

· 完美孕育系列 ·



图解



一本全

完美孕产

郑国权◎编著

- 健康快乐怀孕每一天
- 全新的孕育理念
- 精心的孕前准备
- 专家孕期同步指导
- 轻松分娩有妙招



中国纺织出版社

· 完美孕育系列 ·




一本全

图解

完美孕产

郑国权◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以科学的视角、通俗易懂的形式,以十月怀胎为时间线索,全面详尽地介绍了孕妇在孕前、孕期、分娩可能遇到的各种问题及解决方法。尤其是对孕期的孕妈妈的营养与保健、日常保养与护理、胎宝宝的养护与胎教、准爸爸快乐助孕等以每月为一个单元,给予了专业、详尽、全面、科学的指导。全书图文并茂,内容丰富、轻松活泼,是渴望体验完美怀孕,期待拥有聪明、健康宝宝的年轻夫妇的理想读物。

图书在版编目(CIP)数据

图解完美孕产一本全/郑国权编著.--北京:
中国纺织出版社,2012.1

(完美孕育系列)

ISBN 978-7-5064-7869-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第184687号

策划编辑:胡敏 责任编辑:张天佐 特约编辑:陆百荣 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:34

字数:460千字 定价:35.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第1篇

未“孕”绸缪做好优生准备

商定婚后孕育计划·····	002	尽量使体重达标·····	010
暂时要不要孩子·····	002	警惕肥胖影响受孕·····	010
做好心理准备·····	003	少食高糖食物·····	011
换一种避孕方式·····	004	忌盲目节食减肥·····	011
停用避孕药后6个月才能怀孕·····	004	避免脂肪过量摄入的5种方法·····	011
安全期避孕不可靠·····	004	孕前检查必不可少·····	012
告别不良生活习惯·····	005	检查的目的性和重要性·····	012
避免超负荷工作·····	005	检查的时间和内容·····	012
避免不良因素的影响·····	005	男性生殖健康标准·····	013
孕前戒烟禁酒·····	005	女性生殖健康标准·····	013
注意饮食细节·····	006	排除疾病的干扰·····	014
不要浓妆艳抹·····	006	妇科疾病·····	014
暂时告别宠物·····	006	男性疾病·····	015
养成运动习惯·····	006	慢性疾病·····	017
丈夫也要做好孕育准备·····	007	认真做好优生咨询·····	019
避开人为“伤精”因素·····	007	遗传咨询的优生学意义·····	019
将体重调整到最佳状态·····	010	重点进行遗传咨询的对象·····	019
养成散步的习惯·····	010	哪些人可以结婚但不能生育·····	020

孕前饮食调理原则·····	021	白带观测法·····	028
普通人的调理·····	021	宫颈黏液法·····	028
营养欠佳女性的调理·····	021	试纸测试法·····	029
营养食谱推荐·····	021	科学选择生男生女····· 030	
恰到好处补叶酸····· 023		选择胎儿性别的原则·····	030
叶酸与优生·····	023	生女孩的方法·····	030
出生缺陷的表现·····	023	生男孩的方法·····	030
坚持每天服用叶酸·····	024	选择最佳受孕时机····· 031	
需重点补充叶酸的准妈妈·····	024	最佳季节·····	031
营造良好的受孕环境····· 025		最佳日期·····	031
舒适的居室环境·····	025	最佳时刻·····	031
新装修的居室不宜受孕·····	025	快快乐乐“孕”宝宝····· 032	
室内养花有选择·····	026	避免情绪波动过大·····	032
预防家中无形杀手·····	026	对未来宝宝充满期待·····	032
准确预测排卵期····· 028		专家答疑频道····· 033	
日程表法·····	028	特别图示 备孕女性生活忌禁···034	
基础体温法·····	028		

第 2 篇

一月不知不觉率“孕”降临

“孕”情月报·····	036	判断妊娠的方法·····	038
准妈妈身体变化·····	036	可能会出现的信号·····	038
胎儿发育情况·····	037	用试纸检测·····	039



医院的诊断方法	039
孕期保健指南	040
护理要点	040
调整你的心态	041
室内忌用芳香剂	041
营造怡人的室内环境	041
讲究个人卫生	042
适当做些家务	042
纠正不良生活习惯	044
节制性生活	045
下腹忌X线照射	045
远离电磁波	046
上班要注意的事儿	046
谨防药物伤害孕卵	046
避开办公室的污染	047
孕期特别关注	048
阴道出血	048
腰酸腹痛	049
宫外孕	049
孕期饮食红绿灯	050
怀孕1个月的营养需求	050
怀孕1个月的食物选择	050
怀孕时的理想体重	051
注意摄取牛磺酸	051
保证适当的饮水量	052
适当摄入鱼肝油和蛋黄	052
吃莴苣有益胎儿脊髓发育	052
均衡补充营养	053
营养食谱推荐	053

胎教最佳方案	055
情绪胎教	055
音乐胎教	056
运动胎教	056
准爸爸须知	057
做快乐的准爸爸	057
做称职的准爸爸	057
给妻子一个好心情	058
克制房事	058
保护不宜过度	058
办好准生证	059
专家答疑频道	060
特别图示 居家应防电磁辐射	062



第 3 篇

二月胚胎初显呵护小心

“孕”情月报·····	064	孕期特别关注·····	074
准妈妈身体变化·····	064	初诊检查·····	074
胎儿发育状况·····	065	孕吐的应对方法·····	075
孕期保健指南·····	066	预防感冒·····	077
护理要点·····	066	防风疹、水痘感染·····	077
生活要有规律·····	067	谨防发热·····	078
注意劳逸结合·····	067	误服药物的对策·····	078
休息以静养为主·····	067	早期发现葡萄胎·····	079
预防静脉曲张·····	068	孕期饮食红绿灯·····	080
每天坚持午睡·····	069	怀孕二个月的营养需求·····	080
经常洗头、洗澡·····	069	怀孕二个月的食物选择·····	080
注意清洁敏感部位·····	069	早餐要吃好·····	081
乳房的变化及保养·····	070	少吃油条·····	081
注意口腔保健·····	070	孕吐期间不要禁食·····	082
控制用电脑时间·····	071	早孕反应的饮食调理·····	082
不宜久看电视·····	071	吃得让胃舒服·····	082
尽量少用复印机·····	072	空腹莫吞唾液·····	082
第一次做B超·····	072	不要吃太多酸性食物·····	083
莫骑电动车或自行车·····	072	喝冷饮要慎重·····	083
避开“二手烟”·····	072	夏天清热解暑茶·····	084
尽量不接触洗涤剂·····	073	孕期可多吃水果·····	084
生活细节提示·····	073	香蕉有益于胎儿的健康·····	085



忌挑食偏食·····	085
饮食应多样化·····	085
合理调配平衡膳食·····	086
营养食谱推荐·····	087
胎教最佳方案·····	089
控制情绪——宁静养胎·····	089
聆听音乐·····	090
脑呼吸——展开想象的翅膀·····	090

准爸爸须知·····	091
提高妻子的食欲·····	091
体贴准妈妈·····	092
给予妻子更多的理解的爱·····	092
帮助准妈妈顺利度过孕早期·····	093
专家答疑频道·····	094
特别图示 减轻早孕反应妙招···	096

第 4 篇

三月孕吐频频提防流产

“孕”情月报·····	098
准妈妈身体变化·····	098
胎儿发育状况·····	099
孕期保健指南·····	100
护理要点·····	100
正确的站立姿势·····	101
注意正确的坐姿·····	101
上下楼梯要注意·····	102
卧位姿势要讲究·····	102
宜侧身慢起·····	102
做家务要小心·····	103
应避开的工作和环境·····	104
注意乘车安全·····	105
自驾车注意事项·····	105

保持怀孕早期的美丽·····	105
化妆美容须知·····	106
不要染发或烫发·····	107
不涂指甲油·····	107
孕期不要涂口红·····	107
注意充分休息·····	108
生活细节提醒·····	108
孕期特别关注·····	109
行走稳准轻·····	109
亲热要谨慎·····	109
要警惕腮腺炎·····	110
预防流产·····	110
流产原因·····	111
了解流产的一般表现·····	111

使用保胎药物须知·····	112	营养食谱推荐·····	119
不随意用黄体酮保胎·····	112	胎教最佳方案·····	121
有流产信号先卧床休息·····	113	抚摸胎体·····	121
安胎注意事项·····	113	联想胎教·····	121
孕期饮食红绿灯·····	114	运动胎教·····	122
怀孕三个月饮食要点·····	114	“听”童话·····	122
怀孕三个月的食物选择·····	114	准妈妈更美丽·····	123
怀孕三个月的营养要求·····	114	准爸爸须知·····	124
注意补充维生素E·····	115	担当起准爸爸的责任·····	124
不妨多吃嫩玉米·····	115	帮助妻子缓解腹痛·····	124
多吃绿叶蔬菜好处多·····	115	给予妻子心理支持·····	125
不要多吃方便面·····	116	注意保护准妈妈·····	125
要注意补碘·····	116	从细节处照顾好妻子·····	126
不要拘泥于一日三餐·····	117	专家答疑频道·····	128
适当吃黄瓜·····	117	特别图示 孕期上班要注意·····	130
让宝宝漂亮的饮食秘诀·····	118		
远离四种“流产”食物·····	119		

第 5 篇

四月母子和谐快补营养

“孕”情月报·····	132	选购合适的内衣·····	134
准妈妈身体变化·····	132	外衣宜宽松简洁·····	135
胎儿发育状况·····	133	鞋子以平跟舒适为好·····	135
孕期保健指南·····	134	加强孕期皮肤护理·····	136
本月护理要点·····	134	夏天消暑这样过·····	138



乳房保健·····	139
性生活要安全·····	140
准妈妈开车禁忌·····	140
孕期洗澡方法·····	142
勤敷脸·····	143
孕4月生活细节提示·····	143
孕期特别关注·····	144
孕期贫血的原因·····	144
缺铁性贫血·····	145
巨幼红细胞性贫血·····	145
孕期贫血的自我保健·····	146
孕期少喝豆浆·····	146
头晕眼花的防治·····	147
做好牙齿保健·····	147
预防膀胱感染·····	148
禁止性生活·····	148
孕期饮食红绿灯·····	149
怀孕四个月的营养需求·····	149
怀孕四个月的食物选择·····	149
要注意补锌·····	150
别忽视补钙·····	150
不妨多喝牛奶·····	151
吃鸡蛋要适量·····	151
可适当吃花生·····	151
要注意补锰·····	152
不要把水果当饭吃·····	152
不宜只吃精制米面·····	152
不宜长期素食·····	153
早餐不可缺少谷物·····	153
不宜吃热性香料·····	153

不宜喝的几种水·····	154
营养不良影响胎儿·····	155
营养食谱推荐·····	155
胎教最佳方案·····	157
加强情绪调节·····	157
享受美妙音乐·····	158
与胎宝宝对话·····	158
适当的运动·····	159
不宜抚摸胎教的几种情况·····	159
准爸爸须知·····	160
调节妻子的情绪·····	160
当好妻子的营养师·····	160
引导妻子，接触美的事物·····	161
消除妻子的顾虑·····	161
时刻牢记自己的责任·····	161
专家答疑频道·····	162
特别图示 居家静养要注意·····	164



第 6 篇

五月胎动徐来留心监护

“孕”情月报·····	166	妊娠疱疹的防治·····	184
准妈妈身体变化·····	166	小腿抽搐的治疗·····	185
胎儿发育状况·····	167	缓解静脉曲张·····	185
孕期保健指南····· 168		谨慎用药·····	186
避免孕期过度肥胖·····	168	保护牙齿要注意的细节·····	187
孕期修饰打扮·····	168	孕期腹胀产生原因·····	187
做好头发的护理·····	170	缓解腹胀的办法·····	188
护理易脆的指甲·····	171	孕期饮食红绿灯····· 190	
纠正内陷乳头·····	171	少吃多餐·····	190
腹部凸出后的睡眠姿势·····	173	怀孕五个月的营养需求·····	190
准妈妈度夏禁忌·····	174	怀孕五个月的食物选择·····	191
定期进行产前检查·····	175	忌营养过剩·····	191
带着胎儿去旅行·····	175	晚餐不要吃得太多·····	192
对胎儿进行自我监护·····	178	5月是补钙关键期·····	192
坚持测量子宫底高度·····	178	每周吃1次鱼头·····	192
正确听胎心音·····	179	时刻注意补铁·····	193
坚持数胎动·····	179	吃动物肝脏莫过量·····	193
胎动不适时的应对办法·····	180	补充维生素B ₁₂ ·····	194
开始做骨盆体操·····	180	常吃夜霄危害多·····	194
经常用温热水洗脚·····	181	“防痔”饮食原则·····	195
孕期特别关注····· 182		营养食谱推荐·····	195
防治消化不良·····	182	胎教最佳方案····· 197	
预防便秘·····	183	音乐胎教·····	197
皮肤瘙痒要小心·····	184	对话胎教·····	197



抚摩胎教·····	198	不做刺激妻子感情的事·····	199
记忆训练·····	198	多陪妻子散步·····	200
谨慎选择音乐·····	198	如何进行性生活·····	200
准爸爸须知·····	199	专家答疑频道·····	201
准爸爸是胎教的得力助手·····	199	特别图示 外出旅游宜谨慎···	202
做好妻子的贴身护卫·····	199		

第 7 篇

六月大腹便便注意安全

“孕”情月报·····	204	孕期特别关注·····	216
身体变化·····	204	注意保护心脏·····	216
胎儿发育状况·····	205	预防妊娠高血压综合征·····	216
孕期保健指南·····	206	孕期肾炎的自我保健·····	217
不要过度静养·····	206	急腹症要及时就医·····	218
孕期失眠·····	206	妊娠糖尿病的自我保健·····	218
适当运动·····	208	妊娠糖尿病的饮食·····	219
为自己增添“孕”味·····	209	预防阴道炎·····	219
孕期游泳须知·····	210	阴道炎的护理·····	220
忌大量服用鱼肝油和钙片·····	210	减轻腰背疼·····	220
服维生素D宜适量·····	211	决定腹部大小的因素·····	222
不要盲目进补·····	211	缓解身体疼痛的孕妇操·····	223
多服阿胶无益·····	212	发现异常情况及时就医·····	225
练习瑜伽·····	212	孕期饮食红绿灯·····	226
坚持做妊娠体操·····	214	怀孕六个月的营养需求·····	226

怀孕六个月的食物选择·····	226	多和胎宝宝进行交流·····	234
要多摄入“脑黄金”·····	227	抚摩胎教·····	235
科学调整饮食·····	227	游戏胎教·····	235
吃鱼有选择·····	228	给宝宝起个名·····	235
吃虾要防不良反应·····	228	准爸爸须知····· 236	
多吃芹菜好处多·····	228	工作再忙也不忘胎教·····	236
慎食辣椒·····	229	帮妻子找回自信·····	236
吃绿豆有宜忌·····	229	做妻子的守护神·····	236
适当吃瓜子·····	230	帮助妻子测腹围·····	237
忌多吃甘蔗·····	230	准爸爸生活备忘录·····	237
吃点抗辐射的食物·····	230	经常宽慰妻子·····	237
营养食谱推荐·····	232	专家答疑频道····· 238	
胎教最佳方案····· 234		特别图示 胎动的监测方法··· 240	
将母爱付诸行动·····	234		

第 8 篇

七月静心修养防止便秘

“孕”情月报·····	242	学会自我减压·····	247
准妈妈身体变化·····	242	放慢生活节奏·····	248
胎儿发育状况·····	243	春季外出要小心·····	248
孕期保健指南····· 244		按摩乳房的方法·····	248
孕期上班安全对策·····	244	孕晚期应每天按摩乳房·····	249
从大自然中摄取养分·····	246	要注意胎动变化·····	250
避免意外摔倒·····	247	减轻妊娠纹·····	250
		孕期多汗的对策·····	251



坚持做腹式呼吸·····	252
饭后不要懒于活动·····	252
积极预防早产·····	253
做有利于分娩的运动·····	254

孕期特别关注····· 256

怀双胞胎的注意事项·····	256
后背发麻谨防流产·····	257
缓解妊娠水肿·····	257
减轻坐骨神经痛·····	259
孕期各种腹痛的对策·····	260
防治妊娠期鼻炎·····	261
高血压别随便停药·····	261
预防胎儿缺氧·····	262
胎儿体重的测量·····	263
注意保护胎盘·····	263
警惕胎儿宫内窘迫·····	264

孕期饮食红绿灯····· 265

怀孕七个月的营养需求·····	265
怀孕七个月的食物选择·····	265
吃坚果给胎儿补脑·····	266
本月主打营养：“脑黄金”·····	267
吃腌菜危害多·····	267

孕期水肿的饮食调理·····	268
忌食刺激性食物·····	268
最好不要吃火锅·····	269
营养食谱推荐·····	270

胎教最佳方案····· 272

本月胎教基本原则·····	272
工作间歇语言安抚·····	272
情感沟通胎教法·····	273
呼吸控制情绪法·····	273
轻推宝宝宫内散步·····	274
用抚摸促胎儿发育·····	274

准爸爸须知····· 275

多多陪伴妻子·····	275
多说点甜言蜜语·····	275
帮妻子穿衣系鞋带·····	275
好爸爸会搀扶·····	276
准爸爸要坚持每天对胎儿说话·····	276
创造良好的情绪环境·····	276

专家答疑频道····· 277

特别图示 孕期活动身体禁忌···278



第 9 篇

八月行动宜缓胎教莫忘

“孕”情月报·····	280	孕期特别关注·····	295
准妈妈身体变化·····	280	妊娠高血压综合征·····	295
胎儿发育状况·····	281	纠正异常胎位·····	296
孕期保健指南·····	282	防止仰卧综合征·····	297
多向医生咨询·····	282	防治孕斑·····	298
尽量多休息·····	282	正确处理鼻塞、鼻出血·····	299
夜间失眠的自我调节·····	282	阴道出血要小心·····	300
保持心情安宁·····	283	痔疮的防治·····	301
进行放松练习·····	283	警惕羊水过多·····	302
选择舒适的姿势·····	285	防止羊水过少·····	302
呼吸不畅的缓解办法·····	286	宜淋浴忌坐浴·····	303
预防难产的措施·····	287	避免小便失禁·····	303
为胎头娩出做练习·····	288	忌服致早产药物·····	304
每两周做1次产检·····	289	孕期饮食红绿灯·····	305
准备一双坡跟鞋·····	289	怀孕八个月的营养需求·····	305
不要出门远行·····	290	怀孕八个月的食物选择·····	305
少看电视或上网·····	291	注意补硒·····	306
不宜睡软床·····	291	鸭肉食疗作用多·····	306
保持肌肤卫生·····	291	每周吃一次海带·····	307
漏奶的应对办法·····	292	瓜类可帮助消肿·····	307
孕晚期性生活安排·····	292	少吃苦瓜·····	307
经常散步·····	293	吃西瓜要适量·····	308
避免消化不良·····	294	小零食降低早产风险·····	308
本月生活细节提醒·····	294	快乐食物助好孕·····	308



营养食谱推荐·····	309
胎教最佳方案·····	311
培养情趣·····	311
勤于哼唱·····	311
床上运动胎教法·····	312
营造和谐氛围·····	313
用语言描绘美好生活·····	314
8月胎教课堂·····	315

准爸爸须知·····	316
陪妻子参加社交活动·····	316
帮助妻子迎接分娩·····	316
了解“做父母”的未来·····	316
当好准妈妈的开心果·····	317
专家答疑频道·····	318
特别图示 孕晚期减轻不适对策	320

第 10 篇

九月胃胀心烦关爱备加

“孕”情月报·····	322
准妈妈身体变化·····	322
胎儿发育状况·····	323
孕期保健指南·····	324
护理基本要求·····	324
注意修饰打扮·····	324
保持身体清洁·····	325
临产前2~4周停止工作·····	325
黄褐斑的预防·····	326
腰痛要注意·····	326
宫缩太频繁要看医生·····	326
制订分娩计划·····	327
选择适合你的医院·····	327
对胎儿进行自我监护·····	328

分娩姿势的练习·····	329
做产前体操·····	330
本月生活细节提示·····	332
本月要注意的几件事·····	332
孕期特别关注·····	334
牙龈出血怎么办·····	334
警惕胎儿宫内发育迟缓·····	334
注意脐带对胎儿发育的影响·····	335
警惕胎膜早破·····	337
预防子宫内感染·····	337
前置胎盘的预防·····	338
孕期饮食红绿灯·····	339
怀孕九个月的营养需求·····	339
怀孕九个月的食物选择·····	339

分娩前的饮食搭配·····	340	准爸爸须知·····	344
胃口不好怎么办·····	340	和妻子一起接受产前培训·····	344
注意补充维生素K·····	340	给予妻子积极的心理暗示·····	344
孕晚期注意补铜·····	341	照顾睡眠不好的妻子·····	345
营养食谱推荐·····	341	稳定妻子的情绪·····	345
最佳胎教方案·····	343	与妻子保持联系·····	345
光照胎教·····	343	做好分娩准备·····	345
情趣胎教·····	343	专家答疑频道·····	346
提高个人修养·····	343	特别图示 安安心心待产·····	348

第 11 篇

十月瓜熟蒂落等待临产

“孕”情月报·····	350	适时入院待产·····	358
准妈妈身体变化·····	350	须提前入院待产的孕妇·····	359
胎儿发育状况·····	351	入院待产的准备·····	359
孕期保健指南·····	352	孕期特别关注·····	361
护理基本要求·····	352	留意危险信号·····	361
做好分娩期的心理准备·····	352	预防产前胎头浮动·····	362
产前坚持适度运动·····	353	警惕过期妊娠·····	363
临产前注意生活细节·····	354	产力的养成·····	364
除去身上所有首饰·····	356	脐带脱垂及预防·····	365
轻松面对分娩·····	356	孕期饮食红绿灯·····	366
身材矮小不一定难产·····	357	怀孕十个月的营养需求·····	366
临近分娩时的征兆·····	357	怀孕十个月的食物选择·····	366