

金色摇篮系列丛书

怀孕胎教育儿百科

编著：曲莉莉



亲爱的宝贝
我们是有缘的
我是幸福的
因为有你
你是幸运的
因为有我

*Huairyuntaijiao
yu'er baike*

吉林摄影出版社

编著：曲莉莉

怀孕胎教育儿 百科

吉林摄影出版社

金色摇篮系列丛书之
怀孕胎教育儿百科

主 编:曲莉莉

责任编辑:陈亚南

封面设计:三竹平面设计

版式设计:三竹平面设计

出版发行:吉林摄影出版社

(长春人民大街 4646 号)

印 刷:长春市永恒印务有限公司

版 次:2005 年 2 月第 1 版第 1 次

规 格:880 × 1230 毫米 1/32

印 张:19 550 千字

印 数:1 - 3000 册

书 号:ISBN 7 - 80806 - 720 - 5/G · 218

定 价:95.60 元(全套四册)

我不要做你的一生

一朵鲜花

也只能灿烂一季

就让我和你

一起学会快乐

学会坚强

学会在人群中成长

学会

在生活中捧读太阳









序 言

人生中没有什么是比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更可宝贵和更值得珍惜的经历了。“每一个孩子都是一个新的希望”。几乎每一对年轻夫妇都怀着神秘和忐忑不安的心情期待着经由自己播种的生命之花顺利地绽放在这个世界上。然后以惊异的目光欣赏自己创造的生命奇迹和享受人生天伦的快乐。

很自然地，天下间的父母在对新生命的孕育过程中都充满了无限的期盼。希望自己的孩子能够顺顺利利地来到世间，健康茁壮地成长；也都希望在怀孕、生产和养育过程中可以适时地得到有用的知识和经验，培育出健康、活泼、聪明的宝宝。

为了帮您解除在孕、产、养、育过程中遇到的种种问题和疑惑，本着科学生育和提高婴幼儿生命质量这一宗旨，针对广大读者普遍关心的各类实际问题，我们编写了此书——《怀孕胎教育儿百科》。

本书立足实用，视野开阔。在力求知识性和实用性的同时，博采众家之长，并紧跟时代步伐，力求从多方面、多角度阐述民间和现代科学中有关妇科医学和育儿科学的相关知识。既具知识性，又通俗易懂，将为千百万新一代的爸爸妈妈们提供方便。

做到科学怀孕、安全分娩、健康保健、合理调养和全面护理，就一定能够达到优生优育，就一定会保佑你们的宝宝聪明健康，保佑你们母子平安，一切如愿！

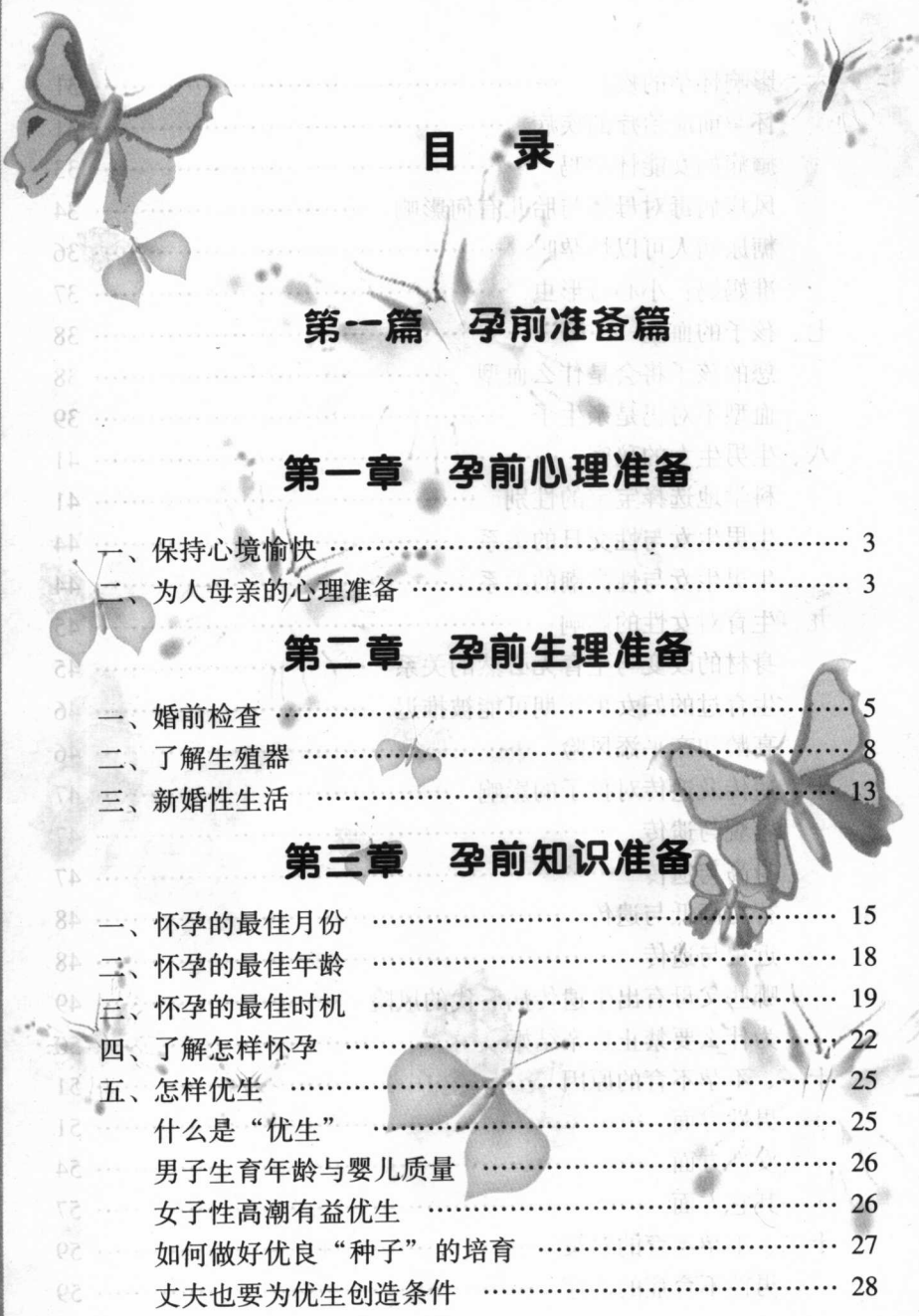
本书融科学性、指导性和实用性于一炉，内容全面



翔实、结构科学严谨、脉络自然分明，文字通俗易懂，十分便于读者查阅。大凡打算要孩子的夫妻，从准备怀孕到孕期保健，从分娩护理到疾病防治，从妇婴调养到生育禁忌等方方面面的问题都能在此找到具体明确的方法指导。从这一意义上说，本书既是一本内容全面的优生指南，又是一本现查现用的育儿词典。

编者





目 录

第一篇 孕前准备篇

第一章 孕前心理准备

- 一、保持心境愉快 3
- 二、为人母亲的心理准备 3

第二章 孕前生理准备

- 一、婚前检查 5
- 二、了解生殖器 8
- 三、新婚性生活 13

第三章 孕前知识准备

- 一、怀孕的最佳月份 15
- 二、怀孕的最佳年龄 18
- 三、怀孕的最佳时机 19
- 四、了解怎样怀孕 22
- 五、怎样优生 25
- 什么是“优生” 25
- 男子生育年龄与婴儿质量 26
- 女子性高潮有益优生 26
- 如何做好优良“种子”的培育 27
- 丈夫也要为优生创造条件 28

六、影响怀孕的疾病	31
怀孕前应治疗的疾病	31
癫痫妇女能怀孕吗	33
风疹病毒对母体与胎儿有何影响	34
糖尿病人可以怀孕吗	36
准妈妈：小心弓形虫	37
七、孩子的血型	38
您的孩子将会是什么血型	38
血型不对仍是亲生子	39
八、生男生女的秘密	41
科学地选择宝宝的性别	41
生男生女与性交日的关系	44
生男生女与性高潮的关系	44
九、生育对女性的影响	45
身材的改变与生育无必然的关系	45
生育过的妇女更年期可能被推迟	46
高龄初产平添风险	46
十、遗传及遗传对孩子的影响	47
容貌与遗传	47
身高与遗传	47
智力高低与遗传	48
近视与遗传	48
哪些父母有出生遗传病后代的风险	49
为什么要禁止近亲结婚	50
十一、不孕不育的原因	51
男性方面	51
女性方面	54
其它方面	57
十二、不孕不育的对策	59
男性不育症的治疗	59

女性不孕症的治疗	60
怎样预防不孕不育症	61
十三、避孕	62

第四章 孕前身体调养

一、调节身体素质及机能	64
二、养成良好的生活习惯	65

第二篇 妊娠篇

第一章 确诊怀孕

一、怀孕的一些征兆	73
二、怎么知道自己怀孕了	74
三、预产期的推算	75

第二章 孕妇的心理特点

一、心理特点	77
二、孕妇忌患“恐药症”	79

第三章 妊娠期检查

一、妊娠诊断	80
二、产前检查的意义和时间	83
三、产前诊断查不出的胎儿疾病	85
四、羊水穿刺检查	86
五、孕期B超检查	88

第四章 孕期饮食营养

一、怀孕各个时期的营养原则	92
二、孕妇应少吃哪些食品	96

三、孕妇应补充的营养	100
食富含锌的食物不容忽视	100
适量补充含 DHA 的食物或精制品	101
补充富含叶酸的食物十分必要	101
补充充足的钙元素	101
孕后期注意摄食富含维生素 K 食物	101
补充足够的铁质	102
摄入必不可少的元素——蛋白质	102
神奇的卵磷脂	103
孕期要补碘	105
四、孕妇应怎样合理补充营养	106
补充营养——不同阶段，不同对待	106
孕妇营养七忌	107
孕期慎用补品	108
孕妇该怎样吃蔬菜水果	109
五、七种坚果为孕妇加油	110
六、10 月厨房美滋滋	113

第五章 孕期的疾病与防治

一、妊娠合并流感	117
二、妊娠高血压	119
三、妊娠合并心脏病	120
四、妊娠合并病毒性肝炎	122
五、妊娠合并阑尾炎	125
六、妊娠合并糖尿病	126
七、妊娠期贫血	128
八、妊娠期泌尿系统感染	130
九、孕妇得了肝炎如何处理	132
十、孕期皮肤病要“小题大做”	133
十一、孕期的牙科治疗限制	134

十二、子宫外孕	135
十三、孕期哮喘	137
十四、妊娠水肿	138
十五、孕期痔疮	142
十六、妊娠呕吐	143

第六章 孕期运动保健

一、孕期运动	147
二、怀孕各个时期的具体运动	149
三、孕期家务劳动	151
四、孕期运动中应注意的问题	155
不可忽略的问题	155
孕妇马路散步不利健康	155
孕妇休闲游乐宜忌	156

第七章 孕期胎儿保健及防畸

一、影响胎儿发育的一些因素	157
电磁波对胎儿的影响	157
淋病和梅毒给孕妇及胎儿的灾难	159
孕妇感冒对胎儿的影响	160
乙肝的父婴传播和母婴传播	162
二、哪些孕妇易怀畸形儿	163
三、胎儿保健	164
帮助胎儿做操	164
预防孩子近视从孕妇保健开始	166
孕妇晒太阳, 胎儿脑健康	167
早孕期能否发现胎儿异常	168
胎宝宝宣布: 完美母亲 7 条标准	169
四、胎儿营养	171



第八章 科学胎教

一、认识胎教	172
二、胎教的好处	174
三、对话胎教	176
四、抚摸胎教	178
五、音乐胎教	180
六、文学胎教	183
七、光照胎教	184
八、美学胎教	186
九、运动胎教	186
十、心音胎教	187
十一、个性胎教	189
十二、夫妻共同做胎教	191

第九章 孕期反应与不适及对策

一、妊娠反应	194
二、怀孕期间常见的症状	195
三、妊娠剧吐	197
四、妊娠瘙痒	201
五、早孕期的腹痛	203
六、阴道流血	204
七、孕期局部疼痛的居家护理	206
八、怀孕后为何坐骨神经痛	207
九、关节松弛	208
十、妊娠与基础体温	209
十一、孕期腰酸背痛不是病	210
十二、准妈妈远离水肿的困扰	211
十三、静脉曲张	212
十四、孕妇为什么会发生腿抽筋	213

十五、孕期5大失眠原因及对策	215
----------------------	-----

十六、孕期不适食疗小法宝	218
--------------------	-----

第十章 妊娠期性生活

一、性生活对怀孕有影响吗	219
--------------------	-----

二、怀孕各个时期的性生活	220
--------------------	-----

三、孕期房事体位	224
----------------	-----

第十一章 孕期用药常识

一、孕妇合理选用药物	226
------------------	-----

二、对胎儿有害的药物	227
------------------	-----

三、孕妇忌服的中药有哪些	228
--------------------	-----

四、孕妇能接受免疫预防注射吗	229
----------------------	-----

五、怀孕后用错了药怎么补救	230
---------------------	-----

六、对维生素药物的应用	231
-------------------	-----

七、孕妇使用抗生素的方法	232
--------------------	-----

八、孕期并非皆禁药	233
-----------------	-----

九、当心！保胎药亦能毁胎	235
--------------------	-----

第十二章 孕期日常问题及料理

一、孕期保健	235
--------------	-----

孕早期保健	235
-------------	-----

孕中期保健	236
-------------	-----

孕晚期保健	237
-------------	-----

孕期日常保健	237
--------------	-----

孕妇冬季如何保健	238
----------------	-----

准妈妈重视脚保健	239
----------------	-----

准妈妈免疫总动员	240
----------------	-----

二、孕期个人形象有讲究	242
-------------------	-----

做个亮丽的准妈妈	242
----------------	-----

孕妇忌穿高跟鞋	244
孕妇站、坐讲姿势	245
孕妇不宜戴隐形眼镜	246
三、孕期衣着	246
妊娠期的服装	246
孕妇内衣“大”有学问	247
孕妇应穿什么样的内裤	249
四、孕期美容	249
准妈妈的美容按摩秘籍	249
怀孕后禁用哪些化妆品	251
孕期的乳房护理	252
怎样没有妊娠纹	254
五、孕期口腔护理	255
六、孕期体重	256
孕期请保“重”	256
孕妇体重影响胎儿发育	258
孕妇体重的增长与哺乳有关系吗	258
七、孕期生活起居	260
孕妇日常生活九不宜	260
孕妇洗澡最新提示	261
孕妇睡姿有何讲究	262
孕妇不要接触猫	263
写字楼里准妈妈须知	264
香烟对女性的特别“关爱”	265

第十三章 十月怀胎的孕育过程

一、0~4 周胎儿与母体的变化	267
二、5~8 周胎儿与母体的变化	270
三、9~12 周胎儿与母体的变化	272
四、13~16 周胎儿与母体的变化	275

五、17~20 周胎儿与母体的变化	276
六、21~24 周胎儿与母体的变化	278
七、25~28 周胎儿与母体的变化	280
八、29~32 周胎儿与母体的变化	282
九、33~40 周胎儿与母体的变化	284

第三篇 分娩篇

第一章 分娩前的准备

一、临产前的检查	289
二、产前心理准备	291
三、产前生理准备	296
四、产前物质准备	299
五、产前饮食准备	301
六、产前丈夫准备	303
七、分娩预兆	306
八、注意事项	308

第二章 分娩过程

一、分娩的正常过程及表现	311
分娩的全过程	311
第一产程	312
第二产程	316
第三产程	318
胎儿娩出的冲刺阶段	318
生命攸关的第一声啼哭	319
胎儿娩出后的处理	320
二、分娩方式	321