

北京协和医院妇产科医学博士
权威奉献

怀孕安产育儿 百科宝典

中国医学科学院
协和医科大学
北京协和医院妇产科

医学博士 龙燕 编著

赠送
VCD

♥ 珍惜您的孕产育机会

♥ 给您的宝宝最完美的开始

♥ 专家奉上万无一失的实用方案

江西科学技术出版社

北京协和医院妇产科医学博士
权威奉献

怀孕安产育儿 百科宝典

中国医学科学院
协和医科大学
北京协和医院妇产科

医学博士 龙燕 编著

赠送
VCD

♥ 珍惜您的孕产育机会

♥ 给您的宝宝最完美的开始

♥ 专家奉上万无一失的实用方案

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕安产育儿百科宝典 / 龙燕编著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2006.5
ISBN 7-5390-2832-7

I. 怀… II. 龙… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026282 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

选题序号: ZK2006003

赣科版图书代码: 06059-101

责任编辑: 温 青 胡会林 刘渊华

封面设计: 肖旭晖

插图绘制: 熊 伟 穆 丽

版式设计: 冯 静

怀孕安产育儿百科宝典

龙燕编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791)6623341 6610326(传真)
印刷	北京和众通达印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	889mm × 1194mm 1/32
字数	800千字
印张	20.25
版次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2832-7/R · 676
定价	35.00元(附赠光盘1张)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

读者调查表



朋友们，感谢你们购买开心作文工具书系列图书。为了回报你对“开心”图书的支持和厚爱，我们特别增设了开心互动俱乐部，怎么样？赶快加入吧！我们将让你享受超级的快乐，体会作文开心新感受！

由你选择

1. 您是怎样认识开心作文系列图书的？
A. 借读同学的 ☐ B. 老师统一订购的 ☐
C. 家长或朋友的介绍 ☐ D. 自己在书店偶然看到后喜欢上的 ☐
2. 您认为这套书的不足之处是什么？
A. 封面不够生动，活泼 ☐ B. 内容没有趣味性 ☐
C. 字体太大或太小 ☐ D. 价格太贵（太低） ☐
E. 评语不到位，没趣 ☐ F. 版式不生动，吸引不了读者 ☐
3. 您认为这套书最令你们满意的地方是哪些方面？
A. 封面富有活力和吸引力 ☐ B. 内容富有趣味性，越看越有味 ☐
C. 字体适中 ☐ D. 价格容易接受 ☐
E. 评语到位，有很强的指 ☐ F. 插图有趣，富有亲和力 ☐
G. 导意义和借鉴价值 ☐
4. 您认为它需要改进的地方是哪些方面呢？
A. 内文不够精彩 ☐ B. 版式不生动 ☐
C. 封面的颜色 ☐ D. 可适当加些拓展学生视野的知识点 ☐
5. 和同类作文工具书相比较而言，您认为这套系列图书是：
A. 一般 ☐ B. 较好 ☐ C. 最好 ☐ D. 尚需提高 ☐



读者调查表

6.您最喜欢的篇章是哪些?

7.您喜欢的栏目是哪些?

8.您心目中理想的作文工具书是什么样子的,能描述一下吗?

9.最后,假如您是编辑,您认为这套书需要做修订的话,应该从那些方面着手?

开心自画像

姓名:	年龄:	性别:
年级:	QQ号:	E-mail:
邮编:	地址:	
爱好:		

温馨提示

温馨提示:朋友们,衷心地感谢你们对以上调查内容的积极的参与和支持,但可不要忘了把填好的调查表寄给我们哦,如果你们有好的建议和意见,就有机会得到开心宝贝之家为你精心准备的一份精美礼品,千万不要错过哦!

来稿请寄:广州市天河区棠下荷光路第一工业区10号
邮编:510630

收件人:开心作文研究中心收

咨询电话:020-61087282(编辑部)

E-mail:56668230@qq.com.



前言

十月怀胎，一朝分娩。美丽女人要成就完美人生，生儿育女是必经的过程。这个过程既成就了女人做母亲的使命，又完成了女人的生命蜕变。这是平凡的转变，也是平凡的感动。

然而，要如何轻松、幸福、安全地度过这一关呢？《怀孕 安产 育儿百科宝典》给你从孕育、分娩直到养育的全程贴心指导。本书由妇产科专家亲自为你讲解孕产育百科知识，为你提供科学、实用的权威指导。让你不再为怀孕中的疑难而困扰；不必为自己初次生产、缺乏经验而担心；让你成为一个既擅长呵护孩子，又擅长呵护自己的幸福女人。

但是生儿育女从来都不只是女人的事情，身为人夫，也要尽好自己的责任。本书特别奉献了“准爸爸 100 课”，教你如何做好准爸爸，如何用你坚实的臂膀为妻子撑起一片蓝天。

本书坚持以人为本，以简单、轻松的风格，专门打造适合准父母们阅读的模式，传播人性化、通俗化、科学化的孕产育百科知识。让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心，多一分安心；少一分忧心，多一分开心！

谨以此书献给天下所有的准妈妈、准爸爸们！

目录 CONTENTS



1 孕前篇：准备好当妈妈了吗

第一章 准备要个孩子吧

一 关于自己的身体	2
二 了解老公	3
三 精子和卵子是怎样产生的	5
四 怎样保护精子	6
五 怎样受精	7
六 怀孕的最佳年龄	8
七 如何推算最佳受孕时间	9
八 最佳受孕季节	10
九 婚前体检很重要	10
十 哪些患者不宜怀孕	11
十一 婚后不宜马上怀孕	12
十二 长期服用药物者不要急于怀孕	13
十三 孕前要戒烟、戒酒	13
十四 心情愉悦容易受孕	14
十五 准备怀孕就要多补充叶酸	15
十六 孕前营养很重要	16
十七 生产费用早预算	17

第二章 如何生个优生的宝宝

一 优生的意义	19
二 怎样才能优生	20
三 预防性优生	20
四 羊水检查与优生	21
五 影响精子质量的 10 大因素	23
六 要注意的优生禁忌	26
七 导致后天胎儿畸形的因素	27
八 如何生一个聪明的孩子	28
九 宝宝长大会像谁	29
十 遗传与优生	31
十一 血型遗传	31
十二 与母亲遗传相关的疾病	33
十三 维生素与优生	33
十四 父母身高影响子女高矮	35

第三章 遗传病与优生

一 生男生女与避免遗传病	37
二 性别是由精子决定的	38
三 阴道、子宫内酸碱性与生男生女	39
四 性高潮与生男孩有关	40
五 排卵日与生男生女	41
六 如何知道排卵日——持续测量基础体温	41
七 排卵期分泌物会增加	42
八 计划日以外要避孕	43
九 想要女孩时的性交体位	44
十 想要男孩时的性交体位	45

十一 想生男孩多吃天然钙	46
--------------------	----

第四章 不孕不育之说

一 男性不育的原因	47
二 女性不孕的原因	48
三 不孕不育的其他原因	50
四 女性不孕的治疗	55
五 男性不育的治疗	57
六 不育男性的生活注意事项	58
七 什么是人工受精	60
八 人工受精助你“早生贵子”	62
九 试管婴儿	64



2 怀孕篇：幸“孕”进行时

第一章 我有喜了

一 怀孕的早期征兆	66
二 到医院检查是否怀孕	67
三 如何推测预产期	69
四 怎样把怀孕的喜讯告诉别人	70

第二章 十月怀胎

一 欣喜在1月（怀孕第1周~第4周）	72
二 不安在2月（怀孕第5周~第8周）	74
三 难关在3月（怀孕第9周~第12周）	77
四 欣慰在4月（怀孕第13周~第16周）	79

五 呵护在5月(怀孕第17周~第20周)	81
六 多病在6月(怀孕第21周~第24周)	82
七 准备在7月(怀孕第25周~第28周)	85
八 巩固在8月(怀孕第29周~第32周)	87
九 忍耐在9月(怀孕第33周~第36周)	89
十 成功在10月(怀孕第37周~第40周)	90

第三章 孕期生活宜忌

一 孕妇不要接触农药	92
二 孕妇要忌酒	92
三 孕妇应该回避哪些工作环境	93
四 孕妇要远离噪音和放射线	94
五 孕妇最好不要用电热毯	95
六 孕妇忌打麻将	95
七 孕妇不正确的坐、立、行	96
八 孕妇不宜使用的交通工具	96
九 孕妇不要盲目安胎	98
十 准妈妈养宠物宜忌	99
十一 孕妇室内最好不要放花草	100
十二 孕妇睡姿要合理	100
十三 孕妇最好不要染发、烫发	101
十四 孕妇受热可能导致胎儿畸形	102
十五 孕妇不宜接受免疫接种	102
十六 准妈妈不要戴隐形眼镜	103
十七 孕妇要少用电吹风	104
十八 孕期禁用的药物	105

第四章 孕期饮食

- 一 孕期准妈妈需要的 11 种营养物质 107
- 二 怀孕早期的营养指导 112
- 三 怀孕中期的营养指导 113
- 四 怀孕晚期的营养指导 114
- 五 对准妈妈身体最有益的 10 种食物 116
- 六 准妈妈营养食谱大全 117
- 七 准妈妈吃酸有讲究 123
- 八 孕妇的饮食禁忌 123
- 九 哪些食物中含有孕妇需要的营养素 130

第五章 孕期的常见症状及处理方法

- 一 孕吐 131
- 二 疲劳 132
- 三 唾液分泌过多 133
- 四 头晕和晕厥 133
- 五 痔疮 134
- 六 子宫圆韧带痛 135
- 七 压迫性尿失禁 135
- 八 烧心 136
- 九 呼吸急促 136
- 十 失眠 137
- 十一 背痛 138
- 十二 便秘 138
- 十三 水肿 139
- 十四 静脉曲张 140

十五 小腿抽筋	141
---------------	-----

第六章 胎教与养胎

一 什么是胎教	142
二 十月怀胎与胎教	143
三 妈妈运动, 宝宝也运动——运动胎教	150
四 宝宝喜欢妈妈抚摸——抚摸胎教	151
五 宝宝喜欢听音乐——音乐胎教	152
六 和你的宝宝多说话吧——语言胎教	153
七 环境胎教	155
八 心情胎教	156

第七章 孕期运动

一 快乐地做孕妇运动	158
二 准妈妈运动原则	159
三 孕妇散步	160
四 孕妇瑜伽	161
五 孕期瑜伽伸展和强健练习	162
六 孕妇可以游泳	167
七 孕妇骑车是种锻炼	169

第八章 孕妇保健和自我护理

一 孕期抑郁症	171
二 如何正确对待抑郁症	172
三 孕妇也要控制体重	174
四 准妈妈和生活环境	175

五 乳房护理	176
六 准妈妈的正确睡姿	178
七 每晚好眠法宝	180
八 安全去旅行	181
九 怀孕后如何做好家务	183
十 孕妇怎样过夏天	184
十一 孕妇应当怎样安全过冬	185
十二 孕妇洗澡有讲究	186
十三 牙齿保健	187
十四 肚子大不一定好	188
十五 大腹便便时的基本动作	189
十六 对付腰痛的方法	191

第九章 胎宝宝在妈妈子宫里的生活

一 胎宝宝做运动	192
二 学会数胎动	194
三 胎动类型	194
四 胎宝宝的活动力及成长状况	195
五 胎宝宝有视力了	196
六 胎宝宝有听力了	196
七 胎宝宝的嗅觉发育	197
八 胎宝宝的心灵发育	198
九 胎宝宝在妈妈子宫里的呼吸	198
十 认识胎盘	199

第十章 异常妊娠及需注意的妊娠现象

一 宫外孕	201
二 葡萄胎	202
三 前置胎盘	203
四 胎盘早期剥离	205
五 宫颈内口松弛	205
六 早期破水	206
七 晚期破水	208
八 胎儿停止长大	208
九 胎位不正	209
十 其他常见异常妊娠现象	211
十一 早产	214
十二 流产	216

第十一章 孕期的“性”福生活

一 孕期“性”事忌	219
二 怀孕早期性生活怎么过	220
三 怀孕中期性生活怎么过	221
四 怀孕后期性生活怎么过	222

第十二章 准妈妈体检手册

一 选择适合自己的医院	224
二 怀孕期需要做哪些检查	225
三 怀孕早期(1~3个月)体检备忘录	229
四 怀孕中期(4~6个月)体检备忘录	231
五 怀孕晚期(7~9个月)体检备忘录	233

第十三章 高龄产妇须知

- 一 高龄产妇的孕前身体准备 235
- 二 高龄产妇该如何调理 236
- 三 高龄妇女如何强化自己的受孕能力 238
- 四 高龄产妇要谨惕唐氏综合征 239
- 五 高龄产妇应该做哪些特殊检查 239
- 六 高龄产妇妊娠的 10 大风险 241

第十四章 孕期准妈妈的 13 个身体变化

- 一 看得见的变化 243
- 二 看不见的变化 246

第十五章 准妈妈爱自己

- 一 孕妇选择外衣的要点 250
- 二 选择准妈妈内衣 251
- 三 孕妇其他衣物选择要点 252
- 四 选择适合自己的鞋子 253
- 五 准妈妈头发护理 255
- 六 准妈妈的面子要保养 256
- 七 孕妇的牙齿保健 258
- 八 预防妊娠纹 259

第十六章 产前准备及购物指南

- 一 选择适合自己的医院分娩 261
- 二 产前购物计划指南 262
- 三 新生儿的基本衣橱 264

四 夏冬两季婴儿服装	264
五 给宝宝准备的尿布	265
六 乳房用品	266
七 奶粉产品	267
八 沐浴用品	269
九 宝宝的卧具	270

第十七章 宝宝取名有学问

一 矛盾构思法	271
二 谐音法	272
三 否定取名法	273
四 给属鼠的宝宝取名	274
五 给属牛的宝宝取名	276
六 给属虎的宝宝取名	277
七 给属兔的宝宝取名	278
八 给属龙的宝宝取名	279
九 给属蛇的宝宝取名	281
十 给属马的宝宝取名	282
十一 给属羊的宝宝取名	283
十二 给属猴的宝宝取名	284
十三 给属鸡的宝宝取名	286
十四 给属狗的宝宝取名	288
十五 给属猪的宝宝取名	289



3 分娩篇：幸“娩”进行时

第一章 分娩准备

- 一 分娩前的物质准备 292
- 二 分娩前的生理准备 293
- 三 分娩前的心理准备 294
- 四 丈夫不在家，你要分娩了怎么办 296

第二章 分娩须知

- 一 分娩先兆 297
- 二 分娩讯号 298
- 三 什么时候去医院 300
- 四 分娩的痛楚根源 301
- 五 产程长短有个体差异 302
- 六 必须经历的生产阵痛 303

第三章 分娩进行中

- 一 正常分娩全过程 304
- 二 分娩呼吸法 306
- 三 拉梅兹呼吸法 307
- 四 什么是会阴切开 308
- 五 自然分娩较安全 309
- 六 影响自然分娩的四大因素 311
- 七 剖腹产 314
- 八 剖腹产的利弊 316
- 九 产道异常选择什么生产方式 318
- 十 分娩时的饮食 319
- 十一 常用产科镇痛方法 320