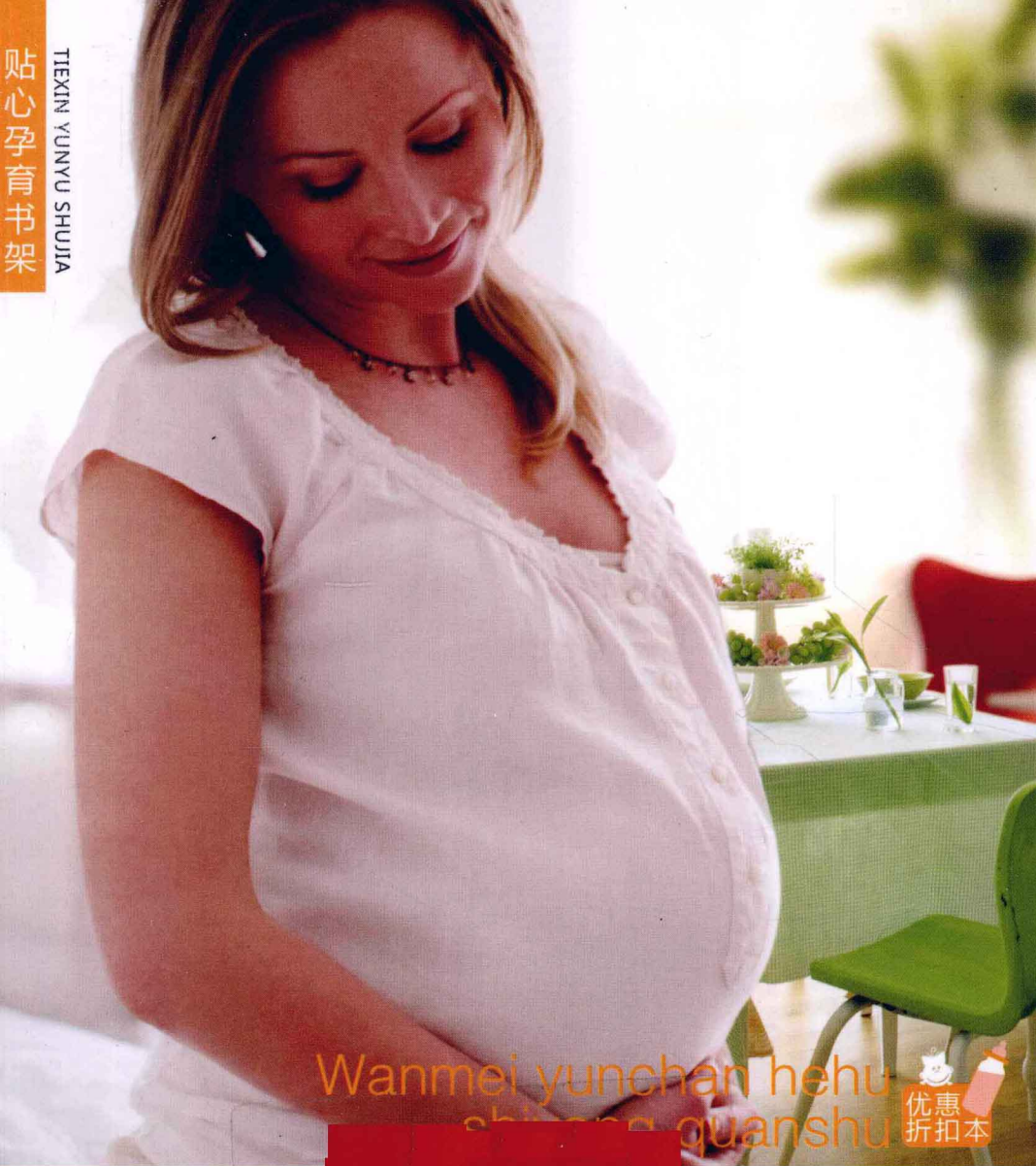


贴心孕育书架

TIEXIN YUNYU SHUJIA



Wanmei yunchan hehu
shiyong quanshu

优惠折扣本

完美孕产呵护



知书达礼

zhishudali 典藏

主编 崔钟雷

实用全书

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美孕产呵护实用全书 / 崔钟雷主编. -- 南京:
凤凰出版社, 2010.12
(贴心孕育书架)
ISBN 978-7-5506-0059-1

I. ①完… II. ①崔… 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 234071 号

书 名: 完美孕产呵护实用全书

主 编: 崔钟雷
策 划: 钟 雷
副 主 编: 王丽萍 程晓波 冯 雪
责任编辑: 胡明绣 蓝 瑜
装帧设计: 稻草人工作室
出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司
开 本: 889 毫米×1194 毫米
印 张: 23 1/16
字 数: 330 千字
版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5506-0059-1
定 价: 25.80 元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

The cover features a white background with dark grey wavy borders at the top and bottom. Several small, dark grey six-petaled floral motifs are scattered around the text. A large, light grey six-petaled floral motif is positioned in the bottom left corner.

完美

孕产呵护

实用全书

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

前言

QIAN YAN

母 爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。妊娠期是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出世的婴儿，还是对憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。

不可否认，怀孕使生活完全变了样，连最简单的吃、穿、住、行都会充满了疑问，很多以前根本不算事情的事情都开始拿不准：还可以喝茶吗？咖啡呢？哪些食物绝对不能再碰了？要怎么吃，才能给宝宝提供足够的营养，让宝宝在体内健康地成长？需要怎么做，才能孕育一个健康、聪明的宝宝？还有，在孕期中可能发现了一些所谓的异常，心里更是七上八下——肚子怎么像抽筋似的？怎么有点头晕啊？小宝宝一会儿动一会儿不动有没有问题啊？不要为此而一筹莫展，这套“贴心孕育书架”系列丛书中的《妊娠分娩育儿实用全书》、《胎教优生实用全书》、《孕产期营养完全指南》和《完美孕产呵护实用全书》将为您解答疑问。

“贴心孕育书架”系列丛书以求实的角度、准确全面的内容向孕妈妈阐释孕期妈妈变化和注意事项，以及讲述各种胎教知识和实施方法，并向各位孕妈妈讲解各种营养知识，提供各种营养食谱。通过针对妊娠、分娩、育儿各阶段中可能出现的各种问题的讲解，帮助孕妈妈度过孕产期。

希望所介绍的知识，能伴您和宝宝共同健康成长！

目录

CONTENTS



第一章 完美孕前准备

第一节 妊娠评估

一、生理评估

1. 年龄因素 18
2. 卵巢储备测试 20
3. 超重对生育的影响 20
4. 体重过轻对生育的影响 21

二、异常情况

1. 终止妊娠对再次怀孕的影响 ... 22
2. 人工流产对再次怀孕的影响 ... 22
3. 流产对再次怀孕的影响 22
4. 异位妊娠 23
5. 宫颈刮片对怀孕的影响 24

三、全方位自检

1. 避孕方式检测 25
2. 性传播疾病对妊娠的影响 26
3. 女性不育的医学方面因素 29
4. 定期服用的药物对怀孕的影响 ... 30

第二节 女性生理基础

一、月经周期

1. 正常的月经周期 31
2. 月经不规律是否预示生育能力有

- 问题 32
3. 月经周期过短是否影响受孕 ... 32
4. 经血量过多会导致不孕吗 33
5. 非经期出现出血、血斑要重视 ... 33
6. 闭经对怀孕的影响 34
7. 痛经服药须注意 34

二、排卵与妊娠

1. 月经周期与怀孕概率 35
2. 年龄对排卵的影响 36
3. 何为黄体功能不足 37
4. 自测何时可以受孕 37
5. 宫颈黏液与生育能力 38
6. 经期长短对宫颈分泌物的影响 ... 39

第三节 男性生理基础

一、男性生育能力

1. 睾酮与生育能力 39
2. 年龄对生育能力的影响 40
3. 泌尿系统问题对生育能力的影响 ... 41
4. 影响生育能力的疾病和意外 ... 41



目录

CONTENTS



5.影响生育能力的药物	43
6.体重对生育能力的影响	43
7.勃起障碍的男性生育问题	43
8.心理因素对生育能力的影响	44
9.生育能力的检测项目	44

二、精液与妊娠

1.精子生成周期	45
2.射精	45
3.正常精液量	46
4.疾病对精子数量的影响	46
5.精子数量下降的原因	46
6.少精子症对怀孕的影响	46
7.何为无精子症	47
8.精液检查的项目	47
9.进一步精液检查的项目	48
10.影响精子数量的生活因素	49

第四节 孕前生活调适

一、性生活

1.适宜的性生活频度	50
2.影响性需求的激素	51
3.男性性生活障碍	52
4.女性性生活障碍	53

二、生活方式与妊娠

1.吸烟对怀孕的影响	54
2.喝酒对怀孕的影响	55
3.压力对生育的影响	56
4.睡眠的重要性	56
5.最好的孕前运动	58
6.运动对生育能力的促进	58

三、孕前心理准备

1.性格因素是否影响生育能力	60
2.情绪因素是否影响生育能力	61
3.不利于生育的情绪因素	61
4.精神创伤或生理疾病对生育的 影响	61
5.小时候与父母的关系对生育的 影响	62
6.为什么想要宝宝	63
7.害怕心理对生育的影响	64

CONTENTS



8.影响身心健康的其他因素 64

9.心理放松法 65

第五节 孕前引导

一、优生小妙招

1.最佳受孕年龄 66

2.受孕季节的选择 67

3.排卵日期的计算 67

4.孕前生物钟调试 69

二、行动倒计时

1.提前 12 个月作全身健康检查 ... 71

2.提前 11 个月注射乙肝疫苗 72

3.提前 10 个月改变不良生活

习惯 72

4.提前 8 个月注射风疹疫苗 73

5.提前 6 个月看牙 73

6.提前 3 个月补充叶酸 74

7.提前 1 个月洗牙 74

三、一切为了宝宝

1.孕前生理功能调适及锻炼 75

2.孕前服药要慎重 75

3.孕前心理调适 76

4.准备优质孕妈妈居室 77

5.孕前须经医生指导的疾病 78

6.男性的育前检查 80

7.男性用药须谨慎 81

第二章 完美孕期呵护



第一节 完美怀孕 1—4 周



问:为什么我的情绪波动这么大? ... 84

一、早期追踪

1.孕妈妈的身体变化 85

2.胎宝宝的成长 85

二、早期保健

1.孕期检查 85

2.危害胎宝宝的药物 86

3.室内噪声对孕妈妈的危害 86

4.光源对孕妈妈的危害 87

5.远离有毒物品 87

6.放射线对孕妈妈的影响 88

7.地毯的潜在危险 88

8.妊娠反应 89



目录

CONTENTS



9. 维生素 B ₆ 可防治妊娠呕吐	89
10. 孕妈妈就寝有讲究	90
11. 适宜的居室环境	90
12. 选择床上用品	91
13. 孕妈妈的衣着	92
14. 解决头晕乏力的方法	93

三、早期胎教

1.1—4 周胎教要点	93
-------------------	----

2. 音乐胎教	94
3. 情绪胎教	95
4. 环境胎教	96

四、准爸爸的责任

1. 你陌生的领域	96
2. 你周到的想法	98
3. 你必须做的事	98

第二节 完美怀孕 5—8 周

问：我该如何调节孕期心理？	99
---------------------	----

一、早期追踪

1. 孕妈妈的身体变化	100
2. 胎宝宝的成长	100

二、早期保健

1. 产前检查	101
2. 应作产前诊断的孕妈妈	101
3. 定期化验尿蛋白	102
4. 白带检查	102
5. 慎作 B 超检查	103
6. 慎作胎儿镜检查	103
7. 孕妈妈要适量运动	104
8. 注意日常小动作	105
9. 上班孕妈妈的注意事项	105

10. 避免性生活	106
11. 孕妈妈不宜染发或烫发	106
12. 静电对孕妈妈的影响	106

三、早期胎教

1.5—8 周胎教要点	107
2. 意念胎教	109



CONTENTS



四、准爸爸的责任

1. 你陌生的领域 110

2. 你周到的想法 111

3. 你必须做的事 111

第三节 完美怀孕 9—12 周

问: 我的情绪变化如何影响胎宝宝? ... 112

一、早期追踪

1. 孕妈妈的身体变化 113

2. 胎宝宝的成长 114

二、早期保健

1. 注意事项 115

2. 安胎食物 115

3. 不利于安胎的食物 117

4. 预防贫血 118

5. 必需微量元素 118

6. 孕妈妈宜穿背带裤 121

7. 早餐必须吃 121

8. 孕妈妈的第一次产检 122

三、早期体操

1. 坐椅子的步骤 123

2. 脚部运动 124

四、早期胎教

1. 9—12 周胎教要点 124

2. 呼唤胎教 125

3. 联想胎教 125

4. 良好胎教法 126

5. 情绪胎教 127

6. 音乐胎教 128

五、准爸爸的责任

1. 你陌生的领域 128

2. 你周到的想法 130

3. 你必须做的事 130

第四节 完美怀孕 13—16 周

问: 作为职场孕妈妈会对胎宝宝造成哪
些影响? 131

一、早期追踪

1. 孕妈妈的身体变化 132

2. 胎宝宝的成长 133

二、早期保健

1. 加强冬季保健 133

2. 补充适量维生素 134



目录

CONTENTS



3.如何计算孕期标准体重	137
4.适宜的有氧运动	138
5.谨慎的孕期性生活	139
6.孕期牙齿疾病	139
7.孕期常见病防治	141
8.充分补钙	146
9.注重补碘	147
10.注意补铁	148

三、早期体操

挺胸运动	148
------------	-----

四、早期胎教

1.13—16 周胎教要点	149
2.环境胎教	150
3.抚摩胎教	150
4.情绪胎教	151
5.音乐胎教	152
6.语言胎教	153

五、准爸爸的责任

1.你陌生的领域	154
2.你周到的想法	155
3.你必须做的事	155

第五节 完美怀孕 17—20 周

问:如何远离孕期抑郁症?	156
--------------------	-----

一、早期追踪

1.孕妈妈的身体变化	157
2.胎宝宝的成长	157

二、早期保健

1.学会计数胎动	158
2.谨慎使用家电	159
3.孕妈妈生活小细节	160
4.小心乘坐交通工具	161
5.谨慎服用过敏性药物	161

三、早期体操

1.从站到坐的姿势	162
2.使乳腺发育的运动	163
3.妊娠气功	163

四、早期胎教

1.17—20 周胎教要点	163
2.语言胎教	163
3.音乐胎教	164
4.情绪胎教	165
5.抚摩胎教	166
6.环境胎教	168

CONTENTS



五、准爸爸的责任

1. 你陌生的领域 168

2. 你周到的想法 169

3. 你必须做的事 170

第六节 完美怀孕 21—24 周

问:如何能有个好睡眠? 171

一、早期追踪

1. 孕妈妈的身体变化 172

2. 胎宝宝的成长 172

二、早期保健

1. 孕妈妈饮食原则 172

2. 前置胎盘 173

3. 美丽孕妈妈 174

4. 孕期如何养发 175

5. 防治孕期肾结石 176

6. 防治妊娠高血压综合征 177

7. 护理高危妊娠 179

8. 胎位经常变化的原因 180

三、早期体操

1. 盘腿坐运动 181

2. 从侧坐到侧卧 181

四、早期胎教

1. 21—24 周胎教要点 182

2. 情绪胎教 183

3. 心境胎教 184

4. 抚摩胎教 187

5. 语言胎教 188

6. 音乐胎教 189

7. 意念胎教 190

五、准爸爸的责任

1. 你陌生的领域 190

2. 你周到的想法 191

3. 你必须做的事 191





目录

CONTENTS



第七节 完美怀孕 25—28 周



问:怎样摆脱焦虑心理? 193

一、早期追踪

- 1.孕妈妈的身体变化 194
- 2.胎宝宝的成长 195

二、早期保健

- 1.露宿纳凉的危害 195
- 2.优质孕期食物 196
- 3.纠正异常胎位 198

4.孕期有益锻炼 199

5.起居姿势及坐姿 201

三、早期体操

松弛法 202

四、早期胎教

- 1.25—28 周胎教要点 202
- 2.情绪胎教 203
- 3.环境胎教 204
- 4.情感胎教 205
- 5.音乐胎教 206
- 6.故事胎教 206

五、准爸爸的责任

- 1.你陌生的领域 207
- 2.你周到的想法 208
- 3.你必须做的事 209

第八节 完美怀孕 29—32 周

问:作为职场女性,孕期有哪些

权益? 210

一、早期追踪

- 1.孕妈妈的身体变化 212
- 2.胎宝宝的成长 212

CONTENTS



二、早期保健

1. 营养需求	213
2. 孕期误区	213
3. 妊娠性皮痒症	214
4. 及时查胎位	214
5. 早产及其原因	215
6. 体形与难产的关联	215
7. 助产食物	216

三、早期体检

按摩和压迫	217
-------------	-----

四、早期胎教

1. 29—32 周胎教要点	217
----------------------	-----

2. 性格胎教	217
3. 情绪胎教	218
4. 语言胎教	221
5. 音乐胎教	221
6. 美育胎教	222
7. 意念胎教	223
8. 视觉胎教	223
9. 运动胎教	224

五、准爸爸的责任

1. 你陌生的领域	225
2. 你周到的想法	225
3. 你必须做的事	226

第九节 完美怀孕 33—36 周

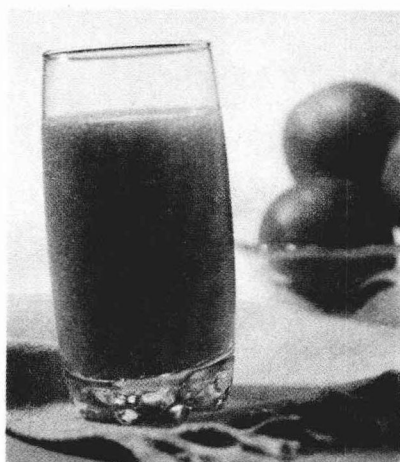
问: 如何调整产假后的心态?	226
----------------------	-----

一、早期追踪

1. 孕妈妈的身体变化	228
2. 胎宝宝的成长	228

二、早期保健

1. 营养需求	229
2. 胎盘早期剥离	229
3. 胎宝宝窘迫	230
4. 避免性生活	231





目录

CONTENTS



5. 注意事项 232
6. 如何应对远行 232

三、早期体操

- 鼓腹呼吸 233

四、早期胎教

1. 33—36 周胎教要点 233
2. 修养胎教 233
3. 语言胎教 234
4. 情绪胎教 234
5. 光照胎教 235
6. 情趣胎教 236
7. 故事胎教 237
8. 触摸胎教 237

五、准爸爸的责任

1. 你陌生的领域 238
2. 你周到的想法 238
3. 你必须做的事 239

第十节 完美怀孕 37—40 周

- 问：我应该选择分娩日期吗？ 240

一、早期追踪

1. 孕妈妈的身体变化 241
2. 胎宝宝的成长 241

二、早期保健

1. 分娩三要素 241
2. 心理准备 242
3. 分娩前的准备 243

4. 孕妈妈去医院的时机 244
5. 分娩的征兆 244

三、早期体操

1. 骨盆的振动运动 245
2. 短促呼吸 246

四、早期胎教

1. 37—40 周胎教要点 246
2. 情绪胎教 246

CONTENTS



3. 音乐胎教	247
4. 光照胎教	247
5. 性格胎教	248
6. 综合胎教	248

五、准爸爸的责任

1. 陪她参加产前辅导	248
2. 如何为宝宝找个好保姆	250

第三章 完美分娩时刻



第一节 分娩知识早储备

一、分娩前指导

1. 须住院待产的孕妈妈	252
2. 胎宝宝窘迫及原因	253
3. 如何处理早期破水	254
4. 临产时的规律宫缩	256
5. 分娩的三个产程	256
6. 各产程的关键	257
7. 分娩呼吸法	259
8. 必需的分娩知识储备	259
9. 分娩时的异常情况	260
10. 临产体力储备	261
11. 产前饮食	262
12. 分娩时刻的食物选择	263
13. 临产不可憋大小便	263
14. 分娩时切忌喊叫	264

二、准爸爸的分娩辅助

1. 办理入院手续	265
2. 准爸爸的分娩责任	265





目录

CONTENTS



3. 陪产心理备战	267	4. 剖宫产	273
4. 分娩时她对你的期望	268	5. 应对早产	275
5. 你是她分娩时的依靠	269	6. 应对难产	275
第二节 分娩方式		7. 全面了解催生	277
1. 自然分娩	270	8. 加压助产	280
2. 无痛分娩	270	9. 器械的辅助生产	281
3. 特殊分娩	271	10. 直面产科麻醉	282

第四章 完美产后呵护



第一节 新妈妈产后呵护



一、产后恢复保健

1. 产褥期的注意事项	286	11. 护理产后乳房胀痛	296
2. 产褥期保健与用药	287	12. 产后出汗多的原因	296
3. 产褥期护理误区	288	13. 产后尿失禁的原因	297
4. 饮食原则	288	14. 产后尿潴留的处理	297
5. 护理产后恶露	289	15. 洗澡的注意事项	298
6. 保持会阴清洁	290	16. 产后如何刷牙	299
7. 产后护理乳房	291	17. 产后不宜立即入睡	300
8. 乳头皲裂的护理	292	18. 产后要及时下地活动	301
9. 产后子宫脱垂的护理	293	19. 注意卧室通风	301
10. 会阴撕裂的护理	294	20. 重视产后检查	302
		21. 产后不宜滥用中药	303



CONTENTS



二、产后心理保健

- 1. 产后忧郁症 304
- 2. 产后抑郁的原因 305
- 3. 产后心理健康调适 305
- 4. 营造好心情的方法 306
- 5. 在家人的帮助下渡过难关 308
- 6. 新爸爸也应预防产后抑郁症 ... 309

三、产后保健操

- 1. 产后保健操的作用 310
- 2. 产后第一天保健操 311
- 3. 产后第二天保健操 311
- 4. 产后第三天保健操 312
- 5. 产后第四天保健操 313
- 6. 产后第五天至第七天保健操 ... 313
- 7. 一周后的保健操 314

四、产后哺乳知识

- 1. 忌食炖母鸡 315
- 2. 影响乳汁的因素 315
- 3. 哺乳妈妈如何吃 319
- 4. 哺乳妈妈错误吃法 322
- 5. 乳汁的分泌阶段 325
- 6. 母乳喂养 326
- 7. 初乳的重要性 328
- 8. 哺乳的正确姿势 328
- 9. 哺乳期如何用药 329

- 10. 情绪对乳汁分泌的影响 331
- 11. 哺乳期忌用抗生素 332
- 12. 哺乳期忌喝酒、吸烟 333
- 13. 生病时忌喂奶 333
- 14. 不宜母乳喂养的情况 334
- 15. 哺乳期如何护理乳房 335

五、防治产后病

- 1. 防治产后腹痛 335
- 2. 小心产后早期出血 336
- 3. 注意产后晚期出血 337
- 4. 产后贫血如何补养 338
- 5. 警惕异常恶露 339
- 6. 产后便秘易引发痔疮 339
- 7. 预防产后水肿 340

