

40周孕产同步科学指导

刘志芬 编著

怀孕这样做 孕产最顺利

网罗新手妈妈担心的各种问题
收纳最全面最有用的优孕常识



妇产科主任医师**30**年临床经验总结，**50000**个妈妈亲身验证有效
从备孕到分娩生产 所有注意事项全涵盖

超全面，很贴心，让新手妈妈从容迎接生命奇迹！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

40周孕产同步科学指导

怀孕这样做 孕产最顺利

刘志芬 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕这样做, 孕产最顺利 / 刘志芬编著. -- 石家庄:
河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5307-0

I. ①怀… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161139 号

怀孕这样做, 孕产最顺利

刘志芬 编著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 165×235 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 北京市通州区潞城镇 电话: 010-89580799 邮编: 101117



写下自己的怀孕感言





Chapter 1

不可忽视的备孕工作

了解优生与遗传，预约优质宝宝 / 2

什么是优生 / 2

揭秘有趣的遗传 / 2

预防遗传病，遗传咨询不可少 / 5

常见遗传病有哪些 / 5

哪些人不宜生育 / 5

哪些人必须做遗传咨询 / 5

积极防治疾病，健康、平稳地度过孕期 / 7

不孕不育 / 7

性病 / 7

宫颈糜烂 / 8

阴道炎 / 8

子宫肌瘤 / 8

盆腔炎 / 9

乳腺疾病 / 9



6 类特殊女性备孕需谨慎 / 10

- 有过流产史的女性 / 10
- 上一胎剖宫产的女性 / 10
- 高龄妊娠的女性 / 10
- O 型血的女性 / 11
- 有肥胖症的女性 / 11

孕前检查，为孕期健康保驾护航 / 12

未准妈妈，你需要接种哪些疫苗 / 16

- 流感疫苗 / 16
- 水痘疫苗 / 16
- 甲肝疫苗 / 16
- 乙肝疫苗 / 16

躲开影响受孕的不良因素 / 17

- 停止避孕 / 17
- 经期勿同房 / 17
- 不能频繁冲洗阴道 / 17
- 不要刚结婚就怀孕 / 17
- 心理压力不宜过大 / 18
- 不要染发烫发 / 18
- 身心不佳时不宜怀孕 / 18
- 备孕期间禁养宠物 / 19
- 戒烟忌酒 / 19
- 改掉影响精子质量的行为 / 19

制订备孕锻炼计划 / 21

- 哪些运动方式更合适 / 21



早晚锻炼应该注意哪些事项 / 22

这些最佳受孕条件，请把握好 / 23

最佳生育年龄 / 23

最佳受孕季节 / 23

最佳受孕时机 / 23

Chapter 2

40周孕期全程指导

孕1周：准爸妈，你们准备好了吗 / 26

孕2周：选对日子，预约最优质的宝贝 / 34

孕3周：精卵相约，一颗新生命的种子诞生了 / 41

孕4周：小小的胚胎开始着床了 / 46

孕5周：此时的宝贝外观像极了“小海马” / 51

孕6周：胎心开始跳动 / 57

孕7周：恶心呕吐如约而至 / 63

孕8周：最初的胎动，妈妈却无法感知 / 69

孕9周：胚胎期结束，正式步入胎儿阶段 / 76

孕10周：小心坏情绪影响宝宝发育 / 80

孕11周：开始预防妊娠纹吧 / 86

孕12周：胎宝宝初具人形 / 90

孕13周：终于度过了流产高峰期 / 95

孕14周：孕妈妈成了标准的孕妇模样 / 101



- 孕 15 周：宝贝会打嗝了 / 105
- 孕 16 周：是男？是女？清晰可辨 / 111
- 孕 17 周：“小鱼”般的游动，你感觉到了吗 / 117
- 孕 18 周：如果可以，请自我监测胎动 / 121
- 孕 19 周：学会吞咽，羊水成了胎宝宝口中的“美味” / 127
- 孕 20 周：对妈妈的声音更着迷 / 132
- 孕 21 周：胎动变得更活跃 / 136
- 孕 22 周：大脑发育更加迅速 / 140
- 孕 23 周：看上去像个皱巴巴的小老头 / 144
- 孕 24 周：谨防妊娠糖尿病找上你 / 148
- 孕 25 周：胎宝宝的味蕾开始形成 / 152
- 孕 26 周：抓住小脚当玩具 / 157
- 孕 27 周：第一次睁开双眼 / 162
- 孕 28 周：胎宝宝的睡眠周期形成了 / 166
- 孕 29 周：双眼能看到光了 / 172
- 孕 30 周：孕妈妈的行动变得越发艰难 / 176
- 孕 31 周：胎宝宝的活动空间越来越小 / 181
- 孕 32 周：看上去像个婴儿的模样了 / 186
- 孕 33 周：越来越多的不适接踵而至 / 191
- 孕 34 周：胎头入盆，为分娩做好准备 / 195
- 孕 35 周：孕妈妈，你会紧张不安吗 / 200



孕 36 周：身体越来越沉重，安全才是第一位的 / 205

孕 37 周：小心！分娩随时可能来临 / 210

孕 38 周：留心分娩征兆，为入院待产做足准备 / 217

孕 39 周：充分了解分娩知识 / 223

孕 40 周：宝贝降生了 / 230

Chapter 3

产后康复及护理

产后坐月子 / 256

坐月子须知 / 256

产后饮食注意事项 / 258

月子里的最佳进补食物 / 260

产后康复与保健 / 263

产后虚弱 / 263

产褥感染 / 263

产后腹痛 / 264

产后排尿困难 / 264

产后尿失禁 / 265

产后恶露不净 / 266

产后便秘 / 266

产后痔 / 268

产后抑郁 / 270

产后 42 天检查 / 270



产后塑身运动 / 272

胸式呼吸 / 272

腹式呼吸 / 272

胸部运动 / 272

腹部运动 / 273

骨盆运动 / 273

腰部运动 / 274

背部运动 / 274

臀部运动 / 275

下肢运动 / 275

凯格尔运动 / 275

性生活的恢复 / 276

把握好性生活的恢复时机 / 276

产后首次性生活要小心 / 276

注意避孕 / 276

Chapter 1

不可忽视的备孕工作





了解优生与遗传，预约优质宝宝

孕育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的美好愿望。想成功孕育出优质宝宝，就要从孕前着手准备，了解优生与遗传知识，做好孕前准备。

什么是优生

优生一词意为“健康遗传”，主要指采取有效措施降低胎儿先天性缺陷或疾病，从而达到逐步改善和提高人类遗传素质的目的。优生包括两方面的内容，即消除劣质、扩展优质。展开来说，就是使人类健康繁衍，减少、消除遗传病及先天畸形儿出生，同时保障优秀个体的生长发育。当前，优生的主要内容是尽可能降低、消除生出严重缺陷儿。

优生除了靠国家政策予以保证外，育龄夫妻还应注意做好备孕，改善饮食营养，注意妇幼卫生保健，学习优生及孕育知识，进行孕前检查，积极防治不利于优生的疾病等。

揭秘有趣的遗传

遗传是指通过基因的传递使下一代获得上一代的特征。这些特征包括外貌、智力、血型、身高、性格等。另外，受遗传因素的影响，孩子不但会出现与父母相似的特征，而且还会因继承祖辈的基因而出现与祖辈相似的特征。常见的遗传现象有以下几方面：

相貌

人类的相貌受遗传因素的影响较大，孩子的外貌或多或少都会出现与父母及祖辈相似的特征。

皮肤颜色

受遗传因素的影响，孩子的皮肤颜色可能会偏向父母其中一方的肤色，但通常会取父母二人的平均肤色。



五官

♥ 眼睛 如果父母有一人是大眼睛、双眼皮、长睫毛，那么孩子也极有可能是大眼睛、双眼皮、长睫毛。另外，如果父母中有一人眼球颜色较深，那么孩子的眼球颜色是深色的概率就大。

♥ 鼻子 如果父母中有一人是高挺的鼻梁，那么孩子就很有可能也是高挺的鼻梁，但这一特征通常要在孩子成年之后才能显现出来。

♥ 耳朵 如果父母中有一人耳朵较大、较厚，那么孩子也很有可能是厚实的大耳朵。

♥ 下巴 如果父母中有一人有突出的大下巴，那么孩子是大下巴的概率也较高。

身高

孩子的身高受遗传因素的影响也较大。通常，如果父母都是高个子，那么孩子成年后身高较高；如果父母中有一人是高个子，那么孩子成年后身高也可能较高；如果父母的个子都较矮，那么孩子成年后身高也会较矮。但遗传因素对身高的影响并非是绝对的，身高除了遗传外，也与后天营养饮食、疾病等因素有关。

胖瘦

身体的胖瘦也在一定程度上受遗传因素的影响。如果父母双方都较胖，那么孩子成年后也可能较胖；如果父母中有一人较胖，那么孩子成年后有三成的概率会肥胖；如果父母双方都较瘦，那么孩子成年后身材基本上会偏瘦。与身高相同，遗传因素对胖瘦的影响也不是绝对的。通常，后天的营养饮食、运动锻炼也会影响孩子的胖瘦。

智力

人的智力受多种因素的影响，但遗传因素占较大的比重。另外，后天的营养、环境以及有针对性的智力训练都会在一定程度上影响人的智力高低。

性格

遗传现象通常也会体现在人的性格上，但人的性格除了受遗传因素影响外，还与生长环境有较大的关系。



血型

血型是对血液分类的方法，同时也是一种遗传性状。由于血型基本上不受环境的影响，因此是很好的遗传标志。血型较为重要的两个系统有ABO血型系统和Rh血型系统。考虑遗传因素对血型的影响时，通常可参考ABO血型系统。



血型系统与遗传的关系

父母血型组合	孩子的血型	不会出现的血型
A+A	A、O	B、AB
A+B	A、B、AB、O	/
A+O	A、O	B、AB
B+B	B、O	A、AB
B+O	B、O	A、AB
AB+A	A、B、AB	O
AB+B	A、B、AB	O
AB+O	A、B	AB、O
AB+AB	A、B、AB	O
O+O	O	A、B、AB



预防遗传病，遗传咨询不可少

未准爸妈如果希望生个健康聪明的宝宝，就要在孕前做好各方面的准备，尤其不可忽视关于遗传病的咨询，特别是有家族病史的未准爸妈，更应引起重视，以便将畸形儿的出生率降到最低。

常见遗传病有哪些

遗传病是指遗传物质发生突变或畸变所引起的疾病，很多疾病都会通过基因遗传的方式发生在下一代身上。常见的遗传病有过敏、近视、鼻炎、龋齿、糖尿病、支气管哮喘、尿道下裂、先天性多囊肾、指（趾）畸形、先天性髋脱位、侏儒、先天性肥大性幽门狭窄、血友病、先天性心脏病、唇腭裂、智力低下、脑积水等。如果担心宝宝患以上遗传病，未准爸妈一定要向医生进行咨询。

哪些人不宜生育

○夫妻中任何一人患有严重的显性遗传病，如软骨发育不全、视网膜母细胞瘤、强直性肌营养不良、遗传性痉挛性共济失调等，那么下一代很有可能会遗传此病，因此这类人群不宜生育。

○夫妻患同一种严重隐性遗传病，如小头畸形、先天性全色盲、糖原积累症、铜代谢障碍遗传病、苯丙酮尿症等，下一代发病的概率也十分高。建议此类人群不要生育。

○夫妻患较严重的多因子遗传病，如躁狂抑郁性精神病、原发性癫痫、精神分裂症、先天性心脏病、唇裂、腭裂等，下一代的发病率较高，因此不能生育。

哪些人必须做遗传咨询

○未准爸妈任何一方或家族中有染色体异常者。



前几天刚吃了
药，看来得做一
下遗传咨询！



○未准爸妈任何一方大量接触X射线、有毒物质、某些药物等，有毒有害环境因素或患较严重病毒感染者。

○有过原因不明的流产史、死胎史、死产史的未准妈妈。

○超过35岁以上未怀过孕的高龄未准妈妈。

○既往怀孕出现过母胎血型不合的未准妈妈。

○既往怀孕发生过羊水过多或过少的未准妈妈。



积极防治疾病，健康、平稳地度过孕期

每个未准妈妈都希望自己能成功受孕，但当身体出现一些疾病时，就有可能阻碍受孕，甚至影响之后的整个孕期。因此，备孕期间，夫妻双方应积极防治疾病，为孕育胎宝宝打造健康的体魄。通常，备孕期间应重视防治以下疾病。

不孕不育

不孕不育是成功孕育胎宝宝的大敌。不孕是指育龄夫妻未采取任何避孕措施但2年以上未能怀孕的情况。不育是指育龄女性虽能受孕但因种种原因导致流产、死胎而不能生下存活婴儿的情况。如果是男性的原因而导致的配偶不孕，则称为男性不育。一旦发现男女双方存在不孕不育的情况，就应积极就医治疗。

性病

性病是指通过性接触或类似性行为所传播的一种疾病。性病的传染性很强，会引起多种并发症及后遗症，严重时会使丧失孕育能力，还极有可能殃及胎宝宝的身体健康。目前，较为常见的性病有梅毒、淋病、非淋菌性泌尿生殖道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹及艾滋病等。夫妻双方一旦患了其中一种甚至几种性病，那么怀孕就要十分谨慎。

如果夫妻双方中有一方曾感染性病，经正规治疗后痊愈，且未复发或再次感染，通常可以正常怀孕。但如果复发感染或病毒培养呈阳性反应，那么即使能够成功怀孕，也会严重威胁胎宝宝的生命安全，可能会对胎宝宝造成不可逆转的损伤，如胎宝宝宫内发育迟缓、胎育停、新生儿先天性失明及耳聋等。因此，如果存在性病感染，备孕期间一定要积极治疗。