

YOU SHENG YOU YU KEXUE ZHINAN XILIE CONG SHU

精美彩图双色版

十月怀胎

保
健
指
南

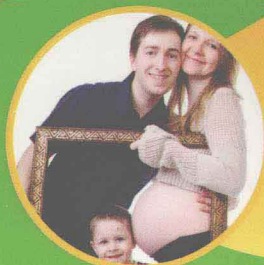
Shiyue huaitai
baojian zhinan

“十月怀胎，一朝分娩”，是女性一生中最重要的时刻。本书在手，轻松获得优生优育知识，拥有一个健康聪明的小宝宝。

邱彩君 主编
柳书琴 编著



优生优育
科学指南系列丛书



内蒙古人民出版社

YOUSHENG YOUYU KEXUE ZHINAN XILIE CONGSHU

优生优育
系列丛书



精美彩图双色版

Shiyue huaitai
baojian zhinan

保
健
指
南

十月怀胎

邱彩君 主编
柳书琴 编著



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎保健指南/柳书琴编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.9

(优生优育科学指南系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0

I. 十… II. 柳… III. 孕妇—妇幼保健—基本知识
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154948 号

优生优育科学指南系列丛书

主 编 邱彩君

责任编辑 石 红

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 306

字 数 3200 千

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10145 - 0/R · 258

定 价 504.00 元(全 18 册)

优生优育
科学指南系列丛书



十月怀胎

保健指南

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



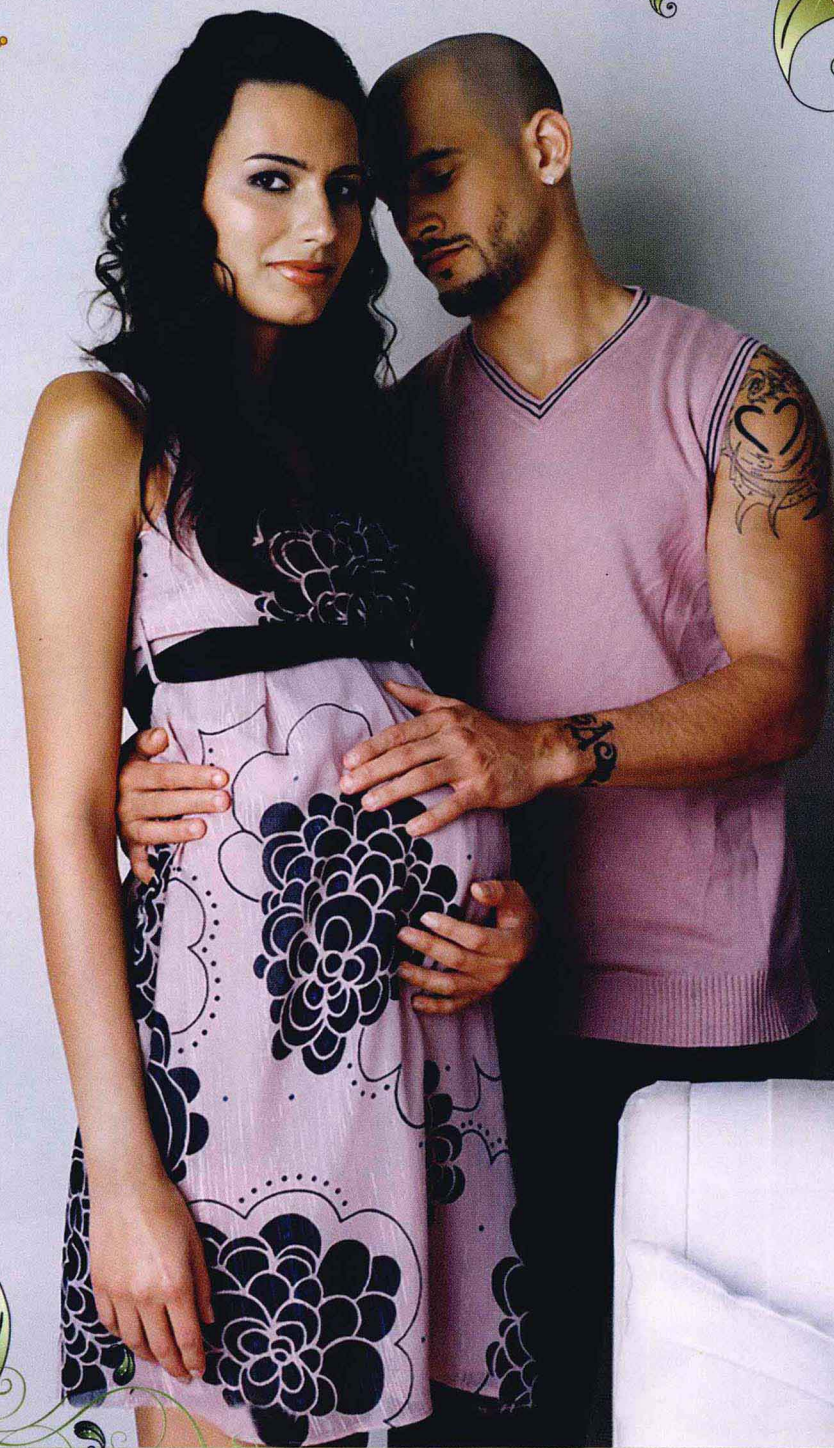
优生优育
科学指南系列丛书



十月怀胎

保健指南

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列第



十月怀胎

保健指南

YUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



优生优育
科学指南系列丛书

十月怀胎

保健指南

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



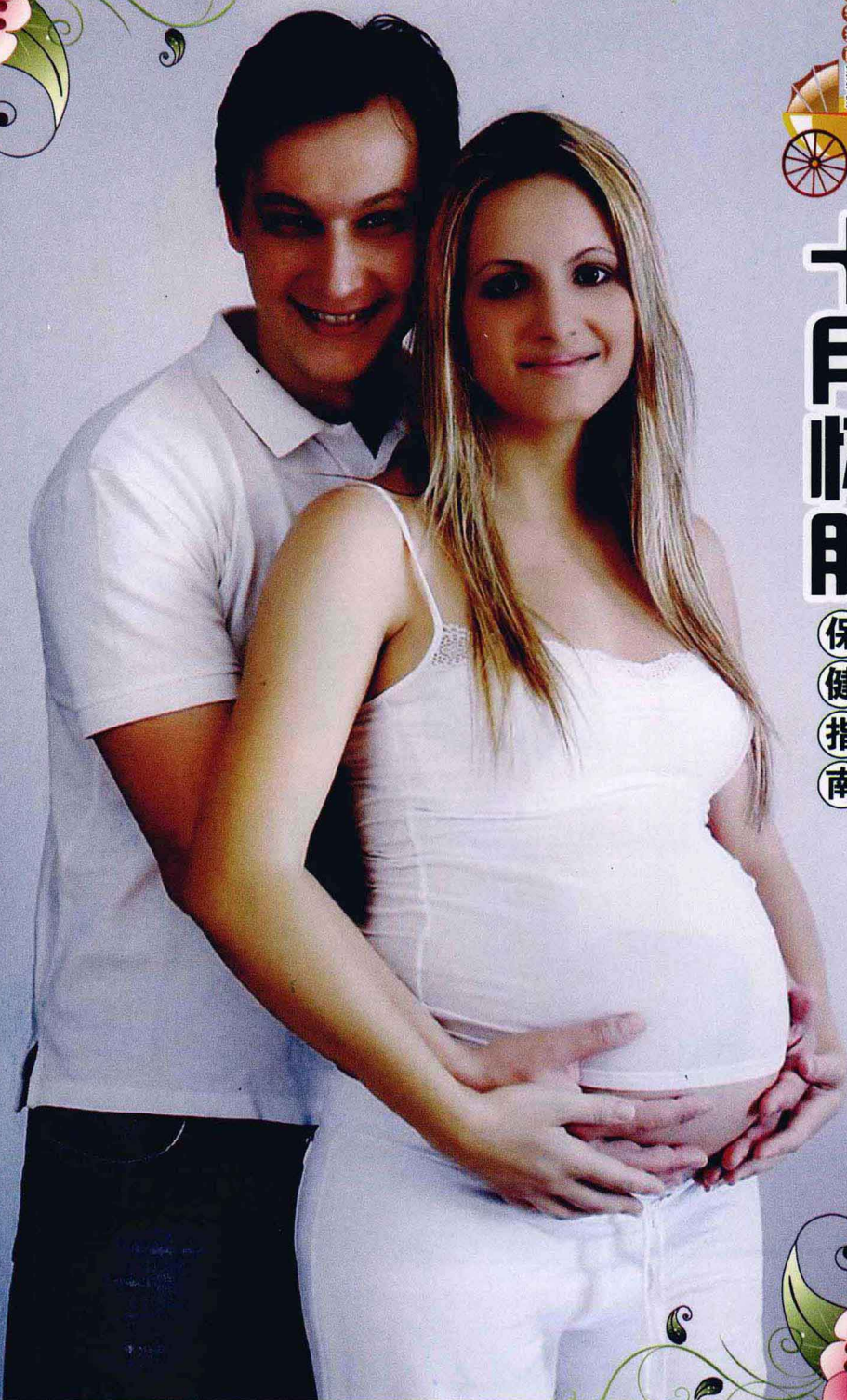
优生优育
科学指南系列丛书



十月怀胎

保
健
指
南

YOUSHENGYOYU KEXUE ZHINAN





优生优育
科学指南
系列丛书

十月怀胎

保
健
指
南

YOUSHENGYOUYU KEXUE ZHINAN



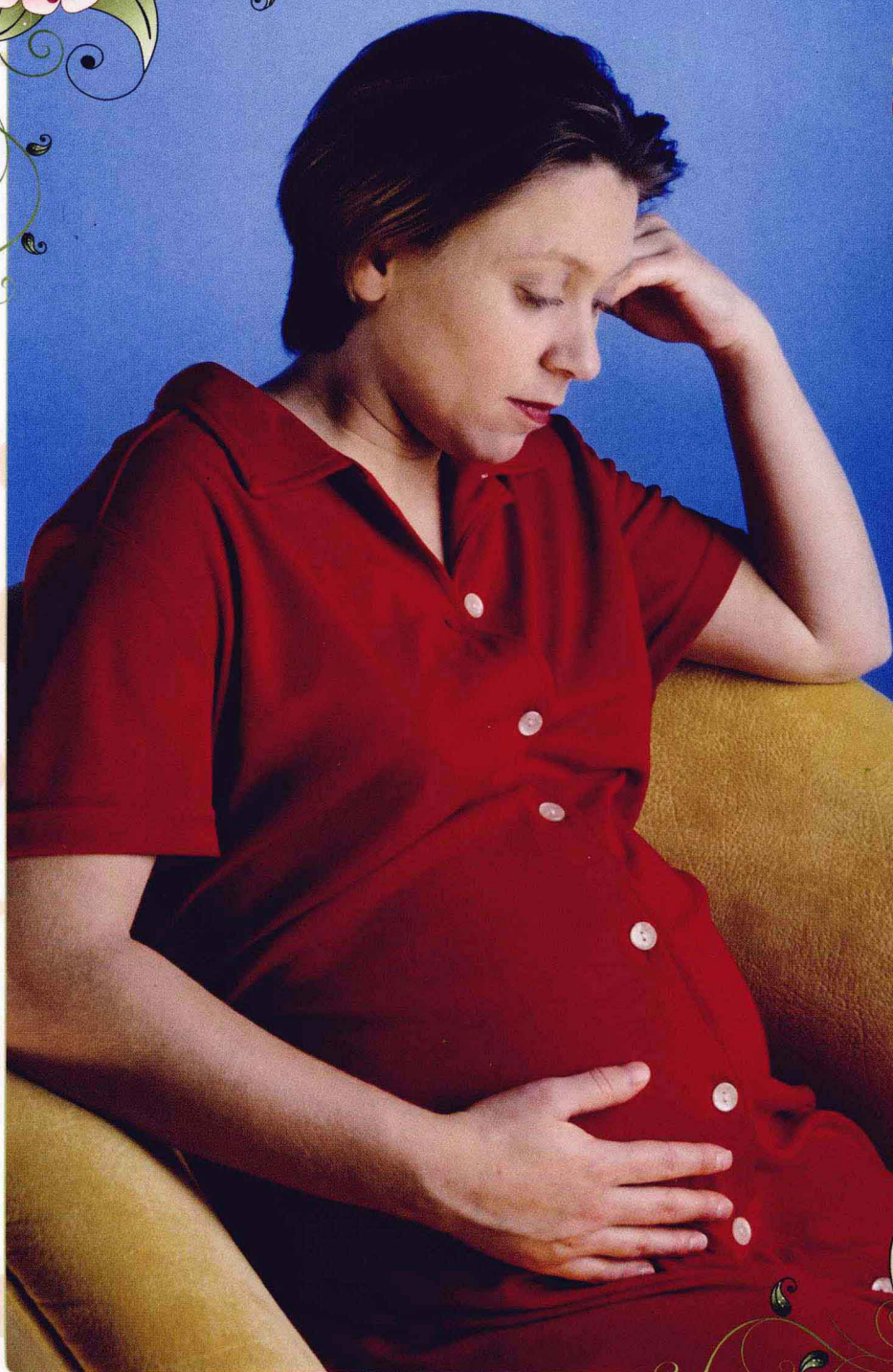
优生优育
科学指南系列丛书



十月怀胎

保健指南

YOUSHENGYOUYU KEJUE ZHINAN



优生
科学指南



十月怀胎

保
健
指
南

YOUSHENGYOUYUJIANKE XUEZHIINAN



前言



孩子是父母爱情的结晶，是家庭的希望，更是国家未来的栋梁。所以，培养一个健康、聪明的孩子，是每位父母的最大愿望和追求。

当然，所有的父母都企盼自己在孕育小生命的过程中，在生养、哺育孩子的过程中安全顺利，一切如意——养育一个健康、聪明的宝宝。而实质上要做到这一切，后天的努力固然重要，但更重要的是，不能忽视先天的孕育过程。作为即将为人父母的年轻夫妇必须做到科学怀孕、科学分娩、科学喂养、科学护理。只有这样，才能真正做到优生优育优养，才能保证母子平安，才能以最佳的方法孕育出最聪明健康，最理想的宝宝。这样，孩子在起跑线上比别人领先一步，也为日后的健康成长打下了坚实的基础。

本着科学生育、科学哺养和提高生命质量这一宗旨，针对读者，尤其是新爸爸、新妈妈和准爸爸、准妈妈面临和关心的实际问题，我们特携手本领域资深专家和权威人士，合众人之力，精心编写了这套《优生优育科学指南系列丛书》。他们不仅具有扎实的理论功底，同时具有丰富的临床实践经验，能给予年轻的夫妇在“孕、产、养、育”等各个环节科学、全面的指导，是通往科学优生、优育道路上的最得力的助手。

本套书内容全面，选材新颖，科学实用，对妊娠、分娩、产后、育儿等各

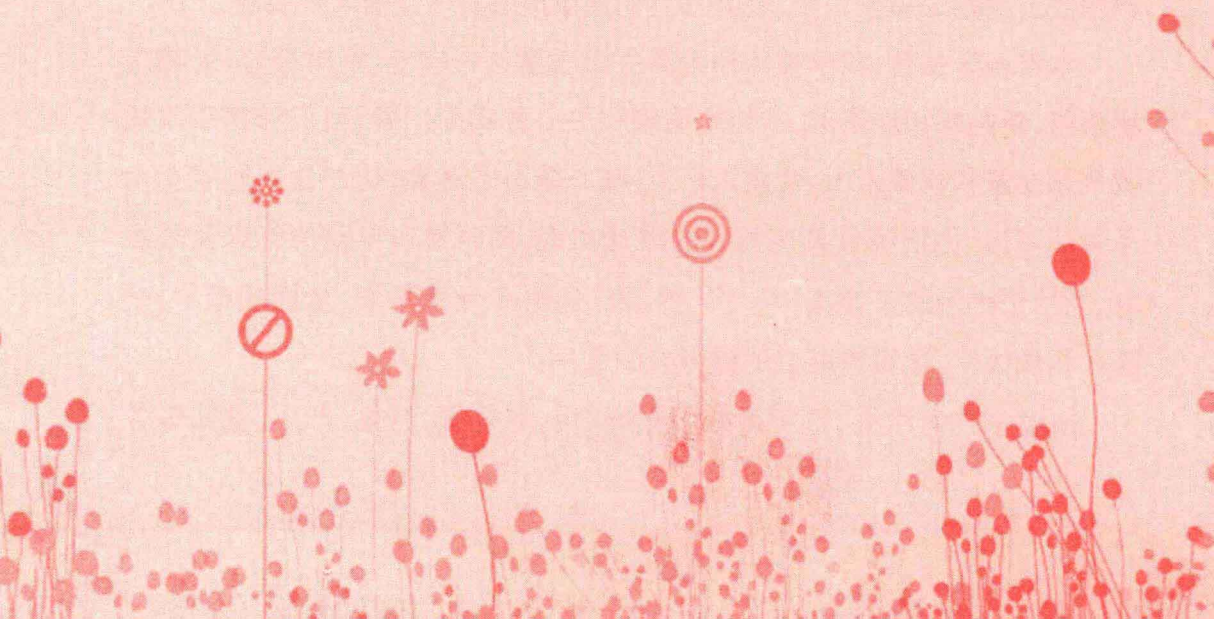
方面的知识进行了全面、系统的阐述,详尽地告诉读者朋友在不同时期应如何调适心理及安排生活,如何正确安胎养胎、妊娠及产后该摄取哪些营养,宝宝如何科学养护及智力开发等诸方面的知识,是一套体贴孕妇、呵护宝宝的优生优育科学实用指南全书!

不一样的知识,不一样的生活!我们坚信,在本套丛书中,你一定可以找到你最关心、最想知道的问题,也能寻找到解决这些问题的方法措施。让您的孕育更科学,让您的孩子更健康!

愿天下每一对夫妇都拥有一个健康、聪明的宝宝!愿天下每一个家庭都拥有一个快乐、美好的明天。

编者

2009年8月





CONTENTS



第一章 怀胎保健常识

孕前必知常识	3
孕中期必知常识	11
保胎知识点滴	20
遗传性疾病及预防	25
畸形儿童知多少	27



第二章 孕期起居保健指南

孕妇与居室	31
孕妇游泳事宜	33
妊娠期间着衣打扮有讲究	35
孕期睡眠要有保障	38
孕妇戴隐形眼镜应注意什么	43
孕妇洗头洗澡需注意	46
孕期适度参加些锻炼	47
孕期营养不可小视	52



孕期提升情绪有妙招	54
妊娠期间常见皮肤问题	56
妊娠期间牙齿问题应对	59
如何应对孕期出现的身体不适	61
日常生活哪些做法对胎儿有影响	73
孕期夫妻生活	77
孕期最安全的做爱姿势	81



第三章 孕期生理健康保健指南

怀胎十月的保胎要领与母体变化	85
怀孕晚期易出现的情况	94
怀孕期间的乳房保养要领	97
有关宫外孕	99
早产、流产的有关知识	101
羊水知识透视	104
孕产检查知识	107
怀孕遇上病症怎么办	110
妊娠高血压综合症的预防和治疗	114
糖尿病妇女怀孕的情况	116
孕妇用药保健	118
胎位与胎儿	121



第四章 怀胎用药保健与宜忌指南

孕期用药注意事项	127
治病与用药优生之宜	129



治病与用药优生之忌	157
对胎儿有害的药物	164
孕期宜选用中草药	166
生活习惯优生之宜	167
生活习惯优生之忌	176
胎教优生之宜	188
胎教优生之忌	198



第五章 孕期营养指南

孕早期饮食营养	205
孕早期饮食注意事项	207
孕早期食谱	210
孕中期饮食注意事项	221
孕中期四季饮食营养食谱	224
孕中期食谱	227
孕晚期饮食营养	237
孕晚期饮食注意事项	238
营养补充与饮食优生之宜	240
宜知妊娠中期的科学饮食	240
宜知妊娠晚期的科学饮食	241
营养补充与饮食优生之忌	249





第一章

怀胎保健常识

