

全国知名妇幼保健专家倾情奉献

怀孕·分娩 产后恢复 全程指导

潘华英 主编

怀孕10月全程指导，提供专业胎教方案

全面剖析分娩进程、产后调理和恢复

全家总动员，迎接新生儿宝宝

附
赠

- 孕期B超检查胎儿发育正常值表
- 产后健身操
- 宝宝看图认物卡

 中国轻工业出版社

怀孕·分娩 产后恢复 全程指导

潘华英 主编
诚嘉文化、李桃桃 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕·分娩·产后恢复全程指导/潘华英主编.—北京:中国轻工业出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5019-7528-0

I. ①怀… II. ①潘… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第033742号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟

责任终审: 张乃柬

封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天

责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 21.5

字 数: 320千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-7528-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90493S0X101ZBW

前

言



十月怀胎，一朝分娩，这其中的酸甜苦辣足以让每一位女性牢记一生、回味一生，同时也可以让每一对新生代父母感受到母亲的伟大！

从宝宝呱呱坠地那一刻开始，怎样让宝宝正常发育，健康成长，即成为所有爸爸妈妈深切关心和普遍关注的问题，尤其是对很多年轻爸爸妈妈来说，这其中的问题常常会使他们束手无策。另外，优生、优育、优教的水平也随着社会的发展和科学技术的进步，得到了进一步的提高。科学育儿不再只是少数爸爸妈妈关注的问题，已经逐渐成为一个备受整个社会 and 所有爸爸妈妈重视的问题。

《怀孕 分娩 产后恢复全程指导》将在告诉准爸爸妈妈有关孕前准备和遗传优生知识、孕中保健和胎教常识、临床待产和分娩方式，以及产后保健与恢复的方法和注意事项等重要信息的基础上，增加年轻爸爸妈妈应该知道和想知道的相关孕产知识，竭力为这些新生代准爸爸妈妈，尤其是即将到来的庞大80后准爸爸妈妈大军答疑解惑，成为他们真正贴心实用的指导用书。

准备篇

在孕前准备部分，讲解了一些孕前小知识，如最佳受孕状态、影响生育的不利因素、孕前夫妻应该治愈的疾病等，有哪些孕前体检和遗传咨询，制订周全的孕前计划，为拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。



怀胎十月篇

在怀胎十月部分，从怀孕第1个月直到第10个月，详细介绍了每个月胎儿生长的情况和准妈妈的身体变化，在每个时期为准妈妈做了精细的生活安排，详述准妈妈在怀孕和分娩期间可能出现的状况并提出应对方法。也为准爸爸妈妈设计了科学的孕期胎教方案。

产后恢复篇

在产后恢复部分，详细介绍了产后6周内的注意事项和母婴护理方法，教新妈妈正确哺乳，告诉新妈妈产后恢复锻炼和饮食调理的方法。

本书内容涵盖面广，知识科学实用，文字通俗易懂，全方位地提供了从孕前准备到产后恢复全过程的科学指导，相信每位准爸爸妈妈都可以从本书中获得想要了解的信息。同时，祝愿全天下的准妈妈都能度过一个安全舒心、健康愉悦的孕期，愿每一个宝宝都能聪明可爱、健康快乐地成长！

CONTENTS 目录



准备篇

第1章 准爸爸准妈妈要知道的孕前小知识...2

第一节 找到最佳的受孕

状态 2

1. 最佳生育年龄 2

2. 最佳怀孕月份 3

3. 最佳怀孕时刻 4

第二节 影响受孕的不利

因素 4

1. 十大黑色受孕时间 4

2. 四月出生的孩子更聪明 ... 7

3. 男性的生育旺盛力 8

4. 什么在影响精子质量 8

5. 身边的精子杀手 10

第三节 如何推测排卵日 12

1. 排卵日的检测 12

2. 准备怀孕前如何避孕 13



目 录 CONTENTS

第2章 做好怀孕前的准备工作 15

第一节 孕前健康检查 15

1. 孕检和产检的作用 15
2. 孕检前的准备工作 15
3. 准爸爸需要做的男科检查 17
4. 孕前要接种的疫苗 17

第二节 孕前生殖健康保护 ... 19

1. 孕前女性生殖健康保护 ... 19
2. 孕前男性生殖健康保护 ... 20

第三节 准妈妈孕前应治愈的疾病 21

1. 泌尿系统感染 21
2. 阴道炎 22
3. 盆腔炎、宫颈糜烂 23
4. 需治愈的其他疾病 23

第四节 准爸爸孕前应治愈的疾病 24

1. 前列腺炎 24
2. 淋菌性尿道炎 25
3. 精子质量异常 25
4. 腹腔疾病 25
5. 夫妻常见病的预防工作 26

第五节 孕前遗传咨询 28

1. 遗传咨询 28
2. 对遗传风险率的误解 30
3. 畸形胎儿的敏感期 31
4. 环境激素对人类的影响 ... 32

第六节 孕前营养补充须知 ... 32

1. 孕前需要补什么 33
2. 天然的就是安全的吗 35

CONTENTS 目录

第七节 孕前规避用药风险 ... 36

1. 孕前需要注意药物服用 ... 36
2. 服用避孕药但避孕失败 ... 36
3. 规避对胎儿不利的因素 ... 37

第八节 营造一个适宜怀孕的环境 37

1. 电脑与家用电器选购 37
2. X射线可不是儿戏 38
3. 家居清洁等化学用品的

影响 40

4. 装修与胎儿健康 41
5. 厨房油烟控制 42

第九节 孕前计划细安排..... 43

1. 第1阶段（孕前10个月） ... 43
2. 第2阶段（孕前6个月） 44
3. 第3阶段（孕前3个月） 45
4. 第4阶段（孕前1个月） ... 46
5. 慎重选择分娩医院 46



目录 CONTENTS

怀胎十月篇



第3章 生命伊始 50

第一节 受孕 50

1. 妊娠的信号 50
2. 新生命的诞生过程 51

第二节 什么样的药有危险 ... 52

1. 处方药与非处方药 53
2. 孕期危险药物 53

第三节 孕期生活须知与自我保健 55

1. 孕期生活须知 55
2. 预产期的计算 58
3. 孕期不容忽视的细节 58

第四节 孕期饮食调理方案 ... 60

1. 品种多样, 缺啥补啥 60
2. 少食多餐取代“一日三餐” 61

3. 不要盲目追求高营养 61
4. 了解胎儿器官系统发育与所需营养素 62

第五节 孕期锻炼方法 63

1. 日常锻炼 63
2. 怎样做妊娠体操 64

第六节 准妈妈的美容美发问题 66

1. 孕期如何美容 67
2. 孕期如何美发 68

第七节 宝宝更像谁 71

1. 哪些面部特征容易遗传给孩子 71
2. 鼻子的哪些特征会遗传给孩子 71
3. 嘴唇的厚度是否会遗传 ... 71

CONTENTS 目录



第4章 孕1月(0~4周) 72

第一节 准妈妈孕1月必备

知识 72

- 1. 早孕征兆 72
- 2. 脐带 73
- 3. 胎盘 74
- 4. 羊水 75
- 5. 子宫 76

第二节 胎儿性别是自然

的选择 76

- 1. 什么时候能判断胎儿性别 76
- 2. 男胎和女胎, 哪个比例
更高 76
- 3. 民间胎儿性别预测方法
科学吗 77
- 4. 双胞胎和多胎妊娠 79

第三节 孕1月生活安排 81

- 1. 远离烟酒 81
- 2. 避免噪声 82
- 3. 预防感冒 82

第四节 孕期营养须知 85

- 1. 准妈妈营养不足带给胎儿
不良后果 85
- 2. 胚胎所需氨基酸必须由准
妈妈供给 87
- 3. 准妈妈营养搭配要合理 87
- 4. 准妈妈和胎儿营养补充
原则 89
- 5. 准妈妈吃喝九忌 91

第五节 孕1月胎教方案 93

- 1. 了解胎儿的脑发育过程 93
- 2. 胎教真的有效吗 94
- 3. 目前流行的胎教 96
- 4. 胎教塑造胎儿好性格 97

目录 CONTENTS

第5章 孕2月(5~8周)99

第一节 孕2月胎儿生长发育... 99

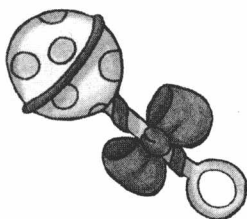
- 1. 胎儿发育逐周看 99
- 2. 胎儿器官发育状况 100

第二节 妊娠确诊 101

- 1. 胎儿来临的信号 101
- 2. 孕期检查时间 101
- 3. 胎心管搏动 102

第三节 妊娠反应 102

- 1. 早孕反应有哪些表现 102
- 2. 妊娠呕吐期的营养补充 ... 104
- 3. 孕早期腹痛是什么原因 ... 105



第四节 避免流产 106

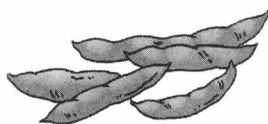
- 1. 不得不防的早期流产 106
- 2. 如何判断阴道出血是
否为流产 106
- 3. 什么是过期流产 107
- 4. 引起自然流产的主要原因 ... 107
- 5. 如何减少流产的发生 108

CONTENTS 目录



第五节 运动与旅行 108

1. 孕期运动 108
2. 孕期旅行 110
3. 孕期性爱 111



第六节 孕2月胎教方案 114

1. 夫妻关系与胎教 114
2. 妈妈快乐, 宝宝才健康 ... 115
3. 准妈妈要对忧愁说不 116
4. 不良情绪对宝宝的影响 ... 116
5. 为宝宝提供一个健康的
居住环境 117

第6章 孕3月 (9~12周) 119

第一节 孕3月胎儿生长发育... 119

1. 孕3月胎儿发育逐周看 119
2. 孕3月胎儿外形是怎样的 ... 121
3. 准妈妈感受不到的胎动 ... 121

第二节 妊娠反应就要过去了... 122

1. 妊娠反应持续 122
2. 如何预防因饮食不当引发的突然
孕吐 122
3. 清洁乳房要轻柔 123

第三节 孕3月医学检查 123

1. 全面孕期检查时间和项目 ... 123
2. 孕期糖尿病筛查 125
3. 早期检查的诸多问题 127
4. 关于B超检查 127

第四节 孕3月仍需谨慎用药... 130

1. 孕3月仍需慎用药物 130
2. 孕期患了重症感冒需治疗 ... 131

目录 CONTENTS

第五节 流产与胎停育 131

1. 流产率下降 131
2. 胎停育 132
3. 阴道出血 132

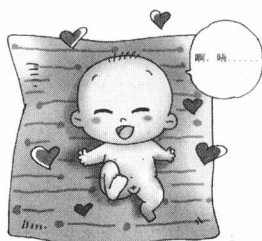
第六节 孕3月胎教方案..... 133

1. 了解腹中宝宝的各种感觉 ...133
2. 给予宝宝适当的物理刺激 ...134

第7章 孕4月（13~16周）135

第一节 孕4月胎儿的生长发育...135

1. 孕4月胎儿生长逐周看 135
2. 孕4月胎儿外形是怎样的 ... 136
3. 胎心 136
4. 和妈妈交流的方式 137



2. 穿什么鞋子合适 143
3. 选择合适的孕妇装 144

第二节 准妈妈的变化和

需注意问题 137

1. 体重是否在稳步增长 137
2. 学着测量腹围 138
3. 可能遇到的问题 139
4. 困扰准妈妈的便秘和腹泻 ...141
5. 意想不到的变化 142

第三节 准妈妈的穿戴、护肤...143

1. 要不要戴胸罩 143

第四节 了解一下胎儿疾病的

产前诊断 145

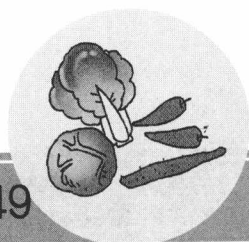
1. 胎儿疾病的产前诊断 145
2. 哪些准妈妈需要做产前诊断 ... 146

第五节 孕4月胎教方案..... 148

1. 想象可让宝宝更漂亮 148
2. 带宝宝去大自然中接
受美的熏陶..... 148

CONTENTS 目录

第8章 孕5月（17~20周） 149



第一节 孕5月胎儿的生长发育...149

1. 孕5月胎儿生长发育逐周看...149
2. 孕5月胎儿外形是怎样的 ... 150
3. 准妈妈初感胎动 151
4. 练习用听诊器听
胎宝宝的心脏跳动 151

第二节 孕5月准妈妈的变化和 需注意问题 152

1. 准妈妈的体重并不完全代表胎儿
的生长发育 152
2. 准妈妈的腹围大小并不完全代
表胎儿的大小 153
3. 可以测量子宫底高了 153
4. 孕5月重要提示 154
5. 准妈妈不必一夜保持左侧
卧位 156

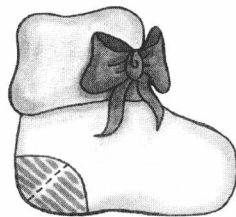
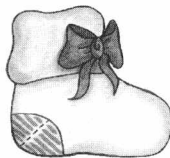
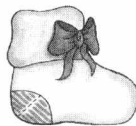
第三节 准妈妈孕5月生活细

安排 157

1. 孕中期性生活有益健康 ... 157
2. 孕期如何调整增加睡眠
时间 158
3. 准妈妈不宜睡席梦思床 ... 159
4. 准妈妈洗澡有讲究 159

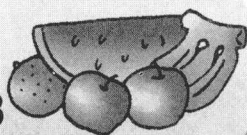
第四节 孕5月胎教方案..... 160

1. 准妈妈应对宝宝进行语言
胎教 160
2. 为宝宝讲述一天的生活 ... 160
3. 给宝宝进行音乐胎教 161
4. 准妈妈唱歌给宝宝听 162



目录 CONTENTS

第9章 孕6月 (21~24周) 163



第一节 孕6月胎儿的生长发育...163

1. 孕6月胎儿生长发育逐周看 163
2. 孕6月胎儿外形是怎样的 ... 164
3. 准妈妈营养素重点补充 ... 164
4. 胎龄评估 166

第二节 孕6月准妈妈的变化和需 注意问题 167

1. 准妈妈的变化 167
2. 孕6月准妈妈需注意的
问题 168

第三节 准妈妈孕6月生活细 安排 169

1. 准妈妈需要午睡 169
2. 准妈妈午休仰卧
小心下肢水肿 170
3. 准妈妈不宜去拥挤的场合... 170

第四节 孕6月胎教方案..... 171

1. 色彩环境能促进胎儿的发育 171
2. 教你几个胎教法 171
3. 准妈妈爱学习, 宝宝也
进步 172
4. 准爸爸是胎教的主力军 ... 173



第10章 孕7月（25~28周） 174

第一节 孕7月胎儿的生长发育...174 第三节 孕7月胎教方案..... 180

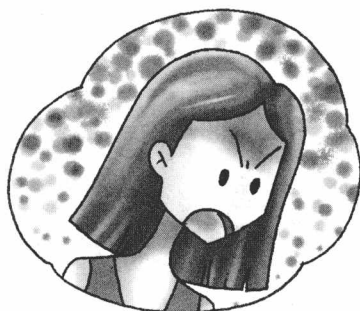
1. 孕7月胎儿生长发育逐周看...174
2. 孕7月胎儿的外形是怎样的...175
3. 开始正规记录胎动 175
4. 记录胎动 175

1. 准妈妈经常读书
给宝宝听 180
2. 准爸爸要经常和
宝宝对话 180
3. 准妈妈要用爱心带给宝宝美好的
初始记忆 181

第二节 孕7月准妈妈的变化和需

注意问题 176

1. 准妈妈的变化 176
2. 孕7月准妈妈需注意的问题 178
3. 关于腹带使用 178
4. 准妈妈进入围产期 179



目录 CONTENTS

第11章 孕8月(29~32周) 182

第一节 孕8月胎儿的生长发育...182

1. 孕8月胎儿生长发育逐周看 182
2. 孕8月胎儿外形是怎样的 ... 184
3. 该确定胎位是否正常了 ... 184

第二节 孕8月准妈妈的变化

和需注意问题 186

1. 准妈妈的变化 186
2. 孕8月准妈妈需注意的问题...186

第三节 小心胎儿宫内感染.....187

1. 宫内感染的发生 188
2. 宫内感染的诱因 188
3. 宫内感染的途径 188
4. 如何发现宫内感染 188
5. 宫内感染如何治疗 189

6. 宫内感染如何预防 189

7. 乙肝感染 189

第四节 孕8月胎教方案..... 191

1. 准妈妈要教宝宝数字和图形 191
2. 想象会让宝宝更聪明 191
3. 受过胎教训练的宝宝更聪明 191

