



北京妇产医院知名孕产专家倾心打造



之宝贝书系68

怀孕 必修课

北京妇产医院主任医师 **李扬** 编著

- **80后**孕育健康宝宝的必修课
- 引领您走进科学孕育的**新风尚**
- **全方位**为您解读孕产新知识
- 衣食住行，**全面精到**，温情奉献



中国纺织出版社

怀孕 必修课

北京妇产医院主任医师 李扬 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕必修课 / 李扬编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

(之宝贝书系; 68)

ISBN 978-7-5064-6395-9

I. ①怀… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第074193号

策划编辑: 尚 响 李 娟

责任设计: 张晓磊 咸青华 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1 / 12 印张: 20

字数: 250千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

P 前言

reface

本书以爱为主线，让对怀孕知识知之甚少的“80后”小夫妻更加深刻地去认识怀孕这件具有重大意义而又幸福的事情。也许，昨天的你还依偎着自己的爸爸、妈妈，而今天的你，即将要成为准爸爸、准妈妈；也许，昨天的你还在父母面前撒娇、依赖在他们的身边，而今天的你，即将要承担起做父母的责任了。面对这些，你准备好了吗？就让我们带领你遨游在孕育这个神圣而又奇妙的世界中，学习孕前准备、孕期各个阶段保健、分娩常识、产后保养护理等各个阶段的怀孕知识，让我们从生理、心理、经验等多个方面为你提供科学全面的帮助。相信本书中科学丰富的内容、专家独特的解读，让你不再为怀孕的事情而感到担心和忧虑。

本书可以安抚准爸爸、准妈妈们忐忑不安的情绪，科学地解答在怀孕过程中出现的各种困扰，教给你许多快乐的孕期小窍门。

在这里，我们会让每一位准父母，真切地了解到怀孕的每个月中准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育变化，如何注意准妈妈的日常饮食营养，以及生活中的各种事项等，而且还根据每月母体和胎儿的不同情况，为“80后”的准妈妈和准爸爸们设置爱的胎教方案和准爸爸爱妻行动板块，从而全方位呵护母子健康。同时，为避免在阅读时感到疲劳，书中插入了精美的图片和表格，让您一目了然，阅读更轻松。



C 目录

CONTENTS



第一章

爱的起点—— 准备好怀孕了吗



吹响“80后”孕前准备的集结号··16

夫妻双方重要的心理准备·····16

未准妈妈心理准备·····16

未准爸爸心理准备·····17

孕育健康宝宝的生理准备·····19

未准妈妈的生理准备·····19

未准爸爸的生理准备·····20

调整身体状态的营养准备·····22

未妈妈的营养准备·····22

未准爸爸的营养准备·····23

迎接新生命必要的物质准备·····24

未妈妈的物质准备·····24

未准爸爸的物质准备·····25

为“80后”解读孕育知识·····26

夫妻双方要了解的孕育知识·····26



最佳的孕育年龄·····	26
选择最佳的受孕时间·····	27
孕育新生命的奥秘·····	28
排卵期自测方法·····	30
正确看待高龄妊娠·····	31
孕前的用药指导·····	32
孕前必做的检查·····	33
遗传咨询很重要·····	36
孕前女性应治疗的疾病·····	38
孕前必知的禁忌事项·····	39

第二章

爱的见证—— 幸福信息的到来

我，怀孕了吗·····	42
-------------	----

孕育问题面面观·····	42
怀孕的几大征兆·····	42
宝宝何时降临呢·····	44
医生确诊很关键·····	44
怎样推算预产期·····	45

孕检，你了解吗·····	46
--------------	----

认真对待孕检哟·····	46
选择适宜的孕检时机·····	46



孕检前的准备·····	46
认识产前筛查、产前诊断·····	48
孕期检查面面观·····	49
孕早期的常规检查·····	49
孕中期的常规检查·····	50
孕晚期的常规检查·····	51
孕期特殊的产检项目·····	52
教你怎样读懂产检项目及对应指数·····	54
孕期检查出的常见疾病对策·····	56

“80后”准妈妈的时尚SHOW···58

争做时尚准妈妈·····	58
时髦准妈妈的穿衣风尚·····	58
准妈妈“美丽无痕”·····	62
“孕美人”的面子问题·····	62

第三章

爱的孕育——共享幸“孕”时光

孕早期(1~3月)·····66

第1个月·····	66
胎宝宝的发育·····	66
准妈妈的变化·····	66
饮食面面观·····	67



一起做“孕”动·····	73
孕期注意事项·····	74
开始爱的胎教吧·····	76
准爸爸爱妻行动·····	78

第2个月 ····· 80

胎宝宝的发育·····	80
准妈妈的变化·····	81
饮食面面观·····	82
整装待发去出游·····	84
孕期注意事项·····	88
开始爱的胎教吧·····	90
准爸爸爱妻行动·····	92

第3个月 ····· 94

胎宝宝的发育·····	94
准妈妈的变化·····	95
饮食面面观·····	96
孕期休闲驿站·····	100
孕期注意事项·····	102
开始爱的胎教吧·····	104
准爸爸爱妻行动·····	107

孕中期（4~7月）····· 108

第4个月 ····· 108

胎宝宝的发育·····	108
准妈妈的变化·····	109



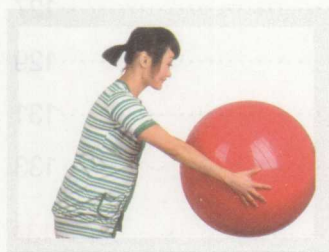
饮食面面观·····	110
日常保健很重要·····	112
一起做“孕”动·····	114
孕期注意事项·····	116
开始爱的胎教吧·····	118
准爸爸爱妻行动·····	121

第5个月 ····· 122

胎宝宝的发育·····	122
准妈妈的变化·····	123
饮食面面观·····	124
一起做“孕”动·····	125
日常保健很重要·····	126
该去做孕期检查啦·····	127
孕期注意事项·····	129
开始爱的胎教吧·····	131
准爸爸爱妻行动·····	133

第6个月 ····· 134

胎宝宝的发育·····	134
准妈妈的变化·····	135
饮食面面观·····	136
一起做“孕”动·····	140
孕期注意事项·····	141
开始爱的胎教吧·····	143
准爸爸爱妻行动·····	145



第7个月 146

胎宝宝的发育 146

准妈妈的变化 147

饮食面面观 148

日常保健很重要 149

一起做“孕”动 152

孕期注意事项 153

开始爱的胎教吧 155

准爸爸爱妻行动 157

孕晚期（8~10月）..... 158

第8个月 158

胎宝宝的发育 158

准妈妈的变化 159

饮食面面观 160

一起做“孕”动 162

孕期注意事项 164

开始爱的胎教吧 167

准爸爸爱妻行动 169

第9个月 170

胎宝宝的发育 170

准妈妈的变化 171

饮食面面观 172

日常保健很重要 174

一起做“孕”动 175



孕期注意事项·····	177
开始爱的胎教吧·····	179
准爸爸爱妻行动·····	181

第10个月·····182

胎宝宝的发育·····	182
准妈妈的变化·····	183
饮食面面观·····	184
一起做“孕”动·····	186
孕期注意事项·····	187
开始爱的胎教吧·····	189
准爸爸爱妻行动·····	191

第四章

爱的诞生——助你顺利轻松分娩

痛并快乐着的分娩·····194

准妈妈分娩最前线·····	194
心理准备——缓解分娩前的紧张情绪·····	194
物质准备——为顺利分娩奠定基础·····	195
身体准备——为分娩保持充足的体力·····	196
知识准备——了解分娩常识，助你轻松分娩·····	197
选择分娩方式·····	198
自然分娩·····	198
剖宫产·····	198
其他分娩方式·····	200



分娩必知问题大集锦……………202

分娩知识我来学……………202

影响分娩难易的四大因素……………202

无痛分娩是怎么回事……………203

自然分娩是怎么回事……………204

双胎妊娠如何分娩……………205

产妇剖宫产前后的三不宜……………205

对于分娩过程中的突发状况怎么应对……………206

宝宝臀位的处理……………207

过期妊娠怎么办……………207

轻松应对异常分娩难题……………208

宫缩乏力……………208

宫缩过强……………208

滞产……………209

剧烈腹痛……………210

难产……………210

胎肩难产……………211

脐带脱垂……………212

产道裂伤……………213

子宫破裂……………213

胎盘滞留……………214

子宫翻出……………214

产后出血……………215

第五章 爱的呵护—— “80后”新妈妈 快乐坐月子



过好产后的每一天·····218

调整好产后的新生活·····218

产后重拾美丽好心情·····218

营造温馨环境，注重产后作息·····220

产后调理是关键·····222

产后需预防的12大病症·····222

产后滋补好营养·····229

坐月子宜吃的10种营养食物·····229

坐月子不宜吃的3种食物·····233

月子期滋补秘籍·····234

产后运动更健康·····236

“80后”新妈妈的“产动房”·····236

产后劳逸结合是关键·····236

产后及时下地活动好处多多·····237

活动要量力而行，持之以恒·····237

运动塑身，美丽不打折·····238

产褥体操·····238

全身各部位锻炼运动法·····238

神奇的产后瑜伽·····240

鸣 谢

特邀模特：崔晶晶 刘 洁 刘 静 刘亚鹏 璐 麓 梦 然 瞿 力

王 艳 谢 晖 张剑玲

宝宝模特：黄煜宸 悦 歌

摄影师：大 雄 李 晋 武 勇



第一章

爱的起点——准备好怀孕了吗





关键词

起点



第一章 爱的起点——准备好怀孕了吗

怀孕必修课

开课了

设置
高级



家是爱情的停泊地，是幸福美满生活的象征。而人世间最牵动人心、最令人向往的，莫过于孕育新生命为家庭带来的喜悦与幸福。“80后”的一代是自由、个性鲜明的代表，面对着怀孕这样人生中重大而具有现实意义的事件，许多夫妻难免会有些不知所措。为了完成这伟大而神圣的使命，让我们携手站在爱的起点上，为孕育新生命做好准备吧！

您的照片

您的照片

您的照片

把怀孕必修课设为首页



第一节

吹响“80后”孕前准备的集结号

夫妻双方重要的心理准备

许多夫妻将生理健康放到重中之重的地位上，相形之下，心理健康、心理准备这方面的问题没有得到人们足够的关注和重视，而恰恰是这些心理问题也会左右父母的行为，从而成为影响孩子日后能否茁壮成长的关键因素。因此，每一位准妈妈和准爸爸在决定要宝宝之前，都要想清楚：“你们做好接受一个小生命的准备了吗？你们能尽到一个母亲和父亲所要尽的责任和义务吗？”一句话，你们准备好了吗？

未准妈妈的心理准备

● 肩负起将要成为母亲的责任

世界是由人来创造的，而人是由无数个家庭繁衍而来，作为一名育龄女性，有责任、有义务为社会和家庭生养后代。从某种意义上说，这不仅是为社会，而且也是为自己，这既是一种精神寄托，又是一种自我完善。

几乎所有国家、所有民族的人们在参加亲朋好友的结婚典礼时，都会由衷地祝福新人“美满幸福，早生贵子”。在一些公共场合，面

对那些即将做母亲的孕妇，人们也多投以尊敬、祝福的目光，并自觉地为她们提供各种方便，就好像有一种无形的吸力拉近了彼此的距离，因为母亲使人感到亲切、温馨。

● 消除心中不必要的忧虑

有些女性在怀孕前总是产生各种各样的担心和忧虑：或者害怕怀孕影响自己的体形，或者害怕分娩时所产生的疼痛，或者害怕自己没有经验，不能抚育好宝宝。其实这些忧虑是可以慢慢缓解和消除的，虽然怀孕会给身体带来