

孕育知识



关注胎儿发育状况

指导孕母妊娠全程

专家助你轻松怀孕

平安分娩坐月子

最新 怀孕分娩坐月子



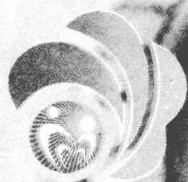
骆立新 编著



百 科 全 书

双色 SHUANGSE 只有快乐的妈咪才能孕育出健康的宝宝

内蒙古人民出版社



最新 怀孕分娩坐月子

骆立新 编著



百 科 全 书

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新怀孕分娩坐月子百科全书 / 骆立新编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.11

(母婴健康全书)

ISBN 978-7-204-09776-0

I. 最… II. 骆… III. ①围产期—营养卫生—基本知识②婴儿—营养卫生—基本知识 IV.R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 189043 号

母婴健康全书

- 编 著 骆立新
责任编辑 安芳芳
封面设计 珞珈中天图文设计公司
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 武汉兴旺印务有限责任公司
开 本 880 × 1300 1/32
印 张 112
字 数 2240 千
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—10000 册
书 号 ISBN 978-7-204-09776-0/Z·561
定 价 214.40 元(全八册)
-

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



前言

应该说现代的女性很幸运,在孕前、孕期、产后均可通过多种途径了解怀孕、分娩、哺育等保健常识。其中最有帮助的是手边能够有一本不受时间、地点限制随时查阅的书籍。这类书要求内容翔实可靠,查阅方便,并且考虑孕期阅读习惯,最好适合全家阅读。《母婴健康全书》就是这样一类书。

一个母亲从怀孕的那一刻起,就预示着一个新的生命将要诞生。对于一个家庭来说,小宝宝的出生无疑是生活中最珍贵的礼物之一。许多家庭在准备迎接宝宝的降临之前都缺乏相应的孕产知识。怎样才能安度怀孕、生产这个生命中的特殊时期,又怎样才能无微不至、科学全面地养育宝宝呢?

从优生优育的角度,要想孕育一个活泼健康的宝宝需要从妈妈的早期准备开始。准妈妈们需要了解如何科学怀孕、如何科学分娩、如何科学保健以及如何科学护理等一系列知识,才不会出现束手无策的情况。

本书为每一个准妈妈、准爸爸做了这些方面的温馨提示。最知名最权威最专业的专家团队陪你一起迎接小天使的到来。让您更加生动形象、有的放矢地了解孕前、孕中、产后的所有问题,让妇产专家全程陪伴您度过幸福甜蜜的孕期生活,平平安安生宝宝,健康科学坐月子。同时,再也不必担心身体和精神上的各种不适会带给您和宝宝危害,还可预防疾病和意外事件的发生,并且进一步促进母婴的身心健康。



《母婴健康全书》主要内容包括母亲孕前、孕前期、孕中期、孕晚期、分娩期、产褥期、哺乳期、新生儿期、婴儿期、幼儿期的基本身心发育知识、健康营养常识、胎教早教方案、疾病防治措施，阐述不同时期的生理、心理和社会特点。

怀孕为女人抛开生命中新的一页，科学妊娠是每个家庭心之所系，育儿更是需要父母们万分的细心与耐心。

本书坚持以人为本，以简单、轻松的风格，精心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！

编 者





目 录

第一章 优生优孕常识

传统医学中的优生观	1
☺ 关于婚龄的认识	1
☺ 关于择妻的标准	1
☺ 关于男性的作用	2
优生的首要因素	3
婚后三月内受孕不利优生	4
孕育俊男靓女的秘诀	5
☺ 一、谁的精子与谁的卵子不该匹配	6
☺ 二、什么时候、什么环境下不该受精	7
☺ 三、创造受孕的佳期:优化的环境+优化的心境	8
婚前要了解对方的健康状况	9
怀孕前的 9 大禁忌	11
夫妻在受孕前禁忌吃哪些药	13
异地通婚有利优生	14
妇女学文化助优生	16
洗澡与优生	17

第二章 两性生理知识

一、男性生理知识	19
☺ 男性生殖器官的构造及功能	19



二、男性的第二性征	25
☺ 男性生殖功能的调节	26
☺ 神经系统调节	26
☺ 内分泌系统调节	26
☺ 男性性生理调节	28
☺ 男性性反应周期	29
☺ 男性的精子	31
☺ 睾丸大小与性功能	32
☺ 男子不育的原因及检查方法	33
☺ 阴茎大小与性功能	35
☺ 男性为什么会遗精	36
☺ 阴茎的勃起和射精	37
☺ 男性手淫原因及其危害	38
三、常见男性生殖器官疾病	39
☺ 先天性疾病	39
☺ 损伤性疾病	41
☺ 感染性疾病	43
四、女性生理知识	45
☺ 成熟女性外阴	45
☺ 女性的阴道	48
☺ 女性的阴唇	51
☺ 女性的子宫	54
☺ 女性的阴蒂	57
☺ 女性的阴液	61
☺ 女性的处女膜	64
☺ 女性卵巢	67
五、女性的第二性征	68
六、女性生殖功能的调节	69



七、女性性生理调节	70
☺ 月经周期与排卵	70
☺ 激素调节	71
☺ 妊娠	73
☺ 妊娠的维持及激素的调节	74
八、女性性反应周期	74
☺ 女性手淫的危害	77
☺ 女性不孕的原因及检查方法	78
☺ 女性不孕症及其心理变态	79
九、常见女性生殖器官疾病	82
☺ 先天性疾病	82
☺ 炎症性疾病	83
☺ 外阴瘙痒	86
☺ 外阴白斑症	87
☺ 外阴干枯	87
☺ 结核性疾病	87
☺ 子宫脱垂	88
☺ 损伤性疾病	88

第三章 轻松怀孕

孕期第一个月	89
孕期母体变化	89
☺ 症状变化	89
☺ 体征变化	89
胎儿孕育常识	90
营养顾问	92
孕前饮食须知	92
孕妇应科学补养	93
孕早期为何要补充叶酸	94



保健医生	95
孕妇吐个不停时要当心	95
孕妇日常注意事项	95
孕期各种变化和解决方法	96
☺ 情绪变化	96
☺ 内分泌的变化	96
☺ 体型变化	96
☺ 认知上的冲突	97
☺ 恐惧感	97
☺ 做梦	97
防治妊娠高症需补钙	98
电热毯可导致胎儿畸形	99
孕期应该留意辐射线因素	99
孕妇应勤晒太阳	101
孕初期的注意事项	102
☺ 正确验孕	102
☺ 检验时间不正确	102
☺ 如何正确验孕	103
☺ 慎用药物	103
☺ 未确定怀孕前用药要当心	104
☺ 怀孕时服用中药须谨慎	104
☺ 远离放射线	105
不可小看出血	105
☺ 1. 子宫外孕	105
☺ 2. 流产	105
☺ 3. 着床位置不适当	106
☺ 4. 胎盘着床位置太低	106
☺ 5. 孕妇太劳累	106
怀孕“医、多、战”原则	106





孕期第二个月	107
孕期母体变化	107
胎儿孕育常识	108
营养顾问	108
孕妇慎重选热饮	108
☺ 腹中宝宝爱喝鲜果汁	109
☺ 咖啡、可乐类饮料让宝宝很“受伤”	109
☺ 茶的争议很大	110
妊娠水肿吃什么好	111
孕妇吃蔬菜水果的学问	111
孕期的饮食起居	112
保健医生	113
孕期应注意微量元素的摄取	113
怀孕女人性趣有别	116
孕妇怀孕态度影响孩子健康	117
☺ 理想型母亲	117
☺ 堕落型母亲	117
☺ 双重型母亲	117
☺ 冷淡型母亲	117
空气质量至关重要	118
☺ 芳香的毒气——苯	118
☺ 能释放 15 年的毒气——甲醛	119
给胎儿一个温馨的“家”	121
孕期第三个月	123
孕期母体变化	123
胎儿孕育常识	123
营养顾问	125
妊娠期孕妇食谱	125
☺ 一、水果	125
☺ 二、小米、玉米	125



☺ 三、鹤鹑	126
☺ 四、海产品	126
☺ 五、芝麻	126
☺ 六、核桃	126
☺ 七、大枣	127
☺ 八、黑木耳	127
☺ 九、桂圆	127
☺ 十、花生	127
☺ 十一、荔枝	127

保健医生	128
------------	-----

孕妇孕期应注意些什么	128
------------------	-----

怀孕早期四忌	129
--------------	-----

家用电器对孕妇的影响	130
------------------	-----

☺ 一、电视机	130
---------------	-----

☺ 二、手机	130
--------------	-----

☺ 三、电子按摩器	131
-----------------	-----

☺ 四、电热毯	131
---------------	-----

☺ 五、电风扇	131
---------------	-----

☺ 六、电脑	131
--------------	-----

☺ 七、空调	132
--------------	-----

孕妇小心轻微触电	132
----------------	-----

怀孕早期四忌	132
--------------	-----

孕期第四个月	133
--------------	-----

孕期母体变化	133
--------------	-----

胎儿孕育常识	134
--------------	-----

营养顾问	135
------------	-----

为防畸形需补充叶酸	135
-----------------	-----

孕妇饮食的注意事项	136
-----------------	-----



保健医生	137
孕期小腿抽筋的处理	137
补血药会使孕妈咪“铁中毒”	138
孕期正确应付腹胀	140
☺ 一、宝宝长,妈妈胀	140
☺ 二、舒畅身体,4 不要	141
☺ 三、应付腹胀,6 妙招	141
孕妇不可滥用补品	142
孕期第五个月	142
孕期母体变化	142
胎儿孕育常识	143
营养顾问	144
孕五月营养关注	144
孕妇科学吃酸胎儿健康	145
孕期腰痛如何应付	146
☺ 一、孕早期	146
☺ 二、孕中期和晚期	147
☺ 三、居家的缓解技巧	147
☺ 四、学偷“懒”	147
☺ 五、享受按摩	148
☺ 六、补充维生素	149
☺ 七、给脚保暖	149
保健医生	150
孕妇乳房的护理	150
妊娠与头发健康	151
避免摄入影响胎儿发育的食品	152
孕期第六个月	153
孕期母体变化	153
胎儿孕育常识	154



营养顾问	155
孕妇饮食营养	155
孕妇少尝甜头防糖尿	157
孕六月营养关注	159
孕妇的饮食不宜过量	160
保健医生	161
常听嘈杂音乐宝宝将来很爱哭?	161
孕期应防阑尾炎	161
孕期小腿抽筋的处理	162
孕妇穿内衣的讲究	163
适当运动好处多	164
孕期第七个月	165
孕期母体变化	165
胎儿孕育常识	166
营养顾问	167
碘对胎儿生长发育的影响	167
孕妇在饮食上应注意的问题	168
胎儿益智健脑的食品	169
保健医生	170
越舒适的拖鞋越危险!	170
谈谈孕期的“理想体重”	172
妊娠斑和妊娠纹能否消失	173
孕妇睡觉不要开灯	173
孕期第八个月	174
孕期母体变化	174
胎儿孕育常识	175
营养顾问	176
孕期营养与肥胖症	176
孕妇吃西兰花有益婴儿健康	178





孕妇要注意坐立行走姿势.....	179
☺ 1.注意事项.....	179
☺ 2.几种舒适的姿势.....	180
保健医生.....	183
孕期不可乱吃酸性食物.....	183
从孕8周开始,专注胎儿听觉大事.....	184
孕妇产前训练.....	185
☺ 一、腹式深呼吸.....	186
☺ 二、胸式呼吸.....	186
☺ 三、腰部压迫.....	186
☺ 四、按摩.....	186
☺ 五、用力.....	187
☺ 六、短促呼吸.....	187
☺ 七、松弛法.....	188
妊娠8个月的孩子能活吗.....	188
孕期第九个月.....	189
孕期母体变化.....	189
胎儿孕育常识.....	190
营养顾问.....	191
孕妇的必选食谱.....	191
保健医生.....	192
孕期保健指导.....	192
孕期保健如何抓重点.....	193
要时刻注意胎儿给你的信号.....	195
孕妇泡澡应注意什么.....	196
孕妇口腔感染不可忽视.....	197
☺ 可引起早产.....	197
☺ 可引起“妊娠瘤”.....	197
☺ 增加心脏病和中风的危险.....	197



孕期第十个月	198
孕期母体变化	198
胎儿孕育常识	198
营养顾问	199
钙与晚孕妊高症、子痫	199
孕妇常食苹果益处多	199
孕妇每日饮食营养建议	200
孕妇营养不良对胎儿的影响	201
保健医生	202
番茄让孕妇妊娠斑离开	202
☺ 番茄南米	203
☺ 番茄蒸水蛋	203
☺ 番茄生菜沙拉	203
孕妇怎样应付高温天气	204
全身心地迎接宝宝	204

第四章 平安分娩

分娩前的心理准备	207
减轻分娩前的焦虑	209
分娩前的身体准备	211
富锌食物助你自然分娩	213
产妇家庭应作的准备	213
☺ 妈妈的准备	213
☺ 爸爸的准备	214
☺ 给婴儿做准备	215
产妇所需的物质准备	217
☺ 衣类	217
☺ 寝具	218



☺ 调乳器具	218
☺ 入浴用品	219
产前检查的内容	219
产前走一走生育更顺溜	220
临产前要注意什么	221
临产前为什么要排空大小便	222
乳房按摩助分娩	223
孕妇过期妊娠的原因与对策	224
做临产时分的最佳配角	225
☺ 学一套缓解产妇痛苦的“奇招”	226
☺ “兵马”未动,“粮草”先行	227
临产前的乳房准备	227
孕妇临产前的征兆	228
☺ 宫缩	228
☺ 见红	228
☺ 胎膜早破(异常)	228
☺ 其他异常	229
哪一种分娩方式好	229
孕妇平安分娩十步骤	231
聚焦分娩全程	233
☺ 第一产程——宫颈扩张期	233
☺ 第二产程——胎儿娩出期	235
☺ 第三产程——胎盘娩出期	238
☺ 产时保健原则	238
判断难产三要素	240
怎样选择合适镇痛方法	240
☺ 对分娩镇痛的要求	241
☺ 分娩镇痛的方法	242
合理应用止痛麻醉方法	242



分娩各阶段的呼吸技巧	243
分娩中的不同姿势	244
☺ 分娩第一阶段的姿势	244
☺ 分娩第二阶段的姿势	244
分娩时丈夫怎样呵护妻子	246
☺ 一、腹部开始出现阵痛时	246
分娩中的异常现象	246
☺ 产力异常	247
准妈妈必须知道的分娩意外	248
☺ 1、前置胎盘症状描述	248
☺ 2、胎盘早期剥离	249
影响分娩的因素	250
分娩的替换措施	251
☺ 一、剖宫产	251
☺ 二、自然分娩与剖宫产比较	252
阴道助产	253
☺ 1. 阴道助产是不是不能接受的	253
☺ 2. 是不是阴道分娩都必须作会阴切开	254
什么叫“特殊分娩”	255
☺ 产钳分娩和胎头吸引分娩	255
☺ 会阴切开	255
☺ 真实再现剖腹产全过程	256
水中分娩	259
☺ 什么是水中分娩	259
在家中分娩的准备	260
在家急产六步骤	261
☺ 何谓急产?	261
☺ 了解产兆及分娩进度	262