

孕育经典

怀孕圣经

Pregnancy Bible

本书是准妈妈们的“圣经”，是孕期保健的权威指南。本书汇集了国内外最新的孕产知识，从备孕开始，到怀孕、分娩、产后护理，涵盖了孕产全过程。本书内容权威、实用，是准妈妈们的必备读物。

范海/主编



上海科学普及出版社

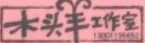


Pregnancy Bible

策 划：科 普

责任编辑：张吉容

插图绘制：花火漫画

封面设计：

孕产知识

ISBN 978-7-5427-3502-7



9 787542 735027 >

定 价：36.80元

孕产(410) 自然语言处理

中国出版集团 上海科学普及出版社 孕产(410) 自然语言处理



孕育经典 怀孕圣经

为了这次神圣的“见面”，精卵细胞特别是精子经历了令人难以置信的艰辛旅程。在精卵胜利会师后，它们将创建一个含有双亲遗传信息的细胞。精卵成功相遇要有其物质基础。要有成熟正常的精卵细胞，精卵细胞要成功结合以及受精卵正常分裂，当受精卵着床于子宫，才可以成功受孕。

Pregnancy Bible

孕产(410) 自然语言处理
范海/主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育经典·怀孕圣经/范海主编. —上海: 上海科学普及出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-5427-3502-7

I. 孕… II. 范… 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(2009)第058372号

责任编辑 张吉容

孕育经典·怀孕圣经

范海 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 安阳市泰亨印刷有限责任公司印刷
开本787×1092 1/16 印张22.5 插页32 字数660 000
2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-3502-7

定价: 36.80元

目录

Contents



Chapter 1 怀孕的过程

002 精卵相遇

002 卵子的形成

002 排卵的发生

003 排卵信号

003 精子的形成

004 精子的竞争

004 精卵结合

004 生命的诞生

004 选取最佳的受孕时间

005 怀孕的概率

007 孕卵植入的过程

007 受精卵发育成胚泡

007 植入

007 双胎和多胎

008 父母的遗传

008 染色体和基因

008 宝宝的性别

009 身高遗传

009 容貌特征与遗传

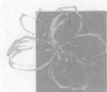
010 怀孕的征兆

010 怀孕的早期征兆

011 确诊是否怀孕

012 预产期的推算

014 孕月及孕周



Chapter 2 妊娠期身体变化

016 妊娠早期

016 第一孕月（1~4周）

016 怀孕第一周

016 怀孕第二周

017 怀孕第三周

018 怀孕第四周

018 第二孕月（5~8周）

018 怀孕第五周

019 怀孕第六周

019 怀孕第七周

020 怀孕第八周

020 第三孕月（9~12周）

020 怀孕第九周

021 怀孕第十周

- 021 怀孕第十一周
- 021 怀孕第十二周
- 022 妊娠中期
 - 022 第四孕月（13~16周）
 - 022 怀孕第十三周
 - 023 怀孕第十四周
 - 023 怀孕第十五周
 - 024 怀孕第十六周
 - 024 第五孕月（17~20周）
 - 024 怀孕第十七周
 - 025 怀孕第十八周
 - 025 怀孕第十九周
 - 025 怀孕第二十周
 - 026 第六孕月（21~24周）
 - 026 怀孕第二十一周
 - 026 怀孕第二十二周
 - 027 怀孕第二十三周
 - 027 怀孕第二十四周
 - 027 第七孕月（25~28周）
 - 027 怀孕第二十五周
 - 028 怀孕第二十六周
 - 028 怀孕第二十七周
 - 028 怀孕第二十八周
- 029 妊娠晚期
 - 029 第八孕月（29~32周）
 - 029 怀孕第二十九周
 - 030 怀孕第三十周
 - 030 怀孕第三十一周
 - 030 怀孕第三十二周

- 030 第九孕月（33~36周）
- 031 怀孕第三十三周
- 031 怀孕第三十四周
- 031 怀孕第三十五周
- 032 怀孕第三十六周
- 032 第十孕月（37~40周）
- 032 怀孕第三十七周
- 033 怀孕第三十八周
- 033 怀孕第三十九周
- 033 怀孕第四十周
- 034 身体的变化
 - 034 身体内部的变化
 - 035 身体外形的变化
 - 037 子宫环境的变化
- 039 妊娠期变化引起的不适
 - 039 心悸及呼吸困难
 - 040 心神不定和烦躁
 - 040 眩晕
 - 040 头痛
 - 041 乳房痛
 - 041 胸痛
 - 041 骨盆痛
 - 041 腰背痛
 - 042 臂痛
 - 042 腿部抽筋
 - 042 皮肤粗糙
 - 044 下肢静脉曲张
 - 044 手足麻木，腿部浮肿
 - 045 皮肤过敏

- 045 瘙痒
- 045 雀斑和褐斑
- 046 妊娠纹
- 046 牙龈肿胀
- 046 脆指甲
- 046 尿频
- 047 便秘
- 047 腹胀腹泻
- 048 痔疮
- 048 白带增多
- 048 类早孕反应
- 048 肌肉酸痛、乏力
- 049 鼻出血
- 049 下肢浮肿
- 049 妊娠低血压综合征
- 050 多汗
- 050 妊娠晚期严重心悸
- 050 腕管综合征
- 050 圆韧带疲劳
- 050 怀孕后还来“月经”



Chapter 3 妊娠期保健

- 052 产前检查全程指导
 - 052 如何选择做产检与生产的医疗院所
 - 052 产前检查的时间安排
 - 052 产检项目
 - 054 例行产检项目与流程
 - 054 量血压、测尿蛋白的重要性

- 054 胎儿异常筛检
- 058 生产前的检查
- 058 什么情形需要就医
- 060 妊娠期自我监测
 - 060 孕妈妈心态要宁静
 - 060 妊娠日记
 - 061 妊娠期体重管理
 - 062 数胎动
 - 063 听胎心
 - 064 量宫底
 - 065 纠正胎位
 - 067 乳房的护理
- 070 妊娠期日常注意事项
 - 070 劳逸结合，起居有常
 - 071 每天保证睡眠时间
 - 071 洗澡
 - 072 做家务
 - 072 购物
 - 073 孕妈妈的夏季生活
 - 073 孕妈妈的冬季生活
 - 073 居室卫生
 - 074 居室勿放花草
 - 074 居室中不宜铺地毯
 - 074 电视对胎儿的影响
 - 075 妊娠期间不宜拔牙
 - 075 预防孕期感染
 - 076 感冒对胎儿的影响

- 076 对高龄产妇的建议
- 076 劳动保护
- 077 工作与休息
- 078 妊娠期禁忌**
- 078 吸烟
- 078 药物抑制孕吐
- 078 隐形眼镜
- 079 宠物
- 079 X线检查
- 080 铅
- 080 噪声
- 080 驾驶汽车
- 081 电热毯
- 081 电磁波
- 083 妊娠中的异常情况**
- 083 ABO溶血和Rh溶血
- 084 妊娠剧吐
- 084 风疹
- 085 宫外孕
- 086 腹痛
- 087 流产
- 088 不要盲目保胎
- 088 贫血
- 090 葡萄胎
- 090 双胞胎(多胎)妊娠
- 092 子宫肌瘤
- 093 胎儿宫内发育迟缓
- 093 妊娠高血压综合征

- 096 前置胎盘
- 097 胎儿宫内窘迫
- 097 胎盘早剥
- 098 低体重儿
- 099 死胎
- 100 早产
- 100 羊水过多或过少
- 101 胎膜早破
- 102 过期妊娠
- 103 妊娠期用药**
- 103 妊娠期用药原则
- 104 药物对胎儿不同时期的影响
- 104 主要致畸药物
- 106 中药对胎儿也有影响
- 107 预防接种
- 107 丈夫用药影响胎儿



Chapter 4 妊娠期的健康饮食

- 109 妊娠早期饮食营养**
- 109 “害喜”时怎么吃
- 110 妊娠早期所需的营养素
- 112 妊娠中期饮食营养**
- 112 妊娠中期需增加的营养素
- 114 避免便秘上身
- 115 妊娠后期饮食营养**
- 115 营养不足对胎儿有影响

- 115 妊娠后期的饮食及生活原则
- 118 妊娠期膳食要平衡**
 - 118 选择健康的食物
 - 118 保证按时摄取食物
 - 119 “逐月养胎”法
 - 120 根据季节选择饮食
 - 120 瘦女孕期饮食12项建议
 - 121 在外就餐注意事项
 - 122 孕妈妈补钙
 - 124 孕妈妈补铁
 - 126 维生素的安全剂量
- 127 妊娠期体重管理**
 - 127 吃得健康而不发胖
 - 128 营养摄取应该重质不重量
 - 129 不要吃反式脂肪美食
 - 130 水果吃太多肥胖上身
 - 133 孕妈妈偏食的坏处
- 133 妊娠期饮食宜忌**
 - 133 保证食物的卫生
 - 134 远离危险的食物
 - 137 中医建议少吃的食物
 - 138 可适量补充的营养品
 - 139 要多吃健脑食品
 - 141 孕妈妈可不可以喝茶
 - 141 早餐不可缺少谷物
- 143 安胎养胎这样吃**
 - 143 黄芪山药鸡汤
 - 143 十全大补鸡汤
 - 143 彩椒炖猪蹄
 - 143 凉拌西红柿梅汁
 - 144 小炒五色蔬
 - 144 滑蛋牛肉粥
 - 144 豆豉青蚬
 - 144 大补汤
 - 145 百合炒虾仁
 - 145 豆腐煲
 - 145 橙汁水果盅
 - 145 竹笋海菜汤
 - 146 大蒜鱼片汤
 - 146 苹果咖喱
 - 146 洋葱头西红柿炖肉
 - 146 红豆紫米甜汤
 - 147 腰片炒韭黄
 - 147 开胃素色拉
 - 147 菠萝香橙汁
 - 147 药炖排骨
 - 148 豌豆仁炒鱼丁
 - 148 粉红佳人
 - 148 山药时蔬
 - 148 珍珠银耳汤
 - 149 清蒸大虾
 - 149 猕猴桃酸奶
 - 149 归芪枣鸡汤
 - 149 杂粮瘦肉粥
 - 150 山药牛柳
 - 150 豆芽炒猪肝
 - 151 五色蔬菜汤
 - 151 黄豆糙米卷

- 151 金橘柳橙汁
152 奶酪西红柿盅
152 黄芪免疫茶
152 鱼头木耳汤
153 猪肝拌菠菜
153 山药红枣汤
153 银耳竹荪汤
154 银耳老鸽汤
154 黄豆芽豆腐汤
154 山药排骨汤
154 香菇荞麦粥
155 排骨粥
155 南瓜蒸排骨
155 萝卜丝饼
156 红枣黑豆炖鲤鱼
156 虾片粥
156 砂仁猪肘
157 中医安胎药膳
157 肾虚型
157 气血虚弱型
158 血热型
158 跌仆伤胎型
159 中医养胎药膳
159 白糖米醋蛋
159 归芪鸭汤
159 公鸡汤

- 159 菟丝子黑豆粥
160 鹿角末豉汤
160 砂仁蒸鲫鱼
160 鸡蛋阿胶粥
160 芹菜粥
160 猪肝绿豆粳米粥
161 千金鲤鱼汤
161 姜桂茯苓饼
161 地黄酒
161 海橘饼
161 清炖鲫鱼
162 鸡肝粥
162 枸杞牛肝汤
162 牛骨莲枣汤
162 牛肚补胃汤
163 木犀汤
163 墨鱼鸡肉饭
163 砂仁鲈鱼
163 南瓜粥
164 余脊髓脑汤
164 佛手姜汤
164 鲤鱼赤小豆粥
164 粟米粉丸子汤
164 南瓜蒂米粉
165 参芪粥
165 羊肝粥
165 菠菜烩猪血



Chapter 5 妊娠期锻炼

- 167 锻炼的准备与内容
- 167 锻炼要适度
- 167 选择合适的锻炼项目
- 168 保持正常的体温
- 168 不适宜进行锻炼的孕妇
- 168 妊娠期的运动
- 169 增强心肺功能的游泳
- 170 锻炼时间
- 171 休息与放松
- 171 放松的方法
- 172 旅行
- 172 乘飞机旅行



Chapter 6 孕育之美

- 174 从头到脚的呵护
- 174 孕妈妈完美大全
- 177 慎重使用化妆品
- 178 牙齿的保护
- 178 秀发的保养
- 179 孕妇装的选择
- 179 选款式和材质
- 180 胸罩的选择
- 180 内衣的选择
- 181 内裤的选择

181 外衣的选择

181 鞋、袜的选择



Chapter 7 胎教有方

- 183 胎教理论的形成
- 183 宁静即是胎教
- 184 母胎之间行为信息的交流
- 184 正确看待胎教
- 185 胎宝宝的学习能力
- 186 胎儿的听觉
- 186 胎儿的视觉
- 186 触觉
- 187 嗅觉与味觉
- 187 胎脑的发育
- 188 胎儿的感知能力
- 188 胎儿的记忆能力
- 189 胎教方法
- 189 音乐胎教
- 190 抚摸胎教
- 190 语言胎教
- 191 情绪胎教
- 192 环境胎教
- 192 光照胎教
- 193 运动胎教
- 193 营养胎教

194 从实例看胎教效果

194 青年音乐家的经历

195 克里斯蒂娜厌乳

196 胎教宝宝的特点

197 胎教注意事项

197 实施胎教不可心太切

198 实施胎教忌懒惰

198 掌握正确的胎教知识



Chapter 8 妊娠期间的性生活

200 妊娠期性生活

200 妊娠早期的性生活

200 妊娠中期的性生活

201 妊娠后期的性生活

201 妊娠期间应避免的体位

201 不宜过性生活的情况



Chapter 9 做一个合格的准爸爸

203 做个好后勤

203 妊娠早期准爸爸的任务

203 妊娠中期准爸爸的任务

204 妊娠晚期准爸爸的任务

204 明确分工家务

205 和妻子欢度孕期

205 关心怀孕的妻子

206 准爸爸要帮忙做的事情

206 准爸爸生活小窍门

208 准爸爸对妻子的心理帮助

209 产房中的陪产爸爸



Chapter 10 分娩学习班

212 了解分娩的方式

212 自然分娩

214 人工辅助阴道分娩

214 产钳助产

215 胎头吸引术

215 会阴切开术

216 剖宫产

218 水中分娩

219 产科麻醉与无痛分娩

221 分娩前的准备事项

221 孕妈妈的准备

222 准爸爸的准备

222 给宝宝做准备

224 分娩训练

224 体操锻炼

226 分娩期配合动作训练

227 顺利生产六大环节



Chapter 11 分娩的过程

- 230 临产的征兆
 - 230 宫底下降
 - 230 见红
 - 230 规律性宫缩
 - 230 阴道流液
 - 230 预产期并非是实际分娩日期
 - 231 宫缩特点
 - 232 临产的饮食营养
 - 232 临产前的注意事项
 - 234 去医院的时间
- 234 决定分娩的三要素
 - 235 产道
 - 237 产力
 - 238 胎儿
- 239 分娩知识
 - 239 分娩所需时间
 - 239 分娩时的饮食
 - 240 待产姿势的选择
 - 240 分娩时的疼痛
 - 241 分娩诀窍
 - 242 临产箴言
- 242 分娩过程
 - 242 第一产程
 - 244 第二产程
 - 248 第三产程

249 分娩中的其他问题

- 249 难产
- 250 滞产
- 252 持续性枕后位和枕横位
- 252 臀位
- 253 羊水浑浊
- 253 脐带脱垂
- 253 脐带绕颈
- 255 胎盘滞留
- 255 急产
- 256 双胎分娩
- 256 早产
- 257 过期产



Chapter 12 产后保健与护理

259 产后生理变化

- 259 子宫
- 259 子宫内膜的变化
- 260 外阴和阴道
- 260 乳房
- 261 泌尿系统
- 261 腹壁

261 产后保健与护理

- 262 产褥一周生活安排
- 263 良好的休养环境
- 264 起居有常
- 265 产妇衣着选择

- 266 产后要及时小便
- 267 产后常规检查
- 267 产后会阴护理
- 268 产后乳房护理
- 268 剖宫产妇的保健
- 269 产妇如何洗浴
- 270 产妇宜每天刷牙
- 270 产后脱发
- 271 防止手关节痛
- 271 看书看电视要适当
- 271 产后心理调适
- 272 产后避孕与性生活
- 274 产褥期间的饮食营养**
- 274 产褥期营养特点
- 275 产褥期的饮食应当注意什么
- 275 产后饮食不宜
- 276 产妇适宜食用的蔬菜
- 277 产妇宜用的滋补品
- 278 经典月子菜**
- 278 四物鸡
- 278 红萝卜烩鲜菇
- 278 芦笋炒干贝
- 279 杜仲烧鱼
- 279 莲子炖鸡汤
- 279 彩蔬拌鸡丝
- 279 薏仁红豆鸡汤
- 280 双宝牛肉

- 280 五谷养生粥
- 280 姜丝鲈鱼汤
- 280 羊肉米粉
- 281 当归生姜羊肉汤
- 281 当归枸杞鸡汤
- 281 菠菜鱼片粥
- 281 杜仲汤
- 282 四物杜仲尾椎骨
- 282 奶汁鲫鱼
- 282 花生炖猪蹄
- 282 银耳甜梨汤
- 283 黑豆汤
- 283 山药紫米粥
- 283 怀山栗子鸡
- 283 清炖羊肉
- 284 老鸭炖猪蹄
- 284 拌腰花
- 284 橘饼炒蛋
- 284 黄芪鳗鱼汤
- 285 萝卜丝淡菜炖鲫鱼
- 285 蒜泥茼蒿
- 285 清蒸乳鸽
- 285 莲子炖猪肚
- 286 菠菜猪肝汤
- 286 核桃仁干山楂汤
- 286 苋菜粥
- 286 芝麻黑豆泥鳅汤

- 287 产后体形恢复
- 287 产后何时开始运动
- 288 最初的练习
- 289 产后健美操
- 293 腹部健美
- 293 乳房健美操
- 293 美腿保健
- 294 做产后操要注意什么
- 295 产后异常与疾病防治
- 295 产后恶露不净
- 296 产褥热
- 297 会阴伤口感染
- 298 子宫复原不全
- 299 子宫脱垂
- 299 外阴发炎
- 300 产后阴道松弛
- 301 尿失禁
- 301 尿潴留
- 302 便秘
- 303 肛裂
- 303 乳胀
- 304 乳腺炎
- 304 乳头皲裂
- 304 腹部肿块
- 305 腋下肿块
- 305 腹痛
- 306 身痛

- 307 颈背酸痛
- 308 多汗
- 308 疲劳
- 308 感冒
- 309 产后出血
- 310 产后贫血
- 310 产后妊娠高血压综合征
- 310 心力衰竭



Chapter 13 新生儿保健与护理

313 宝宝的生理特征

- 313 新生儿生理指标
- 313 新生儿的头面部特征
- 314 胎脂和胎毛
- 314 手、脚和指甲
- 314 乳房
- 314 脐带
- 315 阴部
- 315 血管瘤和胎记
- 315 新生儿的五种感觉

317 宝宝的喂养

- 317 母乳喂养的好处
- 318 母亲要将初乳喂给宝宝
- 318 如何给新生儿喂乳
- 318 母乳喂养者是否需喂水
- 318 母乳喂养的正确姿势

- 319 每次哺乳的时间
- 319 如何知道婴儿吃饱了
- 320 哪些情况下不宜母乳喂养
- 320 怎样使母乳增多
- 321 早产儿的喂养
- 322 双胞胎的喂养
- 322 人工喂养
- 323 怎样给婴儿喂奶粉
- 324 新生儿的日常保健与护理**
- 324 良好的环境
- 325 宝宝房间温度和湿度要适宜
- 325 培养宝宝良好的睡眠习惯
- 326 给宝宝洗澡
- 326 给宝宝保暖
- 327 不可将新生儿包得太紧
- 327 怎样给宝宝换尿布
- 328 新生儿生殖器官的清洁方法
- 328 脐带的护理
- 329 如何抱放婴儿
- 330 新生儿正确穿衣与脱衣

- 331 新生儿日光浴
- 331 七大类新生儿用品采购
- 335 新生儿疾病防治**
- 335 新生儿疾病的特点
- 335 “马牙”不需要处理
- 336 要注意预防臀红
- 336 ABO溶血是怎么回事
- 336 新生儿肝炎综合征
- 336 新生儿发热的护理
- 337 新生儿腹泻的护理
- 338 新生儿的便秘
- 338 新生儿体温不正常的原因
- 338 新生儿硬肿症
- 339 窒息
- 339 新生儿预防接种
- 341 新生儿的智能训练**
- 341 感官训练刺激智力发育
- 342 新生儿按摩体操
- 342 新生儿能力训练
- 343 亲子游戏



Chapter 1

怀孕的过程

怀孕对于女性来说，算得上是生命中的一件头等大事。本章将描述妇女的受孕过程、宝宝在母腹中的发育过程。通过阅读此章了解宝宝的发育，你的心中会油然而生出母爱。

