

孕育期 完全手册

yunyuqi
wanquan
shouce

—爸爸妈妈我来了

主编 张洪芹 殷春晓

优孕、优生、优育、
优秀宝宝的起点

天津科学技术出版社

孕育期完全手册

—— 爸爸妈妈我来了

主编 张洪芹 殷春晓

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育期完全手册: 爸爸妈妈我来了/张洪芹主编。—天津: 天津科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5308-4794-7

I. 孕… II. 张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 141746 号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

廊坊市海翔印刷有限公司

开本 850×1168 1/32 印张 17.5 插页 2 字数 390.000

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 38.00

编委会名单

主 编 张洪芹 殷春晓

副主编 张连双 蔺香云 李秀琴

吕耀凤 韩瑞敏 张洪涛

李雅娜

编委（按姓氏笔画为序）

于金香 王志红 尹淑芬 付爱峰

孙卫平 孙红英 吴文秀 时彦

赵伟 徐宁 崔景晶 张磊磊

前 言

就要准备做父母的你们，都期盼孕育出一个健康、聪明的宝贝，更希望随时了解胎儿在十月怀胎过程中的成长情况吗？比如，那个神秘的小生命生长到了哪一步？机体是否健全？智力是否正常？体魄是否健康？什么时候需要您与他交流？他会哭，会笑，会思考吗？应该如何抚育嗷嗷待哺的婴儿？应该怎样教养成长中的幼童？

这本书运用通俗的语言和胚胎不同发育时期的图片及图表，以丰富、翔实、生动的内容及胎儿那稚嫩而又积极向上的口吻，讲述要成长为一名健康、聪明的新生命需要准父母与胎儿之间做出如何的努力、配合？比如，如何才能优生优育？胎儿可能在什么时期受到致畸因子的伤害而造成终生遗憾甚至葬送性命？生长到什么时期需要您与他进行交流？在不同的发育阶段胎儿分别需要哪些不同的营养？十月怀胎的风雨历程中可能会发生什么样的妊娠并发症？如何根据婴幼儿生理、心理、智力发育、身体生长等特点做出正确因势利导？本书运用生动、通俗、易懂的语言详尽地进行了阐述，尽最大努力帮助您及您的家人解除孕前、怀孕、生产、育儿过程中可能遇到的困惑。

享受孕育过程，尽善尽美地担负起父母职责，获得一个

健康、聪慧、活泼、可爱的宝贝，是我们全体编写人员的最大心愿。用心去阅读吧，这不仅仅是文字描述，同时是您与您腹中的新生命以及咿呀学语的婴幼儿一次次地促膝长谈！

由于编者水平有限，书中如有不当之处，敬请广大读者批评指正。在此，对热情支持本书写作和出版的同志以及我们参阅过的文献资料作者表示最真诚的感谢！

编 者

2008年6月26日

目 录

第一部分 孕育篇	1
我的成长历程——宝贝日记篇	2
一、受精卵	2
二、第 1 天	3
三、第 4 天	3
四、第 5~6 天	4
五、第 2 周	4
六、第 3 周	5
七、第 4 周	5
八、第 5 周	6
九、第 6 周	6
十、第 7 周	6
十一、第 8 周	6
十二、第 9 周	7
十三、第 10 周	7
十四、第 12 周	8
十五、第 14 周	8
十六、第 18 周	9
十七、第 28 周	12
十八、第 38 周	15

爸爸妈妈，你们知道吗——新婚必读篇	16
一、女性生殖系统的结构及功能	17
1. 女性的外生殖器	17
2. 女性的内生殖器	18
二、男性生殖系统的结构及功能	20
1. 男性的外生殖器	20
2. 男性的内生殖器	20
三、哪些父母有生育遗传病后代的风险	23
1. 35 岁以上的高龄产妇	23
2. 双亲之一为平衡易位染色体携带者	24
3. 有习惯性流产史的产妇	24
4. 已出生一个“先天愚型”孩子的孕妇	24
5. 孕妇为严重的性连锁疾病（如血友病）患者	24
6. 经常接触放射线或化学药剂的工作人员	24
四、什么血型的夫妻“相克”	25
五、患哪些疾病的夫妇不宜怀孕	26
1. 下列情况者应禁止生育	26
2. 如有下列情况者应暂缓怀孕，治愈后再考虑生育	27
六、如何做到优生优育	29
1. 优生措施	29
2. 优育措施	30
七、为什么计划生育可以达到优生优育	30
八、避孕的方法有哪些	31
1. 避孕药	31
2. 宫内节育器（子宫环）	33

3. 紧急避孕	36
4. 皮下埋植避孕法	37
5. 外用避孕药物	39
九、新婚夫妇最安全的避孕措施是哪种	44
十、不孕症是怎么回事	44
1. 什么是不孕症	44
2. 不孕的原因	45
3. 不孕症的检查	47
4. 不孕症的治疗	50
十一、男性功能障碍与不孕	52
1. 什么是男性功能障碍	52
2. 造成男性功能障碍的因素有哪些	53
3. 男性功能障碍包括哪几类	54
4. 男性功能障碍的主要表现有哪些	56
5. 男性功能障碍的危害是什么	57
6. 男性功能障碍的自我检查与保健	57
7. 男性功能障碍的治疗	61
十二、性病与不孕不育	62
1. 什么是性病	62
2. 性病的传播途径有哪些	62
3. 性病有哪些危害	63
4. 性病为什么能导致不孕不育	63
5. 怎样预防性病	64
爸爸妈妈,你们准备好了吗—— 孕前准备篇	67
一、孕前心理准备	67
1. 掌握孕育知识	67

2. 树立生男生女都一样的新观念.....	68
3. 保持乐观稳定的情绪状态	68
4. 生活规律、饮食科学,保持良好的生活方式.....	69
5. 夫妻恩爱,风雨同舟	69
6. 重视产前检查,接受医生指导.....	70
二、选择适当的年龄、季节、时辰环境受孕.....	70
1. 最佳受孕年龄	70
2. 最佳受孕季节	71
3. 最佳受孕时辰	71
4. 最佳受孕环境	72
三、孕前丈夫“四不要”.....	72
1. 不饮酒、不抽烟	72
2. 不接触有毒有害的物质	72
3. 不要乱服药物	73
4. 不要过度劳累	73
四、学会推算受孕的日期	73
1. 日期推算法	73
2. 基础体温测定法	74
3. 宫颈黏液观察法	75
爸爸妈妈,我来了—— 孕育生命篇	76
一、早期妊娠	77
1. 受精与着床	77
2. 早期妊娠的诊断	79
3. 孕早期胚体及孕妇的变化特点.....	80
4. 早期妊娠的营养	82
5. 早期妊娠的用药	85

6. 孕早期准爸爸的任务	92
7. 孕早期的注意事项	93
8. 孕早期的常见疾病	95
二、中期妊娠	108
1. 中期妊娠的诊断	108
2. 孕中期胎儿及母体的变化特点	109
3. 孕中期的营养	112
4. 孕中期每日膳食结构	115
5. 孕中期的胎教	116
6. 孕中期的注意事项	120
7. 孕中期的性生活	122
8. 孕中期的常见疾病	123
9. 母子血型不合	131
三、晚期妊娠	136
1. 孕晚期胎儿及母体的变化特点	136
2. 孕晚期营养	138
3. 孕晚期性生活	141
4. 孕晚期胎教特点	141
5. 孕晚期水肿的原因及处理	142
6. 孕后期爸爸的胎教	143
7. 孕晚期注意事项	143
8. 孕晚期常见的妊娠并发症	146
9. 常见的几种妊娠合并症	166
妈妈您辛苦了——安全分娩篇	202
一、分娩前的准备	202
1. 充分了解分娩的过程	202

2. 要保持适当的运动和足够的睡眠及休息.....	203
3. 安排好谁来照顾宝宝	204
4. 准备好小宝宝的用品	204
5. 准备好去医院的用品	205
二、临产先兆	205
1. 下腹坠胀	205
2. 腹部轻松	205
3. 假宫缩	205
4. 见红	206
5. 阴道流产	206
三、临产的诊断	206
1. 第一产程, 即宫口扩张期	206
2. 第二产程, 即胎儿娩出期	207
3. 第三产程, 即胎盘娩出期	208
四、影响分娩的四大因素	208
1. 产力	209
2. 产道	209
3. 胎儿	210
4. 精神因素	210
五、产力异常对母儿影响	211
1. 对产妇的影响	211
2. 对胎儿的影响	211
六、如何做好产力异常的预防	212
1. 加强孕期和临产时饮食的营养是保护产力的重要环节	212
2. 劳逸适度	212
3. 孕期应注意预防各种疾病发生.....	213

4. 临产时保持精神愉快, 是有利于产力充沛的良方...	213
5. 导乐分娩可预防产力异常	213
七、精神过度紧张对分娩结局的影响	214
八、怎样克服对分娩的恐惧感	215
1. 孕期应加强产前教育	216
2. 降低医源性刺激	216
3. 实施人文关怀、人性化服务	216
九、导乐分娩	217
1. 导乐的含义	217
2. 导乐应具备的条件	218
3. 导乐陪伴分娩对分娩方式的影响.....	218
十、丈夫在分娩过程中的作用	218
十一、分娩期并发症	219
1. 子宫破裂	219
2. 产后出血	222
3. 羊水栓塞	229
4. 脐带脱垂	235
5. 胎儿宫内窘迫	238
祝妈妈早日康复——产后康复篇	242
一、产褥期的生理变化特点	242
1. 恶露	242
2. 子宫复旧	243
3. 产褥汗	243
4. 产后疼痛	243
二、产褥期休息	244
1. 居住环境	244

2. 休息时间	244
三、产褥期卫生	245
1. 洗澡	245
2. 保持会阴清洁	246
3. 刷牙	247
4. 乳房的护理	248
四、产后保健	248
1. 产褥体操的好处	248
2. 教你做产褥体操	249
3. 产后体形恢复的秘诀	249
五、产后性生活	250
六、哺乳期避孕	251
七、产褥期营养	251
1. 新妈妈的饮食原则	252
2. 新妈妈的饮食标准	252
3. 各种营养素的供应	252
4. 产后营养的注意事项	254
5. 产妇适宜的水果	255
八、母乳喂养	256
1. 母乳喂养的原则	256
2. 母乳喂养的好处	256
3. 母乳喂养注意事项	257
九、产褥期疾病	260
1. 产褥感染	260
2. 产褥期急性乳腺炎	265
3. 产后尿潴留	269

4. 产褥中暑	271
5. 产后抑郁症	273
第二部分 育儿篇	276
可爱的宝宝——新生儿养育篇	277
一、儿童的年龄分期	277
1. 新生儿期	277
2. 婴儿期	277
3. 幼儿期	278
4. 学（龄）前期	278
5. 学龄期	278
二、儿童体格生长发育标准指标	279
1. 体重	279
2. 身长	279
3. 头围	280
4. 胸围	280
5. 牙龄的生长	280
三、影响儿童生长发育的因素	281
1. 遗传因素	281
2. 环境因素	282
四、正常新生儿生理特点	283
1. 外观的特点	283
2. 体温	283
3. 体重	283
4. 新生儿黄疸	284
5. 新生儿消化道	284
五、正常新生儿发育标准	284

1. 体重	284
2. 身长	284
3. 体温	285
4. 呼吸	285
5. 心跳	285
6. 头围和胸围	285
六、新生儿护理	285
1. 居室	285
2. 新生儿口腔护理	286
3. 新生儿眼部护理	286
4. 新生儿脐部护理	286
5. 新生儿皮肤护理	287
6. 新生儿呼吸道护理	287
7. 新生儿如何度过冬季	288
8. 新生儿如何度过炎热的夏季	288
七、妈妈的呵护	289
1. 充足的睡眠	289
2. 良好的喂养	292
3. 精心的洗护	294
4. 几个敏感部位的护理	295
5. 预防疾病和意外	296
6. 促进亲子间的情感联结	296
八、新生儿感官发育	297
1. 新生儿视觉	297
2. 新生儿听觉	298
3. 新生儿触觉	298

4. 新生儿味觉	299
5. 新生嗅觉	299
九、新生儿感觉训练	299
1. 运动能力	300
2. 感觉能力	300
3. 言语能力	300
4. 行为能力	300
5. 如何给新生儿选择玩具	301
6. 新生儿被动操	301
十、新生儿免疫	302
1. 卡介苗	303
2. 乙型肝炎疫苗	303
十一、新生儿常见疾病	304
1. 新生儿疾病的特点	304
2. 怎么才知道新生儿生病了	305
3. 新生儿呼吸暂停	306
4. 新生儿脱水热	306
5. 新生儿惊厥	307
6. 新生儿发热的原因	307
7. 新生儿高热的处理	308
8. 惊跳与惊厥的区别	309
9. 新生儿的呕吐	310
10. 新生儿湿疹	312
11. 新生儿硬肿症	313
12. 新生儿黄疸	314
13. 新生儿颅内出血	316