

R u h e B a o t a i H u t a i

中国著名医院
妇产专家教授推荐读物

如何 保胎护胎

■ 李南 医学博士/主编

你了解胎儿是如何一步一步成长吗？
你知道他需要什么样的呵护吗？
你知道如何将宝宝护养更壮实、更聪明吗？

吉林人民出版社



前言

在物质文明日益提高的今天，人们的精神生活也随着改变，都选择用知识来充实自己，然而在科普系列读物中，又很难找到一本既全面又实用有效的妊娠期保胎护胎的读本，来帮助天下的准父母度过这“特定”生活阶段。因此作者根据准父母对护胎育儿的知识渴求，编写了《如何保胎护胎》一书。

此书针对整个怀孕过程中胎儿的变化、母体的变化以及其它外界因素的变化，全面地分析了整个孕期过程保胎护胎的重要性。书中的有些问题对您来说可能是陌生的，但“形势”严峻的你千万不能害怕，为了下一代健健康康，你必须摒弃一些旧观念，为了宝宝的质量，你必须弄懂整个孕期应注意的问题。

其时您也没有必要紧张，即使您在这个方面一点不通也不打紧，只要你从此刻起开始注意并认真阅读

此书，本书将为您解答心中所有的疑惑，不用多时您也将会是个这方面的专家。

此书图文并茂，不管从整体上还是从单方面都会给您一种身心舒畅的愉悦，是一本难得的好书。

本书共分为六章，分别为：

孕前准备：为好花好果打基础；

孕期保胎护胎；

营养护胎保胎；

在胎教中进行保胎护胎养胎；

产前产后保胎护胎；

产后护理：帮宝宝健康过渡。

相信此书一定能伴你安稳度过妊娠期，并顺利生下一个健康可爱的宝宝。

李南医学博士

2003年10月

目 录

第一章 孕前准备： 为好花好果打基础

- ◆ 孕前男女要保持最佳状态 / 2
 - 最佳身体条件 / 2
 - 最佳的营养和受孕环境 / 3
 - 最佳的卫生环境 / 3
 - 最佳的生育年龄 / 4
 - 最佳的生物节律 / 6
 - 最佳性交受孕日期 / 7
 - 受孕的最佳体位 / 9
 - 孩子的身高与父母的关系 / 10
- ◆ 受精和怀孕：天才从这里诞生 / 12
 - 突然闭经 / 14
 - 早孕反应 / 14
 - 乳房发胀 / 14
 - 小便次数增多 / 14
- ◆ 保证宝宝的质量，预防遗传和变异 / 16
 - 遗传病可以预防 / 16



如 保 护

遗传基因和染色体病 / 18

常染色体的显性遗传和隐性遗传 / 19

伴性遗传病不能生男孩 / 23

多基因遗传病及复发机率 / 24

生育过各种遗传病儿者的孕妇再生育的原则 / 25

生育过苯丙酮尿症患儿的夫妇是否可以再生育 / 27

新婚夫妇患乙型肝炎对胎儿的影响 / 28

白化病及其预防 / 29

如何避免先天性愚型儿 / 30

避免生畸形儿的重措 / 31

联体儿能生存吗? / 32

如何治疗两性畸形 / 33

无脑儿的产前诊断和有生育史者的再怀孕 / 35

◆ 不宜怀孕的疾病 / 36

贫血 / 36

结核病 / 36

肝脏病 / 37

肾脏病 / 37

高血压 / 37

心脏病 / 38

糖尿病 / 38

阴道炎 / 39

精神病 / 39

◆ 丈夫“小问题”，要孩子问题不大 / 40

◆ 环境与优生：别让污染影响孩子 / 46

注意月经期的卫生 / 47

胚胎器官高度分化形成阶段与孕妇用药 / 49

对胎儿明显有害的药物 / 49



- 孕妇不要接触有毒物品 / 50
- 巧除果蔬残留农药的4种方法 / 51
- 孕妇卧室内避免家庭噪音危害 / 52
- 孕妇不应接触放射线,不宜久看电视 / 52
- 孕妇不要开灯睡觉,以防光源污染 / 53
- 孕妇居室内不宜铺地毯 / 54
- 让孕妇的居室与妊娠相宜并充满温馨 / 55
- 打扮,环境的重要内容 / 55
- 孕妇冬季烤火,谨防煤气中毒 / 56
- 厕所环境,孕妇家庭卫生的度量尺 / 57
- 内环境要干净:新婚蜜月当心泌尿道感染 / 57
- 想要孩子的夫妻忌饮“可乐” / 59
- ◆ 七种孕妇怀孕有危险 / 61

第二章 孕期保胎护胎

- ◆ 做好孕期检查 / 64
 - 孕早期检查的内容 / 64
 - 孕中期检查内容 / 65
 - 孕晚期检查内容 / 66
 - 高龄初产妇一定要检查 / 67
- ◆ 孕期生活及卫生:孕期护胎的第一步 / 69
 - 孕期要对症下药 / 69
 - 孕期过性生活要小心 / 71
 - 双胞胎妊娠,更要双份照顾 / 73
 - 孕妇最好不进行免疫接种 / 74
 - 孕妇要少养“宠物” / 76

如 保 护

孕妇尽量不要操作电脑 / 77

孕妇尽量避免X射线检查 / 77

超声波检查对胎儿有影响吗? / 78

孕妇日常起居要多加注意 / 80

给孕妇提供轻松方法和各种睡眠讲究 / 85

孕妇不要熬夜 / 87

◇ 孕期常见病及治疗 / 89

感冒 / 89

便秘 / 90

心脏病 / 92

糖尿病 / 94

肠道病毒感染 / 95

痔疮 / 96

病毒性肝炎 / 98

肺结核 / 99

肾盂肾炎 / 99

子宫肌瘤 / 100

孕妇得了性病怎么办 / 102

◇ 妊娠并发疾病及治疗 / 105

妊娠剧吐 / 105

缺铁性贫血 / 108

急腹症 / 109

妊娠高血压综合症 / 111

葡萄胎 / 114

瘙痒 / 116

牙龈出血 / 117

泌尿系感染 / 118

急性阑尾炎 / 118



早产 / 119

前置胎盘 / 120

“正气”护胎:调整生理机能的两种气功 / 122

打坐 / 123

香功 / 124

药王孙思邈的妊娠十月护胎建议 / 125

进行情感胎教护胎 / 128

解除胎儿压力 / 129

为胎儿输入美好的记忆信息 / 133

丈夫要为情感胎教造气氛 / 134

孕妇一定要控制自己的愤怒 / 136

高血压孕妇应避免情绪刺激 / 138

异常的精神因素会影响未来孩子的性格 / 139

分娩前情感护胎 / 140

第三章 营养护胎保胎

◆ 营养与胎儿大脑发育密切相关 / 144

脑细胞数量的比较 / 145

大脑重量的比较 / 145

早期营养不良与晚期营养不良的比较 / 145

◆ 孕妇必须补足的重要物质 / 149

孕妇需要DHA,补养就补“脑黄金” / 149

科学补充蛋白质 / 152

注意补充维生素以避免畸形 / 152

合理补充无机盐和一些微量元素 / 155

如何保胎护胎

◇ 均衡营养方能保胎护胎 / 156

孕期要均衡营养 / 156

合理搭配,调节饮食结构 / 160

◇ 为胎儿吃,为胎儿忌口 / 163

孕妇科学饮水,可以健脑防病 / 163

饭后不宜马上吃水果 / 164

孕妇吃荔枝须防高血糖 / 166

野菜是孕妇的营养佳品 / 166

柑橘不可多食 / 167

红枣与鹌鹑,滋补气血 / 168

孕妇吃萝卜有益 / 168

孕妇不宜只吃精制米面 / 169

孕妇不要过多喝茶 / 170

孕妇忌喝烈性酒 / 170

孕妇不宜多食酸性食物 / 171

妇女在怀孕前要戒烟 / 172

孕妇不宜多吃菠菜 / 172

孕妇不宜多吃油条 / 173

孕妇不宜吃桂圆 / 173

孕妇不宜吃热性香料 / 174

孕妇不要多吃冷饮 / 174

孕妇不要喝咖啡 / 175

孕妇不宜多吃山楂 / 175

孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品 / 175

孕妇忌食用过敏食物 / 176

产后滋补不宜过量 / 177

产后不宜马上节食 / 178

产妇不要久喝红糖水 / 178



- 产后不宜多吃蛋 / 179
产后忌吃辛辣温燥食物 / 179
孕妇滥补殃及胎儿 / 179
孕妇应慎食半生肉 / 182
孕妇不宜吃的中成药 / 182
孕妇食用海产鱼类时要小心 / 184
过多吃富含维生素 C 的食品之 8 大弊端 / 185
富含维生素 B6 的食品可防治妊娠呕吐 / 187
清除夫妻身体内烟尘的 4 类食品 / 187

◆ 健脑护脑——为胎儿记忆打基础 / 189

- 银杏——理想的健脑草药 / 189
人参——使脑力长生不老的仙丹 / 190
中国的另外两种健脑草药 / 192
脑化学物质：大脑信息传递者 / 193
来自印度草药学的大脑补药 / 196
抗氧化物质：一种返老还童剂 / 202
其他的健脑草药 / 204
装满维生素 C 的脑力泵 / 209
在补脑饮食中加入胆碱 / 211
确保你的脑力食品储藏室内容丰富 / 214
其他抗衰老脑营养补剂 / 216
六种滋补脑力营养品 / 218
增补脑力的 6 种高效药物及营养补剂 / 223

◆ 孕期最佳护胎保胎食谱 / 229

- 怀孕第 1 个月时的护胎保胎食谱 / 229
怀孕第 2 个月时的护胎保胎食谱 / 230
怀孕第 3 个月时的护胎保胎食谱 / 233
怀孕第 4 个月时的护胎保胎食谱 / 234



如何保胎护胎

- 怀孕第5个月时的护胎保胎食谱 / 236
- 怀孕第6个月时的护胎保胎食谱 / 237
- 怀孕第7个月时的护胎保胎食谱 / 238
- 怀孕第8个月时的护胎保胎食谱 / 240
- 怀孕第9个月时的护胎保胎食谱 / 242
- 怀孕第10个月时的护胎保胎食谱 / 244

第四章 在胎教中进行保胎护胎养胎

- ◇ 音乐胎教,促进胎儿身心健康 / 248
 - 优美的音乐能护胎 / 248
 - 选择好的音乐教材,使胎儿耳聪目明 / 251
 - 胎儿需要有益的声音刺激 / 254
 - 音乐对胎儿智力发育的影响 / 258
- ◇ 语言胎教,跟胎儿多交流 / 261
 - 数胎动有益于母儿感情交流 / 261
 - 和胎儿多对话 / 262
 - 准妈妈要多讲话 / 265
- ◇ 运动胎教,让胎儿健康成长 / 268
 - 孕妇活动不足,肌肉组织缺氧 / 268
 - 早晨多散步 / 268
 - 爸妈抚摩你,进行温柔的亲密接触 / 270
 - 帮助胎儿做“体操” / 273
 - 对胎儿进行运动训练 / 278
 - 孕妇各个时期的体操安排 / 279

◆ 对胎儿进行美的教育:让胎儿懂得漂亮 / 285

提高母亲自身的修养 / 288

胎儿在母腹中能感觉明暗 / 290

色彩在胎教中有大作用 / 291

孕妇吟诵散文诗?我的歌 / 292

培养胎儿好习惯 / 293

通过大自然的陶冶来进行胎教 / 297

文学作品欣赏 / 298

美术佳作的欣赏 / 298

画画、剪纸也是胎教 / 299

编织艺术与胎教 / 300

第五章 产前产后保胎护胎

◆ 分娩期保胎护胎 / 302

临产前的可靠征兆——见红 / 303

分娩过程:痛并快乐着 / 304

安全分娩四要素 / 306

自然分娩与剖宫产 / 308

导乐陪伴分娩 / 309

分娩过程对母婴的影响 / 310

胎儿面世 / 312

◆ 生产影响护胎成果 / 315

自然生产是最佳生产 / 315

优质生产是依循自然 / 316

阵痛分娩能促进婴儿脑部的成长 / 317

如 保 护

◇ 产褥期保健 / 319

产褥期卫生保健 / 319

要小心处理产后不适 / 320

产后保健操对孕妇恢复有好处 / 322

预防产后乳腺炎 / 324

注意产后饮食 / 325

预防产后子宫脱垂 / 326

产后何时避孕为最佳? / 327

产后什么时候活动为最佳? / 328

产后42天要做妇科检查 / 329

产后的子宫复原过程 / 329

第六章 产后护理——帮宝宝健康过渡

◇ 母乳喂养 / 332

母乳哺养好处多 / 332

母乳喂养注意事项 / 334

◇ 奶瓶喂养是孩子成长的辅助器 / 339

◇ 混合喂养,双“管”其下 / 342

◇ 新生儿的保健与护理 / 344

如何布置新生儿的居室 / 344

给新生儿洗澡 / 345

包襁褓有讲究 / 347

注意护理新生儿的脐带 / 348

护理宝宝五官 / 348

了解新生儿的新特点 / 350

如何为宝宝选择和更换尿布? / 351

要充分保证新生儿睡好 / 353

多给宝宝做保健按摩操 / 353

要多注意新生儿的大小便 / 354

给宝宝进行感知觉的训练,以备提高其智力 / 355

☆ 婴儿保健与护理 / 357

判断婴儿的体重与身长是否正常 / 357

卤门——宝宝健康状况的“窗口” / 359

给婴儿进行日光浴:给点阳光就灿烂 / 359

防止婴儿生痱子 / 361

给婴儿洗澡的注意事项 / 362

婴儿流口水是怎么回事? / 363

加强婴儿锻炼,被动操强身健体 / 363

给婴儿剪指甲 / 366

选择玩具:原则下的挑剔 / 367

多让婴儿趴着有好处 / 368

如何对待婴儿的啼哭 / 369

抱孩子的学问 / 371

培养婴儿的生活习惯 / 373

☆ 婴儿的疾病与防治 / 375

新生儿黄疸的原因 / 375

防止婴儿臀红 / 376

小儿便秘的原因和治疗方法 / 377

防止小儿腹泻 / 378

给婴儿喂药不要太快 / 379

防治婴儿佝偻病 / 380

婴儿湿疹的原因、表现及处理方法 / 381

宝宝脐疝的治疗方法 / 382



如 保 护

- 防止宝宝意外伤害 / 383
- 预防小儿发生意外事故 / 383
- 意外事故的急救处理原则 / 385
- 意外窒息 / 390
- 鼻出血 / 391
- 擦、割、刺伤 / 392
- 挫、摔、跌伤 / 393
- 烧、烫伤 / 394
- 咬伤 / 396
- 眼外伤 / 397
- 鼻腔、外耳道异物 / 398
- 眼内异物 / 399
- 咽、喉异物 / 400
- 气管、支气管异物 / 400
- 食道、胃肠道异物 / 401
- 脱位 / 402
- 急性中毒 / 403
- 溺水的原因与急救 / 405
- 我国制定的小儿预防接种程序 / 406

第一章

孕前准备： 为好花好果打基础



不要滥用药物

一、孕前男女要保持最佳状态

身体健康的夫妻,如果不采取避孕措施的话,也许不久就会怀上孩子了。所以要注意,如果时机不成熟,一定要做好避孕,以免意外怀孕。如果想要孩子,一定不能忽视以下问题。

1、最佳身体条件

应该在夫妻双方身心健康的良好状态下受孕,包括男女双方或一方未患急、慢性传染病及严重器质性疾病;男女双方均处于心情愉快、情绪饱满、精力充沛的最佳状态;双方均应避免在过度劳累、疲惫乏力、心绪不佳、精神忧郁或大量吸烟及饮酒后受孕。

这里需要特别提醒的是,身体健康状况不能只凭自我感觉。青年人抗病力强,往往在大病初起或患有某些遗传性疾病及潜匿性疾患时,可能不出现明显的自觉症状。因此,准备受孕的夫妇应该到医院进行一次系统的健康检查。