

中国妇幼保健专家隆重推出

六次荣登
全国畅销书
排行榜

PREGNANCY GUIDE

怀孕 必读

陈静 编著

传达科学的优生理念，
给您幸福十月的全程关怀！

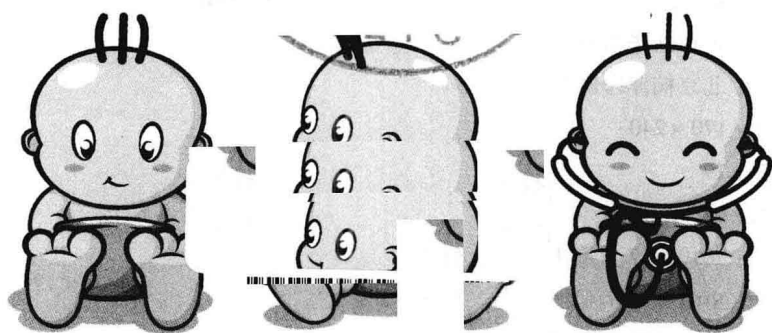
用、亲切、
贴心的孕期宝典



随书赠送
超值光盘

中国妇女出版社

怀孕 必读



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕必读/陈静编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5127-0015-4

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健
—基本知识②围产期—妇幼保健—基本知识③产褥期
—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 071952 号

怀孕必读

编 著: 陈 静

责任编辑: 刘 冬

封面设计: 吴晓莉

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: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 19

字 数: 210 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 2 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0015-4

版 号: ISRC CN-M47-99-0001-0/V · R

定 价: 24.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

每一个家庭都希望生育一个健康、聪明的宝宝，这不但关系着家庭的幸福，而且还是提高全民族素质的重要保证。

生育是人类的基本本能，在漫长的人类历史中，正是生育使我们的民族繁衍生息，绵绵不绝。对于生育，人类已经积累了丰富的实践经验和科学知识，这对于准父母来说，是一笔现成的财富。但是，胎儿的孕育过程和生育过程是十分复杂的，如果不掌握正确的知识和常识，就有可能使准父母良好的愿望付诸东流。因此，他们更需要系统、科学、准确的育儿指导。

为此，我们对大量的孕、产资料进行了选辑、甄别，结合当今的生活环境、生活习惯，为现代准父母编写了这本简明实用的孕产期保健指南，对孕前、孕中和产褥期需要注意的主要问题进行了较全面地介绍，这是准备和即将做父母的夫妇必不可少的一本工具书。

向洪、孙犁人、余立凤、何静、周芷然、荣晓华、蒋成杰等同志参与了编写。

目录 Contents



第一编 优生优育

- 怀孕需要哪些基本条件/2
- 优生的主要内容有哪些/3
- 婚前保健与优生的关系/6
- 什么季节怀孕最合适/8
- 生孩子越早越好吗/10
- 哪些因素影响小儿生长发育/11
- 孕前需要检查的特殊病原体/12
- 女性的最佳生育年龄/13
- 男性的最佳生育年龄/14
- 高龄产妇生孩子有哪些担心/15
- 怀孕年龄与痴呆儿有何关系/16
- 哪些情况下不宜怀孕/17
- 创造怀孕的最佳环境与心境/18
- 孕妇心态与优生/19
- 什么是生物节律优生法/20
- 患哪些病的妇女不宜怀孕/21
- 患过肝炎能怀孕吗/22
- 患有肾炎能怀孕吗/23
- 生育过异常儿的妇女能再怀孕吗/24
- 孕妇健康状况与胎儿有关吗/25
- 不利优生的不良嗜好有哪些/26

- 转变性观念有利于生育吗/27
- 饮食习惯不良会影响生育吗/29
- 怀孕前丈夫应注意哪些问题/30
- 怀孕前应做哪些营养准备/32
- 什么是异位妊娠/34
- 与宫外孕相似的病种有哪些/34
- 怎样预防宫外孕/36
- 丈夫吸烟对母婴危害多吗/37
- 女性达到性高潮有利于优生吗/38
- 性生活的频度与受孕有何关系/38
- 孕妇营养过剩有害吗/39
- 为什么蜜月旅游不宜怀孕/40
- 测知排卵期的方法有哪些/41
- 怎样知道自己怀孕了/42
- 医生诊断妇女怀孕有哪些方法/43
- 如何知道怀了双胞胎/45
- 没有性交会怀孕吗/45
- 母婴血型不合是怎样引起的/47
- 血型是怎样遗传的/48
- 为什么近亲不能结婚/48
- 遗传基因决定下一代先天功能/49
- 父母外貌的哪些“精华”将留给孩子/50
- 哪些疾病会遗传/52
- 如何预防遗传疾病/53
- 如何进行遗传咨询/55
- 母亲患癌症是否会遗传给胎儿/55
- 哪些情况容易导致胎儿畸形/56
- 胎儿的性别是怎样决定的/58
- 人类能够选择婴儿性别吗/59
- 当今有哪些人工生育技术/61

人工受孕是怎么实现的/62
在什么情况下采用人工受孕法/63
试管婴儿是怎么回事/64



第二编 孕期生理保健

怎样对付妊娠反应/66
出现妊娠反应怎么办/67
出现妊娠反应怎样调理饮食/69
中期妊娠保健的主要内容/70
晚期妊娠保健的主要内容/71
产前检查包括哪些内容/72
妊娠早期阴道流血是怎么回事/74
妊娠期出现瘙痒怎么办/75
怀孕期间如何对乳房进行保养/76
妊娠纹可以避免吗/77
“蝴蝶斑”是怎么回事/78
妊娠期出现哪些情况应求医/78
孕妇感冒怎么办/80
孕妇中暑怎么办/81
妊娠期“抽风”怎么办/82
怎样预防孕妇患上子痫/83
孕妇患妊娠中毒症怎么办/84
怎样防治孕期贫血/85
孕妇为何易患坐骨神经痛/86
患有心脏病的妇女在妊娠期间应注意什么/87
孕期腹痛要及时检查/88
孕妇应重视脚的保健/91

- 宫外孕急救措施有哪些/93
- 怎样预防流产/93
- 羊水过多怎么办/94
- 羊水过少怎么办/95
- 孕期常见症状怎样处理/96
- 孕妇如何做好自我监护/98
- 高危妊娠如何做好自我监护/99
- 怎样推算预产期/100
- 胎儿的发育过程是怎样的/101
- 胎儿宫内发育迟缓是什么原因/102
- 胎儿的感觉器官是如何发育的/103
- 热与胎儿有什么关系呢/104
- 什么是胎动/105
- 胎动有规律吗/105
- 怎样数胎动/106
- 胎心音是怎么回事/107
- 什么是超声检查/108
- 孕妇患淋病对胎儿有影响吗/109
- 什么是人工流产/110
- 人流后应间隔多长时间再怀孕/111
- 人工流产是一种避孕方法吗/111
- 人工流产有哪些常见并发症/112
- 如何避免人工流产/113
- 人流后应注意哪些问题/115
- 妇女妊娠期容易出现哪些心理问题/116
- 哪些因素可能诱发妊娠期心理障碍/117
- 丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定/118
- 怎样给孕妇创造温馨的家庭环境/120



第三编 孕期营养保健

- 妊娠期孕妇的生理变化/124
- 孕妇每日需要摄入的营养食物有哪些，以多少为宜/125
- 孕妇需要的营养从哪里来/127
- 怀孕期间如何保证孕妇营养/128
- 孕妇需要哪些特殊营养/129
- 孕妇偏食有何坏处/130
- 孕早期怎样科学安排饮食/131
- 孕中期怎样科学安排饮食/133
- 肥胖孕妇怎样科学安排饮食/134
- 妊娠合并糖尿病孕妇怎样合理安排膳食/135
- 临产产妇怎样科学安排饮食/137
- 中国居民膳食蛋白质的推荐摄入量/138
- 孕妇宜喝豆浆补充蛋白质/140
- 孕妇的膳食宜粗细搭配/140
- 孕期补养要科学/142
- 胎儿胎盘与母亲的营养有何关系/144
- 孕妇需要补充叶酸吗/145
- 孕妇为什么爱吃酸/146
- 孕妇的饮食生活习惯对胎儿有影响吗/147
- 孕妇不能吃哪些鱼/148
- 孕妇的食物应注意什么问题/148
- 母亲的饮食习惯会遗传给孩子吗/149
- 孕妇喝水应注意什么问题/150
- 哪些食物会对胎儿不利/151
- 孕妇的药物禁忌有哪些/153

- 孕妇可以服用哪些药/154
- 孕妇不能服用哪些药/155
- 中药是不是绝对安全/156
- 微量元素缺乏危及优生/157
- 孕妇补锌有哪些好处/159
- 孕妇补铁有哪些好处/159
- 孕妇补充纤维素有哪些好处/160
- 孕妇补钙有哪些好处/160
- 大量服用鱼肝油和补钙有利吗/161
- 孕妇补充维生素有哪些好处/161
- 孕妇的饮食中有哪些“不宜”/162
- 合理饮食能改善孕期的恶心、呕吐/163
- 孕妇是不是完全不能服用抗生素/164
- 孕妇如何避免食物中的激素、抗生素污染/165
- 孕妇营养不良对胎儿有哪些影响/167
- 如何看待市场上的孕妇奶粉/168
- 怀孕后体重增加多少才算正常/169
- 孕妇的营养对产后的影响/170



第四编 孕期日常生活指南

- 孕妇多晒太阳有利于胎儿大脑发育/172
- 怀孕期间能上班吗/173
- 孕妇能否乘飞机/174
- 孕妇怎样保持正确的活动姿势/175
- 孕妇应采取哪种睡眠姿势/176
- 怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳/177
- 孕妇还能参加体育运动吗/178

- 孕妇适合参加哪些运动/180
- 孕妇能游泳吗/181
- 孕妇活动减少有利吗/183
- 孕妇能用电吹风吗/184
- 怀孕期间还能化妆美容吗/184
- 孕妇能用风油精吗/185
- 孕妇多晒太阳有益吗/186
- 生活电器对孕妇有没有影响/187
- 电脑是否会影响母婴健康/188
- 孕妇应远离宠物/189
- 女性怀孕后为何会出现移情现象/190
- 孕妇为何会压抑自己的性兴奋/191
- 妊娠期间不能有性生活吗/192
- 妊娠期间什么时候不能有性生活/193
- 孕期的性生活方式应有哪些/194



第五编 胎教使你的宝宝更聪明

- 你知道胎教吗/196
- 挖掘儿童潜力应该从0岁开始/198
- 科学地实施胎教/199
- 科学家的深思/200
- 子宫内的“小窃听器”/200
- 听觉在胎教上的重大意义/202
- 记忆从胎儿开始/202
- 胎儿有视觉吗/204
- 胎儿的性格/205
- 妈妈素质对宝宝智力的影响/206

- 遗传智力与后天的教育/207
- 胎儿通过母亲的梦向母亲“讲话”/209
- 胎儿的习惯/210
- 胎儿是怎样进行思维的/211
- 理解母亲感情的胎儿/212
- 婴儿—从母亲体内起步/213
- 准妈妈怎样同胎儿交流/216
- 胎教对婴儿的影响/217
- 胎教越早越好吗/218
- 胎教不能心太切/219
- 如何安排胎教时间/220
- 胎教有哪些方法/221
- 能否对胎儿进行习惯培养/222
- 如何对胎儿进行记忆训练/223
- 无意胎教与有意胎教/224
- 丈夫在胎教中可发挥哪些作用/225
- 孕妇学习对胎儿有影响吗/227
- 胎教时能不能把耳机放在孕妇腹部/228
- 怎样选择胎教音乐/229
- 产前也应进行胎教/229
- 胎教对胎儿有什么好处/230



第六编 产期保健

- 分娩前的征兆是什么/234
- 临产前应做好哪些准备工作/235
- 分娩前容易忽视的征兆/236
- 真假分娩的辨别/237

- 妻子流产时怎么办/238
- 妻子意外分娩时怎么办/238
- 什么是早产/239
- 孕妇早产的8大危险因素/241
- 过期妊娠对胎儿有何影响/242
- 为什么会发生难产/243
- 如何确定胎方位/244
- 剖腹产有什么利弊/245
- 剖腹产比自然分娩好吗/246
- 剖腹产后应注意哪些问题/247
- 什么是导乐分娩/249
- 孕妇掌握孕期保健知识对分娩有帮助吗/249
- 产前能吃巧克力吗/251
- 无痛分娩是怎么回事/251
- 产妇应该怎样配合助产师/253
- 什么是“月子病”/254
- 怎样预防产褥感染/255
- 产妇多喝红糖水有益吗/256
- 产妇中暑怎么办/257
- 产妇刷牙会弄坏牙齿吗/258
- 产后不能洗澡吗/259
- 产妇需要哪些营养/260
- 产妇不能吃的食物有哪些/262
- 产后多长时间可起床活动/263
- 产后首次性生活应注意哪些问题/264
- 生产后怎样恢复骨盆肌肉/265
- 产后肥胖怎么办/266
- 产妇怎样做康复体操/268
- 产后束腹能恢复体形吗/269
- 产后怎样保持体形/270

- 乳汁是怎样产生的/271
- 母乳喂养的重要性和优点/272
- 喂母乳能提高孩子的智力吗/273
- 怎样使母乳充足/274
- 怎样提高母乳质量/277
- 怎样判断奶水是否充足/277
- 奶水不足时怎么办/278
- 奶水不够的原因是什么/279
- 奶水不足怎样催乳/281
- 宝宝不吃奶是什么原因/282
- 炖母鸡能发奶吗/283
- 乙肝产妇能否哺乳/283
- 产妇怎样给自己挤奶/284
- 乳房出现肿块怎么办/285
- 乳头破裂怎么办/285
- 乳房胀痛怎么办/286
- 乳房过胀怎么办/286
- 乳房较小、乳头短平怎么办/287
- 母乳喂养正确的姿势是什么/288
- 哺乳期限多长为宜/289
- 主要参考文献/290

KNOWLEDGE OF PRECNANCY



第一编 优生优育

生孩子越早越好吗/孕前需要检查的特殊病原体/女性的最佳生育年龄/高龄产妇生孩子有哪些担心/怀孕年龄与痴呆儿有何关系/哪些情况下不宜怀孕/创造怀孕的最佳环境与心境/怀孕前应做哪些营养准备/女性达到性高潮有利于优生吗/性生活的频度与受孕有何关系……



怀孕需要哪些基本条件

生殖活动能够保证人类的繁衍，在人类出现的几百万年的历史中，生殖是我们和那久远的历史发生联系的唯一纽带。

生殖能力是人类的一大本能，但是，并不是所有的人都具有健康的生殖能力。根据最新的医学统计，目前国内每十对夫妇就有一对“不孕”，比例高达10%。

在探讨不孕不育之前，我们先来看看怀孕需要哪些基本条件。

女性进入性成熟期后，每个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟排出卵子，排卵通常发生在两次月经中间，确切地说是在下次月经来潮前的14天左右。精子进入卵子，两性原核融合形成一个新细胞的过程称为受精，新的细胞称为受精卵，又称孕卵，是一个新生命的开始。

男性一次射精有数亿精子，但能到达输卵管壶腹部的一般不超过200个。在众多精子中，只有一个精子最幸运能和等待在输卵管内的卵子结合完成受精过程，形成受精卵，将来成长为胎儿。

受孕是一个复杂的生理过程，必须具备下列条件。

※1. 卵巢排出正常的卵子

正常女性的卵巢内含有数十万个原始卵泡，在女性的一生中，仅有400~500个卵泡发育成熟。当卵巢发育成熟以后，每月排卵一次，而这种排卵的过程是受下丘脑、脑垂体、卵巢之间的内分泌相互作用而发生的。女性一般每月只排出一个卵子，可以从两个卵巢中任何一个排出，两个卵巢有时交替排卵，偶尔也有从一个卵巢中同时排出两个卵子的时候。

女性只有排出健康成熟的卵子，才有受孕的条件，否则是难以受孕的。

※2. 精液中含有正常活动的精子

当男子的生殖器官发育成熟以后，睾丸除了产生雄性激素以外，还能产生精子。一个成熟的精子，其外形似蝌蚪，分头、颈、体、尾四部分。婚后的男子同房时，每次射出的精液量含有数千万至上亿个精子，但真正健康的精子数量并不多，只有部分精子具有受精能力。如果男子的精液中含有的具有正常活动能力的精子太少，也不太可能使女方怀孕。

※3. 卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵，受精卵并能被输送到子宫腔中

※4. 子宫内膜发育必须适合孕卵着床

以上4个条件只要有一个不正常，便会阻碍怀孕。几乎所有的不孕不育患者，都是因为上述条件之一或多项不正常而引起的。



优生的主要内容有哪些

我们所说的优生，实际上是指“健康地出生”。优生也是每一对年轻夫妇的愿望，他们都想了解优生有哪些内容，以及实施优生的途径。

我们要客观、理智地对待优生，既不要抱不切实际的幻想，又不能有无所谓的念头。近年来国家又颁布了不少法律、法规，逐渐把优生优育工作法制化、规范化。这是一个国家文明进步的表现。每一对夫妇只要遵循优生的要求、方法去做，就能达到优生的目的。