



快乐孕产

- 备孕篇：为生育宝宝做准备
- 怀孕篇：优生优育的关键
- 分娩篇：轻松分娩迎宝宝
- 产褥篇：产后保健与新生儿养护

王丽茹◎主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社



快乐孕产

王丽茹◎主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·

孕育健康、聪明、活泼的宝贝是每一位准备当母亲的女性的夙愿。为实现这一美好愿望，准父母们就要在怀孕的各个阶段（孕前、孕中、孕后）、分娩、产后的各个时期加强营养、合理锻炼、安排好工作与生活。

本书结合怀孕的各个阶段的生活，介绍孕妇饮食、起居、防病、用药等方面的知识，旨在指导年轻的准父母实现优生优育。

本书的内容全面、易懂，是准父母的必读本，也是馈赠亲友的好书。

图书在版编目（CIP）数据

快乐孕产/王丽茹主编. —北京：化学工业出版社，
2008.7

（新手妈妈必修课）

ISBN 978-7-122-03249-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第099713号

上架建议：孕产保健

责任编辑：邹朝阳 蔡红
责任校对：陶燕华

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张14 $\frac{3}{4}$ 字数194千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究



快乐孕产

快乐孕产



编写人员 名单

主编	王丽茹	
副主编	米娜	
编者	李兴春	李效梅
	李雪梅	吴凌云
	梁淑敏	李倩
	李铁	姚绍坚
	李泽民	



KUAILEYUNCHAN

快乐孕产



前言

妇女怀孕，繁衍人类后代，是一项伟大的工程，也是一个复杂的过程。为了生一个健康聪明的孩子，准妈妈和准爸爸需要做出多方面的努力，如加强营养、注意行为，就连穿衣戴帽、化妆、美容都要格外注意，以利健康，防止疾病的发生，这才有利于下一代的生长发育。

很多人只重视孕后的保健，而忽视孕前准备这一环节，这也是不对的，不利于优生。本书特别编写了“准孕篇”一节。计划怀孕时，夫妻必须做好孕前各方面准备，这直接关系到是否能怀孕和怀一个什么样的孩子的大问题，万万不可忽视。

孕妇10个月的妊娠生活很重要，直接关系到胎儿的生长发育，关系到生一个健康聪明的孩子，故本书分别设置了孕期饮食要求、健脑食品、胎教、孕妇日常生活保健、防病用药等章节，全面地介绍了孕妇饮食、行为、穿戴、美容、防病、用药等方面的知识，使孕妇从怀孕一开始就可以对照要求去做。分娩对母子健康至关重要，分娩篇介绍了安全顺利分娩的有关知识。

此书的编写目的是向准备做父母的青年夫妻介绍有关生儿育女的各种科学常识。全书共分为四大主要部分，即孕前、孕期、分娩、产后的生活要点。比较全面地介绍了孕产全过程应注意的问题，给健康孕产提供了一些可行的方法。

编者

2008年4月



目录

准孕篇——为生儿育女做准备

001

孕前准备

孕前准备	002
孕前要进行咨询	002
孕前检查	003
做好孕前防疫	003
孕前健康准备	004
孕前的心理准备	005
孕前物质准备	006
经济上做好安排	007

受孕常识

受孕常识	009
女性生育的最佳年龄	009
男子最佳生育年龄	009
最理想的受孕季节	010
良好的受孕环境	011
推测排卵时间	011
实现高质量受孕	012
新婚夫妇忌蜜月怀孕	013
忌停用避孕药后立即怀孕或 服避孕药期间怀孕	013

忌人工流产后过早

怀孕	014
忌戴环怀孕	014
不宜受孕的情况	015
患下列疾病不宜怀孕	015

孕前饮食

孕前饮食	017
孕前宜吃改善机体内环境 的三类食品	017
孕前合理饮食孕育聪明 宝宝	017
孕前戒烟酒	018

孕前用药

孕前用药	020
怀孕前要谨慎用药	020
孕前忌服的药物	020
想做妈妈远离毒品	021

了解怀孕知识	024	孕期对钙的需求	044
怀孕的信号	024	孕期对铁的需求	044
预产期的推算方法	025	孕期对锌的需求	045
掌握与怀孕有关的数字	026	孕期对碘的需求	045
坚持写妊娠日记	027	孕期对维生素A的需求	046
孕妇体重增加要保持正常	028	孕期对维生素D的需求	046
自我监护胎儿的方法	028	孕期对维生素E的需求	047
孕期母体变化与胎儿发育	030	孕期对维生素K的需求	047
怀孕1个月(0~4周末)	030	孕期对维生素B ₁ 的需求	048
怀孕2个月(5~8周末)	031	孕期对维生素B ₂ 的需求	048
怀孕3个月(9~12周末)	032	孕期对维生素B ₆ 的需求	048
怀孕4个月(13~16周末)	033	孕期对叶酸的需求	049
怀孕5个月(17~20周末)	034	孕期对维生素C的需求	049
怀孕6个月(21~24周末)	035	孕早期饮食调养	050
怀孕7个月(25~28周末)	037	孕中期饮食调养	050
怀孕8个月(29~32周末)	038	孕晚期饮食调养	051
怀孕9个月(33~36周末)	039	孕期膳食要合理平衡	052
怀孕10个月(37~40周末)	040	孕期每日摄入食物量	053
孕期的营养饮食	042	孕期一日三餐的安排	054
孕期对热量的需求	042	孕期宜多吃胎儿健脑益智食物	054
孕期对蛋白质的需求	042	孕期应节制的食物	056
孕期对脂肪的需求	043	孕期忌食的食物	060
孕期对碳水化合物的需求	043	孕期进补不当会伤身、伤神	063
孕期对无机盐的需求	044	孕期忌偏食、挑食	064
		孕期忌节食	064

孕期忌饥饱不一	065	孕期不可涂指甲油	081
孕期进食忌“狼吞虎咽”	066	孕妇不宜穿高跟鞋	082
食物烹调时的要求	067	孕妇居室不宜放花草	082
孕妇饮水要适量	067	孕期不要养宠物	083
孕期不宜喝的水	068	孕期避免到拥挤、喧闹的 场合	083
孕妇须慎用补品	068	孕妇不要迷恋麻将	084
孕期的日常生活护理	069	孕期忌噪声	084
孕期要有充足的睡眠时间	069	孕期要控制手机使用	085
利用闲散空隙作短暂休息	069	孕妇要远离电脑	085
孕期合适的睡姿	070	孕妇要少看电视	086
孕期不宜睡席梦思床	070	上班孕妇在生活中注意要点	086
孕妇不要睡电热毯	071	孕妇做家务活时要小心	087
孕妇正确的坐姿	071	孕期安度盛夏	088
孕妇正确的行走姿势	072	孕期过严冬的注意事项	089
孕妇正确的站立姿势	073	孕妇应回避的工作	090
孕妇正确的上下楼梯姿势	073	孕期最好不要驾车	090
孕妇正确的拿起东西姿势	075	孕期旅游要注意的问题	091
孕妇正确的起床姿势	075	孕妇要参加体育运动	091
孕妇经常洗澡的好处	075	孕妇宜参加的运动项目	092
孕妇洗澡注意事项	075	孕妇锻炼注意事项	093
孕期加强乳房护理	076	孕妇游泳的注意事项	094
矫正凹陷或扁平的乳头	078	孕妇体操	094
孕期做好牙齿保健	079	孕妇可适当进行日光浴	095
孕期不要使用过多化妆品	079	孕期性生活的安排	096
孕期不要涂口红	080	孕期的心理与胎儿保健	098
孕期戴隐形眼镜易发眼病	080	了解妇女妊娠期情绪的 变化	098
孕期注意头发洗护	081		
孕期不要染发、烫发	081		

孕妇情绪对胎儿的影响	099	前置胎盘不可小视	118
孕妇不宜过度焦虑	100	重视胎盘早剥	119
孕妇不要有依赖心理	100	正确对待自然流产与保胎	120
孕妇调节消极情绪的方法	101	预防早产	120
孕妇快乐, 胎儿才健康	102	妊娠呕吐	121
丈夫要多多关心怀孕的妻子	102	小腿抽筋	122
胎教指导	104	下肢静脉曲张	123
胎教的必要性	104	妊娠水肿	123
抚摸胎教法	104	妊娠肌肉酸痛、乏力	124
运动胎教法	107	头晕	124
语言胎教法	109	妊娠便秘	125
音乐胎教法	109	痔疮	126
光照胎教法	110	牙龈红肿出血	126
准爸爸在胎教中的作用	111	排尿次数增多	127
实施胎教的注意事项	111	妊娠雀斑、褐斑	127
孕期检查及孕期异常	113	皮肤粗糙发痒	128
孕期要做定期产前检查	113	腹部出现妊娠纹	128
产前检查的内容	114	贫血	128
产前检查的时间	115	妊娠高血压综合征	129
避开放射线照射	115	肝炎	129
高龄初产孕妇更要重视产前		妊娠期糖尿病	130
检查	116	孕期用药	131
需做产前诊断的情况	116	妊娠期用药原则	131
多胎妊娠注意事项	117	孕妇不要过量服用含钙剂	131
警惕高危妊娠	117	孕妇慎用中草药(成)药	132
不可忽视过期妊娠	118	孕期不宜涂用清凉油、	
孕早期阴道流血要注意	118	风油精	132
		孕期不宜预防接种	132

分娩前的准备	136	决定分娩顺利程度的因素	146
分娩前的心理准备	136	分娩的三个产程	147
产妇自身的准备	136	影响产程长短的因素	148
产妇用物的准备	137	分娩时不宜大喊大叫	148
做好脐血储存计划	137	在产程中与医生的配合	149
双胎分娩	138	临产后应做的事	151
高龄初产妇注意要点	138	临产后宜灌肠	151
选择分娩医院	138	临产后刮掉阴毛	151
应提前住院待产的孕妇	139	临产时排大小便的注意事项	152
选定适合自己的分娩方式	140	临产肛诊产妇要配合	152
自然分娩	140	临产后要吃易消化的食物	152
无痛分娩	141	难产与异常分娩	154
人工助产分娩	142	难产	154
剖宫(腹)产	143	急产	155
高龄初产妇的分娩方式	144	滞产	157
学会助产动作减轻疼痛	144	臀位分娩	158
了解分娩进程	145	横位分娩	158
即将分娩(临产)征兆	145		

产褥期的生活护理	160	出院后第一周的生活安排	165
产褥期间产妇的正常现象	160	出院后第二周的生活安排	165
产后第一周的生活安排	162	出院后第三周的生活安排	166
到月子中心坐月子	164	出院后第四周的生活安排	166
请专业人员到家指导坐月子	164	产妇可梳头洗头	166

产妇可洗澡	166	产妇锻炼的方法	188
产妇衣服要勤洗勤换	167	产妇不应参加的锻炼项目	189
产妇要注意口腔卫生	168	剖宫产产妇的锻炼	190
产妇要用热水泡脚	168	防止产后生育性肥胖	190
分娩后会阴的护理	169	乳房的健美措施	192
会阴切开伤口护理	170	产褥期疾病的预防	194
剖宫产伤口的护理	170	预防产褥感染	194
剖宫产产妇的保健要点	171	预防产后尿路感染	195
未泌乳时的乳房护理	173	防止产后子宫脱垂	196
哺乳时的乳房护理	174	防止产后大出血	196
产妇看电视、电脑时间		产后尿失禁的预防	197
不宜长	174	预防产后发生尿潴留	198
产后恢复正常工作的时间	175	产后静脉血栓的预防	198
产褥期的营养饮食	176	预防乳汁淤积	199
产妇的饮食调养	176	急性乳腺炎的预防	199
产妇饮食营养需求	177	产妇便秘的预防	200
产妇的饮食特点	178	预防产后肛裂	201
产妇需要多吃食物	179	产后要预防腰腿痛	201
产妇宜多吃益智食物	182	预防产后颈背酸痛	202
产妇每日的进食量	183	手足关节痛的预防措施	202
一日食谱举例	183	预防产后牙齿松动	203
产妇要科学选择药膳	184	产后脱发的预防与调理	203
产妇应节制的食物	184	防止产妇中暑	204
坐月子的饮食误区	185	产后抑郁症的消除	205
烹调食物时注意事项	185	新生儿的抚养	207
产褥期的锻炼	187	抱新生儿的方法	207
产妇参加锻炼的意义	187	尽早给新生儿喂奶	208
产妇锻炼的注意事项	188	不要挤掉初乳	208

哺乳新生儿的方法	209	新生儿睡觉要取合理方位	216
纯母乳喂养不必额外补充		不要让新生儿在烟雾和嘈杂的环	
水分	209	境中生活	216
新生儿的混合喂养和人工		不要让新生儿在无声的环境中	
喂养	210	生活	217
给新生儿盖被、穿衣	211	新生儿房间的温度和湿度	218
不要给新生儿捂盖太多	212	新生儿房间夜间不要长开灯	218
要给新生儿穿袜子	212	新生儿的大便次数	219
新生儿不要垫枕头	213	从尿布看宝宝的健康	219
给新生儿洗澡注意事项	213	给新生儿测体温的方法	220
新生儿的睡姿要常变化	214	护理好新生儿的脐窝	220
不要让新生儿趴着睡觉	214	保护新生儿的囟门	221
不要抱着新生儿睡觉	215	新生儿眼部、耳朵、鼻子的	
母婴不要同睡一个被窝	215	护理	221
不要让新生儿睡软床	215	给新生儿腹部保暖	222
不要给新生儿睡电褥子	216	保护好新生儿的皮肤	222



快乐孕产

快乐孕产



准孕篇

——为生儿育女做准备



孕前准备



孕前要进行咨询

孕前咨询非常重要。想要孩子的夫妇，不论你们的身体状况健康与否，都应该和医生沟通、交流，做好孕前准备。

孕龄妇女，如果已有怀孕打算，就可以抽时间到妇产科医院进行孕前咨询。特别是以前不想要孩子，有过人工流产，或患有慢性病长期服药，长期接触有毒物质，曾原因不明生过死胎、畸形或弱智孩子，以及有遗传病或家族有不良病史的这些妇女，一定要听取医生的建议，原因如下。

(1) 女性患有某些比较严重的全身性疾病时，孕育胎儿会加重全身各个系统、器官的负担，影响疾病的痊愈，使病情加重，甚至危及生命。

(2) 胎儿会和孕妇争夺各种营养，若孕妇无法满足胎儿的需要，会影响到胎儿的生长发育，还会造成流产、早产或胎儿畸形。

(3) 如果丈夫患有严重的疾病，或长期服药，自然无法产生健康的“种子”，也会影响胎儿的质量。

(4) 孕前接受一次全面的检查，可以帮助人们发现自己不知道的疾

查结果的保证，就等于拿到了迎接宝宝的“通行证”。



孕前检查

1. 夫妻双方做好孕前检查

想要有一个健康的孩子，夫妇双方的身体健康十分重要。特别是在取消强制婚前体检的今天，孕前夫妇双方更要进行孕前体检。因为体检能及时发现未被注意到的隐患，对自己和未来的宝宝都大有好处。

2. 夫妇双方的体检项目

准爸爸的体检项目包括：常规的健康检查如血常规、尿常规、肝功能、肾功能和精液检查。

与准爸爸相比，准妈妈的检查项目要多得多，从这一点也可以看出妈妈的健康状况对宝宝的影响是很大的，检查项目包括：血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图、血压、病毒及抗体、营养状况、妇科检查等。对于曾经有过流产经历的准妈妈则要做更进一步的检查。



做好孕前防疫

每个准备做妈妈的人都希望在孕育宝宝的10个月里平平安安，不受疾病的打扰。加强锻炼、增强机体抵抗力是根本的解决之道。但针对某些传染性疾病，最直接、最有效的办法就是注射疫苗。

专家建议最好注射两种疫苗：一种是风疹疫苗，另一种是乙肝疫苗。准妈妈一旦感染上这两种疾病，病毒会垂直传播给胎儿，会造成严重的后果。

1. 风疹疫苗

风疹病毒可以通过呼吸道传播。25%孕早期感染风疹的女性会



出现先兆流产、流产、胎死宫内等严重后果，也可能造成婴儿先天性畸形、先天性耳聋等。因此，如果在妊娠初期感染风疹病毒，医生很可能会建议做人工流产。最好的预防办法就是在怀孕前注射风疹疫苗。

注射时间：至少在孕前3个月。因为注射后3个月人体才会产生抗体。疫苗注射有效率在98%左右，可以实现终身免疫。

2. 乙肝疫苗

我国是乙型肝炎高发地区，被乙肝病毒感染的人群高达10%。母婴垂直传播是乙型肝炎的重要传播途径之一。一旦传染给孩子，他们当中的85%~90%会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中25%在成年后会转化成肝硬化或肝癌。因此还是要及早预防。

注射时间：按照“0、1、6”的程序注射。即从第一针算起，此后1个月时注射第二针，在6个月的时候注射第三针。加上注射后产生抗体需要的时间，至少应该在孕前9个月进行注射。注射疫苗后免疫率可达95%以上。免疫有效期在7年以上，如果有必要，可在注射疫苗后5年或6年时加强注射一次。

特别提醒

① 这两项疫苗在注射之前都须进行检查，确认被注射人没有感染风疹和乙肝病毒。

② 疫苗毕竟是病原体或减低活性的病毒，并不是打得越多越好。坚持锻炼，增强体质才是防病、抗病的关键。

孕前健康准备

女性要有强壮、健康的身体。怀孕以后，孕妇体内物质的代谢和各器官、系统的功能都发生很大的变化，如代谢加强、能量消耗增加；呼吸系统呼吸道的黏膜增厚、水肿，因而易于感染；在肾脏方面，肾小球的过滤功能增强，肾小管回收能力降低，从尿中排出尿

糖、氨基酸等都有所增多；血液容量增加而血红蛋白浓度下降，红细胞也相对减低，形成生理性贫血；消化系统功能也时有改变，经常出现消化不良和便秘等现象。怀孕早期还有恶心、呕吐、进食量减少等怀孕反应。如果没有一个健壮的身体，很难承受养育胎儿、教育胎儿的重任。一般身体状况（指没有疾病）的孕妇通常可以胜任怀孕分娩时体力的消耗，而体质较差的女性易感染上各种疾病，给自己和胎儿带来一些影响。

不仅如此，如果孕妇体质不好，胎儿在宫内发育迟缓，容易发生胎动减少、窒息、胎死宫内等情况。分娩时，会因宫缩无力，胎儿不能尽快分娩，而需要借助产钳、吸引器等，这又会增加胎儿头部产伤和血肿的机会，直接影响到孩子的智力发育，而且产后感染，会给产妇带来痛苦和烦恼。总而言之，孕妇身体不好是有百害而无一利的事情，必须特别注意。

经常进行体育锻炼以保持身体健康，能为下一代提供较好的遗传素质，特别是能加强下一代的心肺功能，减少单纯性肥胖等遗传因素所产生的影响。

那么，怀孕后再锻炼身体行吗？答案是：为时已晚。因为稍不注意掌握运动量，就会流产，多次流产成为习惯性流产后，带来的问题更多、更麻烦。为了防患于未然，未来的妈妈们在怀孕前就应该进行身体锻炼，如游泳、登山、做广播体操、长跑、打球、做健美操、跳舞等。只要每天坚持锻炼，就可达到增强体质的目的。



孕前的心理准备

所谓的心理准备是指在计划怀孕前夫妇调节好心理，共同创造和谐的心理环境。因为稳定、良好的心理状态能保证机体各器官的功能处于最佳状态，神经内分泌调节保持在最高的水平，使男女双方的生殖等生理功能都处于很好的状态。

首先应消除忧虑感。一些年轻妇女对怀孕抱有一种担忧心理，一

