

之宝贝书系53

北京协和医院妇产专家权威打造



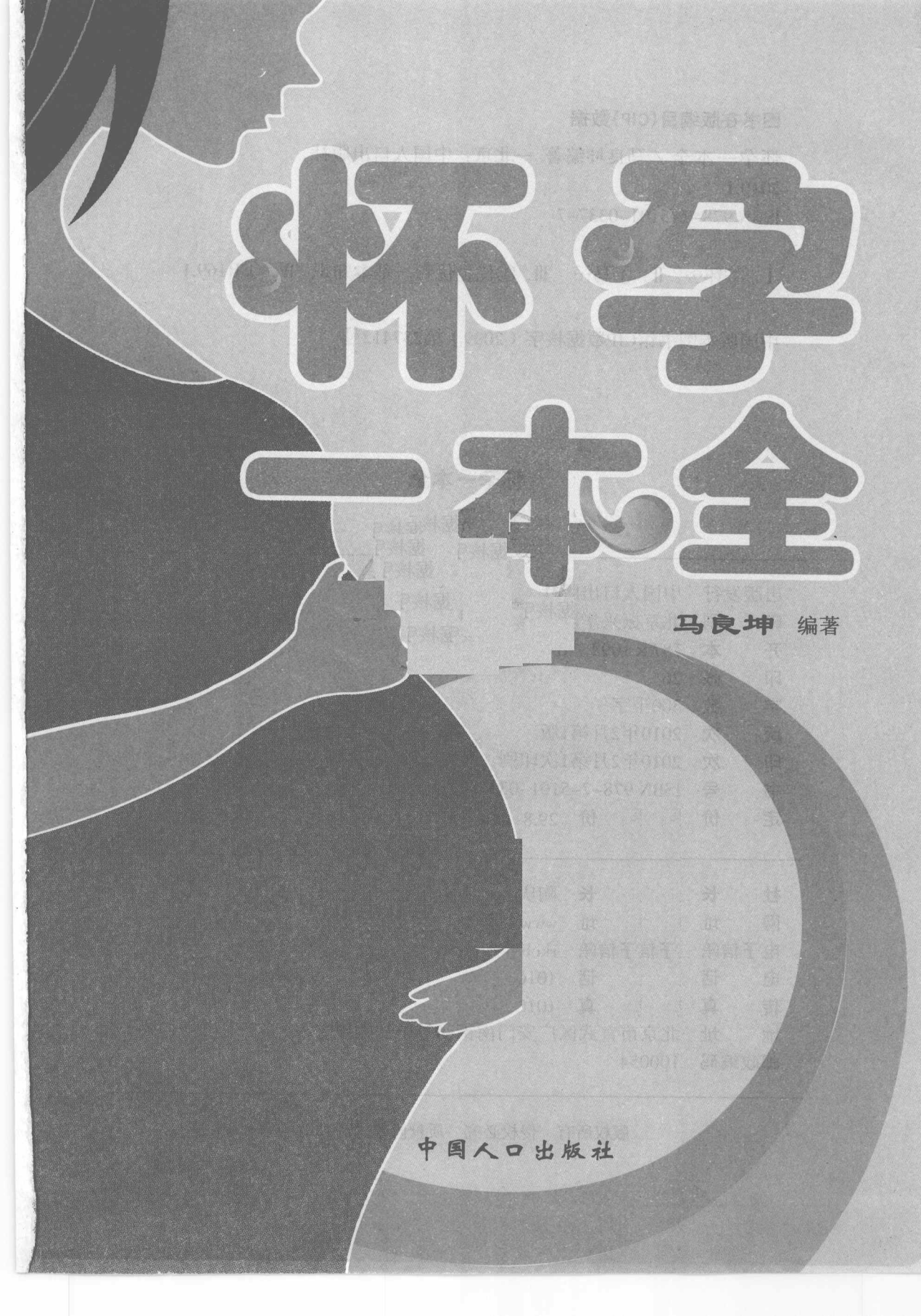
怀孕 一本全

北京协和医院妇产专家

马良坤 编著

- 孕前准备
- 40周孕期
- 胎教优生
- 待产分娩
- 产后恢复
- 母乳喂养

中国人口出版社

The cover features a stylized, high-contrast illustration. On the left, a woman's profile is shown in silhouette, looking towards the right. In the center, a fetus is depicted inside a womb, which is represented by a large, dark, circular shape. The overall design is minimalist and uses a grayscale palette.

怀孕 一本全

马良坤 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕一本全 / 马良坤编著. —北京: 中国人口出版社,
2010.1
ISBN 978-7-5101-0337-7

I. ①怀… II. ①马… III. ①优生优育—基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第237412号

怀孕一本全

马良坤 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京振兴华印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 26
字 数 300千字
版 次 2010年2月第1版
印 次 2010年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0337-7
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

怀孕是女人特有的经历，是使女人变得更完美的过程。怀孕是一份甜蜜而奇妙的责任，当它落在你的身上时，你的感受是欣喜若狂，还是忐忑不安？

在以后的日子里，你的每天都会多一点点感动、一点点惊奇、一点点忧虑，因为你即将面临人生中最神圣的体验——孕育一个新生命。这个新生命长着一张酷似你的脸，给你的生命带来无限的快乐与憧憬，让你和他一起获得新生。

本书涵盖了优生优育的基本知识、提高受精卵质量的方法；根据胎儿的发育特点，提供了详细的胎教方法；根据你的身体变化特点，详细阐述了缓解孕期不适的方案、预防孕期常见病的方法、合理的饮食方案、运动方法、孕期检查等内容；提供了新生儿喂养及护理常识，使宝宝一出生就享受到无微不至的关怀；制定了完整的产后保健方案，可以使你远离产后疾病困扰，完成产后身体恢复。

每个人都希望自己拥有健康、聪明的宝宝，每个人都希望拥有温馨、和睦的家庭，只要你认真阅读本书，就一定会找到完美的答案。



目录

Contents

第一章 孕前准备：优生优育的基础

第一节 提前调适，健康受孕

一、医学检查与咨询	30
1. 根据孕前检查选择妊娠时机	30
2. 进行遗传咨询预防遗传疾病	31
3. 进行遗传咨询的时间	32
4. 遗传咨询的方法	34
5. 必须进行遗传咨询的人群	34
二、疾病控制与治疗	36
1. 滴虫性阴道炎	36
2. 霉菌性阴道炎	37
3. 细菌性阴道炎	37
4. 宫颈炎	38
5. 盆腔炎	39
6. 糖尿病	40
7. 高血压	40
8. 贫血	41
9. 心脏病	42
10. 弓形病	43
11. 甲状腺疾病	44
12. 病毒性肝炎	44
13. 泌尿系统疾病	45
14. 肺结核	46
15. 艾滋病等性传播疾病	47



● 第二节 保持健康的生活方式

一、合理饮食	49
1. 平衡膳食	49
2. 养成良好的饮食习惯	51
3. 叶酸的摄入	52
4. 矿物质的摄取	53
5. 营养状况一般女性的孕前饮食调整	53
6. 营养状况较差女性的孕前饮食调整	54
7. 营养状况较好女性的孕前饮食调整	54
8. 男性饮食习惯的调整	54
二、适量运动	56
1. 运动可增加受孕概率	56
2. 以健康的体重怀孕	57
3. 体重指数	57
4. 男性也要锻炼身体	58
三、其他调整措施	58
1. 戒烟酒	59
2. 改善居住环境	60
3. 心理调适	61
4. 调整受孕时机	62
5. 受孕时间十不宜	63
6. 调整避孕方式	64

第二章 40周孕期：随孕期调整保健措施

● 第一节 妊娠早期（1~12周）

一、胎儿和孕妇的变化	68
------------	----

目录

Contents

1. 4周末胎儿的变化	68
2. 8周末胎儿的变化	68
3. 9~12周胎儿的变化	69
4. 0~8周孕妇的变化	69
5. 9~12周孕妇的变化	70
二、孕期保健	71
1. 少食多餐	71
2. 补充充足的水分	71
3. 补充叶酸	71
4. 不要食用经过高度加工过的食品	72
5. 健康女性的孕期饮食	72
6. 体重低于正常值的孕妇	72
7. 血糖过高的孕妇	72
8. 缓解妊娠反应的食谱	72
9. 忌盲目购买营养保健品	74
10. 忌以保健品代替正常饮食	74
11. 忌一人餐两人分	74
12. 忌有营养的东西摄入越多越好	75
13. 忌多吃菜，少吃饭	75
14. 忌补钙就要多喝骨头汤	75
15. 妊娠早期需补充蛋白质	76
16. 妊娠早期需补充维生素	76
17. 妊娠早期需补充叶酸	77
18. 妊娠早期需补充脂肪	77
19. 妊娠早期需补充糖类物质	78
20. 妊娠早期需补充钙	78
21. 妊娠早期需补充铁	79
22. 妊娠早期需补充铜	80



23. 妊娠早期需补充锌	80
24. 妊娠早期需补充锰、铅	81
25. 维生素A的补充	82
26. 维生素B ₆ 的补充	82
27. 维生素C的补充	82
28. 维生素D的补充	83
29. 维生素E的补充	84
30. 孕期喝水有讲究	84
31. 孕妇应选择合适的内衣	85
32. 妊娠期胸部的变化	86
33. 妊娠期腹部的变化	86
34. 孕妇化妆法	87
35. 孕妇美容按摩	90
36. 保持清洁	90
37. 穿衣打扮	90
38. 妊娠后头发的护理	91
39. 头发护理注意事项	92
40. 怀孕后口腔的护理	93
41. 妊娠期口腔护理的细节	94
42. 孕妇应当适当穿鞋	94
43. 忌穿拖鞋	95
44. 忌穿运动休闲鞋	95
45. 忌穿皮革鞋	96
46. 适合孕妇穿的鞋	96
47. 妊娠早期应这样洗澡	96
48. 妊娠期睡眠很重要	97
49. 有助于睡眠的方法	97
50. 妊娠期性生活的安排	97
51. 妊娠早期的性生活	98
52. 孕妇用药原则	99
53. 孕妇用药注意事项	99
54. 中药禁忌	100

目录

Contents

55. 绝对禁忌药	100
56. 正确看待孕期用药	101
57. 应对严重妊娠反应	101
58. 应对下腹隐痛	102
59. 尿频别担心	102
60. 妊娠早期流产的原因	103
61. 异位妊娠的原因	103
62. 需要停止工作的情况	104
63. 如何应对身体不适	104
64. 工作时如何照顾自己	104
65. 工作之余如何保护自我	105
66. 合理使用电脑	106
67. 合理使用转椅	107
68. 合理使用复印机	107
69. 合理使用电话机	107
70. 远离二手烟	107
71. 少吃工作餐	107
72. 不宜长期卧床休息	107
73. 保护自己的合法权利	108
74. 妊娠早期心理变化	109
75. 妊娠早期心理调适	109
76. 结合妊娠早期特点进行心理调适	110

● 第二节 妊娠中期（13~28周）

一、胎儿和孕妇的变化	114
1. 13~16周胎儿的变化	114
2. 17~20周胎儿的变化	114
3. 21~24周胎儿的变化	114



4. 25~28周胎儿的变化	115
5. 13~16周孕妇的变化	116
6. 17~20周孕妇的变化	116
7. 21~24周孕妇的变化	116
8. 25~28周孕妇的变化	117
二、孕期保健	118
1. 妊娠中期这样吃	118
2. 饮食巧安排	118
3. 热能	119
4. 优质蛋白质	119
5. 孕期这样吃水果	120
6. 脂肪	121
7. 维生素	121
8. 矿物质	121
9. 苹果	121
10. 葡萄	121
11. 红枣	122
12. 秋梨	122
13. 西柚	122
14. 坚果类食物的食用	123
15. 核桃	123
16. 花生	124
17. 杏仁	124
18. 瓜子	124
19. 夏威夷果	124
20. 松子	125
21. 榛子	125
22. 孕妇禁吃山楂	126
23. 避免进食热性食物	126
24. 忌吃刺激性食物	126
25. 少吃加工食品	126

目录

Contents

26. 孕妇忌吃未经煮熟的鱼、肉、蛋等食物	127
27. 孕妇忌吃人参	127
28. 孕妇忌多吃调味品	127
29. 妊娠期外出的应对方法	128
30. 合理进行孕期性生活	129
31. 确保妊娠期间性生活安全的小技巧	129
32. 让孕妇更舒适的技巧	129
33. 巧妙预防妊娠纹	131
34. 胸部的护理	136
35. 弄清静脉曲张的原因	137
36. 应对浮肿	138
37. 妊娠期高血压疾病也要注意	138
38. 妊娠期高血压疾病的发病原因	139
39. 妊娠期高血压疾病的临床表现	139
40. 妊娠期高血压疾病的调养方法	139
41. 妊娠期贫血要及时治疗	139
42. 橘皮纹的美丽攻略	140
43. 保护好美脚	141
44. 多胎妊娠要及时监护	141
45. 警惕羊水异常	142
46. 子宫畸形	142
47. 胎儿生长受限	142
48. 死胎	143
49. 妊娠中期心理调适	144
50. 胎动的监测	146
51. 胎动的次数	146
52. 胎动计数	147
53. 胎动记录	147
54. 胎动判断标准	147
55. 穿出女性特有韵味	149



56. 购买时尚孕妇装	149
57. 拍套孕照	150
58. 参加孕妇学校	151
59. 培训准爸爸助产	151
60. 电话预约产检	152
61. 组织妈妈派对	152
62. 开个感性博客	152
63. 泡孕妇论坛	153
64. 开间妇婴网店	153

● 第三节 妊娠晚期 (29~40周)

一、胎儿和孕妇的变化	154
1. 29~32周胎儿的变化	154
2. 33~36周胎儿的变化	154
3. 37~40周胎儿的变化	155
4. 29~32周孕妇的变化	155
5. 33~36周孕妇的变化	155
6. 37~40周孕妇的变化	156
二、孕期保健	157
1. 妊娠晚期饮食很重要	157
2. 饮食原则	157
3. 只要营养不要胖	158
4. 钙的需求量增加	158
5. 供给充足的必需脂肪酸	158
6. 需要摄入充足的维生素	158
7. 忌食过咸、过甜或油腻的食物	158
8. 忌食刺激性食物	159
9. 为分娩储存能量	159
10. 饮食禁忌	159
11. 合理补钙	159

目录

Contents

12. 妊娠晚期的性生活	160
13. 时尚孕妇必备装	160
14. 先兆子痫的症状	161
15. 早产儿的特征	161
16. 诱发早产的常见原因	161
17. 早产的临床表现	161
18. 先兆早产的应对方法	162
19. 胎膜早破的原因	162
20. 胎膜早破的预防	162
21. 胎盘早剥	163
22. 胎儿窘迫	164
23. 及时发现胎位异常	164
24. 避免过期妊娠	166
25. 预防前置胎盘	166
26. 产前焦虑的应对	167

第三章 胎教优生：让孕期生活丰富又健康

第一节 胎教，比后天教育更重要

一、胎教的可行性	172
1. 胎儿可以感受到母体的信息	172
2. 胎教比后天教育更重要	172
3. 胎教的最佳时间	173
4. 正确看待胎教的成效	174
二、不同孕期的胎教重点	175
1. 妊娠早期的胎教重点	175
2. 妊娠中期的胎教重点	176



3. 妊娠晚期的胎教重点	177
--------------	-----

● 第二节 胎教方法大揭秘

一、情绪胎教	178
1. 控制情绪是胎教的第一步	178
2. 有一颗平常心可孕育一个天才	179
3. 有很多胎教形式可提升情绪胎教的效果	180
4. 准爸爸也是情绪胎教的参与者	180
5. 做好情绪胎教的小窍门	181
二、营养胎教	182
1. 营养是胎儿健康发育的关键	182
2. 良好的营养直接影响胎儿的发育	183
3. 良好的营养保证胎盘的正常发育	183
4. 孕妇的营养状况可影响胎儿的智力发育	183
5. 妊娠早期营养胎教的重点	184
6. 妊娠中期营养胎教的重点	185
7. 妊娠晚期营养胎教的重点	187
三、运动胎教	189
1. 适当运动对胎儿和孕妇都有利	189
2. 游泳是最适合孕期进行的运动	189
3. 瑜伽让孕妇神清气爽	190
4. 有氧运动对胎儿和孕妇都有益	192
5. 不宜运动的孕妇	192
6. 妊娠早期：缓解妊娠反应	194
7. 妊娠中期：为分娩做好准备	195
8. 妊娠晚期：视身体情况运动	195
四、音乐胎教	196

目录

Contents

1. 音乐对孕妇和胎儿都有利	196
2. 音乐可促进胎儿智力发育	198
3. 选择孕妇喜欢的音乐	199
五、其他胎教	200
1. 环境胎教	200
2. 抚摸胎教	201
3. 光照胎教	202
4. 行为胎教	203
5. 性格胎教	204
6. 美丽胎教	205
7. 英语胎教	207

第四章 孕期营养与运动：宝宝聪明与健康的基石

● 第一节 膳食和体重

一、体重和怀孕	210
1. 过量和不足	210
2. 各个时期的体重增加量	211
3. 控制体重	212
4. 分娩后的体重	213
二、合理膳食的目标	213
1. 计算热量	214
2. 节食	215
3. 情绪和进食	215
三、引发食欲的因素	216
1. 情绪和感受	216



2. 习惯和环境	216
3. 良好营养很容易	218

● 第二节 适当运动

一、运动的原因	219
二、平衡的运动	219
三、孕期的运动	221
四、怀孕时的力量调节	222
五、怀孕时的有氧调节	223
1. 上台阶和缓和的有氧运动	223
2. 走路	223
3. 游泳	224
六、产后练习	225
1. 开始的几天	226
2. 开始的6个星期	226
3. 6星期之后	227

● 第三节 营养食谱

一、开胃食谱	228
二、补血食谱	231
三、补铁食谱	234

目录

Contents

四、补维生素食谱	236
五、补蛋白质食谱	238
六、消肿胀食谱	242

第五章 待产分娩：提前做好准备不慌忙

第一节 待产

一、产前心理准备	246
1. 分娩前的心理准备	246
2. 学会减轻产痛的方法	248
3. 产前如何获得家庭的支持	249
4. 家人和产妇交流的技巧	250
二、陪产前人员准备	251
1. 准爸爸陪产具有积极意义	251
2. 导乐陪产有助于顺产	252
3. 导乐可提供多种帮助	253
4. 月嫂的优势	253
三、产前物质准备	254
1. 准爸爸要做的准备	254
2. 孕妇要做的准备	255
3. 住院前要做的准备	256
4. 给宝宝准备的物品	257

第二节 分娩