

引领健康孕育系列
YINLINGJIANKANGYUNYUXILIE

全国知名妇幼保健专家倾力打造

杜燕倩 编著

实用

怀孕 知识百科

ShiYong HuaiYun
ZhiShi BaiKe

孕妈妈生活必备宝典

这里有最详尽的孕前准备方案 •

这里有最实用的孕期生活细节指导 •

这里有准妈妈最想知道也必须知道的常识 •

只有从这里开始 •

才能孕育一个健康聪明的宝宝

内蒙古科学技术出版社

杜燕倩◎编著

实用

怀孕 知识百科

ShiYong HuaiYun
ZhiShi BaiKe



图书在版编目(CIP)数据



实用怀孕知识百科/杜燕倩编著.

—赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5380-1792-2

I. 实… II. 杜… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. R715. 3



中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第078614号



出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮购电话/(0476) 8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/额敦桑布

责任编辑/许占武

封面设计/胡椒工作室

印 刷/北京佳顺印务有限公司

字 数/480千

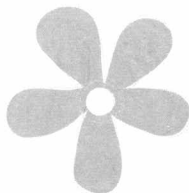
开 本/880×1300 1/32

印 张/15

版 次/2009年6月第1版

印 次/2009年6月第1次印刷

定 价/28.80元





前言

女性是伟大的。人类每一个生命的诞生都来自母体的孕育。

虽然说新生命的诞生是夫妻双方爱情的结晶，但女性作为孕育生命的主体，为了孕育一个健康聪明的宝宝，却承担着更大也更艰辛的责任。那么，面对怀孕，女性应该如何去做才能顺利度过妊娠这一特殊时期呢？

首先，孕前准备必不可少。每一个计划怀孕的育龄夫妇都要在孕前做好相关的准备，包括知识上的准备、心理上的准备、身体的调整及生活方式的改变等。

其次，在怀孕以后，要坦然面对怀孕中的巨大变化，尽量克服怀孕期间的种种不适。如此，才有可能顺利度过妊娠每一天。

当然，妊娠是以母子平安为基本要求的。这就需要女性在妊娠期间注重生活细节，在安胎保胎、养胎护胎的基础上坚持对胎儿进行科学的胎教，从而孕育一个健康聪明的宝宝。

最后，在预产期将至的时候，要努力克服产前紧张的心理，轻松分娩，喜迎宝宝的降生。同时，在宝宝出生以后，为着自身的健康，女性也要做好产后保健，尽快恢复身体，从而在养护宝宝时可以投入更多的精力，为宝宝的健康成长保驾护航。

本书以通俗易懂的语言，一目了然的图解形式，从孕前到妊娠，从产前到产后恢复，从安胎养胎到科学胎教，进行了科学、全面的讲解，希望能帮每一位欲孕或已孕的准妈妈快乐度过这一特殊时期，生一个健康聪明的宝宝。

编著者

目 录

CONTENTS

第一篇

孕前准备， 要从细处入手

特别图示——孕前生活有讲究	30
优生就是生一个健康聪明的宝宝	36
一 优生必须具备的基本条件	36
二 遗传对优生的影响	38
* 基因是遗传的基本物质	38
* 染色体是遗传的关键	39
* 会遗传的容貌特征	39
* 遗传与智力的关系	41
三 环境对优生的影响	42
* 环境因素致畸的主要途径	43
* 大气污染可致胎儿铅中毒	44
* 环境因素中的电磁污染	45
* 怀孕初期放射线的危害	46

✿ 噪声污染可致胎儿畸形	47
✿ 家庭装修对优生的影响	48
✿ 改善环境防止胎儿畸形	49
四 营养对优生的影响	49
五 药物对优生的影响	50
✿ 可能致畸的时间	50
✿ 可能致畸的常用药物	50
六 优生怀孕禁忌	51
✿ 忌生育过早	51
✿ 忌生育过晚	52
✿ 婚后不宜很快怀孕	53
✿ 蜜月旅游不宜怀孕	54
✿ 春节期间不要怀孕	54
✿ 身体疲劳不宜怀孕	55
✿ 怀孕前忌服安眠药	55
✿ 服用激素忌怀孕	56
✿ 避孕期间不要怀孕	56
✿ 孕妇不宜饮酒	57
✿ 孕妇不宜吸烟	57
夫妻双方都要有心理准备	58
一 调整孕前心绪	58
二 妊娠是爱情的升华	59
三 孕前夫妻心理和谐	59
四 加深感情六要诀	60
✿ 打破错误观念	60
✿ 创建新的生活	60
✿ 双方相互尊重	60
✿ 正确理解“男子汉”	61
✿ 增强鱼水之欢	61

✧ 将恋爱进行到底	61
五 为怀孕做好准备	62
六 喜迎妊娠到来	63
以最佳身体状态迎接妊娠	64
一 孕前生活安排	64
二 提高身体素质	65
三 孕前锻炼方法	65
四 孕前应将体重调整到最佳状态	67
五 育龄女性不宜太胖	68
必要的物质与金钱准备	69
一 舒适的环境	69
二 宽松的外衣	70
三 适体的内衣	73
四 合适的鞋	74
五 孕前经济准备	75
解开你心中疑惑	77





第二篇

怀孕开始倒计时， 这些事一定要做到

特别图示——孕前科学安排生活	80
孕前检查与防疫	81
一 孕前检查好处多	81
二 孕前特别体检项目	82
三 孕前常规体检项目	83
四 孕前防疫保平安	84
✧ 风疹疫苗	84
✧ 乙肝疫苗	84
进行遗传咨询	86
一 育龄夫妇应重视遗传咨询	86
二 遗传性疾病	87
三 遗传病的遗传方式与种类	88
✧ 单基因病	88
✧ 多基因病	88
✧ 染色体病	89
四 有出生遗传病后代风险的父母	90
开始补充叶酸	92
一 叶酸不容忽视	92

✿ 叶酸的保健功效	93
✿ 影响叶酸吸收的原因	93
二 叶酸与优生	94
三 补充叶酸可较好预防出生缺陷	95
选择生男生女	96
一 胎儿性别谁决定	96
二 利用选择法避开伴性遗传病	97
三 生男生女控制法	98
✿ 饮食控制法	98
✿ 掌握排卵期	99
✿ 改变阴道的酸碱度	99
✿ 性高潮控制法	99
✿ 把握同房次数	99
✿ 掌握射精深浅	99
在最佳受孕时机怀孕	100
一 最佳受孕季节	100
二 最佳受孕日期	101
✿ 通过推算得出最佳受孕日期	101
✿ 通过身体体征判断最佳受孕日期	102
三 最佳受孕时刻	104
解开你心中疑惑	105





第三篇

真的怀孕了， 这些变化要有思想准备

特别图示——减轻早孕反应的妙招	108
母体变化	109
一 生殖器官的变化	109
* 子宫	109
* 子宫颈	109
* 卵巢	109
* 阴道	110
* 外阴	110
二 乳房的变化	110
三 心血管系统的变化	111
* 心脏	111
* 心排血量	111
* 血压	111
* 血容量与孕期贫血	111
四 呼吸系统的变化	111
五 消化系统的变化	112
* 早孕反应	112
* 食欲改变	113
* 口腔变化	113

✿ 易发生便秘而引起痔疮	113
六 泌尿系统的变化	113
✿ 妊娠期餐后尿糖呈阳性	113
✿ 易发生尿路感染	114
✿ 尿频	114
七 骨骼系统变化	114
八 皮肤的变化	115
九 体重的变化	115
十 心理的变化	116
胎儿发育	117
一 早期胎儿的发育状况	117
二 4个月的胎儿发育状况	117
三 5个月的胎儿发育状况	117
四 6个月的胎儿发育状况	118
五 7个月的胎儿发育状况	118
六 8个月的胎儿发育状况	118
七 9个月的胎儿发育状况	118
八 10个月的胎儿发育状况	118
九 胎儿出现心跳的时间	119
十 母体感觉到胎动的时间	119
连接生命的纽带	120
一 胎盘	120
二 羊水	121
三 脐带、脐血与干细胞	122
✿ 脐带	122
✿ 脐血	122
✿ 干细胞	122
解开你心中疑惑	123



第四篇

十月怀胎，

首要任务是安胎与保胎

特别图示——居家静养可以做的事	126
安胎方法	127
一 静坐安胎法	127
二 静坐的姿势	128
三 静坐的6个要点	130
四 自我放松练习	131
五 在丈夫帮助下放松	134
保胎措施	136
一 提高免疫力	136
* 注意营养的丰富和均衡	136
* 劳逸结合	137
* 多吸新鲜空气	137
* 保持心情愉快	138
二 注意不利于胎儿的情况	138
* 过度劳累	138
* 过频过剧烈的性生活	139
* 重感冒	139
* 外力碰撞	139
* 过分逞能	139

* 预防流产	140
解开你心中疑惑	141



第五篇

十月养胎，

让宝宝健康发育成长

特别图示——十月养胎从生活细节做起	144
-------------------------	-----

环境养胎	145
------------	-----

一 家庭环境	145
--------------	-----

* 美化环境	145
--------------	-----

* 保持卫生	146
--------------	-----

* 远离污染	146
--------------	-----

* 简洁为好	147
--------------	-----

* 户外活动	147
--------------	-----

* 清静安宁	147
--------------	-----

* 避开其他不利场所	148
------------------	-----

二 工作环境	148
--------------	-----

三 自然环境	149
--------------	-----

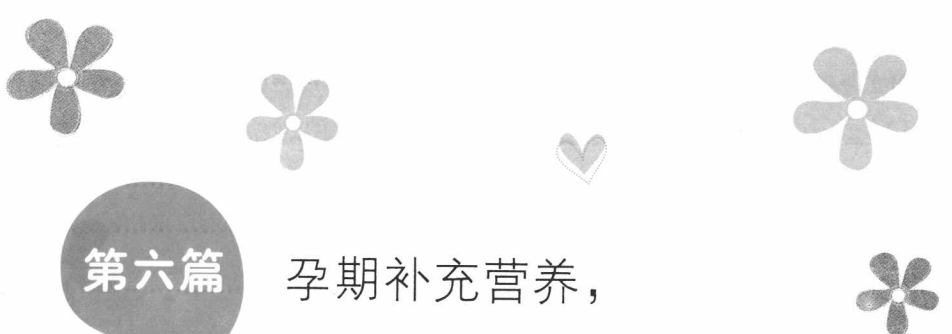
* 新鲜空气是补剂	149
-----------------	-----

* 和谐万物是动力	150
-----------------	-----

* 灿烂阳光是源泉	150
-----------------	-----

饮食养胎	151
一 饮食养胎原则	151
二 合理安排饮食	152
三 补血、养肝与防胀气	153
情绪养胎	156
一 不良情绪对胎儿有危害	156
二 夫妻调节情绪的几个关键技巧	158
✧ 平易对待一切	158
✧ 多理解他人	158
✧ 营建积极的家庭气氛	159
✧ 节制不良情绪	160
智慧养胎	161
一 学会宁静愉悦地生活	161
二 多看有益启智的书籍	161
三 学会艺术欣赏	162
四 享受大自然的美	162
解开你心中疑惑	163





第六篇

孕期补充营养， 妈妈会吃、宝宝增智

孕期营养很重要	166
一 营养对胎教的作用	166
二 母体的营养需求	167
三 胎儿的营养需求	168
孕期饮食有讲究	169
一 妊娠期饮食原则	169
二 孕早期饮食原则	171
三 孕中期的饮食原则	171
四 孕晚期的饮食原则	172
五 孕期饮食禁忌	172
✿ 忌偏食	172
✿ 忌缺锌	173
✿ 忌食山楂	174
✿ 忌多吃油炸食品	175
✿ 忌缺钙	176
✿ 忌过多服用维生素D	177
✿ 忌过多食用动物肝脏	177
✿ 忌只吃精白米面	178
✿ 忌营养过剩	178

✿ 忌过食高糖食物	179
✿ 忌过食滋补品	179
✿ 忌缺铜	180
✿ 忌食过咸食物	181
✿ 忌多吃味精	182
✿ 忌多吃热性香料	182
✿ 忌过多食物刺激性食物	183
✿ 忌吃过敏性食物	184
✿ 忌多吃鸡蛋	184
妊娠十月益智食谱	185
一 怀孕1个月营养食谱	185
二 怀孕2个月营养食谱	188
三 怀孕3个月营养食谱	191
四 怀孕4个月营养食谱	194
五 怀孕5个月营养食谱	197
六 怀孕6个月营养食谱	200
七 怀孕7个月营养食谱	203
八 怀孕8个月营养食谱	206
九 怀孕9个月营养食谱	209
十 怀孕10个月营养食谱	212
解开你心中疑惑	215





第七篇

孕期保健， 要从生活细节做起

特别图示——孕期居室卫生	218
怀孕后要注意多休息	219
一 科学的生活方式	219
✿ 日常起居要有规律	219
✿ 注意劳逸结合	219
✿ 避免重体力劳动	220
✿ 不要长时间弯腰干活	220
✿ 看电视不宜太久	220
✿ 定期锻炼身体	220
二 保证良好的睡眠和休息	221
三 孕妇的睡眠姿势	223
四 不睡软床	224
五 不宜过度静养	225
孕期行动要小心	226
一 合理安排工作	226
二 调整你的姿势	226
✿ 站立姿势	227
✿ 坐时姿势	227
✿ 起立姿势	228
✿ 行走姿势	228