

徐永萍 主编

Safe
Pregnancy

安全 孕育

等待宝宝
降生的日子



山东大学出版社

徐永萍 主编

Safe
Pregnancy

安全 孕育

等待宝宝
降生的日子

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

安全孕育:等待宝宝降生的日子/徐永萍主编.

—济南:山东大学出版社,2013.10

ISBN 978-7-5607-4920-4

I. ①安…

II. ①徐…

III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识

IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 237628 号

策划编辑:姜 明 徐 翔

责任编辑:徐 翔

封面设计:张 荔

插 图:张 蕾

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店

印 刷:山东旅科印务有限公司

规 格:700 毫米×1000 毫米 1/16

14 印张 220 千字

版 次:2013 年 10 月第 1 版

印 次:2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

《安全孕育——等待宝宝降生的日子》编委会

主 编 徐永萍

副主编 邱健青 段淑红

编 委 (按姓氏首字母排序)

高晓林 洪凡真 蒋 宝 李 苏

刘延红 亓向群 孙文娟 张桂华

张 蕾 周 慧

秘 书 张 蕾



安全孕育—— 等待宝宝降生的日子

序

生儿育女是一个家庭的重要任务。如何安全地孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝是每对新婚夫妇面临的最大问题。本书就是献给未来爸爸妈妈们的孕产保健科普书籍。它试图以问答的形式,用通俗易懂的语言和精美的图示解答这些准爸爸妈妈的种种疑虑和遇到的各种问题,消除他们特别是准妈妈们在这一特殊时期所出现的焦虑、彷徨、恐惧、痛苦等心理,指导她们用科学的知识、乐观的情绪战胜困难,使这些准妈妈们“痛并快乐着”,在希望和决心中等待着期盼已久的喜悦的到来和情感的释放。

该书概括了孕前、孕期、分娩期与产褥期等方面的内容。其知识点有:备孕常识、孕前保健、孕前日常生活;有关受孕、胎儿的发生、发育、成熟到出生的一系列生理知识;孕期检查的重要性和程序;孕期保健常识,异常情况的发现及处理;分娩前的准备;分娩方式的选择;小宝宝如何渡过新生儿期;母亲的产后康复;等等。书中还设有“宝宝,爸爸妈妈想对你说”“宝宝,原来你是这样的”等栏目,让父母随时记录下孕育过程中点点滴滴的心理感受和胎宝宝的变化。

本书的作者们都是具有硕士、博士学位的妇产科临床医师，有着深厚的学术知识和丰富的临床经验，而且他们都是有过亲身经历的妈妈们，有那种亲历的感性体验，她们最知道孕产妇的需求与难言之处。作者这种双重身份，使她们有能力写出一本实用的、科学的并富有感情的孕产保健书，献给未来的妈妈们。

当今社会是一个信息爆炸的社会，网络、电视、各种多媒体为人们提供了大量丰富、即时的信息，但这些信息也难免鱼龙混杂。由妇产科医师们提供的这样一本书，不但具有权威性，而且还可以放在床头、手袋内，睡前、乘车、闲暇时，信手拈来，随时为准妈妈们答疑解惑。另外，它不需要电子设备，避免了因过多接受射线对母亲和胎儿造成的损伤。

期望这本书能够陪伴准爸爸妈妈们走过孕育孩子的过程，同时记录下宝宝成长的轨迹，等孩子长大以后，把它作为送给孩子的第一份人生礼物，永远珍藏。



2013年10月8日

安全孕育——
等待宝宝降生的日子

目录

Part 1 备孕常识

1. 受孕的基本要素是什么 /3
2. 卵子是怎样产生的 /3
3. 精子的质量怎样判断 /4
4. 哪些因素影响精子质量 /4
5. 宝宝的宫殿——子宫是什么样的 /5
6. 什么是优生 /5
7. 什么是优生咨询 /6
8. 哪些情况必须进行优生咨询 /6
9. 丈夫的生活习惯对优生有影响吗 /6
10. 夫妇双方的体质对优生有什么影响 /7
11. 月经不调影响怀孕吗 /7
12. 如何计算你的排卵期 /7
13. 什么时间怀孕最好 /8
14. 生活、工作环境对怀孕有什么影响 /8
15. 如何让夫妻性生活更有利于怀孕 /9
16. 哪些情况不宜怀孕 /9
17. 取环当月怀孕怎么办 /10
18. 服用紧急避孕药后又发现怀孕怎么办 /10
19. 为什么会有双胞胎和多胞胎 /10
20. “酸儿辣女”有道理吗 /10

Part 2 孕前保健

1. 为什么要进行婚前检查 /15
2. 婚前检查主要针对哪些疾病 /15
3. 新婚期如何避孕 /15
4. 准备怀孕前需要查体吗 /16
5. 孕前查体有哪些项目 /16
6. 先天性疾病都能产前诊断吗 /16
7. 遗传病的再发风险怎样计算 /17
8. 哪些夫妇最好不生育 /17
9. 染色体正常就说明遗传基因正常吗 /18
10. 有些病“传男不传女”是真的吗 /18
11. 女性在怀孕前后做了X线检查都要流产吗 /18
12. 准备怀孕期间生病用药了怎么办 /19
13. 生病后不吃药就安全吗 /19
14. 宫颈糜烂影响怀孕吗 /20
15. 阴道炎会影响怀孕吗 /20
16. 患糖尿病的女性能怀孕吗 /20
17. 高血压女性可以怀孕吗 /21
18. 患慢性肾脏疾病的女性可以怀孕吗 /21
19. 甲亢对怀孕有什么影响 /22
20. 甲状腺功能低下的女性能怀孕吗 /22
21. 乙肝“大小三阳”女性孕前应做什么检查 /22
22. 怀孕前打疫苗安全吗 /23

Part 3 孕前日常生活与营养

1. 孕前营养重要吗 /27
2. 孕前饮食应注意哪些问题 /27
3. 经常食用快餐对怀孕有影响吗 /28
4. 肥胖女性应如何安排孕前饮食 /28
5. 孕前减肥有好处吗 /28
6. 偏食对怀孕有影响吗 /29
7. 苗条女性应怎样加强营养 /29
8. 为什么要从孕前开始补充叶酸 /30
9. 丈夫需要补充叶酸吗 /30
10. 哪些食物含叶酸较多 /31
11. 怎样做饭能减少对叶酸的破坏 /31
12. 孕前要补充维生素吗 /31
13. 维生素缺乏对怀孕有什么影响 /32
14. 孕前有必要补钙吗 /32
15. 含钙较多的食物有哪些 /33
16. 什么叫有机钙、无机钙 /33
17. 怎样保证不缺钙 /34
18. 铁有什么作用 /34
19. 孕期有必要补铁吗 /35
20. 哪些食物含铁高 /35
21. 怎样知道你的体内是否缺乏微量元素 /36
22. 养宠物对怀孕有什么影响 /36
23. 抽烟对怀孕有影响吗 /37
24. 饮酒对怀孕有影响吗 /37
25. 长期喝茶、咖啡对怀孕有什么影响 /38
26. 你对怀孕有心理准备吗 /38
27. 心理状态对怀孕有什么影响 /39
28. 什么是积极的生育态度 /39
29. 如何宣泄不良情绪 /40
30. 怀孕前烫染发有什么影响 /40
31. 按摩及所用精油对怀孕有什么影响 /41
32. 运动健身对怀孕有好处吗 /41
33. 适宜的孕前健身活动有哪些 /42

Part 4 十月怀胎，喜悦不安中的期待

1. 怀孕是从什么时候开始的 /45
2. 怎样计算预产期 /45
3. 什么叫胚胎，什么叫胎儿 /45
4. 孕期胎宝宝的变化 /46
5. 孕期妈妈的身体变化 /47

Part 5 胎宝宝在宫内的生活

1. 怀孕第一个月胎宝宝是什么样的 /53
2. 怀孕第二个月胎宝宝是什么样的 /53
3. 胎宝宝什么时候才算是真正的胎儿 /54
4. 胎宝宝在宫内怎样运动 /54
5. 胎宝宝会呼吸吗 /54
6. 胎宝宝有触觉吗 /55
7. 胎宝宝能睁眼看东西吗 /55
8. 胎宝宝能听见声音吗 /55
9. 胎宝宝能闻到味道吗 /56
10. 胎宝宝会撒尿吗 /56
11. 什么情况下胎宝宝会解大便 /56
12. 胎宝宝有脾气吗 /57
13. 胎宝宝对宫内生活有记忆吗 /57
14. 胎宝宝有心灵感应吗 /57
15. 妈妈的营养物质是怎样送给胎宝宝的 /58
16. 胎宝宝身边的羊水有什么作用 /58

1. 母子保健手册有什么作用 /61
2. 怎样选择医院 /61
3. 什么时候开始产前检查 /61
4. 孕期要做几次检查 /61
5. 孕期的化验检查有哪些，有什么意义 /62
6. 什么叫唐氏筛查 /62
7. 唐氏筛查高风险怎么办 /62
8. 唐氏筛查低风险就一定不会生智力低下的孩子吗 /63
9. 孕期抽羊水有风险吗 /63
10. 通过羊水检查医生可以判断哪些情况 /63
11. 胎盘绒毛检查有什么意义，有风险吗 /64
12. 为什么每次产前检查都要测血压 /64
13. 孕妇都要做糖尿病筛查吗 /65
14. 妊娠期糖尿病与普通糖尿病有什么区别 /65
15. 孕期应做几次B超检查 /65
16. 有必要做“四维彩超”吗 /66
17. 胎儿心脏检查有必要吗，何时做最好 /66
18. 胎动是从怀孕4个月才开始的吗 /66
19. 怎样自己数胎动 /67
20. 数胎动有什么意义 /67
21. 孕期为什么需要经常查尿常规 /67
22. 什么是胎心监护 /68
23. 什么时候需要做胎心监护 /68
24. 怎样判断胎心监护是否正常 /68
25. 预产期快到了，准妈妈会有什么感觉 /69
26. 如何促进胎头入盆 /69
27. 孕期怎样做有利于顺利分娩 /69

Part 7 孕妇的日常生活和自我保健

1. 孕妇该怎样吃 /73
2. 不同孕期的饮食有区别吗 /73
3. 孕妇不宜吃哪些食物 /75
4. 孕妇怎样做牙齿保健 /75
5. 孕期如何保养皮肤 /76
6. 孕期怎样穿衣 /77
7. 辐射对孕妇有影响吗 /77
8. 孕期为什么容易头晕眼花 /78
9. 如何防治头晕眼花 /78
10. 孕妇睡眠应注意什么 /79
11. 孕妇可以正常上班吗 /80
12. 上班族孕妇应注意哪些事情 /80
13. 怎样缓解孕期疲劳 /81
14. 孕妇可以开车吗 /82
15. 孕期可以外出旅游吗 /82
16. 晒太阳对孕妇有什么好处 /83
17. 孕妇洗澡有哪些讲究 /84
18. 孕妇洗脚有哪些讲究 /84
19. 为什么孕妇容易出汗 /85
20. 孕妇如何应对暑热天气 /85
21. 孕期腿脚肿正常吗 /85
22. 孕期腰痛是咋回事，能治吗 /86
23. 孕期乳房胀痛怎么办 /87
24. 怎样处理乳房的小问题 /87
25. 孕期可以吹空调和电扇吗 /88
26. 适宜孕妇的运动有哪些 /89
27. 什么是安全孕妇瑜伽 /90
28. 孕期散步有什么好处 /90
29. 胎动异常如何应对 /91
30. 孕期有痔疮怎么办 /92
31. 妻子怀孕后丈夫该怎样做 /92
32. 准爸爸怎样关注妻子的妊娠反应 /93
33. 如何发现妻子的异常情况 /94
34. 如何安抚妻子的紧张和不安 /95
35. 孕晚期必须帮妻子做哪些事情 /95

Part 8 孕期的异常情况及处理

1. 孕期发烧有危险吗 /99
2. 孕期感冒能吃药吗 /99
3. 孕期呕吐是正常现象吗 /100
4. 孕期患阴道炎怎么办 /100
5. 孕期便秘怎么办 /101
6. 孕期腹泻怎么办 /101
7. 孕期牙龈出血怎么办 /102
8. 孕妇的静脉曲张能治吗 /102
9. 孕妇出现阴道流血是什么原因 /103
10. 出现阴道流血应做哪些检查 /103
11. 为什么孕期容易有贫血 /104
12. 为什么孕妇易患糖尿病 /104
13. 妊娠期高血压危险吗 /105
14. 孕期水肿是正常现象吗 /105
15. 孕妇腹痛怎么办 /106
16. 肚子长的大就是胎儿大吗 /106
17. 多胎妊娠是好事吗 /107
18. 葡萄胎是怎么回事 /107
19. 什么是宫外孕 /108
20. 什么是前置胎盘 /109
21. 什么是胎盘早剥 /109
22. “大三阳”孕妇怎么办 /110
23. 孕期发现子宫肌瘤怎么办 /110
24. 孕期发现卵巢囊肿怎么办 /111
25. 为什么有人反复发生胚胎停育 /112
26. 发生先兆流产都能保胎吗 /112
27. 什么叫早产 /113
28. 早产对妈妈和孩子有什么影响 /113

Part 9 胎教知识

1. 什么是胎教 /117
2. 胎教有科学依据吗 /117
3. 怎样才是合适的胎教 /117
4. 胎教是爸爸和妈妈共同的责任 /118

Part 10 预产期快到了——为分娩做准备

1. 正常分娩必须经历的过程 /121
2. 分娩前有什么先兆 /121
3. 见红后需要立即住院吗 /121
4. 见红与阴道流血有什么区别 /122
5. 分娩前要做哪些检查 /122
6. 分娩前要准备什么物品 /123
7. 什么情况下孕妇需要提前住院 /123
8. 有益于分娩的动作练习 /123
9. 分娩前的精神心理准备 /124
10. 怎样做有利于自然分娩 /125
11. 怎样才能做到快乐分娩 /125
12. 分娩时怎样与医生配合 /126
13. 分娩时不但要会用力，还要会放松 /127
14. 已经过了预产期仍无产兆怎么办 /127
15. 丈夫陪伴分娩过程重要吗 /128

Part 11 关于分娩方式

1. 什么是自然分娩 /131
2. 自然分娩有什么好处 /131
3. 自然分娩有风险吗 /132
4. 剖宫产的术式有哪些 /133
5. 剖宫产有什么利弊 /133
6. 什么是无痛分娩 /134
7. 什么是坐式分娩 /135
8. 什么是导乐分娩 /135
9. 什么是水中分娩 /136
10. 会阴侧切是怎么回事 /136
11. 会阴侧切有好处吗 /137
12. 分娩过程中准爸爸的工作有哪些 /138
13. 胎位不正的孕妇如何安排分娩计划 /138
14. B超发现脐带绕颈的孕妇能自然分娩吗 /139
15. 怎样自己估算胎儿大小 /140
16. 医生用什么方法估计胎儿大小 /140
17. 在家里突然破水怎么办 /141
18. 什么是胎膜早破 /141
19. 什么原因可引起胎膜早破 /142
20. 胎膜早破有什么危险 /142
21. 脐带脱垂风险大吗 /143
22. 什么叫难产 /143
23. 胎头吸引是怎么回事 /143
24. 产钳是怎么回事 /144
25. 产钳和胎头吸引对胎儿有伤害吗 /144

Part 12 小宝宝生出来了

1. 医生怎样给新生宝宝打分 /147
2. 新生儿评分有什么意义 /147
3. 新生宝宝为什么需要与妈妈皮肤接触 /147
4. 小宝宝什么时候开始吃奶 /148
5. 母乳和婴儿奶粉哪个好 /148
6. 喂宝宝的姿势有讲究吗 /149
7. 宝宝应隔多长时间吃一次 /150
8. 乳房胀痛怎么办 /151
9. 孕妇乳头凹陷怎么办? /151
10. 母乳不足怎么办 /152
11. 怎样提高母乳的质量 /152
12. 母乳喂养有哪些误区 /153
13. 怎样给新生宝宝穿衣服 /155
14. 怎样给新生宝宝洗澡 /155
15. 如何护理宝宝的脐带 /156
16. 宝宝在第一周内体重不增反降正常吗 /157
17. 宝宝都要出黄疸吗 /157
18. 宝宝黄疸重了有什么危害 /158
19. 宝宝的小乳房怎么会有硬结 /159
21. 女宝宝还会有月经吗 /159
21. 宝宝的“马牙”是怎么回事 /160
22. 如何判断宝宝吃饱了吗 /160
23. 怎样判断宝宝的大小便是否正常 /161
24. 怎样判断新生宝宝的身体状况是否正常 /162
25. 新生宝宝头顶“产瘤”怎么办 /163
26. 新生宝宝总在睡觉正常吗 /163
27. 对新生宝宝进行按摩有什么好处 /163
28. 给宝宝按摩前要准备什么 /164
29. 什么样的按摩油最适合你的宝宝 /164
30. 怎样给宝宝按摩 /165
31. 给宝宝按摩要注意什么 /166
32. 新生宝宝怎样进行体格锻炼 /166
33. 决定宝宝智能的因素有哪些 /167
34. 怎样开发新生宝宝大脑的潜能 /168

1. 中国人为什么“坐月子” /171
2. 产妇坐月子有哪些误区 /171
3. 坐月子时要注意哪些事情 /172
4. 月子里的产妇能下床、能洗澡吗 /173
5. 月子饮食有什么讲究 /173
6. 月子里如何穿戴 /174
7. 产后第一次大小便很重要吗 /174
8. 产后第一次下床一定要注意 /175
9. 产后初期要充分休息 /175
10. 新妈妈产后身体发生了哪些变化 /176
11. 产妇的生殖系统什么时候才能恢复正常 /176
12. 新妈妈经常遇到哪些心理问题 /177
13. 产后总是出汗正常吗 /177
14. 产后头晕是怎么回事 /177
15. 暑热天气坐月子应注意防中暑 /178
16. 新妈妈尽量不要仰卧位睡觉 /178
17. 新妈妈能看电视吗 /179
18. 新妈妈吸烟、饮酒有什么危害 /179
19. 产妇什么时候能出院 /180
20. 怎样布置产妇的居室 /180
21. 会阴侧切产妇应注意哪些事情 /181
22. 剖宫产产妇应注意哪些事情 /181
23. 产后妊娠斑、妊娠纹能消失吗 /182
24. 产后脱发怎么办 /182
25. 产后什么时候开始减肥 /182
26. 怎样解决产后发胖问题 /183
27. 喂奶真的能减少乳腺癌的发生吗 /183
28. 产后什么时候能开始性生活 /184
29. 产后怎样锻炼才有利于夫妻性生活的甜蜜 /184
30. 产后还没来月经就一定不会怀孕吗 /184
31. 产后应怎样避孕 /185
32. 什么是产后体操 /185
33. 产后体操有什么好处 /186
34. 怎样做产后按摩 /186