

怀孕这样调

怀得上，生得顺，养得好

宋卫云 编著

送给所有育龄女性的贴心读物

辨别似是而非的怀孕传言，传递科学正确的孕产知识
让你少走弯路，少受折腾，轻松顺利升级当妈妈

正在积极备孕的女性
长期努力却没有顺利怀孕的女性
有习惯性流产、妇科疾病和高龄难孕的女性
已怀孕或正在哺乳期的女性
关心妻子，希望孕育健康宝宝的老公们
一本书解决你常见的孕产难题



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



怀孕这样调

♡ 怀得上，生得顺，养得好 ♡

宋卫云 编著



 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

怀孕这样调: 怀得上, 生得顺, 养得好 / 宋卫云编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5189-0753-3

I. ①怀… II. ①宋… 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 (2015) 第 239900 号

怀孕这样调: 怀得上, 生得顺, 养得好

策划编辑: 崔灵菲 责任编辑: 安子莹 责任校对: 赵 媛 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京中印联印务有限公司
版 次 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 185千
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5189-0753-3
定 价 29.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前 言

孕育一个生命对于女性而言是最平常不过的事情。可是在这平常之中，却有着许多大大小小可能会影响到胎儿健康、甚至生命的问题，所以说，怀孕是妈妈与宝宝同甘苦、共患难的一段最特殊的时间。

从孕前准备、十月怀胎、平安分娩到坐月子，每一个不可预知其实都是有科学理论和预防措施的。因此，每一对夫妇都要储备丰富的妊娠知识，让自己既能从容面对孕产期遇到的各种问题，又能为孩子的到来保驾护航。孕妈妈还可以在贴心照顾自己的同时，加深与胎宝宝之间的感情。

本书在呵护胎儿的基础上，从孕妈妈的角度出发，帮助每一位孕妈妈做好怀得上、生得顺、养得好的孕产三步曲。

怀得上，通过介绍各种孕前检查、提高受精卵质量的有效方法、孕前需要补充的营养及诸多影响怀孕的原因等，帮助“预备爸妈”做好孕前准备，为宝宝的到来铺路。

生得顺，通过介绍宝宝到来的信号、孕期饮食宜忌总原则、孕期十个月的营养调理、孕期检查、孕期常见疾病的防治方法及胎教知识等，帮助“准爸准妈妈”孕育健康的宝宝。其中孕期十个月的营养调理，本书按月进

行了详细而有针对性的介绍，更为实用和科学。

养得好，通过介绍产后妈妈的饮食调养、月子护理常识、产后小问题的解决及全面了解宝宝的健康标准等，帮助“新手爸妈”科学轻松坐月子，保护母婴健康。

在本书中，有大大小小关于妊娠的知识点，分类明确，方便新手爸妈查找。同时，在这大大小小的知识点中，贯穿始终的是科学且有针对性的营养食谱，方便每一位新手爸妈照搬使用，进行身体调理。同时，书中还搭配有小贴士和精致插图，让新手爸妈阅读起来更加轻松、有趣。

怀孕三个最重要的阶段——孕前准备、十月怀胎、分娩产后，每一个阶段的关键都在于“调养”，而本书，恰恰想你所想，知你所知，帮你做好妊娠调理，让你怀得上、生得顺、养得好，整个妊娠期都安心无忧！

编者

2015年10月



第一章 怀得上，为宝宝的到来铺路

- 第一节 孕前1年，检查身体治疾病 2
- 孕妈孕爸都要做好身体检查 2
 - 哪些人需要做孕前检查 2
 - 备孕妈妈的孕前检查项目 3
 - 备孕爸爸的孕前检查项目 5
 - 这些疾病，最好治愈后再怀孕 6
 - 患有乙肝，怀孕要抓准时机 11
 - 孕妈贫血，不要觉得是小事 14
 - 子宫肌瘤，遵从医嘱再怀孕 21
- 第二节 爸妈共同努力，孕育最好的“受精卵” 23
- 妈妈拥有健康卵子，有10个先决条件 23
 - 提高卵子质量的好食材和食疗方 26
 - 爸爸拥有好精子，12个细节要注意 29

- 提高精子质量的好食材和食疗方 34
- 提高受精卵质量，小小秘诀有帮助 37
- 不再避孕，掌握好最佳排卵期 38
- 好的体位，也是促进怀孕的条件 39

第三节 孕前补营养，好孕自然来 41

- 糖类，宝宝的热能来源 41
- 脂肪，孕育生命的动力 42
- 蛋白质，怀孕后降低流产风险 42
- 维生素，丰富多元的必备营养素 43
- 钙，让孕妈妈骨骼更健康 44
- 铁，保障全身供血充足 45
- 锌，让宝宝发育更完善 46
- 硒，防止胎儿畸形的重要元素 46
- 叶酸，预防胎儿神经管缺陷 47

第四节 备孕已久宝宝不来，要找准原因 48

- 戒掉这些习惯 48
- 不是性生活多就能怀得上 49
- 女性经期，绝对不要性生活 50
- 无论再忙，备孕时坚决不能熬夜 51
- 孕妈妈不能只要风度不要温度 52
- 拒绝心情抑郁精神压抑，放松才能有“好孕” 52
- 检查激素，看看是否是它在作怪 53





第二章 生得顺，迎接健康宝宝的到来

- 第一节 宝宝到来，甜蜜无限 56
 - 宝宝到来，会给妈妈发出什么信号 56
 - 怀孕之后，妈妈如何为宝宝保驾护航 58
- 第二节 贯穿孕期的饮食宜忌总原则 63
 - 孕期饮食宜清淡 63
 - 孕期营养要均衡 65
 - 孕期补充营养要注意适度原则 69
 - 孕期早餐一定要吃 71
 - 零食挑好了也能放心吃 73
 - 孕期宜吃坚果 75
 - 孕期喝茶要选择 78
 - 这些食物准妈妈要忌食 83
 - 准妈妈饮食需要注意什么 88
- 第三节 10个月，妈妈与宝宝共营养 90
 - 孕1月，保证营养全面均衡 90
 - 孕2月，帮助缓解早孕反应 92
 - 孕3月，补充营养的同时注意口味清淡 94
 - 孕4月，维生素与钙双补 95
 - 孕5月，营养逐渐多样化 97
 - 孕6月，增加热量储备营养素 99
 - 孕7月，注意补血 101
 - 孕8月，让食物更丰富 103
 - 孕9月，注意补铁防便秘 104
 - 孕10月，适量运动迎接宝宝到来 106



- 第四节 孕期检查，严密监测母婴健康 109
- 确认是否怀孕 109
 - 孕期检查时间表 110
 - 身体检查项目与指标要大体了解 116
 - 让准妈妈心焦的致畸检查 121
 - 常规也重要的B超检查 125
 - 妊娠糖尿病检查很重要 127
- 第五节 怀孕期间，不可不知的疾病 131
- 宫外孕，严重威胁母婴健康 131
 - 腹部疼痛，警惕多种疾病 136
 - 孕期抑郁症，及时缓解很重要 141
 - 妊娠高血压，预防最重要 146
 - 皮肤瘙痒，看似简单却蕴藏大危险 149
 - 宫缩疼痛，学会缓解疼痛的小方法 154
 - 老公怎样帮助准妈妈渡过关缩时的痛苦 157
- 第六节 胎教，与宝宝完美沟通 159
- 正确胎教不迷信 159
 - 胎教方法多种多样 165
 - 胎教，父母和宝宝一起成长 177



第三章 养得好，母婴健康都重要

- 第一节 产后妈妈，注意饮食调养 180
- 月子餐，阶段不同侧重点也不同 180
 - 分周期进食 182
 - 台湾母亲推荐的月子餐 183



	月子饮食，总原则不可不知	185
	月子期补充正能量的7种食物	187
第二节	月子护理常识，一定要知晓	189
	顺产与剖宫产，养护有区别	189
	打破月子迷信，科学坐月子	194
	侧切伤口，护理有妙招	199
	坐月子，季节不同细节不同	201
第三节	产后小问题，如何调养很重要	203
	产后催乳，宜喝茭白通草猪蹄汤	203
	产后恶露不绝，适当使用马齿苋	205
	产褥期感染，学会预防很重要	207
	月经迟迟不恢复，8款食疗方帮助大	210
	产后抑郁症，缓解心情有方法	213
	妊娠纹，找到方法巧淡化	217
	产后身材恢复，食疗运动并重	220
第四节	全面认识你的宝宝	224
	新生儿宝宝，体格标准是什么	224
	新生儿特有的生理现象	226
	新生儿宝宝大便稀不是病	227
	新生儿宝宝的洗头护发方法	228



Huaiyunzheyangtiao



第一章

怀得上，为宝宝的到来铺路

孕妈孕爸都要做好身体检查

很多人都有这样的想法：自己在单位每年都进行体检，身体很正常，还用得着再重复地做孕前检查吗？

专家认为，一般的体检并不能代替孕前检查。体检主要包括：肝、肾功能，血常规，尿常规，心电图等，以最基本的身体检查为主。但孕前检查主要检测对象是生殖器官及与之相关的免疫系统、遗传病史等。特别是在取消强制婚检的今天，孕前检查能帮助你在怀孕前发现异常，及时治疗和避免潜在问题，将身体和心理都调整到最佳状态，并在医生指导下有计划地怀孕，减少宝宝出生缺陷的概率，保证准妈妈平安度过孕期和分娩期。所以，孕前检查对于孕爸孕妈来说是一个都不能少的。

从现代医学保健来看，孕前检查最好安排在怀孕之前3~6个月进行，以便在发现异常或不适合怀孕的问题时，能够有足够的时间进行治疗。

孕前保健，请一定要到有资质的医疗保健机构，这样才能确保检查的科学性和准确性，也能接受到正规的孕前卫生指导和孕前咨询。

哪些人需要做孕前检查

- ①没有做过婚检的备孕夫妇。
- ②夫妇双方或一方有遗传病史、家族遗传病史、慢性疾病、传染病等。



怀孕这样调：

怀得上，生得顺，养得好

③女方年龄 ≥ 30 岁。

④有不良产史，如习惯性流产、死胎、死产、智力低下儿等。

⑤未接种过乙肝疫苗的备孕夫妇。

⑥夫妇双方工作生活中接触不良因素，如接触放射性物质、化学农药等。

⑦有不良生活习惯，如长期吸烟、酗酒、药物成瘾等。

⑧饲养宠物者。

备孕妈妈的孕前检查项目

1. 生殖系统

检查内容：通过白带常规检查，筛查滴虫、真菌、支原体、衣原体感染，阴道炎症及淋病、梅毒等性传播疾病。

检查目的：是否有妇科疾病。如患有性传播疾病，最好先彻底治愈，再怀孕，否则会引起流产、早产等危险。

2. 脱畸全套

检查内容：风疹、弓形虫、巨细胞病毒。

检查目的：60%~70%的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是妊娠前3个月，会引起流产和胎儿畸形。

3. 肝功能

检查内容：肝功能检查目前有大小肝功能两种，小肝功能检查包括谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆红素、直接胆红素、间接胆红素等11项检

查；大肝功能检查则包括乙肝全套、血糖、胆质酸等 33 项检查。

检查目的：如果母亲是肝炎患者，怀孕后会造胎儿早产；肝炎病毒还可能直接传播给孩子。

4. 尿常规

检查内容：尿液的浊度、颜色、尿比重、尿 pH、尿糖、尿酮体、尿蛋白、尿胆原、尿胆红素及尿亚硝酸盐等。

检查目的：了解是否有泌尿系统感染，其他肾脏疾患的初步筛选，间接了解糖代谢，胆红素代谢。由于在孕期，孕妇身体会发生各种各样的变化，而且变化迅速，加上胎儿对营养的需求，这对孕妇的肾脏来说是个不小的压力，所以孕前做好尿常规的检查非常重要。

5. 口腔检查

检查内容：如果牙齿没有其他问题，只需洁牙就可以，如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。孕期如非必须，最好不做洗牙、拔牙等口腔疾病治疗。

检查目的：由于孕期改变，孕妈妈容易出现牙齿问题，因此在孕前做牙齿检查，有问题及早处理，避免孕期牙齿出现问题，用药、治疗等对胎儿造成不良影响。

6. 妇科内分泌

检查内容：卵泡促激素、黄体生存激素等 6 个项目。

检查目的：诊断是否有月经不调等卵巢疾病。

7. 染色体异常

检查内容：遗传性疾病。

检查目的：检查是否有遗传性疾病。



怀孕这样调：

怀得上，生得顺，养得好

8. ABO 溶血

检查内容：包括血型和 ABO 溶血滴度。

检查目的：避免婴儿发生溶血症。

体检当天清晨需空腹，禁食、禁水，因为有些检查项目需要空腹。早晨起床第一次排的尿液，收集少许，放入干净的小玻璃瓶中，以备化验时使用。B 超检查前要憋尿，要在膀胱充盈的情况下做 B 超检查。此外，孕前检查还应避开月经期。



备孕爸爸的孕前检查项目

1. 精液检查

男性孕前检查项目最重要的就是精液检查。通过精液检查，可以获知精子活力，是否少精或弱精，精子的畸形率、死亡率，判断是否有前列腺炎等，并提出相应的建议和决定是否采用辅助生殖技术。

2. 泌尿系统检查

男性泌尿生殖系统的毛病对下一代的健康影响极大，因此这个隐私部

位的检查必不可少。如果觉得自己的睾丸发育可能有问题，一定要先问一下父母，自己小时候是否得过腮腺炎，是否有过隐睾、睾丸外伤和手术，睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况，如果有，要将这些信息提供给医生，并仔细咨询。

3. 体格检查

有些人如果结婚几年了也没有进行体格检查或者没做过婚检，那么肝炎、梅毒、艾滋病等传染病检查也是很必要的。检查时，医生还会详细询问体检者及家人以往的健康状况，曾患过何种疾病，如何治疗等情况，特别要重点询问精神病、遗传病等，必要时还要检查染色体、血型等。



这些疾病，最好治愈后再怀孕

怀孕的历程是对准妈妈身体的一次严峻考验，各个器官都将超负荷运转9个月之久。如果质量不过硬，中途“亮起红灯”或者“临时抛锚”，危险就大了。而且妊娠期，用药和治疗都将受到很大的限制。所以，有些疾病，一定要彻底治愈后再计划怀孕事宜。



怀孕这样调：

怀得上，生得顺，养得好

1. 心脏病

怀孕后，心脏要向子宫输送大量的血液，机体会消耗大量的氧气，而体内也会出现水、钠的滞留等，如果女性在孕前患有心脏病，这些因素都会加重心脏的负担。

所以，患有心脏病的女性一定要慎重考虑怀孕的问题，患有一级和二级心脏病的女性经过治疗后，在医生的指导下和监测下是可以怀孕的，但是，患有三级和四级心脏病的女性，严禁怀孕。

2. 高血压

怀孕以后，随着体内激素水平变化、胎儿体积增大，准妈妈血容量负荷增加，不仅会增加患妊娠高血压综合征的风险，也很容易加重原有的高血压疾病。所以，准备怀孕时，每个女性都要提前了解自己的血压状况，将血压控制在正常范围。

如果是继发性高血压，那么多是慢性肾炎、大动脉炎等疾病所致。把原发病解决或控制好以后，高血压问题就自然解决了，解决了高血压问题就可以准备怀孕了。

排除了继发性高血压的可能，患原发性高血压的女性想要怀孕，就比较麻烦了。首先，她们必须排除心脏病、肾功能损伤等并发症，因为即使血压控制稳定了，倘若存在严重的器质性病变，那么也不适宜怀孕。而且，原发性高血压女性要在医生的指导下，提前半年把降压药换成对妊娠影响较小的类型，因为孕早期三个月，是胎儿各器官分化形成的关键时期，某些药物可能导致胎儿畸形、流产或死胎。当然，如果能停用降压药，通过运动、低盐饮食、放松心情就能将血压控制好，就更好了。

只有将血压长期控制在正常范围，即 140/90 毫米汞柱以内，才有条件