

Pregnancy



做好怀孕这件事

80后准妈妈孕产育儿宝典



♂ 孕育或许是女性一生中
最重要的一件事 ♀

王楠楠/主编

上海科学技术文献出版社





Pregnancy

做好怀孕这件事

80后准妈妈孕产育儿宝典



王楠楠/主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做好怀孕这件事: 80 后准妈妈孕产育儿宝典/王楠楠主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3636 - 2

I. 做… II. 王… 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 117290 号

责任编辑: 忻静芬

做好怀孕这件事

——80 后准妈妈孕产育儿宝典

王楠楠 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司

*

开本 900 × 1300 1/32 印张 10 字数 220000

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3636 - 2

定价: 26.80 元

<http://www.sstlp.com>

前言

Foreword



上世纪80年代出生的第一代独生子女，曾是家里的娇娇女，如今有很大一部分都加入了准妈妈的行列。这些享受着改革开放带来的丰裕物质生活长大的80后准妈妈遭遇到了很多棘手的问题——如何解决孕产恐惧？如何控制孕期体重？如何避免难产的发生？如何防止产后抑郁？……

尽管所有的准妈妈都有生产的恐惧，但是生长在温室里的80后准妈妈们，对生产的恐惧来得似乎更强烈。因为没吃过苦，忍耐力较差，所以她们中很多本来能自然分娩的，最后都因为怕疼而选择了剖宫产。

目前很多医院里80后出生的孕妇占了大多数，她们都是独生女，容易营养过剩，运动也不够，导致准妈妈体重超标的情况比较多，直接导致巨大儿的发生率大大增高。

这些“娇娇女”生小孩“架势”吓人，从产检到分娩，往往全家出动几代人全程“陪伴伺候”……而部分产妇由于营养过剩，情绪过分紧张等原因，造成难产的现象越来越多。

80后独生子女群体的心理特点也是构成产后抑郁现状的原因之一。从成长到生育前，独生女几乎一直是家庭的中心，而当家庭的重心转移到新生儿身上时，产妇多少会有些失落心理。

本书针对上述问题邀请权威专家一一作答，相信您读后一定会得到一个健康、聪明、活泼可爱的小宝宝。



CONTENTS 目 录

宝宝来访篇——前期准备工作很重要

- 2 / 迎接宝宝的良好心态
- 2 / 克服准爸爸的“恐惧”
- 5 / 孕妈妈的心态要调整
- 6 / 良好的夫妻关系有益于优生
- 7 / 最佳的怀孕7项注意事项
- 7 / 生宝宝的最佳年龄
- 8 / 生宝宝的最佳月份
- 9 / 生宝宝的最佳时机
- 10 / 生宝宝的最佳时刻
- 10 / 生宝宝的最佳身体状况
- 11 / 生宝宝的最佳做爱频度
- 12 / 最容易受孕的做爱姿势
- 12 / 怀孕千万要注意的问题
- 12 / 影响精子质量的因素
- 16 / 阻断十大传染病
- 24 / 孕前体检
- 27 / 孕前注射的疫苗
- 28 / 记得停止避孕
- 28 / 财政一定要好好预算
- 29 / 财政分配表
- 30 / 产前诊断检查
- 30 / 分娩阶段
- 30 / VIP贵宾服务
- 31 / 宝宝畸形的预防
- 31 / 病毒感染致畸因素
- 32 / 药物致畸因素
- 33 / 物理化学致畸因素
- 34 / 母体本身因素
- 35 / 选择适合的医院和医师
- 35 / 选择适合的医院
- 35 / 固定自己的主治医师



怀孕信号篇——了解这些信号对于自身更安全

- 36 / 孕吐告知的四大信号
- 36 / 信号1 胎宝宝发出本能的保护信息
- 37 / 信号2 传递胎宝宝的存在信息
- 37 / 信号3 要求调整饮食的信息
- 38 / 信号4 调整运动方式的信息
- 39 / 母体变化平安的五大信号
- 39 / 信号1 乳房的变化
- 40 / 信号2 胎动
- 42 / 信号3 腹部变大
- 43 / 信号4 情绪的变化
- 44 / 信号5 身体的变化



快乐怀孕篇——快乐怀孕期生活

- 46 / 孕妈妈体检经历
- 46 / 孕检的详细内容
- 49 / 第一次孕检主治医师的问题
- 49 / 高龄孕妈妈的孕检
- 51 / 怀孕期性生活
- 51 / 孕妈妈的性欲
- 51 / 性欲改变的原因
- 52 / 孕早期0~15周性生活
- 52 / 孕中期16~27周性生活
- 53 / 孕晚期28~40周性生活
- 54 / 怀孕期运动
- 55 / 孕早期0~15周
- 55 / 孕中期16~27周
- 57 / 孕晚期28~40周
- 58 / 孕妈妈的好“孕”动



均衡营养篇——怀孕期的营养宜与忌

- 65 / 食物营养禁忌方面
- 65 / 忌油条
- 66 / 忌糖精及含糖精的食物
- 66 / 忌花椒
- 67 / 忌芥末
- 67 / 忌胡椒
- 68 / 忌辣椒
- 69 / 忌菠菜
- 69 / 忌马铃薯
- 70 / 忌薏苡仁
- 70 / 忌苋菜
- 71 / 忌田鸡
- 71 / 忌猪肝
- 72 / 忌罐头食品
- 73 / 忌方便面等速食食品
- 73 / 忌大补食品
- 73 / 忌霉变食品
- 74 / 忌高脂肪食物
- 74 / 忌高蛋白食物
- 75 / 忌白酒
- 75 / 忌冷饮、汽水
- 76 / 食物营养相宜方面
- 76 / 宜胡萝卜
- 78 / 宜鲤鱼
- 79 / 宜红豆
- 81 / 宜扁豆
- 82 / 宜苹果
- 84 / 宜文蛤
- 85 / 宜鱿鱼
- 86 / 宜鸽肉
- 88 / 宜核桃
- 90 / 宜黄豆芽
- 91 / 宜绿豆芽
- 93 / 宜鳝鱼

94 / 宜泥鳅

95 / 宜牛肉

97 / 宜香菇

98 / 宜墨鱼

99 / 宜金针菇

101 / 宜花生



保健与疾病篇——安全度过怀孕期，孕妈妈和胎宝宝都健康

104 / 怀孕期常见疾病关注

104 / 先兆性流产

105 / 怀孕中毒

107 / 前置胎盘、正常位置胎盘早期剥离

109 / 胎位不正

110 / 多胎怀孕

112 / 妊娠高血压综合征

114 / 怀孕糖尿病、怀孕合并糖尿病

115 / 感冒

116 / 头重、头痛、眼睛异常

117 / 水肿

117 / 怀孕皮肤症

118 / 仰卧低血压综合征

118 / 妇科病

119 / 心脏病

121 / 怀孕期突发症的自我对策

121 / 出血

124 / 心悸与气喘

124 / 白带异常

124 / 头晕

125 / 痢疾

125 / 身体疼痛

125 / 腹胀

126 / 腿部抽筋、麻痹

126 / 破水



怀孕期释疑篇——孕妈妈Q&A

127 / 怀孕期的心理不安与担心Q&A

128 / 孕初期0~15周Q&A

132 / 孕中期16~27周Q&A

136 / 孕晚期28~40周Q&A

139 / 怀孕期的心理保健Q&A

141 / 怀孕期的注意事项Q&A

141 / 孕初期0~15周Q&A

146 / 孕中期16~27周Q&A

150 / 孕晚期28~40周Q&A

152 / 怀孕期的不适症状Q&A

152 / 孕初期0~15周Q&A

166 / 孕中期16~27周Q&A

169 / 孕晚期28~40周Q&A

176 / 平衡膳食和合理营养Q&A

176 / 孕初期0~15周营养与膳食

177 / 孕中期16~27周营养与膳食

178 / 孕晚期28~40周营养与膳食

192 / 怀孕期药物Q&A

179 / 怀孕期能做和不能做的事情Q&A

196 / 推算预产期Q&A



宝宝胎教篇——聪明胎宝宝教育

197 / 孕早期0~15周胎宝宝教育指导

202 / 音乐与胎教

197 / 适时胎教

204 / 触觉与胎教

197 / 音乐与胎教

204 / 情绪与胎教

198 / 美育与胎教

205 / 孕晚期28~40周胎宝宝教育指导

199 / 抚摸与胎教

205 / 适时胎教

199 / 情绪与胎教

206 / 音乐与胎教

200 / 孕中期16~27周胎宝宝教育指导

207 / 触觉与胎教

200 / 对话与胎教

207 / 情绪与胎教

208 / 美育与胎教



宝宝出世篇——安全告别怀孕期

209 / 有助分娩的呼吸法

221 / 产前运动

209 / 深呼吸

224 / 分娩前征兆

210 / 浅呼吸

225 / 到医院待产

210 / 浅表呼吸

226 / 有怀孕并发症的孕妈妈

211 / 分娩的辅助动作

226 / 分娩

211 / 第一期辅助动作

226 / 度过初期的阵痛

212 / 第二期辅助动作

227 / 分娩过程

213 / 分娩方式

229 / 正确使劲儿

213 / 主流的分娩方式

230 / 来不及上医院就生了怎么办

219 / 剖宫产要慎重

231 / 难产

220 / 高龄产妇是否必须履行剖宫产

231 / 难产发生的原因

221 / 临盆待产

232 / 难产的预防

- 233 / 超时分娩的危险**
233 / 超时分娩的危险和解决方法

- 233 / 运动催生**
236 / 药物催生



坐月子篇——关爱妈妈好身体

- 237 / 分娩后身体恢复状况**
237 / 身体的大概状况
238 / 子宫的恢复
238 / 阴道的恢复
238 / 生殖系统的恢复
239 / 骨盆底部肌肉的恢复
239 / 妈妈身体关注
239 / 腹部的松弛
240 / 体重的变化
240 / 会阴切开的伤口
240 / 腰痛
241 / 恶露的变化

- 241 / 这些问题请咨询医师**
242 / 坐月子的饮食注意
242 / 坐月子应该怎么吃
243 / 坐月子是食补好还是药补好
243 / 坐月子时能吃水果吗
244 / 产后妈妈的食欲为什么特别好
244 / 坐月子膳食十忌
250 / 坐月子膳食推荐
251 / 分娩后瘦身总动员
251 / 产后两个月开始的练习动作
253 / 有助于体形训练的内衣



坐月子期释疑篇——妈妈和宝宝Q&A

- 254 / 分娩后的烦恼Q&A**
256 / 分娩后的生活Q&A
257 / 新生儿的情报Q&A

- 257 / 身体**
258 / 生理



宝宝生活篇——关爱宝宝健康生活

- 261 / 抱宝宝的正确方法**
261 / 宝宝高兴的抱法

- 262 / 抱脖子竖不起来的宝宝**
263 / 抱脖子已经竖起来的宝宝

264 / 使用背（吊）儿带
265 / 宝宝好喂养，母乳PK配方奶
265 / 母乳喂养的优势
266 / 母乳的喂法
268 / 正常新生儿全天哺乳量平均数
268 / 冷冻母乳
270 / 调配配方奶
271 / 配方奶的喂法
272 / 奶具的清洁方法
272 / 选择奶嘴
273 / 选购奶粉5要素
273 / 怎样判断宝宝吃饱没有
274 / 要根据宝宝体重调节饮食
275 / 学会给宝宝换尿布
275 / 宝宝高兴的换尿布方法
275 / 宝宝喜欢的擦屁股方法
277 / 纸尿裤VS布尿布
278 / 轻轻松松给宝宝洗澡
278 / 先检查宝宝的身体状况
278 / 准备工作——护理身体用具
279 / 洗澡的方法
281 / 宝宝洗澡时快速穿衣方法
282 / 给宝宝做日常护理的诀窍

282 / 耳朵、肚脐、眼睛、鼻子、指甲的护理
284 / 日常身体的按摩
285 / 为宝宝布置一个舒适的房间
285 / 室内温度
286 / 宝宝床如何摆放
286 / 宝宝好睡眠
287 / 宝宝衣服的选择
289 / 和宝宝外出
289 / 外出的准备
289 / 外出时需携带的宝宝必需品
290 / 外出的重要事项
290 / 安全舒适的乘坐汽车
291 / 自驾游的注意事项
292 / 选用符合安全标准的产品
293 / 宝宝日常常见问题
293 / 宝宝的十一种哭声
295 / 如何喂宝宝吃药
296 / 宝宝冬季手足养护的8种方法
298 / 不抱不睡
298 / 每天睡眠时间过长
299 / 黑白颠倒
299 / 不认人



附录

300 / 宝宝的私密档案
301 / 怀孕期40周母体与胎宝宝变化一览表
301 / 0~3周（怀孕初期）
302 / 4~7周
302 / 8~11周
303 / 12~15周

304 / 16~19周（怀孕中期）
305 / 20~23周
306 / 24~27周
307 / 28~31周（怀孕晚期）
308 / 32~35周
309 / 36~40周



迎接宝宝的良好心态



宝宝的到来是每一个家庭都在期盼的事情。但是如果宝宝到来的时机安排不好的话，本来应该高兴的事儿，却极有可能弄得一团糟，甚至手忙脚乱。相反，如果万事俱备，只待宝宝的到来，则会是另外一番美景哟！



克服准爸爸的“恐惧”

准爸爸更加关心的是宝宝的降生意味着他们要肩负起更多的责任，也意味着有相当一段时间他们不能再潇洒地看球直到深夜，去和朋友玩个通宵……甚至要和自己刚准备开回家的新型车说“bey-bey”。

准爸爸面临的最严峻的挑战是生活负担和家庭责任。尤其现在物价飞涨，对大多数工薪族家庭来说，当宝宝降生时，奶粉、尿片、保姆、就医……经济负担就会突然增加将近1倍甚至2倍以上，原来两人的收入负担着两个人，而现在则要负担3个人。

虽然对夫妻双方来说，责任都是同等的，但在当今的世界我们又不得不承认这样一个现实：

即在生活考验面前，做爸爸的必须表现得更坚强一些，许多在做爸爸之前不曾考虑的问题现在都成了现实又现实的问题。一旦做了父亲，男人不仅要在经济方面给宝宝和家庭提供保障，而且在感情上也要有较大的付出。准妈妈需要准爸爸的帮



助，给予精神支持和动力；她所要经历的戏剧性的感情变化需要准爸爸理解。此时，准妈妈需要看到的是准爸爸镇定、乐观的表现。

●面对准妈妈分娩时不知所措

在现实生活中，80%以上的准爸爸担心他们将不能履行自己的职责，尤其是当准妈妈在分娩时。他们担心准妈妈和宝宝会出意外，看到准妈妈的痛苦却爱莫能助，有时踱着方步却无所适从。这其实是件很正常的事情，几乎所有的准爸爸在“转正”为正职爸爸之前都要自我折磨一番。在现实中，也确实有的准爸爸在准妈妈分娩期间昏倒！这主要是源于医院走廊里混浊的空气和内心过度的紧张。

如果你真的不忍看到准妈妈流血，可以暂时走出产房。这时不要理会你的恐惧心理，不妨多和其他准爸爸们交谈，谈谈工作，聊聊足球，放松一下。你会看到一个又一个准爸爸走出产房，笑着告诉亲人们：“母子平安，她是个女孩。”接下来他还会告诉在一旁发抖的你：“一切都好，没什么不适应的。”这些都会给你带来信心。

●怀疑亲子关系

这是一个有些西方化的问题。据心理学家判断，在美国，半数以上的准爸爸有时会有“这是不是我的宝宝”的疑虑。虽然在中国这并不是那么普遍的问题，但也不是没有人曾经怀疑过亲子关系的。对这些人来说，信任是第一位的，不仅要相信准妈妈，也要对未来的亲子关系充满自信。

●死亡的恐惧

从你来到这个世界之日起，你将不可避免地会想到生命的终结。宝宝即将来到的现实会“提醒”你：你不再是最年轻的人了，你的“替代者”即将来到，如果一切都正常的话，你将“走”在你宝宝的前面。这就如同一个男人自认为自己属于中年人，却突然做爷爷了，那时的感受



都是一样的。这其实是一个心理问题，只要你意识到生老病死是不以人们的主观意识为转移的自然规律，顺其自然，你就会觉得对衰老和死亡的恐惧是毫无必要的。

● 为准妈妈和宝宝的健康担心

分娩是一件考验人神经的事情。它发生在你最心爱的人身上，你可能会失掉你的宝宝，也可能是你的爱妻，甚至也有可能同时失去你的爱妻和宝宝，这会令每一个男人都感到紧张。尤其是在生宝宝之前的一小段时间内，似乎充满了危险，此时你可能会感到极度的恐惧和不安。

“我只希望她平安，而宝宝，只要手指头不多不少就好”！即便有时分娩很顺利，宝宝也很健康，但仍然有许多爸爸妈妈在仔细地查看新生儿的手指或脚趾，查看他是否健康，这也是心里恐惧、没底的表现。

● 对于“第三者”的恐惧

宝宝的到来是一件快乐的事情，但他也有可能给男人带来一种新的烦恼，那就是担心准妈妈过度钟爱宝宝而冷淡了自己，而这一切在宝宝到来之前都不是问题。而事实上也确有这样的情况，一些女性在有了宝宝之后，把对宝宝的爱置于一切感情之上，有时甚至把夫妻间的亲密关系排除在外。

不仅如此，有时准妈妈还会成为自己与宝宝之间的“第三者”。在分娩之后，有些女性就好像变成了守门员，只是她在场的时候才给宝宝的爸爸接近宝宝的机会。事实上，对宝宝来说，爸爸妈妈双方都是不可或缺的，他们中的每一方都将给宝宝带来力量。一般来说，宝宝的安全、舒适和温暖通常要依赖妈妈；而通过父亲，宝宝将会有机会看到一个新鲜的世界，他会感受到一种力量和自信。这些品质只能来源于爸爸妈妈的某一方，而不可能来自单独的一方。

●知识缺乏的恐惧

大多数男人对准妈妈的临产，都表现得很不“自信”。根据观察，守候准妈妈临产时，有的男人会很不耐烦，有的会感到局促不安，有的则会稍显羞怯。尤其是在主治医师给准妈妈注射药物或征求准爸爸意见是否引产时，他们会感到很恐惧。为此，专家建议准爸爸们在准妈妈分娩前不妨学习一下有关知识，这样对消除他在现场时的恐惧心理是非常有帮助的。

当好爸爸是门艺术，而如何顺利度过“转正”前的一段心理煎熬期更是每位准爸爸的必修课程，各位准爸爸，看了上面的内容是否觉得恐惧离自己已经很遥远了呢？愿你远离恐惧，做个快乐的准爸爸哦！



孕妈妈的心态要调整

每个女性都渴望有一个健康活泼的小宝宝，然而孕育小生命却是一个漫长而又艰辛的过程。所以从准备怀孕起，准妈妈便将开始经历生命中最大的变化。为了更好地适应这一变化，孕前良好的心理准备对准妈妈来说至关重要哦！

●有计划地消费

怀孕、养育小宝宝不仅辛苦，而且需要一定的物质基础。因此在准备要宝宝的那一刻，就要学会有计划地消费，为怀孕、宝宝的出世做一定的积蓄。





●愉快地接受怀孕期的各种变化

怀孕确实会使女人在体形、情绪、饮食、生活习惯、对准爸爸的依赖性等诸多方面发生变化，所有这一切都是正常的、必须经历的自然过程。所有想当妈妈的人都应以平和自然的心境来迎接怀孕和分娩的到来。

●接受未来家庭心理空间的变化

小生命的诞生会使夫妻双方的两人生活格局变为三人生活格局。宝宝不仅要占据爸爸妈妈的生活空间，而且要占据夫妻各自在对方心中的空间。这种心理空间的变化往往为年轻的夫妇所忽视，从而感到难以适应。虽然妈妈对于宝宝付出的可能更多，但是也千万不要觉得宝宝是自己一个人的，而忽视了和爸爸的交流哦！

●做好受孕的准备

宝宝的出生会给家庭增添许多家务，夫妇双方要主动共同分担。特别是在准妈妈怀孕时，准爸爸更要主动承担家务，切忌大男子主义哦！不过因为现在的孕妈妈和准爸爸基本上也都没有兄弟姐妹，所以方便的时候，请家里的长辈给予适当的帮忙和指导也是不错的选择。



良好的夫妻关系有益于优生

在怀孕期维持良好的夫妻关系，可以使孕妈妈心情放松，有利于胎宝宝的胎教，这可是怀孕期最重要的一个环节之一哟！

① 夫妻一起分享将为人父和将为人母的感受，准爸爸要以实际行动支持孕妈妈。



- ② 夫妻一起进行怀孕、分娩和育婴的学习。
- ③ 当孕妈妈有不适的感觉出现的时候，准爸爸要及时帮忙，不要不知所措、手忙脚乱，甚至不见人影。
- ④ 准爸爸要陪同孕妈妈一起参加产前体检和产前运动班。
- ⑤ 准爸爸在孕妈妈同意的情况下尽可能地争取陪产，不过这也要根据每位准爸爸的不同状况而定。
- ⑥ 准爸爸要陪同孕妈妈进食有营养的食物。
- ⑦ 准爸爸要让孕妈妈时时刻刻感受到自己浓浓的爱意。
- ⑧ 家里的人要熟悉前往医院的路线，最好进行几次不同情况、不同时间去医院分娩的预演，以免面对意外情况的时候不知所措。
- ⑨ 准备好所有产前和宝宝的用品，安排好孕妈妈坐月子的各项事宜。
- ⑩ 为了避免伤到尚在腹中的小宝宝，怀孕早期和晚期都不宜做爱，怀孕中期做爱的时候，一定要小心。这就需要准爸爸努力克制自己啦！

最佳的怀孕7项注意事项



想要一个聪明健康的小宝宝，以下有着最佳怀孕的7项注意事项千万不能忽视哦！



生宝宝的最佳年龄

优生优育想必大家都很清楚。年龄对于优生学来说也是很重要的哦！

看了上面的标题，可能有的准妈妈和准爸爸会发出这样的疑问：想要一个聪明健康的宝宝，当然要在卵子和精子发育成熟、质量好的情况下才更有保障哦！



而且女性和男性的生理成熟期也是不一样的哟！所以一定要找上一个准爸爸和妈妈都适合的年龄再决定是否要宝宝哦！这也是为什么孕产专家提出女性和男性不要过早孕育和过晚孕育的原因。

根据大量的实验和研究表明，女性最佳的生育年龄为24~34岁，男性则是30~40岁。因为女性在这一时期全身发育完全成熟，卵子质量高，如果怀孕生育的话分娩危险性小，胎宝宝的生长发育也会比较好，怀孕合并症以及流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低；男性则是在30岁的时候精子质量达到高峰，持续5年的高质量之后质量开始下降，而且这个年龄时期的男性不仅智力成熟，生活经验也比较丰富，能够懂得和接受胎教知识，会关爱准妈妈。同时这一时期的夫妻精力充沛，有能力和经济基础抚育好宝宝哦！



生宝宝的最佳月份

受孕的最佳月份是7~8月份。也许很多人觉得什么时候孕育宝宝都无所谓，但是在这个时期怀孕可以使最为敏感娇弱的孕早期避开寒冷和污染较重的冬季，减少怀孕早期制畸因素。同时在怀孕3个月后正值秋风送爽，经过孕早期的不适应阶段之后准妈妈的食欲增加，睡眠质量也有所提高，对于准妈妈的自身营养和宝宝的发育都是大有裨益的！

还有一个很重要的原因，就是经过十月怀胎顺利地生下宝宝之后，正是来年的4~5月份，是风和日丽、气候适宜的好时光，对于宝宝的护理和妈妈的身体恢复都是很好的哦！同时在炎炎的夏日来临的时候，妈妈和宝宝的抵抗力都已经得到加强，容易顺利度过盛夏；寒冷的冬季来临的时候，宝宝已经长到了半岁，平安过冬也就很顺利了！