

北京知名孕育专家指导 妈妈宝宝最佳陪护方案

- 选择最佳的受孕时机
- 与优生有关的因素
- 怀孕的第一个信号
- 孕期日常生活护理
- 教你正确认识胎教

赵江鹏◎编著

ZhiShiBaiKe

280天 怀孕 知识百科



吉林大学出版社

北京知名孕育专家指导 妈妈宝宝最佳陪护方案

赵江鹏◎编著

ZhiShiBaiKe

280天 怀孕 知识百科



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

280 天怀孕知识百科/赵江鹏编著. —长春:吉林大学出版社,2009.5

(完美孕育百科大全)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4401 - 6

I. 2… II. 赵… 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 070030 号

书 名:完美孕育百科大全

280 天怀孕知识百科

作 者:赵江鹏 编著

责任编辑、责任校对:陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开 本:787×1092 毫米 1/16

总印张:229.75 总字数:2600 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4401 - 6

封面设计:胡椒设计

北京市兆成印刷有限责任公司 印刷

2009 年 11 月 第 1 版

2009 年 11 月 第 1 次印刷

总定价:268.00 元

版权所有 翻印必究

社 址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网 址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

目 录

CONTENTS



第一篇 孕 前



第一章 孕前准爸妈应做的准备 003

一、孕前应做的生理准备	003
孕前应做的准备有哪些	003
为什么要做孕前检查	003
孕前检查的主要内容	004
女人适合生育的最佳年龄	005
男人适合生育的最佳年龄	005
准爸妈要调适生理机能	005
科学安排孕期生活	006
提高身体素质有哪些意义	006
怎样才能做到和谐的性生活	007
选择最佳的受孕月份	007
选择最佳的受孕时机	008

二、孕前应做的心理准备	009
怎样保持最佳怀孕情绪	009
为什么要调整夫妇孕前的心绪	010
如何创造和谐的孕前心理环境	010
三、孕前应做的物质准备	011
如何创造舒适的居室环境	011
合体的内衣有哪些	012
什么样的鞋最合适	012
准备一些胎教唱片与书籍	013
四、孕前应做的营养准备	013
孕前饮食有什么要求	013
为什么要补充蛋白质	014
可净化夫妻内环境的食物有哪些	015
孕前为什么要忌酒	015
孕前为什么要补钙	016
孕前为什么要补锌	016
孕前为什么要补充叶酸	017
孕前丈夫的饮食有何要求	017
为什么丈夫也要补锌	018

第二章 关于优生优育 019

一、了解一些优生基础知识	019
优生的含义	019
什么是优生学	020
与优生有关的因素有哪些	020
有利优生的措施	022
人体生物钟与优生的关系	022
提倡优生优育的意义	023
丈夫在优生中应负哪些责任	023

020 疲劳对优生的影响	024
040 家电污染对优生的影响	025
110 什么情况下不宜受孕	026
140 营养与优生的关系	026
二、遗传与优生的关系	027
240 什么是遗传	027
280 什么是遗传性疾病	027
340 遗传性疾病的特点有哪些	028
340 怎样预防遗传性疾病	028
440 什么是遗传咨询	029
440 遗传咨询有哪些内容	029
540 哪些人群应该做遗传咨询	030
640 父母遗传给孩子哪些东西	031
640 智商与遗传的关系	031
740 高度近视与遗传的关系	032
740 身高与遗传的关系	032
740 不宜生育的遗传病人有哪些	033

第二篇 妊 娠

第一章 孕期生理知识 037

一、了解怀孕基础知识	037
380 什么是怀孕	037
380 怀孕的第一个信号是什么	037
370 怎样确诊是否怀孕	038
380 月经过期是否肯定就是怀孕	038
380 根据基础体温能否判断怀孕	039

怀孕早期的其他反应有哪些	039
确认怀孕后孕妇该怎么办	040
胎儿的生长发育过程	041
预产期的科学推算	041
二、孕期的生理变化	042
怀孕后有哪些生理变化	042
怀孕后体重有哪些变化	042
怀孕后皮肤有哪些变化	043
怀孕后乳房有哪些变化	043
怀孕后子宫有哪些变化	044
怀孕后心血管系统有哪些变化	044
怀孕后白带增多正常吗	045
胎盘是如何形成的	046
胎盘的生理功能有哪些	046
羊水是怎样产生的	047
羊水的生理功能有哪些	047
为什么说脐带是胎儿的生命线	047
脐带的长短对胎儿有什么影响	048
妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大	048
孕妇什么时候开始感到胎动	049
三、产前检查	050
为什么要做产前检查	050
产前检查有哪些好处	050
产前检查应多久进行一次	051
四、怀孕十月胎儿和孕妇的变化	052
妊娠第1个月胎儿是什么样的	052
准妈妈身体有哪些变化	052
妊娠第2个月胎儿是什么样的	052
准妈妈身体有哪些变化	053

妊娠第3个月胎儿是什么样的	053
准妈妈身体有哪些变化	053
妊娠第4个月胎儿是什么样的	054
准妈妈身体有哪些变化	055
妊娠第5个月胎儿是什么样的	055
准妈妈身体有哪些变化	055
妊娠第6个月胎儿是什么样的	055
准妈妈身体有哪些变化	056
妊娠第7个月胎儿是什么样的	056
准妈妈身体有哪些变化	056
妊娠第8个月胎儿是什么样的	056
准妈妈身体变化有哪些	057
妊娠第9个月胎儿是什么样的	057
准妈妈身体变化有哪些	057
妊娠第10个月胎儿是什么样的	057
准妈妈身体变化有哪些	058

第二章 孕期营养与日常护理 059

一、孕期营养	059
孕期营养的重要作用	059
增加营养对孕期保健的意义	060
怎样给孕妇增加营养	060
适宜孕妇的营养食物有哪些	061
怀孕早期对营养有哪些要求	062
怀孕中期对营养有哪些要求	063
怀孕晚期对营养有哪些要求	064
孕妇膳食安排原则	064
孕妇饮食应注意的事项	065
孕妇为什么喜欢吃酸	065

孕妇多吃菠菜的危害有哪些	066
孕妇不宜多吃方便食品	066
孕妇不宜多吃山楂食品	067
孕妇多吃油条对胎儿不利	067
孕妇多吃罐头食品的危害	068
孕妇吃水果的利与弊	068
孕妇忌吃猪肝	069
孕妇不宜多吃精制米面	070
孕妇不宜服过多的鱼肝油和钙剂	070
孕妇常吃火锅有什么危害	070
为什么孕妇不宜多饮汽水	071
咖啡和咖啡因饮料对孕妇和胎儿有什么危害	071
孕妇喝浓茶有什么弊端	072
为什么孕妇不宜多食“补品”	072
孕妇为什么不要多吃白糖	073
孕妇宜低盐饮食	073
孕妇宜少量吃海带	073
孕妇应忌酒	074
糖精对孕妇和胎儿有哪些危害	074
为什么孕妇不宜饮可乐	074
多吃醋对胎儿生长有哪些影响	075
为什么孕妇不宜多食热性调料	075
补血对孕妇有什么好处	075
牛奶对孕妇及胎儿有什么好处	076
孕妇宜常吃哪些零食	077
大豆食品对孕妇有什么益处	077
孕妇常吃玉米有什么好处	078
孕妇宜多吃瘦肉	078
孕妇应该怎样选择饮料	079

孕妇为什么宜喝酸牛奶	079
孕妇为什么应多吃鱼、虾	080
孕妇偏食有什么危害	080
孕妇吃核桃能补胎儿大脑吗	081
孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗	081
孕妇为什么宜多吃清淡食物	082
孕妇盲目节食有什么危害	082
二、孕期日常护理	083
孕早期应该做好哪些保健	083
孕中期应该做好哪些保健	084
孕后期应该做好哪些保健	084
孕早期做 B 超有危害吗	084
孕期需要准备哪些生活用品	085
孕妇在居住方面应注意哪些	086
孕妇应如何安排睡眠	087
孕妇为什么不宜睡席梦思床	087
孕妇不宜使用电热毯	088
开灯睡觉对孕妇有什么危害	088
孕妇睡眠多长时间为宜	089
孕妇为什么不宜忽视睡午觉	089
孕妇宜选择什么样的躺卧姿势	090
如何提高孕妇的睡眠质量	090
孕妇为什么不宜穿紧身衣裤	091
孕妇为什么不宜用裤带、布带扎紧腹部	091
孕妇怎样选择胸衣	092
孕妇应选择什么样的鞋	093
孕妇穿高跟鞋有什么危害	093
孕妇如何清洁皮肤	094
孕妇如何护理敏感性皮肤	094

070	孕妇夏季如何护理皮肤	095
080	孕期怎样护理乳房卫生	095
080	孕妇妊娠期怎样保护口腔卫生	096
180	孕期如何保护牙齿	096
180	孕期怎样保护好头发	097
280	孕妇为什么不宜染发烫发	098
580	孕妇为什么不宜涂指甲油	098
090	秋冬季如何选择化妆水	098
880	孕期常用化妆品对胎儿有什么影响	099
120	孕期孕妇应如何化妆	099
180	不同孕期有哪些不同的化妆技巧	100
180	孕妇为何应该经常洗澡洗头	101
680	孕妇坐浴对健康的影响	101
080	孕妇洗澡时间不宜过长	101
740	孕妇可以泡温泉吗	102
740	孕妇妊娠期沐浴应注意什么	102
680	孕妇坐、站立和行走时应注意哪些	103
880	孕妇工作时需要注意什么问题	104
680	孕妇应做哪种运动	104
080	怎样做孕妇体操运动	105
080	孕期参加体育运动要注意什么	106
080	孕期能过性生活吗	106
100	孕期为何要节制性生活	107
100	孕期性生活的正确姿势有哪些	108
200	孕期性生活需要注意哪些方面	108
600	孕期性生活会导致早产吗	109
100	性高潮会不会导致流产	109
180	孕妇日常活动时要注意什么	109
400	夏季孕妇在生活上应注意什么	110

冬季孕妇在生活上应注意什么	110
孕妇应避免哪些家务劳动	111
孕妇不宜去人多的地方	111
孕妇不宜多进行日光浴	112
孕妇长时间看电视的危害	112
孕妇不宜长时间吹电扇	113
孕妇不宜饲养小动物	113
孕妇要避免噪音污染	114
孕妇居室不宜放花草	115
孕妇抽烟对胎儿有哪些危害	115
孕妇为什么不宜长时间坐车	116
孕妇乳房为什么不宜刺激	116
孕妇发怒、大笑对胎儿有什么影响	117
孕妇过久使用空调的危害	117
孕妇为什么不宜打麻将	118
孕妇为什么不要照射 X 线	119
孕妇可以做 CT 检查吗	119
孕妇怎样自我纠正胎位	120
孕妇什么时候开始感到胎动	120
孕妇胎动都有哪些形式	121
孕妇胎动都有哪些生理特点	122

第三章 孕期疾病防治与用药 123

一、孕期疾病防治	123
什么是宫外孕	123
宫外孕有哪些临床表现	123
宫外孕应注意哪些措施	124
如何防止宫外孕	124
什么是葡萄胎	125

什么是恶性葡萄胎	125
葡萄胎有哪些临床表现	126
葡萄胎如何诊治	126
什么是妊娠高血压综合征	127
妊娠高血压综合征有哪些发病原因	127
妊娠高血压综合征对孕妇有哪些危害	128
妊娠高血压综合征对胎儿有哪些危害	129
怎样防治妊娠高血压综合征的发生	129
什么是先兆子痫、子痫	130
怎样防治子痫的发生	130
什么是前置胎盘	131
前置胎盘有哪些危险信号	131
怎样治疗前置胎盘	132
什么是胎盘早剥	133
胎盘早剥有哪些症状	133
胎盘早剥对母儿有哪些影响	133
发生胎盘早剥后该怎么办	134
什么是羊水过多	134
羊水过多的危害有哪些	135
如何治疗羊水过多	135
什么是羊水过少	136
羊水过少的危害有哪些	136
如何治疗羊水过少	136
什么是早破水	137
出现早破水该怎么办	137
如何防止早破水	138
什么是流产	138
什么叫过期流产	139
什么时候最容易流产	140

061	出现流产先兆应如何处理	140
061	孕妇应该怎样防止流产	141
781	什么是早产, 有哪些先兆	141
781	早产对婴儿有什么危害	142
881	在什么情况下容易发生早产	142
1031	如何预防早产	143
1031	什么是多胎妊娠	143
001	双胎妊娠有什么特征	144
101	双胎妊娠应注意哪些问题	145
101	什么是脐带脱垂	145
101	预防脐带脱垂的方法有哪些	146
201	孕妇发生感冒怎么治疗	147
101	孕妇防治感冒可做哪些保健操	147
101	孕妇怎样预防流感	148
301	孕妇怎样预防孕期感染	149
401	孕妇为什么会发生贫血	149
401	孕妇怎样防治妊娠期贫血	150
601	孕妇为什么容易产生便秘	150
601	预防孕妇便秘的方法有哪些	150
001	孕妇便秘对饮食有什么要求	151
601	孕妇容易发生静脉曲张的原因	152
701	孕妇患静脉曲张应怎么办	152
701	孕妇皮肤瘙痒症有哪些危害	153
801	孕妇出现皮肤痒疹怎样治疗	153
801	孕妇脸上出现雀斑怎么办	154
101	怎样防止妊娠纹的发生	154
071	孕妇为什么要预防病毒性肝炎	154
071	妊娠期为何会外阴瘙痒	155
071	孕妇发生水肿怎么办	155

041	孕妇发生腹痛怎么办	156
112	孕妇头痛怎么办	156
131	患结核病的孕妇应注意什么	157
141	什么是母子血型不合	157
211	母子血型不合有什么危害	158
241	母子血型不合怎么办	159
341	孕妇肥胖对怀孕和分娩有什么影响	159
441	孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办	160
481	怀孕期间患上霉菌性阴道炎怎么办	160
521	孕妇皮肤粗糙和皮肤有炎症怎么办	161
541	孕妇患腮腺炎有哪些危害	161
541	孕妇患滴虫性阴道炎该怎么办	162
714	孕妇怎样防治痔疮	162
721	孕妇腹泻需要及时治疗吗	163
741	过期妊娠有哪些危害	164
741	出现过期妊娠怎么办	164
761	如何预防过期妊娠	164
012	二、孕期科学用药	165
031	孕妇妊娠期可以用药吗	165
101	孕妇用药的原则是什么	166
161	孕妇怎样掌握孕期用药	166
231	用药不当对胎儿有哪些影响	167
281	中药对胎儿有什么影响	167
281	孕妇不宜用的中成药	168
481	对胎儿有影响的西药有哪些	168
521	对孕妇有影响的西药有哪些	169
541	孕妇可以选用哪些抗菌药	170
581	孕期不宜选用的抗菌药物有哪些	170
621	孕妇可以注射哪些防疫针	170

孕妇为什么不宜接种风疹疫苗	172
孕妇水肿为何不要用利尿剂	172
孕妇补充叶酸为何不能服用“叶酸片”	172
妇科外用中药洗剂孕妇能使用吗	173
孕妇自行服药的危害有多少	173

第四章 胎教的科学实施 175

一、胎教的基础知识	175
教你认识胎教	175
广义胎教与狭义胎教有什么不同	176
有意胎教与无意胎教有什么优劣	176
胎教有哪些理论基础	177
胎教有哪些基本原则	178
胎教对提高智商有什么作用	179
胎教也是一门科学	179
胎教对优生有什么意义	180
胎教的三大学派有哪些	181
胎教的基本内容有哪些	181
胎教的先决条件是什么	182
受过胎教的孩子有什么特点	182
二、胎教方法	184
预备胎教	184
营养胎教	185
环境胎教	186
抚摸胎教	186
呼唤胎教	187
音乐胎教	188
语言胎教	188
运动胎教	189

光照胎教	189
情绪胎教	190
联想胎教	190
美育胎教	191
三、胎教具体操作指导	191
音乐胎教的方法有哪些	191
胎教音乐有哪些种类	192
音乐在胎教中有什么作用	193
怀孕早期应选择什么音乐	194
怀孕中期应选择什么音乐	194
怀孕晚期应选择什么音乐	195
孕妇怎样和胎儿做游戏	195
胎外环境对胎教有何影响	196
如何给胎儿讲故事	197
准妈妈应怎样做好情绪胎教	197
什么是音乐美育	198
什么是自然美育	198
什么是感受美育	199
为什么说抚摸是胎儿皮肤的需要	199
抚摸胎教有哪些注意事项	200
如何对胎儿呼唤	201
光照胎教应采用什么方法	201
谁是胎教的主角	202
丈夫如何参与胎教	203
四、胎教智能训练	204
怎样对胎儿进行性格培养	204
怎样对胎儿进行情趣培养	205
怎样对胎儿进行习惯培养	206
怎样对胎儿进行行为培养	206