

刘小敏 / 编著

[完整版]

Baby

怀孕 百科

- 科学、权威、全面、实用
- 准妈妈必备的怀孕百科
- 优生的条件有哪些 ● 遗传对优生的影响
- 怎样知道自己怀孕了 ● 如何保护腹中幼小的生命
- 分娩会痛吗 ● 选择适合自己的分娩方式
- 产后如何恢复窈窕的身材



万卷出版公司

刘小敏 / 编著

[完整版]

Baby

怀孕 百科

 万卷出版公司

© 刘小敏 2007

图书在版编目(CIP)数据

怀孕百科/刘小敏编著. —沈阳:万卷出版公司,2007.11
ISBN 978-7-80759-078-1

I. 怀… II. 刘… III. ①优生优育—普及读物②妊娠期—
妇幼保健—普及读物③分娩—普及读物 IV. R169.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162850 号

出版发行:万卷出版公司

(地址:沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编:110003)

印刷者:北京楠萍印刷有限公司

经销者:全国新华书店

幅面尺寸:155mm×210mm

字数:400 千字

印 张:17.5

出版时间:2007 年 11 月第 1 版

印刷时间:2007 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑:丁建新 张悦

装帧设计:刘金山

责任校对:何广举

版式设计:张晓卉

ISBN 978-7-80759-078-1

定 价:28.80 元

联系电话:024—23284442

邮购热线:024—23284386

传 真:024—23284448

e-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前 言

身处“科技引领生活”的时代，科学技术已深入到生活的每一个层面。作为新婚夫妇或计划妊娠的年轻夫妇们，大都明白科普知识在生活中的重要作用。就怀孕生子这一伟大的“造人”计划来说，更加离不开科普知识的指导。因为大家都明白这样一个道理——谁轻视科学，谁就会受到生活的报应。更何况，生一个聪明健康的宝宝是天下父母们的心愿，谁都不愿自己的宝宝一开始就输在人生起跑线上。

然而，对于第一次经历怀孕的女性来说，多少都有一些担心，还有一些恐惧。担心自己稍有不慎会给宝宝带来莫大的伤害；担心怀孕生子会打乱已有的幸福生活；担心宝宝会有什么先天性的缺陷……所有这些担心无不让初为人父母者诚惶诚恐，稍有变故更是手忙脚乱，不知所措。为此，我们特编写了《怀孕百科》一书，以期对年轻的准父母们略有帮助。

本书将大而全的怀孕知识浓缩于小小的一本书之中，既突出重点，又包罗万象，对怀孕过程中可能出现的一些问题，如孕期变化、妊娠异常、安胎与保胎、科学胎教等均有论及。为了方便孕妇阅读，我们以时间顺序为脉络，从新婚到怀孕，从怀孕到分娩，逐步论述，一点一点地打消初孕妇的担心与顾虑，并且对怀孕历程进行同步指导，帮助初孕妇安心怀孕，轻松分娩。

为了深化阅读，我们还在书中相应地插入了一些比较实用的

小贴士，相信对初为人母者会有很大帮助。

由于时间仓促，编者水平有限，错误和疏漏之处在所难免，欢迎批评指正。

编 者



目 录

第一篇 新婚夫妇必读

1

两性生理 1

女性外生殖器 1

女性内生殖器 4

女性月经期 7

月经期的一些问题 9

男性生成精子的源头 10

男性发射精液的器官 13

新婚生活指导 16

婚前宜进行心理咨询 16

婚前体检好处多 17

婚检注意事项 18

婚前体检内容 19

新婚后宜避孕 20

丈夫应掌握的生育知识 20

丈夫宜了解妻子的性周期 21

掌握两性的性特征 22

最佳受孕性生活 23

性高潮与怀孕 27

婚后避孕措施 27

- 避孕药对优生的影响 27
- 女性避孕 29
- 男性避孕 33
- 一些不尽如人意的避孕法 35
- 避孕方法的不良反应 36
- 避孕期间不要怀孕 37
- 准备怀孕前的避孕选择 38
- 停服避孕药适宜怀孕的时间 38

第二篇 准父母优生课堂

39

优生的基本条件 39

- 生个聪明健康的孩子 39
- 优生的基本条件 40
- 营养与优生 42
- 烟酒与优生 43
- 药物与优生 44

遗传对优生的影响 48

- 遗传的奥秘 48
- 人体细胞与遗传基因 48
- 遗传与优生环境 49
- 遗传与智力的关系 50
- 近视也可遗传 50
- 会遗传的容貌特征 51
- 染色体是遗传的关键 52
- 遗传性疾病 53
- 遗传病的遗传方式与种类 54

环境对优生的影响 55

环境与优生 55

创造良好的受孕环境 57

影响胎儿发育的环境因素 57

环境因素中的有害物质 58

缺碘环境与碘缺乏病 63

高氟区与先天性氟中毒 64

大气污染 65

毒素致畸的发生时期 67

第三篇 做好怀孕的准备

69

心理准备 69

调整孕前心绪 69

孕前心理和谐 70

为怀孕做好准备 70

喜迎妊娠到来 71

妊娠是爱情的升华 72

生理准备 73

调适生理机能 73

提高身体素质 73

孕前生活安排 74

孕前锻炼方法 74

孕前需治疗的疾病 76

孕前饮食与用药 83

物质准备 85

舒适的居室环境 85

适体的内衣 86

宽松的外衣 86

合适的鞋 86

胎教工具 87

孕期理财 87

怀孕禁忌 88

忌生育过早 88

忌生育过晚 89

婚后不宜很快怀孕 90

在蜜月旅游中受孕不利于优生 91

春节期间不要怀孕 91

在身体疲劳时不要怀孕 92

心脏病患者不宜怀孕 94

肝炎患者不宜怀孕 94

哮喘患者不宜怀孕 95

肺结核患者不应怀孕 96

甲亢患者不宜怀孕 96

肾炎患者不要怀孕 97

糖尿病患者不宜怀孕 98

精神病患者不宜怀孕 98

癫痫患者不能怀孕 99

性病患者不宜怀孕 100

肿瘤患者不能怀孕 100

其他疾病对妊娠的影响 102

剖宫产后要孩子要相隔2年 103

子宫肌瘤术后2年再怀孕 103

怀孕前忌服安眠药 103

服用激素期间忌怀孕 104

怀孕前忌接受X线检查 105

孕前防失眠 105

- 孕前忌逛大型商场 106
孕前使用空调要注意通风 107
孕前孕期家中不要养宠物 108
孕前忌养鸟类 110

第四篇 预约一个心仪的宝宝 112

孕前检查与防疫 112

- 检查的主要内容 113
孕前体检项目 113
孕前防疫保孕期平安 115

怀孕真相 118

- 男子射精 118
女子排卵 119
受精 119
着床 119

生男生女 120

- 决定性别遗传的染色体 120
利用生男生女法避免伴性遗传病 121
最佳怀孕控制 122
生男生女控制法 124
只要身体健康就能办到 125

第五篇 孕期变化早知道 127

母体变化 127

- 生殖器官的变化 127

怀孕期间白带增多 129

心血管系统的变化 129

呼吸系统的变化 130

消化系统的变化 131

泌尿系统的变化 132

骨骼系统的变化 133

神经系统的变化 134

皮肤的变化 135

体重的变化 136

心理的变化 136

胎儿发育 137

怀孕早期胎儿的发育状况 137

怀孕4个月的胎儿发育状况 138

怀孕5个月的胎儿发育状况 138

怀孕6个月的胎儿发育状况 138

怀孕7个月的胎儿发育状况 138

怀孕8个月的胎儿发育状况 139

怀孕9个月的胎儿发育状况 139

怀孕10个月的胎儿发育状况 139

胎儿发育期出现心跳的时间 140

母体感觉到胎动的时间 140

连接生命的纽带 141

胎盘 141

羊水 142

脐带、脐血与干细胞 143

第六篇 孕期安胎与保胎

145

安胎方法 145

孕妇静坐安胎法 145

孕妇静坐的姿势 146

孕妇静坐的6个要点 148

收摄心绪的数息法 149

孕妈妈放松冥想法 151

孕妇放松法的练习 153

保胎措施 156

孕期提高免疫力以保胎 156

保胎需注意不利胎儿的情况 158

流产 160

胎儿宫内窘迫 162

前置胎盘 163

胎盘早剥 164

羊水过多和过少 164

第七篇 十月养胎指导

167

饮食养胎 167

养胎的最佳饮食 167

合理安排孕妇饮食 168

妊娠早期营养特点 170

妊娠中期营养特点 172

妊娠后期营养特点 174

补血、养肝与防胀气 176

环境养胎 179

家庭环境养胎 179

工作环境养胎 182

大自然环境养胎 184

情绪养胎 186

不良情绪对胎儿有危害 186

准妈妈调节情绪的几个关键技巧 187

智慧养胎 191

学会宁静愉悦地生活 191

多看有益的、能启发智慧的书籍 191

学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品 192

多去欣赏大自然的美 193

第八篇 孕期营养饮食

194

孕期饮食原则 194

营养对胎教的作用 194

母体的营养需求 196

胎儿的营养需求 197

孕妇需要的营养素 198

孕期的重要饮食原则 202

孕早期的饮食原则 203

孕中期的饮食原则 204

孕晚期的饮食原则 205

孕期饮食禁忌 206

孕妇忌食的食物 206

孕妇忌营养过剩 207

孕妇忌缺锌 208
孕妇忌缺铜 209
孕妇忌缺钙 209
孕妇忌过多服用维生素 D 210
孕妇忌偏食 211
喜酸的孕妇忌食山楂 212
孕妇忌多食桂圆 213
孕妇忌饮咖啡和浓茶 214
孕妇忌多饮汽水 215
孕妇忌多吃冷饮 215
孕妇忌过多食用油条 216
孕妇忌只吃精白米和精白面 218
孕妇忌食过咸食物 218
孕妇忌过多食用刺激性食物 219
孕妇忌吃过敏性食物 219
孕妇忌过多食用滋补品 220
孕妇忌食用罐头食品 221
孕妇忌食用过多的动物肝脏 221
孕妇忌过量食用高糖食物 222
孕妇忌多吃菠菜 222
孕妇忌多吃糖精 223
孕妇忌多吃油炸食品 223
孕妇忌多吃味精 224
孕妇忌多吃热性香料 225
孕妇忌吃糯米甜酒 225
孕妇不宜多吃酒心糖 225
孕妇优生忌节食 226
孕妇忌多吃鸡蛋 227

妊娠十月营养食谱 228

- 怀孕 1 个月营养食谱 228
- 怀孕 2 个月营养食谱 230
- 怀孕 3 个月营养食谱 232
- 怀孕 4 个月营养食谱 234
- 怀孕 5 个月营养食谱 237
- 怀孕 6 个月营养食谱 239
- 怀孕 7 个月营养食谱 242
- 怀孕 8 个月营养食谱 244
- 怀孕 9 个月营养食谱 247
- 怀孕 10 个月营养食谱 249

第九篇 孕期日常保健

253

做个美丽的孕妈妈 253

- 孕期生活起居 253
- 孕妇的居室卫生 255
- 孕妇的着装选择 257
- 不要穿紧身衣 258
- 孕妇的修饰打扮 259
- 孕妇护理脸部方式 261
- 孕妇应保养皮肤 261
- 日常保健护理 262
- 孕妇洗澡、洗头应注意 264
- 孕妇应做好口腔保健 266
- 孕妇应做好乳房保健 267

孕期自我护理 269

- 孕妇冬季的自身保健 269

- 注意保护乳房 270
- 有利母胎的围生期保健 271
- 合理的睡眠和休息 272
- 孕妇宜采取的睡眠姿势 273

注意生活细节 275

- 适量活动促保健 275
- 妊娠期性生活保健 277
- 日常生活姿势与安全 279
- 孕妇干家务活的注意点 280
- 孕妇应避免的工作和环境 282
- 孕妇上班要注意的事项 283
- 少看电视 285
- 远离危险工作 286
- 远离噪声 286
- 慎用化妆品 287
- 不睡软床 288
- 不穿高跟鞋 289
- 慎用电热毯 289
- 慎用电风扇 289
- 远离烟雾 290
- 不饮酒 291

孕期运动方案 291

- 户外活动 291
- 孕妇体操（孕中期） 292
- 孕妇体操（孕末期） 297

孕期防病与用药 301

- 仰卧位低血压综合征 301
- 消化不良 301

痔疮 301
下肢浮肿 302
下肢及外阴静脉曲张 302
下肢肌肉痉挛 303
腰背疼痛 303
晕厥 304
孕妇头晕、眼花 304
孕妇心慌气短 305
孕妇手足麻木及疼痛 305
孕妇坐骨神经痛 306
皮肤瘙痒 306
鼻出血 307
牙龈出血 308
妊娠期用药的利与弊 308
妊娠期用药原则 309
孕妇对药物敏感性的反应 310
药物作用与胎儿发育阶段的关系 311
孕妇服中药也并非绝对安全 312
丈夫服药对胎儿发育的影响 314
孕妇自行服药危险更大 315
孕妇不宜盲目服用维生素类药物 315
孕妇误用药物要认真对待 316
孕早期孕妇患感冒用药宜慎重 317
怀孕期间忌用药物压抑孕吐 318
孕妇不宜多服补药 318
孕妇禁用、慎用、可用西药一览表 320