

B
博尔乐
BOLER

PREGNANCY

随书赠送
VCD

十月 怀胎 1000问

戴玄/编著



首都医科大学北京妇产医院 主任医师黄醒华

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社

十月怀胎

1000问

戴玄/编著



中国人口出版社

夫妻按摩浪漫又解压

■ 按摩前的准备

彻底清洁双手。

着装以舒适为主。

避开刚吃饱或饥饿的时候,以免影响消化器官。

可搭配婴儿油、乳液、精油,让按摩过程更为舒适、好推拿。

选择温度适宜、灯光柔和、安静的地点,例如卧室的床上就是不错的地方。

可播放一些轻松的音乐来放松心情。

■ 帮孕妈妈按摩时的注意事项

在帮孕妈妈按摩前,要先征询中医的意见,力道的控制要稳定适宜,针对酸痛的地方进行轻压即可,并随时感受自己的力量,避免造成孕妈妈的不适或伤害。

一般来说,对于怀孕初期(0~3个月)以及产前一个月的孕妈妈,医生是不鼓励按摩的,因为穴道与人体各部位器官皆有呼应,此时按摩很容易因为穴位不当或者力道过大,而对孕妈妈以及腹中胎儿造成不良影响。

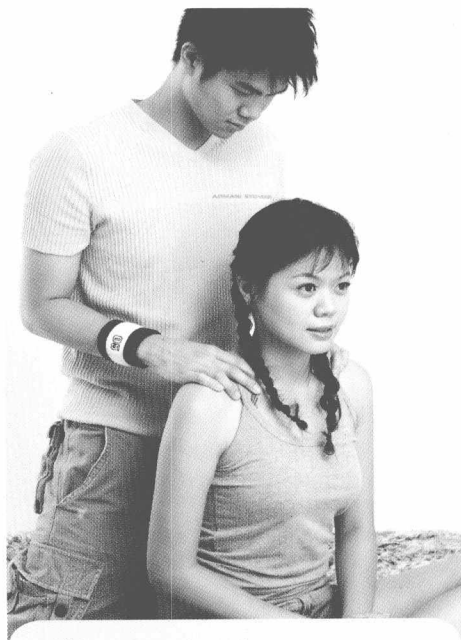
怀孕中后期因为孕妈妈腰部承受较大的压力,可针对几个易紧张或酸痛的地方,以轻柔力道进行肌肉放松式的按摩。

胎气弱、有流产史的孕妈妈尽量不要按摩。

适合孕妈妈按摩使用的润滑液(例如精油),要以低刺激性、舒缓为主,不可使用具有活血功能的精油(例如罗勒、川红花、辛夷、高浓度的玫瑰)。

按摩姿势以侧躺较为舒服,记得千万不要压到肚子喔!

准爸爸们只要遵循以上原则,就可以依下述方法开始按摩了。



A. 肩部按摩要诀

(帮助气血循环,达到舒缓、放松经络的目的)

双手按压在孕妈妈肩上,并慢慢下滑至肩膀处。

再以手掌之力将肩胛骨附近肌肉轻轻往上推,重复数次。

B. 头部按摩要诀

(增进头部气血循环顺畅)

双手放在孕妈妈头部两侧轻压,以帮助松弛,然后用手指轻柔弹压整个头部。

拇指放于脸颊部,以食指中指轻压太阳穴。

以拇指轻按眉间位置,然后推向眉毛至太阳穴。

轻按眼部周围。

双手轻按孕妈妈的两边脸颊。



C. 腹部按摩要诀

(可预防妊娠纹产生,并且增加脂肪代谢率)

双手放在孕妈妈的腹部上,以顺时针方向轻轻搓揉。

孕妈妈在被按摩时以侧躺为宜,切记不要压到肚子。



D. 腿部按摩要诀

(可适度减轻孕妈妈腿部浮肿)

以双手从孕妈妈小腿至大腿方向轻轻按压。

以拇指轻轻按压孕妈妈膝关节。

先托着孕妈妈的脚跟,用另一只手轻轻按压小腿直至大腿。

撑住孕妈妈的脚跟,双手拇指按压孕妈妈脚掌。

轻轻按摩每一根脚趾。





按摩小技巧

将手打直，并微微向前倾，以身体的力量进行按摩会较省力。

孕妈妈也可以依上述方式帮丈夫按摩，以手肘或掌心根部按摩丈夫肩颈，可省下孕妈妈许多力气喔！

以婴儿油或乳液轻轻按摩孕妈妈的腹部及腰部，可减缓或预防妊娠纹的产生喔！

按摩完后，来一杯养生饮品

通常按摩结束后，身心都会有很大的放松，此时可喝些温开水、温牛奶，牛奶中所含的钙质以及氨基酸可帮助肌肉放松，让孕妈妈更好入睡。

推荐按摩后适合饮用的养生饮品：敲碎的酸枣仁15克、红枣5个、甘草10克。将这些材料冲入1 000毫升热开水，待稍降温之后温热饮用，对于入眠以及放松身心压力有不错的效果。可在按摩前将饮品先冲泡好，按摩结束后即可马上享用好喝的饮品。



结语

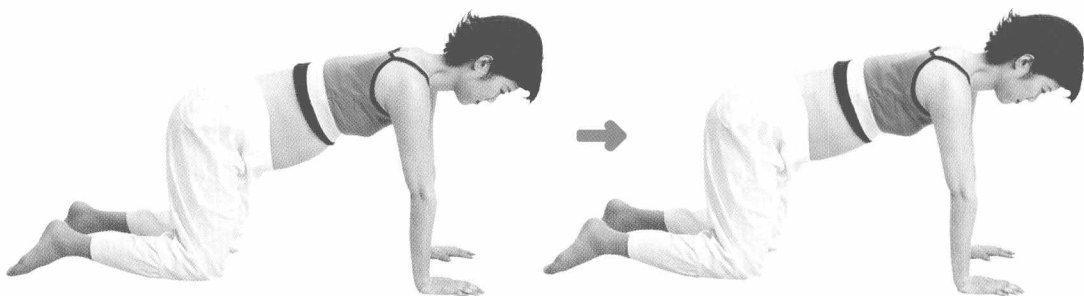
按摩是非常舒适及帮助放松的，也可借此让夫妻了解对方的身体状况，并在此过程中分享彼此心情，夫妻感情也在无形之中渐渐深厚。

告别孕期腰酸背痛

腰酸背痛的孕妈妈可以做以下几招简易且有效缓解不适的体操，赶快动动你的身体吧！

■ 收缩核心及骨盆底肌群

预备动作 四肢着地，上半身的肩、肘、腕位在同一直线，下半身的髌关节应在膝盖骨的正上方。双手与肩同宽，双脚与臀部同宽，背部打平，头、颈放松。



动作一 吸气时放松，吐气时收缩肚子，并且提肛夹臀。

效果 这个动作可以帮助孕妈妈稳定骨盆底肌群。不过切记不要直接趴在地板上做。

动作二 收缩肚子，维持手、脚四点着地，身体平行前移与后移，感受到肚子收缩得更加紧实。

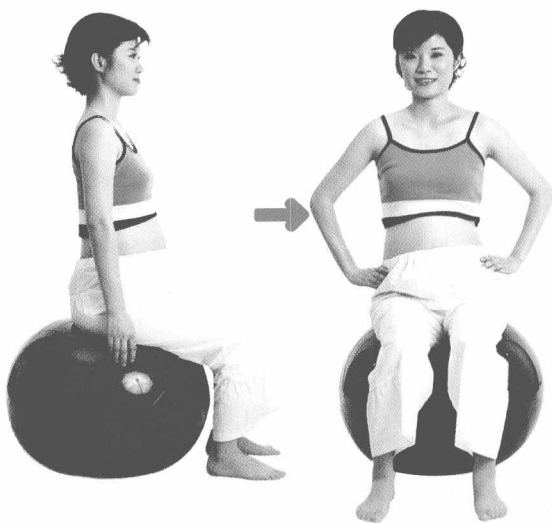
■ 骨盆与腹部运动

(1) 骨盆运动：

预备动作 坐在抗力球上，双脚与肩膀同宽，并踩在地面，双手置于身体两侧。

动作一 保持腰部不动，头、颈、背保持一直线，往前往后运动骨盆。

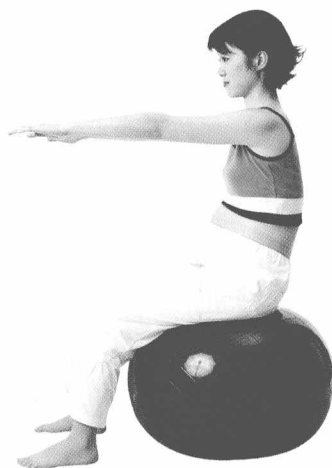
动作二 保持腰部不动，骨盆由左至右做360度旋转。



(2) C字型运动:

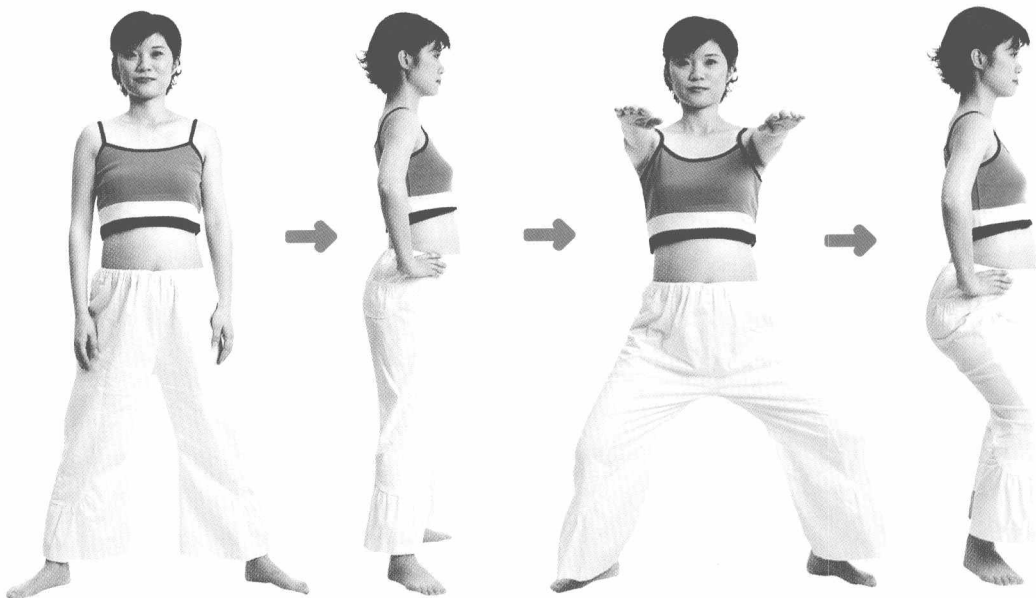
预备动作 坐在抗力球上,双脚与肩膀同宽,并踩在地面,双手打开与肩同宽并向前伸直。

动作 缩小腹,将肚脐往内吸(不必过度用力),让脊椎延伸,使背部呈现C字型的圆弧状。



■ 蹲的运动

预备动作 双脚打开比肩膀宽度再大一些,抬头挺胸,肩膀后缩、放松,双手自然放下。



动作 双手往前直伸,在上半身保持直立的情形下,往下蹲,此时背腹部会有被拉紧的感觉。蹲之前必须缩小腹,提臀、肛,以稳定重心,膝盖弯曲的角度不要超过脚尖,以免加重膝盖负担。

双手亦可放在腰上。

效果 训练核心肌群+骨盆+大腿+臀部,这个动作相当适合孕妈妈,不仅可防腰酸背痛,亦可加强腿、臀的力量,有助产之效。

已有背痛现象的孕妈妈,或是想从较轻松的动作开始进行的话,可在墙壁与背部之间加上抗力球进行此动作,会较轻松。

■ 侧躺抬腿操

(1) 抬腿：

预备动作 身体侧躺，下方的脚弯曲，上方的脚伸直，头靠在下方手臂上，位于上方的手臂扶地以保持平衡，缩小腹，身体不往前或往后倒。



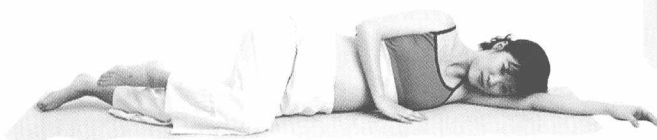
动作二 维持缩小腹，慢慢将脚放下，回到预备动作。

动作一 抬腿，脚趾头往前伸，抬起的角度不须太高，否则无法稳定腰部。



(2) 侧踢：

预备动作 同上。



动作二 维持缩小腹，慢慢将脚放下，回到预备动作。

动作一 将上方的脚往前伸，再向后侧踢。



(3) 空中画圈：

预备动作 同上。

动作二 维持缩小腹，慢慢将脚放下，回到预备动作。



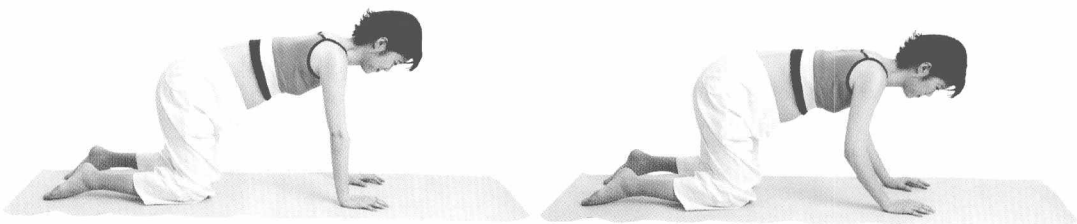
动作一 将脚抬起，并在空中画圆圈旋转。



■ 上背部运动

预备动作 四肢着地,上半身的肩、肘、腕位在同一直线,下半身的髋关节应在膝盖骨的正上方。双手与肩同宽,双脚与臀部同宽,背部打平,头、颈放松,并收缩小腹。

动作 手肘往后,双手慢慢往下压。下压程度不必太大,应在孕妈妈能够承受的范围内,之后可慢慢加大往下弯的程度,直到脸部几乎碰到地面为止。



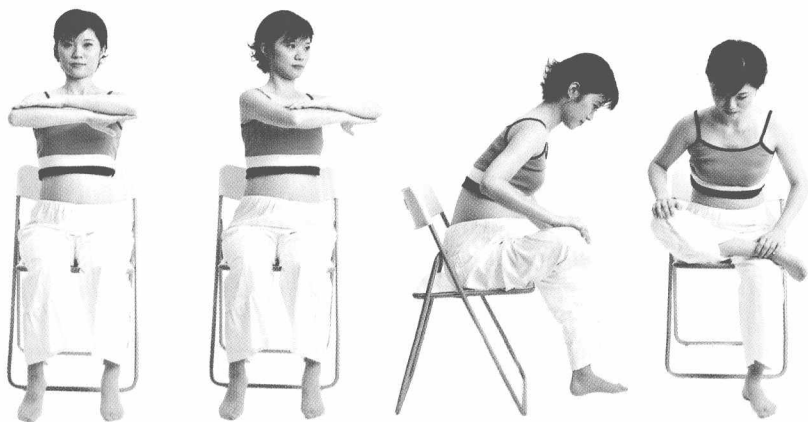
■ 伸展操

(1)伸展上、下背:四肢着地,取跪姿,手臂往前平伸,将球放在手掌上,球在身体的前方,慢慢地往前移动身体,让球从手掌往手臂移动,此时上下背会有被拉紧的感觉。

(2)伸展侧背(肩胛骨):采取跪姿,一只手放在抗力球上,一只手放在地面上,将放在抗力球上的手臂往旁边伸直做伸展,换一边进行同样的动作。

(3)伸展脊椎:坐在椅子上,双手上臂叠在一起,眼睛看着手臂,慢慢将手往侧边转动,同时身体与肩膀都要一起转动,再换一边。

(4)伸展臀部:坐在椅子上,缩小腹、肚子,像翘二郎腿般将左脚放在右腿上,身体慢慢地往下弯,臀部有被拉紧的感觉。换边进行同样的动作。



特别提醒孕妈妈,在进行运动的过程中,若有腹痛或是出血现象,应马上停止运动,并进一步就医了解状况。

前言

对女性而言，一生中最幸福的时间就是孕育宝宝这一年了，怀胎10个月，虽然很辛苦，但感觉肚中宝宝一天天长大，将为人母的幸福感会充满你生活的每一个角落。

对于第一次怀孕的女性而言，这10个月又是充满了各种各样小麻烦的10个月，身体多了很多不便，有很多小问题不知道如何处理，这些无处不在的小麻烦可能会影响到你的心情，所以我们在本书中对你所有可能遇到的各种小问题进行了归类整理，希望可以成为你孕期的枕边书，帮助你扫清幸福路上的一切小障碍。

怀孕的幸福需要事先规划，最好不要是“意外惊喜”，我们将告诉你如何备孕，怀一个健康聪明的宝宝；

妊娠反应让你心情烦躁，让你吃不好、睡不香，我们将陪你一起放松心情、调节饮食，赶走孕吐；

怀孕了，亲戚朋友送来大量的补品，婆婆或妈妈每天换着花样给你弄好吃的，吃什么最好，吃多少？我们将给你最科学的饮食方案；

肚子大了，行动越来越不方便，我们会提醒你，怎样活动更安全；
经过胎教的宝宝更聪明，我们根据宝宝的发育规律，为你制定了科学的胎教计划；

生孩子痛不痛？剖腹产还是顺产？我们将陪你一起战胜对分娩的恐惧；
新生宝宝的每一个动作、每一个表情都代表了什么？他饿了？他不舒服了？我们教你如何做一个称职的好妈妈。

……

我们的专家团队考虑了方方面面的因素，精挑细选，列举了怀孕过程中父母最关心的1000个问题，希望能对每一个拥有本书的孕妈妈、准爸爸有所帮助，你的幸福就是我们最大的快乐。

目录

CONTENTS



PART 1

备孕，为怀一个聪明健康的 宝宝做好准备 001

要宝宝之前，需要了解什么...002

- 1.神奇的生命，宝宝从哪里来... 002
- 2.生男生女由什么决定 002
- 3.为什么会有双胞胎和多胞胎
..... 003
- 4.宝宝更像爸爸还是更像妈妈
..... 003
- 5.宝宝漂亮与否是否只跟遗传
有关 004
- 6.黑皮肤妈妈怎样生一个白宝宝
..... 004
- 7.少秃顶会遗传吗 004
- 8.智力与遗传有关系吗 005
- 9.父母高度近视会遗传给宝宝吗
..... 005
- 10.胎教和智商有关系吗
..... 006
- 11.双眼皮还是单眼皮易遗传
..... 006

- 12.父母嘴唇的厚度也会遗传吗
..... 006
 - 13.哪些鼻子特征会遗传给宝宝
..... 007
 - 14.为什么备孕期间要谨慎用药
..... 007
 - 15.备孕期间，女性要禁用哪些
药物..... 007
 - 16.备孕期间，男性要禁用哪些
药物..... 008
 - 17.停用避孕药多久才能开始
受孕..... 008
 - 18.如何计算排卵期 008
 - 19.增加性交次数容易怀孕吗
..... 009
 - 20.出现怀孕症状，检查却没有
怀孕是怎么回事..... 010
- 怎样才能怀上健康聪明
的宝宝..... 011
- 21.为什么不直接怀孕，而要进行
备孕..... 011



目录 CONTENTS

22. 怎样生个完美宝宝 011
23. 女性怀孕的最佳年龄是多少
..... 012
24. 男性生育的最佳年龄是多少
..... 012
25. 哪个季节怀孕最好 013
26. 什么样的姿势有助于怀孕 013
27. 经期同房会更易怀孕吗 014
28. 为什么近亲不能结婚 014
29. 哪些疾病会遗传给
下一代 014
30. 怎么咨询和检查遗传病 015
31. 患哪些疾病的女性暂时不宜
怀孕 015
32. 哪些情况不适合怀孕 016
33. 压力太大对怀孕有什么害处
..... 016
34. 女性去掉避孕环后就可以
怀孕吗 017
35. 女性剖宫产后多久怀孕好 017
36. 女性多次做人工流产为什么
对再次怀孕不利 018
37. 习惯性流产女性想再次怀孕该
怎样做 018
38. 人工流产后要注意什么才不会
影响再孕 019
39. 怎么选择在人体生理节律高潮
时受孕 019
40. 高龄怀孕, 你适合吗 020
41. 高龄初产, 为什么更要倍加
小心 020
42. 高龄产妇一定会难产吗 021
43. 怀孕和装修矛盾吗 021
44. 妻子怀孕前丈夫应注意哪些
问题 022
45. 穿丁字裤对怀孕有影响吗 022
46. 备孕男性为什么不要洗桑拿 023
47. 备孕期间能不能接种疫苗,
接种要注意什么 023
48. 怀孕前应该接种哪些疫苗 023
49. 照X射线会影响怀孕吗 024
50. 月经不调影响怀孕吗 024
51. 阴道炎对怀孕是否有影响 025
52. 乳腺增生会影响怀孕吗 025
53. 患高血压的女性怀孕要注意
什么 026
54. 患心脏病的女性是不是一定
不能怀孕 026
55. 患糖尿病的女性怀孕有什么
危险 027
56. 哪些乙肝病毒携带女性不宜
怀孕 027
57. 哪些乙肝病毒携带女性可以
怀孕 027
58. 男性乙肝病毒携带会传染
给孩子吗 028
59. 患贫血病的女性为何暂时
不要怀孕 028
60. 女性患哮喘病可以怀孕吗 029
61. 精子质量不高是什么原因
导致的 029
62. 怎样提高精子质量 029
63. 长期不孕, 一定是女性的
原因吗 030
64. 怎样避免生出兔唇宝宝 030
65. 女性不孕的原因有哪些,
应做哪些检查 030

66. 男性不育的原因是什么, 应做哪些检查…………… 031
67. 如何选择一家放心的治疗不孕不育的医院…………… 032
68. 预防男性不育要注意哪些生活细节…………… 032
69. 男性不育治疗期间应遵循哪些原则…………… 033
70. 不孕不育和内分泌有关系吗… 033
71. 确诊为不孕不育, 还想要宝宝怎么办…………… 034
72. 哪些情况需要人工授精………… 034
- 备孕期间, 生活上要注意哪些问题…………… 035
73. 吸烟对怀孕有什么危害………… 035
74. 熬夜对怀孕有什么危害………… 035
75. 噪声对怀孕有什么危害………… 036
76. 疲劳会影响怀孕吗…………… 036
77. 情绪不好会影响怀孕吗………… 036
78. 体重过轻对怀孕有什么危害…………… 037
79. 体重过重对怀孕有什么危害…………… 037
80. 为什么计划怀孕要远离猫、狗…………… 038
81. 不能养猫狗, 能养鸟和其他宠物吗…………… 038
82. 为什么不要在厕所里看书或报纸…………… 039
83. 为什么备孕男性不宜穿牛仔裤…………… 039
84. 使用电热毯对怀孕有影响吗…………… 040
85. 高跟鞋跟怀孕有关系吗………… 040
86. 备孕期间怎样选择化妆品………… 040
87. 备孕期间可以用女性洗液吗…………… 041
88. 为什么用清洗液清洗过频反而不好…………… 041
89. 洗冷水澡会对怀孕有影响吗…………… 042
90. 避孕中怀孕有多大危害………… 042
91. 孕前有习惯性便秘怎么办………… 043
92. 牙痛对怀孕会有影响吗………… 043
93. 女性穿紧身衣为什么会影响受孕…………… 044
94. 蜜月旅行时可以计划怀孕吗…………… 044
95. 骑自行车会对怀孕有影响吗…………… 044
96. 开车对备孕有影响吗…………… 045
- 备孕期间, 饮食上要注意哪些问题…………… 046
97. 如何合理搭配孕前营养…………… 046
98. 年轻女性最缺哪些营养…………… 046
99. 哪些食物可以排毒又有利于怀孕…………… 047
100. 备孕期间哪些东西不能吃…………… 048
101. 男性的饮食习惯会对怀孕有影响吗…………… 048
102. 女性喝酒对怀孕有什么害处…………… 048
103. 男性饮酒对妻子怀孕优生有何影响…………… 049
104. 备孕期间还能吃盒饭吗………… 049



目录 CONTENTS

105. 肥胖女性孕前怎么吃…………… 050
106. 备孕期间要补叶酸吗…………… 050
107. 补充叶酸多多益善吗…………… 051
108. 最补充叶酸的食物是什么… 051
109. 丈夫也要补充叶酸吗…………… 052
110. 哪些微量元素不能乱补…………… 052
111. 备孕期间, 准爸爸缺乏微量
元素会有影响吗…………… 052
112. 备孕期间为什么要补钙…………… 053
113. 备孕期间为什么要补铁…………… 054
114. 女性孕前补充蛋白质有何
意义…………… 054
115. 女性孕前补锌有何作用…………… 054
116. 妻子准备怀孕丈夫为何要
补锌…………… 055
117. 维生素是不是吃得越多越好
…………… 055
118. 女性准备怀孕为何要补充
维生素A…………… 056
119. 女性怀孕前为何不可缺乏
维生素B₁…………… 056
120. 女性在怀孕前为何要补充
维生素B₂…………… 057
121. 为什么女性怀孕前不可缺乏
维生素C…………… 057
122. 为何不可缺乏维生素E
…………… 058
123. 备孕期间为什么提倡多喝牛奶
…………… 058
124. 为什么不要空腹喝牛奶…………… 059
125. 酸奶比牛奶更有营养吗…………… 059
126. 哪些食物可以助“性”…………… 059
127. 壮阳饮食对怀孕有帮助吗… 060
128. 多吃哪些食物可以助孕…………… 060
129. 喝葡萄酒能助孕吗…………… 061
130. 准备怀孕期间可以吃腊肉和
香肠吗…………… 061
131. 吃姜可以治疗男性性功能
障碍吗…………… 061
132. 吃海鲜有利于受孕吗…………… 062
- 备孕期间, 心理和工作上要做
哪些准备…………… 063
133. 要孩子, 你们准备好
了吗…………… 063
134. 生孩子要花多少钱…………… 063
135. 要孩子跟目前的事业有
冲突吗…………… 064
136. 要孩子跟长辈的催促有关吗
…………… 064
137. 丈夫不喜欢小孩怎么办
…………… 065
138. 夫妻二人的户口有问题吗
…………… 065
139. 家庭中存不存在重男轻女的
现象…………… 066
140. 在今后的1年, 有没有长期
出差的计划…………… 066
141. 夫妻二人的日常关系足够
和谐吗…………… 067
- 孕前要做哪些检查…………… 068
142. 为什么要做孕前检查…………… 068
143. 什么时间做孕前检查…………… 068
144. 孕前检查前生活上要注意
什么…………… 069
145. 女性孕前检查主要查什么… 069
146. 男性孕前检查主要查什么… 070

- 147.怀孕前为什么要检查血型… 070
 148.精液检查怎样取得精液…… 071
 149.怎样看精液检查结果…… 071
 150.孕前检查大概需要多少费用
 …………… 071

PART 2

怀孕，和宝宝一起健康度过10个月 …………… 073

- 怎样度过怀孕的“惊恐期”
 …………… 074
- 151.如何知道自己怀孕了………… 74
 152.怎样使用测孕试纸………… 74
 153.去医院检查，测血准确还是
 测尿准确………… 075
 154.怀孕了为什么还会来月经…… 075
 155.第一次怀孕怎样克服自己紧张
 的情绪………… 075
 156.意外怀上的宝宝能不能要…… 076
 157.意外怀孕的宝宝会有哪些
 健康风险………… 076
 158.越害怕反应越严重，越想吐
 怎么办………… 076
 159.怀孕了要不要马上辞掉工作
 …………… 077
 160.怕吃错，不敢吃东西了怎么办
 …………… 077
 161.莫名其妙有死亡恐惧怎么办
 …………… 077
 162.生宝宝会不会很痛………… 078
 163.好身材会不会被毁了………… 078

- 164.会不会很快发胖………… 079
 165.还能去健身房吗………… 079
 166.肚子总是感觉有些难受
 怎么办………… 079
 167.不小心生病了怎么办………… 080
 168.宫外孕都有什么症状………… 080
 169.如何预防宫外孕………… 080
 170.宫外孕怎么办………… 081

宝宝是怎样一点一点长大的 …………… 082

- 171.第一个月宝宝是什么样子，
 孕妈妈是什么样子………… 082
 172.宝宝的性别是怎么形成的… 082
 173.什么原因可能造成兔唇宝宝
 …………… 083
 174.乙肝免疫阻断，是不是宝宝
 就绝对安全了………… 083
 175.羊水和宝宝有何关系………… 084
 176.宝宝在羊水中为什么不会
 沉底………… 084
 177.宝宝会感到冷吗………… 085
 178.为什么孕早期感冒对宝宝
 危害最大………… 085
 179.胎盘有什么作用………… 086
 180.第2个月宝宝是什么样子，
 孕妈妈是什么样子………… 086
 181.胎盘低置怎么办………… 086
 182.孕妈妈用热水袋会对宝宝
 有不良影响吗………… 087
 183.第3个月宝宝是什么样子，
 孕妈妈是什么样子………… 087
 184.宝宝什么时候开始会吞咽
 …………… 088



目录 CONTENTS

185. 宝宝在孕妈妈肚子里会喝水吗	088	205. 孕妈妈用什么姿势睡, 宝宝最 安全.....	097
186. 第4个月宝宝是什么样子, 孕妈妈是什么样子.....	089	206. 第9个月宝宝是什么样子, 孕妈妈是什么样子.....	098
187. 宝宝如何呼吸.....	089	207. 宝宝在孕妈妈肚子里如何 排泄.....	098
188. 宝宝是怎样逐渐有自己的 意识的.....	090	208. 第10个月宝宝是什么样子, 孕妈妈是什么样子.....	099
189. 宝宝什么时候可以看见东西	090	209. 宝宝为什么会被脐带绕颈	099
190. 第5个月宝宝是什么样子, 孕妈妈是什么样子.....	090	孕妈妈居家生活要注意什么 100	
191. 宝宝何时开始胎动.....	091	210. 怎样保持家里的空气清新	100
192. 一天当中哪些时间段胎动会 比较频繁.....	091	211. 家里哪些部位要特别注意消毒	100
193. 胎动减少是什么原因.....	092	212. 电热毯对孕妈妈安全吗.....	101
194. 如何听诊胎心音.....	092	213. 孕妈妈居室温度多少为宜.....	101
195. 宝宝什么时候可以听见声音	093	214. 怀孕以后还能养花种草吗.....	101
196. 第6个月宝宝是什么样子, 孕妈妈是什么样子.....	093	215. 孕妈妈去花园要注意什么.....	102
197. 宝宝过大有什么危害.....	094	216. 孕妈妈什么姿势睡觉最好.....	102
198. 宝宝长得太重, 要不要通过 减少饮食来控制.....	094	217. 孕中期睡眠时间以多少为宜	103
199. 宝宝怎样感受食物的味道	095	218. 孕妈妈为何要睡午觉.....	103
200. 第7个月宝宝是什么样子, 孕妈妈是什么样子.....	095	219. 孕妈妈如何保证睡眠质量.....	104
201. 胎位异常能自我矫正吗.....	095	220. 孕妈妈为何不宜睡席梦思床	104
202. 第8个月宝宝是什么样子, 孕妈妈是什么样子.....	096	221. 孕妈妈睡觉为什么不要开灯	105
203. 宝宝在孕妈妈肚子里会睡觉、 做梦吗.....	096	222. 孕妈妈能不能用电脑.....	105
204. 常见胎位异常有哪些.....	097	223. 孕妈妈能不能看电视.....	105
		224. 孕妈妈使用空调、电风扇 有何危害.....	106