

UNCHANBAOJIAN YIBENTONG

孕产 保健 一本通

- 你的健康就是宝宝的幸运。
- 怀孕、分娩、产后的保健，
专家给予全程指导。
- 传递科学优生理念。
- 孕育美好新生命必读。

肖巧珍◎编著

妇幼
保健专家
特别推荐

河北科学技术出版社



孕产 保健

YUNCHANBAOJIAN YIBENTONG

肖巧珍◎编著

一本通

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健一本通/肖巧珍编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5375-3622-6

I. 孕… II. 肖… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185089 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 王文静

封面设计/陋室铭工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/17.5

字 数/400 千

版 次/2008 年 1 月第 1 版

印 次/2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价/28.80 元

前言

“女人事多”，这话一点不假。女性自组织家庭开始，接踵而至的就是怀孕、分娩、育儿；无论是怀孕之苦，分娩之痛，还是育儿之累，都是男人们所无法想像的。孩子是爱情的结晶，是生命的延续，更是祖国的未来与希望。每一对负责任的准父母都应视“生儿育女”为生命中的一件大事，认真对待。女人更要为自己的“事多”而骄傲，并勇敢地承担起孕育生命的神圣职责。

生命是神奇的。从你得知自己怀孕那一刻起，体内早已开始孕育一个新的生命了。有些不可思议吧！在你真正接受怀孕一事之后，你一定会倍加珍爱腹中的小生命。然而，你对怀孕分娩又知道多少呢？怀孕期间你还会发生哪些变化呢？胎儿在你体内如何发育成长的？孕期生活上会和平时有哪些不同呢？临产有哪些先兆？究竟哪一种分娩方式最适合你？产后如何进行自我保健？生过孩子之后你还能保持以往姣好的身材吗？如何才能恢复从前的青春美丽呢？……也许你可以从家人或者是朋友、同事那里得到一些这样或那样的经验之谈，但是，妊娠的情况往往因人而异，你要怎样做才能既保护好腹中的宝宝又无损自身的健康呢？

《孕产保健一本通》就可以成为你孕期良好的朋友和保健专家。

本书详细地介绍了妇女从怀孕到分娩之后这一关键时期准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的科普知识，深入浅出地从孕前准备、孕期保健、轻松分娩到产后塑身进行了全面讲解。凡孕妇迫切想知道的问题，都能从本书中找到答案，并得到科学的指导。本书是从细节入手，通俗易懂地提出了一些切实可行的方案，对孕妇在孕期容易疏忽的

地方进行了温馨提示。同时，为了便于孕妇阅读并进一步深化阅读，我们还在书中穿插了一些非常实用的小贴士，其良苦用心是让孕妈妈们能从心理上接受身体上所发生的各种正常变化，从而安之若素，愉快的度过人生这一段特殊时期，孕育一个聪明健康的小宝宝。

希望我们一点点的努力会换来你无忧的心境和开心的笑颜，若能如此，足矣！

编 者

目录 > 01

contents



第1篇 准备怀孕了

◎了解怀孕优生基础知识 1

- 智力与遗传 1
- 血型与遗传 2
- 性格与遗传 4
- 会遗传的容貌特征 4
- 遗传与优生 6
- 环境与优生 7
- 缺碘环境与碘缺乏病 9
- 高氟区与先天性氟中毒 10
- 大气污染 11
- 毒素致畸的发生时期 13
- 营养与优生 15
- 生活方式与优生 16
- 烟酒与优生 17
- 药物与优生 18
- 怀孕的真相 21
- 避孕原理 23
- 常用避孕方法 26
- 其他避孕法 41

◎制订一个最佳生育计划 45

- 制订一个家庭计划 45
- 计划受孕不可忽视 46
- 孕前检查的主要内容 47

目录 > 02

contents



怀孕计划，开始倒计时 50

◎做好必要的孕前准备 52

孕前准备要充分 52

孕前生活安排 53

孕前饮食与用药 54

为了优生进行全面调整 55

孕前要做好营养准备 57

加强孕前营养的时机 57

丈夫应注意合理营养 59

男子汉要注意补锌 60

孕前妇女需要补钙 61

孕前补充维生素 62

孕期经济准备 63

适体的内衣 64

宽松的外衣 65

合适的鞋 65

孕期应如何选择床上用品 66

放置好厨具有利健康 66

◎营造良好的家居环境 68

舒适的居室环境 68

家居环境与优生 69

不宜在新装修的房屋里怀孕 70

预防家庭中的无形杀手 73

忌用洗涤剂 75

目录 > 03

contents



◎选择最佳受孕时机 76

最佳生育年龄 76

最佳受孕季节 77

最佳受孕时机 79

选择人体生物节律高潮期 80

最佳受孕阶段 83

最佳受孕环境 84

受孕的性生活禁忌 86

◎自我选择生男生女 87

最佳怀孕控制 87

决定胎儿性别的秘密 88

生男生女的选择 89

生男生女控制法 90

怎样可以生男孩 92

怎样可以生女孩 93

只要身体健康就能办到 94

夫妻双方需要通力协作 94

◎孕前保健宜与忌 95

调适生理机能 95

孕前治好贫血 96

孕前治好膀胱炎、肾盂肾炎 96

孕前治好阴道炎 97

调整孕前心绪 97

孕前宜保持和谐的心理 98

目录 > 04

contents



- 准孕妇宜补充叶酸 98
- 宜开展孕前保健 100
- 孕前忌穿紧身牛仔裤 101
- 孕前忌服用安眠药 101
- 孕前家中忌养猫 102

第2篇 怀孕第一个月的自我保健

◎了解怀孕常见征兆 103

- 怀孕后出现的征兆 103
- 了解并接受身体变化 104
- 妊娠自我测试 106
- 怎样找医生去诊断 108
- 妊娠的判断方法 109

◎营养保健 111

- 孕期营养的重要性 111
- 孕妇要注意补充的营养素 114
- 孕妇饮食的一般原则 117

◎日常保健 121

- 注意自我护理 121
- 日常保健应注意的问题 124
- 勤刷牙对胎儿的好处 128
- 正确对待呕吐、恶心现象 129

目录 > 05

contents



◎本月温馨提醒 131

应注意的事项 131

孕妇应注意充分休息 132

应准备的事项 132

◎疾病防治 133

心脏病的防治 133

肺结核的防治 135

肝炎的防治 136

孕早期防治痔疮 137

关节炎的防治 138

第3篇 怀孕第二个月的自我保健

◎胚芽的发育 140

◎母体的变化 141

◎营养保健 142

营养需求 142

饮食应兼顾到胎儿的需求 144

◎日常保健 153

注意自我护理 153

正确对待早孕反应 158

戒除恐惧心理 161

◎本月温馨提醒 162

应注意的事项 162

目录 > 06

contents



妊娠期要注意外阴清洁 162

应准备的事项 163

◎疾病防治 164

妊娠早期要注意的异常情况 164

谨慎对待人工流产 165

影响胎儿发育的种种因素 165

妊娠异常的诊断与检查 167

正确检查母体的尿液与血液 168

第4篇 怀孕第三个月的自我保健

◎胎儿的发育 171

◎母体的变化 172

◎营养保健 173

营养需求 173

为了避免或减轻妊娠反应要采取的措施 175

孕妇要多吃水果 176

孕妇长期素食对胎儿有害 177

妊娠期应避免吃的食物 177

◎日常保健 179

注意自我护理 179

检查血红蛋白 180

测定凝血状况 180

定期做尿常规检查 181

提前测血型 181

目录 > 07

contents



- 预防胎儿宫内感染 182
- 购买药物时应注意的事项 182
- 妊娠高血压综合征对胎儿的危害 184
- 注意牙齿保健 185
- 去医院做第1次产前初查 185
- 避免流产 187
- 避免盲目保胎 190
- 妊娠期的劳动保护 191
- 妊娠期产生心理问题的原因 192
- 妊娠期加强情绪调节 193

◎本月温馨提醒 196

- 应注意的事项 196
- 妊娠期做家务的注意事项 196
- 避免染发或烫发 197
- 应准备的事项 197

◎疾病防治 198

- 妊娠剧吐 198
- 妊娠期应防感冒 199
- 甲状腺功能亢进患者的孕期保健 201
- 贫血的防治 201

第5篇 怀孕第四个月的自我保健

- ◎胎儿的发育 204
- ◎母体的变化 205

目录 > 08

contents



◎ 营养保健 205

营养需求 205

饮食特点 207

注意营养不良损害胎儿大脑 208

孕期饮食禁忌 209

◎ 日常保健 210

注意自我护理 210

不要延误做产前诊断 212

妊娠期不要在新房内居住 213

◎ 本月温馨提醒 213

应注意的事项 213

妊娠期运动应注意 214

妊娠期看电视应注意 214

应准备的事项 215

◎ 疾病防治 216

消化不良 216

孕妇会出现心慌气短 216

孕妇头晕、眼花的危害 217

注意用黄体酮安胎 217

第6篇 怀孕第五个月的自我保健

◎ 胎儿的发育 219

◎ 母体的变化 220

目录 > 09

contents



◎ 营养保健 221

营养需求 221

饮食特点 221

注意补钙 223

◎ 日常保健 224

注意自我护理 224

注意测量宫高和腹围 226

细心呵护乳房 227

注意饮食起居 228

防止缺钙 229

第2次产前检查 229

孕妇安然过夏 230

孕妇穿鞋有讲究 231

◎ 本月温馨提醒 231

应注意的事项 231

孕妇外出旅行应注意 232

注意妊娠黄疸对胎儿的影响 233

应准备的事项 233

◎ 疾病防治 233

乙型肝炎对胎儿的影响 233

预防胎儿先天性心脏病 234

预防胎儿失聪 234

目录 > 10

contents



第7篇 怀孕第六个月的自我保健

- ◎胎儿的发育 236
- ◎母体的变化 237
- ◎营养保健 238
 - 饮食特点 238
 - 营养需求 239
 - 外出吃饭要注意 241
 - 妊娠期手足抽搐是因为缺乏营养 241
 - 妊娠期不要吃得太多 242
- ◎日常保健 244
 - 注意自我护理 244
 - 自我监测胎动 247
 - 自我监测胎位 249
 - 自我监测胎心 249
 - 适当进行运动 250
 - 养成散步的习惯 251
 - 妊娠期头发的护理 251
 - 如何在孕期更添美感 252
 - 第3次产前检查 255
- ◎本月温馨提醒 256
 - 应注意的事项 256
 - 睡眠时不宜仰卧 257
 - 应准备的事项 257

目录 > 11

contents



◎疾病防治 257

皮肤瘙痒 257

牙龈出血 258

预防贫血 258

预防腰背痛 259

减轻腰背痛的方法 260

第8篇 怀孕第七个月的自我保健

◎胎儿的发育 262

◎母体的变化 263

◎营养保健 264

营养需求 264

饮食特点 264

妊娠水肿的饮食疗法 266

◎日常保健 267

注意自我护理 267

要警惕前置胎盘 269

发生前置胎盘的原因 270

发现前置胎盘应该注意 271

前置胎盘的处理对策 271

科学预防早产 272

预防妊娠纹 274

第4次产前检查 275

目录 > 12

contents



◎本月温馨提醒 276

应注意的事项 276

妊娠后期要节制房事 276

孕妇闻麝香会流产 277

应准备的事项 277

◎疾病防治 278

预防妊娠高血压综合征 278

正确处理鼻塞和鼻出血 278

孕妇小腿抽筋的对策 279

第9篇 怀孕第八个月的自我保健

◎胎儿的发育 281

◎母体的变化 282

◎营养保健 282

营养需求 282

饮食特点 283

避免胎儿长得太大 285

孕妇忌过食补品 286

◎日常保健 287

注意自我护理 287

防止异常胎位 290

防止仰卧综合征的发生 291

警惕胎膜早破 292