

科学孕育 百科丛书

孕产妇保健 百科

李淑娟 / 编著



打造完美
孕妈妈
塑造魅力
新妈妈

Yunchanfu Baojian Baikē

中国纺织出版社

科学孕育百科丛书

孕产妇保健 百科

Yunchanfu
Baojian Baikē

李淑娟 / 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健百科 / 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 978-7-5064-7085-8

I. ①孕… II. ①李… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产
妇-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241758号

责任编辑: 李彦芳

特约编辑: 黄旭兰

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

北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷 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

Contents

上篇 孕前保健

第一章 优生计划	002
一、孕前体检	002
1. 孕前体检最佳时间	002
2. 女性重点体检项目	003
3. 男性重点体检项目	004
4. 孕前体检项目	005
5. 孕前体检的原因及步骤	007
6. 不孕女性需做哪些检查	007
7. 男性不育需做哪些检查	008
二、孕前疾病治疗	010
1. 孕前女性应治愈的疾病	010
2. 孕前男性应治愈的疾病	013
3. 哪些疾病传男不传女	015
4. 五种症状预示怀孕困难	017
5. 患有以下疾病的夫妇不宜生育	018
三、孕前身体调节	020
1. 孕前调养要做到四个方面	020
2. 何时进行孕前调养	023
3. 孕前的营养准备	023
4. 孕前减肥计划	024
5. 孕前适当动一动	024
6. 孕前容易忽视的小细节	025
7. 孕前调养身体有哪些讲究	027
8. 孕前身体调养决定宝宝一生	028

四、孕前心理调整	032
1. 孕前心理准备的必要性	032
2. 孕前心理准备的重要性	033
3. 孕前心理准备是夫妻双方的事	033
4. 孕前需做好哪些方面的心理准备	034
五、孕前知识储备	035
1. 让宝宝遗传父母的优点	035
2. 什么年龄的父母生出的宝宝最聪明	037
3. 如何选择怀孕的最佳时机	037
4. 怎样避免缺陷儿的出生	040
5. 孕前为何要戒烟	042
6. 减肥不当影响生育	043
7. 孕前三个月做哪些准备	043
六、孕前禁忌以及注意事项	045
1. 孕前20禁忌	045
2. 孕前女性注意事项	048
3. 孕前丈夫注意事项	049
4. 孕前改掉一些坏习惯	051

第二章 生男生女有妙招 055

一、决定生男生女的因素	055
1. 民间关于生男生女说法的6个真相	055
2. 决定生男生女的男方因素	057
3. 决定生男生女的女方因素	057
4. 生男生女的饮食因素	057
5. 生男生女的其他影响因素	058
二、生男孩的技巧	059
1. 女性阴道呈碱性时生男孩概率高	059
2. 性爱达到高潮更易生男孩	059
3. 父母双方都年轻, 健康强壮的身体	060
4. 富裕的家境, 拥有自信个性的女性易生男孩	060
5. 想生男孩就关注基础体温	060
三、生女孩的方法	061
1. 呈酸性的身体环境	061

2. 孕前爸爸职业因素导致生女孩·····	062
3. 吃素、吃甜食的孕前妈妈易生女孩·····	062
4. 父母吸烟, 多生女儿·····	063
5. 想生女孩的孕前准备·····	063
四、生双胞胎的巧方·····	064
1. 双胞胎的形成·····	064
2. 双胞胎妊娠的因素·····	064
3. 服用促排卵的药物·····	065
4. 增加激素·····	065
5. 试管婴儿·····	066
6. 双胎妊娠的注意事项·····	066
第三章 受孕技巧·····	068
一、进行房事前准备·····	068
1. 性前戏·····	068
2. 房事前不做这准备易得病·····	070
二、掌握绝佳的受孕姿势·····	071
1. 男上女下·····	071
2. 后位式·····	071
3. 屈曲位·····	072
4. 子宫后位怎样更容易怀孕·····	072
5. 不孕症患者如何过性生活、提高受孕概率·····	073
三、提高受孕概率的房事后保养·····	074
1. 保持腹部温热·····	074
2. 房事后如何做“私处保养”·····	074
3. 轻松受孕的几点提示·····	075

中篇 孕期保健

第一章 准妈妈生理保健·····	078
一、怀孕征兆·····	078
1. 月经停止·····	078
2. 乳房的变化·····	079



3. 孕反应开始·····	079
4. 皮肤的变化·····	080
5. 肾脏和泌尿系统的变化·····	080
6. 基础体温的变化·····	081
7. 毛发的变化·····	081
8. 眼睛的变化·····	082
9. 脊柱的变化·····	082
10. 腹部的变化·····	082
11. 臀部的变化·····	083
12. 手部的变化·····	083
13. 腿部静脉曲张·····	083
14. 口腔的变化·····	084
15. 胃肠的变化·····	084
16. 体重增加·····	084
二、孕期生理反应与应对·····	085
1. 反应一：恶心呕吐·····	085
2. 反应二：胃口改变·····	086
3. 反应三：腹部不舒服·····	086
4. 反应四：腰酸背痛·····	087
5. 反应五：尿频·····	088
6. 反应六：乳房胀痛·····	088
7. 反应七：阴道黏液增多和外阴瘙痒·····	089
8. 反应八：孕期出血·····	089
第二章 准妈妈心理保健·····	090
一、关注准妈妈孕期心理·····	090
1. 关注准妈妈的心理变化的必要性·····	090
2. 准妈妈的情绪和心理的变化·····	091
二、孕期情绪对宝宝的影响·····	093
1. 孕期心态对宝宝很重要·····	093
2. 准妈妈情绪差，宝宝问题大·····	094
3. 准妈妈情绪不稳影响宝宝心理健康·····	094
4. 准妈妈孕期焦虑宝宝易多动·····	096



三、保持舒畅的心情·····	097
1. 准妈妈保持心情舒畅很重要·····	097
2. 准妈妈坚持上班可保持好心情·····	098
3. 六种方法帮准妈妈“调心”·····	098
4. 如何缓解和消除精神压力·····	099
5. 保持乐观·····	101
四、避免不良心理·····	101
1. 孕早期，三种心态要不得·····	101
2. 准妈妈会产生的不良心理·····	102
3. 准妈妈如何进行心理保健·····	103
4. 做“调节心理操”宝宝更健康·····	103
5. 不良心理改善原则·····	104
五、准爸爸的心理支持·····	105
1. 担当起做父亲的责任，包容准妈妈的不良情绪·····	105
2. 调节准妈妈情绪，多陪准妈妈散步·····	105
3. 和准妈妈一起学习孕娩知识·····	106
4. 做一些自我牺牲，尽量满足准妈妈心理需求·····	106
 第三章 孕期科学胎教·····	 107
一、胎教基础知识·····	107
1. 科学理解胎教的含义·····	107
2. 科学胎教的重要性·····	108
3. 优生胎教的可能性·····	108
4. 胎教存在的“误区”·····	109
5. 孕期胎教的四个禁忌·····	110
6. 正确认识胎教·····	111
7. 妊娠期如何注意“胎教”·····	112
8. 怎样胎教更有效果·····	113
二、抚摸胎教·····	113
1. 抚摸胎教的定义、原理和好处·····	113
2. 抚摸胎教要讲求科学·····	114
3. 不宜进行抚摸胎教的几种情况·····	114
4. 抚摸胎教中准爸爸的作用·····	115



三、音乐胎教	116
1. 什么是音乐胎教	116
2. 音乐胎教的理论依据	116
3. 进行音乐胎教须知	116
4. 如何进行正确的音乐胎教	117
5. 怎样选择最合适的胎教音乐	118
6. 胎教音乐的方法多种多样	119
7. 音乐胎教分段进行	120
8. 准妈妈的歌声是最好的胎教音乐	121
9. 音乐胎教中准爸爸的作用	121
10. 音乐胎教注意事项	122
四、语言胎教	123
1. 准妈妈应定时与宝宝交流	123
2. 宝宝闻声识母亲	123
3. 和宝宝说话应该掌握三要点	124
4. 如何进行语言胎教	125
5. 语言胎教做到形象、声音、情感三结合	126
6. 宝宝对爸爸的胎谈更加敏感	127
五、情绪胎教	127
1. 胎教与孕期情绪的关联	127
2. 准妈妈情绪胎教法	129
3. 准爸爸“情绪胎教”让宝宝更聪明	130
六、运动胎教	131
1. 认识运动胎教	131
2. 深情款款的拍打运动	131
3. 运动胎教的10大妙处	132
4. 怎样进行运动胎教	134
5. 不宜进行运动胎教的情况	136
七、艺术胎教	138
1. 艺术胎教对宝宝的好处	138
2. 国外的艺术胎教	138
3. 如何做好艺术胎教	139
4. 几种具体可行的艺术胎教方法	140

八、光照胎教	142
1. 什么是光照胎教	142
2. 光照胎教促进宝宝视力发育	142
3. 光照胎教的实施时间和具体方法	143
4. 光照胎教注意事项	143
九、胎教的不同时期和方法	144
1. 孕1月准妈妈的胎教	144
2. 孕2月准妈妈的胎教	146
3. 孕3月准妈妈的胎教	147
4. 孕4月准妈妈胎教	148
5. 孕5月准妈妈的胎教	149
6. 孕6月准妈妈的胎教	151
7. 孕7月准妈妈的胎教	152
8. 8月准妈妈的胎教	155
9. 9月准妈妈的胎教	156
10. 10月准妈妈的情绪调试	158
第四章 孕期饮食营养保健	159
一、孕期饮食营养很重要	159
1. 为什么孕期准妈妈要补充营养	159
2. 准妈妈饮食得当, 宝宝更聪明	160
3. 蔬菜可使宝宝聪敏	161
4. 准妈妈在饮食上注意	161
二、孕期需多补充营养	162
1. 孕期的主要食品	162
2. 最适合准妈妈的水果	164
3. 孕期吃水果讲究多	165
4. 准妈妈益智健脑的食物	168
5. 及时补充钙和铁	169
6. 鸡蛋, 一个都不能少	170
7. 吃粗粮, 有益健康	171
8. 多吃嫩玉米, 宝宝长智力	172
9. 常备干果	172
10. 孕期宜多吃植物油	173



11. 利于优生的饮食	174
12. 各阶段对宝宝有益的食物	175
13. 准妈妈抗辐射营养套餐	178
三、 孕期饮食有禁忌	181
1. 孕期饮食的五大误区	181
2. 准妈妈不宜的食物	183
3. 准妈妈忌多吃罐头食品	185
4. 准妈妈不宜过多食用酸性食物	186
5. 准妈妈不宜多吃冷饮	186
6. 孕期危害宝宝的食物	187
7. 准妈妈吃这些食物宝宝易性早熟	189
四、 特殊情况特殊饮食	189
1. 肥胖准妈妈的特别饮食计划	189
2. 准妈妈便秘的饮食调理办法	191
3. 准妈妈腹泻的饮食调理办法	193
4. 准妈妈水肿的饮食调理办法	195
五、 孕期食谱举例	196
1. 孕期安胎食谱	196
2. 预防孕期贫血食谱	199
3. 治疗孕期水肿食谱	202
4. 适宜孕晚期准妈妈的健康食谱	203
5. 抗辐射推荐餐单	204

第五章 孕期疾病防治保健 205

一、 孕期易发疾病	205
1. 水肿	205
2. 腹痛、腹泻	206
3. 感冒	206
4. 产前抑郁	207
5. 皮肤过敏痒难忍	207
二、 孕期妇科疾病	208
1. 念珠菌性阴道炎(又称霉菌性阴道炎)	208
2. 细菌性阴道病	208
3. 滴虫性阴道炎	209



4. 淋病（包括沙眼衣原体感染）	210
5. 尖锐湿疣	211
6. 衣原体、支原体感染	212
7. 生殖器疱疹	212
三、孕期呼吸疾病	213
1. 流行性感冒	213
2. 准妈妈感冒的预防方法	214
3. 不同类型热伤风的食疗方法	215
4. 五招教准妈妈防呼吸道传染病	217
四、孕期肠胃疾病	218
1. 肠胃疾病的形成以及其危害	218
2. 肠胃疾病有哪些征兆	219
3. 孕期蔬果的营养食疗及注意事项	219
五、孕期内科疾病	222
1. 孕期糖尿病的危害	222
2. 准妈妈如何预防妊娠糖尿病	223
3. 妊娠合并高血压的症状	225
4. 孕期病毒性肝炎的危害	226
5. 孕期肾炎怎么办	226
6. 准妈妈如何预防贫血	227
六、孕期用药须谨慎	230
1. 孕期用药时需要注意事项	230
2. 孕期的每阶段安全用药	231
3. 准妈妈用中药也有忌讳	231
4. 哪些药物会导致宝宝畸形	232
5. 服用过禁用药物该怎么办	232
6. 针对几种常用药物加以说明	233
第六章 孕期检查保健	234
一、孕期检查知多少	234
1. 孕期检查的时间和次数	234
2. 孕期定期测量体重有何意义	235
3. 定期化验尿蛋白有何重要性	236
4. 准妈妈为何要做阴道检查	237

5. 正常准妈妈也需要定期查尿	238
6. “B超”检查的意义	239
7. 孕期B超不可做过多	240
8. 羊水检查的意义	241
9. CT还是少做好	241
10. 妇科检查会造成流产吗	242
二、自我小检查	243
1. 准妈妈要密切注意身体变化	243
2. 孕期如何自我检查发现疾病	245
3. 胎心的自我监护	245
4. 孕期自我监护——数胎动	246
5. 准妈妈自我检查妇科病	247
三、孕期常规检查项目	247
1. 血常规检查	247
2. 血型检查	248
3. 尿常规检查	248
4. 阴道分泌物检查	249
5. 淋病的细菌学检查	249
6. 艾滋病的血清学检查	250
7. 乙型肝炎 (HBV) 病毒学检查	250
8. 肝、肾功能检查	251
9. 丙型肝炎 (HCV) 病毒检查	251
10. 唐氏综合征产前筛查	251
11. 妊娠糖尿病筛查	252
12. TORCH综合征产前筛查	252
13. 心电图检查	253
14. 超声检查	253
四、产前特殊检查项目	253
1. 产前检查每次必检项目	253
2. 孕中晚期检查	254
第七章 孕期运动按摩保健	256
一、孕期运动按摩益处	256
1. 孕期运动有好处	256

2. 孕期按摩及注意事项	257
3. 准妈妈不同时期的运动	258
二、最佳运动方式	259
1. 按摩	259
2. 呼吸练习	259
3. 肌肉锻炼	260
4. 孕期可以去游泳	260
三、孕妇体操	261
1. 孕妇体操——夫妻操介绍	261
2. 孕妇体操三式	262
3. 做孕妇体操的几点提醒	263
四、准妈妈瑜伽	263
1. 亲子瑜伽从孕期开始	263
2. 有益于准妈妈	264
3. 宝宝也受益	264
4. 学习正确的呼吸法	265
5. 孕妇瑜伽的最佳时间和益处	266
6. 孕妇瑜伽18式	266
7. 孕期练习瑜伽须知	272
8. 哪些动作最好常做	273
五、适宜的按摩	274
1. 如何进行按摩	274
2. 孕期按摩的原则	275
3. 孕期按摩乳房需注意频率	276
4. 孕期夫妻按摩法	277
第八章 孕期安全出行保健	278
一、准妈妈出行须知	278
1. 准妈妈外出旅游的好处	278
2. 准妈妈出行注意事项	279
3. 哪些准妈妈不适合长途旅行	280
二、出行前准备	280
1. 外出穿衣之道	280
2. 外出莫忘饮食合理	281

3. 居住地要安全卫生·····	282
4. 准妈妈出行“百宝箱”·····	283
三、交通工具的选择·····	284
1. 公车篇·····	284
2. 汽车篇·····	285
3. 乘飞机篇·····	286
四、旅途发生意外的救治·····	287
1. 准妈妈外出突然分娩怎么办·····	287
2. 孕期出血的急救措施·····	288
3. 怀孕期意外流产的急救措施·····	289
4. 孕期各阶段适宜准妈妈出游指数·····	289
第九章 孕期着装美容保健 ·····	292
一、准妈妈正确美发·····	292
1. 妊娠后准妈妈头发的变化·····	292
2. 洗发水的选择·····	293
3. 洗发姿势·····	294
4. 洗头后湿发的处理·····	294
5. 准妈妈头发的基本保养方法·····	295
6. 准妈妈不能烫发染发·····	295
二、孕期肌肤变化巧应对·····	296
1. 皮肤干燥·····	296
2. 皮肤油腻·····	297
3. 水肿·····	297
4. 面部出现色斑·····	298
5. 色素沉淀增加·····	298
三、孕期慎用化妆品·····	299
1. 准妈妈化妆品使用指南·····	299
2. 准妈妈忌用的化妆品·····	301
3. 准妈妈宜用的化妆品·····	302
4. 孕期化妆品使用注意事项·····	302
四、孕期穿戴有“孕”味·····	303
1. 准妈妈服装的选择·····	303
2. 孕期穿鞋有讲究·····	305

3. 胸罩的选择	306
4. 内裤的选择	307
5. 如何选择袜子	308
5. 孕期着装原则	308
6. 准妈妈, 孕期离首饰远一点	309
第十章 孕期起居健康保健	310
一、舒舒服服睡觉	310
1. 影响孕期睡眠的因素	310
2. 如何对付孕期睡眠质量不好	312
3. 孕期睡姿影响宝宝正常发育	313
4. 孕期的最佳睡姿	314
5. 这些睡姿要当心	316
6. 准妈妈失眠的心理疗法	317
二、创造最佳的居室环境	318
1. 居室的空气要流通	318
2. 注意居室的周边环境	319
3. 居住的空间要合理	319
4. 室内温度温要适宜	319
5. 居室内湿度的控制	320
6. 准妈妈孕期不宜在居室放花草	320
三、准妈妈做家务也有讲究	321
1. 准妈妈能做家务吗	321
2. 哪些准妈妈不宜做家务	321
3. 准妈妈做家务的原则	322
4. 准妈妈不宜做的家务	323
5. 准妈妈干家务注意事项	323
四、孕期性生活	326
1. 孕早期应适当减少性生活	326
2. 孕中期适当性生活	326
3. 孕晚期应尽量避免性生活	327
4. 孕期性生活应注意情况	328
5. 以下情形应绝对禁止性生活	328

五、准妈妈洗漱要注意	330
1. 准妈妈要注意口腔卫生	330
2. 准妈妈的洗澡清洁	331
3. 注意清洁乳头	332
4. 洁阴三不能	333
5. 孕期性生活：事前小洗，事后大洗	334

第十一章 每月特殊保健 335

一、孕1月特殊保健	335
1. 胚胎情况	335
2. 准妈妈症状表现	336
3. 饮食调理	337
二、孕2月特殊保健	339
1. 胚胎情况	339
2. 准妈妈症状表现	340
3. 饮食调理	341
4. 心理保健	342
5. 生活常识保健	342
三、孕3月特殊保健	343
1. 胚胎情况	343
2. 准妈妈症状表现	343
3. 饮食调理	344
4. 用药守则	346
四、孕4月特殊保健	347
1. 胚胎情况	347
2. 症状表现	348
3. 饮食调理	349
4. 心理调理	350
5. 注意事项	350
五、孕5月特殊保健	351
1. 胚胎情况	351
2. 准妈妈症状表现	351
3. 饮食调理	353
4. 心理调整	354

