



家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

系统+全面+科学+实用

孕产妇

保健大全

秋石/主编

本书向您介绍了孕育过程中各个阶段的身、心养护保健的方法和措施，还收录了大量美容、塑体的保健方法，可以说是准妈妈们渴望得到的必读指导。

YUNCHANFU
BAOJIAN DAQUAN



[最新版]

中国戏剧出版社





家庭生活宝典

JIATINGSHENGHUOBAODIAN

孕产妇 保健大全

◆ 秋石/主编 ◆

[最新版]

YUNCHANFU BAOJIAN DAQUAN

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活宝典/秋石主编. —北京:中国戏剧出版社. 2006. 12

ISBN 978-7-104-02481-1

I. 家... II. 秋... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140618

孕产妇保健大全

责任编辑:赵 莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:58930242(发行部)

传 真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:880mm×1230mm 32 开

印 张:300

字 数:6720 千字

版 次:2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02481-1

定 价:576.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

孕产妇保健大全

系统 + 全面 + 科学 + 实用





孕产妇保健大全

系统 + 全面 + 科学 + 实用

前 言

孕育是一项“大工程”，它会耗费女性很大的精力和体力，孕育过程中的一系列生理变化，往往会打乱其以往生活中的一切生理或习惯上的规律，使身体不适，甚至生病。有过育儿经验的人常说：“生完孩子就像大病了一场。”这句话固然有些偏颇，但也说明了一些实情。我们在这本书里向您介绍了孕程中各个阶段的身、心养护保健的方法和措施，还收录了大量美容、塑体保健方法，真的可以说得上是准妈妈们渴望看到的必读指导。



CONTENTS

目录

孕前指南

酒后怀孕后患无穷	1
春节期间怀孕坏处多	2
未婚怀孕的害处	3
怀孕的判断方法有哪些	3
影响经期延误的因素有哪些	5
育儿必备小常识	6
怀孕的现象有哪些	7
避孕时切忌意外怀孕	8
停服避孕药多长时间可以怀孕	9
性高潮时怀孕好处多	10
孕前加强锻炼好处多	11
必要的劳动保护有益优生	11
病毒性肝炎治愈后方可怀孕	11
等乙肝转阴再怀孕为好	12
肾病患者怀孕要慎重	13
肺结核患者慎怀孕	14
慢性高血压患者不宜怀孕	14
婚后马上怀孕不利于优生	14
身体疲劳时怀孕不利于优生	15





了解优生优育基本常识非常重要	16
优生的基本条件有哪些	17
什么是三优优生法	19
有利于优生的心理准备	20
生育的最佳年龄是多少	21
怀孕的最佳季节是什么	22
出生月份与成人后健康的关系	23
每月中最佳的受孕时机是哪几天	24
最佳怀孕环境的创造	25
孕前营养准备的重要性	28
孕前良好的心理状态怎样保持	28
人体生物钟对优生的重要作用	28
运用生物钟规律生健康宝宝的方法	31
生男生女的奥秘是什么	31
孕前怎样做好体质准备	35
孕前应做好哪些心理准备	36
孕前应做好哪些物质准备	37
孕前饮食与服药的注意事项	39
受孕前的禁忌	40
影响优生的环境因素有哪些	43
高龄父亲对优生有哪些影响	45
父母血型不合与妊娠	46
想生女孩的方法	47
想生男孩的办法	51
利用食物法达到生男生女的效果	52
生男生女法能避免伴性遗传病	53
实行生男生女法,夫妻一定要充分沟通	55



生男生女法在充满夫妻情爱的气氛中效果最佳	56
什么是人工授精	57
试管婴儿是怎样进行的	58
人工授精的常识有哪些	58
怎样计算预产期	59
孕期的日常生活怎样安排	60
孕期的日常行为姿势是怎样的	64
孕期怎样进行日常卫生与打扮	66
孕期怎样做体操	70
孕期应该补食哪些食物	72
孕期最容易忽视哪些营养	74
妇女忌生育过早或过晚	75
妇女在孕前就要忌食用棉籽油	76
生过畸形儿的妇女忌盲目再孕	77
孕前缺乏营养的害处	77

胎教方案

现代的胎教能教会什么	79
胎教应从择偶开始	79
胎教应从什么时候开始	80
胎儿在子宫内是怎样学习的	80
怎样知道胎儿在聆听世界	81
胎儿在腹内是在认真听吗	82
胎儿听觉何时发育	83
胎儿对声音具有分辨能力吗	83
胎儿有视觉吗	84



胎儿有触觉吗	84
胎儿有嗅觉吗	85
胎儿有味觉吗	85
胎儿有记忆能力吗	85
孕妇在胎教中的作用有什么	86
丈夫在胎教中怎样起作用	87
母亲与胎儿之间的信息传递的关系如何	87
母爱对胎儿有什么影响	88
异常的情绪如何影响胎儿的发育	89
如何克服胎教中的忧郁心理	90
听力训练如何进行	91
音乐胎教与胎儿耳的发育有什么关系	92
胎教音乐有哪些种类	93
适宜孕妇听的音乐有哪些	93
适合胎儿听的音乐有哪些	93
不同受孕时期应如何选用胎教音乐	94
为什么说音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁	96
怎样给胎儿唱歌	97
五音不全的孕妇能给胎儿唱歌吗	98
经常抚摸胎儿有哪些积极作用	99
怎样进行胎教运动	99
运动胎教包括哪几项	100
怎样和胎儿对话	101
怎样给胎儿讲故事	101
怎样调动周围的人协助语言胎教	102
胎教的要诀是什么	103
语言胎教的内容示例	103



怎样和胎儿做游戏·····	109
为什么要早给孩子起个名呢·····	109
怎样给宝宝起名字·····	110
怎样进行性格培养·····	111
怎样塑造胎儿的性格·····	112
色彩在胎教中的重要作用·····	113
怎样进行光照胎教·····	114
孕妇读书对胎儿有什么作用·····	114
孕妇适宜阅读哪些方面的书刊·····	115
如何设计宝宝的形象·····	115
丈夫应怎样配合妻子进行胎教·····	116
受孕当月应如何养胎与胎教·····	117
妊娠二月应如何养胎、护胎与胎教·····	118
妊娠三月应如何养胎、护胎与胎教·····	119
妊娠四月应如何养胎、护胎与胎教·····	119
妊娠五月应如何养胎、护胎与胎教·····	120
妊娠六月应如何养胎、护胎与胎教·····	121
妊娠七月应如何养胎、护胎与胎教·····	122
妊娠八月应如何养胎、护胎与胎教·····	123
妊娠九月应如何养胎、护胎与胎教·····	123
妊娠第十个月还需胎教吗·····	123
腹式呼吸对胎儿的好处·····	124
如何教胎儿学英语和数字·····	125
胎教中如何避免不愉快的事情发生·····	125
怎样教胎儿运动·····	126





产前准备

产前检查包括哪几项内容·····	128
产前的心理准备非常重要·····	130
早产的原因有哪些·····	132
早产有哪些危害·····	133
产前应做好哪些准备·····	133
分娩前应做好哪些物质准备·····	134
预防早产的措施有哪些·····	134
有哪些情况需要做产前遗传病诊断·····	135
前次剖宫产下次是否还要剖宫产·····	135
双胞胎容易发生哪些问题·····	136
哪些待产情况需特殊处理·····	137
哪些情况应该引产·····	141
高龄初产孕妇产前必须检查·····	143
产妇临盆入院忌过早或过晚·····	144
怎样为新生儿布置房间·····	145
新生儿居室的温度、湿度要求·····	146
新生儿有必要拥有自己的小床吗·····	147
怎样给新生儿准备包裹单·····	147
怎样包裹让新生儿感到舒适·····	149
用睡袋可以代替包裹单吗·····	150

生产指导

决定分娩的三个要素·····	151
----------------	-----



分娩的过程是怎样的	152
轻松分娩的动作与秘诀	157
分娩中的异常现象	163
尽量避免做会阴切开术	167
分娩的先兆是怎样的	168
分娩时的助产动作是怎样的	169
分娩时产妇的配合方法	171
什么是胎头吸引术	171
什么是产钳助产术	172
剖腹产术是怎样的	172
哪些产妇必须住院分娩	176
宫颈口扩张期应该做的配合动作	177
分娩的持续时间是多少	178
正确认识分娩的痛苦	179
什么是麻醉分娩	180

孕产妇保健

孕妇运动要适当	183
孕妇应慎用洗涤剂	184
孕吐时的营养与饮食	184
孕妇营养要合理	185
孕期合理营养的重要性	185
孕妇膳食安排原则	185
孕妇不宜的食物有哪些	186
孕妇吃动物肝脏易使胎儿畸形	187
孕妇吃发芽土豆易使胎儿畸形	188



孕妇饮水的注意事项	188
孕妇不宜饮咖啡	189
孕妇应慎用人参	189
孕妇忌多吃山楂	190
孕妇忌吃黄芪炖母鸡	190
孕妇忌吃糯米甜酒	190
孕妇慎喝酸牛奶	191
孕妇口腔的卫生保健	191
孕妇应保持有规律的生活	192
孕妇应注意睡眠和休息	193
孕妇应适当做些家务事	193
孕妇应做轻松的运动和散步	194
孕妇谨防化妆品中毒	194
维甲酸化妆品孕妇不能用	195
孕妇保育健美方法	195
孕妇多吃油条的害处	198
孕妇慎用鱼肝油和含钙食品	198
孕妇要少吃冷饮	199
孕妇慎用抗生素	199
病毒唑对孕妇危害大	200
氯霉素易引起“灰婴综合征”	201
孕妇应避免用阿司匹林	201
孕妇使用清凉油的坏处	202
哺乳期怎样避孕	202
产褥期卫生保健	203
孕妇忌服的中药有哪些	206
孕妇缺乏蛋白质的坏处	206



孕妇缺乏维生素 A 的坏处	207
孕妇缺乏维生素 B ₁ 的坏处	208
孕妇缺乏维生素 B ₂ 的坏处	208
孕妇缺乏维生素 B ₆ 的坏处	209
孕妇缺乏维生素 B ₁₂ 的坏处	209
孕妇缺乏维生素 C 的坏处	210
孕妇缺乏维生素 D 的坏处	210
孕妇缺乏维生素 E 的坏处	211
孕妇缺乏叶酸的坏处	212
孕妇缺钙的坏处	213
孕妇缺铁的坏处	214
孕妇缺锌的坏处	215
孕妇缺碘的坏处	216
孕妇忌忽视冬季保健	216
孕妇忌用的西药	217
孕妇忌接种风疹疫苗	219
孕妇忌不注射破伤风类毒素	220
孕妇忌照 X 线	220
孕妇忌过多使用 B 型超声波检查胎儿	221
产妇忌多吃鸡蛋	222
产妇忌不吃蔬菜、水果	222
产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	223
产妇忌多吃红糖	223
产后忌吃巧克力	224
产妇忌急于服用人参	224
产后忌滋补过量	225
产妇忌急于节食瘦身	226



孕产妇护理

孕妇应怎样进行沐浴·····	228
孕妇应注意的事项·····	228
孕妇出行不宜坐飞机·····	231
孕妇不要睡电热毯·····	232
孕妇起居的注意事项·····	232
孕妇安度三伏天的注意事项·····	233
孕妇安全度过冬天应注意什么·····	235
孕妇经常散步好处多·····	236
妊娠保健体操·····	236
孕妇妊娠呼吸操·····	239
孕妇要采取正确坐、立、行的姿势·····	240
孕妇休息要注意姿势·····	241
注意乳房的保养护理·····	242
胎位异常的预防·····	243
如何处理足月胎儿头位异常·····	244
孕期的病变应去医院护理·····	244
怎样避免食用过敏食物·····	246
剖腹产后的复原护理方法·····	247
恢复健美形体的运动·····	248
产后要预防阴道松弛·····	250
怀孕期生活要有规律·····	251
怀孕初期特别注意事项·····	252
怀孕早期的美容与穿着护理·····	254
怀孕 5~7 个月的生活护理·····	255



怀孕 5~7 个月的护理事项	256
怀孕 8~10 个月的生活规律	257
怀孕 8~10 个月的护理事项	257
怀孕 8~10 个月的美容护理	258
怀孕 8~10 个月的乳房按摩护理	259
怀孕 8~10 个月的营养与食物	259
产后尽早下床活动的好处	260
积极预防产后感染	261
产后检查的重要性	262
产后的基础护理是怎样的	263
会阴的护理	264
乳房的护理	265
产后精神心理的调节护理	266
产妇月子里活动应注意什么	267
产后经常出现的不适症状及其护理	268
产后产妇应采取怎样的睡卧姿势	268
产后应当什么时候开始避孕	269
产后妇女阴道松弛的防治及护理	269
外阴和阴道静脉曲张破裂	270
科学处治孕期常出现的几种症状	271
孕妇的自我监护	272
孕期下肢水肿的处治方法	274
孕期便秘的防治	276
孕妇静脉曲张的保健与防治	277
孕后期脱肛、痔疮的防治	277
孕后期霉菌性阴道炎的防治与保健	278
孕期腰背痛的保健和防治	279