

养育知识百科丛书

科学 全面 实用的孕期贴身——



安心待产 280天



全面呵护 您的每一天

曹玉祯\本册主编

👤 孕妇会遇到不少问题、危险，怎样预防？怎样对付？专家给怀孕的女性在日常起居、营养饮食、分娩方式等方面权威，详尽的指导。

中医古籍出版社

育婴知识百科丛书

科学 实用 易懂 易懂 易懂 易懂



安心待产 280天



孕产期 孕产期 孕产期 孕产期 孕产期

孕产期 孕产期 孕产期 孕产期 孕产期

孕产期 孕产期 孕产期 孕产期 孕产期

孕产期 孕产期 孕产期 孕产期 孕产期

养育知识百科丛书

科学 全面 实用的孕期贴身——



安心待产 280天

全面呵护 您的每一天

曹玉祯\本册主编



专家提示您如何树立信心、
调节孕期。帮您尽可能简单容
易地度过分娩阵痛。建议您在
孕期的各个阶段应注意什么。

中医古籍出版社

责任编辑：杨建宇

封面设计：东方旭盛

图书在版编目（CIP）数据

养育知识百科/《安心待产 280 天》曹玉祯主编. -北京：
中医古籍出版社，2004（养育知识百科总主编/张家林）

ISBN 7-80174-284-2

I. 养… II. 曹… III. ①妊娠期-妇幼保健②围
产期-妇幼保健③婴幼儿-哺育 IV. ①R715.3②R174
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 112080 号

安心待产 280 天

曹玉祯 主编

中医古籍出版社出版发行

（100700 北京东直门内北新仓 18 号）

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开本 96 印张 2000 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 0001—5000

ISBN 7-80174-284-2/R · 283

定价：148.80 元（共 8 册）



安心待产 280天

主编 曹玉祯



中医古籍出版社

前言

《安心待产280天》一书是收集临床孕、产妇经常提出的各类问题经整理归类后的科普读物。它具有丰富的内容，包括怀孕知识及孕前准备，顺利度过妊娠期，主动配合平安分娩，产褥期康复及新生儿保健等多环节的知识。本书以通俗易懂的语言文字对相关问题一一加以轻松的叙述，可作为新婚夫妇、妊娠及初为人母的妇女的基本读物，有助于解除她（他）们心中不必要的疑虑，以提高自身的保健水平。

在280天的怀孕期间，您的心情不但直接影响胎儿的成长，更会影响到自身的感觉，觉得怀孕期很长或很短。如果往坏的方面想，就会觉得这也不能做，那也不能做，想做的事又不能得到满足，自然就会觉得长夜漫漫了。腹中胎儿因母体的烦躁不安，也会受到不良的影响。

您从怀孕开始，依赖别人的地方很多，像繁重的体力工作，当然需要依赖他人。但如果过分依赖他人，您的身体反而会产生不适的现象，并使本来期间很短的孕吐现象，因过份不劳动而变长。

因此，您如果想使即将诞生的婴儿健康活泼，想使自己度过一个愉快的孕期，便要从怀孕一开始，就采取主动的生活态度，并保持心情的轻松愉快。

编 者



目 录

第一章 孕前必知

一、准备事项	3
妇女怀孕前应做好哪些准备	3
妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题	4
二、最佳时机	5
最佳的生育年龄	5
最佳的身体条件	7
最佳的营养和受孕环境	8
最佳的卫生环境	8
三、怀孕不宜	10
什么季节受孕对孩子最为不利	10
为什么不宜将孕早期安排在冬季	12



第二章 轻松度过 280 天

一、影响妊娠的危险因素 / 15

营养失衡 / 15

慎养宠物 / 16

防风疹 / 17

服药要小心 / 20

忌抽烟、喝酒、饮茶 / 21

工作、上网、骑车注意事项 / 23

要回避的工作及环境 / 25

二、困扰的问题 / 26

气喘 / 26

疼痛 / 27

便秘 / 27

痔疮 / 28

静脉曲张 / 29

妊娠纹 / 30

瘙痒 / 31

白带 / 31

骨盆区 / 32

睡眠障碍 / 32

晕厥和身体不适 / 33



三、孕期的生活	34
怀孕早期应做好哪些保健	34
怀孕早期能做妇科检查吗	35
孕妇妊娠日记	35
怎样减轻孕吐	37
孕妇能接受免疫接种吗	37
自然流产与孕妇健康	38
孕妇冬春应防感冒	41
夏季孕妇生活要注意些什么	42
孕妇睡眠时间多少适宜	43
怀孕后多活动好还是少活动好	43
怀孕期间日常活动时要注意什么	44
高血压孕妇怎样保健	45
怀孕早期洗澡水为什么不宜太热	45
孕妇要科学选用乳罩	47
孕妇要谨慎用药	48
孕妇能喝茶吗	50
孕妇为什么要勤洗澡，应注意什么	50
孕妇工作与家务劳动时应注意的事项	50
孕妇进行体育运动应注意什么	52
孕妇应避免过多吸入汽车尾气	52
发怒会给孕妇带来哪些害处	54
孕妇如何选择内衣	55
孕妇应注意不要饮用被污染的水	56
孕期的自我监护	56



安心待产 280 天

An Xin Dai Chan 280 Tian

孕妇为什么不要拿 25 千克以上的重物	59
患肝炎的人怀孕后应注意什么	60
孕妇为什么容易发生便秘? 怎样防治	61
孕妇为什么要戒烟、戒酒	61
孕妇坐立和行走时应注意什么	62
孕妇可以打哪些预防针	63
孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事	63
勿害怕孕期变丑	64
孕妇忌去拥挤的场合	66
孕妇忌活动太少	67
怀孕后要不要练气功	68
怎样注意劳逸结合	69
孕妇不宜打麻将	70
孕妇焦虑会带来什么后患	72
孕妇卧床易滞产	73
孕妇大笑好吗	74
孕妇忌不懂得胎动	75
孕妇忌接触有害化学污染环境	76
孕妇忌仰卧或右侧卧	78
在高层住宅的孕妇应注意的事项	79
妊娠腹大于孕月别怕	80
孕妇应清楚腹部增大的规律	82

四、怀孕常见病..... / 84

妊娠期患结核病怎么办	84
孕妇易患肾盂肾炎怎么防治	89



目录

CONTENTS

妊娠患子宫肌瘤怎么防治	92
妊娠哮喘怎么办	96
心脏病人怀孕了怎么办	97
甲状腺功能亢进患者的保健	98
糖尿病孕育必知	99
高血压孕育必知	104
孕妇下肢痉挛如何防治	109
孕妇哪些疼痛不要麻痹	111
头、腰、背、腿的疼痛如何预防	112
出现腰椎间盘突出症为什么要及时就医	113
癫痫孕妇怎样保健	114
患肝炎的人怀孕后应注意什么	115
孕妇为什么容易发生贫血？如何防治	116
孕妇为什么容易发生痔疮	118
妊娠后为什么容易发生尿频	118
孕期病毒感染后有哪些表现？如何预防	119
孕期外阴瘙痒是怎么回事	120
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办	121
孕期下肢浮肿、静脉曲张怎么办	121
五、怀孕异常	123
先兆流产	123
习惯性流产	124
胎膜早破	125
早产	126
产前出血	127



过期妊娠	/ 127
多胎妊娠	/ 128
双胎妊娠	/ 129
宫外孕	/ 130
胎位异常	/ 131
葡萄胎	/ 132
高危妊娠	/ 133

第三章 胎儿健康检查

一、胎儿秘密	/ 137
怎样把握胎儿的性格	/ 137
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	/ 138
给胎儿做体操	/ 139
胎盘的神奇功能	/ 140
胎儿喝水吗	/ 142
胎儿做梦吗	/ 143
胎儿会哭吗	/ 144
胎儿羊水吸入性肺炎	/ 145
给胎儿吃药、打针和做手术	/ 145
孕妇“胎嗽”	/ 146
羊水的量与功能	/ 147
二、胎儿健康检查	/ 148
胎儿成熟度的测定	/ 148



了解胎儿状态的方法	150
胎儿触诊与测量	151
超声波扫描胎儿	152
孕妇做 X 线检查有害	155
孕妇做 B 超有什么作用	156
自数胎动与监护胎儿	157
胎儿监护的种类与孕妇配合	158
羊水穿刺检查	159
宫内诊断与治疗	161

第四章 胎教

一、认识胎教	165
胎儿具有惊人的潜能	165
胎教须遵循科学的原理	168
胎教的起源	172
国外胎教新发现	175
二、胎教与心态	179
准妈妈以轻松的心情散步	179
准妈妈的环境胎教	180
准妈妈不宜做哪些工作	183
阳光对胎教是否有益	184
愉悦的性爱也是胎教	185



为了搞好胎教，准妈妈要提高自身修养	187
孕妇“智慧养胎心灵操”	189
孕妇品格与胎儿的人格和形貌	190
孕妇日常生活中该注重行为德性的地方	191

三、触摸与胎教

192

抚摸胎教有什么好处	192
胎儿对情感性的抚摸敏感	192
用好心情来抚摸胎儿	193
什么时候开始做抚摸胎教好	193
抚摸胎教该怎么进行	194
和宝宝享受肌肤之亲	195
肌肤之亲可使宝宝发育更好	196
运动胎教	197
对胎儿进行运动训练	198
游戏和抚摸刺激胎儿触觉	199

四、环境与胎教

201

电视对胎教的影响	201
空调对胎教的影响	202
电脑对胎教的影响	203
与胎儿一起旅游	203
新鲜空气对胎教有益	204
色彩在胎教中的作用	205
孕妇唱歌有什么好处	206
对胎儿进行光照胎教有什么好处	207



目录

CONTENTS

什么时候开始光照胎教最适宜	208
光照胎教具体该怎么做	209

五、综合与胎教

209

夫妻共同做的胎教	209
对胎儿的直接效果胎教是不是越多越好	210
进行直接效果的胎教要掌握的要点是什么	211
什么是良性刺激, 什么是不良刺激	212
靠右脑作用的胎儿	212
母亲的呵斥声对胎儿有害	214
意识诱导法胎教	215
与胎儿进行听力训练	216
与胎儿做交流式胎教	217
母子信息上的双向沟通	218
腹式呼吸对胎儿有益	219
孕育漂亮宝宝的胎教方法	220
子宫规则收缩是对胎儿皮肤的良好刺激	221
分娩前要坚持胎教	221

六、音乐与胎教

222

2 个月音乐与胎教	222
胎教音乐的选择原则	223
如何欣赏胎教音乐	224
胎教音乐曲目推荐	225
4 个月音乐与胎教	227
对话与胎教	228



安心待产 280 天

An Xin Dai Chan 280 Tian

5 个月音乐与胎教	/ 229
对话与胎教	/ 232
6 个月音乐与胎教	/ 232
7 个月音乐与胎教	/ 234
运动与胎教	/ 236
8 个月音乐与胎教	/ 237
9 个月音乐与胎教	/ 238

七、情绪与胎教

/ 239

1 个月情绪与胎教	/ 239
2 个月情绪与胎教	/ 241
6 个月情绪与胎教	/ 242
9 个月情绪与胎教	/ 244
10 个月情绪与胎教	/ 245

八、营养与胎教

/ 246

1 个月营养与胎教	/ 246
2 个月营养与胎教	/ 249
4 个月营养与胎教	/ 251
5 个月营养与胎教	/ 253
6 个月营养与胎教	/ 255
7 个月营养与胎教	/ 257
8 个月营养与胎教	/ 259
9 个月营养与胎教	/ 262
10 个月营养与胎教	/ 265

