

知书达礼
zhishudali 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

图解孕产40周健康

百
科
全
书

贴心打造最健康的生活图书



万卷出版公司

TUJIEYUNCHAN40ZHOUJIANKANGBAIKEQUANSHU

崔钟雷 主编

图
解

孕产40周 健康百科 全书



万卷出版公司





© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

图解孕产 40 周健康百科全书 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷
出版公司, 2009.6
(健康中国)
ISBN 978-7-80759-970-8

I. 图… II. 崔… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 图解②产
褥期 - 妇幼保健 - 图解 IV. R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 090704 号



出版发行: 万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)
印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司
经销者: 全国新华书店
幅面尺寸: 195mm × 220mm
字数: 170 千字
印张: 10
出版时间: 2009 年 6 月第 1 版
印刷时间: 2009 年 6 月第 1 次印刷
责任编辑: 陈 丹
策 划: 钟 雷
装帧设计: 稻草人工作室 
主 编: 崔钟雷
副 主 编: 王丽萍 于海燕
ISBN 978-7-80759-970-8
定 价: 24.80 元



联系电话: 024-23284442
邮购热线: 024-23284454
传 真: 024-23284448
E-mail: vpc_tougao@163.com
网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言

相知相爱的男女步入婚姻的殿堂后，都希望能够生育一个继承双方优秀基因的爱情成果。而今，科学孕育生命已成为家庭及社会广泛关注的问题。如何能够轻松、愉快、安全地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望。

《图解孕产 40 周健康百科全书》以科学的视角、通俗易懂的文字、准确全面的内容、生动贴切的图片等形式向即将成为爸爸、妈妈的读者朋友们阐释了孕前准备要点、孕期妈妈变化及胎宝宝成长中可能遇到的难题及解决办法，为产后妈妈们体形恢复及服饰搭配提供了简便可行的小窍门，是准妈妈们顺利度过这段奇妙的人生旅程的科学指南和权威宝典。

《胎教优生 280 天百科全书》以优生优育为原则，以专家的重点指导为根本，解释了胎教的科学性及胎教的可行性。本书以胎儿的成长发育的不同时期为章节，详细讲解了各个生长阶段胎儿可适用的胎教方法，为生育一个优秀宝宝打下了坚实基础。

相信《图解孕产 40 周健康百科全书》及《胎教优生 280 天百科全书》会帮准爸爸妈妈们打消顾虑，实现优生、优育、优教的目的。

TU JIE YUN CHAN 40 ZHOU JIAN KANG BAI KE QUAN SHU





目录 Contents



第一章	孕前准备	001
第二章	生命之旅	033
第三章	产后指南	161
第四章	胎教方法	217

第一章 孕前准备

(一) 常识知多少

1. 最佳受孕年龄	2	7. 暂缓受孕的情况	8
2. 最佳受孕季节	2	8. 不宜怀孕的情况	8
3. 易受孕时机	2	9. 不孕与不育	10
4. 孕前生物钟的调节及生物钟的算法	4	10. 如何成功受孕	13
5. 选择胎儿的性别	6	11. 人工受孕	15
6. 宝宝的智力与遗传的关系	7		



二 行动倒计时

- | | | | |
|---------------------------|----|---------------------------|----|
| 1. 提前一年作全身健康检查 | 16 | 5. 提前 6 个月看牙 | 18 |
| 2. 提前 11 个月注射乙肝疫苗 | 17 | 6. 提前 3 个月补充叶酸 | 19 |
| 3. 提前 10 个月改变不良生活习惯 | 18 | 7. 可以提前 3 个月注射的其他疫苗 | 19 |
| 4. 提前 8 个月注射风疹疫苗 | 18 | 8. 提前 1 个月洗牙 | 20 |

三 一切为了宝宝

- | | | | |
|----------------------|----|---------------------|----|
| 1. 制定完美的怀孕计划 | 21 | 6. 准爸爸要注意的事 | 25 |
| 2. 孕前生理功能调适及锻炼 | 21 | 7. 和谐的性生活 | 26 |
| 3. 孕前营养调整 | 22 | 8. 为宠物搬家 | 26 |
| 4. 孕前要慎重服药 | 23 | 9. 含咖啡因类饮料不宜饮 | 27 |
| 5. 孕前心理 | 24 | 10. 烟酒, 再见 | 27 |

四 怀孕早知道

- | | | | |
|---------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 最明显的信号 | 29 | 6. 根据基础体温表推算预产期 | 31 |
| 2. 从食物偏爱来判断 | 29 | 7. 根据妊娠周计算预产期 | 31 |
| 3. 其他信号 | 29 | 8. 孕期白带增多是正常现象 | 32 |
| 4. 更可靠的怀孕检测方法 | 30 | 9. 孕后尿频的原因 | 32 |
| 5. 根据月经推算预产期 | 31 | 10. 怀孕后其他方面的变化 | 32 |

第二章 生命之旅

(一) 怀孕第 0~4 周

- | | | | |
|-------------------|----|-----------------|----|
| 1. 孕妈妈日记 | 34 | 3. 胎宝宝的成长 | 34 |
| 2. 孕妈妈的身体变化 | 34 | 4. 定期检查 | 35 |



- 5. 对胎宝宝有明显危害的药物 35
- 6. 避免室内噪声对孕妈妈的危害 35
- 7. 避免光源对孕妈妈的危害 36
- 8. 孕妈妈不要接触有毒物品 36



- 9. 孕妈妈不要接触放射线及长时间看电视 37
- 10. 地毯对孕妈妈的危害 37
- 11. 妊娠反应的 10 种情况 38
- 12. 维生素 B₆ 可防治妊娠呕吐 38
- 13. 马铃薯可增进食欲 39
- 14. 孕妈妈就寝有讲究 39
- 15. 温馨的居室环境 40
- 16. 孕妈妈如何选择床上用品 40
- 17. 孕妈妈的衣着打扮 40
- 18. 解决头晕乏力的六种方法 42
- 19. 情绪胎教 42
- 20. 准爸爸课堂 43

二 怀孕第 5~8 周

- 1. 孕妈妈日记 45

- 2. 孕妈妈的身体变化 45
- 3. 胎宝宝的成长 45
- 4. 产前检查 46
- 5. 哪些孕妈妈应作产前诊断 46
- 6. 孕妈妈应定期化验尿蛋白 46
- 7. 怀孕早期应作白带检查 46
- 8. 孕期作 B 超检查须谨慎 47
- 9. 孕期慎作胎儿镜检查 48
- 10. 孕妈妈应适量运动 48
- 11. 重视日常小动作 49
- 12. 上班孕妈妈的注意事项 49
- 13. 孕早期的性生活 50
- 14. 饮食须知 50
- 15. 孕妈妈适宜吃的食物 51
- 16. 营养不良对胎宝宝的影响 53
- 17. 孕妈妈不宜缺糖 53
- 18. 孕妈妈不宜吃过多的补品 53
- 19. 孕妈妈不宜染发或烫发 54
- 20. 孕妈妈应避免静电危害 55
- 21. 孕妈妈要慎用风油精 55
- 22. 孕妈妈如何清洁外阴 55

三 怀孕第 9~12 周

- 1. 孕妈妈日记 57
- 2. 孕妈妈的身体变化 57
- 3. 胎宝宝的成长 58
- 4. 注意事项 58
- 5. 孕期体操 59

目录 CONTENTS

- 6. 孕妈妈安胎饮食 60
- 7. 正确预防孕妈妈贫血 62
- 8. 孕妈妈必需的矿物质及微量元素 ... 63
- 9. 蒜小用处多 65
- 10. 孕妈妈宜穿背带裤 65

四 怀孕第 13~16 周

- 1. 孕妈妈日记 67
- 2. 孕妈妈的身体变化 67
- 3. 胎宝宝的成长 67
- 4. 孕妈妈要加强冬季保健 68
- 5. 孕妈妈须补充适量维生素 68
- 6. 孕妈妈如何计算标准体重 71
- 7. 适量的有氧运动 72
- 8. 孕中期的性生活 73
- 9. 孕期牙齿疾病 73
- 10. 孕期常见病症及防治 74



图解孕产40周

TU JIE YUN CHAN 40 ZHOU 健康百科全书
JIAN KANG BAI KE QUAN SHU

五 怀孕第 17~20 周

- 1. 孕妈妈日记 81
- 2. 孕妈妈的身体变化 81
- 3. 胎宝宝的成长 81
- 4. 感受生命的律动 82
- 5. 胎教好时机 83
- 6. 孕妇不可缺少的营养素 86
- 7. 使用家电须谨慎 87
- 8. 怀孕中期家居生活 88
- 9. 温馨的家庭氛围 89
- 10. 孕中期乘坐交通工具的注意事项 90
- 11. 服用过敏性药物须谨慎 90

六 怀孕第 21~24 周

- 1. 孕妈妈日记 91
- 2. 孕妈妈的身体变化 91
- 3. 胎宝宝的成长 91
- 4. 准妈妈饮食原则 92
- 5. 前置胎盘简述 92
- 6. 魅力孕妈妈 93
- 7. 孕期如何养发 94
- 8. 孕期肾结石的防治 95
- 9. 妊娠高血压综合征的防治 96
- 10. 高危妊娠及其护理 98
- 11. 胎位经常改变的原因 98



七 怀孕第 25~28 周

1. 孕妈妈日记 100
2. 孕妈妈的身体变化 100
3. 胎宝宝的成长 100



4. 夏夜露宿纳凉对孕妈妈的危害 ... 101
5. 孕期食物列举 101
6. 音乐胎教 103
7. 胎宝宝也有坚强的一面 104
8. 胎位异常的纠正方法 104
9. 教你做运动 105
10. 正确的起居姿势及坐姿 107

八 怀孕第 29~32 周

1. 孕妈妈日记 109
2. 孕妈妈的身体变化 109
3. 胎宝宝的成长 109
4. 孕妈妈营养需求 110
5. 走出孕期误区 110
6. 妊娠性皮痒症 111

7. 及时查胎位 111
8. 早产及其原因 112
9. 孕妈妈的体形与难产的关联 112
10. 助产食品 113

九 怀孕第 33~36 周

1. 孕妈妈日记 114
2. 孕妈妈的身体变化 114
3. 胎宝宝的成长 114
4. 孕妈妈营养需求 115
5. 胎盘早期剥离的原因及类型 115
6. 胎宝宝窘迫及原因 116
7. 孕晚期的性生活 117
8. 孕晚期的注意事项 117
9. 如有远行如何应对 118





十 怀孕第 37~40 周

1. 孕妈妈日记 119
2. 孕妈妈的身体变化 119
3. 胎宝宝的成长 119
4. 分娩常识 120
5. 心里备战 120
6. 一切具备 121
7. 肥胖孕妈妈的保健 122
8. 瘦弱孕妈妈的保健 123
9. 矮小孕妈妈的保健 123
10. 孕妈妈何时需要去医院 124
11. 临近分娩的征兆 124

十一 痛并快乐着

1. 分娩的三个产程 126
2. 分娩时的注意事项 126
3. 分娩时的正确呼吸法 128
4. 分娩时的辅助动作 128
5. 自然分娩 129
6. 无痛分娩 130
7. 特殊分娩 131
8. 分娩时的异常情况 132
9. 分娩并发症及应对策略 134
10. 需要采取剖宫产的情况 134
11. 早产及应对策略 136
12. 难产及应对策略 137



十二 孕期异常见招拆招

1. 孕期呕吐剧烈 139
2. 宫外孕 139
3. 特殊胎宝宝 140
4. 贫血 140
5. 妊娠中毒症 141
6. 妊娠期的羊水量 142
7. 手指麻木无力 143

十三 安胎食谱

- 八宝饭 144
- 油爆双穗 144
- 芙蓉杂烩 145
- 养血粥 145
- 黄焖鸭肝 145
- 滑炒羊肝 146
- 煎猪肝 146
- 氽鸡肝 146
- 熘肝尖 147



双艳虾仁	147
炒鸡肝片	147
香菇炒西兰花	148
兰草蛋	148
咸豆浆	148
烧豆腐丸子	148
三色豆腐羹	149
虾仁酿豆腐	149
鲫鱼含珠	150
炒黄豆芽	150
黄鱼羹	150
西湖醋鱼	151
芙蓉鱼片	151
糖醋鱼卷	152
拌三鲜	152
炸熘海带	152
鸡肉卤饭	153
鳝鱼丸清汤	153
锅塌豆腐	154
鱼头汤	154
腐竹银芽黑木耳	154
爆鳝鱼片	155

沙丁鱼炒南瓜	155
柿椒炒墨斗鱼	156
芝麻鲤鱼条	156
松子豆腐	156
杏仁鸭块	157
干煸鳝鱼丝	157
核桃肉糯米粥	158
龙眼白果粥	158
拔丝莲子	158
扒黄花菜素翅	159
珍珠丸子	159
芝麻芥菜拌豆腐	160
拌两丝	160



第三章

产后指南

一 产后常见状况的防治与护理

1. 产后母体的变化	162
2. 产后恶露	162
3. 产后忧郁症	163
4. 丈夫也应预防产后抑郁症	164
5. 如何保持会阴清洁	165
6. 产后乳房护理	166
7. 产后乳房胀痛	167



- 8. 乳头皲裂 168
- 9. 产后子宫脱垂 169
- 10. 会阴撕裂 170

二 喂饱我的宝宝

- 1. 母乳喂养是宝宝的最好选择 172
- 2. 母乳中珍贵的营养成分 173
- 3. 怎样安排母乳喂养时间 174
- 4. 正确的喂奶姿势 175
- 5. 怎样保证妈妈有足够的乳汁 176
- 6. 怎样进行人工喂养 178
- 7. 喂宝宝牛奶要注意的问题 178
- 8. 用奶瓶喂宝宝应注意的问题 180
- 9. 宝宝的奶瓶怎样消毒 180

三 新妈妈营养补给

- 1. 补养须知 182
- 2. 红糖 183
- 3. 鸡蛋 184
- 4. 味精 184
- 5. 巧克力 184
- 6. 人参 185
- 7. 饮食禁忌 185



四 新妈妈家居生活

- 1. 眼睛护理 186
- 2. 拒绝鲜花 186
- 3. 衣着选择 186
- 4. 卧床休息有讲究 187
- 5. 空气要新鲜 187
- 6. 个人清洁不能忘 188

五 “S”身材再现

- 1. 产后体形变化 189
- 2. 产后身材肥胖类型 189
- 3. 产后身材恢复总动员 190

六 魅力容颜

- 1. 美容方案 194
- 2. 脸部护理 195
- 3. 眼部护理 196
- 4. 皱纹走开 197

目录 CONTENTS



5. 固齿有方	199
6. 秀发飘起来	200
7. 远离黄褐斑	201
8. 抚平妊娠纹	202

七 亮出你的美

1. 你是哪一种体形	204
2. 利用颜色错觉	205
3. 巧妙搭配	206
4. 转移视线	207
5. 剪裁合理	208
6. 无须再尴尬	209
7. 属于你的衣柜	209
8. 达到完美	210

八 产后食谱

1. 鲫鱼丸子汤	212
2. 猪骨汤	212
3. 鲫鱼汤	212
4. 猪肝豆腐汤	213
5. 青笋炒瘦肉	213

6. 炒藕片	214
7. 菠菜炒鸡蛋	214
8. 银耳莲子汤	214
9. 口水鸡	215
10. 青椒炒菜花	215
11. 美味桂花鱼	216
12. 鱼香茄子	216

第四章

胎教方法

一 1~12 周胎教

1. 音乐胎教	218
2. 触觉胎教	218
3. 抚摸胎教	219
4. 情绪胎教	219

二 13~28 周胎教

1. 对话胎教	220
2. 音乐胎教	220
3. 触觉胎教	221
4. 情绪胎教	221

三 29~40 周胎教

1. 音乐胎教	222
2. 触觉胎教	222
3. 情绪胎教	223
附录	224

第

一

章

孕前准备



TUJIEYUNCHAN40ZHOUJIANKANGBAIKEQUANSHU

孕前准备

一、常识知多少



TU JIE YUN CHAN 40 ZHOU JIAN KANG BAI KE QUAN SHU

1. 最佳受孕年龄

>>>

受孕的最佳年龄

Message

- 常识知多少
- 行动倒计时
- 一切为了宝宝
- 怀孕早知道

女性:随着女性性器官及心理的成熟,女性受孕的最佳年龄为 24~25 岁,在 25~26 岁时生育第一胎最为理想,若做不到,则在 30 岁前生育也是比较理想的。

30 岁以后生育,会使分娩难度加大,而且,带孩子的精力也不如 30 岁以前。

男性:据科学研究表明,对中国男性来说,25~40 岁是最佳的生育年龄。从 20 岁开始,男性的身体发育已经基本达到成熟,到了 25 岁,男性的生理、心理两方面达到完全成熟,到了 40 岁以后,男性生育能力才开始明显下降。

2. 最佳受孕季节

>>>

传统中医认为,万物都遵循着春生、夏长、秋收、冬藏的规律,其中春天和秋天是最温和的季节,象征着生长和丰收。春末和秋初是人类生活与自然最和谐的季节,也是受孕的最佳季节。此时气候温和适宜,呼吸道传染病和风疹病毒感染流行较少。

孕妈妈的饮食起居容易调节,这样可使最初阶段的胎宝宝有一个安定的发育环境,对于保胎、优生非常有利。

3. 易受孕时机

>>>

除无精子症患者外,男性的精子总是成千上万地生长着,没有明显的时间差别,每一次排精均有精子排出。女性每一次月经周期一般只有一个优势卵细胞发育成熟,而且卵细胞只能在排卵后短时间内存活,所以最容易受孕的时机就是女性的排卵期。了解了你自己的排卵期,就可以清





楚地知道自己什么时候最容易受孕了，而且这对计划受孕和避孕都有着重要的意义。了解排卵期主要有列五种办法：

☺ 月经周期法

如果你的月经周期很准，很有规律，那么排卵一般在下次月经前的第 14 天，你往前推算一下即可。如你平时月经 28 天一次，上次月经的第 1 天为 9 月 20 日，那么你下次月经的第 1 天可能在 10 月 18 日，而这一次的排卵日期则在 10 月 18 日的前 14 天，也就是在 10 月 4 日左右开始。

☺ 白带法

月经周期前半期，雌激素水平增高，从阴道口排出的子宫颈分泌黏液（称白带）大量增多，水分含量增加，至排卵期达到最高峰。排卵时白带变稀，如蛋清样，放于拇指与食指间拉丝可长达 10 厘米，涂于玻璃片上，干燥后可呈羊齿叶状结晶。排卵后，雌激素水平降低，黄体形成并分泌黄体酮，此时白带量变少、变

稠、拉丝度不佳，涂在玻璃片上，干燥后可见椭圆形结晶。

☺ 基础体温法

女性月经周期中，由于体内激素的变化，基础体温亦有变化，排卵后激素升高，基础体温也升高。基础体温测量方法如下：

- ① 准备一个体温计，每晚临睡前将体温计的水银柱甩至 35°C 以下。
- ② 每天早晨醒来后，立即拿起体温计放入舌下，5 分钟后拿出来读数，并记录于特制的表格上，这就形成了基础体温表。
- ③ 测体温前不能有起床、说话、大小便、喝水等任何活动。
- ④ 如遇感冒、饮酒、迟睡、失眠、性生活均应记入表内以便参考。

基础体温表可以从医院买到也可以自己制作，以横向每 3 毫米画 1 格，代表 1 天，纵向每 3 毫米画 1 格，代表 0.1°C 。排卵前体温较低，一般为 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ （月经第 1 天至第 14 天左右）。

排卵后，体温较排卵期增高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，一般为 36.8°C 左右，一直到月经来潮前。一般来说，月



经前半期体温较低,月经后半期体温上升。这种前低后高呈上下波动的双相变化的体温曲线称为双相型体温曲线,表示有排卵。

B超检测法

此法很准确,但一般仅用于不孕症患者,为提高妊娠率、指导怀孕而采用。

激素测定法

血内激素和促性腺激素在排卵前24小时有高峰期,可用以推测排卵日。目前还有测定尿液中促黄体生成素的试纸,也不妨一试。

确定排卵日后,易受孕期也就可以确定了。卵子受孕能力在24小时以内,精子在72小时以内。所以,排卵前3天或排卵后1天为易受孕期。如上述举例在10月4日左右排卵,那么在10月1日至10月5日这几天性交容易怀孕。

4. 孕前生物钟的调节及生物钟的算法 >>>



国内外一些科学家的研究表明,人的情绪、智力和体力在每个月都有高潮期和低潮期。高潮期时,人表现得情绪盎然、谈笑风生、体力充沛、智力很高,若夫妻双方都处在

高潮期怀孕,则可能孕育出特别聪明的宝宝。这种具有一定规律的现象,被称为人体生物节律或人体生物钟。

据观察,制约人情绪的生物钟周期是28天,制约人体力的生物钟周期是23天,制约人智力的生物钟周期是33天。人的这三种生物钟是互相影响、密切关联的。当这三种生物钟都处在周期线上时,人就会情绪高昂、精力充沛、智力很高,呈现出最佳状态。

生物钟的计算方法:

① 首先计算从你出生那天开始,到你现在要计算的那个月的第一天总天数。

② 分别用23、28、33来除总天数,所得到的三个余数,就是你的三个周期在你所想了解的那个月份第一天所处的位置。注意:计算时整数部分指该生物钟已“运行”了多少周期,“余数”部分是指除完整周期外,新开始的一个周期中生物钟运行到的天数。



假设某人是1963年4月8日出生的,他想了解自己1993年8月30日的生物节律情况,那么,从1963年到1993年共30年。

总天数 = (365.25 × 周岁数) ± 天数

注:一年以365.25天计算

周岁数指年数,用计算时的公元年减出生那一年的公元年,无论是否满周岁,都这样计算(计算之数只取整数)。“±”表示生日在计算日前用加号,生