

科学孕育全典系列

优生优育科学指导



怀孕知识 全典

秦瑞丽 编著



- 孕前准备知识讲解
- 孕期生活保健分析
- 饮食营养全面阐释
- 产后调养护理解惑

健康妈咪
聪明宝贝

中国妇女出版社



科学孕育全典系列

怀孕知识 全典

秦瑞丽 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识全典 / 秦瑞丽编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5127-0084-0

I. ①怀… II. ①秦… 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(2010)第173480号

怀孕知识全典

作 者: 秦瑞丽 编著

责任编辑: 王赛男

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

电 话: (010) 65133160 (发行部)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 185 × 230 1/24

印 张: 13.5

字 数: 180千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0084-0

定 价: 34.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

CONTENTS



第一篇 孕前篇

第一章 心理准备做好了么... 2

值得高兴的“喜”事	2
保持和谐的夫妻关系	2
树立生个好宝宝的信心	3
消除不必要的忧虑	3
调节最佳怀孕情绪	4

第二章 知识准备 5

优生的原则	5
哪些人不应结婚	5
为什么要禁止近亲结婚	6
什么情况下需要进行遗传检查	6
孕前体检把好第一关	7
认识生殖器	8



女性生殖系统	8
男性生殖系统	9
孕育新生命的奥秘	10
注意经期卫生利于受孕	12
影响受孕成功的因素	13
怎样计算排卵期	13
自我测定排卵日期	13
掌握最佳受孕时机	15
生育的最佳年龄是多少	15
什么季节怀孕最合适	17
创造怀孕的最佳环境	19





遗传与孕育·····	20
遗传与血型·····	20
遗传与智力·····	21
遗传与容貌、身高·····	22
遗传病后代的风险·····	23
高龄产妇不要担忧·····	24
孕前要注意劳动保护·····	25
胎儿性别的科学预测·····	25

第三章 生理准备····· 27

做一个周全的孕前计划·····	27
未来爸爸的准备·····	28
孕前调养好身体·····	29
尽量使体重达到标准·····	30
为受孕准备好营养·····	31
孕前应治疗的疾病·····	31
贫血·····	32
结核·····	32
心脏病·····	33
肾脏病·····	33
高血压·····	34
肝脏病·····	34
糖尿病·····	34
子宫肌瘤·····	35



阴道炎·····	35
梅毒·····	36
衣原体感染症·····	36
不孕症·····	36
孕前服药应慎重·····	37
孕前能否接种疫苗·····	37
甲肝疫苗·····	37
流感疫苗·····	37

第四章 物质准备····· 38

舒适的居住条件·····	38
准备孕期衣物·····	39





HAPPY
MOM'S
DAY

选择合适的内衣	39
选择怀孕期间的内衣	39
选择适合孕期的鞋	39
选择适合孕期的床	39
准备相关书籍、音乐唱片	40
经济上做好安排	40
孕期的生活费用	40
怀孕后的医疗、生产费用	40

第五章 受孕禁忌及注意事项

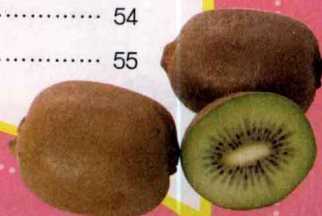
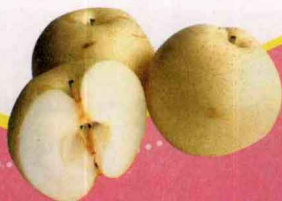
项

婚后不宜立即怀孕	41
身体疲劳时不宜怀孕	42
节日期间不宜怀孕	43
孕前不宜住新居	43
妇科炎症对怀孕的影响	43
阴道炎	43
宫颈炎	43
避孕时不宜怀孕	44
停服避孕药多长时间可以怀孕	45
吸烟不利于怀孕	45
早产及流产后不宜立即怀孕	46
准妈妈应远离电磁波	46
不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕	47
孕前不宜养宠物	47
怎样避免畸形儿	47

“不孕”和“不育”是一回事吗	48
女性不孕原因及应做的检查	48
男性不育原因及应做的检查	49

第六章 孕前饮食保健准备

孕前合理调整饮食	50
准妈妈孕前要补充的营养	50
孕前不宜过多食用的食物	51
含咖啡因的饮料和食品	52
辛辣食物	52
饮酒	52
糖	52
人参、桂圆	52
孕前丈夫宜补充锌	53
孕前对丈夫的饮食要求	53
身材肥胖的妇女怀孕前应限制胆固醇摄入	54
计划怀孕的妇女应慎用维生素	54
孕前积极进行体育锻炼	55





目录 CONTENTS



第二篇

孕育篇

第一章 怀孕第1月 ... 58

了解胎儿的变化..... 58

胎儿的生理发育58

胎儿的智力发育58

胎儿的性格发育58

聪慧宝宝胎教方案..... 59

胎教的概念和意义59

施行胎教的方法59

进行胎教的时间60

胎教内容61

准妈妈日常护理方案..... 62

身体变化62

日常护理原则62

居住环境62

居室温度62

居室的湿度63

准爸爸能为准妈妈做些什么63

准妈妈身体保健方案..... 64

怀孕后要进行适度运动64

参加体育运动要注意什么65

孕早期家庭健身操65

准妈妈情绪管理方案..... 66

消除不必要的担心66

保持愉悦心情66

心理受创容易导致胎儿畸形67





第二章 怀孕第2月 ... 68

了解胎儿的变化	68
胎儿的生理发育	68
胎儿的智力发育	68
胎儿的五感发育	69
胎儿的运动发育	69
聪慧宝宝胎教方案	69
胎儿具有出色的学习能力	69
每天坚持与胎儿对话	70
如何养胎与胎教	70
胎教内容	71
准妈妈日常护理方案	72
身体变化	72
日常护理原则	73
应如何安排睡眠时间	74
提高睡眠质量的方法	74
哪种睡姿最适合	74
不必担心睡觉多梦	75
午睡好处多	76
准妈妈身体保健方案	76
轻松度过害喜期	76
陪准妈妈一起散步	76
上班族怎样应对早孕反应	77
准妈妈情绪管理方案	77
为什么会情绪不稳	77
为何爱发脾气	77

发怒有什么危害	78
---------	----

第三章 怀孕第3月 ... 79

了解胎儿的变化	79
胎儿的生理发育	79
胎儿的智力发育	79
胎儿的牙齿发育	80
胎儿的感知能力	80
聪慧宝宝胎教方案	80
音乐胎教对开发胎儿智力有哪些好处	80
胎教音乐有哪些种类	81
根据情绪选择音乐	82
给胎儿播放音乐要注意哪些问题	83
如何养胎与胎教	83
胎教内容	84
准妈妈日常护理方案	85
身体变化	85
日常护理原则	85
怎样选择怀孕期间的内衣	86
怎样选择怀孕期间的内衣	86
怎样选择怀孕期间的内衣	86
怎样选择适合孕期穿的鞋	86
准妈妈身体保健方案	87
孕期外出要注意哪些问题	87
行走坐注意保持正确的姿势	87
可运用梳头法养生健美	88
准妈妈情绪管理方案	88



情绪会影响胎儿的身心发育88

怎样保持良好的情绪89

第四章 怀孕第4月 ... 90

了解胎儿的变化..... 90

胎儿的生理发育90

胎儿的智力发育90

胎儿的视觉发育90

胎儿的感觉发育91

胎儿的心灵发育91

胎儿的记忆发育92

聪慧宝宝胎教方案..... 92

时常抚摸会使胎儿更聪明92

怎样进行胎教运动93

准妈妈和胎儿一起做“体操”93

如何养胎与胎教95

胎教内容96

准妈妈日常护理方案..... 98

身体变化98

日常护理原则99

如何保养皮肤99

怎样避免孕期黑斑 100

应注意保持口腔清洁 100

不可随意拔牙 101

准妈妈身体保健方案..... 101

如何缓解孕早期的疲劳、嗜睡 101

多给准妈妈一些体贴和关怀 102

日常活动时要注意什么 102

准妈妈情绪管理方案..... 103

准妈妈总怀疑胎儿异常怎么办 103

用精神松弛法解除精神压力 103

第五章 怀孕第5月 ... 104

了解胎儿的变化..... 104

胎儿的生理发育 104

胎儿的智力发育 104

胎儿的习惯形成 104

聪慧宝宝胎教方案..... 105

培养胎儿的情趣 105

带胎儿一起领略大自然的风光 106

和胎儿一起做游戏 107

如何养胎与胎教 107

胎教内容 108

准妈妈日常护理方案..... 110

身体变化 110

日常护理原则 110

在办公楼上班应当注意什么 110

准妈妈身体保健方案..... 111

如何缓解背痛 111

总是口渴怎么办 111

腹胀腹泻吃什么好 111

便秘如何调理 111



准妈妈情绪管理方案..... 112

体谅准妈妈的苦恼 112

享受音乐浴 112

第六章 怀孕第6月 ... 114

了解胎儿的变化..... 114

胎儿的生理发育 114

胎儿的智力发育 114

胎儿的听觉发育 114

胎儿的嗅觉发育 115

胎儿的思维发育 115

智慧宝宝胎教方案..... 116

语言胎教有何意义 116

如何将家务活与语言胎教结合 116

怎样给胎儿讲故事 117

给胎儿进行英语启蒙 117

如何养胎与胎教 117

胎教内容 119

准妈妈日常护理方案..... 121

身体变化 121

日常护理原则 121

准妈妈身体保健方案..... 122

不宜当工作狂 122

孕期尽量不要自己开车 122

准妈妈情绪管理方案..... 123

驱散悲观情绪 123

浅淡的颜色有助于情绪安定 123

第七章 怀孕第7月 ... 124

了解胎儿的变化..... 124

胎儿的发育状况 124

胎儿的智力发育 124

胎儿的语言发育 124

胎儿的味觉发育 124

智慧宝宝胎教方案..... 125

美丽的想象使胎儿的容貌发育出色 125

按照心灵愿望孕育腹中胎儿 125

如何养胎与胎教 126

胎教内容 126

准妈妈日常护理方案..... 129

身体变化 129

日常护理原则 129

为什么应当勤洗头洗澡 129

选择适合且有个性化的孕妇服 129

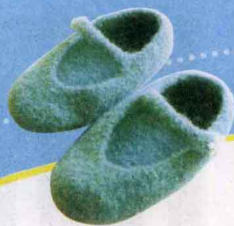
准妈妈身体保健方案..... 130

锻炼时要小心 130

保持体形美 130

准妈妈情绪管理方案..... 131





调节情绪的有效方法	131
依照自己口味调制快乐	132

分享自己的感觉	141
---------------	-----

第八章 怀孕第8月 ... 133

了解胎儿的变化	133
胎儿的生理发育	133
胎儿的智力发育	133
聪慧宝宝胎教方案	134
培养胎儿良好的个性	134
如何对胎儿进行行为培养	134
准爸爸与胎儿对话的常规内容	135
如何养胎与胎教	135
胎教内容	136
准妈妈日常护理方案	137
身体变化	137
日常护理原则	137
准爸爸要扮演好自己的角色	137
陪准妈妈一起做产检	138
参加妈妈教室、做产前运动	138
准妈妈身体保健方案	138
为何会出现水肿	138
心慌、头晕、恶心怎么办	138
为什么会发生贫血	139
怎样防治孕期贫血	139
准妈妈情绪管理方案	140
调节心情的6种方法	140

第九章 怀孕第9月 ... 142

了解胎儿的变化	142
胎儿的生理发育	142
胎儿的智力发育	142
聪慧宝宝胎教方案	142
培养胎儿的美感	142
让胎儿感受各种色彩	143
色彩胎教的施行方法	144
如何养胎与胎教	144
胎教内容	145
准妈妈日常护理方案	146
身体变化	146
日常护理原则	146
孕妇也能拥有美丽及魅力	146
细心做好肌肤的护理	146
准妈妈身体保健方案	148
大龄孕妇如何进行身体调适	148
要加强乳头护理	148
保持外阴的清洁	149
如何做孕妇体操	149
做妊娠操应注意哪些问题	150
准妈妈情绪管理方案	151
如何排除忧郁心理	151
别为生男生女伤脑筋	151





第十章 怀孕第10月 ··· 152

了解胎儿的变化·····	152
胎儿的发育状况·····	152
智慧宝宝胎教方案·····	152
要不断提升自身修养·····	152
和胎儿一起读书·····	152
如何给胎儿进行光照胎教·····	153
如何养胎与胎教·····	153
胎教内容·····	153
准妈妈日常护理方案·····	154
身体变化·····	154
日常护理原则·····	155
妊娠晚期为什么不宜过早全休·····	155
大龄初产注意要点·····	155
准妈妈身体保健方案·····	156
为何手指会麻木无力·····	156
孕晚期简易运动操·····	156
准妈妈情绪管理方案·····	157
帮助准妈妈勇敢面对临产·····	157
怎样消除紧张情绪·····	157
什么是意想放松法·····	157

第十一章 和妻子一起迎接宝宝出生····· 158

分娩前的准备·····	158
分娩前需做哪些准备·····	158
分娩前准爸爸需做哪些准备·····	158

为将出世的宝宝做哪些准备·····	160
做好产前诊断·····	162
注意临产征兆·····	163
不要忽视临产信号·····	163
胃部的压迫感消失·····	163
下腹部疼痛、腹胀·····	163
尿频·····	163
腰痛、大腿根发胀·····	163
分泌物增多·····	164
胎动次数减少·····	164
肾脏有沉重感·····	164
什么时候送准妈妈住院·····	164
选择合适的时间·····	164
见红（带血的分泌物）·····	164
宫缩（有规律的子宫收缩）·····	164
胎膜早破（异常）·····	165
其他异常·····	165
慎重选择分娩方式·····	165
如何确定分娩方式·····	165
超过预产期是否应进行人工分娩·····	167
分娩要经过几个过程·····	167
无痛分娩的几种方法·····	168
难产怎么办·····	169
迎接宝宝出生·····	171
陪妻子一起进产房·····	171
分担妻子的痛苦·····	172
和医生拧成一股绳·····	172



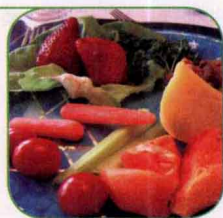
目录 CONTENTS



第三篇 饮食篇

第一章 胎儿与准妈妈同步营养方案 176

可适当多吃的食物.....	176		
宜选择哪些饮料.....	177	多食玉米益处大.....	181
牛奶每天不可少.....	177	多吃红薯好处多.....	182
吃水果要注意什么问题.....	178	腹胀、腹泻吃哪些食物好.....	182
应适量进食豆制品.....	179	多吃坚果有益于胎儿补脑.....	182
喝豆浆好处多.....	179	为什么宜多吃花生.....	183
多吃鱼有哪些好处.....	180	补锌应吃些什么.....	183
应多吃核桃、芝麻.....	180	海产品是最好的补碘食品.....	184
每天应该喝多少水.....	180	吃红糖能益气补血.....	185
补充营养应注意哪些问题.....	181	宜多吃秋梨.....	185



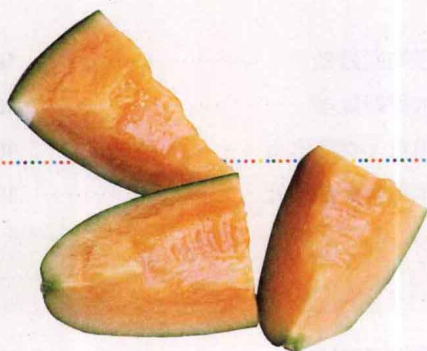
吃柿子有何好处·····	185	少吃刺激性食物·····	188
多吃大枣好处多·····	186	哪4种鱼不能吃·····	188
准妈妈宜多吃黑木耳·····	186	孕早期不宜多吃动物肝脏·····	189
多吃苹果有哪些好处·····	186	怎样预防食物过敏·····	189
第二章 准妈妈饮食 禁忌 ····· 187		要适当控制肉食·····	190
哪些食物不能吃·····	187	是吃得越多越好吗·····	190
哪些食物多吃会有害·····	187	不宜多吃精米、精面·····	191
		尽量少吃方便食品·····	191
		骨头汤是否有利于补钙·····	191





目录

CONTENTS



第四篇 日常生活篇

第一章 准妈妈日常生活禁忌 194

最好不要住新装修的房子.....	194
切忌在居室摆放某些花草.....	194
避免长时间使用电风扇和空调.....	194
不宜开灯睡觉.....	195
要尽量少用手机.....	195
不宜穿紧身衣裤.....	195
有些化妆品不宜使用.....	196
小心复印机.....	196
洗澡时间过长容易造成胎儿脑缺氧.....	196
孕晚期应避免盆浴.....	197
不宜仰卧或右侧卧.....	197



第二章 孕期性生活方案 ... 198

孕妇过性生活需要注意什么.....	198
用新方法尝试一下新“性”趣.....	198
怀孕初期的性生活.....	199



孕期缺乏性欲该怎么办·····	199
以抚抱的方式进行性生活·····	200
性交不当易产生哪些问题·····	200
孕中期哪种性交姿势安全·····	200
孕期性生活的注意事项·····	201

第三章 孕期常识知识储备方案 ····· 202

体形矮小或肥胖一定难产吗·····	202
什么是高危妊娠·····	203
什么情况下可选择剖宫产·····	203
重视妊娠早期检查·····	204
怎样写妊娠日记·····	204
孕反应太大时不宜保胎·····	205
关键日期和数字千万不能忘·····	205
不宜盲目保胎·····	206
不要过分迷信黄体酮和维生素E·····	207
学会数胎动·····	208
什么是多胎妊娠·····	208
胎动的时间与规律·····	209
羊膜腔穿刺对孕妇与胎儿不利·····	210
自己可以监测的项目·····	211
为何脸部会长蝴蝶斑·····	211
如何防治妊娠纹·····	212
哪些药物对胎儿有害·····	212
如何预防妊娠高血压综合征·····	213



如何防止妊娠期坐骨神经痛·····	213
哮喘对怀孕有何影响·····	214
如何防治肾盂肾炎·····	215
怀孕期间最常见的误区·····	216
如何预防早产·····	217
“七活八不活”的说法有道理吗·····	218



目录 CONTENTS



第五篇 产后篇

第一章 产后常识 222

什么是产褥期.....	222
产褥期母体的变化.....	223
产后生殖器的复旧情况是怎样的.....	224
产后要做哪些检查.....	224
哪些属产后正常现象.....	226
什么是恶露.....	226
怎样观察恶露.....	227
为什么乳房会在产后泌乳.....	227

第二章 产后生活起居与保健 228

产后在医院的7天应怎样度过	228
产后何时开始运动.....	228

剖宫产后的复原方法.....	229
产妇要懂得哪些情况是产褥期正常现象.....	229
坐月子期间不宜一直卧床.....	230
产后洗澡注意事项.....	231
产妇居室为什么不要常关门闭窗.....	231
产后不宜多看电视.....	231
产妇忌穿戴过多.....	232
产妇应经常梳头.....	232
产后不宜马上熟睡.....	232
产后前几天为什么起床会头晕.....	233
坐月子期间如何清洁外阴.....	233

