图书在版编目(悄脐数据

十月怀胎百科大全 辕王晓旭编著 援
—石家庄 :河北科学技术出版社,圆圆缘
陨园,园缘缘援园园园

前摇摇言

年轻夫妇们，如果你已作出了一个完善的孕育计划，那么，就请拿起本书吧！学习有关孕育的科学知识，优化自身条件，为十月怀胎作好准备，以达到优身受孕，优境养胎，优教育儿的目的。

生一个聪明健康的小宝宝是每一对年轻夫妇的共同心愿，而想保持孕前美好的体形又是每一位孕妇的良好期望。于是，大多数的初孕者都对十月怀胎有一种莫名的恐惧感，既期盼宝宝，又担心自己，可谓喜忧参半，寝食不安。然而，这一切也许是杞人忧天。只要你们掌握了怀孕与优生的科学知识，就能坦然地迎接新生命的降临。

本书内容丰富，选材新颖，全面科学地介绍了十月怀胎中一些必备的常识，分述了十月怀胎中必要的保健及一些常见问题的处理方法。力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面地指导，真正做到一书在手，心中无忧。

孩子是世界的未来。年轻的夫妇们，为了下一代，赶快拿起《十月怀胎百科大全》吧！

编摇者

[illegible]年 远月

目摇摇录

第一篇摇怀孕优生必知

优生的基本知识…… (猿
掌握“三优优生法” …… (源
肾是优生的关键…… (源
精亏肾衰将影响优生…… (缘
优生的一般条件…… (远
少生与优生…… (愿
选择与优生…… (愿
营养与优生…… (怨
环境与优生 …… (员园
环境污染对优生的影响 …… (员园
改善环境，防止胎儿畸形 …… (员员
烟酒与优生 …… (员园
孕妇不宜饮酒 …… (员园
孕妇吸烟有害 …… (员园
空气与优生 …… (员猿
血型与优生 …… (员源
血型检查 …… (员源
砸粱血型不合及对策…… (员缘
粤手韵血型不合 …… (员苑
影响胎儿智力的因素 …… (员苑

遗传与优生的关系 …… (2)
遗传与智力的关系 …… (2)
遗传与疾病的关系 …… (3)
不宜生育者 …… (4)
有不利因素者不宜结婚 …… (4)
禁止生育和限制生育的规定 …… (5)
性生活与优生 …… (6)
丈夫应掌握的生育知识 …… (6)
发挥男性性器的主要作用 …… (7)
发挥女性性器的主要作用 …… (7)
掌握男女的性特征 …… (8)
最佳受孕性交体位 …… (9)
性高潮与怀孕 …… (9)
警惕有害职业因素对月经的影响 …… (10)
孕前宜注意对带下病的防治 …… (11)
白带 …… (11)
病理性白带 …… (12)
带下病的治疗 …… (13)
带下病的预防 …… (13)
不孕不育与优生 …… (14)
有的男性为何不育 …… (14)
女性不孕不育的因素 …… (15)
不孕夫妇双方的因素 …… (15)
不孕症的治疗 …… (16)
不孕症的预防与康复 …… (16)
不孕不育的特殊处理方法 …… (17)
病毒性肝炎患者的怀孕 …… (17)

甲亢患者的怀孕 …… (缘源)
癫痫患者的婚育 …… (缘缘)
肾脏病患者的怀孕 …… (缘苑)

第二篇摇孕前准备要充分

受孕的条件 …… (远员)
最佳生育年龄 …… (远猿)
最佳怀孕季节 …… (远源)
最佳怀孕时机 …… (远缘)
最佳怀孕阶段 …… (远苑)
最佳怀孕环境 …… (远怨)
最佳怀孕情绪 …… (怨员)
最佳怀孕控制 …… (怨猿)
为怀孕做好准备 …… (怨缘)
最佳怀孕食谱 …… (怨苑)
受孕的生理要求 …… (愿员)
孕前生活安排 …… (愿员)
调适生理机能 …… (愿圆)
提高身体素质 …… (愿圆)
孕前锻炼方法 …… (愿猿)

孕前要加强性保健 …… (怨苑)
性健康是优生的前提 …… (怨苑)
性生活中应警惕的几种意外损伤 …… (怨苑)
性生活前后热水浴不好 …… (怨愿)
未婚男子洗桑拿宜谨慎 …… (怨怨)
男子汉要注意补锌…… (员员圆)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

包皮过长有损健康……（略）
性生活要注意的问题……（略）
性生活“七不宜”……（略）
夫妻间不要性操纵……（略）
减少性欲差异的验方……（略）
包皮嵌顿的治疗……（略）
同房次数多少对精子有影响……（略）
丈夫宜了解妻子的性周期……（略）
要了解女性的性高潮……（略）
孕前不宜使用化妆品……（略）
孕前宜注意无性婚姻……（略）
孕前就要注重保养肾……（略）
孕前宜服强身健体的中药……（略）
要注意外阴瘙痒对怀孕的影响……（略）
性交时要关心性器官的卫生……（略）

新婚期营养保健宜采取的方法……（略）
需补充的营养……（略）
饮食宜忌……（略）
孕前饮食与用药……（略）
孕前饮食的基本原则……（略）

受孕的心理准备……（略）
调适夫妻关系……（略）
保持乐观情绪……（略）
调整孕前心绪……（略）
具备积极的生育态度……（略）

做爱要求…… (员援员)
剔除不必要的担心心理…… (员援员)

受孕的物质准备…… (员援源)
舒适的居室环境…… (员援源)
适体的内衣…… (员援怨)
宽松的外衣…… (员援园)
合适的鞋…… (员援园)
胎教的工具…… (员援员)

第三篇摇孕期每月饮食保健最佳方案

孕 员个月方案…… (员援缘)
孕期常识…… (员援缘)
同步营养方案…… (员援园)
孕期保健…… (员援员)

孕 圆个月方案…… (员援怨)
孕期常识…… (员援怨)
同步营养方案…… (员员园)
孕期保健…… (员员缘)

孕 猿个月方案…… (员员员)
孕期常识…… (员员员)
同步营养方案…… (员员源)
孕期保健…… (员员园)

孕 源个月方案…… (员愿员
孕期常识…… (员愿员
同步营养方案…… (员愿猿
孕期保健…… (员愿缘

孕 缘个月方案…… (员愿远
孕期常识…… (员愿远
同步营养方案…… (员愿苑
孕期保健…… (员愿怨

孕 远个月方案…… (员怨员
孕期常识…… (员怨员
同步营养方案…… (员怨猿
孕期保健…… (员怨源

孕 苑个月方案…… (员员员
孕期常识…… (员员员
同步营养方案…… (员员圆
孕期保健…… (员员猿

孕 愿个月方案…… (员员远
孕期常识…… (员员远
同步营养方案…… (员员苑
孕期保健…… (员员愿

孕 怨个月方案…… (员圆员
孕期常识…… (员圆员

同步营养方案…… (园园园)
孕期保健…… (园园园)

孕 员园个月方案 …… (园园园)
孕期常识…… (园园园)
同步营养方案…… (园园园)
孕期保健…… (园园园)

第四篇摇养胎和胎教最佳方案

孕期自我检查与护理…… (园园园)
胎动——胎儿安危的标志…… (园园园)
胎儿的自述…… (园园园)
腹中的胎儿是男还是女…… (园园园)
怎样测量胎儿体重…… (园园园)
孕妇冬季的自身保健…… (园园园)
孕妇睡觉应取左卧位…… (园园园)
注意保护婴儿的“食袋”——乳房 …… (园园园)
性生活对妊娠有影响吗…… (园园园)
有利母亲胎儿的围产期保健…… (园园园)

养胎方法…… (园园园)
饮食养胎…… (园园园)
环境养胎…… (园园园)
情绪养胎…… (园园园)
智慧养胎…… (园园园)
按摩养胎…… (园园园)

安胎方法…… (原版)
孕妇静坐安胎法…… (原版)
孕期提高免疫力保胎法…… (原创)
保胎需注意不利胎儿的情况…… (原创)

胎教方案…… (原创)
胎教的意义…… (原创)
胎教的实施…… (原创)
胎教内容和注意事项…… (原创)
胎教方法…… (原创)
分期实施胎教的要点…… (转载)

第五篇摇十月怀胎禁忌

怀孕禁忌…… (转载)
肺结核患者不应怀孕…… (转载)
心脏病患者不宜怀孕…… (转载)
肾炎患者不要怀孕…… (转载)
肝炎患者不宜怀孕…… (转载)
糖尿病患者不宜怀孕…… (转载)
甲亢患者不宜怀孕…… (转载)
哮喘患者不宜怀孕…… (转载)
肿瘤患者不能怀孕…… (转载)
性病患者不宜怀孕…… (转载)
癫痫患者不能怀孕…… (转载)
精神病患者不宜怀孕…… (转载)
其他疾病对妊娠的影响…… (转载)

在身体疲劳时不要怀孕……
在蜜月旅游中受孕不利于优生……
停服避孕药多久后怀孕好……
婚后不宜很快怀孕……
春节期间不要怀孕……

心理禁忌……
孕妇忌恐惧心理……
孕妇忌烦躁心理……
孕妇忌依赖心理……
孕妇忌忧郁心理……
孕妇忌暴躁心理……
孕妇忌羞怯心理……
孕妇忌备物心理……
孕妇忌热切心理……
孕妇忌怀疑心理……
孕妇忌焦急心理……
孕妇忌紧张心理……

饮食宜忌……
孕妇不能偏食……
不要吃不洁、变质及被污染的食物……
孕妇应少食速食食品及罐头食品……
孕妇应少吃的食物……
孕妇应少吃的果品……
孕妇应少喝的饮料……

需要全本请访问 www.ertongbook.com

日常生活禁忌…… (1)
孕妇看电视对胎儿的影响…… (1)
孕妇忌养“宠物” …… (2)
妊娠期劳动应注意…… (2)
孕妇应远离噪声…… (2)
孕妇慎用化妆品…… (3)
妊娠期不应睡软床…… (3)
孕妇忌穿高跟鞋…… (3)
孕期慎用电热毯…… (4)
孕期慎用电风扇…… (4)
烟雾对胎儿的影响…… (5)
酒对胎儿的影响…… (5)
孕妇做饭洗衣服时应注意…… (6)
孕妇忌衣着不合体…… (6)
孕妇忌接吻…… (6)

保健禁忌…… (6)
打预防针要小心…… (6)
孕妇忌用清凉油…… (6)
妊娠忌用的药物…… (7)
孕妇的乳头忌多刺激…… (7)
孕妇忌忽视产前检查…… (7)
孕妇忌忽视妊娠呕吐保健…… (8)

性生活禁忌…… (8)
不要强行过性生活…… (8)
不要经期过性生活…… (8)

不要病体过性生活…… (1)
不要疲劳未消过性生活…… (1)
不要孕初孕末过性生活…… (1)
不要浴后过性生活…… (1)
不要七情太过时性交…… (1)
不要产后过性生活…… (1)
别在恶劣气候环境性交…… (1)
不要“五更”过性生活 …… (1)
不要忍尿过性生活…… (1)
不要饥饱过性生活…… (1)

第六篇摇轻松分娩方案

产前检查…… (1)
孕妇要定期做产前检查…… (1)
什么时候开始做产前检查…… (1)
孕早期检查有必要…… (1)
产前检查的时间表…… (1)
产前特殊检查…… (1)
孕期家庭自我监护…… (1)
孕期监护的作用…… (1)
第一次产前检查…… (1)
第二次产前检查…… (1)
第三次产前检查…… (1)
第四次产前检查…… (1)
第五次产前检查…… (1)
第六次产前检查…… (1)

第七次产前检查…… (缺页)
第八次产前检查…… (缺页)
第九次产前检查…… (缺页)

分娩前的准备…… (缺页)
做妈妈的准备…… (缺页)
做爸爸的准备…… (缺页)
给婴儿做准备…… (缺页)

分娩方式的选择…… (缺页)
自然分娩…… (缺页)
无痛分娩…… (缺页)
特殊分娩…… (缺页)
剖宫产…… (缺页)

分娩的先兆…… (缺页)
临近分娩征兆…… (缺页)
即将分娩征兆…… (缺页)
临产征兆…… (缺页)
适时入院…… (缺页)

分娩的过程…… (缺页)
分娩三要素…… (缺页)
住院注意事项…… (缺页)
分娩中第一产程应了解的事宜…… (缺页)
分娩开始…… (缺页)
分娩三步曲…… (缺页)

分娩的技巧运用……（缘缘）
各产程中的呼吸技巧……（缘缘）
减缓疼痛的秘诀……（缘缘）
分娩过程中巧用力……（缘远）
短促呼吸的运用……（圆园）
各辅助动作的运用……（圆员）

难产及分娩异常……（圆园）
臀位分娩……（圆园）
双胎、多胎分娩……（圆猿）
难产……（圆猿）

第七篇摇孕期及产后常见问题的处理

孕期检查的认识……（圆苑）
孕期检查的重要性……（圆苑）
围产期保健的意识……（圆苑）
产前诊断与产前检查的区别……（圆园）
产前诊断的对象……（圆园）
家属要和孕妇一起接受产前教育……（圆员）

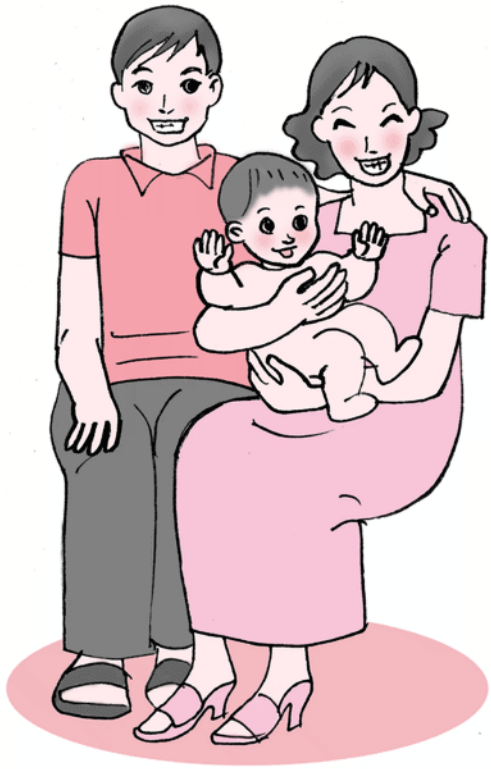
孕期检查内容……（圆员）
初诊的内容……（圆员）
预产期的推算……（圆园）
例行检查的内容……（圆缘）
孕期各时期的检查……（圆源）

孕检疑难解答…… (源源)
孕妇可否做妇科检查…… (源源)
月超对胎儿有无影响 …… (源缘)
孕期能否做 载线、忙栽 核磁共振检查 …… (源缘)
怀孕早期为什么要化验血型…… (源远)
韵型血孕妇应注意什么 …… (源远)
羊膜腔穿刺检查有何作用与危害…… (源苑)

妊娠期避免疾病的困扰…… (源愿)
妊娠期并发症…… (源愿)
妊娠期合并症…… (源员)

防治分娩及产后疾病…… (源怨)
分娩常见并发症…… (源园)
产后常见疾病及其治疗…… (源愿)

第一篇摇怀孕优生必知



需要全本请访问 www.ertongbook.com