



YUNFU

BAOJIAN

主编 王 远

孕妇生活保健

YUNFU SHENGHUO BAOJIAN

SHENGHUO BAOJIAN



河北科学技术出版社

R715.3

65



YUNFU SHENGHUO BAOJIAN

主编 王 远



孕妇生活保健

YUNFU SHENGHUO BAOJIAN

河北科学技术出版社



YUNFU SHENGHUO BAOJIAN



主编 王 远

作者 (以姓氏笔画为序)

王 远 王建平 刘晓军 李亚冬 李 进
李丽君 李春玲 胡 斌 董晓红

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妇生活保健/王远主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2003

(好妈妈系列丛书)

ISBN 7 - 5375 - 2802 - 0

I. 孕... II. 王... III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072008 号

好妈妈系列丛书

孕妇生活保健

主编 王 远

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 5

字 数 125000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 29.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前言

QIANYAN

新生命的孕育是个神圣而又伟大的历程,伟大之中却又蕴藏着艰辛。如何科学地生育一个健康可爱的宝宝,就成为一个永恒的主题。围绕这一主题,我们编写了这本《孕妇生活保健》。其目的就在于对准爸爸、准妈妈们在孕育新生命中常遇到的问题作出科学、合理的解答。

在该书的编写过程中,我们不仅总结了多年的临床经验,还参阅了大量有关的文献资料及相关书籍,以确保内容的科学性、观念的新颖性。书中插入了大量的彩色照片及图片,图文并茂,增强了此书的阅读性。

本书以优生优育为指导思想,全方位地涵盖了孕前应有的准备、孕期应注意的事项、产前应了解的分娩知识等内容。既有充分的理论知识,又结合了实际应用,力求理论联系实际。本书适用于准备要孩子的夫妻、正在孕育小生命的孕妇及丈夫阅读,对从事妇幼保健的医务工作者也有参考价值。

相信《孕妇生活保健》一书会成为即将为人父母的您的良师益友,伴随您平安、愉快地度过孕产期,迎接健康、聪明的宝宝的诞生。

解放军白求恩国际和平医院
妇产科主任

王远

2003年6月

Y

孕妇生活保健

UNFU SHENGHUO BAOJIAN



目录

MULU

孕前准备

2 充足的心理准备

夫妻共同接受怀孕后的变化 3

夫妻加强感情交流 4

夫妻共同承担家庭义务 5

夫妻在怀孕时间上达成一致 5

6 必须的生理准备与知识准备

身体健康检查——排除疾患 7

优生对怀孕时机的建议 13

优生对孕前的营养要求 16

优生要求终止不良嗜好 20

优生要求避开不良影响 23

孕期保健

28 孕期基本知识

怀孕的标志 29

- 预产期推算 30
- 胎动出现的时间 31
- 胎儿性别是谁决定的 31

32 孕期个人保健

- 充足的睡眠 32
- 温馨的居室 33
- 孕期锻炼与娱乐 33
- 孕妇的衣着 34
- 妊娠期间的正确姿势和动作 36
- 洗浴 38
- 美容 38
- 孕期性生活 39
- 使孕妇不适的身体异常及处理 40

43 十月怀胎母亲与胎儿的变化

- 第一孕月(受孕至妊娠4周) 44
- 第二孕月(妊娠5~8周) 45
- 第三孕月(妊娠9~12周) 46
- 第四孕月(妊娠13~16周) 47
- 第五孕月(妊娠17~20周) 48
- 第六孕月(妊娠21~24周) 49
- 第七孕月(妊娠25~28周) 50
- 第八孕月(妊娠29~32周) 51
- 第九孕月(妊娠33~36周) 52
- 第十孕月(妊娠37~40周) 53

54 孕期医院保健

孕3个月内 55

孕4~6个月 55

孕7个月之后 56

57 孕期的自我监护

监测胎动 57

胎心的自我监护 58

59 孕妇营养与膳食

孕期营养需要 60

孕期合理膳食 72

79 孕期合理用药

孕期用药的安全性 80

用药原则 81

药物对胎儿的危害分级 82

孕期抗菌药物的选择 83

孕期降压及镇静药的选择 84

孕期解热镇痛类药物的选择 85

孕期消化系统用药的选择 85

孕期常用的维生素类药物的选择 85

孕妇禁用或慎用的药物 86

孕期中药的合理应用 88

孕期预防注射 89

丈夫用药对胎儿的影响 89



90 胎教

什么是胎教 91

什么时间进行胎教最为适宜 91

如何进行胎教 92

96 妊娠过程中的危险信号

高危妊娠 97

流产 98

前置胎盘 99

胎盘早期剥离 100

羊水过多症 101

羊水过少症 101

胎位异常 102

胎儿宫内发育迟缓 103

巨大胎儿 104

多胎妊娠 105

胎膜早破 105

脐带异常 106

妊娠高血压综合征(妊高征) 107

早产 108

过期妊娠 110

母儿血型不合及新生儿溶血病 110

112 妊娠期疾病

妊娠与糖尿病 113

妊娠期肝脏疾病 114

妊娠期贫血 115

妊娠合并感染 116

- 妊娠与心脏病 118
妊娠合并子宫肌瘤 119
妊娠合并肾炎 119
妊娠合并甲状腺功能亢进症 120

121 遗传

- 什么是遗传和遗传病 122
常见的遗传病 123
什么情况下应做遗传咨询 123
产前诊断的方法 124
优生要求不能近亲结婚 125
为什么有些遗传病传男不传女 126

顺利分娩

128 分娩前需要准备什么

130 顺利分娩的四要素

- 产力 131
产道 131
胎儿 131
精神因素 132

133 临产的征兆

- 假阵缩 134
胎儿下降感 134
见红 134



135 临产的诊断和住院时机

136 如何配合接生

第一阶段(第一产程) **137**

第二阶段(第二产程) **138**

第三阶段(第三产程) **139**

140 阴道分娩与剖宫产的利弊

阴道分娩的优点与缺点 **140**

剖宫产的优点与缺点 **141**

143 胎位正常是否均能顺利分娩

145 什么情况下应用胎头吸引术及产钳术

146 胎心监护的意义

147 催产与引产的选用

148 分娩镇痛的方法

精神预防性无痛分娩 **148**

针刺镇痛 **150**

药物镇痛 **150**

麻醉止痛法 **150**

孕 前 准 备

YUNQIAN ZHUNBEI

期 盼望自己生一个健康、活泼、聪明的宝宝,避免孩子发生先天畸形和先天不足,是每位准妈妈、每个家庭乃至全民族所向往的目标。

孕育一个新的生命如同培育一株幼苗,幼苗的茁壮成长需要优良品种、肥沃土壤、良好的环境和气候。新的健康生命的诞生,则需要健康的精子、卵子结合成健康胚胎,营养丰富的“子宫温床”,以及美好、舒适的周围环境,避免任何对胚胎不利的影响与干扰,才能平安、顺利地度过孕期。为了孕育一个健康的生命,夫妇要有充足的心理准备及必需的生理准备,了解怀孕的基本知识,掌握孕期个人保健和自我监控方法以及医院保健的要求。



C 充足的心理准备

HONGZU DE XINLI ZHUNBEI

怀孕生孩子是婚姻的硕果,是夫妻爱情的结晶。如果说事业有成是人生最大的追求,那么,家庭美满则是人生最美好的心愿。



妻子的心理准备	丈夫的心理准备
◎ 注意了解丈夫的情感,与丈夫规划、磋商怀孕时机	◎ 主动与妻子在感情上进行沟通,在选择怀孕时间上达成一致
◎ 了解从女人到母亲的特殊变化,主动进行自我心理调整	◎ 了解妻子怀孕后的生理、心理变化,对妻子的形体改变和感情的部分转移有承受力
◎ 了解妊娠、分娩知识,对当母亲必经的妊娠、分娩过程有从容面对的心理准备	◎ 了解妻子孕期、分娩期的需要,了解小宝宝给家庭生活带来的改变,建立帮助、鼓励妻子顺利度过孕产期的耐心与爱心
◎ 对产后担任的贤妻良母角色,有无私奉献的心理准备	◎ 有主动承担家庭义务、爱妻爱子的思想准备,照顾好产后妻子,养育孩子健康成长

夫妻共同接受怀孕后的变化

妻子怀孕，全家欣喜。怀孕后的妻子，身体会发生很大的变化，同时在性格、情感上也会发生很大的变化，了解这些变化就是心理准备。只有在有充足心理准备后怀孕，双方才能很好地适应变化，避免陷于感情的困惑、生活的无奈之中。

怀孕后的妻子，自身内分泌发生改变，会使面部出现色斑、痤疮、多毛，体形会变得臃肿、笨拙，往日妙龄少女的美丽消失了，她会十分担心产后这一切改变不能复原，由此失去丈夫的宠爱，失去作为女人的重要资本。

孕期中，妻子面对一天天临近的预产期，常会担心胎儿的健康及聪明程度，担忧孩子的性别是否赢得丈夫和家人的满意，会为自己孕期、分娩可能遭受的困难而感到紧张，对

自己的承受能力信心不足。许多专家观察结果发现：这段时间里，身体的变化会使妻子表现出脆弱和依赖。尤其怀孕时期，情绪上极易受到周围事物的影响，对周围人的态度会显得过分敏感，常为一点琐事或一两句违愿的话而生气。好烦恼，爱发脾气；好畏难，也易落泪。自我保护的意识增强，对丈夫要求过多，甚至苛求，常使丈夫感到手足失措。孕晚期，妻子常表现出感情淡漠，行为懒惰，遇事回避，她的情感大都集中在孩子和自我身上，往日对丈夫的那种关爱减少了，要知道这是为保护胎儿出现的一种生理现象。如不了解这些妻子的身体、性格、情感的变化，会使丈夫有一种难言的苦闷，他会感到妻子不像以往那么温柔、容忍、善解人意，由此可导致丈夫心理障

碍；反过来，丈夫的表现又影响了妻子。现代医学表明，严重、持续的心理障碍，也会影响孕妇和胎儿的健康，孕期可导致流产、早产、胎儿发育迟缓、严重的妊娠呕吐、高血压，产后还可能出现精神障碍，也影响母乳分泌。由此看来，夫妻双方期盼孩子的同时，必须先具备承受怀孕后变化的心理准备。



夫妻加强感情交流



夫妻双方要很好地适应怀孕后的变化就必须加强感情交流。丈夫要理解妻子那些不令人满意的表现是情不自禁，只有这样，才能从心里去谅解，主动地多说一些体贴、安慰的话，为妻子排解不安和忧虑，扫平心理障碍，自觉地帮助、鼓励妻子顺利地度过孕期。妻子要了解怀孕、分娩是一种生理变化，是实现完美女人的必由之路，就应该坦然面对。

夫妻共同承担家庭义务

妻子怀孕、生孩子，身体负担重了，家务活也多了。以往妻子可以做的许多家务劳动，怀孕后都需要丈夫去协助、去承担，尤其妻子出现了早孕反应——恶心、呕吐、挑食，或发生了高血压、水肿、阴道出血等住进了医院，更需要丈夫无微不至的关怀、照顾。孩子出生后，会有更多的家务摆在夫妻二人面前，都需要边学边干，完成未曾做过的一切。如何处理好工作、学习与家庭生活的矛盾，是每对夫妻的必修课，怀孕、生孩子对女人来说意味着人生的完美与奉献，那么体验、适应和帮助妻子顺利渡过孕育期也是男人的完美与奉献，只有夫妻双方携手共创，才能实现美好人生，使家庭幸福、和睦。



夫妻在怀孕时间上达成一致

夫妻双方对怀孕后的变化有了心理准备，那么就应该共同讨论计划怀孕的时间，各自提出看法，达成一致意见。如果双方意见有分歧，比如其中一方因工作、学习希望延迟怀孕，而另一方却期盼早日得子，此时，一方要主动与另一方沟通，说明自己的理由，以便赢得对方的同意和支持。如果因为妻子健康情况不佳或因某种疾病暂时不宜怀孕，丈夫应体贴、耐心并给予安慰，切不可急躁，否则，带病怀孕不仅影响妻子的健康，也会影响到胎儿。假如意见暂时不一致，一定不可强求对方，否则影响夫妻感情。只有相互关心、理解，才能在怀孕时间上达成一致，有利于计划生育，有利于家庭和谐。

B

必须的生理准备与知识准备

YIXU DE SHENGLI ZHUNBEI YU ZHISHI ZHUNBEI

■计划怀孕前要做好

- 身体健康检查,排除不宜怀孕的疾病。
- 选择最佳生育年龄: 女性 25~29 岁,夫妻双方体质在最佳状态时间内。
- 体重适宜,勿过胖及低体重。
- 终止不良嗜好,戒烟、戒酒、少饮浓茶及咖啡。
- 避开不良影响,避免放射线,不用电热毯,少看电视,少用电脑,慎用微波,远离噪音及振动,警惕化学因素的伤害,不接触动物。

