



妈咪宝贝系列
采用有问必答的形式，
较为全面地回答了
准父母们所关心的
热点和焦点问题

雪 婧/编著

孕前孕后有问必答

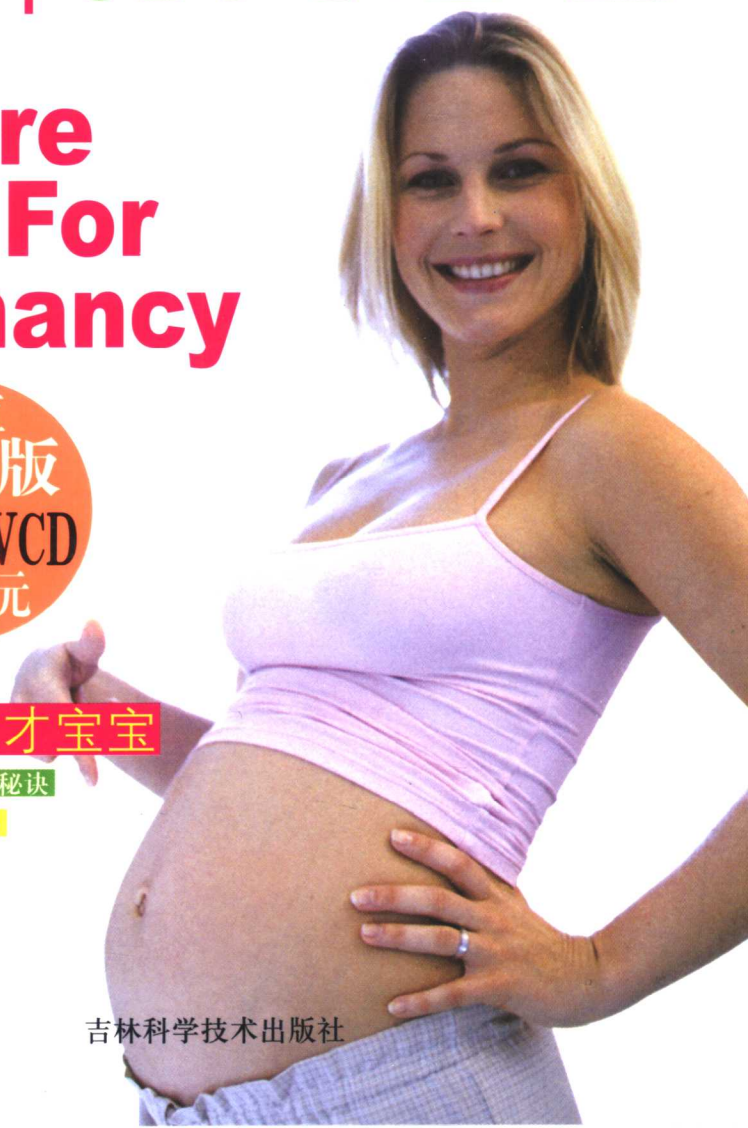
Nurture Book For Pregnancy

超值
最新版
1书+1VCD
18.00元

成功孕育天才宝宝

- 受孕前的准备和优生秘诀
- 生活保健与孕期禁忌
- 胎教艺术
- 产后身心调养

吉林科学技术出版社



孕前孕后有问必答

雪婧/编著



吉林科学技术出版社

调
且
的
加
不
于
使
和
生
儿
通
乳
用
适
之
方
须

贝

孕前孕后有问必答

雪 婧 编著

责任编辑:王精杰 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

永清金鑫印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 10 印张 289 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7 - 5384 - 3125 - X/R · 882

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431 - 5635177 5651628 5651759

邮购电话 0431 - 5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

年轻的婚后夫妇，都希望产生爱情的结晶，那就是希望生一个健康、聪明的小宝宝，因此，都想知道有关孕前孕后等各方面的知识。

本书根据怀孕不同阶段的特点，包括每个月孕妇的身体变化、胎儿成长状况、孕妇饮食与营养、孕期每月保健、胎教等内容，让您的妊娠计划在10个月中的每个阶段都有一个合理的、科学的安排，直到迎接小宝宝的诞生。

本书对孕妇迫切关注的焦点问题，都逐一做了深入浅出的解答，是每一位新手父母的良好读本。



目 录

第一章 孕前准备

优生常识

优生有哪些基本知识? / 2

优生有哪些主要条件与因素? / 3

最佳怀孕条件与因素是什么? / 6

不宜怀孕的主要情况是什么? / 11

孕前有哪些全面准备工作? / 14

受孕措施

怀孕的条件与怀孕知识是什么? / 17

如何从性交到受孕? / 18

胎儿性别控制主要方法有哪些? / 19

不孕不育的主要原因有哪些? / 21

不孕不育有哪些特殊处理方法? / 34

孕前保健

妇女怀孕前应做好哪些准备? / 36

妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题? / 37

夫妻为什么要共学妇幼保健常识? / 37

怀孕时机

最佳受孕时机是何时? / 39

什么是最佳的营养和受孕环境? / 39

想要孩子的夫妇为什么要戒烟、戒酒? / 39

第二章 怀孕第一个月

母亲与胎儿

怀孕之际孕妇应注意些什

么? / 42

怀孕一月胎儿成长变化如何? / 42

怀孕一月母体变化如何? / 42

生活与保健

怀孕早期应做好哪些保健? / 43

怀孕早期能做妇科检查吗? / 43

孕妇如何写妊娠日记? / 44

遗传性疾病的遗传方式有哪些? / 44

遗传病能不能治疗? / 45

遗传病如何预防? / 46

饮食与调理

如何做到供给全面合理的营养? / 47

怎样适当增加热能的摄入? / 47

妊娠早期的饮食原则是什么? / 47

孕早期如何摄取适当的食物量? / 48

孕妇需要多吃水果吗? / 48

孕期禁忌

早产及流产后的妇女急于再孕合适吗? / 50

孕期如何防病毒感染? / 50

妊娠需要事先做准备吗? / 51

胎教方法

胎教如何进行? / 53

科学胎教有哪些内容? / 55

胎教的早期如何运用? / 57

第三章 怀孕第二个月

母亲与胎儿

怀孕二月孕妇应注意些什么? / 60

怀孕二月胎儿成长变化如何? / 60

怀孕二月母体变化如何? / 61

生活与保健

家庭需要给予孕妇多些关爱吗? / 62

保胎要注意些什么事情? / 62

妊娠呕吐反胃的原因有哪些? / 63

怎样减轻孕吐? / 64

孕妇能接受免疫接种吗? / 64

孕妇发生流产需要做哪些处理? / 64

孕妇冬春如何防感冒? / 67

饮食与调理

妊娠反应时的饮食有哪些要求? / 69

需要额外补充维生素吗? / 69

孕妇爱吃酸味食物有哪些好处? / 69

孕妇缺乏叶酸有哪些反应? / 70

孕妇贪食和厌食有哪些害处? / 71

孕妇吃饭为什么要细嚼慢

咽? / 72

孕期禁忌

妊娠后勤洗阴道有哪些害处? / 73

孕妇需要防治贫血吗? / 73

孕妇盲目保胎对吗? / 75

妊娠呕吐需要禁食吗? / 76

胎教方法

怎样进行优境胎教? / 77

怎样进行音乐胎教? / 78

如何进行抚摸胎教? / 78

第四章 怀孕第三个月

母亲与胎儿

怀孕三月孕妇应注意些什么? / 82

怀孕三月胎儿成长变化如何? / 82

怀孕三月母体变化如何? / 82

生活与保健

夏季孕妇生活要注意些什么? / 83

孕妇睡眠时间多少适宜? / 83

怀孕后多活动好还是少活动好? / 84

怀孕期间日常活动时要注意什么? / 84

孕妇长痔疮怎么办? / 85

高血压孕妇怎样保健? / 85

怀孕早期洗澡水为什么不宜太热? / 86

孕妇做X线检查要注意哪些事项? / 87

孕妇选用乳罩需要讲究吗? / 87

孕妇需要谨慎用药吗? / 88

饮食与调理

孕妇怎样减少食盐的摄入量? / 90

哪些食品孕妇不宜食用? / 90

孕妇为什么要多吃肉、豆类、水果? / 91

孕妇为什么不要滥服鱼肝油? / 92

孕妇为什么不可缺铁? / 92

孕期禁忌

是否该认真对待妊娠剧吐? / 94

该怎样看待病毒性肝炎与孕吐? / 95

如何看待妊娠后的阴道不规则出血? / 97

孕妇患风疹可以继续妊娠吗? / 99

孕妇忌用哪些中草药? / 99

胎教方法

如何进行“音乐浴”胎教? / 101

如何进行爱抚胎教? / 103

如何进行情感交流胎教? / 104

怎样进行运动胎教? / 104

怎样进行体操胎教? / 106

第五章 怀孕第四个月

母亲与胎儿

怀孕四月孕妇应注意些什么? / 114

怀孕四月胎儿成长变化如何? / 114

怀孕四月母体变化如何? / 115

生活与保健

孕妇能喝茶吗? / 116

孕妇为什么要勤洗澡, 应注意什么? / 116

孕妇工作与家务劳动时应注意哪些事项? / 117

孕妇进行体育运动应注意什么? / 117

孕妇手脚麻木及疼痛怎么办? / 118

孕妇需要避免过多吸入汽车尾气吗? / 118

发怒会给孕妇带来哪些害处? / 119

饮食与调理

孕期每天需要摄入多少蔬菜与水果? / 120

孕期需要吃奶制品吗? / 121

孕妇多吃什么将来孩子聪明? / 121

孕期禁忌

高龄初产孕妇有必要做产前检查吗? / 123

怀孕期间拒绝任何药物对

吗? / 123

孕妇可以吃泻药吗? / 124

胎教方法

如何进行传声器胎教? / 126

怎样进行呼唤胎教? / 128

如何进行自然胎教? / 129

怎样进行锻炼胎教? / 131

第六章 怀孕第五个月

母亲与胎儿

怀孕五月孕妇应注意些什么? / 134

怀孕五月胎儿成长变化如何? / 134

怀孕五月母体变化如何? / 135

生活与保健

孕妇怎样选择内衣? / 136

孕妇可以饮用被污染的水吗? / 136

孕期如何进行自我监护? / 137

孕妇为什么不要拿25千克以上的重物? / 139

患肝炎的人怀孕后应注意什么? / 140

孕妇为什么容易发生便秘, 怎样防治? / 141

孕妇为什么要戒烟、戒酒? / 141

孕妇坐立和行走时应注意什么? / 142

孕妇可以打哪些预防针? / 142

孕妇自觉头晕、眼花是怎

么回事? / 143

饮食与调理

孕妇是否应多吃鸡蛋? / 144

孕妇需要补充维生素及微量元素吗? / 144

怀孕中要特别吃些什么食品? / 146

孕妇忌用哪些西药? / 147

孕妇可以用激素类药物吗? / 149

哪些药物容易引起流产? / 150

胎教方法

怎样进行音乐胎教? / 151

怎样进行床上运动胎教? / 154

如何进行手按胎教? / 154

如何进行拍打胎教? / 155

怎样进行综合胎教? / 156

怎样进行父亲间接胎教? / 157

第七章 怀孕第六个月

母亲与胎儿

怀孕六月孕妇应注意些什么? / 164

怀孕六月胎儿成长变化如何? / 164

怀孕六月母体变化如何? / 165

生活与保健

发生先兆流产时怎样保胎? / 166

孕妇气喘气急是怎么回事? / 167

肾炎对妊娠有哪些危害? / 167

该怎样认识孕期变丑? / 168

孕妇可以去拥挤的场合吗? / 170

孕妇活动太少合适吗? / 171

怀孕后要不要练气功? / 171

怎样注意劳逸结合? / 172

孕妇可以打麻将吗? / 173

饮食与调理

孕妇可以多吃冷饮吗? / 175

孕妇营养过剩合适吗? / 175

孕妇需要多吃豆类食品吗? / 176

孕期禁忌

孕妇下肢静脉曲张可采取哪些措施? / 178

孕妇可以使用利尿剂吗? / 179

孕妇流产后需要保健吗? / 179

胎教方法

怎样进行唱歌胎教? / 181

如何进行抚摸胎教? / 184

怎样进行推动胎教? / 185

如何进行对话胎教? / 185

如何进行“踢肚游戏”胎教? / 186

怎样进行父亲直接胎教? / 187

第八章 怀孕第七个月

母亲与胎儿

怀孕七月孕妇应注意些什么? / 190

怀孕七月胎儿成长变化如何? / 190

怀孕七月母体变化如何? / 191

生活与保健

妊娠期间能够动阑尾炎的手术吗? / 192

血压低时怀孕是否有危险? / 193

妊娠时, 脸上褐色斑点就会增加吗? / 194

羊膜腔穿刺术是怎么回事? / 195

有糖尿病而妊娠是否需堕胎? / 195

高龄产妇是否一定会难产? / 196

宫外孕妊娠会重复发生吗? / 197

有每周去看医生的必要吗? / 199

怀葡萄胎以后, 会不会患癌症? / 200

饮食与调理

孕妇可以多吃刺激性食物吗? / 202

孕妇如何做到因月择食? / 202

孕妇如何做到因季择食? / 204

孕期禁忌

为什么孕妇用药容易殃及胎儿? / 205

重复堕胎会不会造成习惯

性流产? / 206

需要注意孕期过长吗? / 207

孕妇需要计算预产期吗? / 208

胎教方法

怎样进行情感胎教? / 209

如何进行意念胎教? / 211

怎样进行数学胎教? / 211

怎样进行情绪胎教? / 212

怎样进行体操胎教? / 216

第九章 怀孕第八个月

母亲与胎儿

怀孕八月孕妇应注意些什么? / 220

怀孕八月胎儿成长变化如何? / 220

怀孕八月母体变化如何? / 221

生活与保健

孕妇焦虑会带来什么后患? / 222

孕妇卧床易滞产吗? / 223

孕妇大笑好吗? / 224

孕妇需要懂得胎动吗? / 224

孕妇可以接触有害化学污染环境吗? / 225

孕妇可以仰卧或右侧卧吗? / 227

在高层住宅的孕妇应注意哪些事项? / 228

饮食与调理

孕妇可以饮用咖啡和咖啡

因饮料吗? / 229

孕晚期膳食有哪些营养要求? / 230

孕期禁忌

孕妇可以随便使用抗甲状腺制剂和碘剂吗? / 232

产前可以随便使用吗啡和度冷丁吗? / 233

胎教方法

如何进行对话胎教? / 234

怎样进行综合运动胎教? / 234

如何进行怡情益性胎教? / 237

第十章 怀孕第九个月

母亲与胎儿

怀孕九月孕妇应注意些什么? / 240

怀孕九月胎儿成长变化如何? / 240

怀孕九月母体变化如何? / 241

生活与保健

孕腹大于孕月正常吗? / 242

孕妇腹部增大有何规律? / 243

孕妇需要警惕胎盘早剥吗? / 244

产前需要做哪些常规的化验检查? / 246

有剖宫产史的孕产妇需要注意些什么? / 247

饮食与调理

孕产期孕妇吃红糖和鸡蛋

有什么好处? / 248

妊娠晚期的膳食营养有哪些特点? / 248

妊娠晚期应如何安排饮食? / 250

妊娠晚期应怎样安排每日食谱? / 251

孕期禁忌

难产易出现哪些症状? / 252

处理难产有哪些措施? / 253

胎教方法

怎样进行艺术胎教? / 256

怎样进行情趣胎教? / 257

第十一章 怀孕第十个月

母亲与胎儿

怀孕十月孕妇应注意些什么? / 260

怀孕十月胎儿成长变化如何? / 260

怀孕十月母体变化如何? / 261

生活与保健

出现哪些症状为临产? / 262

怎样度过分娩阵痛关? / 264

孕妇需要掌握哪些配合接生的技巧? / 267

产妇如何配合剖宫产? / 268

剖宫产术后应注意哪些事项? / 270

何时采取会阴切开? / 273

如何保护会阴侧切伤口? / 274

饮食与调理

分娩前应如何进食? / 275

分娩时应注意补充哪些营
养素? / 276

孕期怎样补充营养? / 277

孕期禁忌

紧张可以造成难产吗? / 279

生孩子“憋尿”有危险吗? / 280

胎教方法

如何进行临产准备胎教? / 282

怎样进行分娩心理胎教? / 283

第十二章 产后身心调养**母亲与胎儿**

分娩后产妇应注意些什
么? / 286

分娩何时才算真正结束? / 286

产后母体的变化有哪些? / 286

生活与保健

产后怎样科学卧床休息? / 288

产妇适宜睡弹簧床吗? / 289

产褥期休息应注意哪些事
项? / 290

产后调适三要诀是什么? / 291

产后会出现哪些麻烦? / 293

剖宫产后须注意些什么? / 295

夏天坐月子怎样预防中
暑? / 298

出院后应如何安排时间? / 301

饮食与护理

产妇应遵守哪些饮食原
则? / 304

产后如何正确喝红糖水? / 305

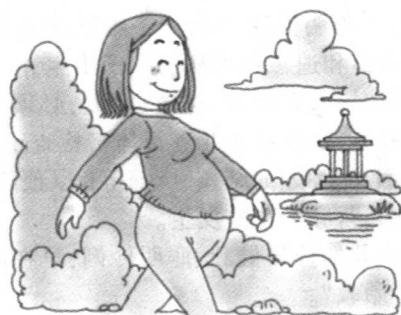
产后第一周的饮食怎样安
排? / 306

产妇患有哪些疾病忌哺
乳? / 307

产妇如何护乳? / 307

第一章

孕前准备



优生常识

优生有哪些基本知识？

计划生育基本知识

计划生育就是指有计划地生育子女，它是从我国的国情出发，从全国人民的利益出发而制定的一项基本国策。根据我国的宪法，除在人口稀少的少数民族地区和其他地区以外，都要实行计划生育。计划生育的内容包括提倡晚婚和节制生育实行计划生育，既是国家推行的一项基本国策，也是每个公民应尽的义务。

优生的方法

提倡优生，改进人类的遗传素质，把已有的不良遗传素质阻断，不让其传给后代是当务之急。因此，我们必须讲研究生育的优质性，做到优生、优育、优教，这是每一位父母应尽责任和义务。

优生就是生个聪明健康的孩子，给社会造就优质的人力资源，防止先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。

孩子要做到体格发育正常、健康、活泼，必须采取一系列优育措施：坚持母乳喂养，定期对小儿进行体格检查（包括身高、体重等各项指标）；进行计划免疫（如结核、麻疹等），以预防传染病；防止婴儿期贫血、佝偻病、营养不良的发生。

另外，为了小儿的体格健壮、聪明伶俐，早在胎儿期就应该进行教育，这称为“胎教”。

“三优优生法”

优选配偶法

血型要匹配，性格要协调，知识要相当，年龄要合适，不近亲

婚配,不选有遗传病的配偶。

优选怀孕时机法

酒后、病中、大病初愈不宜怀孕,男女双方生物钟运行在高潮期不宜怀孕。

孕后母体的最优护理法

衣宜宽 以棉毛质料为优选,不用电热毯。

味宜淡 不偏食,要多吃蔬菜。

行须缓 可做适当的运动,不参加或观看带有刺激性、惊险性的活动或表演节目。

居要安 卧室空气要新鲜,生活环境要赏心悦目,心情愉快、舒畅。

优生有哪些主要条件与因素?

优生的一般条件

不能近亲结婚;男女都应身体健康;结婚生育年龄要适宜,最好在24~28岁。

父母应不嗜烟酒;受孕时间要选择适当。孕期前后3个月应避免性生活;怀孕期要保持良好情绪;怀孕期要平衡膳食。要荤素兼食,动植物食品搭配合理,且勿偏食。

勿喝生水,勿食变质的食物,且忌暴饮暴食,避免发生食物中毒或肠道传染病。

孕妇勿乱服药物。如:镇静、催眠等药物及一些抗生素如需服药应遵医嘱。

避免做农药、印染等有毒作业,防止X光和放射性物质的照射。

孕妇需避免蚊虫叮咬。



与优生相关的因素

精 气

“精气”是生命的本源,是先身而生,具有遗传特性的一种特殊的精微物质。

精气形成具有生命的形质体,是通过生殖功能,由父母媾精之精来形成的。

父母之精结合是构成新的个体的最基本物质,就个体的体质因素而言,主要与先天禀赋有关,即父母的体质因素,通过精子和卵子里的染色体(主要成分是核酸),遗传给后代,形成子女体质的个体特性,包括个体外形、容貌、性格、体内外环境的应变能力,以及智力等方面。因此,优生的物质基础是“精气”,即禀受于父母的“先天之精”。

肾 气

肾具有藏精、主生殖的功能。肾中精气的主要生理效应是促进机体的生长、发育和逐步具备生殖能力。在人体的生长、发育及衰老的生理过程中,肾中精气的盛衰起着关键作用。就生殖功能而言,肾中精气不断充盛,性腺的发育渐趋成熟,具备了生殖能力。而随着肾中精气的衰退,生殖能力亦随之下降以至消失,由此可知,肾具有主生殖的作用。

少 生

对于一个家庭来说,人口太多会造成很多不利因素,首先无法满足孩子的营养和兴趣,而这又必将影响和妨碍到他们的前程,也会造成继续贫穷落后,给生活带来巨大的压力。因此,作为即将成为父母的夫妇,应该牢记“只有少生,才能优生”这样一种最简单的道理。

选 择

所谓“择优而生”,就是指怀孕过程中健康的胚胎能生存,而一些发育不健康的胚胎在怀孕初期就会自然而然地被淘汰掉。约有60%~70%的受精卵不能完成发育过程而“丢失”,而另外那些受精卵中一部分有缺陷者,则被以流产的形式自然淘汰掉。

环 境

环境污染对优生的影响 化学物质污染可以影响胎儿的发育或导致畸形,也可以引起孕妇流产、早产和死产;物理因素主要是X射线照射,若胚胎在怀孕12周内,X射线对胎儿有很强的致畸作用;在怀孕早期病原体感染引起的疾病如风疹和血清肝炎等可导致胎儿发生畸形。此外巨细胞病毒、麻疹、水痘等感染,亦可能引起胎儿畸形。

改善环境,防止胎儿畸形 搞好污水、污气、污物的处理;加强孕期保健,尽量杜绝各种被感染的机会,在怀孕头3个月内甚至更长一些时间,应禁止X光照射,一般认为,即使是常规的肺部透视,也要推迟到妊娠7个月时方可进行;加强劳动保护,避免接触有毒物质,农村孕妇最好不从事喷洒农药等劳动。从事放射线工作的女同志,怀孕后应调换工作,脱离该环境。

空气与优生的关系 空气污染乃优生之大敌,孕妇吸收有害有毒的气体后,会严重干扰胎儿的正常生长发育,甚至引起胎儿畸形或自然流产。污染的空气多出现在油烟弥漫的厨房;吸烟或被动吸烟;现代装潢的居室;职业环境污染等。

营 养

胎儿发育的营养全靠母体供给。因而,孕妇的营养对胎儿的成长至关重要。孕妇营养不足,就容易发生流产、早产、死胎或胎儿畸形等。可见要达到优生,妊娠期就必须加强营养。

在怀孕期及出生后半年到2年内,供给大量蛋白质食品,能促进脑的发育,使婴儿更聪明。

药 物

药物是治疗疾病的一种重要措施,如果使用不当,可造成不良反应,对有的孕妇还可使胎儿致畸。

可能致畸的常用药物有:抗生素、激素素药、抗癫痫药、抗肿瘤药、镇静安眠药、抗疟药、抗过敏药、活血化瘀的草药。

烟 酒

孕妇饮酒不仅对胎儿有害,对自身也是有害的。其害处有:增加胎儿畸形发生率;抑制性功能;使妇女提早出现绝经;通