

科学孕育指南全书

最新
家庭实用
版

Huaiyun

怀孕百科

Bas

DaQuan

大全



了解孕期知识，
轻松孕育未来

- ☺ 好宝宝是“定做”出来的
- ☺ 3项内容自测胎宝宝健康
- ☺ 孕妇营养七忌
- ☺ 在新生儿出生前该准备些什么

内蒙古人民出版社

科学孕育指南全书

怀孕百科全书

HUAIYUNBAIKEDAGUAN

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕百科全书/王世平主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11

(科学孕育指南全书)

ISBN 7-204-08800-X

I. 怀… II. 王… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第131259号

科学孕育指南全书

王世平 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

武汉武大图物印务有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 54 字数: 780千

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

印数: 1—5000套

ISBN 7-204-08800-X/R·232 定价: 88.80元(共6册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

当爱情结出果实，当您成为了准妈咪的时候，心中一定充满了幸福感。您一定希望通过十月怀胎，生一个健康、聪明、漂亮的宝宝。

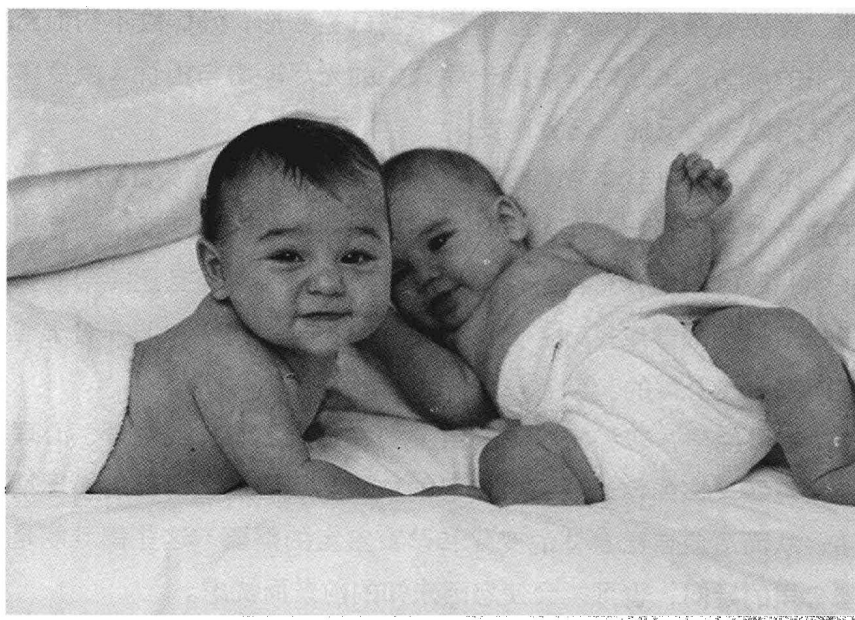
在我国，计划生育政策已深入人心，大多数人只生一个孩子，因而优生优育也就成了每一位父母的愿望。

孕育新生命的过程，是人类繁衍生息的关键一步，也是打算做父母者应当高度重视的人生经历。在这个过程中，充满了酸甜苦辣，伴着“小宝宝”的脚步，原有的生活秩序需要重新确立，周围的一切仿佛都变得不可预测。不要说孕早期突如其来的呕吐、头痛、食欲不振，也不要说孕中期体型日益变形，妊娠纹不约而至带来的烦恼，单是对孕晚期一朝分娩的无尽期盼与担忧，就令多少准妈妈辗转反侧，寝食难安。

怀孕对您和宝宝来说都是一个很重要的时期，作为准妈妈，您正启动着一项长达一生的工作——抚养孩子。在孕期及以后相当长的一段时间里，您都必须保持最健康的状态，而且还要帮助孩子打下一生的健康基础。因此，科学的护理、保健和调养对于准妈妈来说是必需的。

在孕期里，您和您腹中的宝宝到底经历了怎样的生理、心理变化？您又该如何通过调整自己的饮食起居、调适自己的心理情绪，从而适应自己身体的变化和孕育宝宝的需要？这些都可能是您心里的疑问，也可能会使您因未知的前景而忧虑。

本书涵盖了孕期的生理、病理、优生、保健、疾病防治等各个方面，内容详尽，贴近生活，切合实际，并注重科学性、实用性和针对性，而且语言通俗易懂，简明扼要，方便查找。我们希望本书能伴随着每一位准妈咪，平安快乐地度过孕期，迎接健康宝宝的到来。





目 录:

第一章 新妈妈,你做好准备了吗

怀孕的最佳年龄	2
最佳的受孕时间——排卵期	3
5月——怀孕的最佳时节	7
孕前新妈妈们的四项注意	9
五种体质孕前饮食调养方案	12
女性感到轻松的受孕姿势	16
性生活中的七大禁行区	18
如何提高一次性受孕成功率	20
健康怀孕10不要	25
好宝宝是“定做”出来的	28

第二章 遗传与优生

孩子的身高与遗传有关吗	34
-------------------	----



近视会遗传吗	37
遗传性疾病的遗传方式及预防	39
怎样避免生育畸形儿	42
择时受孕话优生	45
优生请从孕前保健做起	49
查出生月份辨孩子健康状况	51
优生的大敌——头胎人流	55

第三章 生男生女早知道

怀孕多久可知胎儿性别	61
孕妇判定胎儿性别的方法	62
生男孩的秘诀	65
生女孩的秘诀	66
吸烟,影响胎儿性别	71

第四章 怀孕测试

怀孕常见的 6 种表现	73
怀孕初期的不适症状	75
怀孕时情绪会有哪些变化	77
何时用早孕试纸能测出怀孕	78
教你如何使用早孕试纸	79
识破“忽略性怀孕”的伪装	83

第五章 孕前须知

如何避开 11 个不利于受孕的因素	89
-------------------------	----



如何避开 10 个“黑色”受孕时间	95
哪些人不宜怀孕	102
宫外孕会重复发生吗	113
生过畸形儿,再次怀孕的注意事项	115
双胞胎妊娠危险吗	116
孕前须防阴道炎	118
孕妇贫血影响胎儿发育	118
白领女性孕前须知	120
警惕:吗丁啉可能导致不孕	121
人流之后的保护措施	121

第六章 孕期检查

新妈妈常规健康检查手册	126
孕前检查,男士先行	128
孕前别忘做个口腔检查	131
孕前检查的必要性	133
孕检的十二个检查项目	135
孕前检测关系胎儿安危	138
孕前检查要花多少钱	140
产检:新生命健康的第一步	144
羊水检查——优生的保证	149

第七章 胎儿发育

3 项内容自测胎宝宝健康	153
胎动多少为正常	155
给宝宝提供丰富的视觉刺激	158



孕期多保健, 宝宝少弱视	159
怎样证实胎儿有听觉	160
孕妇快乐, 宝宝漂亮	161
妈妈素质对宝宝智力有影响	164
怎样测量胎儿体重与低体重儿	165
胎宝宝过大不是福	167
胎宝宝缺氧会“发脾气”	169
摄钙不足对胎儿的影响大	171
孕妇太紧张胎儿血压高	172
酒精对胎儿的危害有哪几类	173
风疹与胎儿畸形	174

第八章 孕期疾病及其防治

脐带脱垂怎么办	177
前置胎盘的发生及其防治	179
胎位不正及原因	182
何谓子宫内膜异位症	183
孕妇为何容易患鼻炎	187
妊娠期咳嗽的治疗	189
妊娠发烧会殃及孩子行为	191
准妈妈胃痛怎么办	192
孕期容易出现的炎症	193
在妊娠期常见的特发性疾病	195
在妊娠期患脂肪肝凶多吉少	197
妊娠期糖尿病莫着急	199
准妈妈如何处理下列情况	201



妊娠期为何会出现头晕眼花	203
妊娠期为何会出现水肿	204
如何预防静脉曲张	205
孕妈妈如何摆脱坐骨神经痛的困扰	207
孕期腿部抽筋怎么办	209
孕期皮肤病要“小题大做”	212
孕妇不能轻视阴道出血	215
哪些妇女需警惕宫外孕	216
如何预防“胎死腹中”	218

第九章 孕期饮食

孕妇补充叶酸有益胎儿健康	221
准爸爸饮食也会影响到胎儿健康	222
冬瓜和西瓜可治妊娠水肿	229
多喝石榴汁防胎儿脑受损	230
鱼油具有预防早产的作用	231
含锌食物有助自然分娩	232
孕妈咪补锌食谱	233
豆浆和牛奶究竟哪种更好呢	235
孕妇用奶粉的选择	235
胎儿脑发育需九种营养素	236
孕期吃五种坚果好处多	238
孕妇食用海产鱼类时要小心	241
怀孕以后别乱补	242
孕期不宜多吃动物肝脏	243
孕妇服用维生素 A 不可过量	244

孕期摄取维生素应审慎	245
九大饮食危害胎儿智力	247
孕妇营养七忌	250

第十章 孕期用药须知

怀孕时病了,我可以吃药吗	253
胎儿对药物反应的特点	255
妊娠呕吐不宜用止吐药	256
准妈妈服用中药的注意事项	257
十类中药孕妇不宜用	259
孕妇需远离的西药	261
准妈妈使用外用药也应慎重	262
服用止痛剂可能导致流产	264

第十一章 轻松分娩

临产十忌	267
减轻产前焦虑的对策	269
准妈妈如何避免早产	272
胎膜早破——难产的信号	273
慎选剖腹产	276
在新生儿出生前该准备些什么	277

第一章

新妈妈，你做好准备了吗

生儿育女是一种爱的传递，是新婚夫妇生活中的理想坐标，是有助于爱情伦理维系完美、巩固爱情的纽带。可是，面对一个小生命的到来，面对生活将要出现的如此大的变化，新妈妈们，你们准备好了吗？



怀孕的最佳年龄

女性的最佳生育年龄为 24~30 岁

女性生育旺盛时期是 20~30 岁。从生理上看，女性生殖器官一般在 20 岁以后才逐渐发育成熟，骨骼的发育成熟则要到 24 岁左右。如在骨骼尚未发育成熟前怀孕，母子就会互相竞争营养，从而影响母亲骨骼发育的进程。而且由于子宫收缩无力、胎位不正、胎儿发育不良等，又会影响婴儿的健康。所以，女性在 24~27 岁生育比较合理，最好不超过 30 岁，特别不要超过 35 岁。

因为妇女年龄过大，卵细胞发生畸变的可能性增加，受孕后胎儿畸形率也会上升，不利于优生。

生儿育女，乃是人类得以延续的大事。以往，人们的目光基本上锁定在妻子身上，其实丈夫也是举足轻重的一方，故了解一些男人的生育知识也很有必要。

男性的最佳生育年龄在 30~35 岁左右

有一句俗语你熟悉吧：男人四十一朵花，女人四十豆腐渣。女性朋友听了肯定不舒服，但若指生殖能力，倒还真有点道理，你不得不服气哟。奥妙在于女性有严格的生殖生物钟，一旦年龄超过 35 周岁或者 40 周岁，不仅生育能力滑坡，而且孕育有缺陷





胎儿（如先天愚型）的危险性也会增加，这是由于染色体随年龄增大而产生突变造成的。至于过了50岁，月经断流，排卵停止，与生育无缘便成为铁定的事实。男人呢？却是另外一种“风景线”，生育能力遭受年龄限制的可能性较小。君不见生活中，90岁甚至百岁高龄生育孩子的新闻也时有所闻。中国古籍中早就有“八十老翁生子”的记载，近代也有活生生的例子，如20年前广西一位年近90岁的寿星就喜当父亲。国外也是屡见不鲜，如瑞典有个活了120岁的老翁，85岁时再娶，并且生下8个子女；前苏联一位叫做阿汉赫尔·布哈尼亚的农民，112岁时结婚并生子，这大概是世界上高龄男人生育的吉尼斯纪录了。

不难明白，男人的生育年限是不封顶的。有科学依据吗？德国慕尼黑的专家以60~89岁的老年男性与24~33岁的青年男性各20名为观察对象，分别检测了他们的精液，并作了比较，结果显示老年男性的精子并未衰老，而且精子的密度（平均为每毫升精液1.2亿个）还高出年轻人（平均每毫升精液仅0.78亿个）一筹。看来，用老当益壮来形容老年男人的生育力，一点也不过分。

最佳的受孕时间——排卵期

一项最新的研究结果表明：在排卵期当天及前5天，性交受孕率较高，受孕率的“顶点”是排卵那天。



为了增加受孕的机会，提高胎儿质量，排卵期前男女双方之间应节欲一段时间，使双方精血旺盛。性交次数过疏或过频都不利于受孕；性交间隔过短，精液稀薄精子量少，也不利于受孕。通常要在排卵期性交前节欲3~5天，以保证足够数量的高质量精子受精。

另外，应尽量安排在最接近排卵日的时间性交。因为排卵之前过早性交，精子在妇女性生殖道里停留时间过长；排卵后过迟性交，卵子等等时间过久，受精时质量差。这两种情况都影响受精卵的质量，不利于优生。

女性受孕不一定必须有性高潮，但性高潮可以增加受孕机会，因为性高潮中子宫内为正压，性高潮后急剧下降到负压，子宫内产生吸引作用，有利于精子的游入。另外在性兴奋中，阴道的内2/3段膨大，变成性交后的精液池，外1/3段收缩，减少精液外流，而且兴奋时子宫上提，消退期子宫下降，这也有利于精子从精液池流入子宫。再者，性兴奋中，阴道分泌碱性黏液，使平常呈酸性的阴道环境PH值上升，有利于精子的生存和活动。

小贴士：女性如何掌握排卵期

育龄妇女在脑垂体分泌的促性腺激素的作用下，卵巢和子宫内膜每个月都在发生一次周期性的变化。卵巢的周期性变化分为卵泡期、排卵期、黄体形成期、黄体萎缩期，并分泌激素。在卵巢起周



期性变化的作用下,子宫内膜也出现周期性的变化,呈增殖期(月经周期5~14天)、分泌期(15~23天)、月经前期(24~28天)、月经期(1~4天),以排出月经为重要征象。两次月经间隔的时间为月经周期,常为28~30天,提前或推迟3天属正常。卵巢排卵期是在月经周期的哪一天呢?

排卵一般发生在月经周期的28天的中间,即下次月经前14天左右。如果月经周期不规则,下次月经的日期不好计算,可粗略推算本次月经后的第15天为排卵期。育龄妇女一般在每月排卵一个,可由左右两侧卵巢轮流排出,或由一侧卵巢连续排出。排卵与环境、情绪、身体健康状况、性生活、避孕药物等因素有关,有时可提前排卵或一次排两个卵,有时可推迟排卵或暂时不排卵。只单纯根据月经周期进行推算有时尚不能确定排卵日期。以下方法也有助于确定排卵日期:

1. 基础体温的测量

基础体温是早晨醒后未做任何活动时,在床上测得的体温,它间接反映卵巢的功能。排卵前基础体温比正常体温低,在排卵时体温持续下降0.1~0.2℃,排卵后体温立即升高0.3~0.5℃,一直到月经来潮前;来潮前1~2天,体温又会下降。此即所谓的双相曲线,表示有排卵。如体温始终接近同一水平,称单相曲线,表示无排卵。

注意:受测者必须睡眠6~8小时后测,每日把所测数据记录在坐标纸上,连续测量2~3个月经周期。





2. 白带的观测

正常情况下，白带的质和量随月经周期变化。来完月经后，白带色白、量少，呈糊状。在月经中期卵巢即将排卵时，由于宫颈腺体分泌旺盛，白带增多，透明、微黏、似蛋清样。排卵2~3天后，白带变混浊，黏稠而量少。月经前后，因盆腔充血，阴道黏膜渗出物增加，白带常常增多。

3. “比林斯法”

比林斯法是自我观察宫颈黏液并预测排卵的方法。自月经干净后到排卵日，宫颈黏液有一系列的动态变化：

外观：由混浊变为半透明，直至透明。

量：由少到中、直到多。

拉丝度：即黏液拉成丝状的长度，由不能拉丝，一拉即短，到逐渐拉长，直至可以拉到10cm左右。

外阴：自我感觉由干燥转为潮润，最后为滑。

每晚临睡前用手纸擦一下阴道口（不要擦入阴道内），观察手纸上黏液透明度、量、拉丝度（用空白手纸轻贴手纸上的黏液慢慢拉长），并把外阴的感觉（干燥或湿或滑）一并记录下来。滑的感觉可能持续1~3天。润滑感最后一天称为“黏液高峰日”，黏液高峰日一般出现在排卵前2天至排卵后3天，月经过后开始产生第一天到“黏液高峰日”最后第三天视为可孕期，其余为安全期。通过观察子宫颈黏液和外阴的感觉来推测排卵日的方法被称为“比林斯自然避孕法”。

