

初为人母知识读物



妇幼保健专家编委会编
秋实 策划主编

权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。



中医古籍出版社

孕育新概念(二)
—— 280 天胎儿健康成长月月读

秋 实 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育新概念. 2, 初为人母知识必读/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-268-0

I. 孕... II. 秋... 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(2004)第 093575 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880×1230 毫米 32 开 12 印张 1800 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80174-268-0/R·267

定价: 19.80 元(全套 118.80 元)

QIAN YAN

前言

怀孕对每一位想做母亲的人来说，无疑是一个令人振奋的讯息。然而您并非知道什么是怀孕；在孕期的漫长的十个月里，母亲和宝宝将会发生哪些惊人的变化；怎样安全度过孕期；怎样才能孕育一个您所期待的健康活泼的宝宝。

为了使您了解怀孕的奥妙和其他鲜为人知而又令您感兴趣的東西，我们编写了《初次妊娠与分娩》、《280天胎儿健康成长月月读》、《高龄怀孕方案——30岁以后怀孕圣经》、《从怀孕的第一天》、《怀孕日记》、《0~1岁宝宝健康成长月月读》。它全面、科学地介绍了从怀孕到育儿这一期间所有涉及到妇产科学、营养学等多个学科的知识。为了使您能在最短的时间里掌握怀孕与育儿的基本知识，我们吸取了当前国内外有关怀孕与分娩、优生与环境、育儿与妇科疾病及其防治等方面的最新资料。

我们还以通俗易懂的语言叙述了产褥期康复及婴儿保健等多环节的知识，可作为新婚夫妇、妊娠及初为人母的妇女的基本读物，有助于解除您心中不必要的疑虑与问题，以提高自身的保健水平。

编 者



一、水瓶座宝宝 (01/21~02/19)	/ 1
二、双鱼座宝宝 (02/20~03/20)	/ 3
三、白羊座宝宝 (03/21~04/20)	/ 5
四、金牛座宝宝 (04/21~05/21)	/ 6
五、双子座宝宝 (05/22~06/21)	/ 9
六、巨蟹座宝宝 (06/22~07/22)	/ 11
七、狮子座宝宝 (07/23~08/22)	/ 12
八、处女座宝宝 (08/23~09/23)	/ 15
九、天秤座宝宝 (09/24~10/23)	/ 16
十、天蝎座宝宝 (10/24~11/22)	/ 19
十一、射手座宝宝 (11/23~12/21)	/ 21
十二、摩羯座宝宝 (12/22~01/20)	/ 23

孕 前 准 备

妇女怀孕前应做好哪些准备	/ 26
妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题	/ 27
要和丈夫商议吗	/ 28



婚后马上怀孕好不好	30
创造和谐的家庭气氛	31
夫妻共学妇幼保健常识	31
预防接种	32
什么季节受孕对孩子最为有利	33
为什么不宜将孕早期安排在冬季	34
什么时候最容易受孕	35
怀孕时间可以控制吗	37
妇女戒酒后多长时间可以怀孕	37
男子戒酒后多长时间可以怀孕	38
能借用卵子吗	38
怎样检查输卵管是否通畅	39
输卵管不通想怀孕怎么办	42
选择最佳怀孕时机注意事项	44
最佳人体生物节律	46
最佳的生育年龄	48
最佳身体条件	50
最佳的营养和受孕环境	51
最佳的卫生环境	51
由男性的精子决定婴儿的性别	53
22组常染色体与1组性染色体	54
制造女孩的X精子与制造男孩的Y精子	55
知道正确排卵日	56
想生女孩的方法	58
想生男孩的方法	60
利用食物法达到生男生女的效果	61

实行生男生女法，夫妻一定要充分沟通	/ 63
基础体温法——正确的方法之一	/ 64
记录排卵日身体状况的变化	/ 65
基础体温法只告诉你排卵期而非排卵日	/ 66
以颈管黏液法来测知排卵日	/ 67
中间痛察知法——排卵的瞬间会有感觉	/ 68
实现标准体重	/ 69
纠正营养失衡	/ 70
补充特殊营养物质	/ 71
遗传性疾病的遗传方式	/ 73
遗传病的预防	/ 74
遗传病能不能治疗	/ 75
巨细胞病毒 (CMT)	/ 75
避免与宠物接触	/ 76
感染过程及途径	/ 77
职业与怀孕	/ 79
硅酮隆胸使小婴儿引起疾患	/ 81

怀孕1个月胎儿

怎么知道自己是否怀孕了	/ 82
孕妇饲养宠物为什么会出现胎儿畸形	/ 85
人工流产后会出现哪些异常	/ 86
怀孕了少吃盐	/ 87
怀孕早期洗澡水为什么不宜太热	/ 89



妊娠呕吐怎么办	/ 90
警惕“幻想妊娠”	/ 91
孕妇应少吃的食物	/ 93
孕妇应少吃的果品	/ 94
尿妊娠试验准吗	/ 95
孩子像爸爸?像妈妈	/ 97
妊娠剧吐——“妊娠恶阻”	/ 101
药物与怀孕	/ 104
胸罩缺乳症	/ 111

怀孕2个月胎儿

晕厥和身体不适	/ 113
恶心和呕吐	/ 114
流产后怎样保健	/ 115
宫外孕及保健	/ 116
孕早期什么情况下应立即去医院	/ 118
孕妇早期生活、饮食与保胎	/ 119
唾液分泌过多	/ 124
睡眠障碍	/ 125
吞气症和胃痛	/ 125
疼痛	/ 127
便秘	/ 127
痔疮	/ 128
泌尿系病变	/ 129

白带	/ 130
骨盆区	/ 130
双腿	/ 131
性情的改变	/ 132
怀孕早期应做什么	/ 133
保胎有哪些方法	/ 135
高龄女性怀宝宝的妙术	/ 137
妊娠早期有什么反应	/ 138
妊娠早期的营养保健	/ 140

怀孕3个月胎儿

何谓围产期保健	/ 143
定期做产前检查	/ 144
孕期中定期检查有什么重要性	/ 146
为什么孕早期要做阴道检查	/ 147
孕早期可以发现的高危妊娠	/ 147
胎儿成熟度的测定	/ 148
防止早期流产	/ 150
羊水与胎儿异常诊治	/ 153
胎盘的神奇功能	/ 156
感冒、腹泻、泌尿系感染怎么办	/ 158
确保孕妇健康的养分	/ 160
传染病的隔离对策	/ 163
妊娠期患结核病怎么办	/ 165



孕妇易患肾盂肾炎怎么防治	/ 170
妊娠妇女阑尾炎的特殊点	/ 172
妊娠患子宫肌瘤怎么防治	/ 175
孕妇生活用品的准备	/ 179
怎样才算是健康的孩子	/ 180
胎儿能听到声音吗	/ 181

怀孕4个月胎儿

孕妇做B超有什么作用	/ 182
记妊娠日记有什么好处	/ 183
夏冬孕妇注意些什么	/ 184
做羊水穿刺能诊断胎儿异常	/ 185
孕妇的居室要注意哪些事情	/ 186
孕妇劳动注意些什么	/ 187
感冒不再靠PPA	/ 190
孕妇的营养与肥胖症	/ 191
妊娠要防风疹	/ 192
扫描洁阴清洗液	/ 195

怀孕5个月胎儿

孕妇日常不宜	/ 197
妊娠异常应就医	/ 200

妊娠纹	/ 202
心脏病妇女孕育须知	/ 202
糖尿病孕育必知	/ 205
贫血孕育必知	/ 210
孕妇下肢痉挛如何防治	/ 213
妊娠中出现阴道流血怎样处理	/ 214
孕妇患淋病怎么办	/ 215
胎儿畸形原因何在	/ 217
孕期服药要小心	/ 219
重在合理安全地用药	/ 220
孕妇服补药好不好	/ 222
怀孕后不宜多补充“补品”	/ 223
孕妇摄取维生素不宜过量	/ 224
孕妇慎用保胎药	/ 226

怀孕6个月胎儿

孕妇忌抽烟、喝酒、饮茶	/ 229
孕妇能工作、上网、骑车吗	/ 231
怎样进行胎教	/ 233
怀孕后活动时注意什么	/ 234
气喘	/ 235
孕妇肥胖怎么办	/ 236
在家中怎样检查胎儿情况	/ 237
孕妇长痔疮怎么办	/ 239

胎位不正怎么办	240
怎样预防早产	241
头、腰、背、腿的疼痛如何预防	243
孕妇尿痛为什么要早期检查	244
出现腰椎间盘突出症为什么要及时就医	245
癫痫孕妇怎样保健	246
妊娠反应时可食用哪些饭菜	247
怀孕期的性生活	251
孕妇忌在“三伏”天生活不当	253
正在上班的孕妇在单位工作中要注意什么	254
孕期应回避的工作及环境	255

怀孕7个月胎儿

孕妇忌接触农药	256
孕妇应避免过多吸入汽车尾气	257
静脉曲张	258
孕妇忌从事某些化工生产	259
孕妇能玩麻将吗	260
妊娠与微量元素	260
孕期中的危险信号	263
孕妇不宜睡软床	264
孕妇慎用化妆品	265
孕妇应远离噪音	266
孕期慎用电热毯和电风扇	267

目 录

280 Tian Tai Er Jian Kang Cheng Zhang Yue Yue Du

过量使用维生素的毒副反应	/ 268
孕妇为什么喜欢吃酸? 吃酸有什么讲究吗	/ 269
孩子患兔唇是孕妇吃兔肉引起的吗	/ 270
哪些饮食利于胎儿发育	/ 271
孕妇应注意补铁	/ 274
妈妈和胎儿都需要钙	/ 275
孕妇着装有学问	/ 278

怀孕8个月胎儿

怎样计算分娩日期	/ 280
胎儿先天性畸形有哪些类型和表现	/ 281
瘙痒	/ 282
手臂	/ 282
静脉曲张的防治	/ 283
常洗头、洗澡有什么好处	/ 284
妊娠疱疹的防治方法	/ 285
为什么要重视胃出血	/ 286
怕胎儿过大而节食对吗	/ 287
孕期出现阴道流血应想到有哪些情况	/ 288
孕妇能注射哪些防疫针	/ 290
胎头朝上怎么办	/ 291
胎儿横位怎么办	/ 295
胎儿体重过大有哪些危害	/ 298
孕期外阴瘙痒是怎么回事	/ 300

JIAN KANG CHENG ZHANG

280 天胎儿健康成长月读

孕妇应清楚腹部增大的规律	/ 301
妊娠腹大于孕月别怕	/ 302
妊娠腹小于孕月勿忧	/ 304
羊水过少	/ 305
双胎或多胎妊娠孕妇孕期应注意什么	/ 307

怀孕9个月胎儿

羊膜囊与羊水	/ 309
羊水的量与功能	/ 310
成熟胎儿是怎样生活的	/ 311
面先露与额先露	/ 312
初产头浮	/ 313
妊娠足月胎头仍不入盆的原因	/ 314
外倒转术	/ 314
妊娠晚期性生活的危害	/ 315
妊娠晚期的营养保健	/ 316
宝宝出生前物品的准备	/ 321
住院的准备	/ 327
怎样选择分娩医院	/ 329
为什么适当运动会有益分娩	/ 330
出现哪些症状为临产	/ 331
怎样度过分娩阵痛关	/ 333
剖宫产好还是自己生好	/ 336
掌握配合接生的技巧	/ 337

腹坠、破水和见红	/ 339
分娩前也要会吃	/ 341
紧张是难产的祸根	/ 342

怀孕10个月胎儿



洗肠的必要	/ 344
意想不到的难产	/ 345
孕妇怎样引产	/ 350
多种多样的引产妙方	/ 353
产钳是否对胎儿有害	/ 358
胎头吸引的利弊	/ 359
剖宫产术前的准备	/ 360
剖宫产程序及护理	/ 361
会阴切开与保护	/ 366





jian kang cheng xiang yue yue du

7

1

你一定要和他一样对任何东西都有求知的精神，他不可以容忍和他一起言而无味的人，你一定要充满话题性，才可以和他沟通。水瓶座讨厌愚笨的人，他们是无法忍受和蠢人一起的。

事业：

成功是水瓶座迟早的事，通常需要语言沟通的工作比较适合水瓶座的人，比如导游、作家、广告人、老师等职业，都能令水瓶座有很不错的发展前途。

财运：

开了盖的瓶子花钱无节制，生活中经常出现财政赤字的苗头。假如身边有一情人知己的话，境况则大不同，升职加薪买房买车区区小事一切都会水到渠成，而且，情人知己的灵光消息，随时都可以让瓶子先生和瓶子小姐突发一笔横财。

健康：

水瓶座里“夜猫夜宵族”的人特别多，虽然这是个性化的生活方式，但对身体健康则无大益，需要呼吸新鲜空气，远离噪音环境，多做晨跑、网球等有氧户外运动，记住一定脖子扭扭屁股扭扭坚持下去哦。

水瓶座传说

神话一：

宇宙之神巧遇牧羊的英俊少年，希望留他在身边做事，于是把他变成大鸟飞上天去，少年有着灵活的头脑和温和的性情，每日替众神们努力的工作，因此倍受宇宙之神的喜爱，为能使他永远留在身边，就将他化为水瓶星座留在天上。

神话二：

众神在所住的奥林匹斯神殿设酒宴，畅饮涅塔尔神酒。此时负责斟酒的是宙斯和赫拉王妃的女儿赫贝。赫贝之美远近驰名，但到了适婚年龄，就因和宙斯之子格拉斯结婚之故，不能再担任