

亲·悦阅读系列

轻松、全面、便捷的实用手册

完美 怀孕 百科

郑国权◎编

全方位呵护准妈妈和胎宝宝的健康
细心关注孕程每个细节
快乐享受孕期生活
为完美孕期之旅保驾护航

权威专家
全程贴心指导

中国纺织出版社



完美怀孕 百科

将备孕、怀孕、分娩遇到的所有问题一网打尽

- 孕前怎样提升“孕”力
- 孕期准妈妈身体会出现什么变化
- 如何安胎养胎安全度过孕期
- 准妈妈怎样才能保持愉快心情
- 特殊准妈妈如何规避孕期风险
- 准爸爸都有哪些必修课

WANMEI HUAIYUN BAIKE



微信公众平台：中国纺织出版社
使用微信“扫一扫”功能
回复“孕产”“保健”“生活”
尽享更多生活类图书

上架建议： 孕育·生活

ISBN 978-7-5064-9759-6



9 787506 497596 >

定价：32.80 元

· 亲·悦阅读系列 ·

要 录 容 内

完美 怀孕 百科

WANMEI HUAIYUN BAIKE

郑国权◎编

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书将孕育的科学知识、临床实践和心理呵护密切结合,从孕前知识储备与准备、胎宝宝的发育状况与准妈妈的身体变化、孕期营养饮食与日常起居注意事项,以及孕期心理调适、疾病防治、养胎胎教、安全分娩等方面所涉及的各种孕产问题,为准妈妈设计了一整套完备、有效的行动指南,并为准爸爸在孕期中对妻子和胎儿的照顾,提供了实用的方法指导。

图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕百科 / 郑国权编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2015. 4

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9759-6

I. ①完… II. ①郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第001975号

策划编辑:樊雅莉 责任编辑:马丽平 责任印制:王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

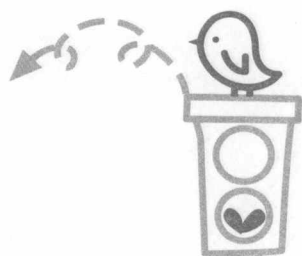
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:26

字数:400千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



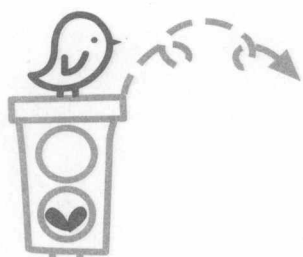
前言

对于很多准备要宝宝的夫妻来说，最大的希望就是能顺利地怀孕，并且顺利度过孕期，生个健康、聪明、活泼的宝宝！

然而要想顺利地怀孕，并不是一件“一击即中”的事。因为生育行为与受孕地点、受孕时间、受孕情绪、身体素质等密切相关。而且对于准备备孕的夫妻来说，还需要熟悉一些孕育知识，调整一些生活习惯，做好孕前保健等，这样才能避开一些不利妊娠的因素，保证妊娠的顺利进行，这样所生的宝宝才能更健康、聪明。

如果顺利怀孕，那么保证孕期安全是十月孕期的第一要务。然而在孕期，准妈妈的免疫能力降低，对环境、空气、温度、湿度的变化都比较敏感，容易出现不良反应。而且准妈妈因为体内激素水平变化和妊娠反应，导致孕期会出现各种不适，如挑食、厌食、孕吐、水肿、贫血等，这些都会影响胎宝宝的健康生长。另外，在孕期，准妈妈大多数时间大腹便便、行动困难，但她们大多数还要上班，至少要面临各种日常生活的考验，这容易发生意外。此外，在孕期，准妈妈在





心理上也会备感煎熬，这也是不利宝宝健康的一个重要方面……总之，在孕期，准妈妈会遇到各种各样的问题。

那么，准妈妈该如何顺利怀上宝宝呢？行动不便、免疫力下降的准妈妈又该如何安全度过漫长、备感煎熬的孕期呢？

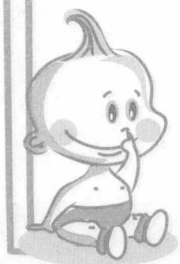
为此，本书不仅详细介绍了孕前准备的各种知识，从而让准备要宝宝的夫妻在孕前调整好生理、心理状态，为怀上优良的胎宝宝而努力。同时，也让准备备孕的夫妻熟悉孕育知识，保证妊娠的顺利进行。

另外，本书还详细介绍了孕期须注意的方方面面，包括饮食营养、日常安全、孕期护理、孕期运动、孕期胎教、心理保健、分娩知识以及职场准妈妈、特殊准妈妈的各种注意事项。这能让准妈妈更好地面对孕期，并顺利地度过孕期。

总之，如果准爸爸和准妈妈在如何才能怀上孕，或如何顺利度过孕期这两个问题上认识不足，那么不妨认真阅读这本书，它会给您最好、最全面的答案！

编者

2014年2月



目 录



Part I

孕前准备，优生优育的基础

④ 孕前营养，提升“孕”力 / 3

营养平衡，才能优生优育 / 3

高质量精子，需要恰当营养 / 3

适当吃水果与蔬菜 / 4

避免高糖食品 / 4

补充锌，增加受孕机会 / 5

补充维生素E，避免不孕不育 / 5

准妈妈要多吃防辐射食物 / 6

多吃含镁食物，有助提高精子活力 / 6

常吃鱼、禽、蛋、瘦肉 / 7

常吃奶类、豆类和豆制品 / 7

少饮或不饮碳酸饮料 / 8

忌过量食用辛辣食物 / 8

少喝含咖啡因的饮料 / 8

少吃快餐 / 9

少吃方便食品 / 9

少吃微波炉加热的食品 / 9

少吃腌制食品 / 10

少吃含铅食品 / 10

不吃污染、霉变食物 / 10

④ 调整生活习惯，孕育健康胎宝宝 / 11

备孕准妈妈不宜穿紧身裤 / 11

备孕准爸爸不宜洗桑拿浴 / 11

看电视时注意卫生保健 / 12

戒烟半年再怀孕 / 12

酒精对生育危害大 / 13

小心宠物带来的危害 / 13

警惕染发带来的健康隐患 / 13

工作环境也要注意清洁卫生 / 14

提高睡眠质量有方法 / 14

好枕头有助好睡眠 / 15

适当午睡有益健康 / 15

孕前不要熬夜 / 16

上卫生间时不要看书 / 16

孕前久坐有危害 / 17

孕前减肥应注意什么 / 17

孕前宜进行有氧运动 / 18

孕前避免剧烈运动 / 18

📍 孕前保健，让备孕更轻松 / 19

痛经的治疗和护理 / 19

闭经如何进行生活调理 / 19

慢性宫颈炎的调理 / 20

如何治疗外阴瘙痒 / 20

盆腔炎的调理措施 / 21

滴虫性阴道炎的常用疗法 / 21

霉菌性阴道炎的常用疗法 / 22

如何预防子宫内膜异位症 / 22

急性输卵管炎的治疗方法 / 23

糖尿病患者要重视体检 / 23

心脏病患者能否怀孕 / 24

原发性高血压的孕前保健 / 24

肾脏疾病患者根据病情选择

是否怀孕 / 25

贫血女性怀孕应慎重 / 25

孕前及时免疫，消除健康隐患 / 26

孕前接种的注意事项 / 26

孕前常规检查1：血常规检查 / 27

孕前常规检查2：采集精液标本 / 27

孕前常规检查3：乳腺检查 / 28

孕前常规检查4：妇科检查 / 28

孕前常规检查5：尿常规检查 / 29

孕前常规检查6：口腔检查 / 29

孕前常规检查7：肝功能检查 / 30

孕前常规检查8：神经管畸形检查 / 30

孕前常规检查9：梅毒血清学检查 / 31

孕前常规检查10：超声心动图检查 / 31

孕前常规检查11：致畸五项检查 / 32

孕前常规检查12：性激素六项检查 / 32

📍 了解孕育知识，提高受孕率 / 33

月经周期与生育能力 / 33

如何计算月经周期 / 33

什么是正常的月经 / 34

哪些表现属于月经不调 / 34

月经期不宜夫妻生活 / 35

夫妻生活需要良好的氛围 / 35

性高潮有利于提高受孕率 / 36

避开不宜受孕时间 / 36

避开不宜受孕地点 / 37

避开不宜受孕气候 / 37

避开不宜受孕情绪 / 38

避开不宜性生活时间 / 39

根据子宫位置决定性生活体位 / 39

如何确定准确的受孕日期 / 40

如何推算排卵期 / 40

排卵期前应减少性生活 / 40

性生活过频不利优孕 / 41

了解受孕最佳体位 / 41

妻子帮助丈夫改善早泄或阳痿

现象 / 42

夫妻性生活要注意清洁卫生 / 42

**Part2****了解早期历程，备战早期更轻松****孕期准妈妈变化 / 45**

- 孕1月准妈妈：有感冒迹象 / 45
- 孕2月准妈妈：人变得慵懒 / 46
- 孕3月准妈妈：孕吐最严重 / 47
- 孕4月准妈妈：妊娠反应结束 / 48
- 孕5月准妈妈：肚子越来越明显 / 49
- 孕6月准妈妈：成为“大肚婆” / 50
- 孕7月准妈妈：开始失眠 / 51
- 孕8月准妈妈：行动困难 / 52
- 孕9月准妈妈：子宫底达到最高 / 53
- 孕10月准妈妈：子宫富有弹性 / 54

**孕期胎宝宝的发育状况 / 55**

- 孕1月胎宝宝：胚盘开始成形 / 55
- 孕2月胎宝宝：心脏开始跳动 / 56
- 孕3月胎宝宝：内脏发育完成 / 57
- 孕4月胎宝宝：听觉形成 / 58
- 孕5月胎宝宝：髓鞘生长起来 / 59
- 孕6月胎宝宝：听觉功能完善 / 60
- 孕7月胎宝宝：会打隔了 / 61
- 孕8月胎宝宝：更像婴儿 / 62
- 孕9月胎宝宝：脑袋开始朝下 / 63
- 孕10月胎宝宝：胎脂开始脱落 / 64

**Part3****早期饮食，优生优育的关键****孕1月：让生命的种子茁壮成长 / 67**

- 孕1月的饮食营养指导 / 67
- 孕1月的营养饮食注意事项 / 69
- 孕1月的营养饮食参考 / 71
- 孕1月的营养饮食食谱推荐 / 73

**孕2月：让孕吐消停点 / 75**

- 孕2月的饮食营养指导 / 75
- 孕2月的营养饮食注意事项 / 77
- 孕2月的营养饮食参考 / 79
- 孕2月的营养饮食食谱推荐 / 81

📍 孕3月：增进准妈妈食欲 / 83

孕3月的饮食营养指导 / 83

孕3月的营养饮食注意事项 / 85

孕3月的营养饮食参考 / 87

孕3月的营养饮食食谱推荐 / 88

📍 孕4月：补充营养的最佳时期 / 91

孕4月的饮食营养指导 / 91

孕4月的营养饮食注意事项 / 93

孕4月的营养饮食参考 / 95

孕4月的营养饮食食谱推荐 / 97

📍 孕5月：重视加餐和零食 / 99

孕5月的饮食营养指导 / 99

孕5月的营养饮食注意事项 / 101

孕5月的营养饮食参考 / 103

孕5月的营养饮食食谱推荐 / 105

📍 孕6月：不要忘了补血 / 107

孕6月的饮食营养指导 / 107

孕6月的营养饮食注意事项 / 109

孕6月的营养饮食参考 / 111

孕6月的营养饮食食谱推荐 / 113

📍 孕7月：增加不饱和脂肪酸供给 / 115

孕7月的饮食营养指导 / 115

孕7月的营养饮食注意事项 / 117

孕7月的营养饮食参考 / 119

孕7月的营养饮食食谱推荐 / 121

📍 孕8月：营养需求达到最高峰 / 123

孕8月的饮食营养指导 / 123

孕8月的营养饮食注意事项 / 125

孕8月的营养饮食参考 / 127

孕8月的营养饮食食谱推荐 / 129

📍 孕9月：为分娩做营养准备 / 131

孕9月的饮食营养指导 / 131

孕9月的营养饮食注意事项 / 133

孕9月的营养饮食参考 / 135

孕9月的营养饮食食谱推荐 / 137

📍 孕10月：为分娩储备营养 / 139

孕10月的饮食营养指导 / 139

孕10月的营养饮食注意事项 / 141

孕10月的营养饮食参考 / 143

孕10月的营养饮食食谱推荐 / 144





Part4

孕期日常安全，不可不留心

🔑 孕期检查，优生优育不可缺 / 149

- 去医院做第一次产检的时间 / 149
- 产检前要做好哪些准备 / 149
- 产检医院的选择 / 150
- 整个孕期一共要做几次产检 / 150
- 孕期肝、肾功能常规检查 / 151
- 孕期尿常规与血液常规检查 / 151
- 测量宫高与腹围 / 152
- AFP检测：最常见的缺陷筛查 / 153
- 检测胎宝宝是否发育迟缓 / 153
- 重视前置胎盘的筛查 / 154
- 定期检验尿蛋白 / 154
- 孕期乙型肝炎（HBV）病毒学检查 / 155
- 孕期B超主要检查什么 / 155
- 教你看懂孕期B超单 / 156
- 超声波检查对胎宝宝有害吗 / 156
- 什么是唐氏筛查 / 157
- 高龄准妈妈需要做羊膜穿刺吗 / 157
- 筛查妊娠期糖尿病 / 158
- 孕晚期应测量骨盆 / 158

🔑 孕期护理，避免意外发生 / 159

- 减轻早孕反应的生活方式 / 159

- 怀孕后疲倦嗜睡怎么办 / 159
- 避免噪声和震动 / 160
- 别让电磁辐射伤害宝宝 / 160
- 不要长时间看电视 / 161
- 尽量少乘电梯 / 161
- 做家务活要小心 / 162
- 要保持厨房的空气流通 / 162
- 家庭生活要注意安全 / 163
- 孕期穿鞋有讲究 / 163
- 掌控好上网的时间和频率 / 164
- 孕期“养眼”有妙招 / 164
- 不要再接触洗涤剂 / 165
- 远离身边的铅污染 / 165
- 采用正确的居室清洁方法 / 166
- 避免蚊子叮咬 / 166
- 开车注意保护胎宝宝 / 167
- 尽量不戴隐形眼镜 / 167
- 洗浴细节要注意 / 168
- 准妈妈别涂指甲油 / 168
- 准妈妈如何正确使用腹带 / 169
- 陶瓷餐具应慎用 / 169
- 孕期忌用一次性餐具 / 169
- 孕晚期要避免负重 / 170
- 洗手时别忘清洁嘴唇 / 170

谨慎选择化妆品 / 171

孕晚期坐立行走有讲究 / 171

准妈妈不要睡过于柔软的床垫 / 172

开灯睡眠不利妊娠 / 172



安胎养胎，安全度过妊娠期 / 173

适当做点家务 / 173

避免工作劳累 / 173

不看刺激画面 / 174

注意身体的清洁 / 174

准妈妈要注意脚部保暖 / 175

准妈妈发热要立即就诊 / 175

孕期最好留短发 / 176

防辐射服不宜常洗 / 176

想办法让自己高兴起来 / 177

每天适当运动 / 177

孕中期可外出旅行 / 178

保证充足的睡眠 / 178

人多拥挤的地方尽量少去 / 179

选择正确的睡眠姿势 / 179

不要为打发时间而打麻将 / 180

孕晚期不宜再出远门 / 180

孕晚期尽量少开车 / 181

注意休息，防止腰背痛 / 181

有异常情况要及早就诊 / 182

慎用含氟牙膏 / 182

运动期间，准妈妈要注意饮水 / 183

准妈妈运动时需要注意的问题 / 184

准妈妈运动后的注意事项 / 184

散步是最安全的孕期运动方式 / 185

踝关节运动可促进血液循环 / 185

练习盘腿坐，松弛腰关节 / 185

多做些户外活动 / 186

爬楼梯有助于自然分娩 / 186

游泳是适合孕中期的运动 / 187

骨盆扭转运动 / 187

准妈妈瑜伽可改善睡眠状况 / 188

多做腹式呼吸，放松心态 / 188

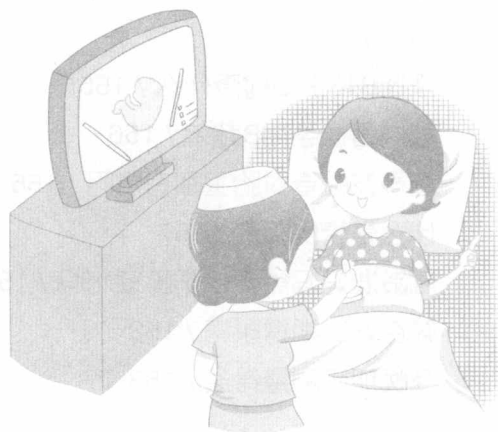
松弛骨盆的运动 / 189

消除腰痛的伸展运动 / 189

消除肩酸的伸展运动 / 190

背部和胸部伸展运动 / 190

轻松跳舞，有益身心 / 190



适当运动，增进身心健康 / 183

准妈妈运动前的准备 / 183



Part 5

职场好孕，须知的怀孕锦囊

📍 打造舒适环境，安心办公 / 193

- 远离工作中的隐形有害物 / 193
- 莫让办公室装修造成意外伤害 / 193
- 应对办公室二手烟的措施 / 194
- 当心办公桌上的细菌 / 194
- 保持办公区适宜的湿度 / 195
- 植物装点健康办公环境 / 195
- 保证显示器清洁 / 196
- 减轻电脑辐射的方法 / 196
- 养殖一些绿色植物 / 197
- 降低辐射要注意调换座位 / 197
- 预防“写字楼综合征” / 198
- 创造一个更舒适的工作环境 / 198

📍 职场巧减压，怀孕零负担 / 199

- 认识到工作的好处 / 199
- 怀孕女性的权利须知 / 199
- 职场女性必知的生育特权 / 200
- 要善于解决工作的问题 / 200
- “孕事”不宜对领导隐瞒 / 201
- 妥善处理怀孕后的职场人际关系 / 201
- 尽可能把工作留在办公室 / 202
- 合理安排工作时间 / 202

- 每隔2小时为大脑舒压 / 203
- 尽量远离会引起压力的事情 / 203
- 让身体动起来 / 204
- 减少工作时间和工作强度 / 204
- 午休时间可以打个盹 / 205
- 孕期如何面对出差问题 / 205
- 工作中如何对付糟糕的妊娠反应 / 206
- 体力、记忆力下降怎么办 / 206

📍 职场健康隐患，不可不注意 / 207

- 避免对怀孕有危害的工作 / 207
- 避免久坐久站的危害 / 207
- 不可边工作边吃饭 / 208
- 不宜化精致工作妆 / 208
- 工作再繁忙，午餐也不要太单一 / 209
- 保持一颗平常心 / 209
- 工作午餐的四大原则 / 210
- 工作时可适当补充零食 / 210
- 不要趴在桌子上午休 / 211
- 工作时保持正确的坐姿 / 211
- 工作时垫高脚，远离水肿 / 212
- 如何应对上下班高峰 / 212
- 职场准妈妈怎样应对空调太冷 / 213

什么样的办公环境才健康 / 213
应多争取“办公室日光浴” / 214

什么时候应暂时停止工作 / 214



Dart6

疏导心理，调适最佳身心

④ 调节心态，保持愉快心情 / 217

准妈妈情绪好，胎宝宝更健康 / 217

要接受身体的变化 / 217

准妈妈要做好角色转换 / 218

要消除致畸幻想 / 218

注意控制不良情绪 / 219

对待生活要有平易的态度 / 219

学会理解他人 / 220

学会有效的身体放松法 / 220

掌握有效的精神放松法 / 221

营造温馨的家庭气氛 / 221

多了解怀孕知识，避免焦虑 / 222

与幽默亲密接触 / 222

用音乐缓解压力 / 223

多接触令人愉悦的事物 / 223

经常阅读，陶冶性情 / 224

多去公园、草地放松身心 / 224

④ 摆脱心理问题，宝宝更活泼 / 225

克服孕期的依赖心理 / 225

凡事不要总往坏里想 / 225

理性看待遗传疾病 / 226

摆脱消极情绪 / 226

应对孕期焦虑的情绪 / 227

准妈妈如何判断孕期抑郁症 / 227

避免产前抑郁困扰 / 228

孕期情绪不稳定的应对 / 228

如何消除孕期恐惧心理 / 229

准妈妈太敏感怎么办 / 229

孕期失眠的调理方法 / 230

孕期孤独感如何消除 / 230

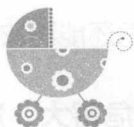
脾气暴躁的调节方法 / 231

做好哺乳的心理准备 / 231

注重准妈妈的性心理调节 / 232

准妈妈多梦怎么办 / 232





Part 7

特殊准妈妈，健康怀孕有策略

- ④ **高龄准妈妈，怀孕风险规避 / 235**
 - 身体不佳不要怀孕 / 235
 - 怀孕要做的准备工作 / 235
 - 平时应注意锻炼身体 / 236
 - 取节育环后多久可以怀孕 / 236
 - 想怀孕就要控制体重 / 237
 - 怀孕早期要做好减压工作 / 237
 - 特别重视产前检查 / 238
 - 孕中期做羊水检查的重要性 / 238
 - 孕期保健要细致 / 239
 - 更多关注血糖、血压等指标 / 239
 - 高龄准妈妈剖宫产的选择因素 / 240
 - 产后恢复要注意什么 / 240
- ④ **多胞胎准妈妈，避免并发症 / 241**
 - 孕期要加强营养摄取 / 241
 - 认真及时做好产前检查 / 241
 - 要注意羊水是否过多 / 242
 - 要预防妊娠期糖尿病 / 242
 - 要警惕妊娠高血压综合征 / 243
 - 多胎妊娠更需休息，避免劳累 / 243
 - 保持心情愉快 / 244
 - 分娩方式选择，胎位是关键 / 244
- ④ **心脏病准妈妈，慎重对待怀孕 / 245**
 - 心脏病准妈妈怀孕有何风险 / 245
 - 什么程度的心脏病可以怀孕 / 245
 - 孕后要定期检查 / 246
 - 平时要注意休息 / 246
 - 要注意营养摄入 / 247
 - 控制含盐量高的食物摄取 / 247
 - 预防感染 / 248
 - 对心脏病准妈妈有益的食物 / 248
- ④ **糖尿病准妈妈，应控制血糖 / 249**
 - 糖尿病对怀孕的影响 / 249
 - 孕前要控制血糖 / 249
 - 孕后要按病情制定饮食方案 / 250
 - 禁食含糖量高的食物 / 250
 - 不应该限制饮食 / 251
 - 要坚持体育活动 / 251
 - 要适时监测血糖 / 252
 - 适量注射胰岛素 / 252
- ④ **高血压准妈妈，应注重食疗 / 253**
 - 什么是妊娠高血压综合征 / 253
 - 妊娠高血压综合征的发病原因 / 253
 - 妊娠高血压综合征的危害 / 254

怎样预防妊娠高血压综合征 / 254
妊娠高血压综合征的饮食原则 / 255
宜多吃芹菜和鱼 / 255
鸭肉和黄鳝也可多吃 / 256
患妊娠高血压综合征的准妈妈
如何保健 / 256

◎ 宫外孕，要早发现及时治疗 / 257

什么是宫外孕 / 257
宫外孕的主要原因 / 257
宫外孕的早期症状 / 258
治疗输卵管炎可防宫外孕 / 258
传统的药物保守治疗宫外孕 / 259

宫外孕保守治疗要注意什么 / 259
宫外孕的手术治疗 / 260
宫外孕后还能再次怀孕吗 / 260

◎ 葡萄胎危害大，准妈妈须警惕 / 261

什么是葡萄胎 / 261
葡萄胎是怎样形成的 / 261
怀上葡萄胎的征兆 / 262
葡萄胎的危害 / 262
子宫切除术治疗葡萄胎 / 263
预防性化疗治疗葡萄胎 / 263
及时清除子宫内容物 / 264
患葡萄胎后多久可再孕 / 264



Part 8

远离疾病，怀孕少意外

◎ 准妈妈孕期常见不适的治疗 / 267

妊娠孕吐的预防和缓解方法 / 267
孕期失眠的预防和缓解方法 / 267
孕期胃灼热的预防和缓解方法 / 268
孕期头晕的预防和缓解方法 / 268
孕期抽筋的预防和缓解方法 / 269
孕期便秘的预防和缓解方法 / 269
皮肤瘙痒的预防和缓解方法 / 270
孕期静脉曲张的预防和缓解方法 / 270
食欲不振的预防和缓解方法 / 271
消化不良的预防和缓解方法 / 271
妊娠斑的预防和缓解方法 / 272
孕期尿频的预防和缓解方法 / 272