



# 怀孕分娩图谱

胡巧艳/编著



指导专家/黄醒华  
**首都医科大学北京妇产医院**  
主任医师  
首都医科大学硕士生导师、教授  
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

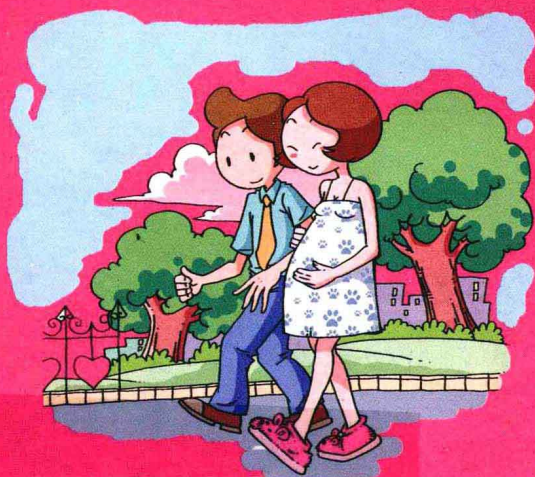


中国人口出版社



# 怀孕分娩 图谱

胡巧艳 编著



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩图谱 / 胡巧艳编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5101-0708-5

I. ①怀… II. ①胡… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解  
②分娩—图解 IV. ①R715.3-64 ②R714.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第038646号



怀孕分娩图谱

胡巧艳 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印刷   | 北京正合鼎业印刷技术有限公司         |
| 开本   | 710×1010 1/16          |
| 印张   | 32                     |
| 字数   | 300千                   |
| 版次   | 2011年4月第1版             |
| 印次   | 2011年4月第1次印刷           |
| 书号   | ISBN 978-7-5101-0708-5 |
| 定价   | 49.80元(赠送VCD)          |

---

|      |                    |
|------|--------------------|
| 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             |

---

对于每个家庭来说，生宝宝是人生中最值得期待的一件事，需要准父母用骨血去浇灌出新的生命，并用自己的生命去呵护他、扶持他。当你得知一颗小小的生命种子终于在你的子宫内扎根的瞬间，你会发现从那一刹那开始，世界真的变得有些不同，新生命的到来与成长，会让家庭完成一次蜕变的洗礼。

整个孕期如同一次特别的旅行，途中充满艰辛。宝宝的到来仿佛彻底改变了你们的生活，让一切都变得不可思议起来。在你们感觉幸福与兴奋的时候，可能疑惑、担忧以及不适也接踵而来：该怎么吃，该怎么穿，起居又要注意什么问题，感冒了怎么办……这些都成了困扰你们的棘手难题。

怎么办呢？

这时候，一本全面而科学的孕产读物将成为你们此次旅途的最好向导。

本书正是以为新手爸妈提供全面而详尽的孕期指导为原则编著而成的。其最大的特点在于知识点全面。书中的内容涵盖孕期小家庭生活的各个方面，为新手爸妈悉心介绍了孕产期间的衣、食、住、行、娱乐乃至心理调适等全方位的难题解决方案，让新手爸妈不再做无谓的担忧和迷茫，能全身心地享受孕育带给小家庭的幸福滋味。

为了阅读方便，本书按时间顺序展开。从准备怀孕开始，按月进行宝宝发育进程、准妈妈身体变化、饮食、起居、胎教、疾病等多方面的阐述，而且书中配合插图，阅读起来轻松易懂。力求使准父母们对怀孕各个阶段可能出现的问题以及应该采取的应对方法有清晰明确的了解，在科学的指导下战胜自己所遇到的困难，拥有幸福、完美的孕期生活。

孕期结束后，针对新妈妈产后恢复容易遇到的问题，本书还增加了关于“坐月子指导”的内容，为生完宝宝后不知如何尽快恢复的准妈妈们提供帮助。

希望这本书能为准父母的这次“旅行”指明方向，使没有生育经验、对妊娠一无所知的准父母们也能心中有数，平安、顺利、从容不迫地走过自己的孕育之路，孕育一个最健康、最聪明的宝宝。



# 目录

## 第一章

### 做好孕前准备，预订一个健康聪明的宝宝

#### 2-需要特别关注的受孕常识

2-怎样培育健康的精子

3-怎样培育健康的卵子

4-月经不调影响受孕，如何调理

5-错过了最佳受孕年龄怎么办

6-如何测算排卵期

#### 7-饮食调整 and 营养储备

7-如何判断自己缺乏哪类营养素

8-哪些不良饮食习惯要改掉

9-补充维生素E可以帮助受孕吗

10-锌能提高精子质量，准爸爸如何补

11-孕前应该如何补叶酸

#### 12-日常习惯和健康准备

12-如何将作息调整到良好状态

13-增强体质，孕前如何运动

14-养宠物如何避免感染弓形虫

15-停服避孕药后改用什么避孕方法好

16-怎样提高准妈妈的受孕概率



## 第二章

## 孕1月指导

## 18—妊娠期身体变化

## 20—母体变化与保健

20—怀孕后身体会发生哪些明显变化

21—用早孕试纸验孕准确吗

22—如何选择合适的产检医院

23—怀孕期间需要作哪些检查

24—如何避免胎宝宝发育畸形

25—孕期如何预防感冒

26—孕期感冒后能不能用药

27—怎样照顾好患感冒的准妈妈

28—准妈妈皮肤过敏了怎么办

## 29—饮食营养跟进

29—孕早期的饮食原则是什么

30—孕期容易缺乏的营养素有哪些

31—准妈妈饮食怎样保证充足的热能

32—准妈妈如何摄入碳水化合物

33—准妈妈每天应补充多少优质蛋白

34—准妈妈忌食或少食的食物有哪些

35—准妈妈喝水有什么需要注意的

36—准妈妈如何吃水果更健康

37—孕早期吃核桃和芝麻为准妈妈补充脂肪

38—准妈妈如何选择牛奶

39—吃素的准妈妈如何保证孕期营养

40—准妈妈春季养胎饮食要点

41—准妈妈夏季养胎饮食要点

42—准妈妈秋季养胎饮食要点

43—准妈妈冬季养胎饮食要点

## 44—日常起居与运动

44—准妈妈该如何保证自己的休息质量

45—准妈妈睡午觉要注意什么

46—准妈妈怎样挑选床上用品



47—如何打造健康无污染的居室环境

48—准妈妈如何避免二手烟的危害

49—准妈妈化妆要注意什么

50—生活中的辐射源有哪些

51—准妈妈如何选择防辐射服

52—经常使用电脑的准妈妈需要注意什么

53—孕早期可以进行性生活吗

54—孕期做运动有哪些好处

55—孕期准妈妈适合做哪些运动



## 56-成功胎教与情绪调节

- 56-胎教对胎宝宝有哪些好处
- 57-常用的胎教方法有哪些
- 58-准妈妈如何作角色转变的准备
- 59-如何调整好情绪，远离孕期抑郁
- 60-准妈妈如何为胎宝宝唱歌
- 61-准爸爸如何做胎教的好配角
- 62-散步，孕1月最好的运动胎教

## 第三章

### 孕2月指导

#### 64-妊娠期身体变化

#### 66-母体变化与保健

#### 66-早孕反应有哪些

#### 67-怀孕后白带增多正常吗

#### 68-准妈妈怎么改善孕吐

#### 69-准妈妈尿频怎么办

#### 70-B超检查对胎宝宝有害吗

#### 71-孕期生病可以用药吗

#### 72-孕早期出现哪几种情况需要就医

#### 73-如何预防先兆流产

#### 74-饮食营养跟进

#### 74-可以缓解准妈妈孕吐的食疗方法

#### 75-孕吐期间怎样保证准妈妈的营养

#### 76-怎么判断自己是否缺乏营养

#### 77-适合准妈妈吃的酸味食物有哪些

#### 78-准妈妈该如何补充维生素C

#### 79-多吃清淡食物对准妈妈好处多

#### 80-哪些准妈妈需要服用营养素补充剂

#### 81-高龄准妈妈如何保证孕期营养

#### 82-日常起居与运动

#### 82-职场准妈妈在生活中应注意什么

#### 83-噪声对准妈妈有哪些伤害

#### 84-孕早期准妈妈如何健康洗澡



85—适合准妈妈使用的护肤品有哪些

86—准妈妈夏季防晒要注意什么

87—准妈妈如何使用空调、电扇

88—准妈妈冬季如何取暖

89—准妈妈做家务要注意什么

90—准妈妈可以骑自行车吗

## 91—成功胎教与情绪调节

91—如何做—个胎教计划表

92—要避免的音乐胎教误区有哪些

93—呼吸意识冥想法如何做

94—孕期忧郁如何将亲人朋友作为坚强的后盾

95—如何用音乐平复焦虑情绪

96—准爸爸也要学习孕期知识吗

97—准妈妈如何战胜恶劣情绪

98—准妈妈如何去构想胎宝宝的形象

## 第四章

### 孕3月指导

#### 100—妊娠期身体变化

#### 102—母体变化与保健

102—准妈妈身体有哪些微妙变化

103—如何作好第一次正式产检

104—如何读懂产检单（一）

105—如何读懂产检单（二）

106—准妈妈消化不良怎么办

107—准妈妈容易头晕怎么办

108—准妈妈腹痛时需要就医吗

109—准妈妈需要拔牙怎么办

110—准妈妈多汗怎么办

111—有先兆流产症状要不要保胎

112—孕早期准妈妈患风疹对胎宝宝有什么影响

113—葡萄胎有何症状

114—宫外孕有何征兆

#### 115—饮食营养跟进

115—准妈妈补镁对母婴健康有什么意义

116—缺碘的准妈妈要如何补碘

117—准妈妈吃粗粮有什么讲究

118—准妈妈吃鱼好，该怎么吃鱼

119—准妈妈外出就餐要注意什么

120—准妈妈宜多吃的健脑食品有哪些

121—健康准妈妈应每日摄入多少盐

122—适合准妈妈吃的营养小零食有哪些



123—准妈妈如何挑选和食用肉类

124—暴饮暴食对准妈妈有什么害处

125—双胞胎准妈妈如何保证孕期营养

## 126—日常起居与运动

126—哪些首饰不适合在孕期佩戴

127—准妈妈如何健康看电视

128—孕期这些绿色植物能养在家中吗

129—厨房存在哪些对准妈妈不利的隐患

130—准妈妈怎样作好口腔护理

131—准妈妈如何呵护日渐浓密的头发

132—准妈妈运动要注意哪些事项

133—准妈妈做瑜伽要注意什么问题

134—好孕瑜伽操，给你好心情

## 135—成功胎教与情绪调节

135—准妈妈的作息会影响到胎宝宝吗

136—如何消除不切实际的致畸幻想

137—胎教中的哼歌谐振法怎么做

138—如何培养好性格的胎宝宝

139—情绪胎教——微笑

140—如何借助阅读优化宝宝的神经

141—环境色彩与胎教有什么关系



## 第五章

### 孕4月指导

#### 143—妊娠期身体变化

#### 145—母体变化与保健

145—准妈妈身体有哪些微妙变化

146—准妈妈第二次产检的内容

147—准妈妈孕期增重多少合适

148—准妈妈控制体重应采取哪些措施

149—牙龈容易出血，是妊娠牙龈炎吗

150—准妈妈容易鼻出血正常吗

151—妊娠期鼻炎怎么防治

152—孕期如何防治缺铁性贫血

153—准妈妈如何使用补铁剂

154—准妈妈如何安全选用抗生素

155—准妈妈需禁用或慎用的中药有哪些

156—准妈妈需禁用或慎用的中成药有哪些

157—准妈妈如何判断自己是否缺钙

#### 158—饮食营养跟进

158—孕中期需要注意哪些饮食原则

159—怎样搭配食物能提高营养价值

160—准妈妈吃什么能让宝宝更漂亮

161—如何保证孕期饮食卫生

162—准妈妈为什么不要吃消夜

163—孕期常吃反季节蔬果好不好

164—准妈妈吃调料品有什么讲究

165—准妈妈吃姜、蒜有哪些讲究

166—准妈妈怎样防止食物过敏

167—准妈妈如何通过食物补充钙质

168—哪些食物会影响补钙效果

169—哪些食物可以防治便秘

## 170—日常起居与运动

170—如何预防妊娠纹的形成

171—如何去除妊娠斑

172—准妈妈体形发生变化，如何选择内  
衣裤

173—准妈妈如何泡脚对身体好

174—准妈妈为什么不能随便用清凉油、  
风油精

175—准妈妈外出购物要注意什么



176—准妈妈外出旅行需要注意什么

177—孕中期可以进行性生活吗

178—孕中期如何增加肌肉力量

179—如何练习有助于自然分娩的孕妇操

180—准妈妈可以游泳吗

181—适合准妈妈孕4月做的几个瑜伽  
动作

## 182—成功胎教与情绪调节

182—怎么进行环境胎教

183—如何进行对话胎教

184—准妈妈如何避免孤独感

185—夫妻感情会影响胎教效果吗

186—如何用闪卡进行胎教

187—和胎宝宝一起分享大自然

188—如何对胎宝宝进行呼唤训练



## 第六章

# 孕5月指导

190—妊娠期身体变化

192—母体变化与保健

192—准妈妈身体有哪些微妙变化

193—第三次产检要注意什么

194—需要进行唐氏儿筛查吗

195—哪些准妈妈需要作羊膜腔穿刺

196—如何判断羊水指标是否正常

197—孕期视力不稳定，如何保护眼睛

198—准妈妈乳头内陷怎么办

199—准妈妈耳鸣严重怎么办

200—什么是妊娠瘙痒症

201—胎动有怎样的规律

202—准妈妈如何在家监测胎动

203—发现胎动异常怎么办



204—如何进行胎心监护

205—饮食营养跟进

205—准妈妈最适合吃哪些坚果

206—准妈妈需要服用鱼肝油吗

207—体重增加过快的准妈妈怎样控制饮食

208—准妈妈可以吃冷饮吗

209—爱吃甜食的准妈妈需要注意什么

210—孕期可以吃辣味食物吗

211—哪些食品不利于胎宝宝脑发育

212—如何吃能帮准妈妈消除妊娠水肿

213—日常起居与运动

213—准妈妈身材变丰满，如何选择孕妇装

214—体形脚形变化，如何选择舒适合脚的鞋子

215—准妈妈眼睛干涩时怎么办

216—准妈妈怎样护理乳房

217—准妈妈口腔异味重，如何消除

218—准妈妈乘坐公交、地铁要注意什么

219—准妈妈驾车要注意什么（一）

220—准妈妈驾车要注意什么（二）

221—怎样计算预产期

222—准妈妈迷恋麻将怎么戒除

223—准妈妈外出散步需要注意什么

224—“大腹便便”的准妈妈也能跳舞吗

225—**成功胎教与情绪调节**

225—如何为宝宝取个可爱的昵称

226—抚摸胎教如何做

227—如何利用按摩缓解情绪

228—准妈妈如何进行自我暗示

229—如何根据胎动规律进行母婴互动

230—进行音乐胎教要注意什么

231—怎样进行“体操”胎教

232—如何培养胎宝宝的文学细胞

233—怎样进行形象意念胎教法

## 第七章

### 孕6月指导

235—**妊娠期身体变化**

237—**母体变化与保健**

237—准妈妈身体有哪些微妙变化

238—第四次产检要注意什么

239—准妈妈如何防治小腿抽筋

240—准妈妈肥胖对母子有何不利影响

241—胎宝宝宫内发育迟缓的原因与诊断

242—怎样预防胎宝宝宫内发育迟缓

243—怀双胞胎准妈妈怎样防治并发症

244—准妈妈心悸和呼吸困难怎么办

245—准妈妈容易发生昏厥怎么办

246—准妈妈应如何预防尿路感染

247—**饮食营养跟进**

247—不同季节如何保证饮食健康

248—夏季，准妈妈如何吃西瓜

249—准妈妈如何健康食用动物肝脏

250—不能混着吃的食物有哪些

251—准妈妈能不能吃火锅

252—节假日准妈妈应注意哪些饮食问题

253—如何通过调整饮食预防妊娠糖尿病

254—**日常起居与运动**

254—准妈妈身体逐渐变笨重，日常姿势有哪些要求

255—准妈妈如何测量腹围与宫高（一）



- 256—准妈妈如何测量腹围与宫高（二）
- 257—准妈妈可以睡凉席吗
- 258—静电对准妈妈身体有哪些危害
- 259—怎么预防静电对准妈妈身体的伤害
- 260—准妈妈如何注意嘴唇卫生
- 261—如何打造利于睡眠的卧室环境
- 262—准妈妈宜进行日光浴吗
- 263—准妈妈怎样锻炼骨盆底肌肉
- 264—**成功胎教与情绪调节**
- 264—如何帮助胎宝宝做运动
- 265—如何录制胎宝宝的胎心音
- 266—准妈妈如何做腹式呼吸消除紧张
- 267—准爸爸如何赞美准妈妈
- 268—如何培养胎宝宝的好习惯
- 269—准妈妈的心理影响胎宝宝的性格
- 270—在情感上接受即将到来的胎宝宝
- 271—准爸爸如何当好准妈妈的“开心果”



## 第八章

### 孕7月指导

- 273—**妊娠期身体变化**
- 275—**母体变化与保健**
- 275—准妈妈身体有哪些微妙变化
- 276—第五次产检要注意什么
- 277—怎样减轻耻骨联合疼痛
- 278—胎宝宝脐带绕颈要紧吗
- 279—如何自我辨别妊娠糖尿病
- 280—准妈妈如何防早产（一）
- 281—准妈妈如何防早产（二）
- 282—有习惯性流产的准妈妈如何安胎
- 283—**饮食营养跟进**
- 283—各种米类对胎宝宝发育有何益处
- 284—哪些食物让准妈妈吃出好心情
- 285—妊娠中期如何补铁
- 286—失眠的准妈妈可以吃哪些助眠食物
- 287—便秘准妈妈可以吃哪些通便食物
- 288—妊娠糖尿病患者的饮食有哪些要求
- 289—哪些食物容易导致早产
- 290—准妈妈不宜喝过量过浓的茶

## 291—日常起居与运动

291—准妈妈采取什么样的睡姿更健康

292—准妈妈打鼾怎么办

293—准妈妈如何避免不良梦境的困扰

294—孕期如何防蚊虫叮咬

295—如何布置一间舒适的婴儿房（一）

296—如何布置一间舒适的婴儿房（二）

297—哪些家居颜色让准妈妈感觉更舒适

298—准妈妈注意节假日的安全

## 299—成功胎教与情绪调节

299—准爸爸也会患孕期抑郁症吗

300—如何教胎宝宝认识颜色和图形

301—怎样给胎宝宝讲童话故事

302—适合胎宝宝的三个胎教小故事

303—爱美也是一种胎教吗

304—行为是潜移默化的无声胎教

305—如何进行光照胎教



## 第九章

### 孕8月指导

#### 307—妊娠期身体变化

#### 309—母体变化与保健

309—准妈妈身体有哪些微妙变化

310—孕8月产检都要注意什么

311—假性宫缩与真宫缩有什么区别

312—如何防止外力导致的异常宫缩

313—准妈妈如何应对胃灼热

314—怎样预防压力性尿失禁

315—准妈妈怎样防治腰背痛

316—妊娠晚期易患坐骨神经痛怎么办

317—如何发现并且及时纠正胎位不正

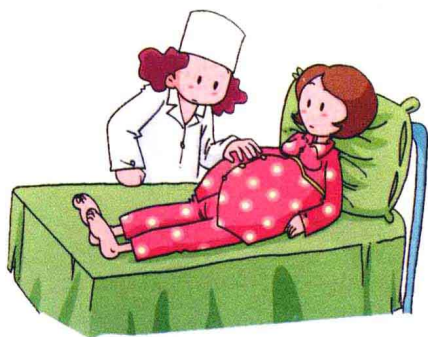
318—孕晚期如何避免发生便秘

319—什么是妊娠高血压综合征

320—如何应对妊娠高血压综合征

321—准妈妈总感觉心慌气短怎么办

322—胎宝宝的头部什么时间开始入盆





### 323—饮食营养跟进

- 323—孕晚期营养饮食原则有哪些
- 324—准妈妈宜吃的消暑食物有哪些
- 325—怎样补充DHA
- 326—如何控制热量摄入，避免生出超重宝宝
- 327—怎样合理安排零食
- 328—并发妊高征的准妈妈如何健康饮食
- 329—少食多餐保健康
- 330—哪些食物可以让准妈妈吃出好心情
- 331—准妈妈吃太“好”易患脂肪肝
- 332—血压高的准妈妈怎么吃

### 333—日常起居与运动

- 333—需要提前准备哪些宝宝用品
- 334—哪些窍门可以帮助消除腿部水肿
- 335—节假日准妈妈应该怎么过
- 336—准妈妈怎么有效清洁指甲
- 337—孕晚期可以进行性生活吗
- 338—孕晚期运动有哪些原则
- 339—留心运动后的不良反应

- 340—如何练习拉梅兹呼吸法
- 341—帮助准妈妈放松的腹式呼吸法
- 342—适合孕8月准妈妈运动的孕妇体操
- 343—缩肛运动对准妈妈有哪些好处
- 344—如何让胸部保持挺拔
- 345—准妈妈如何应对高温环境

### 346—成功胎教与情绪调节

- 346—产前抑郁症如何自我调节
- 347—自我美化，用美丽渲染好心情
- 348—如何让胎宝宝参与到家庭生活中来
- 349—准爸爸怎样给胎宝宝唱歌
- 350—如何向胎宝宝传达美的感受
- 351—如何对胎宝宝进行英语启蒙教育
- 352—孕晚期不可错过阅读胎教
- 353—和胎宝宝一起认图形



## 第十章

## 孕9月指导

## 355—妊娠期身体变化

## 357—母体变化与保健

357—准妈妈身体有哪些微妙变化

358—本月产检注意事项

359—孕晚期上火怎么办

360—如何预防静脉曲张

361—准妈妈如何预防痔疮

362—胎盘早剥及其发病因素

363—孕晚期出现类早孕反应怎么办

364—前置胎盘是怎么回事

365—前置胎盘的危害与注意事项

366—孕晚期为什么要检查胎位

367—胎宝宝缺氧有哪些信号

## 368—饮食营养跟进

368—孕晚期胃口不好怎么办

369—孕晚期如何补锌帮助顺产

370—如何补充维生素K，预防出血病

371—准妈妈可以吃中药类补品吗

372—孕晚期可以吃黄芪炖母鸡吗

373—孕晚期准妈妈可多吃菌类

374—孕晚期发生水肿宜用的食疗方

## 375—日常起居与运动

375—腹部过大如何使用腹带

376—大肚准妈妈如何洗头、洗澡

377—上下楼梯时需要注意什么



378—孕晚期睡眠不好怎么办

379—产前心理焦虑怎么办

380—如何提前安排好月子里的那些琐碎事

381—孕后期怎样保护腰部不受伤害

382—如何练习顺产分娩操

383—如何利用健身球，锻炼骨盆底肌肉

384—准妈妈练爬，有利生产

385—避免分娩时会阴侧切的小运动

## 386—成功胎教与情绪调节

386—如何鉴赏名画培养胎宝宝的艺术气质

387—想发怒时，如何克制自己

388—学会正确地发泄

389—如何教胎宝宝认一些简单的字

390—教胎宝宝学算术

391—和胎宝宝一起看画册

392—妈妈勤用脑，宝宝更聪明

## 第十一章

# 孕10月指导

394—妊娠期身体变化

396—母体变化与保健

396—准妈妈身心的微妙变化

397—本月产检项目及注意事项

398—胎心监护要注意些什么

399—准妈妈如何选择分娩方式

400—临产的征兆有哪些

401—对临产征兆的认识误区

402—胎膜早破怎么办

403—发生急产时怎么办

404—高龄初产准妈妈的产前保健

405—饮食营养跟进

405—孕晚期需要刻意增加饮食量吗

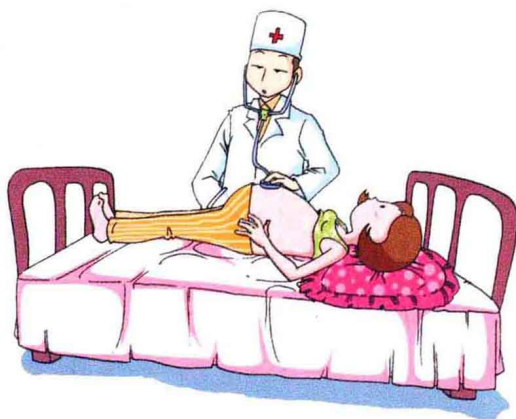
406—临近预产期如何补铁

407—入院待产时的饮食要点有哪些

408—吃哪些食物有助于自然分娩

409—准妈妈孕晚期补充营养易走哪些误区

410—准妈妈吃加餐需要注意什么



411—日常起居与运动

411—临产前准父母要作哪些准备

412—待产包里要准备哪些用品

413—准爸爸如何照顾临产的准妈妈

414—准妈妈这时可以做哪些有助顺产的运动

415—准妈妈准备到外地分娩应注意什么

416—准妈妈什么时候入院待产好

417—成功胎教与情绪调节

417—如何根据情境选择胎教音乐

418—准妈妈如何做心理体操

419—导致产前焦虑有哪些原因

420—产前心理焦虑有哪些危害

421—如何用胎教来放松心情

422—如何消除产前紧张

423—如何巩固胎教成果

