

帮你度过幸福的十个月

准妈妈 新妈妈 实用全书

ZHUNMAMAXINMAMASHIYONGQUANSHU



黑龙江科学技术出版社

目 录

我怀孕了吗

我怀孕了吗

可能怀孕了

总想怀孕了，但月经期出血

从基础体温意识到怀孕
出现这样的症状要注意
相继发生早孕反应以及身体其他变化

用早孕试纸知道怀孕

什么时候去医院 内诊是怎么回事

初次产前检查的时间为月经拖后 1~2 周时

尽可能如实填写医院问诊表

内诊是医生将手指置入患者阴道，检查阴道、子宫、附件

预产期是从末次月经开始计算的

妊娠习惯以周数来计算

想在哪儿生 想怎么生自己选择分娩方式吧

从多种分娩方式中选择

适合自己的

3 自己选择分娩方式 13

为什么孩子和父母相似

基因位于细胞内的染色

4 体 15

4 因遗传疾病而担心时 16

5 血形不合是怎么回事 17

病理性妊娠和分娩

7 子宫肌瘤的问题是肌瘤

8 的位置和大小 18

卵巢囊肿达到 6 cm 以

9 上则需要治疗 19

“子宫畸形”则需注

9 意有流产、早产的可能 19

性传播疾病应在分娩

10 前治愈 19

令您担心的一些疾病应

充分注意日常生活，控制疾

10 病进展 20

尽量不要增加妊娠母体

11 的身体负担 23

12 妊娠初期如何度过 27

13 妊娠第 1 个月

这段时期的注意点	27	如何使用母子手册	46
药物和 X 线对孩子有影响吗	28	流产是怎么回事	47
维生素及在医院开的处方药可以放心服用	28	怎样才能防止流产呢	48
某些药物应用注意事项	29	为什么会发生流产	49
知道妊娠后，要戒烟	29	流产的原因	49
妊娠第2个月	31	还有更多的疑问	50
注意事项	31	怀孕怎么有这么多不舒服，怎么办	51
胎儿的发育	32	妊娠4个月	53
如何进行产前检查，检查内容是什么	33	选择合体舒服的衣服	55
通过产前检查您可以了解以下情况	34	孕妇内衣的选择要点	56
血液检查	35	如何在妊娠期扮靓	57
什么是异位妊娠，如何知道	38	妊娠初期有哪些注意事项	58
什么是异位妊娠，该如何办	38	妊娠中期如何度过	
早孕反应是怎么一回事	39	妊娠5个月	61
早孕反应的原因	40	胎儿的发育	62
早孕反应的特点	40	是不是吃的越多越好	
如何克服早孕反应症状	40	过胖会出现哪些情况	63
早孕反应时的饮食	41	难产与体重	64
早孕反应时的饮食窍门	41	准妈妈不发胖的窍门	64
妊娠3个月	42	如何控制体重	64
此期特点	42	怀孕后能作运动吗	
母体的变化特点	43	需注意什么	65
妊娠3个月了	44	妊娠6个月	66
胎儿发育的特点	44	这个时期的注意事项	66
	45	妊娠6个月胎儿与母体	
	45	的特征	67
	45	此时孕妇能真实感到腹	

中有胎儿存在，胎动是什么

妊娠 6 个月时，大多数人能感到胎动。到底是什么样的感觉呢

胎动逐渐变强

关于胎动问答

关于胎教

胎教，是为了加深父母与孩子的感情

多对胎儿讲话

胎教的方法图解

妊娠期的乳房护理

让乳头变得易于吸吮

检查乳头的形状

妊娠期的性生活

妊娠期也需要避孕套

妊娠期合房次数是多少

妊娠期性交知识问答

注意饮食及穿着

参加准妈妈学习班

妊娠 7 个月

胎儿发育与母体特征

妊娠中期易发疾病

下肢、外阴出现静脉曲张是怎么回事

血流不好、还会导致下肢痉挛

体毛变重，出现脱发、白发

易形成妊娠斑、雀斑	79
如何对付便秘和痔疮	80
改善饮食和生活规律，作为预防便秘的对策	80
便秘对策	80
预防痔疮，首先必须防	81
便秘	81
关于便秘和痔疮知识的问与答	82
妊娠期贫血怎么办	83
妊娠期易患贫血的原因	83
补铁是治疗贫血的首选	83
方法	83
贫血可对孕妇产时和产后的安全构成威胁	84
婴儿房间的准备	85
通风和日照	85
创造舒适的环境	85
睡床、睡地自己决定	85
妊娠纹是怎么回事	87
妊娠后期的渡过方法	
妊娠 8 个月	91
胎儿发育及母体特征	92
出院准备	93
列出所需物品清单	93
出现紧急情况时，只需携带必需品入院	93
先兆早产和早产是怎么回事，怎么办	94

早期发现危险信号	94	什么人容易患妊高征	114
妊娠后期常出現的一些小问题	97	高血压意味着……	115
内疹，合房后少量阴道流血	97	关于妊高征的相关问题	116
尿失禁	97	胎位不正怎么办	117
尿频	97	何为正常胎位	117
为什么会腰痛，如何缓解和预防	99	分娩方式取决于胎位异	117
腰痛原因——脊柱、骨盆负担增大，导致腰痛	99	常的种类	117
锻炼腹肌以预防腰痛	99	前次是妊高征，这次妊娠也会得妊高征吗	118
腰痛对策	100	遵医嘱，纠正胎位	118
双胎妊娠和分娩	102	纠正胎位体操	120
妊娠6个月开始，肚子就特别大	102	关于胎位的一些疑问	121
妊娠9个月	104	关于胎盘和羊水	123
大腹便便时	106	胎盘覆盖子宫口的前置	123
回家乡分娩	107	胎盘	123
和孩子一同出院回家时不用现收拾房间	109	常位胎盘早期剥离表现	123
开始为离家的日子做准备	109	为剧烈腹痛和出血	123
和爱人保持亲密联系	110	妊娠10个月	125
分娩准备用品完备向导	110	最后一个月的烦恼和克服方法	127
注意事项	112	仰面平躺睡觉时出冷汗——“虚脱”	127
怀孕都要浮肿吗，浮肿和妊高征是什么关系	113	骨盆倾斜导致坐骨神经痛	127
孕妇容易出现浮肿	113	湿疹、荨麻疹	127
妊高征的3大症状	113	因分娩临近而紧张地失眠	127
		腿根和耻骨痛	128
		注意疱疹	128
		不再胃胀了，却食欲不	128

振	128	分娩	
腋下有乳房	128	了解分娩经过	
分娩前，有白色乳汁分		151	动产后怎么办
泌	128	151	入院分娩前不要忘记准
为什么会难产	129	152	备乳房卫生用品
产道硬，会怎样	129	152	让可爱的孩子舒服地睡
过胖会导致产程延长	129	155	觉
身材矮小易难产	130	156	了解分娩经过
难产不遗传	130	157	到医院后
高龄分娩的危险性也因		157	确认动产后，入院
人而异	130	158	若在外面时动产了，怎
关于胎儿大小的担心	131	158	么办
以超声波推算胎儿体重	131	158	叫救护车行吗
妊娠期的胎重变化	131	159	若在自己家里生了出来，
因骨盆狭窄做剖宫产	131	159	怎么办
关于胎动	134	159	决定分娩进展的 3 个
胎动剧烈是健康的标志	134	160	要素
还想知道更多有关胎		160	决定分娩的 3 因素
儿的知识	135	160	娩出力是子宫的收缩力
简单顺产体操	136	160	胎儿的旋转
顺产体操	136	162	分娩过程
锻炼分娩时必需的肌肉	137	162	在分娩的准备完成之前，
如何克服阵痛带来的		166	不能屏气用力
紧张	138	167	分娩时的处置
克服阵痛的姿势	142	168	刮去阴毛，术语称“备
分娩时做好身心准备	144	168	皮”
通常出现阵痛或破水	144	168	为了胎儿易下降，灌肠
而动产		169	有时要用宫缩促进剂
动产的方式和入院的	145	169	有时需要诱发动产
时间		170	

不能诱发或促进时宫缩促进剂	170	经阴道分娩过程中，改	183
还想知道更多关于宫缩促进剂的知识	171	为剖宫产	183
会阴切开是怎么回事	173	产妇意识清醒，还能听	183
会阴伸展，使胎儿易于娩出	174	见婴儿啼哭	184
能够无伤分娩的，只有很少一部分人	174	手术经过	184
以医疗用剪，剪开3~5cm	175	剖宫产术后的情况	184
使用可吸收线缝合会阴	176	关于剖宫产的知识	186
会阴切开的方法	175	无痛分娩为麻醉状态下	
伤口会痛3天	176	会阴侧分娩	187
局部清洁时对伤口愈合是最重要的	177	关于无痛分娩的知识	187
关于会阴切开的知识	176	产后生活和育儿	
难产的话	176	产后一个月	193
顺产和难产有什么区别	176	分娩后马上开始了忙碌	
有阵痛，宫口却不扩张	176	的育儿生活	193
胎儿不下降	177	边恢复疲倦的身体，边	
产程延长，会消耗产妇体力	177	学习育儿知识	194
胎头吸引和产钳助产	179	产后第一天	195
胎盘不能顺利娩出时	179	产后第二天	197
剖宫产切开妈妈肚子，	179	产后3~4天	198
将胎儿取出的紧急手术	179	第五天出院	199
剖宫产率约10%~15%	180	产后母体恢复和变化	200
妊娠期间下决定的“择期剖宫产”	180	恶露的变化	201
	181	产褥期常出现的情况	203
	181	产后生活注意事项	203
	182	产后生活的注意事项	206
	182	产后一个月在分娩的医院进行健康检查	206
		产后生活日历	206
		还想知道更多的产褥知	

目 录

识	208	经是一个完整的人了	215
产后1个月到1年内的变化	210	育儿课堂<1>哺乳	216
产后6个月	211	如何哺乳	217
产后10个月	211	怎样喂奶	219
产后12个月	212	还想知道更多的哺乳知 识	220
解除产后抑郁	212	育儿课堂<2>换尿布	221
得了产后抑郁症怎么办	214	育儿课堂<3>沐浴	224
婴儿虽然很稚嫩，但已			

我怀孕了吗

如果您怀孕了，该来的月经就会停止，而且会出现各种症状。如果出现这些情况，就早点去医院吧。我们在这里总结了您想要了解的妊娠初期的所有事项！



1900-1901
1901-1902
1902-1903
1903-1904
1904-1905
1905-1906
1906-1907
1907-1908
1908-1909
1909-1910
1910-1911
1911-1912
1912-1913
1913-1914
1914-1915
1915-1916
1916-1917
1917-1918
1918-1919
1919-1920
1920-1921
1921-1922
1922-1923
1923-1924
1924-1925
1925-1926
1926-1927
1927-1928
1928-1929
1929-1930
1930-1931
1931-1932
1932-1933
1933-1934
1934-1935
1935-1936
1936-1937
1937-1938
1938-1939
1939-1940
1940-1941
1941-1942
1942-1943
1943-1944
1944-1945
1945-1946
1946-1947
1947-1948
1948-1949
1949-1950
1950-1951
1951-1952
1952-1953
1953-1954
1954-1955
1955-1956
1956-1957
1957-1958
1958-1959
1959-1960
1960-1961
1961-1962
1962-1963
1963-1964
1964-1965
1965-1966
1966-1967
1967-1968
1968-1969
1969-1970
1970-1971
1971-1972
1972-1973
1973-1974
1974-1975
1975-1976
1976-1977
1977-1978
1978-1979
1979-1980
1980-1981
1981-1982
1982-1983
1983-1984
1984-1985
1985-1986
1986-1987
1987-1988
1988-1989
1989-1990
1990-1991
1991-1992
1992-1993
1993-1994
1994-1995
1995-1996
1996-1997
1997-1998
1998-1999
1999-2000
2000-2001
2001-2002
2002-2003
2003-2004
2004-2005
2005-2006
2006-2007
2007-2008
2008-2009
2009-2010
2010-2011
2011-2012
2012-2013
2013-2014
2014-2015
2015-2016
2016-2017
2017-2018
2018-2019
2019-2020
2020-2021
2021-2022
2022-2023
2023-2024
2024-2025
2025-2026
2026-2027
2027-2028
2028-2029
2029-2030
2030-2031
2031-2032
2032-2033
2033-2034
2034-2035
2035-2036
2036-2037
2037-2038
2038-2039
2039-2040
2040-2041
2041-2042
2042-2043
2043-2044
2044-2045
2045-2046
2046-2047
2047-2048
2048-2049
2049-2050
2050-2051
2051-2052
2052-2053
2053-2054
2054-2055
2055-2056
2056-2057
2057-2058
2058-2059
2059-2060
2060-2061
2061-2062
2062-2063
2063-2064
2064-2065
2065-2066
2066-2067
2067-2068
2068-2069
2069-2070
2070-2071
2071-2072
2072-2073
2073-2074
2074-2075
2075-2076
2076-2077
2077-2078
2078-2079
2079-2080
2080-2081
2081-2082
2082-2083
2083-2084
2084-2085
2085-2086
2086-2087
2087-2088
2088-2089
2089-2090
2090-2091
2091-2092
2092-2093
2093-2094
2094-2095
2095-2096
2096-2097
2097-2098
2098-2099
2099-20100

我怀孕了吗

月经拖后了，总觉得与平时的月经失调不同。大多数人因月经拖后而意识到可能怀孕了。当想到“我怀孕了？”时，注意到最明显的变化就是月经的拖后。妊娠后会出现月经拖后，开始早孕反应等许多身体变化。如果注意到与平时不同，就要早日去妇产科就诊。

可能怀孕了

1. 受精卵在子宫着床后，平时在月经来潮前下降的荷尔蒙，为了维持妊娠的继续一直保持在较高水平。因此，月经来潮时脱落的子宫内膜，会继续生长发育，结果造成停经。
2. 月经周期规律的人，如果月经拖后一周或 10 天尚未末潮，应想到妊娠的可能。可是由于女性生理规律，很容易被环境变化所左右，因精神压力等而使月经拖后的情况并不罕见。因此在满心期待“我怀孕了吗？”的结果时，出现月经来潮，而令人失望的例子也是有的。
3. 另外，平时月经周期不规律为 30~60 天之间不定的人，根据月经拖后判断妊娠不太容易。应该检查一下身体是否出现其他异常情况。



总想怀孕了，但月经期出血

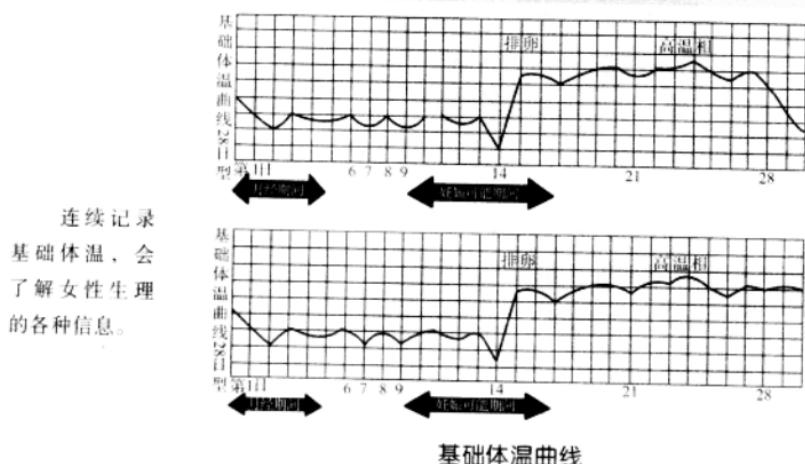
在顺利妊娠后，出现不同于月经的阴道流血，应该引起我们注意。有时正好在该来月经的日子，出现比平时月经量少而色浅的出血，这是“着床期出血”，不必过于担心。但如果妊娠后还出现与月经相似的出血，则往往使人迟迟意识不到自己已经妊娠。因此当月经与以往不同时，也应想到妊娠的可能。另外，出血有时是流产的先兆。如果伴有腹痛，出血的量与颜色与平时月经不同，应引起注意。

从基础体温意识到怀孕

基础体温，指在安静状态下的口腔温度。

女性的基础体温，随月经周期会出现微妙的变化。由于变化微小，用普通的体温计不易测量，可以使用刻有细小刻度的“基础体温计”。

测量基础体温的时间，以晨起即测最佳。在枕边放好体温计，清晨醒来后，身体活动之前即测量。若将每日的基础体温记录在专用的“基础体温表”上，就可以知道月经的规律了。



基础体温分为低温相和高温相。正常人具有二相性。从月经开始至排卵的期间称为“低温相”，这段期间会表现持续的低温。排卵后，由于分泌了黄体激素，而使体温微妙地有所上升。由此称“高温相”。这种稍高的体温持续2周左右后体温下降，再次月经来潮。

妊娠之后，由于黄体激素的持续分泌，基础体温高温相延长。因此，只要高温相超过3周，就应想到有妊娠的可能。

但是，实际测量的基础体温，多半不会象例图那样，呈典型的二相型。也许表现为忽高忽低，弄不清到何时为止是低温相，何时开始是高温相而令人迷惑。

另外，激素分泌异常时，基础体温有时也不呈现二相型。

即使刚开始不明基础体温的变化，但随着长期的记录，慢慢就会明了自己的生理规律了。

出现这样的症状要注意



1. 有点发烧，倦怠

妊娠早期，象得了感冒似的出现持续低热，四肢乏力，身体倦怠。



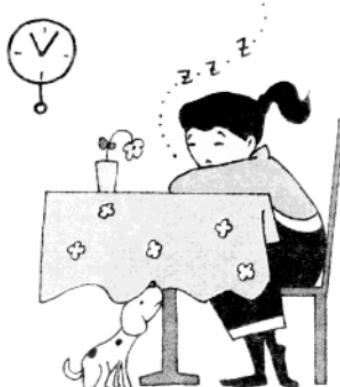
2. 恶心，呕吐

虽然很多人都会出现早孕反应，但症状因人而异，且个体差异很大。完全没有早孕反应也是正常的。



3. 双乳胀满，乳头变大

象来月经前一样，双乳胀满，乳头变得敏感，甚至还会有点痛感。还有人会出现乳头变大，颜色加深。



4. 睡眠充足，却总是困乏

虽然睡眠充足，但总是困极了。可能是身体在这个时期需要好好休息吧。



5. 精神焦虑

由于荷尔蒙的变化，有人出现无任何诱因的精神焦虑，而且总打不起精神来。



6. 阴道分泌物增多，皮肤变得干燥

妊娠后，有人出现阴道分泌物增多。也有人变得皮肤干燥、触感粗糙。

相继发生早孕反应以及身体其他变化

妊娠后，身体逐渐发生各种变化。

由于基础体温持续在高温相，虽然不是感冒，但有的人也会出现四肢乏力，低热，一天天地总是很困倦。

我们都知道早孕反应是妊娠的征兆，但早孕反应也存在个体差异，而且出现的时期也因人而异。有的人在月经拖后1~2周，意识到妊娠时起出现早孕反应，也有的人在妊娠3个月时才出现早孕反应。月经不规律的人，有的是出现早孕反应才知道自己怀孕的。

一般地讲，早孕反应的症状为：没有食欲、恶心、呕吐，空腹时也会反胃，喜欢吃的东西也有所改变，唾液分泌增加，经常流口水等等。

人们常认为妊娠后“想吃酸的东西”，其实喜欢的食物的变化也因人而异，这时哪怕只吃一点，可以吃些想吃的，克服早孕反应。

其中，有的人早孕反应越来越重，甚至无法进食，整日卧床。相反有人几乎没有早孕反应，而顺利进入安全期。



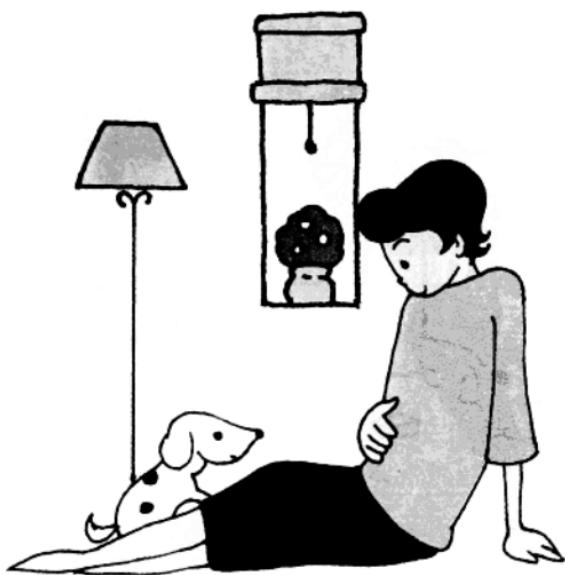
另外，自月经出现拖后，也可出现乳房胀满，变硬，乳头变得敏感，有酸痛，乳晕变黑等变化。

精神变得不安定而焦躁的人很多，有的孕妇出现阴道分泌物增多，皮肤干燥等变化。这些症状均是由于体内荷尔蒙分泌的巨大变化引发的，是伴随着妊娠必然出现的很平常的症状，不必担心。

用早孕试纸知道怀孕

妊娠后，绒毛膜促性腺激素(HCG)会分泌。市面上所售的早孕试纸，便是通过测定这个激素而判断是否怀孕的。最近的早孕试纸精确度很高，在月经拖后几天就可以用它自己测出是否怀孕。使用简便，只需在所指定位置上滴上尿液或置于尿液中即可。

只是这种试纸在宫外孕时，也会得出妊娠的结果，这点必须引起我们的注意。因此，一旦为阳性，就要到妇产科接受检查。



什么时候去医院 内诊是怎么回事

“说不定怀孕了?可我从来就没去过妇产科,要接受什么样的检查呢?”这样想的人应该很多吧。先来预习一下去医院的时间和检查内容吧。

问:月经周期非常不规律,有时2个月都不来。那我什么时候去医院?

答:现在用超声波检查,在很早就能判定是否怀孕。月经不规则的人,容易出现产前检查延缓,但当您想到自己可能妊娠时,不要犹豫去妇产科检查一下吧!

问:我妈妈怀着我时,早孕反应很重,被折磨得又瘦又弱。早孕反应会遗传吗?

答:肥胖等体质会遗传,但早孕反应的轻重,症状与遗传无关。总是想着“我到时早孕反应也会很重”而忐忑不安的话,没准早孕反应就会很重噢。

初次产前检查的时间为月经拖后1~2周时

想到“或许怀孕了”,就应该马上去医院吗?平常月经规律的人去医院检查的时间应该为月经拖后1~2周以上时。太早的话(妊娠3~4周),有时检查也不能确切地判断是否怀孕。

虽然最近用早孕试纸自己检查是否怀孕的人很多,但它只能作为参考。即使是阳性反应,也有可能不是正常的妊娠,而是宫外孕。为了确认妊娠是否正常,去妇产科检查是必不可少的。另外,妊娠