

怀孕必读

Huáiyùn Bìdú

陈静 / 编著



随书赠送
超值光盘一张

中国妇女出版社

Huairyun Bider

怀孕必读

陈静 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕必读/陈静编著. —北京:中国妇女出版社,2005.1
ISBN 7-80203-062-5

I. 怀… II. 陈… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111076 号

怀 孕 必 读

作 者: 陈 静

图书策划: 樊国宾

责任编辑: 樊国宾

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 9.25

字 数: 160 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 5 次

书 号: ISBN 7-80203-062-5

定 价: 19.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

每一个家庭都希望生育一个健康、聪明的宝宝，这不但关系着家庭的幸福，而且还是提高全民族素质的重要保证。

生育是人类的基本本能，在漫长的人类历史中，正是生育使我们的民族繁衍生息，绵绵不绝。对于生育，人类已经积累了丰富的实践经验和科学知识，这对于准父母来说，是一笔现成的财富。但是，胎儿的孕育过程和生育过程是十分复杂的，如果不掌握正确的知识和常识，就有可能使准父母良好的愿望付诸东流。因此，他们更需要系统、科学、准确的育儿指导。

为此，我们对大量的孕、产资料进行了选辑、甄别，结合当今的生活环境、生活习惯，为现代准父母编写了这本简明实用的孕产期保健指南，对孕前、孕中和产褥期需要注意的主要问题进行了较全面地介绍，是准备和即将做父母的夫妇必不可少的一本工具书。

向洪、孙犁人、余立凤、何静、周芷然、荣晓华、蒋成杰等同志参与了编写。

第一编 优生优育

怀孕需要哪些基本条件	3
优生的主要内容有哪些	4
婚前保健与优生的关系	6
什么季节怀孕最合适	8
生孩子越早越好吗	9
哪些因素影响小儿生长发育	10
孕前需要检查的特殊病原体	11
女性的最佳生育年龄	12
男性的最佳生育年龄	13
高龄产妇生孩子有哪些担心	13
怀孕年龄与痴呆儿有何关系	15
哪些情况下不宜怀孕	16
创造怀孕的最佳环境与心境	16
孕妇心态与优生	17
3~4月为何是最理想的受孕时机	19
什么是生物节律优生法	21
患哪些病的妇女不宜怀孕	22
患过肝炎能怀孕吗	22
患有肾炎能怀孕吗	23
生育过异常儿的妇女能再怀孕吗	24
孕妇健康状况与胎儿有关吗	25
不利优生的不良嗜好有哪些	26
转变性观念有利于生育吗	27
饮食习惯不良会影响生育吗	29
怀孕前丈夫应注意哪些问题	30

怀孕前应做哪些营养准备	31
什么是异位妊娠	33
与宫外孕相似的病种有哪些	33
怎样预防宫外孕	35
丈夫吸烟对母婴危害多吗	35
女性达到性高潮有利于优生吗	36
性生活的频度与受孕有何关系	37
孕妇营养过剩有害吗	37
为什么蜜月旅游不宜怀孕	38
女性什么时候容易怀孕	38
测知排卵期的方法有哪些	39
怎样知道自己怀孕了	40
医生诊断妇女怀孕有哪些方法	40
如何知道怀了双胞胎	42
没有性交会怀孕吗	43
母婴血型不合是怎样引起的	44
血型是怎样遗传的	45
为什么近亲不能结婚	46
遗传基因决定下一代先天功能	47
父母外貌的哪些“精华”将留给孩子	47
哪些疾病会遗传	49
如何预防遗传疾病	50
如何进行遗传咨询	52
母亲患癌症是否会遗传给胎儿	53
哪些情况容易导致胎儿畸形	54
胎儿的性别是怎样决定的	56
人类能够选择婴儿性别吗	56

当今有哪些人工生育技术	58
人工受孕是怎么实现的	60
在什么情况下采用人工受孕法	60
试管婴儿是怎么回事	61

第二编 孕期生理保健

怎样对付妊娠反应	65
出现妊娠反应怎么办	66
出现妊娠反应怎样调理饮食	67
中期妊娠保健的主要内容	69
晚期妊娠保健的主要内容	70
产前检查包括哪些内容	70
妊娠早期阴道流血是怎么回事	72
妊娠期出现瘙痒怎么办	72
怀孕期间如何对乳房进行保养	73
妊娠纹可以避免吗	74
“蝴蝶斑”是怎么回事	75
妊娠期出现哪些情况应求医	76
孕妇感冒怎么办	77
孕妇中暑怎么办	77
妊娠期“抽风”怎么办	78
怎样预防孕妇患上子痫	79
孕妇患妊娠中毒症怎么办	80
怎样防治孕期贫血	81
孕妇为何易患坐骨神经痛	82
患有心脏病的妇女在怀孕期间应注意什么	83



孕期腹痛要及时检查	84
孕妇应重视脚的保健	87
宫外孕急救措施有哪些	88
怎样预防流产	89
羊水过多怎么办	90
羊水过少怎么办	91
孕期常见症状怎样处理	91
孕妇如何做好自我监护	93
高危妊娠如何做好自我监护	95
怎样推算预产期	95
胎儿的发育过程是怎样的	96
胎儿宫内发育迟缓是什么原因	97
胎儿的感觉器官是如何发育的	98
热与胎儿有什么关系呢	99
什么是胎动	100
胎动有规律吗	100
怎样数胎动	101
胎心音是怎么回事	101
什么是超声检查	102
孕妇患淋病对胎儿有影响吗	103
什么是人工流产	104
人流后应间隔多长时间再怀孕	105
人工流产是一种避孕方法吗	105
人工流产有哪些常见并发症	106
如何避免人工流产	107
人流后应注意哪些问题	108
妇女妊娠期容易出现哪些心理问题	109

哪些因素可能诱发妊娠期心理障碍 111

丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定 112

怎样给孕妇创造温馨的家庭环境 113

第三编 孕期营养保健

妊娠期孕妇的生理变化 119

孕妇每日需要摄入的营养食物有哪些，
多少为宜 119

孕妇需要的营养从哪里来 121

怀孕期间如何保证孕妇营养 122

孕妇需要哪些特殊营养 123

孕妇偏食有何坏处 125

孕早期怎样科学安排饮食 126

孕中期怎样科学安排饮食 127

肥胖孕妇怎样科学安排饮食 128

妊娠合并糖尿病孕妇怎样合理安排膳食 129

临产产妇怎样科学安排饮食 131

中国居民膳食蛋白质的推荐摄入量 132

孕妇宜多喝豆浆 133

孕妇的膳食宜粗细搭配 134

孕期补养要科学 135

胎儿胎盘与母亲的营养有何关系 137

孕妇需要补充叶酸吗 138

孕妇为什么爱吃酸 139

孕妇的饮食生活习惯对胎儿有影响吗 140

孕妇不能吃哪些鱼 141

孕妇的食物应注意什么问题 141



母亲的饮食习惯会遗传给孩子吗	142
孕妇喝水应注意什么问题	143
哪些食物会对胎儿不利	144
孕妇的药物禁忌有哪些	145
孕妇可以服用哪些药	146
孕妇不能服用哪些药	147
中药是不是绝对安全	148
微量元素缺乏危及优生	149
孕妇补锌有哪些好处	151
孕妇补铁有哪些好处	151
孕妇补充纤维素有哪些好处	152
孕妇补钙有哪些好处	152
大量服用鱼肝油和补钙有利吗	152
孕妇补充维生素有哪些好处	153
孕妇的饮食中有哪些“不宜”	153
合理饮食能改善孕期的恶心、呕吐	155
孕妇是不是完全不能服用抗生素	155
孕妇如何避免食物中的激素、抗生素污染	156
孕妇营养不良对胎儿有哪些影响	158
如何看待市场上的孕妇用奶粉	159
怀孕后体重增加多少才算正常	160
孕妇的营养对产后的影响	161

第四编 孕期日常生活指南

孕妇多晒太阳有利于胎儿大脑发育	165
怀孕期间能上班吗	166

孕妇能否乘飞机	167
孕妇怎样保持正确的活动姿势	168
孕妇应采取哪种睡眠姿势	169
怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳	170
孕妇还能参加体育运动吗	171
孕妇适合参加哪些运动	172
孕妇能游泳吗	173
孕妇活动减少有利吗	176
孕妇能用电吹风吗	177
怀孕期间还能化妆美容吗	177
孕妇能用风油精吗	178
孕妇多晒太阳有益吗	179
生活电器对孕妇有没有影响	179
电脑是否会影响母婴健康	180
孕妇应远离宠物	182
女性怀孕后为何会出现移情现象	182
孕妇为何会压抑自己的性兴奋	183
妊娠期间不能有性生活吗	185
妊娠期间什么时候不能有性生活	186
孕期的性生活方式应有哪些	186



第五编 胎教使你的宝宝更聪明

你知道胎教吗	189
挖掘儿童潜力应该从0岁开始	191

科学地实施胎教	192
科学家的深思	193
子宫内的“小窃听者”	194
听觉在胎教上的重大意义	195
记忆从胎儿开始	195
胎儿有视觉吗	197
胎儿的性格	198
妈妈素质对宝宝智力的影响	200
遗传智力与后天的教育	201
胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”	203
胎儿的习惯	204
胎儿是怎样进行思维的	204
理解母亲感情的胎儿	206
婴儿——从母亲体内起步	207
准妈妈怎样同胎儿交流	210
胎教对婴儿的影响	212
胎教越早越好吗	213
胎教不能心太切	214
如何安排胎教时间	215
胎教有哪些方法	215
能否对胎儿进行习惯培养	216
如何对胎儿进行记忆训练	217
无意胎教与有意胎教	219
丈夫在胎教中可发挥哪些作用	219
孕妇学习对胎儿有影响吗	222

胎教时能不能把耳机放在孕妇腹部 223

怎样选择胎教音乐 223

产前也应进行胎教 224

胎教对胎儿有什么好处 225

第六编 产期保健

分娩前的征兆是什么 229

临产前应做好哪些准备工作 230

分娩前容易忽视的征兆 231

真假分娩的辨别 231

妻子流产时怎么办 232

妻子意外分娩时怎么办 233

什么是早产 234

孕妇早产的八大危险因素 235

过期妊娠对胎儿有何影响 237

为什么会发生难产 238

如何确定胎方位 239

剖腹产有什么利弊 240

剖腹产比自然分娩好吗 240

剖腹产后应注意哪些问题 242

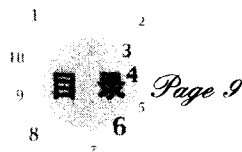
什么是导乐分娩 243

孕妇掌握孕期保健知识对分娩有帮助吗 244

产前能吃巧克力吗 245

无痛分娩是怎么回事 246

产妇应该怎样配合助产师 248



什么是“月子病”	249
怎样预防产褥感染	250
产妇多喝红糖水有益吗	251
产妇中暑怎么办	252
产妇刷牙会弄坏牙齿吗	253
产后不能洗澡吗	253
产妇需要哪些营养	254
产妇不能吃的食物有哪些	255
产后多长时间可起床活动	256
产后首次性生活应注意哪些问题	257
生产后怎样恢复骨盆肌肉	258
产后肥胖怎么办	259
产妇怎样做康复体操	260
产后束腹能恢复体形吗	261
产后怎样保持体形	262
乳汁是怎样产生的	263
母乳喂养的重要性和优点	265
喂母乳能提高孩子的智力吗	265
怎样使母乳充足	266
怎样提高母乳质量	268
怎样判断奶水是否充足	269
奶水不足时怎么办	270
奶水不够的原因是什么	270
奶水不足怎样催乳	272
宝宝不吃奶是什么原因	273

炖母鸡能发奶吗	274
乙肝产妇能否哺乳	275
产妇怎样给自己挤奶	275
乳房出现肿块怎么办	276
乳头破裂怎么办	277
乳房胀痛怎么办	277
乳房过胀怎么办	278
乳房较小、乳头短平怎么办	279
母乳喂养正确的姿势是什么	279
哺乳期限多长为宜	280

主要参考文献	281
--------	-----

1 2
3
10 9 4
第一编 优生优育
8 6 5
7

