



COMPLETE GUIDE TO HEALTHY PREGNANCY,
CHILD BIRTH AND NURTURANCE

健康孕产育全程方案



28位著名育婴专家权威奉献

实用怀孕分娩

百科全书



YZLI0890106749



全面实用、专业科学的

孕育宝典

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

健康孕产育全程方案



主编：赵芳芳

怀孕分娩 百科全书



YZLI0890106749

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩百科全书 / 赵芳芳主编. —合肥: 黄山书社,
2010.2

(健康孕产育全程方案丛书)

ISBN 978-7-5461-0959-6

I. 怀… II. 赵… III. ①妊娠期-妇幼保健-基
本知识②分娩-基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020512 号

怀孕分娩百科全书

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 黄山书社

地 址: 合肥市政务区圣泉路 1118 号

策 划: 任耕耘

主 编: 赵芳芳

责任编辑: 周 红 姚筱雯

特约编辑: 郭春艳

封面设计: 姚 娟

版式设计: 姚忻仪

印刷: 湖北省新华印刷厂附属装订加工厂

经销: 新华书店

开本: 920×1280 1/32

字数: 320 千字

印张: 16

版次: 2010 年 3 月第 1 版

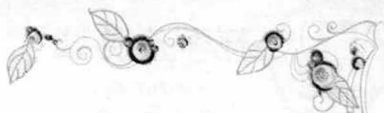
印次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5461-0959-6

定价: 28.80 元

声明: 本丛书在编选过程中由于客观因素所限, 未能如愿征得部分作者同意, 冒昧使用了作品, 在此表示歉意。我们特委托湖北省版权保护中心全权代理, 请相关作者与该中心联系(027-68892462), 以奉稿酬和样书。

发现质量问题请与厂家调换



前言

做父母，您准备好了吗？“十月怀胎，一朝分娩。”等待成为父母的过程漫长而又甜蜜。在 280 天的幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历；产后如何重塑曼妙的身姿成为许多新妈妈共同关注的话题；要培育一个健康又聪明的宝宝并非仅仅拥有强烈的责任心就能胜任……

在医学昌明的今天，孕育生命不再仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提高民族素质的坚实基础。“健康孕产育全程方案”丛书正是本着倡导科学孕育的理念，由全国十大著名妇幼保健中心的 28 位育婴专家共同指导编著的。为了让大家能更好地理解科学的孕产育理论，我们摒弃枯燥难懂的医学术语，用通俗易懂的语言将最实用的知识传递给读者。根据待孕期、孕产期、婴幼儿期各阶段的特点，我们为您制定了详细而科学的指导方案，力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。



怀孕在女性生命中具有独特意义，它让您在感到幸福骄傲的同时，也面临着很多疑惑和烦恼。在本丛书中，有积累数十年妇产科临床经验的专家为您提供最全面、系统和权威的指导，伴随您从孕前准备一直到分娩，为您解答疑惑，消除烦恼。告诉您如何缔造一个完美的爱情结晶；让您清楚了解每个阶段的身体变化及胎宝宝生长发育情况，并对您孕期的日常生活、科学保健、饮食营养、胎教和优生等各个方面，以及产后的保健和调养，提供切实有效的指导。

当孩子呱呱坠地，初为人母、初为人父的您面对这个幼小的生命也许会感到不知所措，宝宝什么时候该喂奶了？宝宝生病了怎么办？宝宝怎么吃才有营养？宝宝需要怎样的早教……一连串的问题是否常常萦绕在您的脑海里？毕竟，作为父母，谁不希望自己的宝宝健康聪明、人见人爱呢？本丛书悉心关怀您缔造生命的每一步，手把手教您科学的育儿方法，相信您的所有疑问都能在这里找到答案。

愿本丛书能伴随您度过幸福的孕育时期，成为您孕育健康聪明宝宝的有力帮手，让您成为出色的好爸爸、好妈妈！

丛书编委



第一篇 孕前用心准备

第一章 孕前须知

一、优生常识	2	优生与血型	10
注意人体的生物节律	2	二、优生时机	12
如何确定排卵期	2	优生的最佳年龄	12
正确选择配偶	3	优生的最佳季节	13
优生的关键——肾	5	孕早期不宜安排在冬季	14
优生的必要条件——婚检	6	优生的最佳时机	15
影响结婚和生育的疾病	7	受孕十戒助你孕育优质宝宝	17
优生与智力及遗传的关系	9		

第二章 孕前准备

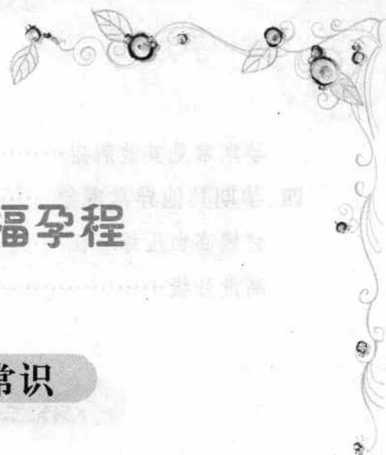
一、孕前的心理、生理和		孕前的心理准备	20
物质准备	20	孕前的生理准备	25



孕前的物质准备·····	27	治疗女性不孕症的方法·····	39
二、孕前的其他准备工作·····	30	不孕女性需克服七种	
改变避孕措施·····	30	不良心理·····	40
治疗牙疾要趁早·····	30	美国专家给年轻夫妇的建议·····	42
接种疫苗要提前·····	31	四、孕前男性必读·····	46
三、不孕不育的原因及处理方法·····	32	男性应具备的优生知识·····	46
夫妇之间的烦恼		影响男性生育功能的药物·····	48
——不孕不育·····	32	孕前男性“护精”四大宝典·····	49
男性不育的原因·····	33	男性“护精”特别注意事项·····	50
男性如何预防不育症·····	34	关于精子健康的10条	
如何治疗男性不育症·····	35	饮食建议·····	50
女性不孕的原因·····	36	导致流产的男性方面	
女性不孕的各种症状·····	38	的因素·····	52

第三章 孕前饮食与保健

一、孕前的饮食营养·····	53	锻炼的作用·····	63
孕前为什么要补充营养·····	53	日常生活中的健美锻炼·····	64
孕前女性如何做好营养准备·····	54	养成良好的作息习惯·····	65
孕前营养供给方案·····	55	及时清除体内有害物质·····	66
孕前宜吃的食物·····	56	三、孕前禁忌·····	67
致使男性性功能下降的饮食·····	57	孕前忌用的药物·····	67
男子多补锌可生精养肾·····	58	饮酒、吸烟对胎儿的危害·····	68
叶酸的补充·····	59	孕前应禁食黑棉子油·····	69
二、调适孕前体质·····	61	让你的宠物先离开·····	70
健康与形体美·····	61		



第二篇 安度幸福孕程

第一章 怀孕小常识

一、如何判断自己是否怀孕	72	二、孕初须知	75
教你几种自测怀孕的方法	72	学会计算预产期	75
验孕的方法有哪些	74	孕期应做哪些检查	76
何为假孕现象	74	孕期准妈妈生活细节	78

目
录

第二章 孕期科学保健

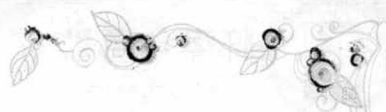
一、孕期常见不适症及应对方法	81	何为早产	91
准妈妈为什么易出现晕厥	81	早产的征兆	91
准妈妈易出鼻血怎么办	82	如何预防早产	92
准妈妈为何易心慌气短	82	三、孕期常见疾病及防治	93
准妈妈白带为什么会增多	83	贫血	93
准妈妈坦然面对妊娠纹	84	妊娠贫血的防治	94
准妈妈小腿抽筋怎么办	85	消化不良	95
准妈妈出现尿痛怎么办	86	便秘	95
准妈妈易腰酸背痛怎么办	87	如何预防便秘	96
准妈妈下肢浮肿怎么办	87	痔疮	97
二、如何避免流产和早产	88	痔疮的防治	98
流产的类型	88	弓形体病	98
流产的原因及症状	89	急性阑尾炎	99



孕期常见其他病症·····	100	过期妊娠·····	110
四、孕期其他异常现象·····	105	前置胎盘·····	110
妊娠高血压综合征·····	105	胎盘早剥·····	112
高危妊娠·····	108	脐带绕颈·····	114

第三章 孕期生活百科

一、孕期用药须知·····	116	妊娠早期性生活注意事项·····	133
准妈妈的用药原则·····	116	妊娠中期性生活注意事项·····	133
准妈妈忌用清凉油·····	117	妊娠后期性生活注意事项·····	135
准妈妈可用的抗菌药物·····	117	孕期性生活常见疑问解答·····	135
准妈妈能注射哪些防疫针·····	118	三、孕期日常事宜·····	137
准妈妈忌服驱虫药·····	120	准妈妈生活要有规律·····	137
准妈妈感冒用药禁忌·····	120	准妈妈要注意睡眠和休息·····	138
准妈妈谨慎接种流感疫苗·····	121	准妈妈可适当做些家务事·····	138
准妈妈慎用镇静药·····	122	准妈妈应避免的家务劳动·····	139
避孕药对胎儿的影响·····	123	准妈妈洗衣、做饭小常识·····	140
准妈妈不应服阿司匹林·····	124	准妈妈宜劳逸结合·····	140
准妈妈慎用吗丁啉·····	126	准妈妈不宜久站久坐·····	141
准妈妈孕吐禁用胃复安·····	126	适合准妈妈的运动·····	142
抗癌药物是否有致畸作用·····	126	适当运动保母婴·····	142
麻醉药是否有致畸作用·····	128	准妈妈应注意保护眼睛·····	143
利尿药是否有致畸作用·····	129	准妈妈皮肤的变化·····	145
易致胎儿畸形的药物·····	129	准妈妈怎样护理皮肤·····	146
准爸爸用药对胎儿的影响·····	131	准妈妈护肤注意事项·····	147
二、孕期性生活事宜·····	132	准妈妈如何化妆·····	148
孕期性生活一般常识·····	132	准妈妈喝水有讲究·····	149



几种水孕期不要喝	150	准妈妈愉快旅行事宜	156
准妈妈穿衣注意事项	150	职场准妈妈巧对尴尬	157
准妈妈穿鞋注意事项	151	准妈妈不宜去人多的地方	159
准妈妈要正确使用腹带	152	准妈妈宜走出小圈子	159
准妈妈床上用品的选择	152	准妈妈心理调适	161
冬季准妈妈注意事项	153	准妈妈实用宝典	163
夏季准妈妈注意事项	155		

第四章 孕期饮食与营养

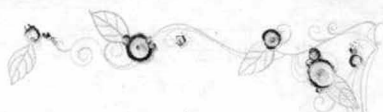
一、孕期营养的重要性	167	维生素 B ₆	179
孕期营养不良的危害	167	维生素 B ₁₂	181
孕期营养关乎宝宝智商	168	维生素 C	182
孕期营养影响胎儿牙齿 的发育	169	维生素 D	183
二、孕期营养原则	170	维生素 E	184
孕期饮食注意事项	170	铁	185
孕期补养宜科学	171	钙	186
孕期营养宜均衡	172	钾和钠	188
加强营养,使胎儿聪明健康	173	锌	188
三、孕期所需营养素	174	铜	190
蛋白质	174	锰	191
脂肪	175	碘	192
糖类	176	硒	193
维生素 A	176	胎儿所需营养的来源	194
维生素 B ₁	177	准妈妈需补充叶酸	196
维生素 B ₂	178	四、有利于胎儿脑发育的饮食	197
		豆类食品	197



怀孕分晓 百科全书

HUAIYUNFENMIAO
BAIKEQUANSHU

谷类食物.....	199	准妈妈吃酱油会使宝宝	
麦类食物.....	200	皮肤变黑吗	231
果品类.....	201	准妈妈宜多吃植物油	231
蔬菜类.....	203	准妈妈忌营养过剩	232
日常食物.....	204	准妈妈忌偏食	233
海产动物.....	206	准妈妈要忌不正之食	233
红薯.....	207	准妈妈优生不宜节食	234
芝麻及其制品.....	207	孕晚期要适当摄取维生素 K... ..	235
五、孕期饮食宜与忌	208	准妈妈不宜乱吃酸	235
科学饮食,扬长避短	208	准妈妈忌过多食用滋补品	236
孕期饮食宜多样化.....	210	准妈妈忌食过咸食物	237
准妈妈孕期更宜“吃粗”.....	211	准妈妈忌多食刺激性食物	238
准妈妈宜适当多饮水.....	212	准妈妈忌吃过敏性食物	238
盛夏准妈妈宜吃的食物.....	213	准妈妈忌多食高糖食物	239
准妈妈宜多吃水果.....	214	准妈妈忌食罐头食品	239
准妈妈宜吃的几种坚果.....	220	准妈妈忌多吃油炸食品	240
多吃绿叶蔬菜防流产.....	222	准妈妈忌多吃味精	241
准妈妈宜多吃嫩玉米.....	222	准妈妈忌多吃热性香料	241
准妈妈宜吃萝卜.....	222	准妈妈不宜多吃甲鱼	242
准妈妈宜吃黄花菜.....	223	准妈妈忌多食油条	242
准妈妈宜适量食用辣椒.....	224	准妈妈忌多食动物肝脏	244
准妈妈宜吃黄瓜.....	224	准妈妈忌多吃螃蟹	244
准妈妈宜多吃鱼.....	225	准妈妈忌多吃菠菜	245
准妈妈宜食用紫菜.....	226	准妈妈忌多吃鸡蛋	246
准妈妈宜适量吃海带.....	227	准妈妈忌多吃糖精	246
准妈妈宜吃莲藕.....	228	孕晚期忌吃黄芪炖鸡	247
准妈妈宜吃大蒜.....	229	准妈妈忌食蛙肉	247
准妈妈宜吃山核桃.....	230	准妈妈不宜多服鱼肝油和钙片... ..	248



准妈妈忌多食桂圆	248	孕期推荐食谱	255
准妈妈忌饮咖啡和浓茶	249	虾仁炖豆腐	255
准妈妈忌多饮汽水	250	蛋黄莲子汤	256
准妈妈忌多吃冷饮	251	蜜汁藕	256
准妈妈忌饮酒	252	淮山瘦肉煲乳鸽	256
准妈妈忌吃糯米甜酒	253	椒盐凤尾虾	257
六、孕期营养食谱	254	荠菜黄鱼卷	257
妊娠呕吐食疗方法	254	川冬菜炒鲜蚕豆	258
生姜橘皮	254	红枣黑豆炖鲤鱼	258
生扁豆粉	254	甜脆银耳盅	259
梅干菜瘦肉汤	254	腐竹豆芽黑木耳	259
鲜柠檬汁	254	养血安胎汤	260
柿蒂灶心土	254	蜜烧红薯	260
甘蔗汁	255	牛肉末炒芹菜	261
生姜韭菜生菜汁	255	雪菜肉丝汤面	261
梨丁香	255	鸭丝绿豆芽	262

第五章 孕期保胎事宜

一、准妈妈保健	263	肥胖准妈妈的自我护理	273
准妈妈要保证充足睡眠	263	瘦弱准妈妈的自我护理	274
准妈妈为何易患失眠症	265	矮小准妈妈的自我护理	274
准妈妈怎样提高睡眠质量	267	准妈妈应适当增加体重	275
准妈妈的口腔卫生	269	准妈妈锻炼应注意的问题	275
准妈妈的乳房保健	270	准妈妈其他注意事项	276
准妈妈不要刺激乳头	271	准妈妈最适宜的保健法	276
准妈妈头发的护理	272	二、胎宝宝养护	279
准妈妈慎用祛斑霜	272	准妈妈如何测胎动	279



准妈妈慎用电热毯·····	280	准妈妈应远距、短时	
准妈妈慎用电风扇·····	281	看电视·····	287
孕早期准妈妈忌用手机·····	281	准妈妈不宜在厨房久留·····	288
准妈妈不宜过多进行		准妈妈科学洗澡·····	289
日光浴·····	282	准妈妈沐浴时温度	
准妈妈要远离噪音污染·····	283	不宜过高·····	290
准妈妈不宜穿紧身衣裤·····	283	准妈妈最佳的睡姿·····	291
准妈妈应远离电磁辐射·····	284	如何在旅游中防止流产·····	291
准妈妈不宜睡软床·····	285	准妈妈可选用的抗生素·····	293
准妈妈的居住环境·····	286		

第六章 胎教优生

一、认识胎教·····	295	环境胎教的实施·····	303
胎教的重要性·····	295	胎宝宝也需要环境美·····	303
情绪胎教·····	295	营养胎教的实施·····	305
环境胎教·····	296	美学胎教的实施·····	306
营养胎教·····	297	如何进行运动胎教·····	306
营养胎教对胎宝宝的		音乐胎教的方法·····	307
3大妙处·····	297	实施音乐胎教须知·····	308
美学胎教·····	298	光照胎教的方法·····	309
运动胎教·····	298	语言胎教的方法·····	309
光照胎教·····	299	实施语言胎教注意事项·····	312
语言胎教·····	299	将语言胎教与家务活	
二、胎教的实施·····	300	巧妙结合·····	312
情绪胎教的实施·····	300	准爸爸与胎教·····	313
准妈妈的“心理体操”·····	301		



第三篇 静待宝宝出生

第一章 临产之前

一、临产前的准备	318	临产征兆	326
准妈妈临产前的五种		必要的产前检查	327
不良心理	318	准妈妈何时住院为好	328
准妈妈应保持最佳		临产前后宜做好哪四件事	330
心理状态	319	临产八忌	331
临产前的生活细节	321	准妈妈临产前宜吃的食品	333
二、临产前的物质准备	322	临产食谱	334
准妈妈应做的准备	322	紫苋菜粥	334
准爸爸应做的准备	323	小米面茶	334
小宝宝的必备物品	324	葱花蛋汤	335
三、产前须知	326	烩橘子羹	335

目 录

第二章 分娩

一、认识分娩	336	臀位分娩和头位分娩	341
准妈妈应该了解的分娩		水中分娩	341
全过程	336	吸引分娩	342
坐式分娩好	339	产钳分娩	343
自然分娩的好处	340	还有哪些阴道助产术	343



家庭化分娩.....	344	剖宫产时产妇怎样配合	367
二、分娩须知	345	需做剖宫产手术的情况	368
分娩姿势.....	345	小细节助你轻松分娩	369
决定顺利分娩的三要素.....	345	三、分娩常见问题及应对措施 ...	370
家庭接生注意事项.....	347	精神紧张会引起难产吗	370
腹式深呼吸减缓宫缩疼痛...	348	引起难产的常见原因	371
准妈妈分娩巧用力.....	350	如何避免难产	371
产妇短促呼吸在产程中		产后出血	372
的运用.....	354	怎样预防产后出血	373
保护好产力.....	355	子宫破裂	375
产妇分娩痛苦的因素.....	356	子宫破裂的症状	376
准妈妈产时忌大喊大叫.....	357	子宫破裂的预防	376
分娩常用的镇痛方法.....	358	子宫破裂的治疗	377
高龄准妈妈分娩须知.....	360	胎儿窘迫	377
助产宜食巧克力.....	361	胎儿窘迫的预防	378
丈夫是最佳的陪产人.....	362	急性胎儿窘迫的处理	379
丈夫如何帮助妻子顺利生产...	363	慢性胎儿窘迫的处理	380
准妈妈分娩情绪与胎教.....	363	早破水的原因和预防	381
分娩时应经常听胎心.....	364	胎儿脑积水怎么办	382
会阴切开.....	365	如何预防羊水栓塞	383
剖宫产.....	366	哪些情况容易发生羊水栓塞...	384
剖宫产的利与弊.....	366		



第四篇 产后身体调养

第一章 产后调整

一、产后新妈妈的变化·····	386	母儿不宜同睡一张床·····	391
生殖系统的变化·····	386	月子里能梳头吗·····	392
身体的其他变化·····	386	月子里能看电视吗·····	392
二、产后新妈妈调整·····	387	产后多长时间可以劳动·····	393
产后注意事项·····	387	新妈妈怎样给宝宝喂奶·····	393
重视产后检查·····	388	哪些新妈妈不适合哺乳·····	393
产后检查的项目·····	389	新妈妈用药对宝宝的影响·····	394
新妈妈穿衣有讲究·····	390	父母吸烟对宝宝的影响·····	395
月子里不宜一直卧床·····	390		

目 录

第二章 产后饮食

一、产后饮食须知·····	396	产后饮食禁忌·····	400
产后饮食注意事项·····	396	产后不宜吃炖老母鸡·····	401
新妈妈不宜过量滋补·····	397	产后不宜喝茶·····	402
产后注意饮食卫生·····	398	新妈妈忌补食人参·····	402
二、产后饮食调养·····	398	产后应少吃太咸、太酸	
新妈妈的饮食秘诀·····	398	的食物·····	403



产后不宜食用过量味精·····	404
产后吃水果的注意事项·····	404
产后9种食物不可少·····	405
新妈妈乳汁不足怎么办·····	406
产后何时开始喝催乳汤·····	407
素食催奶·····	408
月子期的食补疗法·····	408
产后补钙方案·····	409
新妈妈如何补铁·····	410
新妈妈适合吃的水果·····	411
产后不宜过多吃鸡蛋·····	413
新妈妈喝肉汤有学问·····	413
产后康复营养食谱·····	414
山楂煮粥·····	414
柏子仁粥·····	414
鲫鱼烧通草·····	415
猪蹄葱白煮豆腐·····	415

当归生姜羊肉汤·····	415
龙眼肉煮粥·····	415
何首乌煮粥·····	416
黑木耳煮粥·····	416
苏木益母草煲鸭·····	416
产后日常推荐食谱·····	416
牛奶麦片粥·····	416
生炒糯米饭·····	417
红烧虾米豆腐·····	417
肉末蒸蛋·····	418
珍珠三鲜·····	418
月母鸡·····	419
牛肉粥·····	419
黄鱼参羹·····	420
乌鸡白凤汤·····	420
糟鱼肉圆汤·····	421
什锦薯饼·····	421

第三章 产后保健

一、产后护理·····	423
剖宫产术后的护理措施·····	423
产后的乳房护理·····	424
怎样预防产后乳房下垂·····	427
新妈妈要注意外阴清洁·····	427
产后为什么会脱发·····	428
产后脱发防治·····	429

新妈妈多长时间会来月经·····	431
产后阴道松弛怎么办·····	431
二、产后性生活事宜·····	432
产后性生活的注意事项·····	432
产后如何“亲密接触”·····	433
产后多长时间可以过性生活·····	433
产后为什么会发生性交痛·····	434