

※ “金牌健康” 母婴生活系列丛书 ※

孕前孕后



父母宝典

YUNQIANYUNHOUFUBAODIAN



卓文*编著

- 融权威性、实用性于一体
- 孕期40周专家全程指导
- 传达科学优生优育理念
- 打造健康家庭生活



上海科学技术文献出版社



孕前孕后父母 宝典

卓文 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前孕后父母宝典 / 卓文编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5439-3333-0

I. 孕… II. 卓… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121689 号

责任编辑: 祝静怡

孕前孕后父母宝典

卓 文 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

*

<http://www.sstlp.com>

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 312 000
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5439-3333-0 / R · 900 定价: 26.00 元

前言

Foreword



孕期，是女性生命中最美好的一段时光，因为准妈妈每一分、每一秒都能切身感受到一个新生命在成长。但对于即将成为爸爸、妈妈的年轻夫妇们而言，在整个孕期将面临着诸多问题。

事实上，一个完整的孕期是由孕前和孕后两个阶段组成的，即孕前3~6个月的计划怀孕阶段和孕后40周的孕育阶段。前一阶段往往被人们所忽视，其实这一阶段是极为重要的，将直接影响到孩子的一生。本书第一篇将告诉您如何才能实现优生，以及孕前妻子和丈夫都应做哪些准备，同时还将提示您孕期在饮食、生活及其他方面都有哪些禁忌，避免因不知情而犯下不可补救的错误。这些都是为能够孕育一个健康、聪明的宝宝而必须要做的事情。

当夫妻二人的身体和精神状态都调整到最佳时，就应进入第二个阶段了——在第1周，我们将告诉您生男生女的秘诀；在第2周，我们将教您选择最佳的怀孕时机。如果不出意外的话，在第3周胎宝宝就已经诞生了，只是此刻您还浑然不觉。接下来准妈妈和准爸爸将度过漫长的孕育时光，一直到第40周宝宝降临尘世为止。那么，准妈妈如何才能平安度过孕期呢？

本书第二篇将以孕周为单位，告诉您在孕期中不知道的、想知道的、应该知道的一切，并在丈夫的协助下，使您度过一个安全、舒适、轻松的孕期。在“胎宝宝成长记录”中，

您将了解到胎儿每周的变化情况；而“准妈妈体态变化”将告诉您每周在生理上的一些显著变化；“本周特别提示”会提示您在每周应该必须注意的一些问题；“准妈妈日常保健”为您提供每周急需的日常生活和保健知识；当然，准爸爸也不能闲着，每周都有“准爸爸应做的事”；在“胎教时间”里，准妈妈和准爸爸可与胎宝宝一起听音乐、做游戏、讲故事……

在整个孕期，准妈妈是当之无愧的主角，但准爸爸也绝不是无关紧要的配角，这正是本书所要强调的——怀孕生子是夫妻共同的责任，准爸爸也要全身心地投入进来。

衷心希望本书能够成为指导准妈妈、准爸爸顺利度过这段孕育时光的得力助手。让我们为孕育一个健康、聪明、漂亮的小宝宝而共同努力吧！

编 者

2007年6月

目录

CONTENTS

第一篇 准爸妈必做的——孕前准备

一、如何实现优生	3
1. 实现优生的基本条件	3
2. 优生从择偶开始	3
3. 避开遗传性疾病	6
4. 性生活与优生	7
5. 营养与优生	8
6. 年龄与优生	8
二、妻子应做的准备	8
1. 孕前体检	8
2. 孕前营养储备	10
3. 孕前锻炼强身	12
4. 停服避孕药	12
5. 注射疫苗	12
6. 化解孕前隐忧	13
三、丈夫应做的准备	16
1. 孕前丈夫也需体检	16
2. 保护好精子	16
3. 远离影响生育能力的药品和环境	17
四、孕前警钟长鸣	18
1. 准妈妈饮食禁忌	18
2. 准妈妈生活禁忌	19

第二篇 准爸妈共度的——孕期 40 周

危险的孕早期

第1周 生男生女的秘诀 29

本周的胎宝宝还只是以精子和卵子的状态分别存在于准爸爸和准妈妈的体内，准爸妈还在为他的诞生做着各种准备工作。此时，准爸爸和准妈妈很可能正在为要男孩还是要女孩而协商或争论。

第2周 选择最佳怀孕时机 34

有了孕前的充分准备和上周对生男生女的详细了解，准爸爸和准妈妈在本周可以开始行动了，但要选择一个最佳的时机受孕。

第3周 胎宝宝诞生 40

如果一切顺利的话，胎宝宝已经在本周诞生了，让我们赶快看看他的样子吧！

第4周 胎宝宝“着床” 45

进入第4周时，准妈妈可能还没有什么感觉，而胎宝宝已经在你的子宫里悄悄地“着床”了。

第5周 一只“小海马” 50

从本周开始，已进入妊娠第二个月。进入第5周后，准妈妈的月经还没来，现在你的心情是欣喜、还是紧张？

第6周 两颗跳动的心 57

现在，准妈妈的身体里有两颗心在跳动，跳得慢的那一颗是准妈妈的，而跳得快的那一颗是胎宝宝的。

第7周 妊娠反应开始了 63

进入第7周的准妈妈，早晨醒来后可能会感到非常恶心，而且嘴里有一种说不清的难闻的味道，有时像汽油或其他化学原料的感觉，这是怀孕早期大多数准妈妈都会遇到的情况。

第8周 胎宝宝的第一次运动..... 69

在本周,借助B超可以观察到胎宝宝开始运动了,他会踢脚和伸直双腿,还能将手臂上下移动。

第9周 睡不够的准妈妈..... 76

从本周开始,已经进入妊娠第三个月。在本月准妈妈和胎宝宝都将发生较大的变化,特别是胎宝宝的发育速度更是快得惊人。

第10周 “逆来顺受”的准爸爸..... 86

到了第10周,准妈妈的情绪波动会很大,准爸爸会觉得妻子有些无理取闹。但此时准爸爸千万不要与她计较,而要学会“逆来顺受”,让妻子的情绪尽快平静下来,这对胎宝宝的发育十分重要。因为准妈妈生气是造成胎宝宝唇裂和流产的主要原因之一,为了胎宝宝的健康,准爸爸还是忍一忍吧!

第11周 胎宝宝的小动作越来越多..... 90

早孕反应严重的准妈妈,现在尤其要注意加强钙和维生素D的补充,每天钙的补充量应在800毫克左右。维生素D有助于钙质的吸收,阳光是生成它的法宝,因此准妈妈要多晒太阳。

第12周 度过流产危险期..... 98

在孕早期最让准妈妈和准爸爸担心的就是流产的发生。不过,度过本周后,胎宝宝的流产概率就会很低了。

平静的孕中期

第13周 妊娠纹出现了..... 105

从本周起进入妊娠第四个月,也是孕中期的第一个月。这个月胎宝宝开始通过脐带从胎盘中吸收生长所需的营养。他开始尝试做各种表情和动作,也可以在羊水里“呼吸”了。

第14周 胎宝宝出现指纹..... 112

到本周,胎宝宝的手上已经出现指纹了,这可是他独一无二的标

志啊。

第15周 准妈妈注意口腔卫生 116

准妈妈现在要特别注意口腔卫生。由于内分泌的改变,对雌激素需求的不断增加,准妈妈的牙龈多有充血或出血的症状。

第16周 胎宝宝在打嗝 123

孕中期令人兴奋的时刻就要到来了,准妈妈很快就可以感觉到胎动了。你可以感觉到子宫在蠕动,胃里发出类似饥饿的“咕噜”声。

第17周 一只活泼可爱的“梨” 130

从本周起,准妈妈进入妊娠第五个月。在本月胎宝宝会频频活动,而且会以惊人的速度成长,使准妈妈体重增加,腹部膨起。

第18周 准妈妈胃口大开 136

本阶段有些准妈妈可能会出现鼻塞、鼻黏膜充血和鼻出血的现象,这与孕期内分泌的变化有关,可以不必进行治疗,也可以适量食用冷血凉血的食物或中药。

第19周 准妈妈保养好乳房 141

从本周开始准妈妈应注意乳头和乳房的保养了,否则,有可能造成产后缺乏母乳或乳房下垂。

第20周 胎宝宝能感光了 147

现在准妈妈的腹部已经逐步适应了不断增大的子宫了,到准爸爸每周帮准妈妈测量宫高的时候了。

第21周 被胎脂包裹的宝宝 151

从本周起,准妈妈进入妊娠的第六个月。这时准妈妈可能常常会觉得呼吸急促,特别是上楼梯的时候,上不了几阶就气喘吁吁。

第22周 准爸爸可以给胎宝宝讲故事了 158

这个阶段,相对而言是整个孕期里准妈妈最为轻松的时候。但很

多准妈妈会出现牙龈出血的现象，这是孕激素在作怪，准妈妈只要注意口腔卫生就可以了。

第23周 胎宝宝像个小老头儿 162

从本周起准妈妈要特别注意补钙了，因为胎宝宝的乳牙胚已开始发育。如果母体为胎儿提供足量的钙，可使宝宝长出一口好牙。

第24周 胎宝宝有味觉了 169

在孕中期，准爸爸要尽可能地抽出时间定期陪妻子去医院做产前检查，以便及时了解准妈妈和胎宝宝的情况。

第25周 胎宝宝第一次睁眼 173

从本周起进入妊娠第七个月。准妈妈度过本月后，将步入孕期的第三个阶段。

第26周 准妈妈谨防病 178

准妈妈别忘了定期到医院检查身体，此时是妊娠期糖尿病、贫血的高发期，应该关注相关的检测指标并根据医生的建议进行防治。

第27周 胎宝宝长出了头发 183

从本周开始到分娩，准妈妈应该增加谷物和豆类的摄入量，因为胎儿需要更多的营养。

第28周 告别孕中期 187

现在准妈妈可以通过书籍、录像或上指导课来了解分娩过程，在知识和精神上开始为分娩做准备，消除对分娩的恐惧。

难熬的孕晚期

第29周 一个可爱的“小人儿” 194

胎儿越长越大，在母体内的活动空间相对会越来越小，胎动也会逐渐减弱，但此时胎儿仍然比较好动。可能在准妈妈想睡觉的时候，胎儿醒来了，并动个不停，搞得准妈妈无法入睡；等准妈妈醒来时，他

却睡着不动了。真是一个活泼可爱的“小人儿”。

第30周 大腹便便的准妈妈..... 199

准妈妈随着体重的增加,会感觉身体越来越沉重,从本周起你要减少独自上街的次数和时间,注意安全。做家务时注意轻蹲慢起,尽量挺直腰背,调动身体的每一块肌肉,使它们均匀受力,以避免被拉伤。

第31周 快速成长的胎宝宝..... 204

从本周开始,很多准妈妈觉得睡眠更加不好,胎动频繁,特别是肚子越来越大,起、卧、翻身都有些困难,好像怎么躺都不舒服。此时你可以在脚下垫上高度合适的枕头或被子,平卧时垫高两脚,让血液回流;侧卧时,垫高在上面的腿,这样你会觉得舒服一些。

第32周 胎动减少了..... 208

如果体重增长过多,在本周准妈妈就应该根据医生的建议适当控制饮食,少吃含淀粉和脂肪多的食物,多吃蛋白质、维生素含量丰富的食物,以免胎宝宝长得过大,造成分娩困难。

第33周 日益丰满的胎宝宝..... 213

从本周开始,进入妊娠第九个月,胎宝宝的大部分器官到月底将发育成熟。如果现在存在胎位不正的问题,应根据医生的建议尽快使胎位调整过来。

第34周 胎儿头部进入骨盆..... 220

如果你是第一次做妈妈,那么这时宝宝的头部大多已降入骨盆,紧压在你的子宫颈口。而经产妇的入盆时间一般要晚一些,有些经产妇的胎宝宝在分娩前才会入盆。这都是正常的,准妈妈不必紧张。

第35周 准妈妈别紧张..... 224

由于日益临近预产期,准妈妈会感到忐忑不安,甚至有些紧张。此时你可以和丈夫、朋友或自己的妈妈聊一聊,这样可以缓解一下自己内心的压力。

第36周 胎宝宝长出长指甲 233

本周准妈妈的肚子已经变得非常大了,起居坐卧都很费力,即便是做一些简单的家务也会气喘吁吁。这时上下楼梯或洗澡时一定要注意安全,防止滑倒。

第37周 胎宝宝足月了 240

自本周起进入妊娠第十个月。现在准妈妈是不是感觉下腹部的压力越来越大,突出的肚子逐渐下坠?这就是通常所说的胎儿入盆,即胎头降入骨盆,是在为分娩做准备。

第38周 进入临产状态 247

准妈妈现在可能会既紧张又焦急,既盼望宝宝早日降生,又对分娩的痛苦感到有些恐惧。现在应该适当活动,充分休息,密切关注自己身体的变化,是否有临产征兆,随时做好入院准备。

第39周 警惕过期妊娠 253

本周应注意三个重要现象:宫缩、破水和流血。临近预产期,腹部一天有好几次发紧的感觉这就是宫缩,当这种感觉转为规律的下坠痛、腰部酸痛(通常每6~7分钟1次)时,2~3小时后就该去医院进行检查,这意味着要临产了。

第40周 迎接天使的到来 258

十月怀胎,瓜熟蒂落,分娩时刻终于来临了。

附录 专家答疑 267

1. 排卵期注射流感疫苗会影响胎儿发育吗 267
2. 孕5周使用洁尔阴洗液对胎儿是否有影响 267
3. 孕早期饮酒危害有多大 267
4. 怀孕6周能做彩超吗 268
5. 孕早期早晨可以空腹喝蜜糖水吗 268
6. 孕早期脸上长痘怎么办 268



CONTENTS

7. 孕早期腹痛发热怎么办	268
8. 孕期头疼是怎么回事	269
9. 服用安婷对胎儿有影响吗	269
10. 如何监测胎儿畸形	269
11. 准妈妈可以吃冷饮吗	269
12. 我能去西藏吗	270
13. 高烧 39.5℃ 对胎儿有影响吗	270
14. 准妈妈常流鼻血正常吗	270
15. 怀孕 16 周肚皮两侧瘙痒是怎么回事	270
16. 怀孕 18 周做羊膜穿刺安全吗	271
17. 从什么时候开始能感觉到胎动	271
18. B 超显示羊水有些浑浊怎么办	271
19. 怀孕 21 周体重增加了 10 千克正常吗	271
20. 孕期摔跤后该怎么办	272
21. 孕期能使用婴儿油吗	272
22. 前置胎盘能否足月生产	272
23. 肚皮痛需要治疗吗	272
24. B 超显示羊水偏多怎么办	272
25. 患霉菌性阴道炎必须剖宫产吗	273
26. 脐带绕颈怎么办	273
27. 手又麻又胀是怎么回事	273
28. 胎儿臀位一定要剖宫产吗	273
29. 腹部酸胀是因为宝宝压到神经了吗	274
30. 产前一个月为何呕吐	274
31. 胎心轻微过缓要紧吗	274
32. 孕晚期睡觉常翻身影响胎儿吗	274
33. 高度近视者是否能顺产	275
34. 孕 37 周时阴道流血是什么原因	275
35. 做爱真的有助于分娩吗	275
36. 孕妇何时停止工作好	275

PART >>>>

01

第一篇



准爸妈必做的——孕前准备

准备做爸爸、妈妈的人们现在要注意了，你们必须从孕前开始做好迎接宝宝诞生的各项准备，只有这样才能使你们未来的宝宝更加健康、聪明。为了实现优生，夫妻二人要一起制订一个孕育计划，并至少在孕前3个月了解一些必要的知识，做一些相应的准备。这是为了孕育一个健康可爱的小宝宝而在孕前必须要做的事情。



一、如何实现优生

每一个家庭、每一对夫妻，都希望自己的下一代健康、聪明，那就很有必要了解一些优生方面的知识。

优生对于个人、家庭、民族乃至整个人类社会，都有着极为现实和深远的影响。由遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷是相当惊人的，已知常见的遗传病有3000余种。据调查，先天性畸形是造成新生儿死亡的首要因素。在新生儿中，先天性畸形比例高达2%。所以说，优生的目的就是“生优”，即采取一系列措施保证诞生的后代是优秀的。

1. 实现优生的基本条件

优生是关系人口质量的大事。想要提高人口质量，除需后天良好的培养教育外，更需要优生打下先天的良好基础，避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的出生，减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担。

我国古代医学家对优生早有论述，如2000多年前《列子》就提出：“有生者，有生生者；有形者，有形形者。”用近代科学知识来解释，即指亲代的形体、性格、行为，甚至声音等特征，都会遗传给子孙后代。后汉《冯勤传》中说，冯勤的祖父因怕孙子像他一样身材矮小，便给儿子娶了一个又高又大的媳妇，生下的冯勤自然是又高又大。这是古代运用优生学的最早记载。那么，怎样才能实现优生呢？具体而言，应首先遵循以下基本条件。

（1）禁止近亲结婚

近亲结婚容易生出弱智儿、痴呆儿，还会使子女易患遗传性疾病，从而影响下一代人种的优良性。这也是我国婚姻法明令禁止直系血亲和三代以内旁系血亲结婚的根本原因。

（2）夫妻双方都应身体健康

夫妻双方都不能有遗传性疾病，如血友病、白化病、原发性癫痫病、家族性高血压、先天性心脏病、遗传性高度近视等疾病。患有这些疾病者，应谨慎对待生育。

2. 优生从择偶开始

选择一个好妻子或好丈夫，生一个可爱的宝宝，这是很多人的心愿。那么，怎



样才能如愿以偿呢？当然，每个人都有自己的择偶标准，但从优生的角度讲，科学地择偶，对您后代的智能、体格等各方面都会更加有利。所以，当您准备择偶时不妨从以下几方面加以考虑。

（1）拒绝不能相互婚配的人

未婚青年人都憧憬着美好、幸福的未来，渴望寻找一位情投意合、心心相印的终身伴侣。但需要注意的是，在有些情况下双方是不能相互婚配的，这包括：

①不能近亲结婚

不能通婚的近亲，是指直系血亲和三代以内的旁系血亲。

直系血亲：是指与自己有直接血缘关系的，如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等。

旁系血亲：是指兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯、叔等。三代以内有共同祖先的就为三代以内的旁系血亲。

②男女双方都曾患过精神分裂症的人不能结婚

这是因为当夫妇一方或双方患精神分裂症时，其子女患该病的风险率极高。一般群体中子女患精神分裂症的风险率不到1%，但若父母双方都是精神分裂症患者，其子女发病率则会高达40%~68%；父母一方患精神分裂症的，其子女发病率为15%。因此，男女双方或一方患有此症时应避免结婚。

③双方家系中三代内患有相同隐性遗传病的不能结婚

隐性遗传病的种类很多，比如白化病、全色盲、青光眼、着色性干皮病、镰状细胞贫血症等等。这类遗传病遗传有几个规律：一是患者在家族中出现没有连续性；二是患者的双亲一般外表是正常的，但他们是这种致病基因的携带者；三是发病者与性别没有关系；四是近亲婚配生育的子女，发病率明显提高。

④常染色体隐性遗传病患者之间不能通婚

当一对夫妇都是致病基因的携带者时，生育的子女有1/4的发病概率。从优生学的角度讲，这样的人之间是不能婚配的。

