

WIDE KNOWLEDGE ABOUT

孕育生命——人类最伟大的事业
在这充满着兴奋和期待的十个月里
请准妈妈们更多地关注自己的健康
关注宝宝的健康……

科学育儿

YUNCHANFU

孕产妇知识百科

WIDE KNOWLEDGE ABOUT

PREGNANT WOMAN

主编：王玉学医学博士
黑龙江科学技术出版社



YUNCHANFUZHISHIBAIKE



孕产妇知识百科

主编 王玉学

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇知识百科/王玉学主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2005. 7

ISBN 7-5388-4934-3

I. 孕... II. 王... III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078888 号

责任编辑 赵春雁

孕产妇知识百科

YUCHANFU ZHISHI BAIKE

主编 王玉学

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/40

印 张 10.5

字 数 160 000

版 次 2005 年 9 月第 1 版·2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1—17 000

书 号 ISBN 7-5388-4934-3/R·1231

定 价 15.80 元

序 言



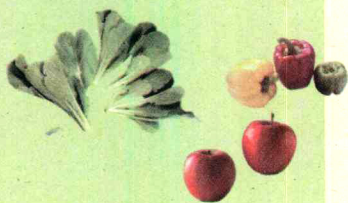
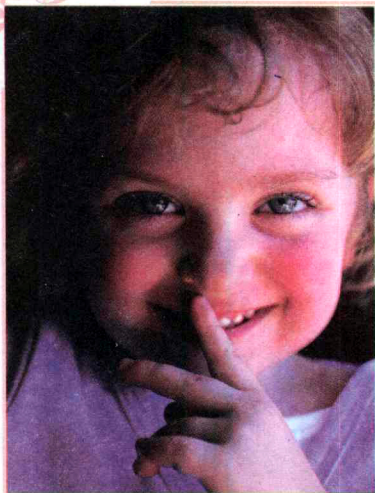
孕育生命是人类最伟大的事业。

相信怀孕的十个月，每一对夫妻都生活在兴奋、激动、紧张和期待的过程中，盼望着自己的宝宝能够健康、聪明。

所以，怀孕的每一天，准爸爸和准妈妈都会异常小心谨慎。从怀孕到分娩，从哺育到抚养……希望一切都能顺利安全。然而，初渡生育之门的年轻夫妇，在遇到各种各样的、突如其来的问题时，还是会方寸大乱，不得其法。

幸运的是，在科技发达的 21 世纪，准妈妈们可以轻松地借助先进的专业知识和技术，在充分了解





怀孕历程的同时，时刻注意自己的衣食住行，从而以最佳的状态来迎接宝宝的到来。

本着科学生育这一宗旨，我们编辑部诚约了多位有几十年临床经验的妇产科、儿科、营养学和心理学等方面的权威专家编写了这本《孕产妇知识百科》。

本书从怀孕的各个阶段切入，囊括了孕前准备、胎教、孕妇安胎保健、怀孕历程和分娩历程等多个方面的知识，细致地阐述了准妈妈和准爸爸应该注意的问题和解决办法。相信有了它的陪伴，在不久的将来，您的健康宝宝一定会平安诞生。



CONTENTS



幸福的期望——孕前准备

一、生理准备

1. 孕前生理功能的调适 /2
2. 孕前锻炼 /2
3. 孕前的营养调整 /3
4. 孕前是否应该停止一切正在服用的药物? /6
5. 孕前衣食住行的调整 /7

二、心理准备

1. 你有完备的怀孕计划吗? /8
2. 丈夫在妻子怀孕期间应当注意什么? /8
3. 保持孕前的乐观情绪 /9
4. 孕前性生活的注意事项 /10
5. 消除对怀孕和分娩的恐惧心理 /11

三、物质准备

1. 怀孕期间适合穿的内衣 /13

2. 选择怀孕期间的内衣 /14
3. 适合孕妇穿的鞋 /14
4. 合理安排孕期的经济计划 /15

四、知识准备

1. 最佳的受孕年龄和季节 /16
2. 选择受孕的最佳时机 /17
3. 计算排卵日 /18
4. 影响受孕成功的因素 /22
5. 孕前生物钟的调节 /23
6. 选择宝宝的性别 /26
7. 科学预测宝宝的性别 /28
8. 孩子的智力与遗传的关系 /31
9. 不宜怀孕的情况 /32
10. 暂缓受孕的情况 /35
11. 父母对孩子的遗传 /36
12. 父母与子女血型的关系 /37



五、怀孕早知道

1. 怀孕最明显的征兆是什么？ /37
2. 怀孕时对食物偏爱的改变 /38
3. 怀孕后出现尿频现象的原因 /38
4. 怀孕会出现持续高温 /39
5. 通过乳房的变化检测怀孕 /39
6. 怀孕后其他方面的变化 /40
7. 更可靠的检测怀孕的方法 /41
8. 根据胎动计算预产期 /42
9. 根据月经推算预产期的弊端 /42
10. 根据基础体温的曲线表推算预产期 /43
11. 根据妊娠周计算预产期 /44

怀孕日记

一、怀孕第一个月

1. 准妈妈日记 /46

2. 母体的变化 /46
3. 胎儿的发育 /47
4. 注意事项 /47

二、怀孕第二个月

1. 准妈妈日记 /48
2. 母体的变化 /49
3. 胎儿的发育 /49
4. 注意事项 /49

三、怀孕第三个月

1. 准妈妈日记 /50
2. 母体的变化 /51
3. 胎儿发育 /51
4. 注意事项 /52

四、怀孕第四个月

1. 准妈妈日记 /53
2. 母体变化 /53
3. 胎儿发育 /54
4. 注意事项 /54



五、怀孕第五个月

1. 准妈妈日记 /55



2. 母体变化 /55
3. 胎儿发育 /56
4. 注意事项 /56

六、怀孕第六个月

1. 准妈妈日记 /57
2. 母体变化 /57
3. 胎儿发育 /58
4. 注意事项 /59

七、怀孕第七个月

1. 准妈妈日记 /60
2. 母体变化 /60
3. 胎儿发育 /61



4. 注意事项 /61

八、怀孕第八个月

1. 准妈妈日记 /62
2. 母体变化 /63
3. 胎儿发育 /63
4. 注意事项 /64

九、怀孕第九个月

1. 准妈妈日记 /64
2. 母体变化 /65

3. 胎儿发育 /65
4. 注意事项 /66

十、怀孕第十个月

1. 准妈妈日记 /67
2. 母体变化 /68
3. 胎儿发育 /69
4. 注意事项 /70

胎教

一、了解胎教

1. 胎教的原理 /72
2. 胎教的注意事项 /74
3. 胎教课程 /75
4. 母亲与胎儿情感的沟通 /77
5. 使胎儿成为天才的沟通 /78
6. 语言对胎儿的影响 /79

二、16种胎教智能训练

1. 听力训练 /80
2. 运动训练 /81
3. 记忆训练 /82



4. 语言训练 /85
5. 呼唤训练 /85
6. 做操训练 /87
7. 游戏训练 /88
8. 性格培养 /89
9. 行为培养 /91
10. 习惯培养 /93
11. 美学培养 /94
12. 情趣培养 /96
13. 形象意念 /97
14. 音乐熏陶 /98
15. 意识诱导 /99
16. 大自然的陶冶 /101



三、胎教的种类与实施

1. 音乐胎教 /102
2. 光照胎教 /107
3. 抚摸胎教 /108
4. 运动胎教 /109
5. 性格胎教 /111
6. 语言胎教 /112
7. 情绪胎教 /114
8. 求知胎教 /116
9. 意想胎教 /116
10. 环境胎教 /117



四、胎教阶段性要点

1. 受孕当月的胎教要点 /119
2. 妊娠第二个月的胎教要点 /120
3. 妊娠第三个月的胎教要点 /121
4. 妊娠第四个月的胎教要点 /122

5. 妊娠第五个月的胎教要点 /123
6. 妊娠第六个月的胎教要点 /125
7. 妊娠第七个月的胎教要点 /128
8. 妊娠第八个月的胎教要点 /129
9. 妊娠第九个月的胎教要点 /129
10. 妊娠第十个月也不能放弃胎教 /130

五、丈夫与胎教

1. 丈夫要帮助胎教 /131
2. 丈夫进行胎教的方法 /133
3. 培养亲子关系 /135
4. 丈夫在胎教中的职责 /137

六、影响胎儿智力的因素

1. 药物 /139
2. 吸烟 /140
3. 饮酒 /141
4. X 射线 /141
5. 小宠物 /142
6. 刺激 /142
7. 疫苗注射 /143
8. 噪声 /144
9. 生活要有规律 /145

10. 电视 /145

11. 运动 /146

七、胎教安排一览表

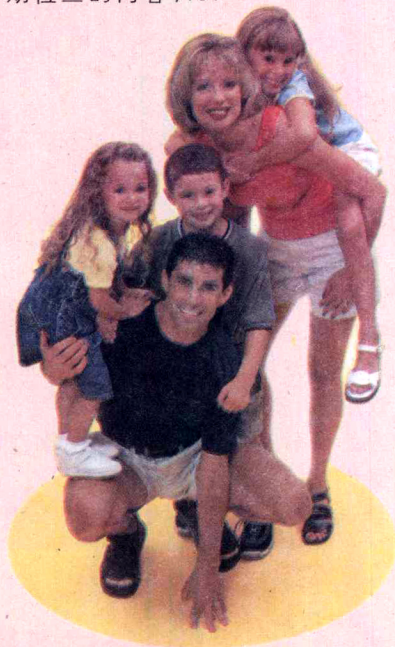
八、营养胎教一览表

孕妇安胎保健

一、日常保健

1. 孕期母体的变化 /150

2. 孕期检查的内容 /151



3. 怀孕期间上班的注意事项 /152

4. 孕期看电视时间不宜过长 /153

5. 在孕期选择合适的睡姿 /154

6. 孕期要进行适度的体育锻炼 /156

7. 孕期洗澡的注意事项 /158

8. 孕妇的居住环境 /159

9. 孕期做家务的注意事项 /160

10. 孕期合理安排性生活 /161

11. 接触小动物给孕妇带来的影响 /163

12. 孕妇不宜睡席梦思 /164

13. 孕妇不宜烫发或染发 /165

14. 孕妇不宜穿高跟鞋 /166

15. 孕妇不宜长时间地进行日光浴 /167

16. 防止妊娠呕吐的方法 /168

17. 怀孕期间不宜拔牙 /168

18. 孕妇感冒时对胎儿的影响 /169

19. 孕期出现的几种疼痛 /170

二、营养保健

1. 合理搭配孕期的餐饮 /172

2. 孕妇缺糖产生的后果 /174

3. 孕妇缺钙和铁对胎儿产生的影响 /175

4. 经过加工及冷冻过的食品不宜多吃 /176

5. 孕妇不宜喝咖啡类的饮品 /177

6. 孕妇不宜吃过多的补品 /178
7. 妊娠期间特别想吃某种食物时的应对办法 /179
8. 孕妇营养不良对胎儿造成的影响 /181
9. 吸烟给孕妇带来的后果 /182
10. 孕期不宜饮酒 /183
11. 最适合孕期吃的食物 /184
12. 孕妇饮食禁忌 /187
13. 各种维生素对孕妇的作用 /188
14. 维生素的补充 /190
15. 孕妇要慎食酸性食物 /191
16. 孕妇不宜多吃动物肝脏 /191
17. 孕期对盐量的摄取要求 /192
18. 怀孕初期的饮食习惯 /193
19. 怀孕中期的饮食习惯 /194
20. 怀孕晚期的饮食习惯 /194

三、安胎食谱

1. 妊娠早期 /195

红果酪

蜜汁鲜桃

肉片晶糕

糖醋虾仁

清蒸鸡

什锦甜粥

2. 妊娠中期 /200

姜汁黄瓜

芙蓉雪藕

板栗烧鸡



八宝饭

木须汤

3. 妊娠晚期 /204

拌三鲜

炸熘海带

青椒辣子鸡

山药炖鸽

家常熬鱼

鸡肉粥

4. 不同营养状况下孕妇各方面情况对比 /210

四、异常状况与疾病应对

1. 孕期的严重呕吐 /211

2. 流产 /212

3. 宫外孕 /212

4. 葡萄胎 /214

5. 双胞胎、多胞胎 /215

6. 避免怀孕中期出现的头晕现象 /215

7. 便秘 /216

8. 孕期体重的增加引发的情况 /216

9. 孕期突然的肌肉痉挛 /217

10. 怀孕后期呼吸困难 /218

11. 孕期腹痛 /218

12. 胎位不正 /219

13. 预防孕妇早产 /219

14. 癫痫病患者在怀孕期间不必停止服药 /220
15. 妊娠期间贫血 /220
16. 臀位不正 /221
17. 妊娠中毒症 /222
18. 妊娠期的羊水量 /224
19. 妊娠期高血压综合征 /227
20. 胎盘前置现象 /227
21. 高危妊娠现象 /228
22. 偏头痛 /229
23. 子宫肌瘤 /229
24. 皮肤剧烈瘙痒 /230
25. 孕期手指麻木无力 /231
26. 妊娠期子宫颈流血 /231
27. 双胞胎之一夭折 /232
28. 胎儿畸形 /233
29. 高龄产妇注意事项 /234

分娩日记

一、分娩前的准备

1. 有关分娩的生理知识 /236
2. 消除分娩前的恐惧心理 /237
3. 宝宝出生前妈妈要做的准备 /238
4. 宝宝出生前爸爸要做的准备 /239
5. 要为即将出生的宝宝准备物品 /240

二、轻松分娩的技巧训练

1. 意想锻炼法 /247
2. 全身松弛法 /248
3. 精神松弛法 /249



4. 呼吸技巧 /250

三、产前征兆与分娩方式的选择

1. 产妇临近分娩时的征兆 /252
2. 即将分娩的征兆 /254
3. 什么时候需要孕妇住进医院？ /255
4. 自然分娩 /256
5. 无痛分娩法 /257
6. 特殊分娩 /258
7. 在什么情况下应采用剖宫产？有何利弊？ /261
8. 什么是难产？它包括哪几种情况？ /263



四、分娩过程与技巧运用

1. 分娩需要经过哪几个阶段? /266
2. 分娩的不同时期的注意事项 /267
3. 分娩时的辅助动作 /270
4. 分娩时正确的呼吸法 /272

五、分娩异常状况应对

1. 早产及应对策略 /273
2. 难产及应对策略 /273
3. 分娩并发症及应对策略 /276
4. 分娩时的异常情况 /277

产后调养

一、产后常见病调养与治疗

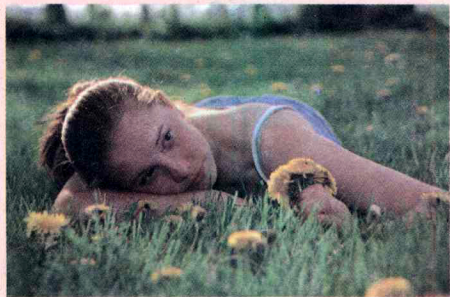
1. 分娩后母体的变化 /280
2. 处理产后恶露 /282
3. 分娩后当天应做的事 /284

4. 产褥操的做法 /285
5. 调养产后血晕 /292
6. 调养产后发痧 /297
7. 调养产后腹痛 /300
8. 调养产后排尿异常 /305
9. 调养产后便秘 /308
10. 调养产后泄泻 /311
11. 调养产后水肿 /314
12. 调养产后身痛 /317
13. 调养产后缺乳 /321
14. 调养产后蓐劳 /325
15. 调养产褥感染 /328
16. 调养产后子宫复旧不全 /333
17. 调养产褥中暑 /337
18. 调养产褥期乳腺炎 /341
19. 调养产后子宫脱垂 /344
20. 产后性生活时应避孕 /347



二、产妇的饮食与营养

1. 分娩后产妇补养须知 /349
2. 产妇要适度地摄取红糖 /351
3. 产妇不必要吃过多的鸡蛋 /352
4. 产妇不能吃辛辣、生冷的食物 /353
5. 产妇在分娩后 3 个月内忌食味精 /354



6. 产妇不宜饮用营养丰富的麦乳精 /355
7. 乳母忌吃巧克力 /356
8. 产妇不宜吃人参 /356
9. 产妇药膳禁忌 /358

三、产后每日食谱

四、生活禁忌

1. 产后忧郁症 /363
2. 产后会阴护理 /364
3. 剖宫产产妇注意事项 /365
4. 产妇的穿衣注意事项 /366
5. 产妇的卧室要通风 /368

6. 产后体操的做法 /369
7. 卧床休息也要讲究方法 /370
8. 月子期间注意口腔卫生 /371
9. 月子期间洗头、洗澡的注意事项 /371
10. 坐月子可以梳头 /372
11. 产妇多久能投入正常工作 /373

五、重塑产后身材

1. 产后体型会发生哪些变化? /374
2. 怎样护理和保养产后的身体? /375
3. 产后肥胖分哪几种类型? /377
4. 做产后健美操需要注意些什么? /378
5. 多喝水对产妇减肥有哪些好处? /379
6. 如何恢复产后腹部的健美? /380
7. 如何恢复产后腰部的健美? /383
8. 如何恢复产后臀部的健美? /385
9. 如何消除剖腹产后的腹部脂肪? /387





10. 产后可以使用束腹与束裤吗? /388

11. 如何做简单的产后健身操? /388

12. 如何使胸部恢复弹性? /392

迎接新生儿

1. 新生儿的生理特征 /398

2. 合理布置新生儿的居室 /401

3. 保持新生儿清洁 /402

4. 母乳喂养的喂法 /402

5. 估计新生儿的饥饱 /403

6. 给婴儿添加辅助食品的时间 /404

7. 人工调乳使用的器具 /405

8. 抱好婴儿的方法 /405

9. 给婴儿沐浴的方法 /406



幸福的
期望

—— 孕前准备

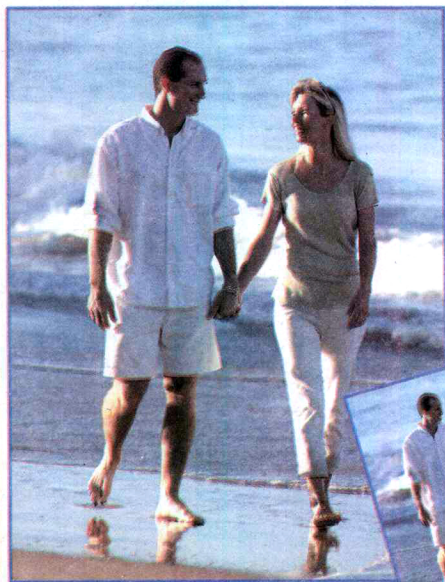
Xing Fu De
Qi wang



一、生理准备

1. 孕前生理功能的调适

人类要健康地生活，自然时刻都该注意生理卫生，然而，对于准备生育下一代的新婚夫妇来说，这一点显得尤其重要。凡是打算怀孕的夫妇，都应建立一



系列的生理功能保健措施。针对婚前检查所发现的有关疾病和不够理想的功能问题，及时进行治疗、调养和功能性锻炼。特别是要保持精液的正常成分和卵子成熟的质量，以及生殖器的健康状态。必要时，在孕前，夫妇可以主动接受生育门诊的指导。

2. 孕前锻炼

孕前身体素质调养，最关键的是夫妇要经常坚持进行健身活动，包括健美运动和有益于健身的艺术活动。沉浸于自我封闭式的新婚生活，无节制的纵欲则是最大的“禁忌”。保持健康的精神状态，是身体素质向正常发展的“精神卫生”条件，此点万万不可忽视。

现代科学表明，夫妇经常通过体育锻炼保持身体健康，能为下一