



妊娠育儿床头书

张雪萍 编著

安胎养胎 床头书

科学良好的安胎养胎法

胎儿温馨的孕育床

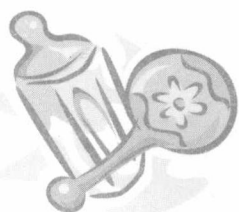
准妈妈的必备宝典



羊城晚报出版社

妊娠育儿床头书

安胎养胎



床头书

张雪萍 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠育儿床头书/张雪萍编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2007.1

ISBN 7-80651-475-9

I. 妊… II. 张… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育
IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149782号

妊娠育儿床头书——安胎养胎床头书

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×960毫米 1/16

印 张/ 67.5

字 数/ 675 千

版 次/ 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

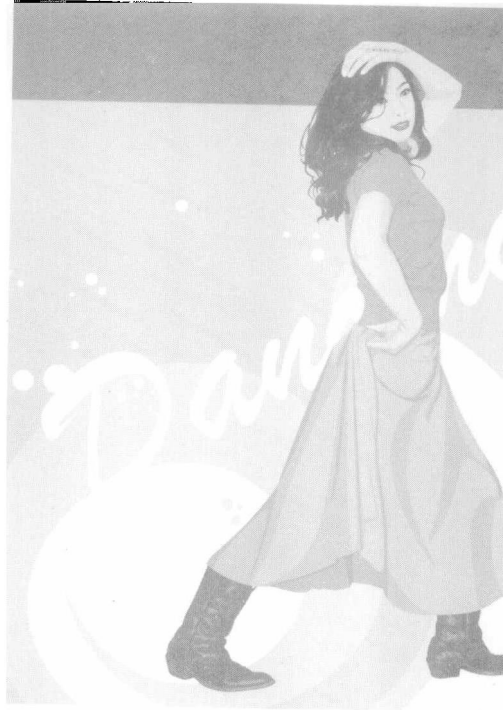
书 号/ ISBN 7-80651-475-9/R·158

定 价/ 125.00元 (全五册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言



孩子是父母生命的延续，承载着父母无尽的关爱与期许，“让孩子赢在起跑线上”这句话，近年来泛滥地见于各类书籍、报刊、广告……随着科学的不断进步，“起跑线”从学前期提到了婴幼儿期，又从婴幼儿期提到了胎前期，甚至胎前期，每一对不甘人后的父母们，都越来越注重自身的“造人计划”了。科学地尽其所能给后代打下优良的基础，是现代父母生儿育女的基本观，体现了现代人高度的责任感，与此同时，我们也面临许多挑战：孕前的注意事项、孕期的全程调理与生活要求、胎教、产后的恢复、新生儿护理、婴幼儿教养……

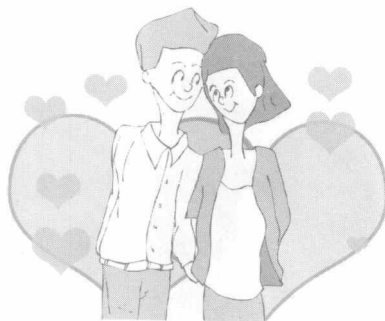
《妊娠育儿床头书》丛书将伴你一路走来，《安胎养胎床头书》、《优生胎教床头书》、《产后护理床头书》、《新生儿护理床头书》、《婴幼儿教养床头书》都是你的忠实朋友，它们将在不同阶段分别给予你细致贴心的指导。

目录



第一章 精心孕育健康儿

安胎始于择偶(2)
选择最佳婚育年龄(4)
选择最佳受孕时机(6)
易受孕的排卵期(8)
调理出最佳的孕前身体(10)
牙病早治疗 (10)
防治贫血 (11)
结核病与怀孕 (12)
危险! 心脏病 (13)



慢性肾炎者不宜怀孕 (15)
高血压患者慎怀孕 (16)
肝脏病与怀孕 (17)
糖尿病与怀孕 (19)
警惕膀胱炎与肾盂肾炎 (20)
阴道炎与怀孕 (22)
性病与怀孕 (23)
对受孕不利的因素(25)
新婚期怀孕 (25)
身心疲劳 (25)

饮酒吸烟 (26)
家电污染 (26)
长期口服避孕药 (27)
月经不调 (27)
子宫位置不正 (28)
生殖道炎症 (29)
谁决定了胎儿的性别(30)
生男生女的影响因素(31)



第二章 怀孕的初体验

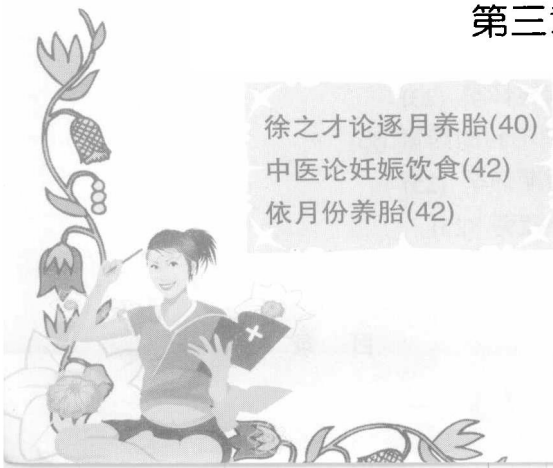
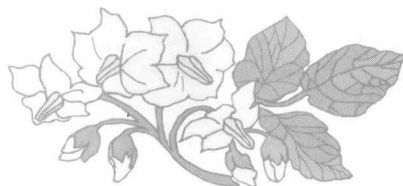


和宝宝第一次亲密接触(34)

乳房胀痛 (34)
小便增多 (35)
筋疲力竭 (35)
腹绞痛 (35)
眩晕 (36)
恶心 (36)
对气味敏感 (37)
情绪失控 (37)
没有月经 (38)
直觉 (38)

第三章 逐月养胎孕聪明宝宝

徐之才论逐月养胎(40)
中医论妊娠饮食(42)
依月份养胎(42)





第3个月开始服用安胎饮(44)

养胎10个月(45)

1个月(0~3周)(45)

怀孕第1个月的食谱(47)

2个月(4~7周)(48)

怀孕第2个月的食谱(49)

3个月(8~11周)(52)

怀孕第3个月的食谱(53)

4个月(12~15周)(55)

孕妇4个月的营养特点(56)

怀孕第4个月的食谱(58)

5个月(16~19周)(59)

孕妇5个月的营养特点(60)

怀孕第5个月的食谱(61)

6个月(20~23周)(63)

怀孕第6个月的食谱(64)

7个月(24~27周)(65)

怀孕第7个月的食谱(66)

8个月(28~31周)(67)

怀孕第8个月的食谱(68)

9个月(32~35周)(69)

怀孕第9个月的食谱(71)

10个月(36~39周)(72)

怀孕第10个月的食谱(73)

饮食营养与安胎养胎(75)

孕妇营养调理须知(78)

水果蔬菜与胎儿发育(83)

碘与优生(84)

饮食与优生(84)

健脑营养素(88)

为防畸形需补充叶酸(90)



第四章 饮食起居有讲究

日常生活须知(92)

- 合理安排生活 (92)
- 确保睡眠和休息 (93)
- 做家务量力而行 (93)
- 运动量要适当 (94)
- 行驶要注意 (94)
- 吸烟有害胎儿健康 (94)
- 向想戒烟者献良策 (95)
- 天天洗澡保持清洁 (95)
- 孕妇洗头次数 (96)
- 孕期如何保持口腔卫生 (96)
- 注意手的卫生 (97)
- 孕期保持会阴部卫生 (97)



- 孕妇洗脚须知 (97)
- 孕妇用品要经常清洗 (98)
- 孕妇被褥要常晒 (98)
- 禁止长途旅行 (98)
- 安排舒适的房间 (99)
- 勿向孕妇施压 (99)
- 打针吃药遵医嘱 (100)

正确的活动姿势(100)

- 站立 (100)
- 坐下 (101)
- 上下楼梯 (101)
- 起床 (101)
- 孕妇睡姿的选择(101)





指甲的变化与保养(111)

头发的保养(112)

勤洗头 (113)

干洗 (113)

在稳定期烫发 (114)

在短发上下一番功夫 (114)

妊娠期的服饰(114)

内衣的选择 (114)

孕妇服的必备条件 (117)

无袖连衣裙 (117)

前开式的连衣裙 (117)

选择宽松型短裤 (118)

腰部可调式裙子 (118)

孕妇工作服 (119)

孕妇礼服 (119)

孕妇不宜开灯睡觉(103)

孕期不要睡懒觉(103)

经常熬夜的害处(104)

做家务时的姿势(104)

站着干活 (104)

收拾床铺 (104)

擦拭室内 (105)

用吸尘器吸尘 (105)

妊娠期美容(105)

勤洗脸 (105)

夏季出门防晒第一 (105)

美容与化妆 (106)

化妆使眼睛有神 (106)

按摩恢复精神 (107)

孕期皮肤的变化与保养(107)





妊娠期要勤刷牙 (130)

饭后一定要刷牙 (130)

腹带(131)

腹带的种类 (131)

缠裹腹带须知 (132)

乳房保健(133)

大号乳罩 (133)

乳房的护理 (133)

按摩乳头和乳晕 (133)

矫正扁平乳头和凹陷乳头 (134)

妊娠后期按摩乳房 (134)

妊娠与药物(135)

中医论妊娠用药与优生 (135)

对药物的服用要谨慎 (136)

孕期最好不接种疫苗 (138)

纯棉内衣 (120)

前开式睡衣 (120)

色彩绚丽的袜子 (120)

后跟宽大的鞋 (121)

妊娠期的性生活(121)

职业孕妇安胎(123)

职业妇女妊娠多休息 (123)

必要时申请调换工作 (124)

感到疲劳时及时休息 (125)

上下班时更须注意 (126)

减轻负担 (127)

使用方便的家用电器的 (128)

协调与家人的关系 (129)

如何请丈夫协助 (129)

牙齿的保护(130)

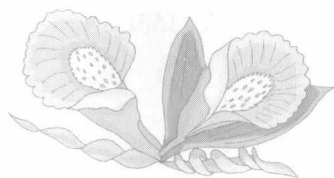


孕妇忌用的药物(138)

妊娠禁用、慎用的中草药 (139)

妊娠禁用、慎用的中成药 (139)

分娩前服用解胎毒药 (141)



第五章 安胎养胎注意事项



中医安胎理论(144)

小产多因纵欲 (144)

妊娠宜寡欲 (145)

母热子热，母寒子寒 (145)

难产七因 (147)

预防小产 (148)

预防早产(148)

避免所有早产的可能因子(149)

孕妇饮食禁忌(150)

孕妇不宜食山楂 (150)

孕妇不宜食桂圆 (150)

孕妇不宜多食罐头食品 (150)

孕妇不宜饮用含咖啡因的饮料 (151)

孕妇不宜食热性香料 (151)

孕妇不宜多食油条 (151)

孕妇不宜多食酸性食物 (151)

孕妇不宜多食白糖 (152)

孕妇不宜食动物脑 (152)

孕妇不宜服用蜂王浆 (152)

孕妇不宜食用霉变食物 (152)

孕妇不宜服人参 (153)

孕妇不宜多食菠菜 (153)



孕妇不宜多食味精 (153)
孕妇不宜吃火锅 (153)
孕妇忌节食 (154)
忌吃得太差 (155)
忌营养过度 (156)
忌偏吃精米和精面 (156)
忌吃咸鱼 (156)
忌吃黄芪炖鸡 (157)
忌多食方便食品 (157)
忌吃糯米甜酒 (158)
忌喝茶太多、太浓 (158)
忌喝咖啡 (159)
忌喝可乐型饮料 (159)
孕妇日常安胎禁忌(160)
避免孕期肥胖 (161)



不宜抹口红 (161)
不宜长时间看电视 (161)
不宜烫发染发 (162)
不宜接触猫 (162)
三伏天的生活禁忌 (162)
洗澡的禁忌 (163)
不宜打麻将 (164)
冬季保健四注意 (165)
高层住宅孕妇的生活禁忌 (165)
忌忽视保温 (166)
不宜多用洗涤剂 (167)
不宜过久置身热水中 (167)
不宜浓妆艳抹 (168)
居室不宜放花草 (168)
不宜打预防针 (169)





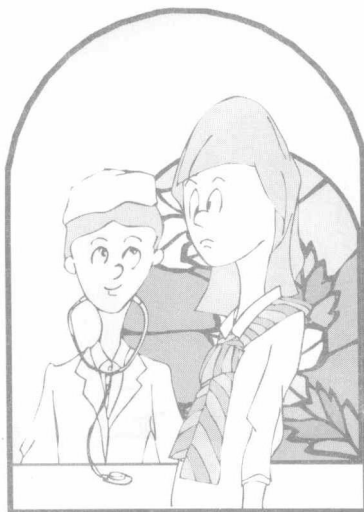
不宜看恐怖、惊险书籍及影视片 (179)
 吸毒对孕妇及胎儿的危害 (179)
 情绪与安胎(180)
 孕妇外出禁忌(180)
 怀孕中的危险信号(181)
 妊娠前期 (181)
 下腹痛 (182)
 妊娠中后期 (183)
 常位胎盘早期剥离 (184)
 浮肿 (185)
 发烧 (185)
 胎儿发育状况的监测与异常(186)
 孕期超声波检查 (186)
 羊膜腔穿刺 (187)
 胎心率的监测 (189)

不宜长时间吹风扇 (169)
 不宜使用电热毯 (169)
 手机对胎儿的影响 (170)
 不宜长时间接触电脑 (170)
 怀孕初期少看电视 (172)
 避免接触放射性物质 (173)
 妊娠期不宜睡软床 (174)
 应远离噪音 (174)
 不要接触煤气 (175)
 不宜接触农药 (176)
 慎用风油精 (177)
 不宜住进刚装修好的房子里 (177)
 室内环境卫生对孕妇的影响 (177)
 使用空调应注意哪些问题 (178)
 不宜使用微波炉 (178)



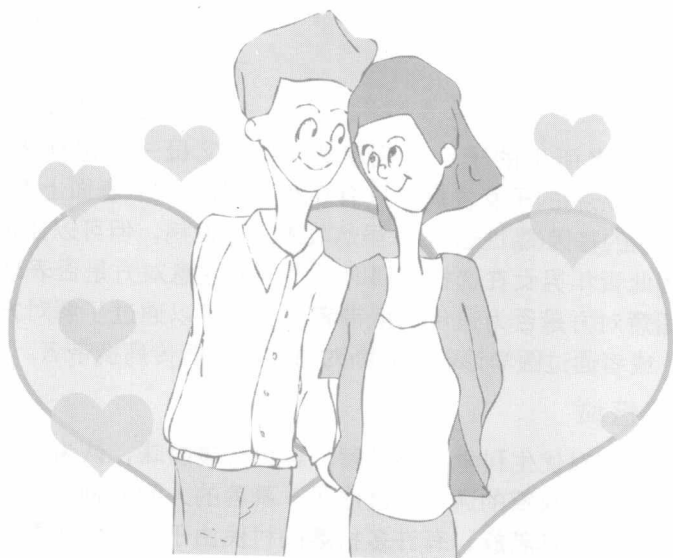
安胎养胎床头书

胎动的监测 (190)
胎儿窘迫 (191)
羊水的作用与异常 (192)
产前胎头浮动 (194)
胎死宫中 (195)
巨大胎儿 (196)
胎儿宫内发育迟缓 (196)
过期妊娠 (197)
早产 (198)
葡萄胎 (200)



第一章

精心孕育健康儿



安胎始于择偶

随着人们对安胎优生认识的深化,对配偶的选择已不局限于品貌端庄、身体健康,而是更加重视遗传因素和其他的因素。择偶不仅仅是男女结合、个人幸福的问题,更关系到后代的素质和民族强盛的重大问题。所以说,青年男女选择配偶是很需要进行综合考虑的。

那么选择什么样的对象最佳呢?每个人都有自己的选择标准,从优生的角度上看,科学地择偶对后代的智能、体格等方面会更加有利。

建议广大青年朋友们能从以下几个方面考虑:

遗传病史

如果父母双方或一方有遗传病,那么他们的子女或部分子女就会承袭该遗传病,而且还会按遗传病规律一代一代地延续下去。有人调查了近50万人,发现智力低下、痴呆、白痴和精神病这四种遗传病

中,父母都患病者所生的子女发病率达73%,父母一方患病者子女患病率达39.4%,而父母均无病的子女发病率只有0.25%。有的人从表面上看和正常人一样,但却带有遗传病的基因(隐性遗传),虽然其本人不发病,但可以遗传给下一代,使子女发病。因此青年男女在选择配偶时,不但要注意对方是否表现出遗传病基因症状,还要留意对方是否为遗传病携带者。具体可以通过了解对方家庭中是否有遗传病患者,或者通过医学诊断来判断对方是否为遗传病携带者。

扩大择偶区域

过去由于人们对优生科学不够了解,思想比较愚昧,认为亲上加亲是最好的姻缘。于是,一个个狭窄的通婚圈造成了一幕幕的人间悲剧,实在是让人触目惊心。我国云南境内的基若族,有许多村落的村民由于世代奉行近亲通婚的习

俗，人口一直不蕃。历史上曾相当闻名的少妞上寨，如今只留下一座空空的宅基。在厄尔多亚逊，居住着与世隔绝的阿乌卡人，由于他们只能在近亲内通婚，因而造成种族退化，濒于灭绝。在他们中间，先天不足、智力低下、矮小、多指(趾)等畸型、智障人到处可见。这是由于近亲结婚，夫妻二人携带有相同的隐性致病基因，故而造成后代发病。

据世界卫生组织调查证实，近亲结婚子女患智力低下、先天畸型和遗传性疾病要比非近亲结婚子女高 150 倍，近亲结婚子女的死亡率是 81%，而非近亲结婚子女的死亡率只有 24%。

所以说，在选择对象时要尽可能地扩大区域范围，可以跨县、跨市、跨省、甚至跨出国界。社会上曾流传说南方人和北方人结合所生的孩子聪明，这种说法不无道理。优生理论认为：血缘关系越远的婚配，他们之间相同的致病基因越少，其后人患遗传病的可能性也很少。因此，配偶所生的后代多数比较聪明且身体健康。

Rh 血型相同

这一问题常常被人们所忽视。人的血型有若干种分类，在选择对象时要特别注意的是 Rh 血型的相同，即男女双方都是 Rh 阳性者相配，或双方都是 Rh 阴性者相配。如果男性是 Rh 阳性，而女性是 Rh 阴性，他们结合后，其胎儿大多数是 Rh 阳性。这样会刺激 Rh 阴性的母体产生对抗 Rh 阳性的抗体，这种抗体能够把 Rh 阳性的红细胞溶解破坏，从而发生溶血现象，造成胎儿流产、胎死宫内、黄疸、贫血、心力衰竭、新生儿死亡等。此外，还可以引起核黄疸，这种病死亡率高，即使幸存也影响病儿的神经细胞发育、智力发育和运动能力。所以说男女双方 Rh 血型相同的婚配，对后代的聪明与健康是很重要的。

无性病

有些性病如梅毒、淋病等不但对人体健康有害，而且能够直接影响到后代健康，必须加以重视。例如：如果一方患梅毒病，婚后通过性生活就会传染给对方使其患病，当妇女怀孕时，梅毒螺旋体就会通过胎盘侵入胎体，造成流产、早产、死胎或先天性梅毒儿。另外，淋病会引起新生儿浓眼病，致使患儿失明。这就要求在择偶时，要尽量选择身体健康无性病的人为伴。

取长补短

一个人的智慧与能力是与遗传有关的，因此选择配偶最好在智力和能力方面