

9 大专家引领孕育新时尚

孕产专家 全程指导

◎李红霞 主编

北京大学第九临床医院妇产科主任

畅销版



- 妈妈宝宝变化尽在掌握中
- 一系列必不可少的孕期检查
- 一整套切实可行的孕期营养方案
- 孕期常见问题的权威、有效建议

中国人口出版社

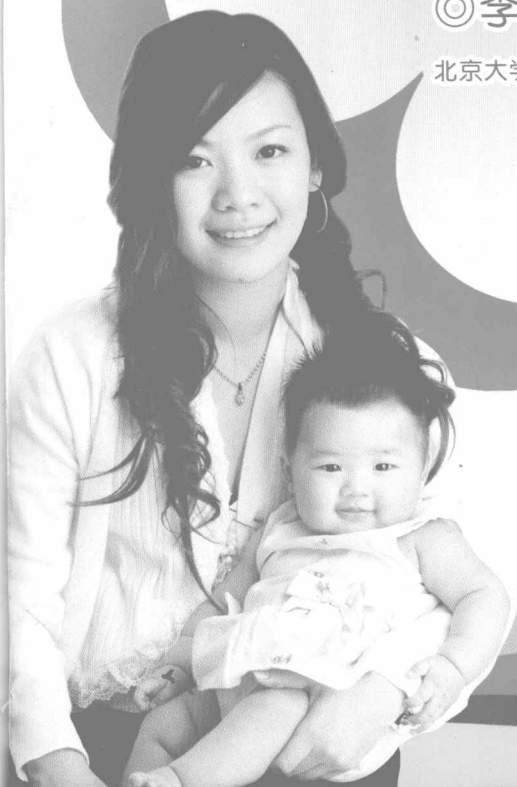
9 大专家引领孕育新时尚

孕产专家 全程指导

◎李红霞 主编

北京大学第九临床医院妇产科主任

畅销版



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产专家全程指导 / 李红霞主编. —北京: 中国人口出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80202-686-5

I. 孕… II. 李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3 R714.61

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第040712号

孕产专家全程指导

李红霞 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市业和印务有限公司
开 本	720×980 1/16
印 张	17.5 插页 5
字 数	300千字
版 次	2008年6月第1版
印 次	2008年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-686-5/R·636
定 价	29.80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

9 大专家引领孕育新时尚



梁济民：中国优生科学协会原常务副会长
中国人口学会生殖保健分会常务副会长
国家人口计生委原办公厅主任



籍孝诚：国际知名儿科专家，北京协和医院儿科专家
中国关心下一代专家委员会常委
中日育儿研究会副会长



李崇高：中国优生科学协会专家委员会主任委员
《中国优生与遗传杂志》主编
中国人口学会生殖保健分会副会长



李红霞：北京大学第九临床医学院妇产科主任、学科带头人
医学博士，北京大学医学部硕士生导师
中华医学会北京分会妇产科学专业委员会委员



程 淮：北京幸福泉儿童发展研究中心主任
中国婴幼儿潜能开发-2049 计划项目主任
国家可持续发展实验区婴幼儿潜能开发示范项目主任



张湖德：中央人民广播电台医学顾问
中国著名中医养生专家，妇幼保健专家
中国当代有较大影响的著名科普作家



杨 孜：北京医科大学第三医院妇产科主任医师，博士生导师
中华医学会妇产科学会产科学组委员
中国优生学会理事



潘俊峰：北京市海淀区妇幼保健院院长助理
北京市海淀区产科专家组成员
北京市海淀区医学会医疗事故鉴定专家库成员



郭建国：国家育婴师职业培训首席教授
劳动部“育婴师职业”专家委员会专家
中国关心下一代体育健康基金会专家委员会委员

编委会

主 编	李红霞		
编 委	周友珍	来亚平	闫淑香
	赵率红	李付英	顾 蓓
	黄 斌	赵 晋	龚 萍
	白茹梅	张 蕊	尹秀菊
	李 艳	董晓琳	张 瑾



第一章 做个有备而孕的准妈妈

第一节 了解准妈妈的身体	2
一、卵子——新生命的一半	2
♣ 1. 卵巢的结构及功能	2
♣ 2. 打造高质量的卵子	3
♣ 3. 平衡激素对孕育宝宝的重要性	4
二、自测排卵期	5
♣ 1. 基础体温检测法	5
♣ 2. 阴道分泌物的变化	6
第二节 小生命的诞生	7
一、精子——新生命的另一半	7
♣ 1. 精子的生命周期	7
♣ 2. 影响精子质量的因素	7
二、小生命的诞生	9
♣ 1. 受精过程	9
♣ 2. 生男生女由谁决定	9



第二章 优生与遗传

第一节 产前咨询	12
一、哪些准妈妈需要进行产前咨询	12
二、胎宝宝能从爸爸妈妈那儿遗传到什么	13
♣ 1. 绝对遗传	13
♣ 2. 半数遗传	14
♣ 3. 血型遗传	15
♣ 4. 夫妻血型不合能生子吗	15
三、遗传病有哪些特点	17



四、常见遗传病	17
♣ 1. 常染色体遗传病	17
♣ 2. X染色体伴性遗传病	18
♣ 3. Y伴性遗传病	19
♣ 4. 多基因遗传病	19
五、哪些人不宜生育或限制生育	20
第二节 产前筛查	21
一、哪些准妈妈需要做产前筛查	21
♣ 1. 孕期羊水过多或过少	21
♣ 2. 胎宝宝发育异常或者疑有畸形时	22
♣ 3. 准妈妈在孕早期接触过可导致先天缺陷的物质	22
♣ 4. 其他	22
二、产前筛查的内容及时间	23
♣ 1. 血清学的筛查	23
♣ 2. 超声波筛查	23
♣ 3. 妊娠糖尿病的筛查	24
第三节 慢性病患者要当妈妈了	25
一、心脏病患者当妈妈	25
♣ 1. 根据患病性质及情况确定能否怀孕	25
♣ 2. 不宜怀孕的情况	26
二、高血压患者当妈妈	26
♣ 1. 怀孕前要请内科大夫评估病情	26
♣ 2. 孕期能否继续用降压药	27
三、糖尿病患者当妈妈	27
四、肺结核患者当妈妈	28
五、肝病患者当妈妈	28
六、慢性肾炎患者当妈妈	29
第四节 环境与优生	31
一、化学因素	31



目 录

二、物理因素	32
第五节 先天发育缺陷	34
一、常见先天缺陷	34
♣ 1. 先天畸形	34
♣ 2. 功能障碍	34
♣ 3. 智力低下	34
♣ 4. 发育迟缓	34
二、远离先天缺陷并不难	35
♣ 1. 不良情绪	35
♣ 2. 缺乏叶酸	35
♣ 3. 病毒感染	37
♣ 4. 用药不当	37



第三章 孕前准备与时机选择

第一节 选择最佳受孕时机	42
一、选择最佳受孕年龄	42
二、选择最佳受孕季节	42
三、选择最佳受孕时机	43
四、选择最佳受孕姿势	44
五、选择最佳受孕情绪	45
六、选择最佳受孕环境	46
第二节 准妈妈的准备	47
一、孕前身体检查	47
♣ 1. 全身检查	47
♣ 2. 妇科检查	47
♣ 3. 传染病检查	48
♣ 4. 遗传病检查	48
♣ 5. 优生检查	49



二、孕前调适.....	49
♣ 1. 孕前3个月做好营养储备	49
♣ 2. 孕前成为运动爱好者	50
♣ 3. 做好当妈妈的心理准备	50
♣ 4. 停用避孕药	50
♣ 5. 暂离有害工作	51
♣ 6. 不要接受X光照射	51
♣ 7. 不要随便乱用药	51
♣ 8. 别当“烟酒”准妈妈	52
♣ 9. 爱美的准妈妈别染烫发	52
♣ 10. 暂和宠物说bye-bye	53
♣ 11. 过胖、过瘦都不好	53
第三节 初为高龄妈妈.....	54
一、做好孕前检查	54
二、做好孕期检查	55
三、高龄孕妇需要更精心呵护	55
第四节 准爸爸的准备.....	57
一、准爸爸也得做好身体检查	57
二、不当“烟酒”准爸爸	58
三、心理准备至关重要	58

第四章 十月怀胎

第一节 怀孕第一月 (1~4周)	60
一、胎宝宝安家了	60
二、准妈妈的身体变化	61
♣ 1. 停经	61
♣ 2. 基础体温的变化	61



目 录

♣ 3. 感冒样症状	62
♣ 4. 计算预产期	62
♣ 5. 出现尿频感觉	62
♣ 6. 血流量增加	63
♣ 7. 贫血	64
三、做个称职的准爸爸	65
♣ 1. 要及时缓解准妈妈的心理不适	65
♣ 2. 帮助准妈妈减轻孕吐反应	66
♣ 3. 让准妈妈远离异味	67
♣ 4. 激发准妈妈的爱子之情	67
♣ 5. 协助妻子做好胎教	67
♣ 6. 丰富准妈妈的业余生活	68
♣ 7. 布置温馨安全的居住环境	68
♣ 8. 让准妈妈远离放射线	68
四、准妈妈营养备忘录	69
♣ 1. 需要遵循的营养原则	69
♣ 2. 补充钙质非常重要	69
♣ 3. 不要忘记补叶酸	70
♣ 4. 促成红细胞生成的铁质	70
♣ 5. 维生素B ₁₂ 和锌质	71
♣ 6. 必需脂肪酸	71
♣ 7. 吃想吃的东西	71
♣ 8. 多吃鱼好处多	72
♣ 9. 偏食妈妈你别当	72
♣ 10. 少吃刺激性食物	73
♣ 11. 水果、蔬菜不能少	74
♣ 12. 抗孕吐食谱	74



五. 准妈妈孕期保健备忘录	76
♣ 1. 到医院确诊怀孕	76
♣ 2. 安排孕期工作, 告诉单位同事和亲朋好友	77
♣ 3. 轻松搞定早孕反应	77
♣ 4. 盲目保胎不可取	79
♣ 5. 预防感冒有绝招	79
♣ 6. 治疗感冒的捷径	80
♣ 7. 注意宫外孕	81
♣ 8. 别让流产发生	82
♣ 9. 做个“孕动”准妈妈	83
♣ 10. 运动也要讲方法	84
♣ 11. 准妈妈的舒适着装	85
第二节 怀孕第二月 (5~8周)	86
一、初具人形的胎宝宝	86
二、准妈妈的身体变化	87
♣ 1. 情绪变得烦躁	87
♣ 2. 恶心、呕吐的症状加剧了	87
♣ 3. 治疗孕吐慎用的药物	88
♣ 4. 治疗孕吐的饮食疗法	88
♣ 5. 胀大的乳房	89
♣ 6. 色素沉着	89
♣ 7. 敏感的皮肤	90
♣ 8. 潮热的感觉好难受呀	90
♣ 9. 身体不适让我很担忧	90
♣ 10. 小便怎么会疼痛	91
♣ 11. 鼻子出血了	92
♣ 12. 轻松应对鼻子出血	93
三、做个称职的准爸爸	94



目 录

四、准妈妈营养备忘录	95
♣ 1. 需要遵循的营养原则	95
♣ 2. 一定要吃早餐	95
♣ 3. 少吃油炸食品	96
♣ 4. 不要吃山楂	96
♣ 5. 不要吃桂圆	96
♣ 6. 营养佳肴DIY	96
五、准妈妈孕期保健备忘录	99
♣ 1. 怀了双胞胎	99
♣ 2. 做家务要适当	100
♣ 3. 作息时间要规律	100
♣ 4. 做个“孕动”准妈妈	100
♣ 5. 用药禁忌	100
♣ 6. 性生活	102
第三节 怀孕第三月 (9~12周)	103
一、成长快速的胎宝宝	103
二、准妈妈的身体变化	104
♣ 1. 情绪趋于稳定	104
♣ 2. 出现头痛不要紧	104
♣ 3. 远离失眠的困扰	105
♣ 4. 出现腹痛别忽视	106
♣ 5. 阴道出血	106
♣ 6. 预防便秘从改善生活方式入手	106
♣ 7. 阴道分泌物增多了	107
三、做个称职的准爸爸	108
♣ 1. 做好心理准备	108
♣ 2. 让妻子保持愉快的心情	108
♣ 3. 夫妻生活要有节制	108



孕产专家全程指导

YUNCHANZHUANJIAQUANCHENGZHIDAO

四、准妈妈营养备忘录	109
♣ 1. 需要遵循的营养原则	109
♣ 2. 控制体重≠节食	109
♣ 3. 多摄入蛋白质	109
♣ 4. 要摄入足够的热能	109
♣ 5. 方便食品得少吃	110
♣ 6. 远离垃圾食品	110
♣ 7. 营养佳肴DIY	110
五、准妈妈孕期保健备忘录	112
♣ 1. 跟高跟鞋说bye-bye	112
♣ 2. 买内衣可别吝嗒	113
♣ 3. 宽松衣服也能显示女性美	114
♣ 4. 可别当个邋遢准妈妈	114
♣ 5. 做个“孕动”准妈妈	115
♣ 6. 性生活	116
六、孕期检查指导	116
♣ 1. 辅助检查	116
♣ 2. 妇科窥器检查	117
♣ 3. 白带检查	118
♣ 4. 宫颈刮片或TCT检查	119
♣ 5. 妇科双合诊检查	120
♣ 6. 乳腺检查	121
♣ 7. B超检查	122
第四节 怀孕第四月(13~16周)	124
一、四肢可活动的胎宝宝	124
二、准妈妈的身体变化	124
♣ 1. 肚子变大了	124
♣ 2. 情绪稳定	124



目 录

♣ 3. 食欲增加	125
♣ 4. 小便没那么频繁了	125
三、做个称职的准爸爸	125
四、准妈妈营养备忘录	125
♣ 1. 需要遵循的营养原则	125
♣ 2. 准妈妈一日饮食	126
五、准妈妈孕期保健备忘录	127
♣ 1. 做个“孕动”准妈妈	127
♣ 2. 准妈妈洗澡有讲究	127
♣ 3. 用药原则	128
♣ 4. 准妈妈的性生活	128
六、孕期检查指导	128
♣ 1. 血常规	128
♣ 2. 尿常规	129
♣ 3. 肝肾功能检查	130
♣ 4. 血型检查	130
♣ 5. 抗体三项	131
♣ 6. 乙型肝炎病毒学检查	131
♣ 7. TORCH综合征产前筛查	132
♣ 8. 白带常规	134
第五节 怀孕第五月 (17~20周)	135
一、长头发的胎宝宝	135
二、准妈妈的身体变化	135
♣ 1. 腹部隆起了	135
♣ 2. 感觉胎动	135
♣ 3. 听到胎心	136
三、做个称职的准爸爸	136
四、准妈妈营养备忘录	137



孕产专家全程指导

YUNCHANZHUANJIAQUANCHENGZHIDAO

♣ 1. 合理补充维生素	137
♣ 2. 准妈妈需要更多的铁	137
♣ 3. 准妈妈要补钙	137
♣ 4. 少吃盐	138
♣ 5. 营养佳肴DIY	138
五、准妈妈孕期保健备忘录	139
♣ 1. 体重不要增长过快	139
♣ 2. 学会操作摸宫底	139
♣ 3. 做个“孕动”准妈妈	139
♣ 4. 准妈妈的性生活	140
六、孕期检查指导	140
♣ 1. 筛查唐氏儿	140
♣ 2. 羊膜腔穿刺检查	141
第六节 怀孕第六月 (21~24周)	142
一、初具吞咽及排尿功能的胎宝宝	142
二、准妈妈的身体变化	142
♣ 1. 易疲劳、腰背酸痛	142
♣ 2. 出现了妊娠黑线, 长出了妊娠斑	142
♣ 3. 乳房的变化	143
三、做个称职的准爸爸	143
四、准妈妈营养备忘录	143
♣ 1. 需要遵循的营养原则	143
♣ 2. 营养缺乏的后果	144
♣ 3. 少吃动物肝脏	144
♣ 4. 营养佳肴DIY	144
五、准妈妈孕期保健备忘录	145
♣ 1. 腿抽筋	145
♣ 2. 下肢出现了水肿症状	145



目 录

♣ 3. 刷牙出血	145
♣ 4. 做个“孕动”准妈妈	146
♣ 5. 采取正确的睡觉姿势	146
♣ 6. 最好能进行午休	146
六、孕期检查指导	146
♣ 1. 常规检查	146
♣ 2. 超声检查	147
第七节 怀孕第七月 (25~28周)	148
一、视觉、味觉和听觉发育的胎宝宝	148
二、准妈妈的身体变化	148
♣ 1. 子宫高度的变化	148
♣ 2. 造访的妊娠纹	148
三、做个称职的准爸爸	148
四、准妈妈营养备忘录	149
♣ 1. 需要遵循的营养原则	149
♣ 2. 营养佳肴DIY	149
五、准妈妈孕期保健备忘录	149
♣ 1. 尿蛋白	149
♣ 2. 希克斯宫缩	150
♣ 3. 妊娠高血压综合征	150
♣ 4. 孕妇体操	150
♣ 5. 不要总当外食族	153
♣ 6. 衣服要宽大舒服	153
♣ 7. 预防便秘和痔疮	153
♣ 8. 准妈妈的性生活	154
六、孕期检查指导	154
♣ 1. 血糖筛查(50克GCT)	154
♣ 2. 血糖耐量检查 (75克OGTT)	155



第八节 怀孕第八月 (28~32周) 156

一、初具生命能力的胎宝宝 156

二、准妈妈的身体变化 156

♣ 1. 出现明显的妊娠纹 156

♣ 2. 乳房中有乳汁分泌 156

♣ 3. 手臂和小腿容易肿胀, 并且容易感到疲劳 156

♣ 4. 呼吸开始费劲了, 肋骨部位出现疼痛 157

♣ 5. 每天出现4~5次的子宫收缩 157

♣ 6. 分泌物增多, 外阴部瘙痒 157

三、做个称职的准爸爸 158

♣ 1. 积极地帮忙做家务 158

♣ 2. 陪妻子出去散心 158

♣ 3. 进行胎教 158

♣ 4. 定期一起去医院检查 158

四、准妈妈营养备忘录 158

♣ 1. 需要遵循的营养原则 158

♣ 2. 营养食谱DIY 159

五、准妈妈孕期保健备忘录 160

♣ 1. 尿失禁 160

♣ 2. 痔疮出现了 160

♣ 3. 腰酸背痛 160

♣ 4. 不要再出远门了 161

♣ 5. 为母乳喂养做准备 161

♣ 6. 做个“孕动”准妈妈 161

♣ 7. 用药禁忌 162

♣ 8. 性生活 162

六、孕期检查指导 162

♣ 1. 骨盆测量 162