



- 如何选择最佳的怀孕时机
- 孕期应补充的营养元素
- 胎儿大脑发育的关键性物质
- 孕期常见疾病的预防措施
- 临产前有哪些征兆



怀孕

知识百科

编著 曲莉莉

北方妇女儿童出版社



- 如何选择最佳的怀孕时机
- 孕期应补充的营养元素
- 胎儿大脑发育的关键性物质
- 孕期常见疾病的预防措施
- 临产前有哪些征兆

怀孕 知识百科

编著 曲莉莉

出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识百科 / 曲莉莉主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5385-3410-8

I. 怀… II. 曲… 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(2008)第 052714 号

怀孕知识百科

出版发行: 北方妇女儿童出版社

(长春市人民大街 4646 号 电话: 0431-85644803 邮编: 130021)

责任编辑: 李少伟 金敬梅

编 著: 曲莉莉

印 刷: 长春市金源印刷有限公司

版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 880 × 1300 毫米 1/32

印 张: 13

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5385-3410-8

定 价: 29.80 元

前 言

“每一个孩子都是一个新的希望”。

天下间的父母都希望自己的孩子能够顺顺利利地来到这个世间,健康茁壮地成长。也都希望在怀孕期间适时地得到有用的知识和经验,培育出健康、活泼、聪明的宝宝。

从精子与卵子结合的瞬间起,直到这个受精卵完全发育成胎儿并娩出,需历时 280 天左右。在这个孕育新生命的 280 天里,每一位准妈妈都会带着几分惶恐与不安,她们对十个月的妊娠生活感到疑惑,担心可能出现的麻烦和发生的意外,也可能会对自己身体上巨大的变化感到不知所措,甚至会为将来能否顺利分娩而担忧……对那些初次妊娠的妇女来说,无疑都需要一个科学的指导。为此,本书专为未来的妈妈们做了精心的策划,特邀专家医生,科学、系统地讲解了有关妊娠的知识。

本书在编写过程中,避免了枯燥的理论阐述,偏重于实用、参与和指导。介绍了优生优育的基本知识,怀孕前的准备,孕期的保健和护理,有关分娩前后孕妇应注意的事项和可能出现的情况,以及产后护理等内容。

本书内容丰富、翔实,融科学性与实用性为一体,相信它一定会对青年夫妇生个健康聪明的宝宝起到重要的指导作用。

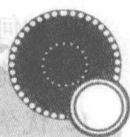
准妈妈准爸爸们,愿你们充分利用此书,在怀孕及育儿方面做个有心人。

编 者



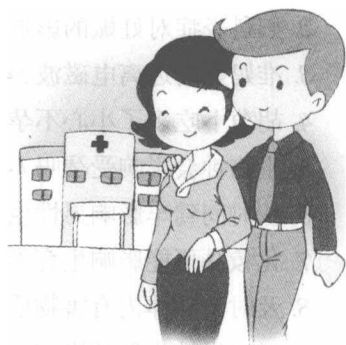
第一篇

孕前准备篇



第1章 孕前须知

1. 孕前心理准备的注意事项 / 3
2. 婚前检查的好处 / 4
3. 婚前检查什么 / 5
4. 哪些情况不能结婚或应暂缓结婚 /
5. 认识生殖器 / 7
6. 怀孕是一个什么样的过程 / 9
7. 新婚性生活应注意的问题 / 13
8. 生育对免疫力的影响 / 14
9. 高龄产妇平添风险 / 15
10. 身材的改变与生育的关系 / 15
11. 孕前注意月经期的卫生 / 16



第2章 优生与调养



1. 什么是“优生” / 18
2. 优生准备与禁忌 / 19
3. 提高养育质量从优生开始 / 22
4. 女子性高潮有益优生 / 24
5. 父亲与优生的关系 / 25
6. 准爸爸优生原则 / 26
7. 选择最佳的怀孕时机 / 28

8. 选择最佳的怀孕年龄 / 29
9. 选择最佳的怀孕季节 / 30
10. 如何推算“易孕期” / 32
11. 孕前不宜食用的食物 / 34
12. 优生备忘录 / 35
13. 孕前生活方式四忌 / 36
14. 怀孕前丈夫的注意事项 / 37

第3章 影响怀孕的因素

1. 影响怀孕的疾病 / 38
2. 妇科炎症对妊娠的影响 / 40
3. 准妈妈请远离电磁波 / 41
4. 胡萝卜吃多了小心不孕 / 43
5. 生物钟会影响受孕吗 / 43
6. 长时间驾车影响男性生育能力 / 44
7. 化妆品可能影响生育 / 45
8. 及时清除体内有害物质 / 46
9. 铅对男性生殖的影响 / 46
10. 女性常洗冷水澡可诱发不孕 / 47
11. 女性进食过量当心不孕 / 47



第4章 遗传对孩子的影响

1. 禁止近亲结婚 / 48
2. 容貌与遗传的关系 / 49
3. 身高与遗传的关系 / 49
4. 智力高低与遗传的关系 / 50
5. 血型与遗传的关系 / 51
6. 哪些父母有生出遗传病后代的风险 / 51



第5章 生男生女的秘密

1. 决定孩子性别的秘密 / 53
2. 决定生男生女的因素 / 54
3. 可通过饮食增加生男或生女的可能性 / 55
4. 生男生女的奥秘 / 56

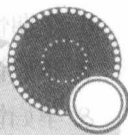
第6章 不孕不育的病因

1. 导致女性不孕的病因 / 57
2. 导致男性不育的病因 / 60
3. 可致男性不育的“生活杀手” / 61



第二篇

妊娠篇



第1章 确诊怀孕

1. 怀孕的一些征兆 / 65
2. 如何确诊怀孕 / 66
3. 如何推算预产期 / 67

第2章 孕妇的心理特点

1. 孕妇的心理特点 / 68
2. 孕妇心态与优生 / 69
3. 孕期如何放松心情 / 72

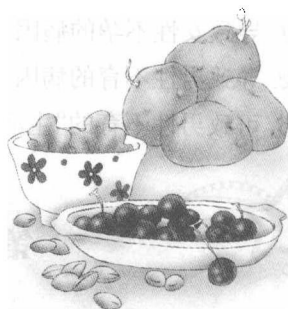
第3章 孕期检查

1. 孕妇不能忽视产前检查 / 73

2. 孕期应做哪些化验检查 / 74
3. 产前诊断的方法 / 74
4. 盆腔检查 / 75
5. 羊水穿刺检查 / 76
6. B 超检查的功能及注意事项 / 77

第 4 章 孕期饮食保健

1. 孕早期的营养原则 / 81
2. 孕中期的营养原则 / 82
3. 孕晚期的营养原则 / 83
4. 孕期哪些食品不宜吃 / 83
5. 孕期应补充的营养元素 / 85
6. 孕期慎用补品 / 93
7. 孕妇该怎样吃水果蔬菜 / 94
8. 孕妇慎饮可乐 / 96
9. 孕期最佳食品 / 97
10. 孕妇每日饮食勿忘牛奶 / 98
11. 孕妇早餐不能缺少谷物 / 99
12. 孕妇吃海鱼可减少抑郁吗 / 100
13. 孕妇科学吃酸有利于胎儿健康 / 100
14. 孕妇不宜过多喝茶 / 101
15. 孕妇忌多吃油条 / 101
16. 孕妇忌多吃菠菜 / 102
17. 孕妇忌常吃罐头食品 / 102
18. 孕妇忌多吃咸味食品 / 103
19. 孕妇忌全吃素食 / 104
20. 孕妇忌贪吃冷饮 / 105
21. 准妈妈不宜吃黄芪炖鸡 / 105
22. 孕妇应该多吃粗粮 / 106





23. 孕妇宜多吃莴苣 / 107

24. 孕妇应该常吃豆类食品 / 107

25. 孕妇食谱 / 109

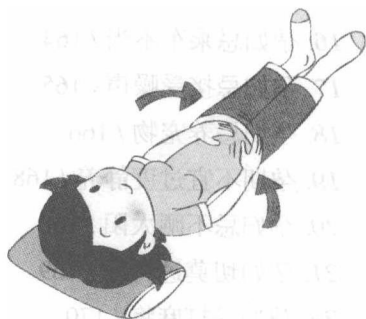
第5章 孕期胎儿保健

1. 宫内胎儿怕什么 / 118
2. 早孕期能否发现胎儿异常 / 119
3. 胎儿大脑发育的关键性物质 / 120
4. 胎儿的感觉发育 / 121
5. 电磁辐射的危害 / 122
6. 胎儿臀位怎么办 / 123
7. 胎儿唇腭裂的防治措施 / 125
8. 要预防低体重儿的降生 / 126



第6章 科学胎教

1. 什么是胎教 / 128
2. 怎样正确认识胎教 / 129
3. 胎教为什么能使孩子聪明 / 130
4. 胎教需要多长时间 / 131
5. 实施胎教勿心切 / 132
6. 分娩前要坚持胎教 / 133
7. 抚摸胎教 / 134
8. 光照胎教 / 137
9. 音乐胎教 / 137
10. 语言数字胎教 / 140
11. 对话胎教 / 141
12. 阅读胎教 / 143
13. 品格胎教 / 144
14. 神奇胎教新工具 BABYPLUS / 146



第7章 孕期常见问题及处理

1. 孕妇衣着有讲究 / 147
2. 孕妇站坐讲姿势 / 148
3. 孕妇睡姿有讲究 / 149
4. 孕妇洗澡最新提示 / 150
5. 怀孕后禁用哪些化妆品 / 151
6. 怎样避免妊娠纹的出现 / 152
7. 孕期疼痛知多少 / 153
8. 怀孕易引起牙出血 / 155
9. 孕妇瘙痒不可小视 / 155
10. 抗早孕反应的三大策略 / 156
11. 孕妇不宜戴隐形眼镜 / 156
12. 孕妇切勿盲目减肥 / 157
13. 特殊身材孕妇的保健 / 157
14. 准妈妈的九大反常现象 / 159
15. 为怀孕的妻子做些什么 / 162
16. 孕妇忌乘车不当 / 164
17. 孕妇忌接受噪声 / 165
18. 孕妇忌养宠物 / 166
19. 孕期不宜过度静养 / 168
20. 孕妇忌不晒太阳 / 168
21. 孕妇切莫进舞厅 / 169
22. 孕妇忌打麻将 / 170
23. 孕妇中晚期忌睡席梦思床 / 172
24. 孕妇外出活动应注意什么 / 172
25. 关爱送给上班族孕妇 / 173





第8章 孕期的疾病与防治

1. 妊娠合并流感 / 174
2. 妊娠合并心脏病 / 175
3. 妊娠合并病毒性肝炎 / 177
4. 妊娠合并阑尾炎 / 178
5. 妊娠合并贫血 / 179
6. 妊娠高血压疾病 / 180
7. 妊娠合并糖尿病 / 182
8. 妊娠合并性病 / 186
9. 妊娠合并结核病 / 187
10. 妊娠期泌尿系统感染 / 188
11. 妊娠中毒症怎样防治 / 189
12. 宫外孕 / 190
13. 妊娠水肿 / 191
14. 妊娠剧吐 / 192
15. 孕期便秘和痔疮 / 193
16. 孕期的口腔疾病 / 195
17. 多胎妊娠 / 197
18. 葡萄胎 / 199
19. 妊娠合并哮喘 / 202



第9章 孕期用药常识

1. 对胎儿有害的药物 / 203
2. 孕妇忌服的一些中药 / 205
3. 孕妇能接受免疫预防注射吗 / 205
4. 怀孕后用错了药怎么补救 / 206
5. 当心!保胎药亦能毁胎 / 207

第10章 孕期的运动保健

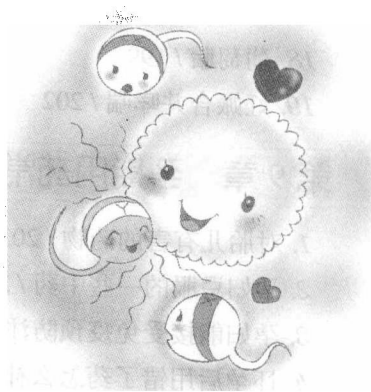
1. 孕期运动的意义 / 208
2. 孕期运动的注意事项 / 208
3. 孕期运动 / 211

第11章 孕期性生活

1. 了解孕期的性心理 / 213
2. 孕期为什么会发生性生活障碍 / 214
3. 孕期性生活应注意的问题 / 215
4. 性生活会对胎儿有影响吗 / 216
5. 怀孕各个时期的性生活 / 219
6. 孕期房事体位 / 223
7. 孕期亲密宜用避孕套 / 224

第12章 十月怀胎的孕育过程

1. 0~4周胎儿的变化 / 225
2. 0~4周母体的变化 / 227
3. 5~8周胎儿的变化 / 228
4. 5~8周母体的变化 / 230
5. 9~12周胎儿的变化 / 231
6. 9~12周母体的变化 / 233
7. 13~16周胎儿的变化 / 233
8. 13~16周母体的变化 / 234
9. 17~20周胎儿的变化 / 235
10. 17~20周母体的变化 / 236
11. 21~24周胎儿的变化 / 237
12. 21~24周母体的变化 / 238





13. 25~28 周胎儿的变化 / 238

14. 25~28 周母体的变化 / 240

15. 29~32 周胎儿的变化 / 240

16. 29~32 周母体的变化 / 242

17. 33~40 周胎儿的变化 / 242

18. 33~40 周母体的变化 / 245

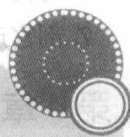
第13章 胎儿生长发育规律

1. 生长着的胎儿情况如何 / 246
2. 胎儿的大脑是怎样发育的 / 247
3. 胎儿发育的规律是怎样的 / 248
4. 胎儿心脏何时开始跳动 / 249
5. 影响胎儿身体大小的因素有哪些 / 249
6. 胚胎何时具有人形态 / 250
7. 胚胎什么时候具有生理感觉 / 250
8. 胚胎早期发育是否遵循特定的模式 / 250



第三篇

分娩篇



第1章 分娩前的准备

1. 做好产前心理准备 / 253
2. 住院期应准备的物品 / 255
3. 婴儿所需的物品 / 255
4. 为小宝宝健康出生做好哪些准备 / 256
5. 在家里接生需要做哪些准备 / 257



6. 临产前的征兆 / 257
7. 临产前的注意事项 / 259

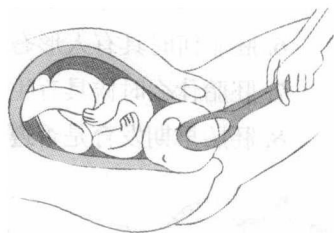


第2章 自然分娩的过程

1. 分娩的全过程 / 261
2. 第一产程 / 262
3. 过渡时期 / 265
4. 第二产程 / 267
5. 第三产程 / 268

第3章 分娩方式的选择

1. 分娩方式 / 269
2. 自然分娩 / 269
3. 无痛分娩法 / 270
4. 人工辅助分娩 / 271
5. 剖宫产 / 274
6. 为何产妇忌轻易做剖宫产 / 275
7. 剖宫产与自然分娩的比较 / 276



第4章 分娩技巧

1. 分娩技巧应早掌握 / 278
2. 分娩中的镇痛方法 / 279
3. 分娩前应做的准备运动 / 280
4. 分娩时的呼吸技巧 / 281
5. 待产妈妈需牢记分娩要诀 / 282

第5章 异常分娩

1. 流产 / 283



2. 难产 / 284
3. 急产 / 288
4. 早产 / 289
5. 过期妊娠 / 290
6. 产后出血 / 292
7. 子宫破裂 / 293



第6章 分娩中常见问题及对策

1. 选择分娩地点 / 295
2. 确定住院分娩时间 / 296
3. 分娩中如何保护会阴 / 296
4. 胎膜早破怎么办 / 297
5. 羊水过多的症状 / 298
6. 子宫收缩过强的护理 / 299
7. 子宫收缩乏力的护理 / 300
8. 临产妇大便时需要注意哪些问题 / 301
9. 临产妇小便时需要注意哪些问题 / 301
10. 胎盘剥离会有什么征兆 / 302
11. 如何娩出已剥离的胎盘 / 302
12. 什么时候适合做会阴侧切术 / 302
13. 什么样的引产方式适合自己 / 303
14. 临产时为何要做肛诊或阴道检查 / 303
15. 新生儿出生后不哭怎么办 / 304
16. 矮小的孕妇一定难产吗 / 304





第四篇

产后保健篇

第1章 产后的日常保健



1. 产妇应走出哪些误区 / 307
2. 产后一周的健康护理 / 309
3. 产后会阴伤口的自我呵护 / 310
4. 产后气虚体质的调养 / 312
5. 产后妈妈脸部的护理 / 312
6. 产后脱发的护理 / 315
7. 产后乳房的护理 / 317
8. 产后失眠的护理 / 318
9. 剖宫产后的护理 / 320
10. 促进子宫复旧的方法 / 320

第2章 产后饮食

1. 坐月子要保证营养充足 / 322
2. 坐月子应从哪些食物中摄取营养素 / 323
3. 产妇应吃哪些水果 / 324
4. 适合产妇食用的蔬菜 / 326
5. 产后饮食四忌 / 327
6. 产妇食谱 / 328

第3章 产后用药常识与药膳补

1. 哺乳期妇女忌用的药物 / 336



2. 哺乳期母亲使用抗生素有哪些讲究 / 337
3. 产后中药调理 / 338
4. 产后乳少药膳补 / 342
5. 产后不宜立即补人参 / 343
6. 产后即服鹿茸好吗 / 344
7. 产后用药十误区 / 344

第4章 产后精神保健

1. 产后抑郁影响孩子发育 / 345
2. 帮助新妈妈摆脱忧郁 / 346
3. 产后抑郁食疗法 / 348

第5章 产后健美

1. 产后如何尽快恢复体形和活力 / 350
2. 产后锻炼的注意事项 / 351
3. 产后健美操 / 352
4. 寻回双腿的魅力 / 353
5. 寻回平滑的腹部 / 354
6. 寻回完美俏臀 / 356
7. 寻回迷人胸部 / 357



第6章 产后性保健

1. 新妈妈怎样恢复满意的性生活 / 360
2. 产后避孕 / 363

第7章 产后常见问题及处理

1. 妈妈没有奶水怎么办 / 366
2. 如何保证母乳分泌充足 / 366

