

全国知名妇幼保健专家权威打造



新编

王琪 编著

北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科 主任医师 副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

妊娠分娩

百科

认认真真做好孕前调适
平平安安确保母婴健康
轻轻松松掌握分娩技巧

保健
营养
胎教

一本全



中国人口出版社

全國婦科醫院協會醫學專家組編

★
2014

新編

第2版

ISBN 7-309-05809-9
I · 7309 · 05809 · 9
R714.74
2014.05
定價：39.80元

妊娠分娩

百科

《妊娠分娩》编写组

（上海科学技术出版社）

（上海南京路1088号）



图书在版编目(CIP)数据

新编妊娠分娩百科/王琪编著.

—北京: 中国人口出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5101-0594-4

I. ①新… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216795号

新编妊娠分娩百科

王琪 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京嘉业印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	15
字 数	260千字
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0594-4
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

新编 王琪 编著

妊娠分娩百科

中国人口出版社

专题一 怀孕10个月孕妈妈的生理变化历程 / 32

专题二 怀孕10个月的胎教建议 / 37

第一章 孕前准备面面观

需要了解的孕产知识

选对怀孕的最佳时机 / 40

高龄妊娠的危害 / 40

什么季节适宜受孕 / 40

怀孕月份有讲究 / 41

怀孕避开节假日 / 42

避孕药对怀孕的影响 / 42

婚后不宜即刻怀孕 / 42

先停药,后怀孕 / 43

流产、早产后的再次怀孕 / 44

身心疲惫莫怀孕 / 44

影响怀孕的自身疾病 / 45

心脏病 / 45

高血压 / 46

肝脏疾病 / 47

肾病 / 48

糖尿病 / 48

贫血 / 49

阴道炎 / 50

宫颈糜烂 / 51

盆腔炎 / 51

子宫肌瘤 / 52

子宫内膜异位症 / 53

遗传对优生优育的影响 / 53

遗传咨询有必要 / 53

孩子更像谁 / 54

可遗传的容貌特征 / 54

智力是否能遗传 / 56

身高遗传的法则 / 56

可改变的先天遗传 / 57

哪些遗传病患者不宜生育 / 57

染色体对遗传的影响 / 58

遗传性疾病检查须重视 / 59

血友病的遗传性 / 60

解读不孕不育 / 60

女性不孕不育症 / 61

男性不育症 / 63

丈夫应该了解的孕产知识 / 65

新生命的产生 / 65

精子从哪来 / 66

影响精子质量的因素 / 66

卵子从哪来 / 67

卵子受污染的原因 / 67

怀孕前的准备工作

检查、防疫不可少 / 68

孕前检查有计划 / 68

孕检前应该怎么做 / 68

孕前检查的项目 / 69

接种疫苗——做好预防工作 / 73

孕前饮食营养有说法 / 74

加强营养要赶早 / 74

蛋白质摄入有讲究 / 74

孕前及时补叶酸 / 75

人体所需的维生素不可少 / 76

人体所需的矿物质合理摄入 / 77

脂类食品的适当摄入 / 78

碳水化合物的补充 / 79

饮食卫生要重视 / 79

烹调方法需注意 / 80

孕前饮食不能为所欲为 / 80

孕前要做好身心准备 / 82

心理准备有必要 / 82

夫妻感情要和谐 / 82

做好孕期理财 / 83

生理准备要全面合理 / 84

避孕措施要做好 / 85

孕前达到理想体重 / 85

多加运动有必要 / 87

怀孕环境要讲究 / 88

环境因素的影响 / 88

装修居室需谨慎 / 89

健康的卧室环境 / 89

害虫一定要驱赶 / 90

电磁辐射的影响 / 91

当心化学及放射性物质 / 91

准爸爸的职责 / 92

始终拥有好心情 / 92

精子健康至关重要 / 92

助孕食物应多吃 / 93

影响生育的药物须避免 / 94

告别不良生活习惯 / 94

开车男性需注意 / 95

孕前检查也要做 / 95

劝诫妻子远离宠物 / 96

孕前最后的冲刺

技巧——有助于成功受孕 / 97

排卵期的推算方法 / 97

子宫黏液与排卵 / 98

体会宫颈的变化 / 98

体温变化与排卵 / 98

人体生物钟与怀孕 / 100

妊娠时机的选择 / 100

适宜受孕的最佳环境 / 101

性生活的频率要适当 / 101

性生活前的按摩 / 102

有助受孕的性交姿势 / 102

孕前应注意的生活细节 / 103

孕前用药要小心 / 103

X光检查危害大 / 104

孕前少去超市、大商场 / 104

健康比时尚更重要 / 104

睡眠务必要充足 / 105

久坐不可取 / 106

孕前运动讲原则 / 106

生活方式对孕育的影响 / 107

丈夫应该这样做 / 107

用关爱助妻子战胜恐惧 / 108

给妻子多一点理解 / 108

为做好妻子的厨师而努力 / 108

努力提高性能力 / 109

助孕性交有技巧 / 109

第二章 孕期生活大盘点：40周全程为你指导

怀孕第1周 即将踏上孕育路

全程监测——孕期大跟踪 / 112

为受孕做最后的准备 / 112

身体变化的情况 / 113

孕期饮食——关注营养与健康 / 113

饮食的讲究 / 113

科学地补充营养 / 113

增加优质蛋白 / 114

孕期养护——平安度过每一天 / 114

经期内的注意事项 / 114

充足睡眠要保证 / 115

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 116

做好胎教孕育聪明宝宝 / 116

胎教对宝宝性格的影响 / 116

胎教何时可以开始 / 116

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 117

帮妻子营造好心情 / 117

倾听妻子的抱怨 / 117

及时刮胡须 / 117

怀孕第2周 准备迎接新生命

全程监测——孕期大跟踪 / 118

预产期的推算 / 118

怀孕征兆有哪些 / 119

孕期饮食——关注营养与健康 / 120

热量和脂肪的摄入要有度 / 120

饮食的质与量 / 120

远离有害食物 / 121

孕期养护——平安度过每一天 / 121

注意受孕时的卫生 / 121

电话机上的病菌 / 122

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 122

受孕瞬间很关键 / 122

心情对胎教的影响 / 123

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 123

保护要适当 / 123

不要给妻子压力 / 124

怀孕第3周 小生命的来临

全程监测——孕期大跟踪 / 125

胎儿的发育状况 / 125

孕妈妈的身体变化 / 125

孕期饮食——关注营养与健康 / 126

拒吃易致流产的食物 / 126

饮食要科学 / 126

补药、补品要慎用 / 127

零食选择需慎重 / 127

少吃松花蛋 / 128

孕期养护——平安度过每一天 / 128

剧烈运动要不得 / 128

认真对待阴道出血 / 129

残留农药危害大 / 129

噪声与震动的影响 / 129

谨慎用药 / 129



孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 131

情感是最好的胎教 / 131

情感胎教的基础 / 132

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 132

成功转变角色 / 133

被动吸烟影响胎儿发育 / 133

常逗妻子开心 / 133

怀孕第4周 小生命安营扎寨了

全程监测——孕期大跟踪 / 134

胎儿的发育状况 / 134

孕期饮食——关注营养与健康 / 135

改正饮食陋习 / 135

叶酸虽小别忘补 / 135

多吃水果 / 136

拒绝未煮熟的食物 / 137

让自己爱上全麦食品 / 137

碳酸饮料危害健康 / 137

孕期养护——平安度过每一天 / 137

你怀孕了吗 / 138

应当进行初孕检查 / 138

胚胎异常要警惕 / 138

腹部疼痛勿忽视 / 140

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 141

潜移默化影响大 / 141

自身修养需提高 / 141

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 142

不要对孕育书籍熟视无睹 / 142

陪妻子到医院确诊 / 142

准爸爸也要写孕产日记 / 143

饮食起居安排好 / 143



怀孕第5周 早孕反应的出现

全程监测——孕期大跟踪 / 144

胎儿的发育状况 / 144

孕妈妈的身体变化 / 144

孕期饮食——关注营养与健康 / 145

饮食上减轻早孕反应 / 145

饮食上预防和缓解便秘 / 146

合理增加营养 / 147

注意硒的补充 / 147

食用土豆需谨慎 / 147

少吃腌制食品 / 148

多吃桂圆易上火 / 148

山楂可口需禁食 / 148

体内营养要储备 / 148

孕期养护——平安度过每一天 / 149

孕期如何对抗感冒 / 149

保持规律的生活起居 / 149

减轻早孕反应有方法 / 150

讲究卫生很关键 / 150

如何缓解孕期疲劳 / 151

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 151

孕妈妈的健康与胎教 / 152

与胎宝宝进行心灵沟通 / 152

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 153

给妻子按摩好处多 / 153

细心照顾从穿衣开始 / 153

帮助妻子建立好习惯 / 153

怀孕第6周 痛苦并快乐着

全程监测——孕期大跟踪 / 154

胎儿的发育状况 / 154

孕妈妈的身体变化 / 154

孕期饮食——关注营养与健康 / 155

依据胎儿所需营养进食 / 155

维生素B₆防治呕吐 / 155

吃酸味食物有讲究 / 156

多吃易消化食物 / 156

适当地补充维生素 / 156

孕期养护——平安度过每一天 / 157

与人交流有好处 / 157

保胎忌盲目 / 157

如何预防胃部不适 / 158

如何对待双腿发软 / 158

头痛巧缓解 / 158

睡眠的注意事项 / 159

孕早期防流产 / 159

写好孕期日记好处多 / 160

正确对待流产 / 160

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 161

冥想胎教方案 / 161

塑造宝宝的性格 / 162

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 162

与妻子进行情感交流 / 162

适应妻子的情感变化 / 163

提醒妻子多注意生活小细节 / 163

禁止性生活 / 163

怀孕第7周 成长伴随着烦恼

全程监测——孕期大跟踪 / 164

胎儿的发育状况 / 164

孕妈妈的身体变化 / 164

孕期饮食——关注营养与健康 / 165

植物油的补充要及时 / 165

防止贫血的发生 / 165

豆类食品营养多 / 166

咖啡因摄入过多危害大 / 166

野菜营养价值高 / 166

孕期养护——平安度过每一天 / 167

尿频与膀胱炎巧对待 / 167

孕妈妈的日常运动原则 / 167

洗澡不宜高水温 / 168

维生素补充莫过量 / 168

双胎妊娠的养护 / 168

开车出行须知 / 170



孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 171

营养胎教至关重要 / 171

优境养胎不可少 / 171

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 172

如何给妻子进行按摩 / 172

引导妻子做运动 / 173

怀孕第8周 用心关注每一个变化

全程监测——孕期大跟踪 / 174

胎儿的发育状况 / 174

孕妈妈的身体变化 / 174

孕期饮食——关注营养与健康 / 175

叶酸能多补吗 / 175

素食孕妈妈的饮食原则 / 175

西红柿怎么吃才健康 / 176

嗑瓜子的好处有哪些 / 176

孕妈妈的健康饮水方法 / 177

孕期养护——平安度过每一天 / 177

产前检查需定期 / 178

首次产前检查要重视 / 178

首次产前检查的项目 / 178

绒毛细胞检查的作用 / 179

病毒感染要提防 / 180

意外流产的影响与预防 / 182

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 183

运动胎教不可少 / 183

意念胎教的效果 / 184

什么是形体美学胎教 / 184

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 184

帮助和理解妻子 / 184

促进妻子的食欲 / 185

怀孕第9周 度过萌芽期

全程监测——孕期大跟踪 / 186

胎儿的发育状况 / 186

孕妈妈的身体变化 / 186

孕期饮食——关注营养与健康 / 187

饮食口味不宜重 / 187

鸡蛋能安胎 / 188

菠菜不能多吃 / 188

孕期养护——平安度过每一天 / 188

爱美更要爱健康 / 188

远离电磁辐射 / 189

黄体囊肿莫担心 / 189

莫用电视打发时间 / 190



学会量力而行 / 190

不宜长途旅行 / 191



孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 191

音乐胎教的好处 / 191

怎样实施音乐胎教 / 192

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 192

让妻子远离风油精 / 193

男性也“害喜” / 193

照顾妻子的情绪 / 193

怀孕第10周 真正胎儿期的开始

全程监测——孕期大跟踪 / 194

胎儿的发育状况 / 194

孕妈妈的身体变化 / 194

孕期饮食——关注营养与健康 / 195

碳水化合物与脂肪的摄入 / 195

吃糖不可过量 / 195

每日确保奶制品 / 196

多进食粮谷食物 / 196

常食无机盐食物 / 196

适量食用荔枝 / 196

萝卜营养价值高 / 197

孕期养护——平安度过每一天 / 197

如何应对孕期忧郁症 / 197

哪些化妆品要禁用 / 198

孕妈妈的服饰选择 / 199

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 199

胎教音乐有讲究 / 200

孕妈妈书籍的选择 / 200

美学培养要重视 / 200

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 201

重视胎教方案的选择 / 201

多谈宝宝助胎教 / 201

督促妻子办理保健手册 / 201

怀孕第11周 已适应孕生活

全程监测——孕期大跟踪 / 202

胎儿的发育状况 / 202

孕妈妈的身体变化 / 202

孕期饮食——关注营养与健康 / 203

注意水分的补充 / 203

整个孕期要补锌 / 203

别忽视钙质的补充 / 203

孕期养护——平安度过每一天 / 204

葡萄胎的表现与诊治 / 204

过度静养会有害 / 205

做些力所能及的家务 / 206

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 206

舒缓音乐利胎教 / 207

要学会语言胎教 / 207

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 208

为妻子做背脊按摩 / 208

尽量陪妻子做产检 / 208

倍加关爱妻子 / 208

甘做家庭“妇男” / 208

怀孕第12周 孕早期要结束了

全程监测——孕期大跟踪 / 209

胎儿的发育状况 / 209

孕妈妈的身体变化 / 209

孕期饮食——关注营养与健康 / 210

做好饮食计划与日记 / 210

蛋白质摄入要适量 / 210

日常饮食应含碘 / 211

补镁好处多 / 211

吃火锅时需留意 / 211

食用虾时要注意 / 212

孕期养护——平安度过每一天 / 212

孕期生活有计划 / 212

- 散步的地点和时间 / 212
- 骑车的注意事项 / 213
- 工作、做家务时的姿势要正确 / 213
- 缓解头晕有妙招 / 214

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 215

- 清晨散步与胎教 / 215
- 边做家务边胎教 / 215

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 216

- 为妻子做推拿缓解不适 / 216
- 饮食关注不可少 / 216
- 多陪陪妻子 / 216

怀孕第13周 进入孕中期

全程监测——孕期大跟踪 / 217

- 胎儿的发育状况 / 217
- 孕妈妈的身体变化 / 217

孕期饮食——关注营养与健康 / 218

- 确保主食和动物性食品的摄入 / 218
- 吃鱼促发育 / 218
- 夏季饮食要讲究 / 219
- 食用调料要当心 / 219
- 在外就餐要注意 / 220

孕期养护——平安度过每一天 / 220

- 工作中要远离污染源 / 220
- 上下班时的安全守则 / 221
- 孕妈妈的内衣选择 / 222

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 222

- 与胎儿交流有必要 / 222
- 好心态好胎教 / 223
- 注意兴趣的培养 / 223

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 223

- 经常刮胡须 / 224
- 适当地进行性生活 / 224

怀孕第14周 告别早孕反应

全程监测——孕期大跟踪 / 225

胎儿的发育状况 / 225

孕妈妈的身体变化 / 225

孕期饮食——关注营养与健康 / 226

脂质类食物摄入应有度 / 226

孕妈妈偏食影响大 / 226

不应常以精制米面为主食 / 227

以谷类食物为早餐最适宜 / 227

多吃芹菜有好处 / 228

孕期养护——平安度过每一天 / 228

口腔清洁很关键 / 228

孕期治牙需谨慎 / 229

适当运动不可少 / 229

运动前的热身 / 229

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 230

营养胎教益处多 / 230

短途旅行与胎教 / 230

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 231

孕期性生活的正确姿势 / 231

向妻子倾诉和请教 / 231

外出走路照顾好妻子 / 232

帮妻子找自信 / 232

记录快乐的瞬间 / 232



怀孕第15周 外表有变化

全程监测——孕期大跟踪 / 233

胎儿的发育状况 / 233

孕妈妈的身体变化 / 233

孕期饮食——关注营养与健康 / 234

孕妈妈多汗怎么办 / 234

避免高糖分、高脂肪的食物 / 234

巧克力不可多吃 / 235

小米应多吃 / 235

久存的土豆不可吃 / 235

孕期小助手——柚子 / 236

孕期养护——平安度过每一天 / 236

孕妇装的准备技巧 / 236

孕妈妈选鞋应注意 / 236

服装搭配有学问 / 237

孕妈妈装扮应便于身体检查 / 238

孕期胎教——与胎宝宝心灵沟通 / 239

外语胎教也可行 / 239

常给宝宝唱唱歌 / 239

丈夫须知——孕期丈夫必读 / 240

给妻子进行腹部按摩 / 240

一起参加“孕妈妈学校” / 240

警惕空调的危害 / 240

给妻子送“惊喜” / 240



怀孕第16周 终于有感觉了

全程监测——孕期大跟踪 / 241

胎儿的发育状况 / 241

孕妈妈的身体变化 / 241

孕期饮食——关注营养与健康 / 242

本周饮食指导 / 242

营养一定要均衡 / 242

热能需求的增加 / 243

吃水果必须要削皮吗 / 243

便秘食疗有策略 / 243

饮食得当防痔疮 / 243

维生素A要补充 / 244

孕期养护——平安度过每一天 / 244

畸形儿检查有必要 / 244

孕妈妈眼睛的变化 / 245

眼药水选择要小心 / 246

运动锻炼要谨慎 / 246

孕妈妈床上体操 / 246