元亮 ●

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕 280 天/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. 健… II. 张… III. 妊娠期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107971 号

健康怀孕 280 天

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,结合孕产准妈咪的需求,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吝教指正,以便再版时修订,使它更加完善。

丛书编委



目 录

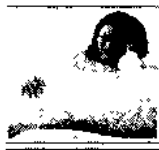
准妈妈须知的优生小常识

——健康怀孕 280 天, 孕前凡事

优生的意义	3
优生的关键——肾	4
优生——正确选择配偶	5
优生的必要条件——婚检	7
优生与智力及遗传的关系	10
优生与血型	12
优生应避免的情况	14
准爸爸应具有的优生知识	18
优生的最佳年龄	20
优生的最佳季节	22
优生, 不宜将孕早期安排在冬季	23
优生的最佳时机	24
优生的最佳环境	26
优生与人体生物钟的关系	27
人工流产后的再次妊娠	29
高龄准妈妈初产必知	30



健康怀孕



280 天





Be sure you gain during pregnancy



科学孕育全程



系列方案

2

肥胖准妈妈轻松度过孕期 32

常见畸形胎儿类型 32

准妈妈优生前的全面调适

——健康怀孕 280 天, 优生的准备

孕前的心理准备 37

孕前的生理准备 39

孕前的物质准备 42

轻松把握怀孕时间 45

调适孕前体质 48

促进怀孕的膳食 52

致使男性性功能下降的饮食 57

丈夫多补锌可生精养肾 59

孕前忌用的药物 60

吸烟、饮酒对怀孕的危害 62

生男生女随你心愿 63

夫妇之间的烦恼——不孕不育 68

男性不育的原因 69

女性不孕的原因 70

不孕不育的特殊处理方法 72

准妈妈孕期应了解的小常识

——健康怀孕 280 天, 孕期小知识

老公, 我怀孕了 77

老公, 我何时分娩 78

妊娠呕吐, 我应注意什么 79

孕期, 我的百科生活 80



初识围产期与围产医学	85
孕期,我应做那些检查	86
羊水在准妈妈体内的作用	87
羊水过多我该怎么办	88
羊水过少我该怎样处理	90
老公,我要补充叶酸	91

准妈妈孕育 280 天亲子历程

——健康怀孕 280 天,孕期母子变化

孕育生命的过程	95
怀孕第 0~28 天(1~4 周)	96
怀孕第 29~56 天(5~8 周)	98
怀孕第 57~84 天(9~12 周)	101
怀孕第 85~112 天(13~16 周)	103
怀孕第 113~140 天(17~20 周)	106
怀孕第 141~168 天(21~24 周)	108
怀孕第 169~196 天(25~28 周)	111
怀孕第 197~224 天(29~32 周)	113
怀孕第 225~252 天(33~36 周)	116
怀孕第 253~280 天(37~40 周)	118

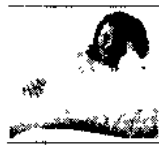
准妈妈孕期异常状况备忘录

——健康怀孕 280 天,孕期异常记要

准妈妈患高血压综合征怎么办	123
准妈妈高危妊娠怎么办	125
准妈妈过期妊娠怎么办	128
准妈妈要杜绝早产	128



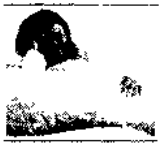
健康怀孕



280 天



科学孕育全程



系列方案

4

准妈妈要避免流产	131
准妈妈前置胎盘怎么办	133
准妈妈胎盘早剥怎么办	135
准妈妈怎样对待脐带绕颈	137
准妈妈怎样认识胎儿的大小	138
准妈妈贫血怎么办	139
准妈妈消化不良怎么办	141
准妈妈便秘怎么办	142
准妈妈怎样防治痔疮	143
准妈妈下肢浮肿怎么办	145
准妈妈出现晕厥怎么办	146
准妈妈皮肤上出现花斑是怎么回事	147
准妈妈小腿抽筋怎么办	148
准妈妈易心慌气短怎么办	150
准妈妈白带为什么会增多	150
准妈妈孕期出血怎么办	151
准妈妈出现尿痛要及早就医	154
准妈妈易腰酸背痛怎么办	155
准妈妈早破水的危害	156
准妈妈弓形体病的防治	157
准妈妈孕期常见疾病	158
准妈妈患了急性阑尾炎怎么办	161

准妈妈孕期生活禁忌

——健康怀孕 280 天, 百科生活常识

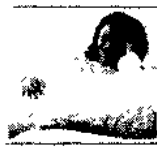
准妈妈喝水有讲究	165
----------------	-----



准妈妈应远距,短时看电视	166
准妈妈洗澡最好为淋浴	167
准妈妈正确使用腹带	168
准妈妈慎用电热毯	169
准妈妈慎用电风扇	169
准妈妈孕早期忌用手机	170
准妈妈不宜长时间进行日光浴	171
准妈妈应避免的家务劳动	171
准妈妈孕期心理的调适	172
准妈妈要远离噪音污染	174
准妈妈不宜久站久坐	174
准妈妈顺利度过严冬	175
准妈妈不宜睡软床	177
准妈妈柔情性生活	178
准妈妈愉快旅行禁忌	179
准妈妈打麻将与子癫	181
准妈妈洗衣、做饭应知小常识	183
准妈妈不要刺激乳头	183
准妈妈不宜吃的食品	184
准妈妈应少吃的果品	185
准妈妈应少喝的饮料	186
准妈妈不宜多吃水果罐头	188
准妈妈多吃蔬菜会缺锌、钙	189
准妈妈忌多食动物肝脏	189
准妈妈饮食营养有禁忌	190



健康怀孕



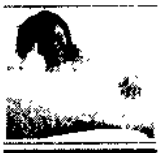
280 天



准妈妈孕期的科学保健



科学孕育全程



方案系列

6

准妈妈宜吃的几种坚果	192
准妈妈小心化妆品的危害	194
准妈妈忌用的西药	196
准妈妈慎用和禁用的中药	198

准妈妈孕期的科学保健

——健康怀孕 280 天, 孕期自我监护

准妈妈巧做家务	203
准妈妈如何测胎动	205
准妈妈要保证充足的睡眠	206
准妈妈最佳的睡姿	208
准妈妈最适宜的保健法	210
准妈妈的居住环境	213
准妈妈口腔卫生不容忽视	214
准妈妈的乳房保健	216
准妈妈头发的护理	218
准妈妈的皮肤有何变化	218
准妈妈怎样护理皮肤	219
准妈妈为何易患失眠症	221
准妈妈怎样提高睡眠质量	223
准妈妈锻炼应注意的问题	225
准妈妈应注意眼睛的保护	228
肥胖妈妈的自我护理	230
瘦弱妈妈的自我护理	231
矮小妈妈的自我护理	231
准妈妈可选用的抗生素	232



准妈妈适宜增加体重的益处	234
准妈妈谨防胎儿窘迫	234
准妈妈启蒙胎教早行动	
——健康怀孕 280 天, 科学胎教	
胎教的实施基础	239
胎教的原则	240
保证正确的胎教心理	241
准爸爸科学胎教法	247
胎教适宜的开始时间	254
音乐胎教法	256
音乐胎教的种类	258
音乐胎教应注意的事项	260
正确选择胎教音乐	260
运动胎教法	263
语言胎教法	266
想像胎教法	271
美育胎教法	272
光照胎教法	274
情绪胎教法	275
对胎宝宝行为的培养	278
对胎宝宝性格的培养	279
对胎宝宝习惯的培养	280
胎宝宝会啼哭吗	282
胎宝宝会喝水吗	284
胎宝宝有记忆吗	285



健康怀孕



280 天

7



科学孕育全程



系列方案

8

胎宝宝胎教方案大排挡 288

胎教的合理安排 291

准妈妈孕育 280 天，一朝分娩

——健康怀孕 280 天，顺利分娩

准妈妈产前物质准备 295

准妈妈产前心理准备 298

准妈妈产前宜吃的食品 301

必要的产前检查 302

准妈妈产前征兆 303

准妈妈何时住院为好 304

决定顺利分娩的三要素 306

准妈妈应了解的分娩过程 308

准妈妈家庭接生注意事项 312

准妈妈产前宜做的四件事 313

准妈妈临产八忌 314

剖宫产的不同术式 316

剖宫产的孩子更聪明吗 318

剖宫产的利与弊 319

剖宫产为何如此“火” 320

准妈妈剖宫产后还能生孩子吗 323

准妈妈缓解分娩腹痛的方法 324

准妈妈水中分娩 327

准妈妈腹式深呼吸减缓疼痛 327

准妈妈分娩巧用力 330

准妈妈短促呼吸在产程中的运用 334



准妈妈分娩常用的镇痛方法	335
麻醉镇痛对孕产妈咪及胎宝宝的影响	337
什么是急产	341
高龄准妈妈分娩须知	343
准妈妈产后出血是怎么回事	344
准妈妈怎样预防产后出血	345
准妈妈产时大喊大叫会增加疼痛	347
准妈妈子宫破裂怎样处理	348
胎儿窘迫怎样处理	350

美丽准妈妈产后康复计划

——健康怀孕 280 天,精彩后记

产后妈咪的身体变化	357
科学提倡母婴同室	360
产后妈咪应注意的问题	361
哺乳期的乳房护理	367
产妈咪下床的适宜时间	369
产妈咪何时过性生活最佳	370
产妈咪应采取哪种避孕措施	371
怎样预防产后性欲低下	373
准妈妈产后健美操	374
准妈妈产后妊娠纹能消除吗	376
剖宫产准妈咪的产后护理	377
准妈妈产后三天的补养	379
准妈妈分娩几天后的补养	380
准妈妈如何增加母乳	382

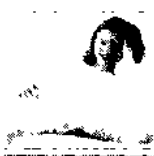


健

康

怀

孕



280 天



科学孕育全程



系列方案

准妈妈产后吃红糖要适量	386
准妈妈产后忌“大补”	388
准妈妈怎样防治产褥热	389
准妈妈尿潴留是怎么回事	391
准妈妈产后恶露不下怎么办	393
准妈妈产后恶露不绝怎么办	395
准妈妈产后腹痛怎么办	397
准妈妈产后怎样防便秘痔疮	399
准妈妈产后怎样预防腰腿痛	400
准妈妈产后怎样防治手腕痛	401

A photograph of a pregnant woman with shoulder-length brown hair, wearing a white knit sweater, sitting on a light-colored sofa. She is looking towards the camera with a gentle smile. The background is softly blurred, showing more of the sofa and some cushions.

**准妈妈须知的
优生小常识**

——健康怀孕 280 天, 孕前凡事





优生的意义

优生,从某种意义上来说关系着国家的兴亡和民族的进步,因为只有人口素质相应的提高,才会使国家向前发展,使民族更加昌盛。人口素质是由多种因素决定的,可概括为两个方面:一是先天素质,即在胎儿时期受到的教育;二是后天因素,即在后天环境影响下的教育,也就是我们所提倡的优生与优育。

生一个健康、聪明、漂亮的孩子是所有父母的心愿,而生出一个遗传病患儿或先天畸形儿,将给父母带来沉重的精神负担和经济负担。从国家和民族这一大局来讲,如果生育的后代个个都健康、聪明,那么整个中华民族就会兴旺发达,国家就会繁荣昌盛。

每一位准备做父母的人都想生个健康活泼、聪明可爱的宝宝。但过去因人们对优生的认识不够,简单地认为生孩子谁都会,不需要采取任何措施,致使一些肢体有残疾、智力低下的“缺陷儿”来到世上。据调查,我国有5000多万残疾人,0~4岁的儿童中,有2.7%为残疾儿。这些残疾儿中,以智力低下最为常见,其次为聋哑、肢体残、视力残和精神病。只有遵照优生的原则,养育出身心健全的后代,为中华民族注入健康新鲜的血液,我们的家庭才能幸福美满,民族才能兴旺发达,国家才能繁荣富强。

丝语眼语:

了解爱情的人往往会因为爱情的升华而坚强了他们向上的意志和进取的精神。

——莱泽罗斯

健康怀孕



280天

3