怀孕知识百科

——轻松怀孕280天

主编/罗路晗

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怀孕第一月

妊娠知识

怀孕的主要征象 辕
怀孕早期生理变化 辕
怀孕早期心理变化 辕
正确对待早孕反应 辕
孕妇的早期管理 辕
孕早期需注意的问题 辕
孕妇的早期检查 辕

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕
胎儿的健康判断 辕0
胎儿的性格发育 辕1
胎儿大脑的发育规律 辕1
促进第一个月胎儿智力发育 辕2

胎教方法

胎教的意义 辕3
胎教的主要内容 辕3
胎教属于超前教育 辕5
妊娠早期胎教方法 辕5

饮食保健

孕期饮食指导 辕7
孕期应遵循的营养原则 辕2
孕期的主要食品 辕4
孕期爱吃酸性食物 辕5
孕期饮料的选择 辕6
怀孕第一个月益智食谱 辕6

妊娠保健

妊娠保健指的什么 辕8
孕妇一个月的保健措施 辕8
妊娠剧吐现象与注意 辕8
孕妇注意低钾血症 辕9
孕妇喜凉怕热的原因 辕0
孕妇尿频现象的处理 辕0
孕妇仍有月经须检查 辕0
孕期注意心理健康 辕1

医疗预防

孕妇谨慎打预防针 辕2



孕妇接种破伤风疫苗的时间 辕2
孕妇慎用药的原则 辕3
预防畸形胎儿的产生 辕3
可致胎儿先天性耳聋的药物 辕3
孕期门诊的种类 辕4
早孕门诊的内容 辕4
孕妇患病应看医生 辕5
孕妇应注意衣原体感染 辕7
孕妇乳房胀痛与腹痛的处理 辕7
孕妇应检查肝功能 辕8
孕妇应检查乙肝表面抗原 辕9
孕妇早期要查白带 辕9
孕妇早期感冒 辕0
孕妇早期发热的防治方法 辕1
孕妇心慌气促的防治方法 辕1
孕妇心烦意乱的防治方法 辕2



怀孕第二月

妊娠知识

消除妊娠的反映 辕4
写好妊娠日记 辕4
妊娠主要日期与数字 辕5
孕妇母体的变化 辕6
子宫的增大规律 辕6

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕8
胎儿五感发育与训练 辕9
胎儿运动发育与训练 辕9
促进第二个月胎儿智力发育 辕0

胎教方法

胎教的进行方式 辕1
胎教的主要方法 辕2

饮食保健

每日营养素摄入量 辕8
摄入益智健脑食品 辕8

孕期饮食与婴儿牙齿有关 辕9
适当增加含铁食物 辕9
适当补充钙剂 辕0
孕期饮食不宜 辕0
怀孕第二个月益智食谱 辕3

妊娠保健

孕妇两个月的保健措施 辕4
孕妇日常生活的注意事项 辕4
孕妇衣服与鞋子的选择 辕7
孕妇不能睡电热毯 辕8
孕妇要有正确的姿势 辕8
孕妇安全度过三伏天与冬天 辕9
孕妇乳头下陷与扁平的纠正 辕0
孕妇保持良好心境的方法 辕2

医疗预防

流产的原因与预防 辕4
宫外孕的发生与预防 辕5
葡萄胎的发生与处理 辕6
胎儿宫内的诊断 辕7
孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林 辕8
注意病毒对胎儿的影响 辕8
孕妇出现水肿的防治方法 辕9
孕妇出现下肢浮肿的防治方法 辕0
孕妇眩晕昏迷的防治 辕1
孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治方法 辕1
孕妇出现腰痛、腹痛、耻骨痛的防治方法 辕2

怀孕第三月

妊娠知识

学会数胎动 辕5
胎动的类型 辕6
孕妇母体的变化 辕6



怀孕知识百科

目录 HUAIYUNZHISHIBAIKE



胎儿发育

胎儿的发育情况 辕7
胎儿牙齿的发育与保健 辕7
胎儿感知发育与训练 辕8
胎儿触觉发育与训练 辕8
胎儿感觉发育与训练 辕8
促进第三个月胎儿智力发育 辕9

胎教方法

胎儿对音乐的吸收性 辕0
胎教的音乐方法 辕0

饮食保健

孕妇饮食不宜 辕3
补充维生素 阅 辕4
补充锌、铜、碘元素 辕4
怀孕第三个月益智食谱 辕5

妊娠保健

孕妇三个月的保健措施 辕7
注意谨慎起居与居室卫生 辕8
注意口腔卫生 辕9
不宜去公共浴室洗澡 辕9
注意游泳问题 辕00
注意出差与旅游问题 辕00
运动前要检查身体 辕02
合理的锻炼项目 辕03
锻炼与健美需要注意的问题 辕09
注意心理健康 辕11

医疗预防

流产的类型与防治 辕12
反复流产的检查 辕13
早期流产与保胎 辕14
检查血红蛋白与甲胎蛋白 辕14
测定有关凝血 辕15
定期做尿常规检查 辕16
胎儿的血型检查与推算 辕17
眼底检查的情况 辕18
影响胎儿发育的药物 辕19

需要全本请访问 www.ertongbook.com

注意妊娠高血压综合征对孕妇与胎儿的危害 辕20
注意子宫肌瘤对孕妇与胎儿的影响 辕21
注意仰卧位低血压综合征 辕21
血小板减少的防治方法 辕21
鼻出血的防治方法 辕22
肾结石与阑尾炎的防治方法 辕23
妊娠期牙病的防治方法 辕23

怀孕第四月

妊娠知识

胎动时间与规律 辕27
计算胎龄的方法 辕27
孕妇母体的变化 辕28
孕妇生理心理变化 辕29

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕30
判断胎儿生长情况 辕31
胎儿视觉发育与训练 辕31
胎儿感觉发育与训练 辕32
胎儿心灵发育与训练 辕32
胎儿记忆发育与训练 辕33
胎儿大脑智能发育时期 辕33
促进第四个月胎儿智力发育 辕34

胎教方法

胎教常见音乐种类与常用音乐曲目 辕35
妊娠中期胎教方法 辕36

饮食保健

注意营养不良损害胎儿大脑 辕38
孕期必须保持充足营养 辕38
孕期进补要注意 辕39
怀孕第四个月益智食谱 辕40

妊娠保健

孕妇四个月的保健措施 辕43



谨慎使用化妆品与洗涤剂 辕43

医疗预防

注意用黄体酮与中医中药安胎 辕45
骨盆的测量 辕46
测量宫高和腹围 辕47
注意妊娠疾病对胎儿的影响 辕47
预防胎儿先天性心脏病 辕49
预防胎儿患上佝偻病 辕49
胎儿失聪的预防方法 辕50
胎儿窘迫的预防方法 辕51
预防胎儿宫内发育迟缓、产前胎头浮动与唇腭裂 辕52
孕妇异常情况的防治 辕54



怀孕第五月

妊娠知识

注意高危妊娠与成活几率 辕58
高危妊娠的监护与处理原则 辕59
孕妇母体的变化 辕60
孕妇体重的增加情况 辕60
孕妇体重增加过快与过慢的问题 辕61

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕62
预防放射线与电脑 载射线对胎儿的影响 辕62
胎儿在母腹中的生活 辕64
胎儿习惯发育与训练 辕64
促进第五个月胎儿智力发育 辕65

胎教方法

父亲间接胎教法 辕67
父亲要帮胎儿做体操 辕69
父亲对胎儿具有影响 辕70

饮食保健

不宜服用人参蜂王浆、鱼肝油与含钙食品 辕72

怀孕第五个月益智食谱 辕72

妊娠保健

孕妇五个月的保健 辕75
孕妇克服偏激急躁的方法 辕76
孕妇克服嫉妒心理的方法 辕77

医疗预防

注意宫颈糜烂的影响 辕79
注意心脏病的影响 辕79
卵巢肿瘤的防治方法 辕80

怀孕第六月

妊娠知识

妊娠斑的处理 辕83
妊娠纹的防治措施 辕84
肥胖孕妇对妊娠的影响与预防 辕84

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕86
胎儿听觉发育与训练 辕86
胎儿嗅觉发育与训练 辕87
胎儿思维发育与训练 辕87
胎儿大脑发育的影响 辕88
促进第六个月胎儿智力发育 辕89

胎教方法

呼唤胎教法 辕91
抚摸胎教法 辕92
“踢肚游戏”胎教法 辕92

饮食保健

孕妇六个月的保健措施 辕94
下腹部突出型孕妇饮食与营养 辕94
腰部突出型孕妇饮食与营养 辕95
驼背型孕妇饮食与营养 辕96
普通型孕妇饮食与营养 辕96
怀孕第六个月益智食谱 辕97



妊娠保健

孕妇母体的变化 辕99
警惕噪音危害 辕00
不宜听摇滚音乐 辕00
孕妇克服羞怯的方法 辕00

医疗预防

高血压孕妇需注意的问题 辕02
高血压综合征的预测与妊娠合并慢性高血压的危害 辕02
孕妇高血压可以继续妊娠的情况 辕03
妊娠高血压综合征的防治方法 辕04
先兆子痫与子痫的防治方法 辕06
孕妇晚期骨盆痛的防治方法 辕06



怀孕第七月

妊娠知识

孕妇母体的变化 辕09
孕妇生理心理的变化 辕10

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕11
胎儿对话发育与训练 辕11
胎儿味觉发育与训练 辕12
胎儿在宫内的呼吸 辕12
胎儿在宫内的姿势 辕12
胎儿发育迟缓的原因与危害 辕13
促进第七个月胎儿智力发育 辕14

胎教方法

自然环境胎教法 辕16
妊娠后期胎教方法 辕17

饮食营养

下腹突出型孕妇食谱 辕18
驼背型孕妇食谱 辕19
怀孕第七个月益智食谱 辕19

妊娠保健

孕妇七个月的保健措

愿

施 辕21
警惕农药危害 辕21
孕妇驱散抑郁悲观情绪的
方法 辕22

医疗预防

出现前置胎盘的治疗
方法 辕24
胎漏或胎动不安的防治
方法 辕25
羊水过多或过少的防治
方法 辕27
再生障碍性贫血的预防
方法 辕28
血小板减少性紫癜的预防
方法 辕29
慢性肾炎对孕妇与胎儿的
危害 辕30
预防妊娠合并白血
病 辕30
妊娠晚期常见症状的
防治 辕31

怀孕第八月

妊娠知识

双胞胎属于高危妊
娠 辕34
怀双胞胎不必担忧 辕35
双胞胎妊娠合并症的
预防 辕35
怀多胞胎的处理 辕36
孕妇母体的变化 辕36

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕37
促进第八个月胎儿智力
发育 辕37

胎教方法

胎教要与工作相结合 辕39
胎教要与活动相结合 辕40
胎教要与睡眠相结合 辕41

饮食保健

腰部突出型孕妇食谱 辕42



怀孕第八个月益智
食谱 辕43

妊娠保健

孕妇八个月的保健
措施 辕44
怀孕晚期应注意的问题 辕44
孕妇躺卧的姿势 辕44
注意仰卧综合征 辕45
孕妇克服依赖心理的
方法 辕46

医疗预防

胎位的种类与测知 辕48
胎头朝上臀位的危害与
纠正 辕49
胎儿横位的危险 辕50
判断与纠正胎位不正的
方法 辕51
妊娠糖尿病自我监测与
中止怀孕情况 辕53
要注意合并甲亢 辕54
甲型肝炎与乙型肝炎的
预防方法 辕55



怀孕第九月

妊娠知识

早产的征象及对婴儿的
危害 辕58
高危胎儿的症状与
标准 辕59
孕妇母体的变化 辕59
孕妇子宫增长小于孕月的
处理 辕60

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕62
促进第九个月胎儿智力
发育 辕62

胎教方法

胎教要与情绪相结合 辕64
胎教要与艺术相结合 辕64

饮食保健

腰部普通型孕妇
食谱 辕67

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怀孕第九个月益智
食谱 辕68

妊娠保健

孕妇九个月的保健措施 辕70
围生期的保健内容与
目的 辕70
建立围生期保健手册 辕71
围生期心肌病的预防 辕72

医疗预防

结核病的防治方法 辕73
羊膜感染综合征的预防
方法 辕73
羊膜炎的预防方法 辕74
消化系统溃疡的预防方
法 辕74
患合并股疝的防治
方法 辕75
患红斑狼疮的防治
方法 辕75
患合并阴部湿疹的防治
方法 辕76
孕妇晚期阴道出血的主要
原因 辕77

怀孕第十月

妊娠知识

预产期计算方法 辕79
过期妊娠的预防与处理 辕80
孕妇母体的变化 辕80
临产的征兆与注意事项 辕80
临产的禁忌 辕82
分娩所需时间与计划
分娩 辕83
选择家庭分娩与自然分娩的
情况 辕83
分娩的要素 辕85
分娩的饮食营养 辕86
分娩的疼痛现象 辕87
分娩的注意问题 辕87
选择分娩的姿势 辕87
臀位分娩方式与减轻分娩背
痛 辕90
选择有利于胎儿大脑的生产
姿势 辕91
减轻疼痛分娩的方法与实施
无痛分娩法 辕92



糖尿病孕妇与双胞胎的分娩方式 辕93

胎儿发育

胎儿的发育情况 辕95
胎儿脑积水的处理 辕95
胎儿脊膜膨出与脊髓膨出的处理 辕96
胎死宫内的原因与处理 辕96

胎教方法

胎教要与情趣相结合 辕98
胎教要与行为相结合 辕98
胎教要与美学相结合 辕99

饮食保健

临产的饮食营养 辕01
怀孕第十个月益智食谱 辕01

妊娠保健

孕妇十个月的保健措施 辕03
足月的生活安排 辕03
临产的精神准备与物质准备 辕04
科学接生的方法 辕07
家庭分娩的准备 辕08
画妊娠图的优点与作用 辕09
产程图的定义及优点 辕10
临产要保持良好的心理状态 辕11
到医院分娩的时机与异常情况 辕12
减轻腹部负担的方法 辕13
孕妇临产前应充分休息 辕13
预产要查肛 辕14

医疗预防

产前诊断的意义与方法 辕15
产前检查的时间与内容 辕16
“月超”检查的意义、范围与配合 辕17
胎儿监护的方法与配合 辕20
电子监护胎心的意义与胎心电子监护仪的使用 辕21
检测胎儿心率的方法 辕22



正常的胎心监护图像 辕22
胎儿超声心动检查的情况与优点 辕23
胎儿镜检查的一般情况与实施方法 辕24
羊水检查的意义 辕25
产前诊断的治疗 辕26
早破水的诊断 辕27
绒毛细胞检查的意义与影响 辕27
羊膜穿刺检查的意义 辕28
羊膜穿刺术的安全性与特点 辕29
雌三醇测量的意义 辕29
胎儿成熟度的检测 辕30
胎盘功能的测定 辕30
骨盆的结构与类型 辕31
产道的组成情况 辕32
软产道异常将妨碍分娩 辕33
胎儿产前的监护 辕35
巨大儿对分娩的影响 辕36
足月胎儿未入盆的原因与处理 辕37
产前大出血的原因 辕37
胎盘早剥的预防与处理 辕39
临产阵缩的特点 辕40
预防不协调宫缩与宫缩乏力 辕40



怀孕第一月

妊娠知识

怀孕的主要征象

月经过期

如果月经过期 5~10天以上，应当考虑怀孕。但因月经周期是由复杂的神经内分泌调节的，其中包括中枢神经系统、垂体、卵巢及子宫，其中任何一个环节受到影响或出现病变，都可能影响到月经周期。当月经误期后，判断是否怀孕的最好办法是去医院检查一下，以防万一。

呕吐、恶心、食欲异常

要是月经过期未来，并且在清晨或空腹时经常出现恶心、泛吐清水等症状，那是早孕更重要的判断依据。除此之外，还可能伴有胃口不好，甚至食欲异常。

乳房变化

乳房发胀、乳头触痛，这是怀孕后乳房在卵巢雌激素和孕激素的作用下所发生的最早表现，但不是非常可靠的。

小腹发胀

在怀孕的前两个月里，由于子宫的增大，常会有小腹发胀的感觉。

尿摇频

如果月经过期不来，排尿不痛却经常有尿意，而解出来的尿液清澈透明，妊娠的可能性也很大。

皮肤色素沉着

除了乳头和乳晕颜色较深之外，如果在鼻子两侧的面颊上出现对称的棕色斑纹 在下腹部肚脐与阴蒂之间显现一条细细的、棕色的直线纹，那无疑是

妊娠的征象。面颊上的叫做妊娠斑，下腹部的叫做妊娠线。

怀孕主要判断方法

确定怀孕有时候的确并不那么简单，尤其是早孕，在怀孕 远周以前，因为有些征象还不明显，所以，即使经验丰富的妇产科大夫也经常需要借助于一些客观指标才能下结论。

基础体温

排卵后的基础体温要比排卵前高些，上升 圆缘益左右，并且持续 员园~ 员源天，直至月经前 员~ 圆天或月经第一天才下降。

如果连续测试 猿~ 源天，即可判断是否已经怀孕。

宫颈黏液

妇女在怀孕后，卵巢的“月经黄体”不但不会萎缩，反而进一步发育为“妊娠黄体”，分泌大量孕激素。因此，宫颈黏液涂片有许多排列成行的椭圆体，医生见到这么多的椭圆体就可断定是妊娠现象。

妇科检查

妊娠期间，生殖系统，尤其是子宫的变化非常明显。月经刚过几天时进行妇科检查，如果检查发现阴道壁和子宫颈充血、变软、呈紫蓝色；子宫颈和子宫体交界处软化明显，以致两者好像脱离开来一样，子宫变软、增大、前后颈增宽而变为球形，并且触摸子宫引起收缩，则可断定已经怀孕。

黄体酮试验

给受试者每日肌肉注射黄体酮（即孕激素 员园~ 圆园毫克），连用 猿~ 缘日，如果停药后 苑天内不见阴道流血，则试验阳性，基本上可以确定怀孕。

月型超声显像仪检查

若受孕 缘周时，用 月型超声显像仪检查，显像屏可见妊娠囊，孕 苑~ 愿周时出现胎心搏动。

妊娠试验

妊娠试验就是检测母体血或尿中有无绒毛膜促性腺激素，如果有，说明体内存在胚胎绒毛滋养层细胞，即可确定怀孕。

需要全本请访问 www.ertongbook.com