

科学补充营养 合理锻炼身体 防治妊娠疾病 孕育健康胎儿

怀孕

知识百科

贾华敏 编著

- ♥ 孕前充分了解准备
- ♥ 孕期科学保健养胎
- ♥ 产后全面调理恢复
- ♥ 齐保母子健康平安

中国妇女出版社

怀孕家

知识百科

贾华敏 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕知识百科 / 贾华敏编著. —北京: 中国妇女出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5127-0225-7

I. ①怀… II. ①贾… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R175.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第108354号

怀孕知识百科

作 者: 贾华敏 编著

责任编辑: 朱 婷

封面设计: 逸水翔天

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20

字 数: 400千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0225-7

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





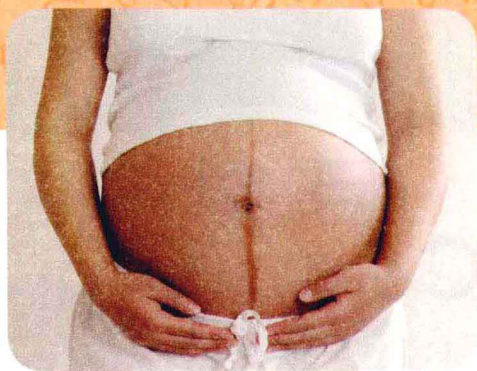
目录

Contents



第一部分 孕前.....1

1. 做好怀孕的心理准备..... 2
2. 如何选择怀孕的最佳时机..... 3
3. 如何推算“易孕期”..... 8
4. 生育前哪些人应进行遗传咨询..... 10
5. 不宜生育的夫妇..... 10
6. 哪些疾病传男不传女..... 12
 - (1) 秃头..... 12
 - (2) 血友病..... 13
7. 环境因素对优生的影响..... 13
 - (1) 化学因素..... 14
 - (2) 物理因素..... 15
8. 怎样避免缺陷儿的出生..... 16
 - (1) 谁的精子与谁的卵子不该匹配..... 16
 - (2) 什么时候、什么环境下不该怀孕..... 17
9. 生物节律与受孕..... 18
 - (1) 如何计算人体生物钟..... 18
 - (2) 利用人体生物节律实行优生..... 19
 - (3) 如何实行生物节律优生..... 20



10. 怎样调养孕前身体	21	(2) 避免辛辣食物	31
(1) 饮食上依然随心所欲	21	(3) 避免饮酒	31
(2) 炒菜用加碘盐还缺碘	21	(4) 避免过多吃糖	32
(3) 孕前仍然使用化妆品	22	(5) 避免食用味精	32
(4) 必须放弃曾经钟爱的火锅、 烧烤等	22	(6) 避免吃罐头	32
(5) 穿了防辐射衣就毫无限制地使用 电器	23	(7) 避免喝汽水	32
(6) 在刚装修好的房子里居住	23	17. 备孕前必知的禁忌	32
11. 孕前的营养准备	24	18. 五种症状预示怀孕困难	35
12. 孕前常规检查项目	26	19. 九种影响怀孕的疾病	36
13. 孕前特殊检查项目	28	(1) 贫血	36
(1) 性激素六项检查：找出月经不调的原 因	28	(2) 结核病	37
(2) 致畸五项 (TORCH) 的检查	28	(3) 心脏病	37
(3) 染色体检查	29	(4) 肾脏病	37
14. 孕前查血的必要性	29	(5) 高血压病	38
15. 男士孕前检查	30	(6) 肝脏疾病	38
16. 怀孕前不宜吃的食物	31	(7) 膀胱炎、肾盂肾炎	38
(1) 减少喝含咖啡因的饮料和食品	31	(8) 性病	38
		(9) 糖尿病	39
		20. 减肥不当影响生育	39
		21. 孕前为何要戒烟	41

目录 Contents



第二部分 孕期..... 43

第一章 孕期基础知识..... 44

1. 怀孕的征象有哪些..... 44

- (1) 月经过期不来潮 44
- (2) 有胃肠反应发生 44
- (3) 乳房开始胀痛 44
- (4) 小便次数增多 44

2. 怀孕的判断方法..... 45

- (1) 基础体温测量法 45
- (2) 宫颈黏液 45
- (3) 黄体酮试验 45
- (4) 妇科检查 45
- (5) B超检查 46
- (6) 怀孕试验 46
- (7) 小便妊娠试验 46

3. 月经误期并非一定怀孕..... 46

4. 妊娠期总共多长..... 47

- (1) 怀孕3~4周 47
- (2) 怀孕5~6周 47





(3) 怀孕6~8周	47	(1) 子宫	57
(4) 怀孕9~10周	48	(2) 阴道	57
(5) 妊娠11~12周	48	(3) 输卵管、卵巢	57
(6) 妊娠13~14周	48	(4) 乳房	57
(7) 妊娠15~16周	49	(5) 体重	57
(8) 妊娠17~18周	49	(6) 心血管、血液系统	57
(9) 妊娠19~20周	50	(7) 泌尿系统	58
(10) 妊娠21~22周	50	(8) 呼吸系统	58
(11) 妊娠23~24周	50	(9) 消化系统	58
(12) 妊娠25~26周	51	(10) 骨骼	58
(13) 妊娠27~28周	51	(11) 皮肤	59
(14) 妊娠29~30周	51	9. 胎儿在母体中是怎样成长发育的	59
(15) 妊娠31~32周	52	10. 学会数胎动	60
(16) 妊娠33~34周	52	11. 胎动的时间及规律	61
(17) 妊娠35~36周	53	(1) 胎动的时间	61
(18) 妊娠37~38周	53	(2) 胎动规律和变化	61
(19) 妊娠39~40周	53	12. 孕妇情绪对胎动的影响	62
5. 如何划分早、中、晚妊娠期	54	13. 什么是围生期	63
6. 怎样推算预产期	54	14. 孕期定期测量体重有何意义	64
7. 胎儿是怎样形成的	55	15. 孕妇体重迅速上升是好事吗	65
8. 怀孕后母体的变化	56	16. 孕妇身体增重多少为合理	66

目录

Contents



- 17. 定期化验尿蛋白有何重要性 67
- 18. 正常孕妇不必定期查尿对吗 68
- 19. “B超”检查的意义 69
- 20. 孕期B超不可做过多 70
- 21. 羊水检查的意义 71
- 22. CT检查会影响孕妇健康吗 71
- 23. 妇科检查会造成流产吗 71
- 24. 孕期检查的时间和次数 72
- 25. 15项孕检项目全解析 73
 - (1) 血常规检查 73
 - (2) 尿常规检查 74
 - (3) 肝、肾功能检查 74
 - (4) 血型检查 74
 - (5) 梅毒血清学试验 75
 - (6) 艾滋病的血清学检查 75
 - (7) 淋病的细菌学检查 75
 - (8) 乙型肝炎 (HBV) 病毒学检查 75
 - (9) 丙型肝炎 (HCV) 病毒检查 76
 - (10) 唐氏综合征产前筛查 76
 - (11) TORCH综合征产前筛查 76
 - (12) 心电图检查 77
 - (13) 超声检查 77
 - (14) 阴道分泌物检查 77
 - (15) 妊娠糖尿病筛查 77



第二章 孕期饮食营养 78

- 1. 孕妇营养饮食须知 78
- 2. 孕期的主要食品 79
- 3. 孕期饮食的四大误区 84
 - (1) 误区一：多吃苹果少吃西瓜 84
 - (2) 误区二：多吃动物胎盘好安胎 84
 - (3) 误区三：妊娠期吃糖易患
糖尿病 85



(4) 误区四：呕吐厉害就要多吃
零食 85

4. 最适合孕妇吃的水果 86

(1) 柿子 86

(2) 柑橘 87

(3) 无花果 87

(4) 秋梨 88

5. 利于优生的饮食 88

(1) 改善偏黑的肤色 88

(2) 告别粗糙的肤质 89

(3) 培育光泽油亮的乌发 89

(4) 促进骨骼发育，让宝宝长高 89

(5) 益脑、补脑、健脑 90

(6) 拥有良好的视力 90

6. 孕妇益智健脑的食物 90

(1) 大枣 90

(2) 核桃仁 91

(3) 花生 91

7. 不同职业孕妇的进补 91

(1) 脑力型新妈妈 91

(2) 劳动型新妈妈 94

8. 孕妇不宜的食物 95

9. 孕妇不能偏食 98

10. 各阶段对胎儿有益的食物 98

(1) 怀孕早期饮食建议 98

(2) 怀孕中期饮食建议 100

(3) 怀孕末期饮食建议 101

11. 孕妇进补要注意什么 103

12. 孕妇忌多吃罐头食品 104

13. 孕妇不宜过多食用酸性食物 104

14. 孕妇抗辐射营养套餐 105

目录

Contents



一日抗辐射食谱	107
15. 孕妇如何正确补钙	108
(1) 少量多次补钙效果好	108
(2) 选择最佳的补钙的时间	108
(3) 骨头汤不是最好的补钙方式	108
(4) 补钙的同时要适量补充 维生素D	109
(5) 补钙并非越多越好	109
16. 孕妇补充叶酸的注意事项	109
(1) 必须从怀孕前一个月开始服用 叶酸	109
(2) 我国神经管畸形低发区的女性也要 增补叶酸	110

(3) 服用了叶酸增补剂就能保证不生 神经管畸形儿吗	110
(4) 不要用“叶酸片”代替“小剂量 叶酸增补剂”	110
17. 孕妇不宜多吃冷饮	111
18. 孕妇喝牛奶保质期越短越好	111
19. 怀孕早期饮食注意	111
(1) 保证优质蛋白质的供给	112
(2) 适当的碳水化合物供给	112
(3) 应该有充足的无机盐和维生 素供给	112
(4) 孕早期每日的膳食构成	113
20. 怀孕中期饮食注意	113
(1) 培养良好的饮食习惯	113
(2) 要做到规律饮食	114
(3) 营养要均衡而多变	114
(4) 要以没有加工的食物为主	115
(5) 注意铁质的摄入	115
(6) 其他注意事项	116
21. 怀孕晚期饮食注意	117



第三章 孕期疾病防治..... 120

1. 应对孕期五种易发疾病..... 120

- (1) 疾病一：九成准妈妈会水肿 ... 120
- (2) 疾病二：腹痛、腹泻莫拖延 ... 121
- (3) 疾病三：孕期最容易感冒 ... 121
- (4) 疾病四：产前抑郁早预防 ... 122
- (5) 疾病五：皮肤过敏痒难忍 ... 122

2. 孕妇情绪差宝宝易免唇..... 123

3. 孕妇不可不防的几种感染..... 124

- (1) 霉菌感染 124
- (2) 寄生虫感染 124
- (3) 泌尿道感染 125
- (4) 肺炎 125
- (5) 羊膜腔发炎 126
- (6) 子宫内膜炎 126
- (7) 剖宫产后的伤口发炎 127
- (8) 乳腺炎 127

4. 孕妇预防疾病：多吃10种食物... 128

- (1) 莓 129
- (2) 奶制品 129

- (3) 脂质鱼 129
- (4) 蔬菜类食物 130
- (5) 全谷类食物 130
- (6) 红薯 130
- (7) 西红柿 131
- (8) 豆类 131
- (9) 坚果 131
- (10) 鸡蛋..... 131

5. 孕妇防辐射八个绝招..... 132

- (1) 别让电器扎堆 132
- (2) 勿在电脑身后逗留 132
- (3) 用水吸电磁波 132

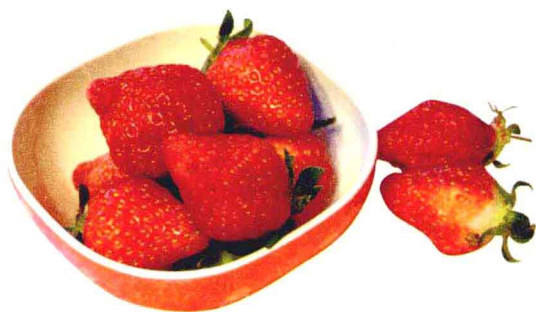


目录

Contents



- (4) 减少待机时间 132
- (5) 要及时洗脸洗手 132
- (6) 补充营养 133
- (7) 内调外养防辐射 133
- (8) 防辐射服装 133
- 6. 过敏孕妇如何安全过孕期..... 133**
 - (1) 食入性过敏原的防范守则 ... 134
 - (2) 吸入性过敏原的防范守则 ... 134
 - (3) 孕妇过敏能不能吃药 136
- 7. 孕妇泌尿类疾病如何预防..... 136**
- 8. 孕妇鼻炎如何治..... 136**
- 9. 如何预防便秘和痔疮..... 137**
 - (1) 添加蔬果杂粮 137
 - (2) 晨起定时排便 137
 - (3) 适量的运动 137
 - (4) 保持身心愉快 137
 - (5) 谨慎服用泻药 138
- 10. 孕妇如何预防贫血 138**
 - (1) 多吃富铁食物 138
 - (2) 多吃促进铁吸收的食物 139
 - (3) 多用铁炊具炒菜烹调 139
 - (4) 多吃富叶酸食物 139
 - (5) 按时做产前体检 139
 - (6) 四款补血菜谱 140
- 11. 孕期常见的胎儿畸形 141**
 - (1) 脑积水 141
 - (2) 肢体畸形 142
 - (3) 唇腭裂 142
 - (4) 神经管畸形 142
 - (5) 消化道畸形 142
 - (6) 食管闭锁与食管瘘 143
 - (7) 先天性心脏病 143
- 12. 孕妇感冒的预防及治疗方法 ... 143**
 - (1) 生姜 144
 - (2) 葱白 145





(3) 紫苏	145
(4) 金银花	145
(5) 荷叶	145
(6) 薄荷	145
(7) 白菊花	146
(8) 豆豉	146
(9) 菊花脑	146
(10) 橄榄	146
(11) 地瓜	146
(12) 荸荠	146
(13) 梨子	147
(14) 萝卜	147
(15) 辣椒	147
(16) 绿豆	147
(17) 甘蔗	148
(18) 胖大海	148
(19) 罗汉果	148
(20) 大蒜	148

13. 孕妇如何预防妊娠糖尿病 149

(1) 定期孕检，一旦发现异常就应及早处理	149
-----------------------------	-----

(2) 孕期防病，从饮食、运动两处着手 150

14. 孕妇慎防葡萄胎	150
15. 孕妇如何应对白带增多	152
16. 怀孕期间上火怎么办	153
17. 孕妇必须关注的三种小病	153

(1) 牙病有可能会引起心脏病 ..	153
(2) 发烧可能引起胎宝宝畸形 ..	154
(3) 经常失眠有可能导致慢性疲劳综合征	155



目录

Contents



第四章 孕期生活起居..... 156

1. 孕期生活要注意哪些方面..... 156

(1) 不能常用化妆品和清凉油 156

(2) 不能接触汽油等有害气体 157

(3) 孕期为何不宜长时间吹电风扇 ... 157

2. 孕期的最佳睡姿..... 158

3. 孕妇服装的选择..... 159

(1) 纠正观念误区 159

(2) 面料的选择 160

(3) 款式的选择 160

(4) 尺寸的把握 161

(5) 颜色的选择 161

4. 孕妇不宜睡电热毯..... 162

5. 十招有效避免孕吐感觉..... 162

6. 孕妇游泳要注意..... 163

孕妈妈游泳后应怎样做..... 164

7. 孕妇正确的姿势..... 164

(1) 正确的坐姿 164

(2) 提物的正确方法 165



8. 孕妇安度三伏天 165

9. 孕妇安全度过冬天 166

 (1) 注意保暖, 严防病毒感染 166

 (2) 注意调节饮食, 以保证营养 167

 (3) 注意多晒太阳 167

 (4) 注意严防跌伤 167

10. 孕妇乳房的护理方法 168

 (1) 孕期乳房护理 168

 (2) 乳腺护理 168

11. 乳头下垂与扁平的纠正 169

12. 高龄孕妇须知 170

 (1) 检查胎儿是否畸形 170

 (2) 何时请产假 170

 (3) 孕前检查少不了 170

 (4) 大龄准妈妈要忌口 171

13. 怎样调节孕期夫妻感情 171

14. 孕妇要警惕噪声危害 172

15. 孕期合理的锻炼项目 173

 (1) 步行 173

 (2) 低强度健美操班或健身DVD 174

 (3) 游泳 174

 (4) 孕妇瑜伽和伸展运动 174

16. 锻炼需要注意的问题 174

17. 白领孕妇当心办公室污染 175

 (1) 电脑的使用 175

 (2) 电话的使用 175

 (3) 复印机的使用 175

 (4) 空调的使用 175

