怀孕安产百科大全

刘美红 著

内蒙古科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

怀孕安产百科大全/刘美红编著.—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.9
ISBN 7-5380-1372-5

Ⅰ.怀… Ⅱ.刘… Ⅲ.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围生期—妇幼保健—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识 Ⅳ.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第102817号

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地　　址/赤峰市红山区哈达街南一段4号
电　　话/(0476)8224848　8231924
邮　　编/024000
组织策划/欧　东
责任编辑/许占武　浩毕斯　刘　冲
封面设计/鲁　冰
印　　刷/北京楠萍印刷有限公司
开　　本/880×1230　1/32
印　　张/15
字　　数/390千
版　　次/2005年9月第1版
印　　次/2005年9月第1次印刷
定　　价/24.80元

前　言

生儿育女是人生的一件大事，也是上天赋予女人的一项神圣使命。年轻的夫妇们都希望能生育一个聪明健康的宝宝，这是每一个家庭的个体需求，更是整个社会发展的需要。因此，优生、优孕、优育就显得尤为重要了。

十月怀胎，对一个女人来说，是一段既神圣又美丽的生命历程。那么如何踏上并顺利度过这一时期呢？

本书即从孕妇的角度，科学全面地阐述了从孕前到怀孕、从生产到产后的方方面面，为女人的这次生命历程进行了实质性的指导，如孕期检查、产前检查、怀孕禁忌及安产与恢复禁忌等等。

本书选题新颖，溶知识性、科学性、实用性于一体，是每一位孕妈妈的知心朋友，一定能伴每一位孕妈妈度过幸福美丽的孕产期。

编　者

2005 年 9 月

目　　录

第一篇　怀孕与优生基础知识

优生必备条件 …… (3)
生个聪明健康的孩子 …… (3)
优生始于择偶 …… (3)
优生的一般条件 …… (6)
少生与优生 …… (8)
选择与优生 …… (9)
营养与优生 …… (9)
环境与优生 …… (10)
药物与优生 …… (12)
烟酒与优生 …… (14)
遗传与优生 …… (15)
遗传的奥秘 …… (15)
人体细胞与遗传基因 …… (15)
遗传物质——染色体 …… (16)
遗传性疾病 …… (16)
遗传病的遗传方式与种类 …… (17)
遗传病的防治 …… (19)
遗传与优生环境 …… (20)
遗传与智力的关系 …… (21)
近视与遗传 …… (21)

容貌特征与遗传 …… (22)
孕前准备 …… (24)
孕前须做哪些准备 …… (24)
孕前身体素质调养 …… (24)
孕前心理准备 …… (25)
最佳怀孕情绪 …… (25)
调整孕前心绪 …… (26)
和谐孕前心理 …… (27)
为怀孕做好准备 …… (28)
喜迎妊娠到来 …… (29)
妊娠是爱情的升华 …… (29)
孕前生理准备 …… (30)
调适生理机能 …… (30)
最佳怀孕肾气 …… (31)
提高身体素质 …… (32)
孕前生活安排 …… (32)
孕前锻炼方法 …… (33)
孕前检查 …… (35)
孕前须治疗的疾病 …… (37)
孕前饮食与用药 …… (43)
孕前物质准备 …… (45)
舒适的居室环境 …… (45)
适体的内衣 …… (46)
宽松的外衣 …… (46)
合适的鞋 …… (46)
胎教工具 …… (47)
孕期理财 …… (47)
受孕的最佳状态 …… (48)
最佳生育年龄 …… (48)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

最佳受孕季节 …… (49)
最佳受孕时机 …… (51)
最佳受孕阶段 …… (53)
最佳受孕环境 …… (54)
最佳怀孕食谱 …… (57)
避孕措施与优生 …… (61)
停止避孕准备怀孕 …… (61)
停服避孕药开始怀孕的时间 …… (62)
避孕药对优生的影响 …… (62)
生男生女可以控制 …… (64)
最佳怀孕控制 …… (64)
生男生女法 …… (66)
只要身体健康就能办到 …… (67)
夫妻双方需要通力协作 …… (68)
不孕不育专家指导 …… (68)
男性不育的原因 …… (69)
女性不孕的原因 …… (69)
不孕夫妻双方的因素 …… (71)
不孕症的治疗 …… (72)
不孕症的预防与康复 …… (75)
不孕不育的特殊处理方法 …… (81)

第二篇　十月怀胎最佳方案

孕期常识 …… (85)
怀孕的判断依据 …… (85)
怀孕的判断方法 …… (86)
正确对待早孕反应 …… (87)
孕妇需注意的问题 …… (88)

孕妇早期检查的必要性 …… (90)
十月孕程护理 …… (90)
怀孕 1 个月 …… (90)
怀孕 2 个月 …… (92)
怀孕 3 个月 …… (93)
怀孕 4 个月 …… (94)
怀孕 5 个月 …… (96)
怀孕 6 个月 …… (97)
怀孕 7 个月 …… (99)
怀孕 8 个月 …… (100)
怀孕 9 个月 …… (101)
怀孕 10 个月 …… (103)

第三篇　孕妇最佳饮食保健方案

孕期饮食保健 …… (107)
母体的营养需求 …… (107)
胎儿的营养需求 …… (108)
孕妇需要的营养素 …… (109)
孕 1 月的饮食与营养 …… (115)
人体必需的无机盐与微量元素 …… (115)
妊娠期所需的能量 …… (119)
孕妇每日饮食安排 …… (120)
孕 2 月的饮食与药膳 …… (120)
孕妇饮食有讲究 …… (120)
妊娠反应的饮食疗法 …… (121)
药膳三则 …… (122)
孕 3 月饮食与药膳 …… (123)
孕妇要多吃水果 …… (123)

药膳三则 …… (124)
孕 4 月的饮食与药膳 …… (125)
孕妇忌喝浓茶 …… (125)
孕妇素食有害于胎儿 …… (125)
药膳二则 …… (126)
孕 5 月的饮食与药膳 …… (127)
鸡蛋和鸡蛋菜 …… (127)
药膳四则 …… (129)
孕 6 月的饮食与药膳 …… (130)
妊娠期手足抽搐是缺乏营养吗 …… (130)
妊娠期不要吃得太多 …… (131)
妊娠期应避免吃的食物 …… (133)
药膳四则 …… (134)
孕 7 月的饮食与药膳 …… (135)
妊娠水肿的饮食疗法 …… (135)
药膳三则 …… (136)
孕 8 月的饮食与药膳 …… (137)
苹果与苹果小吃 …… (137)
药膳四则 …… (138)
孕 9 月的饮食与药膳 …… (139)
鸡的几种烹调方法 …… (139)
自制饮料五则 …… (140)
药膳三则 …… (141)
孕期自我护理 …… (141)
胎动——胎儿安危的标志 …… (141)
胎儿体重的测量 …… (144)
孕妇冬季的自身保健 …… (145)
孕妇睡觉应取左卧位 …… (146)
注意保护哺乳用乳房 …… (148)

性生活对妊娠有影响吗 …… (149)
有利母胎的围生期保健 …… (151)
孕期检查 …… (152)
孕期检查的重要性 …… (152)
围生期保健的意识 …… (153)
产前诊断与产前检查的区别 …… (154)
产前诊断的对象 …… (154)
家属要和孕妇一起接受产前教育 …… (154)
初诊的内容 …… (155)
预产期的推算 …… (156)
例行检查的内容 …… (157)
孕期各时期的检查 …… (158)
开始接受检查的时间 …… (158)
必须进行定期检查 …… (159)
孕妇如何接受检查 …… (159)
孕妇可否做妇科检查 …… (160)
B 超对胎儿有无影响 …… (160)
孕期能否做 X 光、CT、核磁共振检查 …… (161)
怀孕早期要化验血型 …… (161)
O 型血孕妇应注意什么 …… (162)
羊膜腔穿刺检查的作用与危害 …… (162)
孕期异常护理 …… (163)
妊娠并发症 …… (164)
妊娠合并症 …… (177)

第四篇　安胎养胎与胎教

安胎方法 …… (189)
孕妇静坐安胎法 …… (189)

孕期提高免疫力以保胎 …… (200)
保胎需注意不利胎儿的情况 …… (203)
养胎方法 …… (205)
饮食养胎 …… (205)
环境养胎 …… (219)
情绪养胎 …… (226)
智慧养胎 …… (231)
胎教方法 …… (234)
胎教的意义 …… (234)
胎教的实施 …… (239)
胎教的内容和注意事项 …… (241)
胎教人人可做 …… (243)
胎教方案 …… (244)
分期实施胎教的要点 …… (258)
十月安胎养胎与胎教 …… (259)
怀孕第一个月可以开始胎教 …… (260)
受孕当月应如何养胎与胎教 …… (260)
怀孕第二个月安胎、养胎与胎教的注意事项 …… (261)
怀孕第三个月安胎、养胎与胎教的注意事项 …… (262)
怀孕第四个月安胎、养胎与胎教的注意事项 …… (264)
怀孕第五个月安胎、养胎与胎教 …… (265)
怀孕第六个月安胎、养胎与胎教 …… (267)
怀孕第七个月安胎、养胎与胎教 …… (268)
怀孕第八个月安胎、养胎与胎教 …… (269)
九个月大胎儿的情绪反映 …… (270)
怀孕第九个月安胎、养胎与胎教 …… (271)
怀孕十个月的胎教重点 …… (271)
怀孕第十个月就可以放弃胎教吗 …… (272)

第五篇　十月怀胎禁忌

怀孕禁忌 …… (275)
肺结核患者不应怀孕 …… (275)
心脏病患者不宜怀孕 …… (276)
肾炎患者不要怀孕 …… (276)
高血压患者怀孕有危险 …… (277)
肝炎患者不宜怀孕 …… (278)
糖尿病患者不宜怀孕 …… (279)
甲亢患者不宜怀孕 …… (279)
哮喘患者不宜怀孕 …… (280)
肿瘤患者不能怀孕 …… (281)
性病患者不宜怀孕 …… (282)
癫痫患者不能怀孕 …… (283)
精神病患者不宜怀孕 …… (283)
其他疾病对妊娠的影响 …… (284)
在身体疲劳时不要怀孕 …… (285)
在蜜月旅游中受孕不利于优生 …… (286)
还是“澳抗”转阴后再怀孕好 …… (287)
婚后不宜很快怀孕 …… (287)
春节期间不要怀孕 …… (288)
心理禁忌 …… (289)
孕妇忌恐惧心理 …… (289)
孕妇忌烦躁心理 …… (290)
孕妇忌依赖心理 …… (291)
孕妇忌忧郁心理 …… (292)
孕妇忌暴躁心理 …… (293)
孕妇忌羞怯心理 …… (294)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

孕妇忌备物心理 …… (295)
孕妇忌热切心理 …… (296)
孕妇忌怀疑心理 …… (297)
孕妇忌焦急心理 …… (298)
孕妇忌紧张心理 …… (299)
饮食禁忌 …… (300)
孕妇不能偏食 …… (300)
不要吃不洁、变质及被污染的食物 …… (301)
孕妇应少食速食食品及罐头食品 …… (301)
孕妇应少吃的食物 …… (301)
孕妇应少吃的果品 …… (303)
孕妇应少喝的饮料 …… (304)
日常生活禁忌 …… (305)
孕妇看电视对胎儿的影响 …… (305)
孕妇忌养‘宠物’…… (306)
妊娠期劳动应注意 …… (307)
孕妇应远离噪声 …… (308)
孕妇慎用化妆品 …… (308)
妊娠期不应睡软床 …… (309)
孕妇忌穿高跟鞋 …… (310)
孕期慎用电热毯 …… (311)
孕期慎用电风扇 …… (311)
烟雾对胎儿的影响 …… (311)
酒对胎儿的影响 …… (312)
孕妇做饭洗衣服时应注意 …… (313)
孕妇的衣着 …… (313)
孕妇忌接吻 …… (314)
保健禁忌 …… (314)
打预防针要小心 …… (314)

孕妇忌用清凉油 …… (315)
妊娠忌用的药物 …… (316)
妊娠期间禁忌的单味中药 …… (316)
孕妇忌用的中成药 …… (317)
孕妇忌便秘 …… (318)
孕妇的乳头忌多刺激 …… (319)
孕妇忌忽视产前检查 …… (320)
孕妇忌忽视妊娠呕吐 …… (321)

第六篇　轻松分娩方案

产前准备 …… (325)
做妈妈的准备 …… (325)
做爸爸的准备 …… (325)
应为宝宝准备的东西 …… (327)
应该准备的产妇用品 …… (329)
高龄初产妇注意要点 …… (330)
轻松分娩 …… (330)
临近分娩征兆 …… (330)
即将分娩征兆 …… (332)
临产征兆 …… (333)
适时入院 …… (334)
住院注意事项 …… (335)
分娩的过程 …… (336)
分娩三要素 …… (336)
分娩中第一产程应了解的事宜 …… (340)
分娩开始 …… (342)
分娩三步曲 …… (343)

分娩进行中的技巧运用 …… (351)
各产程中的呼吸技巧的运用 …… (351)
减缓疼痛的秘诀 …… (351)
分娩中巧用力 …… (353)
短促呼吸的运用 …… (357)
各辅助动作的运用 …… (358)
分娩方式的选择 …… (358)
自然分娩 …… (358)
无痛分娩 …… (359)
特殊分娩 …… (360)
剖宫产 …… (361)
难产及分娩异常 …… (363)
臀位分娩 …… (363)
双胎、多胎分娩 …… (364)
难 产 …… (364)

第七篇　产后恢复与保健

产后异常的护理 …… (369)
产后为什么有腹痛 …… (369)
产妇腋下长肿块是怎么回事 …… (369)
分娩后腹部为何还能摸到硬块 …… (370)
产后多汗 …… (370)
何为恶露 …… (371)
产后恶露不下 …… (372)
产后恶露不绝 …… (373)
预防产后大出血 …… (375)
预防产后大出血后遗症 …… (376)
产后大便难 …… (377)

产后缺乳 …… (378)
产后乳汁自出 …… (379)
产后身痛 …… (381)
产后将养方案 …… (383)
产后将养 …… (383)
月子里将养内容 …… (384)
月子里休养条件 …… (384)
产后忧郁情绪的调养 …… (385)
分娩后会阴的护理 …… (386)
侧切的产妇注意事项 …… (386)
剖宫产的产妇注意事项 …… (388)
谨防月子病 …… (389)
产妇的衣着有讲究 …… (390)
产后的饮食安排 …… (391)
月子里饮食营养的重要性 …… (391)
月子里各营养素需求量 …… (392)
月子里的饮食特点 …… (392)
月子里饮食宜忌 …… (394)
产后的合理膳食 …… (395)
营养对泌乳的影响 …… (399)
乳母的营养需要 …… (401)
授乳期的合理膳食 …… (403)
产后体形恢复 …… (406)
产后是否可以运动 …… (406)
你的腹部还会像以前那样扁平吗 …… (406)
带孩子会改变体重 …… (406)
产后乳房的形状 …… (407)
会有曲张的静脉和蜘蛛状的静脉出现吗 …… (407)
怎样喂奶才能做到不影响产妇体形 …… (407)

乳房的保养 …… (408)
腹部的保养 …… (412)
脚部的保养 …… (413)
腿部的保养 …… (414)
束腹与束裤的使用 …… (415)
产后的恢复运动 …… (416)
产后运动指南 …… (416)
产褥操 …… (421)
腹部肌肉运动 …… (424)
骨盆肌肉运动 …… (425)
背部运动 …… (426)
剖宫产者的辅助运动 …… (429)
按 摩 …… (430)

第八篇　产妇安产恢复禁忌

生产禁忌 …… (435)
产妇忌不知道临产宫缩 …… (435)
产妇忌怕引产 …… (436)
产妇待产时忌害怕和精神紧张 …… (437)
产妇入院忌过早或过晚 …… (438)
产妇在临产前忌憋着大小便 …… (439)
产妇忌不愿竖位分娩 …… (439)
产妇在分娩时忌大声喊叫 …… (441)
产妇忌不按产程与医生配合 …… (442)
产妇忌形成急产 …… (443)
产妇出现滞产时忌大意 …… (444)
饮食禁忌 …… (444)
产妇忌多吃红糖 …… (444)

产妇忌过多吃鸡蛋 …… (445)
产妇忌不吃蔬菜、水果 …… (446)
产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 …… (446)
产后忌滋补过量 …… (447)
产妇在分娩后 3 个月内忌多吃味精 …… (448)
产妇在产后忌吃巧克力 …… (448)
产妇忌急于节食 …… (448)
产妇忌吸烟喝酒 …… (449)
康复禁忌 …… (450)
产妇施行剖宫产后忌不注意异常变化 …… (450)
剖宫产后恢复期忌忽视保健 …… (451)
产妇忌轻视产后第一次大小便 …… (452)
产妇忌不了解产褥期正常现象 …… (453)
产妇忌不注意产褥期卫生 …… (455)
产妇居室忌关门闭窗 …… (455)
产妇忌睡席梦思床 …… (456)
产妇在坐月子期间忌完全卧床休息 …… (457)
产妇忌穿戴过多 …… (457)
产妇忌穿化纤、羊毛内衣胸罩 …… (458)
产妇忌过早劳动和不当劳动 …… (458)
产妇忌产后性生活过早 …… (459)
产妇忌产后忽视检查 …… (460)
产妇忌用某些西药 …… (461)

需要全本请访问 www.ertongbook.com