



凤凰汉竹
汉竹编著
2012年度中国民营书业实力品牌奖
亲亲乐读系列



备孕保胎 全知道

国家“十五”科研攻关项目负责人

北京妇产医院主任医师

王琪 / 主编

轻松怀

解安胎经

附赠

《听音乐讲故事》小册子



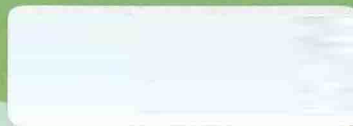
江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



汉竹·亲亲乐读系列

备孕保胎 全知道

王琪 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

备孕保胎全知道 / 王琪主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-2013-5

I. ①备… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识

IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213893 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

备孕保胎全知道

主 编 王 琪
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑 张 瑜 马立改 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 18
字 数 120千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-2013-5
定 价 49.80元 (附赠《听音乐讲故事》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

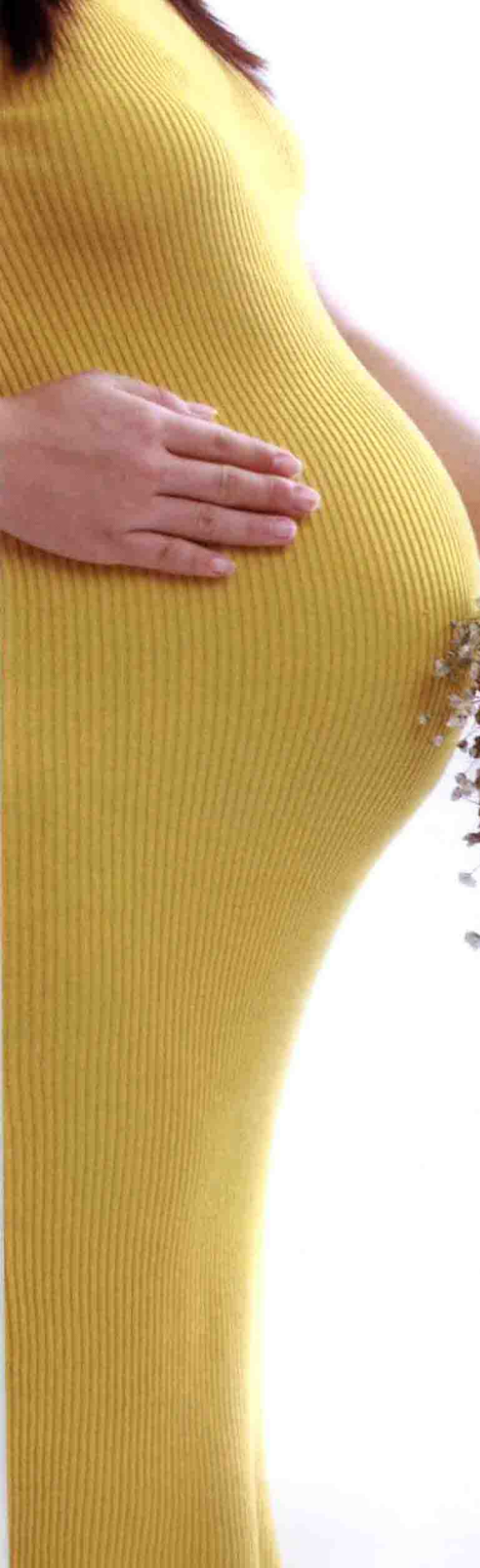


PART1

好孕其实很简单

是孕前检查,而不是普通体检.....	22	孕前3个月调整性生活频率.....	29
普通体检并不能代替孕前检查.....	22	生育的最佳年龄.....	30
孕前最佳检查时间.....	22	夫妻最佳生育年龄组合.....	30
孕前夫妻共同检查项目.....	23	不同年龄段女性生育的优势与劣势.....	31
先接种疫苗后怀孕.....	23	受孕的最佳季节.....	32
女性检查项目.....	24	受孕的最佳时间.....	33
男性检查项目.....	25	好心情有助于孕育健康宝宝.....	33
女性孕前检查注意事项.....	26	在旅游途中不宜怀孕.....	34
男性孕前检查注意事项.....	26	染发后不宜怀孕.....	34
孕前乳房检查不可或缺.....	27	接受X线照射不宜立即怀孕.....	34
孕前乳房自检方法.....	27	流产、宫外孕后半年内不宜怀孕.....	35
把握怀孕好时机.....	28	葡萄胎手术后2年才能怀孕.....	35
精子的形成.....	28	子宫肌瘤手术后2年再怀孕.....	35
卵子的形成.....	28	有慢性病的女性应在医生指导下怀孕.....	36
受孕,一场卵子和精子的约会.....	29	长期服药者不宜怀孕.....	36
		季节炎热或严寒时不宜怀孕.....	37

备孕期先将宫内节育器取出	37	备孕男性宜多吃蔬果	48
注射风疹疫苗不满 3 个月不能怀孕	37	备孕男性不宜过度追求壮阳食物	48
我的排卵日到底是哪天.....	38	孕前不要过度喝咖啡	49
推算法计算排卵日期	38	孕前不要饮浓茶	49
下腹疼痛预示排卵	38	孕前少喝或不喝饮料	49
测量基础体温法推算排卵期	39	一不小心就大龄了，如何备孕.....	50
简单易行的排卵试纸法	40	什么是高龄妊娠	50
别用晨尿进行排卵测试	40	消除心理压力很重要	50
何时开始检测排卵	41	高龄孕妈妈需注意的事项	51
观察宫颈粘液推测排卵期	41	孕前检查，把危险扼制在萌芽	52
吃对食物，好孕自然跟着来.....	42	良好的生活习惯让卵巢年轻化.....	53
补锌，为优良受精卵做准备	42	停止避孕，能马上怀孕吗	54
缺少维生素 A 难受孕	43	孕前 3 个月丈夫不能随意用药	54
补碘不能忽略	43	决定要宝宝就不要再拖延	54
理想补钙，从备孕开始	44	大龄女性如何拥有最棒的卵子.....	55
补铁，为孕期储备能量	44	告别超重，过一个健康的孕期	56
维生素 C 可增加精子数量和活力	45	排除孕前各种疾病	57
维生素 D 可提高男性的生育能力	45	大龄备孕女性怎么吃	57
维生素 E 可提高精子活性	45	流产后，再要个宝宝也不难.....	58
备孕女性宜提前 3 个月开始补叶酸	46	自然流产后多久可以再孕	58
备孕男性也应服用叶酸	46	人工流产或早产多久可以再孕.....	58
孕前 3 个月开始调理饮食	47	胎停育后，再备孕需做检查	59
孕前不宜食用含咖啡因食品	47	流产后这样吃最调理	59
孕前不宜过多食用有化学添加剂的食品 ...	47	流产后多久可以同房	60
孕前不宜吃辛辣食物	48	流产后注意乳腺经络通畅	60



流产后要精心呵护子宫	60
心情愉快有利于再孕	61

备孕二胎，重温孕妈妈的小幸福..... 62

做好要二胎的心理准备	62
剖宫产妈妈手术后多久才能要二胎	62
备孕二胎不可忽视孕前检查	63
第一胎剖宫产，第二胎能顺产吗	64
孕前需加强健身	65
“二胎”会不会早产	65

怀不上，都是这些原因惹的祸..... 66

女性不孕的原因	66
男性不育的原因	67
男性延长射精时间可能诱发不育症	67
什么是免疫性不孕.....	68
小心内分泌失调的症状	68
搞定“大姨妈”，“孕气”自然来.....	69
不良习惯会影响受孕	69
身体太胖，好孕不临门	70
小心习惯性流产	71
身体疲劳也会导致不孕	71
性生活不科学易导致不孕不育.....	72
经期穿紧身内衣也能致不孕	72
如何摆脱“宫寒”体质.....	73

PART 2

精心养胎，少出状况

一 “只” 胎宝宝在长大	76	孕 6 月	81
孕 1 月	76	胎宝宝：吸吮手指真好玩	81
胎宝宝：像一条透明的小鱼	76	孕妈妈：进入不适高发期	81
孕妈妈：没有什么特别的感觉	76	本月养胎重点	81
本月养胎重点	76	孕 7 月	82
孕 2 月	77	胎宝宝：能分辨明暗了	82
胎宝宝：小尾巴逐渐消失	77	孕妈妈：真的变“笨”了	82
孕妈妈：出现早孕反应	77	本月养胎重点	82
本月养胎重点	77	孕 8 月	83
孕 3 月	78	胎宝宝：喜欢睁眼和闭眼	83
胎宝宝：已经“人模人样”啦	78	孕妈妈：甜蜜的“腹”担	83
孕妈妈：平稳度过危险期	78	本月养胎重点	83
本月养胎重点	78	孕 9 月	84
孕 4 月	79	胎宝宝：已经头朝下	84
胎宝宝：能聆听声音了	79	孕妈妈：肚子坠坠的	84
孕妈妈：开始显山露水了	79	本月养胎重点	84
本月养胎重点	79	孕 10 月	85
孕 5 月	80	胎宝宝：我随时都会来“报到”	85
胎宝宝：我更热爱运动了	80	孕妈妈：痛并幸福着	85
孕妈妈：用心感受胎动	80	本月养胎重点	85
本月养胎重点	80		

产前检查与监护很有必要.....	86	妈妈吃得好, 宝宝养得壮.....	98
产前检查准备事项.....	86	关注孕妈妈食品安全	98
最好固定一位医生.....	86	久沸或反复煮沸的开水不安全	98
产前检查的时间和检查项目	87	常吃油条对胎宝宝发育不好.....	98
到医院建卡的注意事项	88	3 种鱼孕妈妈不宜吃	98
必须要做的 8 项孕期检查.....	89	食用动物肝脏时要注意.....	99
孕期需要做几次 B 超.....	90	孕妈妈尽量不吃方便面.....	99
B 超对宝宝有影响吗.....	90	敏感体质孕妈妈饮食须知	99
孕期各阶段 B 超正常参数值.....	91	过多食用桂圆不安全	100
教你看懂 B 超单	91	酸性食物要少吃	100
有必要做唐氏筛查吗	92	远离罐头食品	100
唐氏综合征与哪些因素有关	92	荔枝会引起胎动不安	100
孕妈妈年龄与唐氏儿的关系	92	久放的土豆不要吃.....	101
哪些孕妈妈要做羊膜腔穿刺检查	93	多食用山楂易造成宫缩.....	101
羊膜腔穿刺检查什么	93	长期吃素影响胎宝宝发育	101
羊膜腔穿刺检查的危险性.....	93	螃蟹和甲鱼不能吃.....	101
羊膜腔穿刺检查注意事项.....	93	维生素类药物不能随便吃	102
在家自测宫高、腹围	94	冷饮会刺激胎宝宝	102
宫高和腹围的标准.....	94	咖啡对孕妈妈身体不利.....	102
必须进行糖尿病筛查	95	浓茶易造成孕妈妈失眠.....	103
胎宝宝都有什么姿势	96	调味品不宜放得太多	103
孕期要及时检查胎位	96	常食精米精面, 营养易缺乏	103
胎位不正纠正方法.....	96	孕妈妈最佳安胎保胎食物.....	104
为什么要测量骨盆.....	97	香蕉	104
如何进行骨盆测量.....	97	苹果	104
		西红柿.....	104
		嫩玉米.....	104
		藕	105

绿豆	105
黄豆芽	105
南瓜	105
花生	106
芝麻	106
豆类产品	106
鱼	106
低脂酸奶	106
牛奶	107
鸡蛋	107
葵花子	107
大蒜	107
孕十月同步营养方案	108
孕 1 月, 调整饮食, 为胎宝宝到来做准备	108
推荐食谱	109
奶香菜花 / 蛋黄莲子汤 / 枣杞蒸鸡 /	
麻酱油麦菜	109
孕 2 月, 适量饮食, 缓解早孕反应	110
推荐食谱	111
口蘑炒豌豆 / 青柠煎鲳鱼 / 菠萝鸡胗 /	
蛋醋止呕汤	111
孕 3 月, 适量补给, 增加营养成分	112
推荐食谱	113
糖醋莲藕 / 蔬菜虾肉饺 / 凉拌海带丝	113
孕 4 月, 加强营养, 补充多种维生素	114
推荐食谱	115
海带烧黄豆 / 鱼香猪肝 / 土豆烧牛肉	115

孕 5 月, 合理膳食, 不要盲目增加营养	116
推荐食谱	117
三丁豆腐羹 / 糖醋带鱼 / 鸡蓉干贝	117
孕 6 月, 粗粮与细粮、荤食与素食,	
合理搭配	118
推荐食谱	119
小米鸡蛋粥 / 红薯饼 / 鸡肝枸杞汤 /	
肉末蒸蛋	119
孕 7 月, 适当摄入 B 族维生素, 胎宝宝健康又漂亮	120
推荐食谱	121
苹果鱼片 / 红烧鲳鱼 / 猕猴桃酸奶 /	
虾仁油菜	121
孕 8 月, 营养全面, 副食也要多样化 ...	122
推荐食谱	123
蜂蜜茶 / 玫瑰汤圆 / 香椿苗拌核桃仁 /	
豆角小炒肉	123
孕 9 月, 增加营养, 注意选用低盐食物	124
推荐食谱	125
油烹茄条 / 荷包鲫鱼 / 西蓝花彩蔬小炒	125
孕 10 月, 保证营养, 不要吃得太油腻	126
推荐食谱	127
紫苋菜粥 / 宫保素三丁 / 豆角焖米饭 /	
肉炒三丝	127

情绪养胎,好心情孕育好宝宝..... 128

情绪养胎的好处128

记怀孕日记128

听“活宝”妙语129

欣赏诗歌《我沿着初雪漫步》.....130

猜几个有趣的小谜语131

环境养胎,妈妈宝宝都喜欢..... 132

噪声对胎宝宝危害大132

感受室外的美丽风光132

美化居室环境133

摆放植物有讲究133

给胎宝宝一个良好的工作环境.....134

孕妈妈身处宁静很重要135

居住环境要通风、不潮湿.....135

注意家庭中的污染问题135

运动养胎,要舒适更要安全..... 136

给胎宝宝做“体操”136

瑜伽颈部练习137

运动环境和时间很重要137

运动养胎注意事项.....138

运动以慢为主138

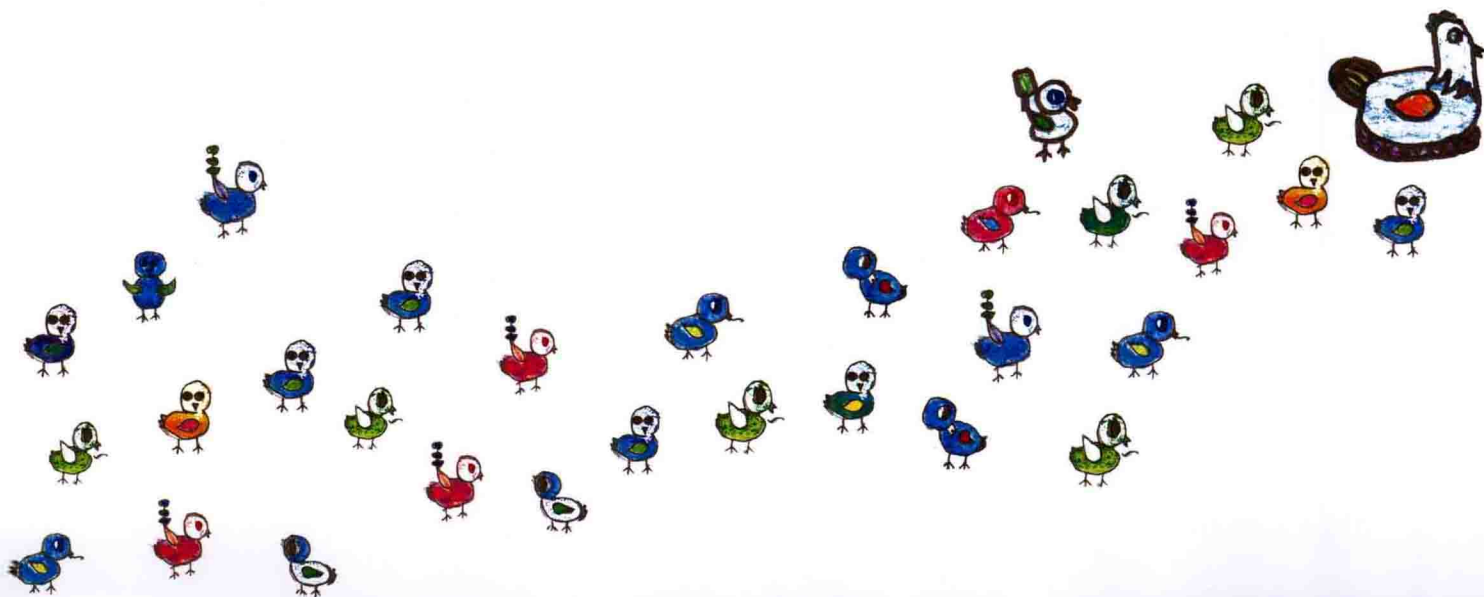
孕妈妈要注意腿部的锻炼.....138

保持平衡感的运动.....139

大龄孕妈妈,养胎有秘笈..... 140

提高自身免疫力是养胎根本140

大龄孕妈妈养胎需适量运动141



胎教, 一种神奇的养胎方式.....	142	国学胎教, 让经典伴随宝宝成长.....	148
胎教真的有用吗	142	《三字经》节选.....	148
胎教的起源.....	142	《程门立雪》.....	149
什么是胎教.....	142	英语胎教, 为宝宝打下语言基础.....	150
什么是直接胎教	143	英文儿歌《Twinkle, twinkle, little star》(小星星).....	150
什么是间接胎教	143	英文儿歌《The ABC song》(字母歌)....	151
音乐胎教, 母子的心灵共鸣	144	美学胎教, 让宝宝感受愉悦	152
《五月的熏风》.....	144	欣赏名画:《埃米和她的孩子》.....	152
《渔舟唱晚》.....	145	学折小狗	153
故事胎教, 给宝宝插上想象的翅膀	146	思维游戏, 打造聪明宝宝.....	154
《小蝌蚪找妈妈》.....	146	思维训练游戏	154
《荷塘月色》节选.....	147	猜谜语	155

PART3

保胎必知

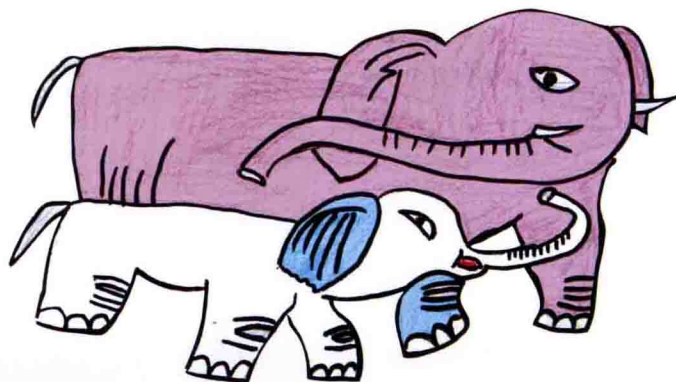
孕期小毛病, 吃药大讲究.....	158	妊娠高血压综合征可以不吃降压药吗.....	163
孕妈妈生病, 该吃药还是硬扛	158	妊娠糖尿病妈妈如何控制血糖.....	164
孕期感冒到底吃不吃药	159	孕期应不应该接种疫苗	164
感冒对胎宝宝有影响吗	160	如何正确使用保胎药	165
孕妈妈感冒了, 该如何护理	161	使用保胎药要注意什么	165
孕妈妈生病怎样选择药物.....	162	切记不可盲目保胎.....	166
中药就绝对安全吗.....	162	自然流产到底是怎么回事.....	166
贫血了, 食疗和药物哪个更管用.....	163	我为什么会习惯性流产	167

孕早期出血严重吗	168
阴道出血, 可以保胎吗	169
维生素 E 有助于安胎保健吗	170
为什么要慎用黄体酮保胎	170
为什么两次怀孕都是胎停育	171
保胎后生出的宝宝会不会不健康	172
你知道这几种错误的保胎方法吗	172
染色体异常引起的流产可以保胎吗	173
孕妈妈吸烟会导致流产吗	174
过度紧张也会造成习惯性流产吗	174
保胎和准爸爸有关系吗	175

可以保胎的几种情况

什么是先兆流产	176
先兆流产的孕妈妈可继续妊娠吗	176
先兆流产如何保胎	177
怎样预防流产	177
什么情况下才能保胎	178

哪些孕妈妈需保胎	178
保胎等同于限制人身自由了吗	179
没有流产症状, 可以选择在家保胎休息吗	179
卧床保胎期间可以玩手机吗	180
保胎要保到什么时候	180
有流产史的孕妈妈如何保胎	181
要保胎, 饮食上应注意什么	182
生活中哪些因素不利于保胎	183
孕晚期怎样安胎	184
有自然流产史的孕妈妈能做保健操吗	185
习惯性流产的孕妈妈能过性生活吗	186
为什么前 3 个月养胎很重要	187
流产后再怀孕, 担心流产怎么办	187
小心易致流产的食物	188
流产后怎样保养, 下一胎才会更健康	189
妊娠呕吐严重会影响胎宝宝健康吗	190
怀孕十月, 到底该如何安胎保胎	191

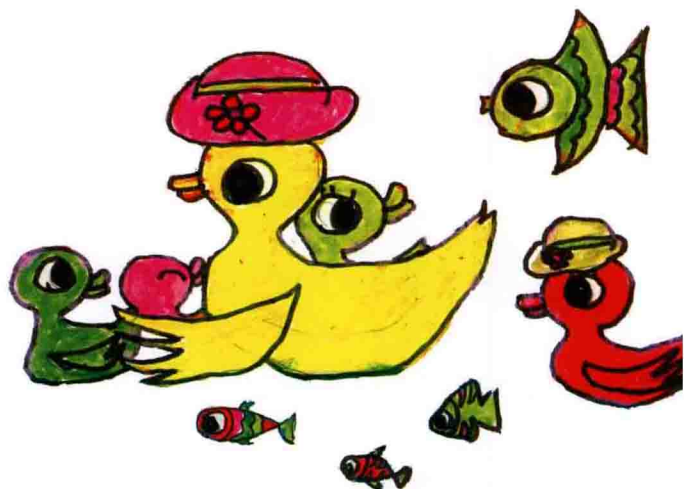


孕期异常的处理方法.....	192
羊水是越多越好吗.....	192
B超检查羊水过少, 怎么办.....	193
脐带绕颈也能顺产吗.....	193
脐带缠绕危害大吗.....	194
脐带绕颈后宝宝可以自己脱开吗.....	194
脐带绕颈, 孕妈妈要怎么做.....	195
前置胎盘该怎么办.....	195
引起前置胎盘的原因有哪些.....	196
什么是胎位不正.....	197
胎位不正, 什么时间纠正最合适.....	197
检查出胎位不正该怎么办.....	198
霉菌性阴道炎对胎宝宝有影响吗.....	199
子宫过速增大正常吗.....	199
哪些孕妈妈易患宫外孕.....	200
引起腹痛的原因有哪些.....	201
葡萄胎清宫后多久可以要宝宝.....	202
双胎妊娠要注意些什么.....	203
哪些病毒易感染胎宝宝.....	203
眼角膜水肿是病吗.....	204
怎样缓解孕期疼痛.....	204
胎动异常, 孕妈妈怎么办.....	205
孕妈妈感冒了怎么办.....	206
孕妈妈感冒期间哪些食物不能吃.....	207
孕晚期得了妊高征怎么办.....	207
妊娠糖尿病如何自我护理.....	208

怎样预防孕期腹泻.....	208
孕期便秘怎么办.....	209
孕期怎样预防下肢静脉曲张.....	209
孕期为什么会水肿.....	210
孕期怎样消除水肿.....	210
孕期牙龈炎能治疗吗.....	211
孕期贫血时饮食需注意什么.....	211
在家突然破水怎么办.....	212
剖宫产时感到恶心和胸闷怎么办.....	212
孕妈妈阵痛有自我缓解方法吗.....	213

附录: 安胎保胎食谱

阿胶粥 / 南瓜饼 / 乌鸡糯米粥.....	214
鲫鱼姜仁汤 / 清蒸砂仁鲈鱼 / 砂仁肘子.....	215





汉竹·亲亲乐读系列

备孕保胎 全知道

王琪 主编
汉竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811



前言

是时候要个宝宝了！既然选择要宝宝，就想给他（她）最好的，可很多孕妈妈到了关键时刻却不知道从何做起。那么，孕妈妈要怎样做，才能为宝宝创造一个安全健康的环境呢？

备孕，孕育健康宝宝的第一步

环境、营养、生活方式以及生理、心理等多个方面，都与将来宝宝的健康和智力息息相关。孕前感冒了，会不会影响以后胎宝宝的健康？避孕药还没停却怀孕了，宝宝能不能要？年龄大了，怀孕前应注意些什么？我的排卵日期是哪一天？这些都是女性备孕期间十分注意的问题，让我们在本书中找一找答案吧！

养胎，天才宝宝的启蒙之路

孕妈妈只有给胎宝宝足够的营养、安全的内环境以及健康的外环境，才能孕育出一个健康的宝宝，这就是养胎。在孕妈妈养胎的过程中必定少不了“教”，“教”更强调的是孕妈妈对胎宝宝的感化和影响。胎宝宝更多的是通过感觉与外部世界取得联系的，所以，外部感觉的刺激对胎宝宝的生长发育十分重要。那么，孕妈妈究竟要怎样做才是真正的养胎呢？本书将会为您揭晓。

保胎，为腹中胎宝宝保驾护航

如今，很多孕妈妈为了能够顺利安稳地生下宝宝，往往会采取各种各样的保胎方式。可是什么样的情况才可以保胎？要如何保胎？哪些保胎药可以吃？习惯性流产能保胎吗？孕期突遇异常情况，怎样才能让宝宝平安出生呢？带着这些疑问，我们来一起学习一下保胎常识吧！

本书将为孕妈妈提供从孕前至孕期全方面的产前指导，包括孕妈妈应注意的生活细节、胎宝宝与孕妈妈的变化、实用的胎教，以及保胎与养胎的方法等。真诚祝愿每一位孕妈妈都能安心度过孕前与孕期，以最佳的身体和心理状态迎接宝宝的到来。



中医经典逐月养胎法

孕1月：注意睡眠环境的安逸

孕妈妈应“寝必安静处，无令恐畏，饮食精熟”。即孕妈妈从怀孕后第1个月起，就应注意睡眠的环境要安静，无噪声打扰，更不能受到惊吓，饮食上注意摄取富有营养的食物，并且要煮熟煮透。

孕1月的孕妈妈容易疲劳，而良好的睡眠有助于缓解孕妈妈的精神压力，增强其神经系统和免疫系统的功能，并可降低产后患抑郁症的概率。

在饮食方面，孕妈妈可以按照正常的饮食习惯进食，但是食物中要注意营养丰富而全面，饮食结构要合理。孕妈妈可以采取少食多餐的办法；饮食要清淡，少吃油腻和辛辣食物，多吃易于消化吸收的食物；蔬菜应充分洗净，水果应去皮，以免农药污染；加工和烹调方法要得当，减少营养流失，并要符合卫生要求，避免食物污染，少用调味料；炊具以铁质或不锈钢制品为好，尽量不用铝制品和彩色搪瓷用品，以避免铝、铅等重金属元素的毒害。

孕2月：保持居住环境安静

孕妈妈应“居必安静处，慎戒房事”。即孕妈妈的居住环境必须保持安静，减少或禁止性生活。

孕2月，孕妈妈应尽可能多休息，不要强迫自己做太多事情，想睡就睡。如果方便的话最好每天能有个简短的午睡，可以让下午精力充沛。晚上早点就寝，并创造安静舒适的睡眠环境，保证充足的睡眠时间。另外，孕妈妈也要注意，怀孕后前3个月应减少性生活。

本月胎宝宝尚小，还不需要大量的营养素，因此，孕妈妈摄入的热量不必增加，只要能够正常进食并适当增加优质蛋白质就可以了。如果孕妈妈有恶心、呕吐等早孕反应，可以吃些烤面包、饼干、米粥等食物。水分少的干硬食品可以减轻孕妈妈恶心、呕吐的症状，而米粥的可以补充因恶心、呕吐而失去的水分。

备孕女性要特别留意自己的月经期，推迟一周后就需要验孕了。