

最新双色版

妇幼专家倾情奉献 最实用的优生优育方案

范秀华◎编著

孕前 孕后 百事通

YUNQIAN YUNHOU
BAISHITONG



父母的精心准备
可影响宝宝的一生



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

- 了解最佳受孕时刻
- 科学的起居生活
- 做好怀孕准备
- 孕期自我监护

范秀华◎编著

孕 前 孕 后 百 事 通

YUNQIAN YUNHOU
BAISHITONG



陕西出版集团 陕西科学技术出版社

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

父母的精心准备
可影响宝宝的一生

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前孕后百事通/范秀华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5011 - 5

I. ①孕… II. ①范… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②围产期 - 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 (2011) 第 036383 号

-
- 出 版 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发 行 者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印 刷** 北京市业和印务有限公司
- 规 格** 720 × 1010 毫米 16 开本
- 印 张** 24. 75
- 字 数** 370 千字
- 版 次** 2011 年 5 月第 1 版
2011 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价** 32. 80 元
-

版权所有 翻印必究

前言 FOREWORD

如果说相爱的男女两情相悦，步入婚姻殿堂、组成社会的基本细胞——家庭，是人生的大事，那么，孕育下一代，则是进一步和谐家庭、奉献社会、延续生命的宏伟工程。

十月怀胎，一朝分娩。这十个月是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，无论是对即将出生的“小天使”，还是对满怀期待和憧憬的准妈妈，都是至关重要的。

然而，对于将要面对的孕期生活，准爸爸和准妈妈难免会有疑虑和困惑：哪些运动适合孕期进行？怎样才不会伤害到宝宝？怎样进行孕期产检？……

《孕前孕后百事通》正是在这样一个背景下孕育而生的，特别献给正在备孕阶段的未准父母和准父母。全书以通俗的语言从多角度系统化地给出孕前、孕后的最佳方案，帮助备孕的未准父母以及怀孕中的准妈妈在孕育过程中能更省时、省力、省心。

本书以图文并茂的形式，由积累多年产科经验的专家为您提供最全面、最权威、最专业的怀孕知识。本书分为两篇：第一篇讲述了怀孕必备的优生常识，指导准爸爸和准妈妈全面调养身心，为优孕创造最佳条件；第二篇讲述了孕后十月的孕期保健，从科学的角度，告诉准妈妈孕后如何注意饮食，

孕 前 孕 后 百 事 通

Yun Qian Yun Hou Bai Shi Tong

日常护理应注意哪些细节，如何科学地进行胎教等，使准妈妈成为自己的保健医师，从容面对孕期的一切不适。

衷心地希望本书能够对您有所帮助，有所启发。您的幸福就是我们最大的快乐！

编 者

上 篇 孕前备战

——耕耘不辞苦，沃土出壮苗

第一章 妊娠扫描——播种环境巧检测

第一节 妊娠生理评估	003
女性年龄对生育的影响	003
男性年龄对生育的影响	004
年龄因素与畸胎的关联	005
父亲年龄对胎儿的影响	005
生殖器官是否健康对宝宝的影响	006
卵巢储备	007
乳房,宝宝的“粮仓”	007
超重对生育的影响	008
体重过轻对生育的影响	009
第二节 孕前体检,优生的关键	010
未雨绸缪,孕前体检不可忽视	010
孕前检查流程图	010
孕前检查男士先行	012
女性孕前检查和健康计划	013
血常规和血型检查	014

肝功能检查	015
肾功能检查	015
尿常规检查	017
妇科内分泌检查	018
白带常规检查	019
X线和B超检查	019
ABO溶血检查	020
染色体检查	020
精液常规检查	022
性病传播检查	024
糖尿病检查	024
优生五项检查	025
第三节 不可忽视的不利因素	027
维生素摄入不合理易致胎儿畸形	027
微量元素摄入不足易致胎儿畸形	028
不可忽视的早产、流产因素	029
疾病易造成胎儿出生缺陷	030
肝炎对胎儿的影响	031
癫痫易造成流产、早产吗	032
风疹与胎宝宝的畸形	032
羊水甲胎蛋白对胎儿的影响	033
甲状腺功能亢进对胎儿的影响	034
高血压对妊娠的影响	035
贫血易使胎儿发育迟缓	035
肾病对怀孕的影响	036
心脏病对胎儿的影响	036
肺结核易使胎儿先天性耳聋	037
精神病易遗传给下一代	038
性病对怀孕的影响	038
环境污染与胎儿畸形	039
职业对胎儿的影响	040
第四节 理性应对异常情况	041
终止妊娠对再次怀孕的影响	041

人工流产对再次怀孕的影响	041
宫外孕的症状	042
引起宫外孕的原因	042
宫外孕的易患人群	043
异位妊娠	044
宫外孕的治疗方法	045
流产对再次妊娠的影响	046
宫颈刮片对怀孕的影响	047
第五节 不可不进行的遗传咨询	047
什么是遗传	047
不可或缺的遗传咨询	048
基因的遗传作用	049
遗传与外貌特征	050
遗传与智力	052
哪些夫妇需要进行遗传咨询	053
遗传的变异性	054
什么是遗传性疾病	055
常见的遗传疾病	055
遗传疾病的特点	057
如何预防遗传病	058
哪些遗传病只遗传给男胎	059
父亲对宝宝寿命的影响	059
近视的遗传	060
择偶注意“性状”互补	060
第六节 积极应对特殊情况	061
男性不育的根源	061
容易受伤的睾丸	064
睾丸炎的治疗	065
男性不育的治疗	066
生命通道受阻的治疗	067
女性不孕的根源	068
女性不孕的表现	069
多次流产会导致不孕吗	070

“私密花园”受损	070
不孕的子宫因素	072
心理因素导致的不孕	073
女性不孕的治疗	075
不孕的双方因素	075

第二章 两性之间——关于男女那些事儿

第一节 女性生理解析	077
认识女性生殖系统	077
正常的月经周期	078
月经不规律与生育的关系	079
女性的生育期与排卵期	079
月经周期过短对受孕的影响	080
女性闭经与怀孕	080
经血量过多与不育	081
月经周期与怀孕概率	081
年龄对排卵的影响	083
排卵日期的确定	083
宫颈黏液与受孕	084
经期长短对宫颈分泌物的影响	085
第二节 男性生理解析	085
认识男性生殖器官	085
睾酮与生育能力	089
年龄对生育的影响	089
精液是怎样产生的	090
精液的作用	091
疾病对精子质量的影响	092
精子数量下降的原因	092
精液的收集和检查	092
正常精液的标准	093

少精症对怀孕的影响	094
勃起障碍的男性生育问题	094
第三节 好孕要把握好时机	094
怀孕选个适当的年龄	094
各年龄段女性怀孕的利弊	095
最佳男女生育年龄组合	097
如何创造良好的受孕环境	098
最佳季节播撒爱的种子	098
初春和冬夏不适合怀孕的缘由	099
不宜怀孕的几个时机	101
最佳受孕时刻	102
最佳人体生物钟时怀孕	103
在心里状态最佳时受孕	105
白领不宜过分注重受孕时间	105
第四节 提高受孕有方法	106
最佳性交体位易受孕	106
适当的性生活频率易受孕	107
性高潮易受孕	107
饮茶、吃枣有易受孕	109
排卵期同房易受孕	109
舒适的性生活环境易受孕	111
第五节 关注“性”福卫生	112
正常性生活必备的条件	112
性反应周期	114
性生活不同阶段的心理体验	116
性生活的十大益处	117
怎样的性爱才算完整	118
初次性生活应注意事项	119
性爱中的小麻烦	121
杜绝不良的性行为	122
性困扰丈夫需知	124
性困扰妻子需知	125
谨防房事晕厥	126

有利于性功能的维生素	127
第六节 避孕,让宝宝晚来些	128
精心选择避孕方法	128
新婚夫妇如何选择避孕方式	129
男性怎样使用避孕套	130
女性怎样使用避孕套	131
安全期避孕须谨慎	131
哪些人不宜服用避孕药	132
外用避孕药膜	133
外用避孕药栓	134
常用紧急避孕药危害大	135
不同时期选择不同避孕方式	136
什么是皮下埋植避孕	137
什么是宫内节育器	138
特殊人群的避孕方法	139



第三章 孕前指导——无微不至的关爱



第一节 怀孕,你“心”有成竹了吗	141
孕前心理调整的重要性	141
做好怀孕的心理准备	142
怀孕前应做哪些心理准备	143
孕前应避免的十种心理	144
孕前情绪的标准	144
良好的情绪与优生	145
不利于生育的情绪	146
情绪变化对月经的影响	147
夫妻之间应保持良好的沟通	147
学会解除孕前焦虑	148
适当调节工作压力	149
用愉快驱走孕前心理压力	150

孕前心理准备小测试	151
第二节 不可忽视的物理准备	151
上班族孕前理财指南	151
孕前做个长期理财计划	153
自由职业者孕前理财计划	155
孕前物品准备清单	155
选择合适的孕妇装	156
选好床上用品	157
最宜选用平跟鞋	158
调整家庭物品的摆设	159
第三节 孕前营养调理	159
孕前饮食的原则	159
何时加强孕前营养为佳	161
合理搭配一日三餐的营养	162
补充足量的叶酸	163
摄入优质蛋白质	164
补充矿物质	165
提前补充维生素	166
储存足够能量	168
调整饮食习惯	168
想当爸爸勿挑食	169
男性育前调养好体质	170
助丈夫积蓄“精气”	171
女性注意均衡饮食	172
美食也要巧吃	173
素食妈妈,注意营养	175
贫血女性该如何调养	176
女性怀孕宜少吃肉	177
不健康的切片面包	178
可乐对女性怀孕的影响	178
健康喝水有讲究	179
孕前吃水果注意事项	180
强身固肾的食物	181

孕前有益的佳肴	182
第四节 孕前生活细节不可小觑	187
孕前调整好作息规律	187
改变不良生活习惯	188
女性需要改变的生活习惯	190
做好个人卫生的护理	190
为了孩子不宜长时间坐着	191
男性内裤宜宽松	191
紧身内衣影响健康	192
脱掉高跟鞋	192
女性不宜紧扎腰带	194
耳朵穿孔注意防感染	194
与烟酒说再见	195
暂离咖啡因	196
远离不宜放在室内的花卉	197
孕前应远离宠物	198
忌过频热水浴	199
桑拿蒸出不育症	199
新房不宜急于入住	200
保证房间的通风	201
做好绿化清洁	201
第五节 孕前运动益处多	202
孕前运动的4个理由	202
正确掌握有氧运动技巧	203
孕前运动的注意事项	206
哪些项目适于孕前运动	207
孕前运动不能过于粗鲁	208
孕前运动的标准	209
孕前慢跑运动	210
孕前游泳运动	211
不宜过多地骑车	212
孕前上下楼梯健身法	212
夫妻一起做“健身操”	214

第六节 做个“无毒”准爸妈	215
避免食用“带毒”食物	215
果蔬清洗防毒入口	217
多吃水果轻松排毒	218
合成洗涤剂污染须谨慎	219
汽车废气对男性生育的影响	219
当心室内有害气体	220
室内电器污染	222
慎用化学杀灭剂	222
化妆品隐患须知	223
远离电离辐射的工作	224
暂离化学、农药工作	224

第四章 生命诞生——水乳交融“瓜”落蒂

第一节 是龙是凤,谁来决定	226
生男生女,自己能控制吗	226
决定性别遗传的染色体	227
精子决定胎儿性别	228
酸碱度影响胎儿性别	229
想要男孩的步骤	230
想要女孩的步骤	231
排卵日受孕易生男孩	231
易生男孩的天然钙林卡尔	232
如何通过饮食控制生男生女	233
影响生男生女的实施因素	233
大气污染影响男孩出生率	235
吸烟影响男孩出生率	235
第二节 恭喜你,有喜了	236
那一夜,种子萌芽了	236
早孕的自我检测	238

使用“早早孕”试纸的注意事项	239
B超检测的方法及作用	239
怀孕后生理的变化	240
怀孕后呼吸功能的变化	240
怀孕后心脑血管的变化	241
怀孕后血液循环的变化	242
终于成为准妈妈了	242
如何推算预产期	243

下 篇 孕育十月

——奇妙的旅程，放飞心情看风景

第一章 金蝉脱壳——母子十月蜕变记

第一节 胎宝宝十月成长变形记	247
孕1月胎宝宝的成长	247
孕2月胎宝宝的成长	247
孕3月胎宝宝的成长	248
孕4月胎宝宝的成长	248
孕5月胎宝宝的成长	248
孕6月胎宝宝的成长	248
孕7月胎宝宝的成长	249
孕8月胎宝宝的成长	249

孕 9 月胎宝宝的成长	250
孕 10 月胎宝宝的成长	250
第二节 准妈妈十月身体的变化	250
孕 1 月准妈妈的身体变化	250
孕 2 月准妈妈的身体变化	251
孕 3 月准妈妈的身体变化	251
孕 4 月准妈妈的身体变化	251
孕 5 月准妈妈的身体变化	252
孕 6 月准妈妈的身体变化	252
孕 7 月准妈妈的身体变化	253
孕 8 月准妈妈的身体变化	253
孕 9 月准妈妈的身体变化	254
孕 10 月准妈妈的身体变化	254

第二章 饮食营养——每一天为明天

第一节 孕期饮食指导	255
孕期母体的营养需求	255
孕期胎儿的营养需求	256
规律饮食很重要	257
孕期平衡膳食	257
孕早期饮食原则	258
孕中期饮食原则	258
孕晚期饮食原则	259
补充营养应注意的问题	260
少量多餐摄取充足营养	260
为什么孕妈妈要补充叶酸	260
孕期喝水有讲究	261
增加热能,适宜的脂肪和优质蛋白质	261
准妈妈怎样摄取微量元素	262
准妈妈为何要补充维生素 C	262

孕中期如何进补	263
孕晚期饮食重点	263
孕晚期补充充足的钙、铁	264
补充必要的维生素 E	265
临产时吃些高热量食物	265
不可或缺的 B 族维生素	266
第二节 孕期饮食宜忌	267
宜多吃嫩玉米	267
宜多吃大豆	267
宜多吃黄、红色蔬果	268
宜常吃蘑菇	268
缓解水肿宜多吃冬瓜	269
宜多吃苹果	269
多吃坚果好处多	270
宜适量吃柿子	270
吃红糖益处多	271
宜多喝牛奶	271
吃鱼越多怀孕越足月	271
多吃瘦肉有利铁的吸收	272
多吃素问题多	272
孕妈妈忌用搪瓷杯喝热饮	273
进食忌狼吞虎咽	273
忌偏食	274
忌多吃油条	275
过量吃水果当心妊娠糖尿病	275
忌食山楂	276
忌多吃精米精面	276
忌过多食用动物肝脏	276
忌食物过咸	277
忌多吃鸡蛋	277
忌冷饮	278
忌多吃热性香料	278