

Beautiful  
Baby Girl

著名专家  
权威诠释

# 完美 孕育



——备孕、妊娠、胎教、分娩、  
育儿全程指导

主编 张运平 王华英 薛谷一

- 北京市海淀妇幼保健院院长
- 北京预防医学会妇女保健专业委员会委员
- 北京医师协会妇产科专业专家委员会委员
- 中华医院管理委员会妇幼保健管理分会常务委员

## 您最想知道的

- 孕前准备常识
- 妊娠期保健知识
- 无痛分娩原则
- 产后修复秘籍
- 新生儿养育方法

中国医药科技出版社

# 完美厚产

——备孕 妊娠 胎教  
分娩 育儿全程指导

主编 张运平 王华英 薛谷一

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书由北京专业妇产医院的著名专家编写而成,内容涵盖了从怀孕的准备、受孕的全过程、怀孕期间女性身体及心理的变化、胎儿的生长发育、孕期安全保健、饮食营养指南、分娩过程、产前产后应注意的问题,以及新生儿的护理、疾病防治等。将每一个阶段的特点和注意事项都讲解的清清楚楚,为每一个期待成为父母的人提供了最实用的建议和指导。

### 图书在版编目(CIP)数据

完美孕产:备孕 妊娠 胎教 分娩 育儿全程指导 / 张运平, 王华英, 薛谷一主编. —北京: 中国医药科技出版社,

2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7379 - 9

I. ①完… II. ①张… ②王… ③薛… III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 基本知识  
②产妇 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 068411 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 710 × 1000mm <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 16

字数 231 千字

版次 2015 年 6 月第 1 版

印次 2015 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7379 - 9

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 编委会

主 编 张运平 王华英 薛谷一  
副主编 林嫦梅 苑 薇 殷世美  
李焕梅  
编 委 韩 颖 孙晓静 魏 维  
刘 颖 周 茜 郭 琳  
马俐俐 赵 莉 董立萍  
马伶俐

# 前言

孕育一分娩，就像是女人生命中一次长长的旅行，这是一场生命之旅，是妈妈和宝宝最完美、最默契的一次配合，也是一个家庭最幸福、最美好的回忆。

所以，在开始旅行前，我们就要做好充分的准备，了解我们要经历的旅程，做好身体和心理的双重准备，满怀信心地踏上旅途。在旅途中，我们会经历各种各样的风景，有风雨，也有彩虹。我们还会感受到家人的亲情、朋友的爱，甚至是陌生人的关怀，我们能做的就是放松地去享受、去适应、去体会，感受人生中这段美好的经历。一个健康可爱的宝宝将是这次旅程带回的最珍贵的纪念品，还有满满的幸福记忆。

然而，对于很多妈妈来说，本该如此美好的一次旅程，却充满了焦虑不安的紧张情绪。在妇幼保健院临床工作多年，在临床工作中，在自己周围朋友间，发现很多新手爸妈对孕育、分娩、养育存在着大大小小、各种各样的问题与困惑，这些问题有“普遍性的”，也有“个性化的”，每当看到问题解决后新爸爸新妈妈开心的笑脸，内心的喜悦便油然而生，也正是这许许多多的感谢、感动和感悟，让我们萌生了写一本能切切实实帮助到新爸爸新妈妈的书，我们汇总临床实际工作点滴中遇到的种种大小疑问，进行最专业、简单的回答，让新爸爸新妈妈能够迅速解决问题。

本书将成为孕育一分娩旅程的导游指南，带您深入地了解这次旅程，为您讲解不同的风景，解答遇到的疑难和困惑。

“幸福孕育，快乐分娩，健康养育”这几乎成了每一位妈妈甚至每一个家庭最期望的一件事。作为为母婴健康服务的工作者，让每一位妈妈都有一次“臻于完美”的孕产之旅，为每一位妈妈和宝宝的健康保驾护航是我们一直努力的目标和方向。我们会为了这神圣的使命一直努力下去……

由于编者的水平有限，书中难免会有欠妥的地方，欢迎各位同仁和读者朋友们给予指正。

编者

2015年3月



# 目录

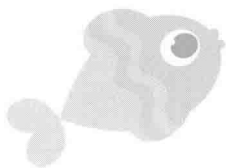


## 第一章 孕前准备 / 1 ~ 27

1. 如何生一个健康聪明的孩子? / 2
2. 都说优生要提前 12 个月准备, 那都准备什么呢? / 3
3. 为什么怀孕需要做心理准备? / 4
4. 为什么怀孕会让很多夫妻觉得不适应? / 4
5. 为什么丈夫也要做好心理准备? / 4
6. 为什么孕前要多做锻炼和户外活动? / 5
7. 为什么在准备怀孕前丈夫也要运动? / 5
8. 怀孕前可以喝咖啡、可乐吗? / 5
9. 备孕期间生活细节方面有什么需要注意的吗? / 5
10. 哪些食物可以提高生育能力? / 6
11. 哪些食物有利于身体排毒? / 7
12. 孕前期妇女膳食指南 / 7
13. 为什么育龄妇女需要在孕前开始补充叶酸? / 8
14. 怀孕前丈夫也要补充叶酸吗? / 9
15. 为什么贫血妇女怀孕不利于母婴健康? / 9
16. 怎样预防育龄妇女贫血? / 9
17. 围孕期缺碘可导致后代智力和体格发育障碍吗? / 10
18. 怎样预防碘缺乏? / 10
19. 为什么孕前 3~6 个月需要戒烟? / 10

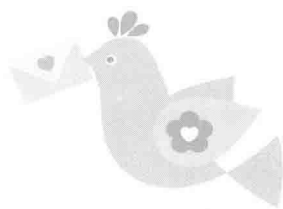


20. 为什么孕前3~6个月需要禁酒? /11
21. 为什么孕前要做体检? /11
22. 孕前检查的详细内容有哪些? /11
23. 到什么样的医院做孕前检查? /12
24. 去医院检查应挂哪个科的号? /12
25. 去医院检查前准备什么? /12
26. 优生检查都检查什么呢? /13
27. 哪些人需要做优生检查? /13
28. 如何看懂优生检查的结果报告单呢? /13
29. 精液检查意义及参考值 /14
30. 精液检查注意事项有哪些? /16
31. 为什么怀孕前要先看看牙科? /16
32. 怀孕前防疫疫苗都什么时候打? /16
33. 怀孕需要提前几个月停避孕药? /17
34. 为什么孕前要慎用药物? /17
35. 导致出生缺陷的主要因素有哪些? /17
36. 女性健康受孕有哪些禁忌? /18
37. 何谓好的受孕时间? /19
38. 特殊妇女何时受孕? /20
39. 性生活频率影响怀孕吗? /20
40. 采用什么样的姿势有助于受孕? /20
41. 怎样选择同房时机? /21
42. 怎么推算排卵日期? /21
43. 同房后大部分精液都流出会影响受孕吗? /21
44. 性高潮能提高受孕几率吗? /22
45. 怎样自我监测排卵情况? /22
46. 怎样测量基础体温? /23



47. 月经周期的长短对怀孕有影响吗? / 23
48. 排卵会感觉到疼痛吗? / 23
49. 基础体温怎么看? / 23
50. 白带也能看出排卵吗? / 24
51. 精子能存活多久? / 24
52. 卵子能存活多久? / 24
53. 怎样提高精子质量? / 25
54. 心理障碍与不孕 / 25
55. 试孕多长时间不成功就该考虑找医生? / 25
56. 试孕月份与怀孕几率有啥关系? / 26
57. 长期不怀孕, 想要孩子怎么办? / 26
58. B超可以监测排卵吗? / 26
59. 超声监测卵泡发育 / 27
60. 检查输卵管有哪些方法? / 28
61. 输卵管不通可能有哪些原因? / 28

## 第二章 孕期 / 29 ~ 86



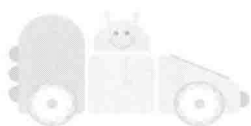
62. 哪些方法可以预测怀孕? / 30
63. 自我感觉什么样是可能怀孕了呢? / 30
64. 早孕反应有哪些? / 31
65. 怀孕40天左右有阴道出血正常吗? / 32
66. 什么是生化妊娠? / 32
67. 什么是先兆流产? / 32
68. 怎样推算预产期? / 32





69. 怀孕后为什么要定期做检查? /33
70. 整个孕期要如何检查? /33
71. 什么是产前筛查? /35
72. 什么是唐氏综合征? /36
73. 什么是18-三体综合征? /36
74. 什么是神经管畸形? /36
75. 产前筛查对胎儿有影响吗? /37
76. 如何进行产前筛查? /37
77. 产前筛查的准确性是百分之百吗? /37
78. 孕早期妇女膳食指南 /37
79. 怀孕早期为什么会出现妊娠反应? /39
80. 严重妊娠反应可影响胎儿发育吗? /39
81. 如何预防或减轻妊娠反应? /39
82. 孕早期缺乏碳水化合物将对母体和胎儿产生不利影响吗? /40
83. 哪些食物富含碳水化合物? /40
84. 孕早期妇女需要补充叶酸吗? /40
85. 哪些食物富含叶酸? /41
86. 为什么孕妇容易有焦虑症? /41
87. 孕妇吸烟有什么危害? /41
88. 孕妇饮酒对胎儿有什么危害? /42
89. 孕期要注意避免哪些致畸因素? /42
90. 孕中、末期饮食方面应该注意什么? /43
91. 孕期选择动物性食物为什么应首选鱼类? /46
92. 孕妇增加多少体重是适宜的? /46
93. 孕期体重怎么观察? /47
94. 怀孕期间哪些东西不能吃? /47
95. 何时开始补钙? /47

96. 为何要补钙呢? / 48
97. 饮食中怎么补钙? / 48
98. 怀孕 12 周前可以运动吗? / 48
99. 孕 20 ~ 37 周要如何运动? / 48
100. 孕晚期怎样运动有助于分娩? / 49
101. 孕晚期孕妇为何要多做呼吸练习? / 49
102. 孕晚期怎样进行盆底肌练习? / 49
103. 孕妇穿着要注意什么? / 50
104. 怀孕中晚期的坐卧有何要求? / 50
105. 什么是胎动? / 50
106. 为什么要自数胎动? / 50
107. 怎样自数胎动? / 51
108. 孕期为什么容易便秘? / 51
109. 发生便秘怎么办? / 51
110. 孕晚期为何容易发生痔疮? / 52
111. 孕期为什么容易发生牙周炎? / 52
112. 如何预防妊娠期牙周炎的发生? / 53
113. 牙周炎为什么会致早产? / 53
114. 怎样预防牙周炎? / 54
115. 孕期发生感冒对胎儿有影响吗? / 54
116. 怎样预防感冒? / 54
117. 孕妇感冒哪些药可以用? / 55
118. 哪些感冒药孕妇禁用? / 55
119. 孕期能否有性生活? / 55
120. 什么阶段不可以同房? 为什么? / 55





121. 哪些情况禁止同房? / 56
122. 孕期什么情况下需要及时就医? / 56
123. 孕期呕吐怎么办? / 57
124. 孕期为什么会出现浮肿? / 57
125. 孕期浮肿怎么护理呢? / 58
126. 孕期为什么会出现腰酸背痛? / 58
127. 孕期腰酸背痛如何护理呢? / 58
128. 孕期为什么会出现腿抽筋的情况呢? / 58
129. 孕期腿抽筋怎么办呢? / 59
130. 什么是妊娠高血压? / 59
  
131. 为什么会患妊娠高血压? / 59
132. 妊娠高血压能预防吗? / 60
133. 得了妊娠高血压应该怎么办? / 60
134. 什么是前置胎盘? / 61
135. 为什么会发生前置胎盘? / 61
136. 前置胎盘有什么临床表现? / 62
137. 发生了前置胎盘应该怎么办? / 62
138. 怎样预防前置胎盘? / 63
139. 什么是胎盘早剥? / 63
140. 为什么会发生胎盘早剥? / 64
141. 出现什么情况应该考虑胎盘早剥? / 65
142. 胎盘早剥有什么临床表现? / 65
143. 怎样预防胎盘早剥? / 65
144. 发生了胎盘早剥怎么办? / 66
145. 什么是过期妊娠? / 66
146. 为什么会发生过期妊娠? / 67
147. 过期妊娠有什么危害? / 67

148. 什么是母子血型不合? / 68
149. 什么样的人会发生母子血型不合? / 68
150. 发生母子血型不合有什么危害? / 68
151. 发生了母子血型不合怎么办? / 69
152. 什么是羊水过多? / 70
153. 为什么会发生羊水过多? / 70
154. 发现了羊水过多怎么办? / 70
155. 什么是羊水过少? / 71
156. 为什么会发生羊水过少? / 71
157. 羊水过少有什么危害? 应该如何治疗? / 71
158. 患心脏病的孕妇妊娠期容易出现什么问题? 出现这些问题怎么办? / 72
159. 患糖尿病的孕妇容易发生什么异常情况? / 73
160. 妊娠期糖尿病孕妇应注意什么? / 74
161. 孕妇患糖尿病会影响胎儿吗? 需要注意哪些问题? / 74
162. 妊娠期妇女为什么容易患泌尿系感染? 对母婴有什么危害? / 76
163. 孕妇患了泌尿系感染应该怎么办? / 76
164. 妊娠期妇女为什么容易发生贫血? 有什么危害? / 77
165. 如何预防和治疗妊娠期贫血? / 78
166. 妊娠期患了阑尾炎怎么办? / 78
167. 什么是巨大儿? 有什么危害? / 79
168. 胎儿宫内发育迟缓是怎么回事? / 80
169. 发生了胎儿宫内发育迟缓怎么办? / 81
170. 孕期感染了风疹病毒怎么办? / 81
171. 孕期感染了弓形虫怎么办? / 82
172. 孕期感染了巨细胞病毒怎么办? / 83
173. 孕期感染了疱疹病毒怎么办? / 83
174. 孕期患了阴道炎怎么办? / 84



175. 怀孕后期下腹部有受压迫的感觉是怎么回事? / 84
176. 孕期如何控制胎儿体重? / 85

### 第三章 分娩 / 88 ~ 124

177. 什么是自然分娩? / 88
178. 自然分娩对妈妈有什么好处? / 88
179. 自然分娩对宝宝有什么好处? / 88
180. 决定分娩的几大因素? / 88
181. 巨大儿对新生儿有什么危害? / 89
182. 巨大儿对母亲有什么危害? / 89
183. 喝蜂蜜水对分娩有帮助吗? / 89
184. 分娩有哪些信号? / 89
185. 假宫缩是什么? / 90
186. 什么是规律宫缩? / 90
187. 什么样的宫缩需要住院? / 90
188. 什么是见红? / 91
189. 什么是破水? / 91
190. 怎样确定是不是破水了? / 91
191. 破水了羊水会不会流干? / 92
192. 胎膜早破有什么危险? / 92
193. 破水后应该怎么办? / 92
194. 什么是足月产? / 92
195. 如果自然分娩不成功再剖腹产, 是不是会受两次罪? / 93
196. 什么情况下会剖腹产? / 93

197. 自然分娩影响产后性生活吗? / 93
198. 自然分娩为什么会减少宝宝羊水吸入的几率? / 94
199. 如何做好分娩前的准备? / 94
200. 胎盘是不是越成熟越好? / 94
201. 什么是临产? / 94
202. 临产后产妇需要自己观察什么? / 95
203. 临产后医务人员会为你做什么? / 95
204. 产程分为几个期? / 96
205. 每个产程需要多长时间? / 96
206. 如何减轻分娩时的紧张心理? / 96
207. 为什么医生要做阴道检查? / 96
208. 临产后的疼痛是怎样的? / 97
209. 顺产真的特别疼吗? / 97
210. 产妇会不会因为宫缩疼而晕厥呢? / 97
211. 剖腹产是不是一点都不疼? / 97
212. 阵痛过程中要如何转换心情? / 98
213. 阵痛开始后可以洗澡吗? / 98
214. 准爸爸陪在产妇身边可以做些什么? / 98
215. 家人的陪伴可以减轻分娩疼痛吗? / 98
216. 用自我安慰的方法可以减轻分娩疼痛吗? / 98
217. 音乐疗法可以减轻分娩疼痛吗? / 99
218. 通过呼吸技巧可以减轻分娩疼痛吗? / 99
219. 呼吸减痛法——深呼吸如何运用? / 99
220. 呼吸减痛法——浅呼吸如何运用? / 100
221. 呼吸减痛法——浅表呼吸如何运用? / 100
222. 什么是导乐分娩? / 100
223. 导乐分娩有什么好处? / 100



224. 分娩时为什么产生剧痛? / 101
225. 分娩痛有办法解除吗? / 101
226. 何时以及怎样申请分娩镇痛呢? / 101
227. 什么是无痛分娩? / 101
228. 无痛分娩真的就不疼了吗? / 102
229. 最好的镇痛方法是哪种? / 102
230. 进行椎管穿刺置管时疼吗? / 102
231. 使用无痛分娩后还需要产妇用力分娩吗? / 103
232. 无痛分娩中分娩方式有可能改成剖宫产吗? / 103
233. 我适合做分娩镇痛吗? / 103
234. 临产后饮食应注意什么? / 104
235. 临产后产妇吃不下东西时可以吃吗? / 104
236. 临产后如何活动? / 104
237. 为什么临产后要勤解小便? / 104
238. 临产后解不出小便怎么办? / 105
239. 临产后为什么要监测胎心? / 105
240. 分娩过程中羊水变成绿色了正常吗? / 105
241. 第一产程准妈妈应该做什么? / 105
242. 第二产程准妈妈应该做些什么? / 106
243. 第三产程准妈妈应该做什么? / 106
244. 第四产程准妈妈应该做些什么? / 106
245. 临产后陪产的家人可以做什么? / 107
246. 临产后准爸爸需要怎样做? / 107
247. 丈夫陪产有哪些好处? / 107
248. 什么是宫缩乏力? / 108
249. 产程中, 宫缩乏力怎么办? / 108
250. 什么情况需要催产? / 108

251. 生孩子有时间限制吗? / 108
252. 产程时间过长有什么危险? / 109
253. 什么时候进入产房? / 109
254. 进入产房后医务人员会为产妇做什么? / 110
255. 胎位是什么? / 110
256. 胎位不正的发生原因有哪些? / 110
257. 什么是胎先露? / 110
258. 什么是胎儿窘迫? / 111
259. 宫缩来临时可以用力吗? / 111
260. 生孩子为什么不要大喊大叫? / 111
261. 分娩过程中想排大便怎么办? / 111
262. 阵痛过程中想吐怎么办? / 112
263. 什么时候可以上产床? / 112
264. 生产时为什么要用催产素? / 112
265. 第二胎生的比第一胎快吗? / 112
266. 第一胎剖腹产第二胎可以顺产吗? / 113
267. 分娩过程中出现没有力气使劲了怎么办? / 113
268. 分娩时, 产妇如何配合助产士? / 113
269. 胎儿头部马上要出来时如何配合助产士用力? / 114
270. 分娩时会情不自禁的大小便怎么办? / 114
271. 一定要躺着生孩子吗? / 114
272. 为什么要用产钳? / 115
273. 什么是会阴侧切? / 115
274. 会阴切开术是不是很痛呢? / 115
275. 是不是每个产妇都需要会阴侧切? / 115
276. 什么情况需要做会阴切开术? / 116
277. 会阴侧切会影响性生活质量吗? / 116



278. 会阴切开后如何修复呢? /116
279. 孩子生出来分娩就结束了吗? /117
280. 为什么生完孩子后我的脸上有好多出血点? /117
281. 产妇产后排不出尿怎么办? /117
282. 生完宝宝为什么还不让我和家人“团聚”? /118
283. 会阴侧切伤口需要注意什么? /118
284. 脐带绕颈影响自然分娩吗? /118
285. 心功能不好能自然分娩么? /118
286. 妊娠合并心脏病产妇该怎样分娩? /119
287. 心脏病孕妇在分娩期容易发生什么问题 /119
288. 心脏病的孕妇究竟应该采取何种分娩方式呢? /119
289. 产褥期的心脏病妇女易出现什么问题? 要注意什么? /120
290. 糖尿病孕妇的分娩时间和分娩方式与正常分娩有何不同 /120
291. 妊娠合并子宫肌瘤能顺产吗? /121
292. 前置胎盘可以顺产吗? /121
293. 宫颈糜烂可以顺产吗? /121
294. 高度近视能顺产吗? /121
295. 高龄初产很可怕吗? /122
296. 胎儿脐带绕颈可怕吗? /122
297. 自然分娩后妈妈能吃什么? /122
298. 剖宫产后的饮食应注意什么? /122
299. 分娩后产妇生命体征有什么变化? /123
300. 生完孩子为什么还会肚子疼? /123
301. 什么是产后出血? /123
302. 什么是阴道壁血肿? /123
303. 会阴侧切伤口感染会怎样? /124
304. 为什么生完孩子后要反复按压子宫? /124