

科学实用全面的孕育指南

全新版



完全手册

孕产期



李淑娟 编著



Yunchanqi
Wanquan Shouce

帮助准妈妈解决孕产期常见的心理问题、营养饮食问题、日常保健问题，助准妈妈顺利度过孕产期。



中国纺织出版社



完全手册

孕产期



李淑娟/编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期完全手册 / 李淑娟编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5064-8870-9

I. ①孕… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—手册②产褥期—妇幼保健—手册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第077934号

策划编辑: 郭沫

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京联兴华印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 24

字数: 445千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

第一篇

优生优育



第一章 如何生出健康宝宝

002

第一节 优生

002

什么是优生

002

什么是优生学

002

优生的五要素是什么

002

什么是基础优生

003

优生的主要措施是什么

003

什么是优生咨询

004

优生咨询的内容主要有哪些

004

父母血型与优生有什么关系

005

女性自慰能否影响优生

005

优生与准爸爸的胡须有关系吗

005

性生活频率高对优生有什么影响

006

第二节 择偶与优生有何关系

006

哪几种人不宜婚配

006

近亲结婚有哪些危害

006

什么是基因突变

007

第三节 受孕须知

008

一次射精有多少精子

008

精子为什么不精了

008

如何测定自己的排卵期

009

受孕应具备哪些条件

009

什么是最佳受孕状态

010

怎样把握受孕的最佳时机	010
受孕的最佳姿势是什么	010
如何实现高质量的受孕	010
什么是最佳的受孕环境	011
为什么婚后不宜马上怀孕	011
十个不宜受孕的时间	012
结婚后什么时间考虑怀孕较合适	012
怀孕的最佳年龄是多少	012
什么是怀孕最佳心理状态	012
第四节 影响怀孕的因素	013
怀孕期间的这些数字你知道吗	013
“酸儿辣女”有科学依据吗	013
个人爱好和才能会传给孩子吗	013
色盲的问题你知道多少	014
什么叫先天缺陷	014
先天缺陷有哪些类型	014
你知道常见的有关怀孕的一些错误观念吗	015
为什么孕妇不宜太胖	015
准爸爸的年龄对胎儿有什么影响	015
什么是月经过稀	016
月经过稀会影响怀孕吗	016
避孕工具避孕失败后的胎儿会畸形吗	016
口服避孕药、外用避孕药避孕失败后的胎儿会畸形吗	017
安全期避孕和体外排精避孕失败后的胎儿会畸形吗	017
孕前孕时为什么不宜住新房	017
第五节 孕前准备	017
怀孕前应做好哪些思想准备	017
你知道产假该如何计算吗	018
职场妈妈如何请假	018
为什么要做有关凝血方面的测定	019
为什么要定期做尿常规检查	019

如何选择合适的卧具	019
如何进行适宜的孕前锻炼	019
第六节 优生物质准备	020
妊娠期的孕妇在怀孕前应做好哪些准备	020
为什么孕前要注意营养	020
男性应该怎样饮食	021
为什么孕妇怀孕前要补充叶酸	022
为什么男性也要补充叶酸	022
孕前为什么要补充维生素	022
孕前为什么要补充B族维生素	022
孕前为什么要多吃含钙食物	023
孕前为什么要多吃含铁食物	023
为什么孕妇怀孕前不能吸烟	023
为什么孕妇怀孕前不能饮酒	023
咖啡对孕前女性有什么影响	023
为什么准爸爸在怀孕前最好不吸烟	024
为什么准爸爸在怀孕前不能饮酒	024
咖啡对孕前男性有什么影响	024





第二章 透视遗传病

025

第一节 了解遗传病

025

什么是遗传病

025

遗传病分哪几类

025

不宜生育的遗传病有哪些

025

我国主要有哪些遗传病

026

什么是限性遗传病

026

什么是从性遗传病

027

什么是隔代遗传

027

什么是交叉遗传

027

什么是单基因病

027

什么是多基因病

028

什么是染色体病

028

什么是遗传病的三级预防

028

什么是生殖遗传

029

遗传病与胎儿性别有什么关系

029

什么是遗传性溶血性贫血

029

遗传性溶血性贫血主要有哪几类

030

遗传、优生与胎教之间有什么关系

030

第二节 哪些疾病遗传

031

哪些父母会把疾病遗传给宝宝

031



哪些夫妇需要遗传咨询	031
哪几种疾病会通过母亲遗传	032
孩子的智力取决于双亲的遗传吗	033
皮肤纹理和遗传有什么关系	033
夫妻双方的体质对优生有什么影响	034
什么是先天性疾病	034
先天性疾病都是遗传病吗	034
龋齿具有遗传性吗	035
鼻子耳朵也能遗传吗	035
 第三章 孕前疾病与防治	036
第一节 孕前疾病防治	036
为什么必须进行婚检	036
为什么孕前要进行口腔检查	036
受孕前为什么不能服用安眠药	037
为什么孕前孕后都不能养小动物	037
孕前有阴道炎怎么办	038
孕前应该注射乙肝疫苗吗	038
孕前应该注射甲肝疫苗吗	039
孕前应该注射水痘疫苗吗	039
孕前应该注射风疹疫苗吗	039
孕前应该注射流感疫苗吗	039
为什么孕前要防止男性腮腺炎	039
为什么孕前男性不宜洗桑拿浴	040
吸烟对胎儿性别的影响	040
哪些职业对生育宝宝有危害	040
乙肝病毒也可父婴传播吗	041
怎样防治乙肝病毒的父婴传播	041
第二节 身患疾病可以怀孕吗	042
阑尾炎患者能否怀孕	042
肺结核患者能否怀孕	042

糖尿病患者能否怀孕	042
肾炎患者能否怀孕	042
心脏病患者能否怀孕	043
高血压患者能否怀孕	043
肝炎患者能否怀孕	044
淋病患者能否怀孕	044
甲亢病患者能否怀孕	044
梅毒患者能否怀孕	045
红斑狼疮患者能否怀孕	045
生殖系统良性肿瘤患者怀孕有什么后果	045
哮喘病患者能否怀孕	045
精神病患者能否怀孕	045
什么是“灾难型”的孕妇	046
什么是“矛盾型”的孕妇	046
什么是“冷酷型”的孕妇	046
什么是“谨小慎微型”的孕妇	046
什么是“理想型”的孕妇	047
第三节 不孕症	047
什么是不孕	047
影响女性受孕的主要原因有哪些	048
哪些情况下孕前应该接受咨询	048
怎样检验输卵管是否畅通	048
压力能否造成不孕	049
疲劳过度对受孕有什么影响	049
什么是宫腔镜检查	049
什么是腹腔镜检查	049
什么是“试管婴儿”	050
哪些情况下适合做“试管婴儿”	050
什么是人工授精	050
如何进行人工授精	050

第二篇

健康孕期



第一章 健康孕早期

052

第一节 胎儿发育早知道

052

1月

052

胎儿的身体发育情况怎样

052

胎儿的大脑发育情况怎样

052

2月

052

胎儿的身体发育情况怎样

052

胎儿的运动能力发育情况怎样

053

胎儿对触觉刺激有反应吗

053

你了解胎儿脑神经细胞的发育规律吗

053

3月

053

胎儿发育有何特点

053

胎儿的感知觉发育情况怎样

054

胎儿的触觉发育情况怎样

054

胎儿的呼吸发育情况怎样

054

胎儿的牙齿发育状况怎样

054

胎儿的运动情况怎样

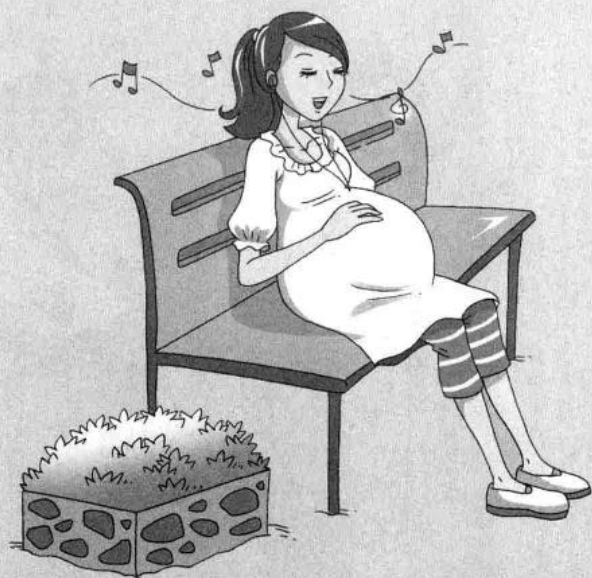
055

胎儿也能喝水吗

055



第二节 胎教的作用与方法	056
什么是胎教	056
胎儿也能接受教育吗	056
怎样正确认识胎教	057
胎教从什么时候开始合适	057
胎教的前提是什么	057
胎教的理论基础是什么	057
胎教分哪几个阶段	057
为什么说胎教具有可行性	058
古代胎教为什么强调情志	058
古代胎教为什么要忌房事	058
古代胎教为什么主张饮食节制	059
古代胎教为什么提倡适劳逸	059
古代胎教为什么主张慎寒温	059
古代胎教为什么主张戒生冷	059
我国胎教的历史记载有哪些	059
现代胎教的理论构成有哪些	060
胎教分哪两种效果的胎教	061
怎样进行科学的胎教	061



什么是胎教的“外象内感”理论	062
你了解“无意胎教”和“有意胎教”吗	062
情绪与胎教有什么关系	063
胎教的第一步是什么	063
受过胎教的宝宝有哪些优势	063
受孕当月的胎教要点是什么	064
怎样在受孕的瞬间关注胎教	064
怎样进行环境胎教	065
中医的逐月养胎法科学吗	065
如何促进胎儿大脑发育	065
胎教有哪些误区	065
胎教要遵循哪些原则	066
胎教和遗传有什么关系	067
孕妇品格对胎儿有什么影响	067
孕妇的“品格胎教心灵操”包括哪些内容	067
怎样做好孕早期的营养胎教	068
为什么孕妇到大自然中去有利于胎教	068
胎儿也会发脾气吗	069
准妈妈怎样当好胎教的主角	069
家庭其他成员在胎教中的作用是什么	070
音乐胎教分几种	070
音乐胎教有哪些误区	070
如何进行音乐胎教	071
形象意念对胎儿的发育有什么影响	071
怎样与胎儿一起玩要	071
孕妇如何进行运动胎教	072
你了解气功胎教法吗	072
孕妇多咀嚼有什么好处	073
营养与胎教有什么关系	074
孕早期最适宜的胎教活动是什么	074
父亲在胎教中起怎样的作用	075

第三节 孕产妇的营养餐桌	075
孕妇应遵循哪些饮食原则	075
孕妇为什么要戒烟戒酒	076
胎儿也能吃药吗	076
三大营养素和钙怎样补充	076
孕期营养不良对胎儿有什么影响	077
孕妇为什么要补充蛋白质	077
补充蛋白质的食谱有哪些	078
为什么孕妇要多吃清淡的植物性食物	078
偏吃素食对孕妇有什么危害	079
不利保胎的食品有哪些	079
孕妇缺钙会对胎儿有什么影响	080
孕妇缺糖会有什么后果	080
为什么孕妇要适量补充脂肪	080
为什么孕妇要适量补锌	081
为什么孕妇要适量补铁	081
孕妇缺碘有什么危害	082
为什么孕妇需要补硒	082
为什么孕妇不能缺铜	082
为什么孕妇不能缺锰	083
为什么孕妇不能缺镁	083
孕妇喝水有什么讲究	083
孕妇如何选择奶粉	084
有利于胎儿大脑发育的麦类食物有哪些	084
有利于胎儿大脑发育的谷类食物有哪些	085
有利于胎儿大脑发育的豆类食物有哪些	086
有利于胎儿大脑发育的干鲜果品有哪些	086
有利于胎儿大脑发育的蔬菜有哪些	087
调料对孕妇有什么影响	088
为什么孕妇不宜节食	088
孕妇服用阿胶有什么讲究	089
孕妇吃姜有什么讲究	089

孕妇吃蒜有什么讲究	090
维生素C的作用是什么	090
维生素E的作用是什么	090
孕妇能吃蜂蜜吗	090
第四节 孕产妇的日常护理	091
孕妇是怎么知道受孕的	091
到医院检查哪些来确定是否受孕	091
受孕初期孕妇的身体会发生哪些变化	091
孕期如何划分	092
你知道胎儿是怎么发育的吗	092
什么时候开始产前检查	092
产前检查包括哪些内容	092
什么是无压力测试	093
如何推算预产期	093
有过剖宫产史的孕妇需要注意什么问题	094
孕妇怎样保持良好的心境	094
孕妇为什么要进行适度的运动	094
孕妇运动有何优点	095
什么是合适的运动强度	095





为什么孕妇不宜拔牙	095
孕妇洗澡时应注意什么	096
怀孕对孕妇的睡眠提出了什么要求	096
孕妇骑车应注意什么事项	097
准爸爸需要做哪些事	097
孕早期孕妇的身体会发生哪些变化	098
冬季孕妇应多晒太阳吗	098
孕早期如何工作	098
焦虑对胎儿有哪些不好的影响	099
孕妇怎样控制不利于胎儿的情绪	099
孕妇打鼾对胎儿有什么影响	100
孕妇为什么不宜去拥挤的场合	100
什么是超声波诊断法	101
哪些情况可利用超声波进行诊断	101
怀孕早期能做B超吗	101
这些辐射值你知道吗	102
孕妇的求知欲对胎儿会产生什么样的影响	102
孕妇为什么不宜穿高跟鞋	102
什么是双子宫妊娠	103
双子宫妊娠对怀孕有影响吗	103

孕妇受到噪声干扰对胎儿有什么危害	103
准爸爸怎样和胎儿说话	103
微波对胎儿有什么影响	104
电磁波对孕妇有什么危害	104
静电对胎儿有影响吗	104
看电视对胎儿有什么影响	105
孕妇可以使用空调吗	105
第五节 孕期宜忌	106
为什么孕妇不宜过多接触办公室里的电话机	106
为什么孕妇不宜过多接触办公室里的复印机	106
孕妇为什么不宜涂指甲油	106
孕妇为什么不宜喝浓茶	106
孕妇为什么不宜多吃油条	107
孕妇为什么不宜多吃菠菜	107
孕妇为什么不宜多吃水果	107
孕妇为什么不宜多吃山楂	107
孕妇为什么不宜多吃土豆	108
孕妇为什么宜吃红枣	108
孕妇为什么宜吃板栗	108
孕妇为什么宜吃花生	108
孕妇为什么不宜做X线检查	109
孕妇为什么不宜用电吹风	109
孕期为什么不宜使用风油精	109
孕妇为什么忌大笑	110
孕妇为什么不宜吃火锅	110
孕妇为什么不宜饮可乐类饮料	110
孕妇为什么不宜长期服用鱼肝油	110
孕妇为什么不能吃霉变食物	111
孕妇为什么不宜多吃人工腌制的食品	111
孕妇为什么宜多吃苹果	111
孕妇为什么忌恐惧心理	112

孕妇为什么忌有依赖心理	112
孕妇怎样克服暴躁心理	113
孕妇怎样克服忧郁心理	113
孕妇为什么要忌急躁心理	114
为什么孕早期忌过性生活	115
孕妇为什么不宜多吃罐头食品	115
孕妇为什么不宜吃糯米甜酒	115
孕妇为什么忌多吃酸性食物	115
孕妇为什么不宜多吃黄芪炖鸡	116
孕妇为什么要忌食可能诱发过敏的食物	116
孕妇为什么宜吃适量瓜子	116
孕妇为什么不能吃百忧解	117
第六节 常见病的防治	117
孕妇应该遵循哪些用药原则	117
孕妇感冒对胎儿有什么影响	118
孕妇怎样防治感冒	118
孕妇防治感冒可以用什么食谱	118
孕妇发热对胎儿有什么影响	118
为什么预防宝宝近视要从怀孕开始	119
农药对胎儿有什么影响	119
什么是妊娠恶阻	119
造成妊娠恶阻的原因是什么	119
哪些食谱对妊娠恶阻有益	120
如何使用保胎药保胎	120
先兆流产如何保胎	120
先兆流产如何防治	120
习惯性流产如何保胎	121
习惯性流产可用什么保胎食谱	121
影响胎儿生长发育的抗生素类药物有哪些	121
影响胎儿生长发育的激素类药物有哪些	122
影响胎儿生长发育的维生素类药物有哪些	122