

《怀孕一本通》作者再度奉献、海淀妇幼保健院院长为您诠释



孕妇学校

Pregnancy schools

中华医学会北京分会围产医学专业委员会委员
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

北京市海淀区妇幼保健院院长

张运平 主编

北京市海淀区妇幼保健院主治医师 宋波 副主编



把妇产医院培训的
全新理论带回家

本书荣获
中国爱婴
工程优秀奖
物推荐奖



医院分娩
最实用的**无痛法则**

温馨孕期最专业的

胎教方案

应该
掌握的

新生儿护理常识

完美孕妇的

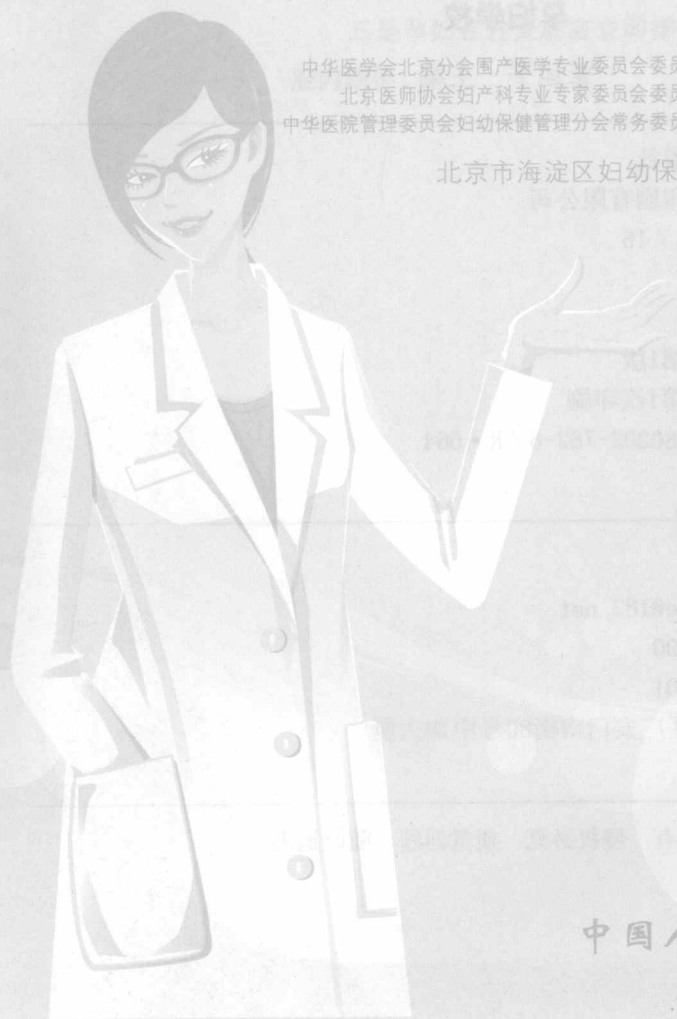
妊娠期保健

海淀妇产专家
联合
特别推出的
孕产期全程指导

中国人口出版社

孕妇学校

Pregnancy schools



中华医学会北京分会围产医学专业委员会委员
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

北京市海淀区妇幼保健院院长

张运平 主编

北京市海淀区妇幼保健院主治医师 宋波 副主编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇学校 / 张运平主编. —北京: 中国人口出版社,
2008. 7
ISBN 978-7-80202-762-6

I. 孕… II. 张… III. 孕妇-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098385号

孕妇学校

张运平 主编

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 26

字 数: 300千字

版 次: 2008年11月第1版

印 次: 2008年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-762-6 / R·664

定 价: 38.80元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

电 话: (010)83519390

传 真: (010)83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦

邮政编码: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录



目录

第一讲：怀孕准备… 33

第一节 准妈妈要做的准备…… 34

一、怀孕前的心理准备非常重要和必要 ————— 34

1. 做母亲是一种神圣的责任…………… 35
2. 做母亲是人生的一大乐趣…………… 35
3. 把分娩时的痛苦当作一种幸福的体验
…………… 36

二、恩爱和谐的夫妻生活有助于孕育 健康聪明的宝宝 ————— 36

1. 增强夫妻感情，创造和谐氛围…………… 36
2. 注意人体生物节律…………… 36

三、注意劳逸结合————— 37

1. 要学会减负…………… 37
2. 制订一个科学合理的健身计划…………… 37

四、均衡的营养非常重要————— 37

1. 调整好饮食结构…………… 37

2. 服用叶酸等微量元素…………… 38

3. 控制体重不可太胖，也不可过度减肥… 38

4. 孕前调养食谱…………… 38

五、环境影响不可忽视————— 42

1. 避免接触有害物质…………… 42
2. 不要养宠物…………… 42

第二节 准爸爸要做的准备…… 44

一、准爸爸的心理准备————— 44

1. 做父亲是一种神圣的责任…………… 44
2. 要给妻子更多的关爱…………… 45
3. 要适应妻子爱的转移…………… 45
4. 开始适应父亲的角色…………… 45

二、准爸爸的生理准备————— 46

1. 给睾丸一个温度适宜的环境…………… 46
2. 孕前3个月谨慎服药…………… 46

3. 避免接触有害物质	47
-------------	----

三、准爸爸的饮食 47

1. 水果能提高男性的生育能力	47
-----------------	----

2. 海鲜可以增强生育能力	47
---------------	----

3. 咖啡尽量少喝	48
-----------	----

4. 戒烟戒酒	48
---------	----

四、给妻子精神上的慰藉，主动承担家务劳动 48

1. 做妻子高兴的事，满足妻子精神上的需求	48
-----------------------	----

2. 主动承担家务劳动，减轻妻子的体力负担	49
-----------------------	----

第三节 怎样才能怀上一个健康宝宝 50

一、孕前体检的内容 50

1. 风疹抗体检查	50
-----------	----

2. 肝炎检查	51
---------	----

3. 贫血检查	51
---------	----

4. 弓形虫抗体检查	52
------------	----

5. 梅毒检查	52
---------	----

6. 淋病检查	52
---------	----

二、慢性病患者怀孕事宜 53

1. 严重的心脏病	53
-----------	----

2. 结核病	53
--------	----

3. 肾脏病	53
--------	----

4. 高血压病	54
---------	----

5. 糖尿病	54
--------	----

6. 其他疾病	54
---------	----

三、注意事项 54

1. 受孕前半年要完全停止服用避孕药	54
--------------------	----

2. 不要在受孕前接触放射性物质和剧毒性物质	55
------------------------	----

目录

3. 不要在早产、流产或清除葡萄胎后立即受孕	55
------------------------------	----

4. 性生活次数不宜过频	55
--------------------	----

第四节 孕前必修课

56

一、怀孕的生理过程

56

1. 受孕的条件	56
----------------	----

2. 卵子和精子结合的过程	57
---------------------	----

3. 卵子的特性	57
----------------	----

4. 精子的特性	57
----------------	----

5. 受精卵的裂变过程	58
-------------------	----

6. 排卵期的自测方法	58
-------------------	----

二、性生活的质量与心理活动密切相关

59

三、怀孕的适宜年龄

60

四、怎样知道怀孕了

60

1. 月经停止	61
---------------	----

2. 乳房肿胀	61
---------------	----

3. 阴道分泌物增多	61
------------------	----

4. 懒惰和焦虑	61
----------------	----

5. 总想小便	61
---------------	----

6. 基础体温持续升高	62
-------------------	----

7. 便秘	62
-------------	----

8. 恶心、呕吐	62
----------------	----

9. 口味的改变	63
----------------	----

五、妊娠检查

63

1. 妊娠试纸检查	63
-----------------	----

2. 宫颈黏液涂片检查	64
-------------------	----

3. 超声波检查	64
----------------	----

4. 阴道检查	64
---------------	----



第五节 甜蜜孕育、幸福等待··· 65

一、预产期的推算方法———— 65

1. 月经推算法····· 65

2. 超声波测量法····· 65

3. 测量宫底高度法····· 66

二、准妈妈用品的准备———— 66

1. 贴身内衣要选全棉的····· 66

2. 内裤要宽松····· 67

3. 穿弹力袜····· 67

4. 胸罩要合适····· 67

5. 选择伸缩自如穿脱方便的裤子····· 67

6. 选择鞋····· 68

第六节 怀孕后注意事项····· 69

一、准妈妈的注意事项———— 69

1. 注意情绪上的稳定····· 69

2. 注意饮食平衡····· 70

3. 注意病毒感染····· 70

4. 注意药物影响····· 70

5. 注意睡眠姿势····· 71

6. 夏季注意事项····· 71

7. 冬季注意事项····· 72

8. 注意电脑辐射····· 72

9. 注意家电影响····· 72

10. 洗澡注意事项····· 73

二、准爸爸的注意事项———— 73

1. 让妻子心情愉快····· 73

2. 夫妻生活要有节制····· 74

3. 督促和陪同妻子进行检查····· 74

4. 经常与腹中的胎宝宝对话····· 74

第二讲：孕期检查…… 75

第一节 孕期检查知识概述…… 76

一、孕期检查的时间及常规检查内容 76

1. 孕期检查的时间…… 76

2. 常规检查的内容…… 77

二、产前筛查和产前诊断—— 79

1. 产前筛查的定义…… 79

2. 产前诊断的定义…… 79

三、需要重点检查的项目—— 80

1. 甲胎蛋白筛查…… 80

2. 三项试验…… 80

3. 绒毛膜绒毛取样检查…… 81

4. 羊膜穿刺术…… 81

5. 胎儿脐静脉穿刺术…… 81

6. 梅毒血清学试验…… 81

7. 艾滋病的血清学检查…… 81

8. 淋病的细菌学检查…… 82

9. 妊娠糖尿病筛查…… 82

10. 脐带血检查…… 82

11. 颈项折迭扫描…… 82

四、产前检查前要做的准备工作—— 82

1. 放松心情安然接受检查…… 82

2. 检查必备物品…… 83

第二节 孕期常规检查…… 85

一、怀孕早期的常规检查—— 85

1. 询问内容…… 85

2. 相关的身体检查…… 86

二、怀孕中期的常规检查—— 87

1. 询问前次检查后有无不适症状…… 87

2. 脏器检查..... 87

3. 腹部触诊..... 87

4. 测量血压..... 87

5. 超声波检查..... 87

三、怀孕后期的常规检查—— 87

1. 检查胎儿的生长发育状况..... 88

2. 询问孕妇的身体情况..... 88

3. 常规检查..... 88

四、一些常规检查的内容和指数—— 89

1. 肝、肾功能的检查..... 89

2. 乙型肝炎 (HBV) 病毒学检查..... 89

3. 丙型肝炎 (HCV) 病毒检查..... 89

4. 心电图检查..... 90

5. 超声波检查..... 90

6. 妊娠糖尿病检查..... 90

五、对一些症状采取的对策措施—— 91

1. 糖尿病..... 91

2. 贫血..... 91

3. 蛋白尿..... 91

4. 浮肿..... 92

5. 高血压..... 92

第三讲：胎教是宝宝成才的基础 93

第一节 胎教的作用、种类..... 94

一、胎教的作用—— 94

1. 胎教在中国有着悠久的历史..... 94

2. 我国古代胎教的理论基础和要求..... 94

3. 古代医圣孙思邈等提出的胎教六项原则
..... 96

4. 胎教的作用源于母子之间的生理信息传递
..... 96

目录

5. 中医养生胎教理论是有一定科学性的	97
---------------------------	----

6. 走出胎教就是教胎儿学习知识的误区	98
---------------------------	----

7. 实施有效胎教必须了解胎儿成长发育过程	98
-----------------------------	----

8. 准妈妈养成良好生活习惯是进行胎教的基础	99
------------------------------	----

9. 胎教是一个循序渐进的过程	100
-----------------------	-----

二、胎教的种类

1. 情绪胎教是必须走好的第一步	100
------------------------	-----

2. 光照胎教可以促进视觉发育	101
-----------------------	-----

3. 语言胎教可促进语言能力的良好发育	101
---------------------------	-----

4. 抚摸胎教促进感觉神经及大脑健康发育	102
----------------------------	-----

5. 音乐胎教是胎儿与准妈妈之间的情感纽带	103
-----------------------------	-----

6. 适用于音乐胎教的中外乐曲	104
-----------------------	-----

7. 体育胎教可提高胎儿的身体素质	104
-------------------------	-----

第二节 胎教要注重实效

一、准妈妈的胎教

1. 要做好胎教日记	105
------------------	-----

2. 营养是最重要的胎教	105
--------------------	-----

3. 听妈妈唱歌是最好的音乐胎教	106
------------------------	-----

4. 给胎儿上音乐课应适度	107
---------------------	-----

5. 音乐胎教可以举办家庭音乐会	107
------------------------	-----

6. 可以走出去听听大自然中的“音乐”	107
---------------------------	-----

7. 阅读也是语言胎教的重要内容	108
------------------------	-----

二、准爸爸的胎教

1. 准爸爸参与胎教具有重要意义	108
------------------------	-----

2. 创造良好的胎教环境	109
--------------------	-----

3. 保证准妈妈心情愉快是最重要的胎教	110
---------------------------	-----

4. 要妥善安排好准妈妈的孕期饮食	110
-------------------------	-----

5. 男性浑厚的嗓音在胎教中是无可替代的
..... 111

三、胎教的注意事项——111

1. 不能为了胎教而胎教.....111
2. 母爱是最好的胎教.....112
3. 实施胎教的合适时间.....112
4. 语言胎教注意事项.....112
5. 抚摸胎教注意事项.....113
6. 音乐胎教注意事项.....113

第四讲：怀孕第一个月 (0~4周)··121

第一节 生理的变化..... 122

一、胎儿的形成和发育.....122

1. 一个新的生命在准妈妈子宫内“安家落户”122
2. 胎盘是胚胎与准妈妈进行物质交换的场所 123

3. 脐带的作用.....123

二、准妈妈的身体变化——124

1. 准妈妈的体形尚无任何变化.....124
2. 准妈妈没有明显不舒服的感觉.....124

第二节 准妈妈的饮食..... 125

- 一、准妈妈的热能需要量比以往相应增加
..... 126

二、蛋白质是妊娠期理想的食物—126

三、准妈妈要适当补锌——126

四、维生素的作用——126

五、准妈妈不可忽视补钙——128

六、铁质是造血的基本原料——128

七、对准妈妈有益的食品——129

八、准妈妈不宜多吃的食物——130

第三节 注意的问题..... 133

- 一、孕早期是关乎胎儿健康发育的重要时期133

二、准妈妈要注意避免接触有害物质 134

三、一旦出现阴道流血应及时检查 134

四、初次怀孕的准妈妈特别要注意 预防流产 135

五、准妈妈要警惕宫外孕——136

第五讲：怀孕第二个月 (5~8周) 137

第一节 生理的变化 138

一、胎儿的发育状况——138

1.手脚伸展，心脏开始搏动·····138

2.初显身形，大脑发育加快·····139

3.心脏完全形成·····139

4.内脏初具规模·····139

5.羊水开始形成·····139

6.睾丸或卵巢开始形成·····139

二、准妈妈的身体变化——140

1.出现乳房发胀、尿频、便秘症状·····140

2.情绪不稳，困倦瞌睡·····140

3.子宫如鹅蛋般大小·····140

第二节 准妈妈的饮食 141

一、食物的摄取要丰富、有营养——141

1.多吃含蛋白质丰富的食物·····142

2.吃些可缓解恶心的食品·····142

二、良好的饮食习惯很重要——143

1.一日三餐定时、定点、定量·····143

2.营养要丰富而均衡·····144

3.尽量保持食物原味·····144

第三节 准妈妈的穿着打扮及出游 145

一、准妈妈的穿着——145

1. 服装应宽松、舒适、整洁、大方.....145

2. 内衣的选择.....146

3. 最好穿软底布鞋或旅游鞋.....146

二、准妈妈的打扮.....147

1. 正确的洁面、护肤.....147

2. 正确的洗浴方法.....148

3. 正确使用化妆品.....148

三、准妈妈的出游.....149

1. 怀孕14~28周是出游的最好时机.....149

2. 制定安全、合理的出游计划.....149

第四节 注意的问题.....152

一、谨防流产.....152

二、注意阴道出血、腹部疼痛等症状.....153

三、有效应对早孕反应，防止营养不良.....153

第六讲：怀孕第三个月 (9~12周)

.....155

第一节 生理的变化.....156

一、胎儿的发育状况.....156

1. 尾巴逐渐消失，长出手指和脚趾...156

2. 生殖器官开始形成.....157

3. 内脏及大脑器官形成并已发挥功效...157

4. 能在羊水中非常活泼地运动.....157

二、准妈妈的身体变化.....158

1. 皮肤粗糙、乳房增大.....158

2. 腹部胀痛.....158

3. 出现忧郁和头疼现象.....159

4. 子宫增大并且上升到腹部.....160

5. 出现眩晕现象.....160

目录

第二节 准妈妈的饮食..... 161

一、针对便秘制定饮食计划——161

1. 食物纤维能够吸收毒素、缓解便秘、增加营养162

2. 吃些富含纤维素的食物.....163

3. 保持体内水、电解质平衡.....163

二、妊娠期间必须避免的食物——164

1. 生鱼片、半生肉类不能吃.....164

2. 不新鲜的甲壳类、贝壳类食品.....164

3. 饮食中的一些禁忌.....164

三、吸烟、喝酒带来的危害——165

1. 准妈妈吸烟胎儿遭殃.....165

2. 准妈妈酗酒容易生出患“酒精综合征”的婴儿166

第三节 适当的运动和休闲... 167

一、保持有规律的生活起居——167

1. 适当延长睡眠时间.....168

2. 适当做些家务.....168

3. 保持个人卫生.....169

二、休闲旅行要适当——169

第四节 注意的问题..... 170

一、注意电磁波辐射——170

二、准妈妈不要长时间操作电脑——171

三、尽量不要做放射线检查——171

四、要远离噪声——171

五、注意几种流产迹象——172

六、日常生活中应注意的问题——172

七、流产后注意事项——173

八、开始建立《围产期保健手册》..... 173



第七讲：怀孕第四个月 (13~16周) 175

第一节 生理的变化..... 176

一、胎儿的发育状况——176

1. 身体有了感知，脸部完全形成.....176
2. 可以区分出性别.....177
3. 可以在羊水里自由自在地活动.....177
4. 出现呼吸的征兆——打嗝.....177

二、准妈妈的身体变化——178

1. 身体有些部位的皮肉开始堆积，出现妊娠纹.....178
2. “害喜”现象消失.....178
3. 基础体温下降.....178
4. 感觉到第一次胎动.....180

第二节 准妈妈的日常生活... 181

一、准妈妈的饮食——181

1. 饮食营养要丰富均衡.....181
2. 补铁食物不能少.....182
3. 控制体重谨防肥胖.....182

二、准妈妈的日常保健——183

1. 可进行适度的性生活.....183
2. 口腔卫生很重要.....183
3. 按摩缓解腰痛和背痛.....184
4. 穿宽松舒适的孕妇服.....184
5. 适当做运动.....184
6. 保持个人卫生.....185
7. 参加孕妇学习班.....186



目录

第三节 注意的问题..... 187

一、预防腰腿受寒..... 187

二、注意鞋的安全性与舒适性..... 188

三、加强钙、铁和蛋白质的摄入量
..... 188

四、切不可滥用泻药..... 189

五、准妈妈不要贪吃火锅..... 189

六、进行唐氏儿筛查..... 189

第八讲：怀孕第五个月 (17~20周) 191

第一节 生理的变化..... 192

一、胎儿的发育状况..... 192

1. 胎儿开始长出脂肪..... 192

2. 胎儿的心脏运动活跃起来..... 193

3. 大脑得到最大程度的发育..... 193

4. 头部大小如同一只鸡蛋..... 194

二、准妈妈的身体变化..... 194

1. 心脏负担加重..... 194

2. 大部分准妈妈感觉到第一次胎动..... 194

3. 可能会生痔疮..... 195

4. 分泌物增多..... 195

5. 乳头颜色变深并伴有刺痛感..... 196

6. 子宫大小如成人的头..... 196

第二节 准妈妈的日常生活... 197

一、准妈妈的饮食..... 197

1. 注意钙的摄取..... 197

2. 铁的摄入量不能少..... 198

二、进行适量的运动..... 198

1. 游泳..... 198

2. 体操运动..... 198