

科学孕育百科丛书

怀孕知识百科

李淑娟 / 编著



科学精准的
孕产知识
为妈妈宝宝的健康
保驾护航

Huaiyun Zhishi Baike

中国纺织出版社

怀孕知识 百科

李淑娟/编著

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕知识百科 / 李淑娟编著. — 北京 :

中国纺织出版社, 2011.1

(科学孕育百科丛书)

ISBN 978-7-5064-7079-7

I. ①怀… II. ①李… 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239850号

责任编辑: 李美华

特约编辑: 林淑兰

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司

各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 880×1240 1/32 印张: 16.5

字数: 400千字 定价: 23.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

第一部分 孕前知识

第一章 孕前准备	002
1. 孕前应采取的准备措施	002
2. 孕前心理准备	004
3. 孕前生理准备	006
4. 孕前物质生活准备	011
第二章 优生优孕	014
1. 进行优生咨询	014
2. 影响优生的因素	015
3. 怀孕过程	017
4. 精子和卵子	018
5. 排卵期的预测	019
6. 提高受孕质量	020
7. 最佳的生育时机	021
8. 应避免特殊情况下的受孕	023
9. 准爸爸的优生原则	024
10. 智力与遗传	027
11. 避免畸形儿	029
12. 需要进行遗传检查的情况	030
13. 不宜结婚生育的遗传病人	031
14. 近亲结婚与遗传病	033
15. 父母与子女的血型	033
16. 生男生女的关键	034
17. 怀孕的征兆	035
18. 预产期的计算	037
19. 重视高危妊娠	037
20. 准父母应当了解的数字	038
21. 停用避孕药后不宜立即怀孕	039

22. 避孕期间不宜怀孕	040
23. 停止避孕后再怀孕	040
24. 早产及流产后不宜立即再孕	042
25. 不适合妊娠的工作环境	042
第三章 孕前饮食保健	044
1. 孕前饮食与健身	044
2. 叶酸	051
3. 叶酸与妊娠	051
4. 孕妇如何补充叶酸	052
5. 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕	052
6. 丈夫服用药物对胎儿的影响	052
7. 不久前受过X线照射的妇女不宜立即怀孕	053
8. 婚后不宜立即怀孕	054
9. 蜜月旅行期间不宜怀孕	054
10. 春节期间不宜怀孕	055
11. 吸烟不利受孕	055
12. 酒后不宜受孕	055
13. 孕前应禁止食用黑棉籽油	055
第四章 疾病与受孕	057
1. 防治贫血	057
2. 患心脏病的妇女不宜怀孕	057
3. “鸡胸”是否遗传	058
4. 癌症患者不适宜怀孕	058
5. 精神病患者不适宜怀孕	058
6. 癫痫病患者不适宜怀孕	058
7. 患过肝炎的选择性怀孕	059
8. 患高血压的妇女可以选择性怀孕	060
9. 患肺结核的妇女不宜怀孕	060
10. 患尖锐湿疣的妇女不宜怀孕	060
11. 患肾炎的妇女不宜怀孕	061
12. 患附件炎的妇女不宜怀孕	062
13. 糖尿病对妇女妊娠及胎儿的影响	062
14. 患哮喘的妇女应选择性地怀孕	063
15. 患甲亢的妇女不宜怀孕	063
16. 患系统性红斑狼疮的妇女应选择性地怀孕	064
17. 在计划生育时男性应防腮腺炎	064
18. 患淋病的妇女不宜怀孕	065
19. 患梅毒的妇女不宜怀孕	065
20. 可以带病怀孕的情况	066
21. 应当暂缓怀孕的人	066

22. 沙眼可能导致不孕	067
第五章 生男生女	068
1. 决定生男生女的因素	068
2. 通过饮食控制生男生女	069
3. 科学控制生男生女的方法	070
4. 科学预测胎儿的性别	070
第六章 怀孕其他注意事项	072
1. 孕妇不宜和小动物接触	072
2. 新婚期间不宜怀孕	072
3. 身体疲劳时不宜怀孕	073
4. 妇女停用避孕药后短时间内不要怀孕	073
5. 太胖的女性怀孕的不利因素	074
6. 牙病对怀孕的影响	074
7. 怀孕前应选择的卧具	074
8. 孕前要戒烟	075
9. 孕前应当戒酒	075
10. 孕前在饮食上应注意	076
11. 身体肥胖的妇女孕前要限制胆固醇的摄入	076
12. 孕前不宜食用棉籽油	077
13. 孕前能接种的疫苗	077
14. 丈夫在妻子怀孕前应注意的问题	077
15. 新婚旅行途中不宜怀孕	078
16. 服用避孕药期间怀孕应做流产	078
17. 头胎不如二胎聪明没根据	079
18. 孕前应保持乐观情绪	079
19. 孕前不宜住新居	079
20. 汽车废气会影响男性生育	080
21. 男子应慎洗桑拿浴	080
22. 孕前要防止电脑的危害	080
23. 孕前应多喝水	081

第二部分 孕期知识

第一章 妊娠知识	083
怀孕第一个月	083
母亲与胎儿	083
1. 胎儿的成长	083

2. 母体的变化	084
生活与保健	084
1. 妊娠早期的感觉	084
2. 妊娠早期的保健措施	085
3. 正确认识早孕反应	086
4. 克服早孕反应	086
5. 妊娠呕吐要防低钾症	087
6. 可导致胎儿流产的原因	088
7. 怀孕早期预防流产	088
8. 婚后第一胎不宜做人工流产	089
9. 识别假孕真面目	089
10. 不可忽视宫外孕	090
11. 孕期应重视阴道流血	091
12. 孕早期腹痛的鉴别与处理	091
13. 孕妇发热危害多	093
14. 孕妇感冒的防治	094
15. 孕期头痛的防治	094
16. 妊娠早期禁用的西药	095
17. 孕妇应回避的工作	096
18. 怀孕早期不宜做B超检查	096
19. 孕早期应避免做X线检查	097
20. 孕妇不宜做CT检查	097
21. 孕妇应远离电磁辐射	098
22. 孕妇可以进行适宜的体育锻炼	099
23. 孕妇开车需注意	100
24. 孕期旅行有禁忌	100
饮食与营养	102
1. 妊娠期的饮食调节	102
2. 营养不良对妊娠的影响	103
3. 妊娠早期的膳食原则	104
4. 怀孕一个月时的饮食营养	105
5. 利用饮食改善孕期恶心、呕吐	106
6. 孕妇可适当多吃的食物	106
7. 孕妇吃鱼好处多	107
8. 孕妇不能吃的四种鱼	107
9. 孕妇要适量进食豆类食品	108
10. 孕妇可适当多吃嫩玉米	109
11. 孕妇要多喝牛奶	110

12. 孕妇不宜饮可乐型饮料	110
13. 孕妇不宜偏食	110
14. 孕妇应少吃刺激性食物	111
15. 孕妇不宜吃过量吃水果	112
16. 孕妇不宜多食酸性食物	113
一个月时的胎教方案	113
1. 音乐胎教	113
2. 情绪胎教	114
专家指导	114
1. 怀孕一个月时的注意事项	114
2. 怀孕一个月时应该了解与准备的事	115
3. 早孕反应太大时不宜保胎	116
4. 重视妊娠早期检查	116
5. 妊娠日记的记录方法	117
怀孕第二个月	118
母亲与胎儿	118
1. 胎儿的成长	118
2. 母体的变化	118
生活与保健	119
1. 怀孕早期性生活注意事项	119
2. 孕妇着装的注意事项	119
3. 孕妇内衣的选择	120
4. 孕妇不宜穿高跟鞋	122
5. 孕妇不宜穿着邋遢	122
6. 孕妇应重视清洁卫生	123
7. 孕妇应重视皮肤保养	123
8. 孕妇不宜使用的化妆品	124
9. 浓妆艳抹会导致胎儿畸形	125
10. 中草药对胎儿有副作用吗	125
11. 孕妇不宜服用的中成药	126
12. 孕妇不宜服用驱虫药和泻药	127
13. 孕妇不宜涂用清凉油、风油精	128
14. 孕妇在孕期如何服用药物	128
15. 注意预防先天性风疹综合征	129
16. 孕妇应避免接触农药	130

17. 孕妇要谨防煤气中毒	130
饮食与营养	130
1. 怀孕两个月时的饮食营养	130
2. 孕妇饮食十忌	131
3. 孕妇应注意摄入蛋白质	132
4. 孕妇应注意摄入足够的热量	133
5. 孕妇饮食不宜饥饱不一	133
6. 孕妇不宜过多服用热补品	134
7. 水果蔬菜与胎儿的发育	134
8. 孕妇不宜过量吃的水果	135
9. 孕期吃水果的注意事项	135
10. 孕妇不宜过多食用鱼肝油	136
11. 孕妇不宜多吃油条	136
12. 孕妇要适当多喝白开水	136
13. 孕妇饮水过多的危害	136
14. 孕妇食用土豆要小心	137
15. 孕妇不宜多吃盐	137
16. 孕妇不宜吃热性香料	138
两个月时的胎教方案	138
1. 音乐胎教	138
2. 情绪胎教	139
3. 联想胎教	140
专家指导	140
1. 怀孕两个月时的注意事项	140
2. 怀孕两个月时应了解与准备的事	141
3. 病毒感染与胎儿畸形	142
4. 孕妇不宜盲目保胎	143
5. 黄体酮、维生素E保胎要谨慎	143
6. 不可偏信酸儿辣女的说法	144
怀孕第三个月	145
母亲与胎儿	145
1. 胎儿的成长	145
2. 母体的变化	145
生活与保健	146
1. 孕妇的情绪与优生	146

2. 孕妇应避免过度的担忧	147
3. 不良情绪对妊娠的影响	148
4. 孕妇应该保持良好的心理状态	148
5. 双胞胎孕妇注意事项	149
6. 妊娠早期居家注意事项	150
7. 孕妇在孕期不应有的十种心理	152
8. 孕妇夏季注意事项	154
9. 孕妇冬季注意事项	154
10. 妊娠期做家务的注意事项	155
11. 孕妇要注意外阴清洁	156
饮食与营养	156
1. 怀孕三个月时的饮食营养	156
2. 孕妇不宜全吃素食	157
3. 孕妇要保证吃早餐	158
4. 骨头汤补钙不充分	158
5. 孕妇不宜食用的食物	158
6. 孕妇应多吃粗粮	161
7. 孕妇应少用滋补药品	162
8. 孕妇不宜多吃精米、精面	163
9. 孕妇不宜多吃肉	164
10. 孕妇不宜食用过敏性食物	164
11. 孕妇应少食方便食品	164
12. 孕妇不宜过多饮茶	165
三个月时的胎教方案	166
1. 抚摸胎教	166
2. 音乐胎教	166
3. 情绪胎教	166
专家指导	167
1. 怀孕三个月时的注意事项	167
2. 怀孕三个月时应该了解与准备的事	168
3. 多胎妊娠	169
4. 写字楼里准妈妈须知	170
怀孕第四个月	172
母亲与胎儿	172
1. 胎儿的成长	172
2. 母体的变化	172

生活与保健 173

1. 妊娠中期的保健措施 173
2. 孕期的性生活原则 173
3. 孕妇容易发生腿抽筋 173
4. 孕妇选鞋注意事项 174
5. 孕妇要经常散步 174
6. 孕期要保证适量的有氧运动 175
7. 孕妇妊娠期应适当增重 175
8. 孕妇不宜拔牙 176
9. 孕期牙科治疗的限制 177
10. 孕期常见的牙周问题 178
11. 孕妇牙龈肿胀与出血 178
12. 白带增多与外阴瘙痒 179
13. 妊娠期滴虫性阴道炎的防治 180
14. 妊娠期真菌性阴道炎的防治 181
15. 怀孕中期腹痛的鉴别与处理措施 181
16. 孕妇腹泻要及时治疗 182
17. 孕期下肢静脉曲张的预防 182
18. 孕妇不应忽视的一些症状 183
19. 孕期应注意乳头的保养 185
20. 如何解除孕期身体酸痛 185
21. 妊娠黄疸 186
22. 孕期注意预防肾结石 186

饮食与营养 187

1. 妊娠中期的膳食原则 187
2. 妊娠中期要合理补充矿物质 188
3. 怀孕四个月时的饮食营养 188
4. 孕妇要注意适量补钙 189
5. 孕妇不宜过量食用高钙食品 190
6. 孕妇要注意补铁 190
7. 孕妇要适量补锌 191
8. 孕妇要注意补碘 191
9. 孕妇要适量摄入维生素A 192
10. 孕妇要适量摄入维生素B₁ 193
11. 孕妇要适量摄入维生素B₂ 193
12. 孕妇要适量摄入维生素B₆ 194
13. 孕妇要适量摄入维生素B₁₂ 194
14. 孕妇要适量摄入维生素C 195
15. 孕妇要适量摄入维生素D 195

16. 孕妇要适量摄入维生素E	195
17. 孕妇要适量摄入维生素K	196
18. 孕妇不宜盲目过量补充维生素和钙	196
四个月时的胎教方案	197
1. 音乐胎教	197
2. 视觉胎教	198
3. 环境胎教	199
4. 体操胎教	199
专家指导	200
1. 怀孕四个月时的注意事项	200
2. 怀孕四个月时应该了解与准备的事	201
3. 葡萄胎的诊断与治疗	201
4. 葡萄胎患者谨慎再怀孕	202
5. 羊膜腔穿刺要小心	203
怀孕第五个月	204
母亲与胎儿	204
1. 胎儿的成长	204
2. 母体的变化	204
生活与保健	205
1. 胎动	205
2. 计算胎动次数	205
3. 孕妇情绪与胎动	206
4. 妊娠中期性生活注意事项	206
5. 孕妇个人卫生	207
6. 妊娠中期孕妇的服饰	208
7. 孕妇的居住环境	210
8. 孕妇居室不宜摆放花草	210
9. 孕妇不宜养宠物	210
10. 孕妇不宜长时间看电视	211
11. 孕妇不宜睡席梦思床	212
12. 孕妇不宜睡电热毯	212
13. 孕妇不宜长时间使用电扇和空调	212
14. 孕妇不宜使用电吹风	213
15. 孕妇不应忽视睡午觉	213
16. 孕妇不宜仰卧或右侧卧	214
17. 孕妇不宜坐浴	215

18. 孕妇洗澡水温不宜过高	215
19. 孕妇要警惕噪声	216
20. 孕妇应避免汽油味	216
21. 孕妇不宜过度疲劳	217
22. 不同怀孕期应做不同运动	217
饮食与营养	219
1. 怀孕五个月时的饮食营养	219
2. 孕妇最易忽视的营养素——空气、水和阳光	220
3. 孕妇饮食不宜过度	221
4. 孕妇不宜过分滋补	221
5. 孕期不可暴饮暴食	222
6. 怀孕期如何补充营养	222
7. 孕妇晚餐不宜多吃	224
8. 孕妇不宜吃火锅	224
9. 选购孕期营养品的注意事项	225
五个月时的胎教方案	225
1. 音乐胎教	225
2. 对话胎教	226
3. 触摸胎教	227
4. 视觉胎教	228
专家指导	228
1. 怀孕五个月时的注意事项	228
2. 怀孕五个月应该了解与准备的事	229
3. 孕妇自己可以监测的项目	229
怀孕第六个月	230
母亲与胎儿	230
1. 胎儿的成长	230
2. 母体的变化	230
生活与保健	231
1. 孕妇性生活不宜过频	231
2. 孕妇活动不宜太少	231
3. 孕妇不宜久坐久站	232
4. 孕妇应注意休息	232
5. 孕妇不宜过多进行日光浴	232
6. 孕妇不宜去拥挤的公共场所	233

7. 孕妇适宜的睡眠姿势	233
8. 孕妇应注意预防便秘	234
饮食与营养	235
1. 怀孕六个月的饮食营养	235
2. 孕妇不宜过量食用海带	236
3. 防止孩子得兔唇	236
4. 孕妇不宜长期采用高脂肪饮食	236
5. 孕妇不宜长期采用高糖饮食	237
6. 孕妇不宜节食	237
六个月时的胎教方案	238
1. 对话胎教	238
2. 音乐胎教	239
3. 触摸胎教	240
4. 色彩胎教	241
专家指导	242
1. 怀孕六个月时的注意事项	242
2. 怀孕六个月时应该了解与准备的事	242
怀孕第七个月	243
母亲与胎儿	243
1. 胎儿的成长	243
2. 母体的变化	243
生活与保健	244
1. 妊娠晚期常见症状及应对措施	244
2. 孕妇容易心慌气短	245
3. 孕妇应重视前置胎盘的防治	245
4. 妊娠期痔疮处理方法	246
5. 妊娠期坐骨神经痛的治疗措施	247
6. 妊娠期糖尿病的防治	248
7. 孕妇下肢浮肿的治疗	249
8. 孕妇小腿抽筋的治疗	249
9. 孕妇胃灼痛的防治	249
10. 孕妇要预防贫血	250
11. 鼻塞和流鼻血的防治措施	251
12. 住高层建筑的孕妇应注意活动	251
13. 孕期可接种的疫苗	252

14. 孕期不宜接种的疫苗	252
15. 减轻妊娠纹的方法	253
16. 胎位不正的纠正方法	253
饮食与营养	254
1. 怀孕七个月时的饮食营养	254
2. 适宜孕妇补充营养的食物	255
3. 不适宜孕妇的食物	255
4. 孕妇要适当补钙	256
5. 孕妇能否服用人参	256
6. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡	257
7. 黄鳝可防治妊娠高血压及糖尿病	257
七个月时的胎教方案	258
1. 对话胎教	258
2. 语言胎教	259
3. 音乐胎教	259
4. 运动胎教	261
专家指导	261
1. 怀孕七个月时的注意事项	261
2. 怀孕七个月时应该了解与准备的事	262
3. 母子血型不合及其危害	262
4. 母子血型不合积极防治	263
5. 妻子怀孕，丈夫贴心	264
怀孕第八个月	265
母亲与胎儿	265
1. 胎儿的成长	265
2. 母体的变化	266
生活与保健	266
1. 妊娠晚期的保健措施	266
2. 需要提前入院待产的情况	267
3. 妊娠晚期乳房保健注意事项	267
4. 怀孕晚期腹痛的鉴别与处理	268
5. 妊娠性皮炎症	269
6. 妊娠高血压综合征	269
7. 妊娠晚期阴道出血	270
8. 孕妇运动不宜过于剧烈	271

9. 孕妇妊娠晚期不宜远行	272
10. 孕妇洗澡有讲究	272
11. 双胎妊娠的注意事项	272
饮食与营养	273
1. 妊娠晚期的膳食原则	273
2. 怀孕八个月时的饮食营养	274
3. 妊娠晚期的营养补充	275
4. 孕妇不宜食用糯米甜酒	275
八个月时的胎教方案	275
1. 对话胎教	275
2. 音乐胎教	276
3. 联想胎教	277
专家指导	277
1. 怀孕八个月时的注意事项	277
2. 怀孕八个月时应该了解与准备的事	278
3. 孕期常见误区	278
4. 早产	279
5. 引起早产的原因	280
6. 预防早产	281
7. 怀孕八个月出生的婴儿	282
怀孕第九个月	283
母亲与胎儿	283
1. 胎儿的成长	283
2. 母体的变化	283
生活与保健	284
1. 妊娠晚期常见异常情况的应对措施	284
2. 怀孕晚期不适情况的应对措施	284
3. 孕妇贫血的纠正方法	286
4. 围产期心肌病的防治措施	287
5. 妊娠晚期不宜乘坐飞机	288
6. 妊娠晚期不宜骑自行车或者开汽车	289
7. 高危胎儿的症状与标准	289
饮食与营养	289
1. 怀孕九个月时的饮食营养	289

2. 孕妇四季饮食	290
3. 妊娠晚期应注意摄食富含维生素K的食物	290
九个月时的胎教方案	291
1. 触摸胎教	291
2. 情绪胎教	291
3. 视觉胎教	292
专家指导	293
1. 怀孕九个月时的注意事项	293
2. 怀孕九个月时应该了解与准备的事	293
3. 重视胎儿出生前的检查	293
4. 羊水的来源	294
5. 羊水的作用	295
6. 羊水过多的危害	295
7. 羊水过少的危害	296
8. 帮你了解产房情况	297
怀孕第十个月	298
母亲与胎儿	298
1. 胎儿的生长	298
2. 母体的变化	298
生活与保健	298
1. 分娩前的思想准备	298
2. 分娩前的身体准备	299
3. 分娩前的物质准备	300
4. 分娩前准妈妈的准备	300
5. 分娩前准爸爸的准备	301
6. 丈夫是最佳的生产陪护人	302
7. 产妇临产入院不宜过早或过晚	303
8. 待产中的突发情况	303
9. 临产征兆	304
10. 产程的三个阶段	305
11. 丈夫应帮助妻子顺利生产	306
12. 产妇怎样配合接生	306
13. 产妇待产时不宜精神紧张	307
14. 产妇在分娩时不宜大声喊叫	308
15. 预防产后大出血	308
16. 预防产后大出血后遗症	310