

最新版 最权威

清华大学第一附属医院妇产科主任

夏颖丽◎编著

专家推荐
读本

怀孕 育儿

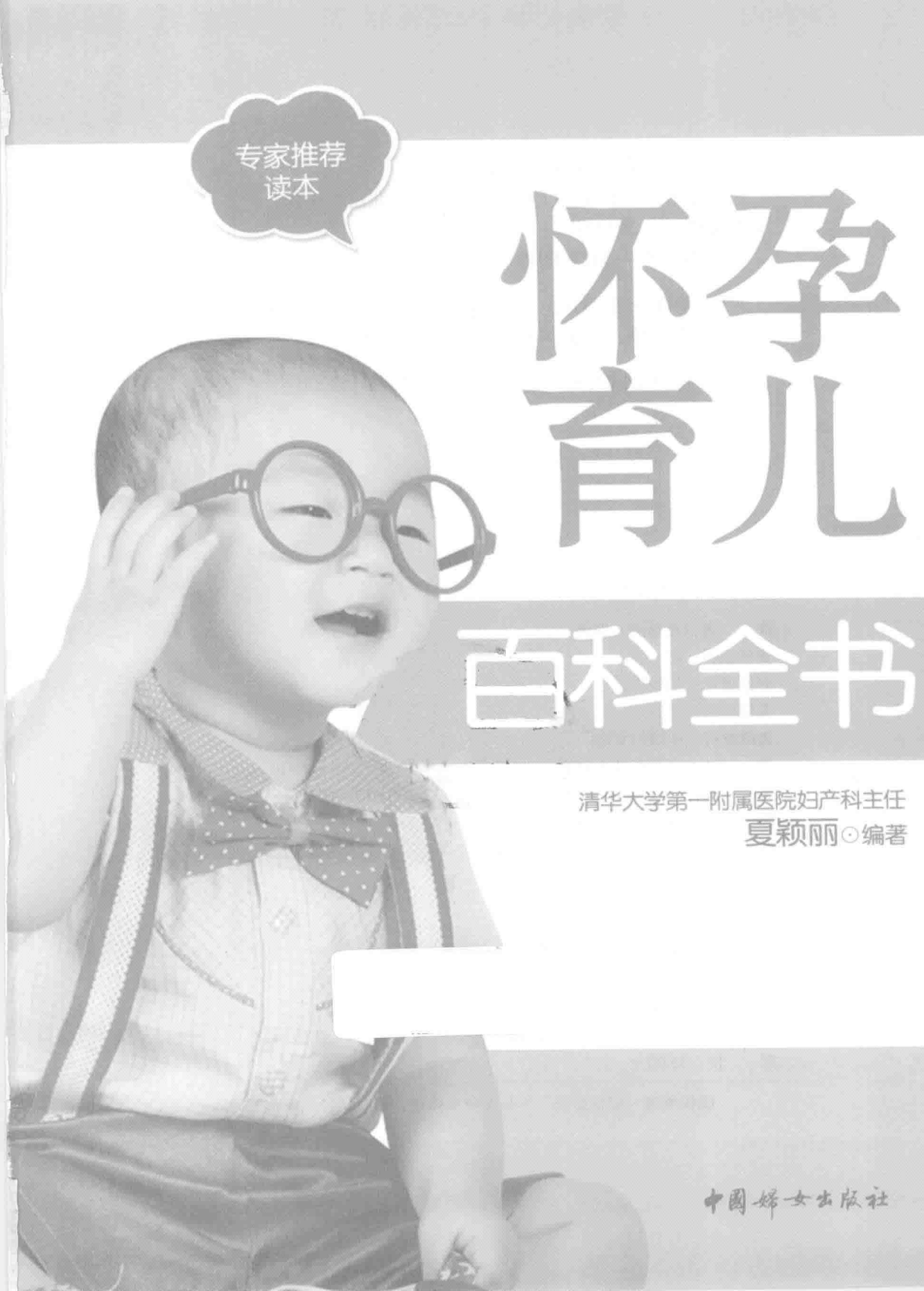
百科全书

最实用的
孕产、养育宝典

对怀孕、分娩及婴儿养育给予详细的指导

本书内容涵盖了孕前优生准备、孕期40周保健、分娩注意事项、产后调养和护理、新生儿的哺育和1~12个月宝宝的科学养育等方面知识，对怀孕、分娩、育儿给予全程关注。

中国妇女出版社



专家推荐
读本

怀孕 育儿

百科全书

清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕育儿百科全书 / 夏颖丽编著. -- 北京: 中国
妇女出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5127-0919-5

I. ①怀… II. ①夏… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159200号

怀孕育儿百科全书

作 者: 夏颖丽 编著

责任编辑: 晓 春

封面设计: 胡椒设计

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 28

字 数: 400千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年11月第2次

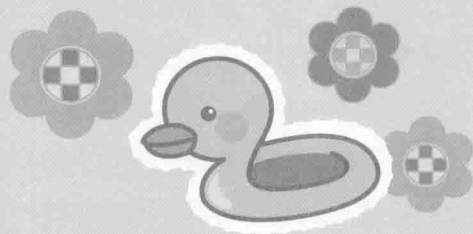
书 号: ISBN 978-7-5127-0919-5

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

FOREWORD



夫妻爱情的见证是婚姻，幸福生活的基础是和谐的家庭，而宝宝无疑是全家人的心头肉。从呱呱坠地的那一刻起，全家人的心思就都集中在宝宝身上了。虽然很辛苦，但是脸上洋溢的却是幸福、甜美的微笑。一个健健康康的宝宝会给全家人带来无尽的欢乐与喜悦，而一个有缺陷宝宝的降生却会给家庭带来痛苦与忧愁。所有人都希望自己的宝宝能够健康、聪明。

宝宝是父母爱情的结晶。要想让自己的宝宝健健康康，就要求夫妻双方孕前、孕期做到优秀。但是期望与事实往往不会完全相符，因为在日常生活和工作中潜藏着许多可能危害胎宝宝健康的因素。

不是每一对夫妇都是营养学家、婴幼儿护理师或专业的医师，而许多现代女性也不可能从怀孕初期就辞职在家做专职主妇，每天必须接触电脑等有辐射性的物体，又要乘拥挤的可能潜藏着各种病菌的公交车或者地铁上下班，因此对于在城市生活的夫妇来讲，如何做到优生优育尤为重要。尽管如此，现实情况却是，迫于快节奏的工作和生活，许多夫妇都没有太多的时间去学习相关的专业知识，许多新婚夫妻甚至对于如何正确照料宝宝都不清楚，更不要提孕前和孕期的保健了。

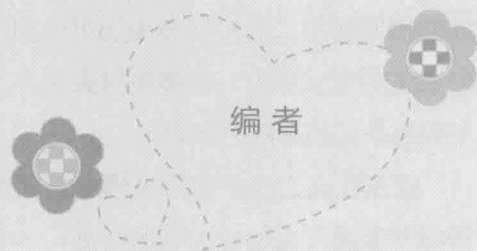
现在社会上虽然有许多婚育培训班或者是胎教之类的学习班，但是这些却都需要准父母付出大量的时间和不菲的金钱，而对于即将拥有宝宝的家庭来说这无疑是在给他们增加了一份不小的负担。参加这样的培训班对于许多上班族准父母来说，只能在好不容易可以休息的周末，而这又造成了与外出游

玩、办事的人们一起挤车的情况。无疑这会使夫妇感觉身心疲惫，尤其是当准爸爸为了生计不得不在周末加班，只能由准妈妈一个人去上学习班的时候，那种辛酸不言而喻。

为了解决无数新婚夫妇对于婚育知识不了解的问题，为了使更多准备或者即将成为爸爸妈妈的朋友能够轻松地了解婚育知识，也为了使更多的家庭能够拥有健康的宝宝，本书编者综合了营养学、遗传学、妇产科学、儿科学、围生期医学等学科知识，本着认真负责的态度尽可能地做到内容科学合理、条理清晰明了、语言生动简洁，使其能够真正成为无数准备要宝宝或者即将为人父母的朋友的贴心好帮手、好老师、好伙伴。

本书的内容包括孕前准备、孕期 10 个月的保健、临产与分娩、产褥期保健、新生儿及 1~12 个月宝宝的养育。内容翔实、丰富，可给读者全面的指导。

本书的编者祝愿全天下的父母都能够拥有健康的宝宝，也希望本书的出版能够给准备要宝宝或者即将为人父母的朋友带来帮助。



	1
第1节 基本常识	2
如何才能受孕	2
什么时候当妈妈好	3
哪个季节适宜怀孕	4
怎样选择受孕时机	5
排卵前后几天易受孕	6
女性达到性高潮易受孕	7
常见的遗传病有哪些	7
1. 单基因病	8
2. 多基因病	8
3. 染色体病	9
4. 体细胞遗传病	9
患遗传病不能生育吗	10
哪些人需要做遗传咨询	10
哪些情况不宜怀孕	11

哪些职业对生育宝宝有危害	12
什么情况下可以带病怀孕	13
停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕	14
人工流产等手术后多长时间怀孕好	15
X光照射后多长时间适宜怀孕	16
胎儿的性别是怎样决定的	17
胎儿的性别能控制吗	17
如何知道自己怀孕了	19
1. 怀孕后身体的变化	19
2. 去医院确诊	20
怎样推算预产期	21
1. 以末次月经推算预产期	21
2. 以性交及胎动推算预产期	23
第2节 准备怀孕	24
进行一次孕前体检	24
提前做好防疫接种	25
1. 风疹疫苗	26
2. 乙肝疫苗	26
3. 甲肝疫苗	27
4. 水痘疫苗	27
5. 气管炎疫苗、肺炎疫苗	27
孕前应慎服药物	28
为什么孕前应慎服中药	29
孕前应戒掉不良嗜好	29

不要饲养小动物	30
在计划受孕前为什么要补充叶酸	31
孕前补充营养对胎儿的早期发育十分重要	31
碘缺乏对生育有什么影响	32
男性在饮食上应注意什么	33
哪些食物能提高精子的数量和质量	34
准备生育的男性为什么应慎洗桑拿浴	34
1. 妻子孕前营养食谱	35
2. 丈夫育前营养食谱	39

Part **2**

十月怀胎

43

孕早期 孕1-3月（1~12周）

第1节 胎儿的生长发育和准妈妈的身体变化	44
胎儿的生长发育	44
1. 妊娠 1 个月	44
2. 妊娠 2 个月	45
3. 妊娠 3 个月	45
准妈妈身体的变化	46

1. 妊娠 1 个月	46
2. 妊娠 2 个月	47
3. 妊娠 3 个月	47
第2节 营养与饮食	48
平衡膳食很重要	48
注意补充叶酸	49
1. 三花汤	51
2. 软炸鸭肝	51
3. 什锦蛋羹	52
4. 炒木须肉	52
要摄入足够的蛋白质	53
准妈妈要摄入碘	54
1. 海带炖肉	55
2. 紫菜饭卷	55
每天都应吃些豆制品	56
多吃粗粮好处多	57
孕吐期如何保证营养	58
1. 早餐一定要吃好	58
2. 要增加餐次	58
3. 水果入菜	59
增进食欲的开胃美食	59
1. 西红柿牛腩	60
2. 凉拌菠菜	61
哪些食物可以减轻早孕反应	61
维生素B ₁ 缺乏可使早孕反应加重	63

妊娠剧吐宜补锌	63
怎样避开容易致畸的食物	64
少吃罐头食品	65
不要吃霉变的食物	65
多吃山楂易导致流产	66
有利于胎儿大脑发育的果类食物	66
1. 鲜枣和干枣	66
2. 花生米	67
3. 柿子和柿饼	67
4. 葡萄和葡萄干	67
5. 柑橘	68
6. 核桃、栗子	68
有利于胎儿大脑发育的蔬菜	69
1. 香菇	69
2. 金针菇	69
3. 黄花菜	70
4. 南瓜	70
准妈妈应多吃红薯和糙米	70
1. 红薯	71
2. 糙米	71
准妈妈多喝酸奶有益健康	71
喝水也要讲究方法	72
1. 不要感到口渴再喝水	72
2. 每天应该喝多少水	73
3. 喝水的时间和方式	73
4. 喝什么水更好	74

准妈妈应少喝或不喝茶	74
咖啡也应少喝或不喝	75
怎样正确吃水果	76
1. 不能用水果代替正餐	76
2. 水果要吃，蔬菜也要吃	76
3. 吃水果不可贪多	77
4. 水果选择范围要广	77
5. 果汁不能代替新鲜水果	78
6. 吃完水果最好漱漱口	78
7. 有些水果准妈妈最好少吃	79
适量进食坚果类食物	79
小心食品添加剂	80
1. 食品添加剂大多对健康无益	80
2. 避免摄入太多的食品添加剂	81
少吃煎、炸、烤类食物	83
孕早期营养食谱	84

第3节 生活注意事项及胎教

不宜长时间使用手机	93
不宜长时间看电视	94
尽量少用微波炉	94
不要睡电热毯	95
不要使用清凉油和风油精	95
不宜过多接触洗涤剂	96
不宜化妆和使用指甲油	96
不宜使用电吹风	96

避免去人多拥挤的场所	97
居室要经常开窗通风	97
不要在空调房间久留	98
要注意大气污染	99
要注意噪声对胎儿的危害	99
尽量少使用公用电话	100
孕早期不宜同房	101
动作要缓，不要过急过猛	101
准妈妈不要穿高跟鞋	102
准妈妈要注意着装	102
选择合适的胸罩	103
如何做到怀孕、工作两不误	103
摆脱家务的合理化建议	104
胎教方案	105
1. 音乐胎教	105
2. 情绪胎教	106
第4节 产前检查、孕期不适与疾病防治	107
产前检查很有必要	107
早期感冒怎样防治	109
孕妇感冒可以用什么食谱	110
1. 大蒜鸡翅	110
2. 蜂蜜苹果水	110
3. 萝卜姜丝汤	111
妊娠期患腮腺炎有哪些危害	111
如何防治衣原体感染	112

如何防治腹泻	112
孕期用药	113
早孕反应	113
造成妊娠剧吐的原因是什么	114
治疗妊娠剧吐有哪些食谱	115
怎样防治先兆流产	115
习惯性流产可用什么保胎食谱	116
1. 巴戟天鸡腿汤	117
2. 糯米苕麻根粥	117
孕期有哪些常见的牙周问题	118
孕早期能进行牙科治疗吗	119
在孕期得了尖锐湿疣怎么办	119
怎样防治静脉曲张	120
为什么孕妇尿痛要及早做检查	121
孕期胀气怎么办	121
妊娠黄疸是怎么回事	122

孕中期 孕4~7月（13~28周）

第1节 胎儿的生长发育和准妈妈的身体变化	123
胎儿的生长发育	123
1. 妊娠4个月	123
2. 妊娠5个月	124
3. 妊娠6个月	124

4. 妊娠 7 个月	125
准妈妈身体的变化	125
1. 妊娠 4 个月	125
2. 妊娠 5 个月	126
3. 妊娠 6 个月	126
4. 妊娠 7 个月	126

第2节 营养与饮食 127

适当增加能量的摄入	127
保证优质蛋白质的摄入	128
继续补充钙和维生素D	129
准妈妈不宜偏食	131
准妈妈应多喝豆浆	132
准妈妈不宜多吃油条	132
不要营养过剩	133
准妈妈不宜食用糯米甜酒	133
准妈妈不宜多吃冷饮	134
要少吃动物内脏	134
患妊娠合并糖尿病的准妈妈怎样合理安排膳食	135
1. 调整总热能摄入量	135
2. 增加蛋白质摄入量	136
3. 适当控制碳水化合物的摄入	136
4. 增加膳食纤维的摄入量	137
肥胖准妈妈怎样科学安排饮食	137
1. 控制进食量	137

2. 多吃蔬菜和水果	138
3. 养成良好的膳食习惯	138
准妈妈的膳食宜粗细搭配	138
1. 玉米	138
2. 红薯	139
3. 糙米	139
孕中期营养食谱	140

第3节 生活注意事项及胎教

准妈妈不宜染发	146
穿衣打扮要舒适	146
孕中期宜采用哪种睡姿	147
不宜住新装修的房子	148
不宜睡席梦思床垫	148
孕中期能骑车吗	148
坚持运动，增强体质	149
开始进行乳房保健	150
怀孕后不停脱发怎么办	150
1. 洗发水的选择	150
2. 洗发姿势	151
3. 洗头后湿发的处理	151
4. 孕期不要染发、烫发	151
5. 按摩头皮可以改善脱发的现象	152
孕中期可以开始性生活	152
性生活要适度	153

注意保持身体清洁.....	153
洗澡时间不宜过长.....	154
日光浴时间不宜太长.....	155
失眠的原因和改善方法.....	155
胎教方案.....	158
1. 音乐胎教.....	158
2. 对话胎教.....	159
3. 触摸胎教.....	160
第4节 产前检查、孕期不适与疾病防治.....	161
孕中期至少检查2次.....	161
超声检查在孕中期的作用.....	162
为什么要进行胎心音检查.....	162
测量宫高、腹围有何意义.....	163
什么是羊水穿刺.....	163
什么是50克糖筛.....	164
急腹症是怎么回事.....	165
孕妇患有结核病怎么办.....	165
孕期发生急性胰腺炎怎么办.....	166
妊娠期鼻炎如何治疗.....	166
孕期用药.....	167
怎样防治妊娠期疱疹.....	167
如何防治妊娠期滴虫性阴道炎.....	168
如何防治妊娠期真菌性阴道炎.....	168
妊娠期合并阴部湿疹有哪些症状.....	169
怎样预防水肿.....	170

孕妇为什么会出现坐骨神经痛.....	171
孕妇患膀胱炎有哪些危害.....	171
孕妇小腿抽筋由哪些因素引起.....	172
孕期如何预防肾结石.....	173

孕晚期 孕8~10月（29~40周）

第1节 胎儿的生长发育和准妈妈的身体变化..... 174

胎儿的生长发育.....	174
1. 妊娠 8 个月.....	174
2. 妊娠 9 个月.....	175
3. 妊娠 10 个月.....	175
准妈妈身体的变化.....	176
1. 妊娠 8 个月.....	176
2. 妊娠 9 个月.....	176
3. 妊娠 10 个月.....	177

第2节 营养与饮食..... 177

对钙的需求量明显增加.....	177
铁的需求量达到高峰.....	178
增加蛋白质摄入量.....	178