

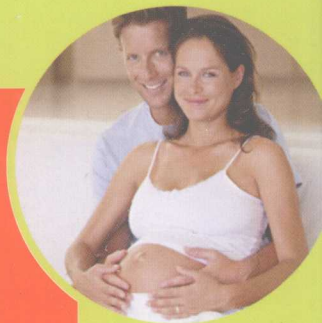
父母的充分准备可以影响宝宝的一生

十月怀胎 一朝分娩 Pregnancy

- ◆ 孕期保健的关键要素
- ◆ 合理营养与平衡膳食
- ◆ 学会应付身体发生的变化

怀上最棒的一胎，
让孩子赢在生命的起点！

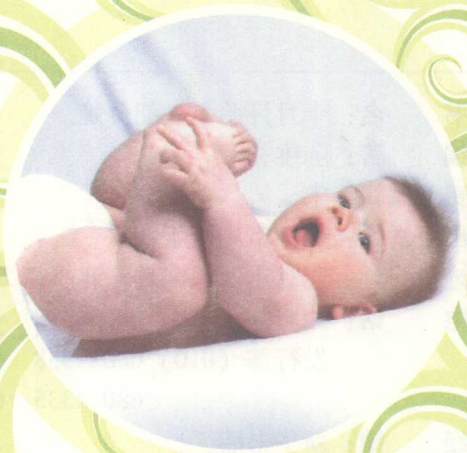
61785部队军医
陈维礼 编著



中国市场出版社
China Market Press

十月怀胎 一朝分娩

61785部队军医 陈维礼/编著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

十月怀胎 一朝分娩/陈维礼编著. —北京: 中国市场出版社,
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5092 - 0300 - 2

I. 十… II. 陈… 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 194574 号

书 名: 十月怀胎 一朝分娩

编 著: 陈维礼

责任编辑: 宋 涛

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

规 格: 900 × 1300 毫米 1/32 12 印张 250 千字

版 本: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5092 - 0300 - 2

定 价: 29.80 元



前言

怀孕了，你是想做一个美丽、健康的孕妈妈，还是一个什么都不知道的大肚婆？

就今天的很多女人而言，用“一生一次”来形容即将经历的孕产过程，应该说一点都不夸张。大家都知道，因为身体中孕育了新的生命，孕妈妈的生理情况与平时完全不一样。为了适应妊娠期的生理变化，如何合理安排和调节日常生活，对孕妈妈的安全和婴儿的健康发育都是很有益处的。对于如此珍贵的一次人生体验，必须更加珍惜身体的每一处变化，才能真正感受到幸福。

就像一本《葵花宝典》可以助人练成绝世神功，一本怀孕宝典，也能令孕妈妈轻松克服一切困难，保持最佳状态，生出一个健康宝宝。

你也许要问，真的这么有用吗？是的！本书从孕妈妈的衣、食、住、行、情感等方面，详细介绍了孕妈妈最实用的养生方法，帮助年轻的父母消除焦虑、紧张，以更加自信的态度去迎接新生命的到来。

本书从孕妈妈的孕期身体变化、情感护理，一直到生产过程、疾病的养护，都给出了清晰明了的解答，可以令孕妈妈十分清楚将发生的变化和所有应注意的事项。整整10个月，我们都可以陪伴在孕妈妈的左右，成为孕妈妈真正的良医益友。

希望本书能伴随每一个孕妈妈更加安心、舒心、快乐地度过孕期，迎接自己健康可爱的小宝贝！



目录

Contents

001 1~34

001 您作好怀孕的准备吗

- 1 孕前准备措施有哪些 / 1
- 2 孕事早知道 / 4
- 3 怀孕前物质准备 / 6
- 4 了解受孕的生理过程 / 7
- 5 认识精子和卵子 / 8
- 6 排卵期的预测 / 9
- 7 性生活是高质量受孕的关键 / 10
- 8 特殊情况下的受孕时机 / 11
- 9 准妈妈优生饮食细节 / 12
- 10 准爸爸优生饮食细节 / 13
- 11 智力与遗传的关系 / 14
- 12 什么情况下需作遗传咨询 / 15
- 13 选择最佳的生育时机 / 16
- 14 浏览怀孕的整个过程 / 17
- 15 妊娠日记的使用方法 / 17
- 16 预防出生缺陷的措施 / 19
- 17 近亲婚配与遗传疾病 / 19
- 18 孕前饮食与健身 / 20
- 19 孕前准妈妈更应戒烟 / 21
- 20 酒后受孕不利优生 / 22
- 21 婚后不宜立即怀孕 / 23
- 22 药物避孕刚停后不宜立即怀孕 / 24



- 23 早产或流产后不宜立即再孕 / 24
- 24 避孕期间不宜怀孕 / 25
- 25 孕前为什么不宜食用棉子油 / 25
- 26 长期服用药物的妇女应慎怀孕 / 26
- 27 妇女孕前不应服安眠药 / 26
- 28 X光对怀孕的影响 / 27
- 29 如何知道怀孕了 / 27
- 30 重视高危妊娠 / 28
- 31 预产期的推算 / 29
- 32 孕期末用品该怎样准备 / 30
- 33 受孕应避免人体低潮期 / 30
- 34 生殖道有炎症影响受孕吗 / 31
- 35 体弱的女性孕前吃什么 / 32
- 36 哪些遗传病影响生育 / 32
- 37 癫痫患者不宜生育 / 33

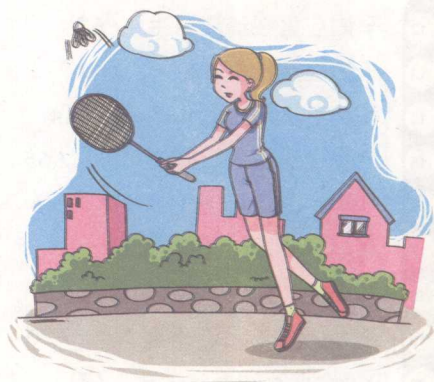
002

35~55

002

第一个月(0~4周): 最初的感觉

- 1 胎儿的成长 / 35
- 2 母体的变化 / 35
- 3 初次怀孕的注意事项 / 36
- 4 怀孕早期有什么感觉 / 36
- 5 早孕反应产生的原因 / 37
- 6 如何克服早孕反应 / 38
- 7 不宜凭借药物抑制孕吐 / 39
- 8 早孕反应太剧烈不宜保胎 / 40
- 9 应该重视孕早期检查 / 41
- 10 孕早期各项化验的意义 / 41
- 11 孕期应重视阴道流血 / 43
- 12 宫外孕的危害 / 43
- 13 新婚初孕要预防流产 / 44
- 14 流产的预防措施 / 45
- 15 如何识别假孕 / 45
- 16 婚后第一胎不宜做人工流产 / 46
- 17 流产后的注意事项 / 47
- 18 胎儿性别如何决定 / 48
- 19 男性“脆弱”的一面 / 48
- 20 不要迷信“酸儿辣女”的说法 / 50
- 21 心脏病对妊娠的影响 / 50
- 22 子宫肌瘤会影响胎儿吗 / 51
- 23 肺结核患者怀孕怎么办 / 52
- 24 乙肝患者能怀孕吗 / 53



25

本月推荐菜谱 / 54

003

56~88

003

第二个月(第5~8周): 开始有些不安

- 1 胎儿的成长 / 56
- 2 母亲的变化 / 56
- 3 本月怀孕注意事项 / 57
- 4 本月养胎与护胎 / 57
- 5 孕早期服饰与美容 / 58
- 6 准妈妈内衣的选择 / 58
- 7 孕妇选择内裤有讲究 / 59
- 8 孕妇怎样选戴胸罩 / 59
- 9 孕妇着装应宽松舒适 / 60
- 10 孕妇不宜穿化纤类内衣 / 61
- 11 孕妇不宜穿高跟鞋 / 61

- 12 孕妇应重视清洁卫生 / 62
- 13 孕妇应重视皮肤保养 / 63
- 14 孕妇不宜使用的化妆品 / 64
- 15 浓妆艳抹会导致胎儿畸形 / 65
- 16 可能会导致胎儿畸形的药物 / 66
- 17 准妈妈感冒怎么办 / 69
- 18 孕妇能作X光射线检查吗 / 70
- 19 作B超检查会不会伤害宝宝 / 70
- 20 B超检查时间不宜过早 / 71
- 21 孕妇不宜作CT检查 / 72
- 22 孕妇应注意远离电磁辐射 / 72
- 23 中草药对胎儿有没有副作用 / 73
- 24 孕妇不宜自行服药 / 73
- 25 孕妇不宜涂用清凉油、风油精 / 74
- 26 孕妇不宜使用利尿剂 / 74
- 27 孕妇不宜服用驱虫药和泻药 / 75
- 28 预防先天性风疹综合征 / 75
- 29 孕妇不宜从事的工作 / 76
- 30 孕妇应远离的行业 / 77
- 31 孕妇接触农药危害大 / 77
- 32 孕妇要谨防煤气中毒 / 78
- 33 孕妇开车应谨慎 / 78
- 34 孕期可以旅行吗 / 79
- 35 孕妇出游作足安全准备 / 80
- 36 如何让怀孕期间的工作舒适轻松 / 81
- 37 缓解妊娠期疲劳的方法 / 82
- 38 注意预防胎儿唇腭裂 / 82
- 39 孕妇居室不宜铺地毯 / 83



- 40 哮喘患者孕期注意事项 / 84
- 41 孕妇在春季的注意事项 / 85
- 42 孕早期应警惕的危险症状 / 86
- 43 本月推荐菜谱 / 86

004

89~143

第三个月(第9~12周):

004

重要的过渡期

- 1 胎儿的成长 / 89
- 2 母体的变化 / 89
- 3 本月应该了解与准备的事 / 90
- 4 本月注意事项 / 90
- 5 孕早期性生活注意事项 / 91
- 6 孕妇的情绪与优生 / 91
- 7 准妈妈应避免过度的担忧 / 92
- 8 孕妇应重视心理保健 / 93
- 9 不良情绪对妊娠的影响 / 94

- 10 双胞胎孕妇注意事项 / 95
- 11 妊娠早期居家注意事项 / 96
- 12 妊娠早期膳食原则 / 98
- 13 孕妇饮食十忌 / 99
- 14 孕妇不宜过分滋补 / 99
- 15 孕妇补充营养的注意事项 / 100
- 16 准妈妈饮食状况会影响宝宝未来寿命 / 101
- 17 孕妇可适当多吃的食物 / 101
- 18 什么是叶酸 / 103
- 19 叶酸与妊娠 / 104
- 20 孕妇应注意摄入蛋白质 / 104
- 21 孕妇应注意摄入“脑黄金” / 105
- 22 孕妇应注意摄入足够的热能 / 106
- 23 孕妇饮食不宜过饥或过饱 / 107
- 24 孕妇进食不宜狼吞虎咽 / 107
- 25 孕妇不应该偏食 / 108
- 26 孕妇不宜全吃素食 / 109
- 27 孕妇应重视吃早餐 / 110
- 28 孕妇晚餐不宜多吃 / 110
- 29 孕妇应少吃罐头食品 / 111
- 30 孕妇应少吃方便食品 / 112
- 31 孕妇不宜吃黄芪炖鸡 / 112
- 32 孕妇不宜喝长时间熬的骨头汤 / 113
- 33 孕妇不宜食用的几种食物 / 113
- 34 孕妇不宜滥用滋补药品 / 114
- 35 孕妇不宜用沸水冲调营养品 / 115
- 36 孕妇不宜多服热补品 / 116
- 37 孕妇不宜多吃精米精面 / 116
- 38 孕妇不宜多吃动物肝脏 / 116
- 39 孕妇不宜多吃鸡蛋 / 117
- 40 孕妇不宜过量吃的几种水果 / 118
- 41 孕妇不宜过多食用鱼肝油 / 118
- 42 孕妇应少吃刺激性食物 / 119
- 43 孕妇不宜多吃油条 / 119
- 44 孕妇不宜不吃豆类食品 / 120
- 45 孕妇不宜多吃菠菜 / 121
- 46 孕妇不宜吃桂圆 / 121
- 47 孕妇不宜吃山楂 / 122
- 48 孕妇不宜吃热性香料 / 122
- 49 孕妇饮水不宜过多 / 122
- 50 孕妇不宜用饮料代替白开水 / 123
- 51 孕妇不宜吃发芽的土豆 / 123
- 52 孕妇不宜多吃盐 / 124
- 53 孕妇不宜多吃酸性食物 / 124
- 54 孕妇不宜长期食用高脂肪饮食 / 125
- 55 孕妇不宜长期食用高糖饮食 / 125
- 56 孕妇不宜食用过敏性食物 / 126
- 57 孕妇不宜食用霉变食物 / 126
- 58 孕妇不宜过多饮茶 / 127
- 59 孕妇不宜饮用咖啡和可乐型饮料 / 127
- 60 孕妇不宜贪吃冷饮 / 128
- 61 孕妇不宜多饮汽水 / 128
- 62 孕妇不宜节食 / 129
- 63 孕妇不宜营养过剩 / 129

- 64 孕妇不宜过度肥胖 / 130
- 65 重视孕期检查 / 130
- 66 办公室准妈妈须知 / 133
- 67 学会计算孕周 / 134
- 68 孕妇应当掌握的数字 / 135
- 69 孕妇感染与胎儿畸形 / 135
- 70 孕妇发热危害多 / 136
- 71 葡萄胎的诊断 / 136
- 72 患过葡萄胎后，还能再次正常怀孕吗 / 138
- 73 孕妇不宜贪吃火锅涮肉 / 138
- 74 孕妇不宜过多摄入甜食 / 139
- 75 作羊膜腔穿刺对母胎有害吗 / 139
- 76 孕妇少吃腌熏食品 / 140
- 77 孕妇喝酸牛奶好 / 140
- 78 孕妇不宜服人参蜂王浆 / 141
- 79 本月推荐菜谱 / 142

144~180

第四个月(第13~16周): 一切都变得明朗

- 1 胎儿的成长 / 144
- 2 母体的变化 / 144
- 3 本月注意事项 / 144
- 4 本月应该了解与准备的事 / 145
- 5 孕期的性生活原则 / 146
- 6 准妈妈在冬季要加强保健 / 147
- 7 孕妇要多喝牛奶 / 148
- 8 孕妇为什么容易发生腿抽筋 / 148
- 9 孕妇要注意补钙 / 149
- 10 孕妇不宜长期食用高钙饮食 / 150
- 11 孕妇不宜过量服用含钙剂 / 150
- 12 孕妇要注意补铁 / 151
- 13 补铁吃什么 / 151
- 14 孕妇要适量补锌 / 151
- 15 补锌吃什么 / 152
- 16 孕妇要注意补碘 / 153
- 17 孕妇要适量补充维生素A / 153
- 18 孕妇要适量补充维生素B₁ / 154
- 19 孕妇要适量补充维生素B₂ / 154
- 20 孕妇要适量补充维生素B₆ / 155
- 21 孕妇要适量补充维生素B₁₂ / 155
- 22 孕妇要适量补充维生素C / 156
- 23 孕妇要适量补充维生素D / 156
- 24 孕妇要适量补充维生素E / 157



- 25 孕妇要适量补充维生素K / 158
- 26 孕妇不宜盲目大量补充
维生素类药物 / 158
- 27 孕妇选鞋注意事项 / 160
- 28 散步是孕妇的最佳选择 / 160
- 29 孕期要保证适量的有氧运动 / 161
- 30 孕妇妊娠期应适当增重 / 162
- 31 形象意念对胎儿的影响 / 163
- 32 孕期牙科治疗的限制 / 163
- 33 孕期不宜拔牙 / 164
- 34 孕期常见的牙周问题 / 164
- 35 孕妇牙龈肿胀与出血 / 165
- 36 孕妇应注意预防感染 / 166
- 37 白带增多与外阴瘙痒 / 166
- 38 妊娠期滴虫性阴道炎的防治 / 167
- 39 妊娠期真菌性阴道炎的防治 / 167
- 40 孕妇应注意预防便秘 / 168
- 41 孕妇应重视腹泻的治疗 / 169
- 42 孕妇应重视下肢静脉曲张的
治疗 / 169
- 43 孕妇不宜忽视某些疼痛 / 170
- 44 孕妇应重视前置胎盘的治疗 / 171
- 45 妊娠期痔疮的治疗 / 172
- 46 妊娠期发生坐骨神经痛的原因 / 172
- 47 妊娠期糖尿病的防治 / 173
- 48 孕妇在孕期的仪态 / 174
- 49 鱼和豆腐同吃最补钙 / 176
- 50 孕妇要预防肾结石 / 176



- 51 注意预防胎儿患上佝偻症 / 177
- 52 本月推荐菜谱 / 178

006

181~216

第五个月(第17~20周):

006

最重要的保健期

- 1 胎儿的成长 / 181
- 2 母体的变化 / 181
- 3 本月注意事项 / 182
- 4 本月应该了解与准备的事 / 182
- 5 妊娠中期性生活注意事项 / 182
- 6 应了解胎动 / 183
- 7 孕妇情绪与胎动 / 185
- 8 宝宝能感觉胎教吗 / 185
- 9 情绪与胎教 / 186
- 10 孕妇的个人卫生 / 188
- 11 妊娠中期的服饰 / 188

- 12 怀孕就该吃俩人的饭吗 / 190
- 13 妊娠中期膳食原则 / 190
- 14 有助于优生的食物 / 191
- 15 孕妇最易忽视的营养素 / 192
- 16 孕妇奶粉 / 193
- 17 营养不良对妊娠的影响 / 193
- 18 居住环境对妊娠的影响 / 194
- 19 孕妇居室不宜摆放的花草 / 196
- 20 孕妇不良习惯对妊娠的影响 / 196
- 21 丈夫不良习惯对妊娠的影响 / 197
- 22 孕妇不宜养猫 / 197
- 23 远离电磁辐射的对策 / 198
- 24 孕妇不宜长时间看电视 / 199
- 25 孕妇不宜睡席梦思床 / 200
- 26 孕妇不宜睡电热毯 / 201
- 27 孕妇不宜忽视睡午觉 / 201
- 28 孕妇不要长时间使用电扇和空调 / 202
- 29 孕妇不宜仰卧或右侧卧 / 202
- 30 孕妇不宜坐浴 / 203
- 31 孕妇洗澡水温不宜过高 / 204
- 32 孕期性生活不宜过频 / 204
- 33 孕妇应适度活动 / 204
- 34 孕妇运动的注意事项 / 205
- 35 孕妇久坐久站可致下肢静脉曲张 / 206
- 36 孕妇对休息的把握 / 206
- 37 孕妇晒太阳须适度 / 207

- 38 孕妇不宜去拥挤的场所 / 208
- 39 孕妇应避免噪音 / 209
- 40 孕妇不宜多闻汽油味 / 209
- 41 糖尿病与妊娠 / 210
- 42 孕妇不宜使用电吹风 / 211
- 43 谁是胎教的主角 / 212
- 44 孕妇不要有过分依赖心理 / 213
- 45 孕妇不宜久坐沙发 / 213
- 46 本月推荐菜谱 / 214

007

217~238

第六个月(第21~24周):

007

容易出问题的时期

- 1 胎儿的成长 / 217
- 2 母体的变化 / 217
- 3 本月注意事项 / 218
- 4 本月应该了解与准备的事 / 218
- 5 孕妇自己可以监测的项目 / 219
- 6 白开水是最好的饮料 / 220
- 7 孕妇吃鱼好处多 / 221
- 8 孕妇洗澡有学问 / 221
- 9 色彩环境能促进胎儿的发育 / 222
- 10 音乐胎教法 / 223
- 11 抚摩胎教法 / 224
- 12 语言胎教 / 225



- 13 夫妻关系与胎教 / 227
- 14 睡眠的时间与质量 / 227
- 15 孕妇怎么变丑了 / 228
- 16 孕妇夏季注意事项 / 229
- 17 孕妇冬季注意事项 / 229
- 18 胎位异常与自我纠正 / 231
- 19 警惕低体重儿的降生 / 232
- 20 做过剖宫产能再怀孕吗 / 234
- 21 孕妇尿失禁怎么办 / 234
- 22 胎儿能解读母亲情绪 / 235
- 23 本月推荐菜谱 / 236

008 239~260 第七个月(第25~28周): 008 开始作准备

- 1 胎儿的成长 / 239
- 2 母体的变化 / 239

- 3 本月注意事项 / 240
- 4 本月应该了解与准备的事 / 240
- 5 孕妇下肢浮肿的治疗 / 241
- 6 孕妇小腿肌肉痉挛的治疗 / 242
- 7 妊娠期便秘的预防与治疗 / 243
- 8 孕期可接种的疫苗 / 244
- 9 孕期不宜接种的疫苗 / 245
- 10 孕妇能否服用人参 / 245
- 11 妊娠中期要合理补充矿物质 / 246
- 12 孕妈妈与妊娠纹 / 247
- 13 减轻妊娠斑与妊娠纹的方法 / 247
- 14 长青春痘应注意什么 / 248
- 15 妻子怀孕后为何脾气暴躁了 / 249
- 16 丈夫在孕期的责任 / 249
- 17 双亲与子女的血型 / 250
- 18 什么是母子血型不合 / 251
- 19 母子血型不合的孕妇能正常生育吗 / 252
- 20 母子血型不合会造成什么后果 / 252
- 21 母子血型不合的处理措施 / 253
- 22 孕期为何要检查血型 / 254
- 23 孕妇不宜盲目保胎 / 254
- 24 前置胎盘的处理 / 255
- 25 妊娠水肿的饮食 / 255
- 26 教您几套孕妇操 / 256
- 27 甲亢患者孕期注意事项 / 258
- 28 本月推荐食谱 / 258

009

261~281

第八个月(第29~32周):

009

巩固前面的成果

- 1 胎儿的成长 / 261
- 2 母体的变化 / 261
- 3 本月注意事项 / 262
- 4 本月应该了解与准备的事 / 262
- 5 孕晚期性生活注意事项 / 263
- 6 孕期常见误区 / 263
- 7 什么是早产 / 264
- 8 引起早产的原因 / 264
- 9 怎样预防早产 / 265
- 10 应对早产儿的措施 / 266
- 11 孕期腹痛的鉴别 / 268
- 12 妊娠瘙痒症 / 269
- 13 妊娠高血压综合征 / 269
- 14 妊娠晚期居家注意事项 / 270
- 15 妊娠晚期应为母乳喂养作准备 / 271
- 16 妊娠期乳头护理注意事项 / 272
- 17 妊娠期乳房保健注意事项 / 273
- 18 孕妇妊娠晚期不宜远行 / 273
- 19 胎盘早剥的处理 / 274
- 20 高龄初产妇应重视宫内检查 / 275
- 21 孕晚期为什么容易感到胃灼热 / 275
- 22 什么是胎儿窘迫 / 276
- 23 充分准备好新生儿的物品 / 277
- 24 本月推荐菜谱 / 280

010

282~294

第九个月(第33~36周):

010

作最后的忍耐

- 1 胎儿的成长 / 282
- 2 母体的变化 / 282
- 3 本月注意事项 / 283
- 4 本月应该了解和准备的事 / 283
- 5 重视胎儿出生前检查 / 284
- 6 孕妇贫血的治疗 / 285
- 7 妊娠晚期膳食原则 / 285
- 8 羊水的来源 / 286
- 9 羊水的作用 / 286
- 10 妊娠晚期会出现的异常情况 / 287
- 11 妊娠期不宜过长 / 287
- 12 您可到产房看看 / 288
- 13 警惕羊水过多 / 289
- 14 如何区分分娩前真假宫缩 / 290
- 15 什么情况下可能发生难产 / 291
- 16 羊水过少是怎么回事 / 291
- 17 本月推荐菜谱 / 292



011

295~329

第十个月(第37~40周):

011

伟大的成功时刻

- 1 胎儿的成长 / 295
- 2 母体的变化 / 295
- 3 本月注意事项 / 296
- 4 本月应该了解与准备的事 / 296
- 5 分娩前的思想准备 / 296
- 6 分娩前的身体准备 / 297
- 7 分娩前的物质准备 / 297
- 8 分娩前准妈妈该作哪些准备 / 298
- 9 分娩前准爸爸该作哪些准备 / 299
- 10 孕期数字知多少 / 299
- 11 丈夫是最佳的生产陪护人 / 300
- 12 丈夫应怎样帮助妻子顺利生产 / 301
- 13 临产时的饮食 / 301
- 14 巧克力是助产大力士 / 302
- 15 产妇临盆应什么时间入院待产 / 303
- 16 什么情况下需要提前入院 / 303
- 17 冷静应对待产中的突发情况 / 304
- 18 分娩前的征兆 / 305
- 19 产程的3个阶段 / 306
- 20 产妇怎样配合接生 / 307
- 21 产妇临产时应克服恐惧心理 / 307
- 22 产妇待产时应避免精神紧张 / 308
- 23 产妇在分娩时应避免大声喊叫 / 309

24

产妇在分娩时应重视食物补充 / 310

25

自然分娩好 / 310

26

剖宫产的手术指征 / 311

27

阴道产的优缺点 / 312

28

剖宫产的优缺点 / 313

29

剖宫产的小孩儿聪明吗 / 314

30

剖宫产孩子的训练 / 315

31

为什么要选择无痛分娩 / 316

32

无痛分娩的方法 / 316

33

氧化亚氮让分娩无痛 / 317

34

选择哪种分娩方式好 / 318

35

矮小的孕妇一定难产吗 / 319

36

肥胖的孕妇易发生难产 / 320

37

什么是高危妊娠 / 320

38

高危妊娠的处理 / 321

39

臀位宝宝该怎么生 / 322

40

选择一位导乐伴你分娩 / 323

41

什么是会阴侧切 / 323

42

分娩时为什么要做会阴侧切 / 324

43

过期妊娠 / 325

44

什么是胎盘钙化 / 325

45

妊娠期的变化产后何时能

46

复原 / 326

47

过了预产期仍无征兆怎么办 / 327

48

本月推荐菜谱 / 328

49

过了预产期仍无征兆怎么办 / 327

50

本月推荐菜谱 / 328

51

本月推荐菜谱 / 328

52

本月推荐菜谱 / 328

53

本月推荐菜谱 / 328

54

本月推荐菜谱 / 328

55

本月推荐菜谱 / 328

56

本月推荐菜谱 / 328

57

本月推荐菜谱 / 328

58

本月推荐菜谱 / 328

59

本月推荐菜谱 / 328

60

本月推荐菜谱 / 328

012

330~350

产后护理与保健:

012

做美丽的新手妈妈

- 1 母体的变化 / 330
- 2 本月注意事项 / 334
- 3 合理运动, 恢复身材 / 339
- 4 产褥期七日身材恢复活动计划 / 340
- 5 坐月子饮食学问 / 341
- 6 月子里的合理营养 / 342
- 7 最适宜产妇的食物种类 / 345
- 8 产后营养禁忌 / 346
- 9 本月推荐菜谱 / 348



9

新生儿溢乳 / 363

10

给宝宝把大小便 / 363

013

351~364

0~1月宝宝护理与保健:

013

养育一个超级宝宝

- 1 新生儿宝宝身心发育标准对照表(0~1月) / 351
- 2 新生儿宝宝这些特征是正常的 / 355
- 3 如何给宝宝洗澡 / 358
- 4 洗澡时应注意 / 358
- 5 护理宝宝的眼、耳、鼻、口 / 359
- 6 给宝宝选择衣物与尿布 / 360
- 7 宝宝的哭声就是宝宝的语言 / 361
- 8 新生儿宝宝最好母乳喂养 / 362

014

365~366

附录1:

014

孕期需作的一些特项检查

015

367~369

附录2:

015

新生儿宝宝测评标准

您作好了怀孕的准备吗

1. 孕前准备措施有哪些

孕育新生命的过程是一个长期而又复杂的工程，涉及方方面面，任何一个环节的疏忽，都会导致缺憾发生，甚至是终生难以弥补的缺憾。人类胚胎质量取决于精子和卵子的质量，而精子和卵子的质量好坏取决于男女双方的遗传因素、环境因素和营养状况等。为了小家庭的美好蓝图，计划怀孕的年轻夫妇必须作好以下几方面准备：

1

作好怀孕的“心理准备”



何时生育是婚后夫妻需要认真考虑的大事。有的夫妻这方面安排得不好，两人的工作和生活尚未稳定，宝宝就来了，结果本该高兴的事儿，却被这喜事弄得一团糟，甚至手忙脚乱。相反，如果万事俱备，只待胎儿，会是另一番情景。胎儿是有感情和记忆的。胎儿的这种“感情雷达”会探知母亲心理的微妙变化。胎儿由“察言观色”获得的信息有可能影响到其终身的情感。另外，如果孕妇作好随时怀孕的心理准备，生活中也会格外注意。特别是胎儿还无能力告知母亲其存在的最初1个月内，母亲有意识

双方身体健康检查



的保护对于胎儿来讲至关重要。如果一位母亲在出现早孕反应时才开始注意保护胎儿,至少已经失职1个月,优生工作已经晚了4个月。

2

孕前双方身体健康检查



从母婴安全保健角度出发,双方身体检查包括以下几方面:

- 1 一般检查。
- 2 男女生殖系统的专科检查。
- 3 必要的化验检查:血常规、尿常规、肝功能和乙肝病毒标志物检查。
- 4 引起胎儿畸形的特殊病原体检查:弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒和梅毒螺旋体等。
- 5 既往疾病目前情况分析。如一方患有结核病、肾炎、性病等尚未治愈者,不宜怀孕。



孕前与牙医“约会”

牙齿对怀孕有着特别重要的影响,尤其是当你的牙齿原来就有龋齿等问题的时候,就应该在孕前及时修补。因为X射线的检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿不利。所以,应在孕前作口腔保健,洗一次牙,确保牙齿健康,以免后患。

3

其他方面的准备



1 免疫接种

怀孕期间尽量不要安排预防接种,择期预防接种可以安排在孕前或产后完成。紧急情况的预防接种,如狂犬病疫苗可以在孕期接种。其他的预防接种要注意疫苗种类,如果是活疫苗,对胎儿是有影响的,孕期不能接种。

2 季节选择

以夏末秋初最佳。此时蔬菜、水果新鲜丰富。当进入容易患流感、风疹等疾