

新手妈妈培训班

XINSHOUMAMAPEIXUNBAN

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心

首都儿科研究所儿童保健研究室

联合编写

主编 戴耀华

我要做妈妈了

孕 期 保 健



中国妇女出版社

我要做妈妈了

孕期保健

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心
首都儿科研究所儿童保健研究室
联合编写

主编 戴耀华

编写 王桂香 李梅 丁晖



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期保健：我要做妈妈了/戴耀华主编. —北京：中国妇女出版社，2002.1

(新手妈妈培训班)

ISBN 7-80131-606-1

I. 孕… II. 戴… III. 妊娠期-妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089808 号

孕 期 保 健

——我要做妈妈了

戴耀华 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码：100010

各地新华书店经销

北京通州皇家印刷厂印刷

850×1168 1/32 4.625 印张 100 千字

2002年元月北京第一版 2004年7月第四次印刷

印数：13001-17000 册

ISBN 7-80131-606-1/R. • 53

定价：7.00 元

主编寄语

让宝宝拥有最佳的人生开端

儿童是人类生存的起点，也是人类发展的未来。儿童发展最关键的阶段是幼年。俗话说“3岁看到大，7岁看到老”是中国人多年的育儿经验总结。在孩子出生后的3年内，大脑的信息传递通道迅速发育，支配孩子一生思维和行为方式的运动原处于形成阶段。当孩子牙牙学语、感知世界、动脑思考时，他们用以区分好坏、判断是非曲直的价值观也逐渐形成。从出生至3岁是人一生的奠基阶段，如果孩子出生后没有一个好的开端，那么他们可能永远也不会充分挖掘并实现自身的潜能了。

孩子与父母、家庭成员及其他成人的接触和交往会影响到孩子大脑的发育。同时，丰富的营养、良好的健康保健和温馨的家庭环境也会对孩子产生终生的影响。世界卫生组织和联合国儿童基金会都将0~3岁儿童的早期发展作为政策支持的重点，任何负责任的政府也在

孕期保健

制定法律、政策、规划和进行资源配置方面把儿童早期发展放在最优先考虑的位置。

中国的独生子女政策使我们只有一次做父母的机会，每位母亲都是“新手妈妈”。本丛书将提供从怀有宝宝之初到3岁的育儿知识和可操作的技能。愿在妈妈的关爱、呵护下，宝宝能拥有最佳的人生开端。

戴耀华

主编简介：

戴耀华，首都儿科研究所研究员，博士生导师，首都儿科研究所儿童保健研究室主任，中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任，世界卫生组织儿童卫生合作中心主任。多年来致力于儿童保健、优生优育研究。已出版多部儿童养育、早期教育等方面专著。目前为多项国家和国际合作研究课题的负责人。

目 录

第一篇 孕前的准备

1. 什么时候当妈妈好	2
2. 怎样调适孕前生活节律	3
3. 孕前营养储备有哪些	4
4. 哪个季节适于怀孕	5
5. 怎样选择受孕时机	6
6. 哪些情况下不宜怀孕	8
7. 什么样的夫妻不宜生育	8
8. 多次人工流产会产生哪些不良后果	9

第二篇 怀 孕 早 期

9. 怀孕的征兆有哪些	12
10. 怎样推算宝宝的生日	14
11. 孕早期胎儿有什么特点	15

孕期保健

12. 为什么说产前检查很有必要 17
13. 孕早期要做哪些检查 18
14. 孕早期的日常生活要注意什么 18
15. 孕早期可以做哪些运动 20
16. 怎样保证孕早期的营养 23
17. 为什么要补充叶酸 24
18. 为什么孕期补充铁剂很重要 25
19. 呕吐得特别厉害怎么办 26
20. 电脑对孕妇有影响吗 28
21. 孕妇能做放射线检查吗 29
22. 什么是 TORCH 感染 30
23. 孕期可用哪些疫苗 32
24. 孕妇用药要注意什么 32
25. 妊娠期的安全用药包括哪些 33
26. 对胎儿有不良影响的药物有哪些 34
27. 有哪些中药不宜在孕期服用 39
28. 妈妈吸烟喝酒对胎儿有哪些不良影响 40
29. 孕妇的饮品有什么限制 41
30. 孕期为什么要避免噪音污染 41
31. 孕期夫妻性生活还能继续吗 42
32. 孕早期的性生活要注意什么 43
33. 孕早期阴道出血的常见原因有哪些 44

第三篇 怀 孕 中 期

34. 孕中期胎儿发育有什么特点	48
35. 胎盘有哪些生理功能	49
36. 妈妈的情绪会影响胎儿吗	50
37. 孕中期要补充哪些营养素	51
38. 孕期睡眠采用什么体位好	54
39. 孕中期的性生活需要注意什么	54
40. 孕中期可以做哪些活动	55
41. 怀孕后还能烫发、染发、化妆吗	56
42. 孕妇的着装有什么讲究	56
43. 怎样进行胎教	58
44. 怎样进行音乐胎教	59
45. 怎样进行运动胎教	61
46. 爸爸在胎教中有什么重要作用	62
47. 怎样护理乳房	63
48. 双胎妊娠要注意哪些问题	64
49. 哪些运动方式适合孕期妇女	66
50. 怎样做呼吸操	66
51. 怎样做肌肉操	68
52. 心脏病孕妇怎样做孕期保健	70
53. 患糖尿病的孕妇需要注意什么	72

孕期保健

- 54. 肾炎对孕妇和胎儿有什么危害 73
- 55. 孕妇贫血怎么办 76
- 56. 孕妇患了病毒性肝炎能否继续妊娠 78

第四篇 怀 孕 晚 期

- 57. 孕晚期胎儿发育有什么特点 82
- 58. 孕晚期工作时应注意什么 83
- 59. 孕晚期如何加强营养 83
- 60. 孕晚期还可以运动和锻炼吗 85
- 61. 孕晚期夫妻生活应注意什么 86
- 62. 孕晚期怎样护理乳房 87
- 63. 胎儿监护包括什么 88
- 64. 孕期怎样进行自我监护 90
- 65. 怎样测宫底高度 92
- 66. 孕晚期小腿为什么爱抽筋 95
- 67. 孕晚期为什么尿频 97
- 68. 便秘怎么办 97
- 69. 如何防治妊娠蝴蝶斑 99
- 70. 孕晚期为什么白带增多? 怎样处理 100
- 71. 什么是前置胎盘 101
- 72. 什么是胎盘早剥 102
- 73. 孕晚期阴道出血的主要原因是什么? 如何

处理	103
74. 哪些情况属于高危妊娠? 如何监护	105
75. 孕晚期妇女为什么不宜久站或负重	107
76. 孕晚期为什么不宜坐浴	107
77. 羊水过多或过少对胎儿有什么影响	108
78. 母子血型不合是怎么回事	109
79. 怎样预防妊娠高血压综合征	109
80. 怎样预防早产	111
81. 过期妊娠对胎儿有什么影响	113

第五篇 临产和分娩

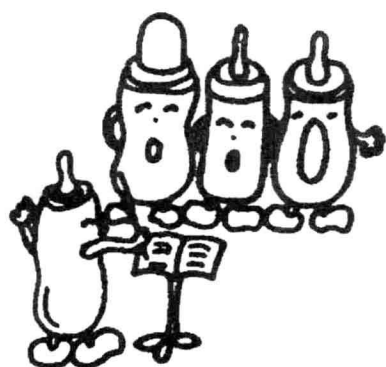
82. 分娩有哪些征兆	116
83. 临产的标志是什么	117
84. 什么时间应入院待产	118
85. 分娩前要做好哪些准备	119
86. 产前怎样做好物质准备	120
87. 临产前有哪些注意事项	121
88. 采用何种分娩方式好	122
89. 剖腹产是分娩的捷径吗	124
90. 产程分哪几个阶段	125
91. 分娩时产妇如何配合	128
92. 有哪些助产动作可以帮助产妇减轻疼痛	129

孕 期 保 健

- 93. 如何预防急产 132
- 94. 如何预防难产 133
- 95. 胎膜早破有什么危害 133
- 96. 分娩过程中为什么会发生滞产 134
- 97. 胎盘滞留有哪些原因 135
- 98. 双胎分娩要注意哪些问题 135
- 99. 什么是子宫破裂? 应如何防治 136
- 100. 分娩中为什么会造成脐带脱垂? 应如何处
理 137

第 一 篇

孕前的准备



孕期保健

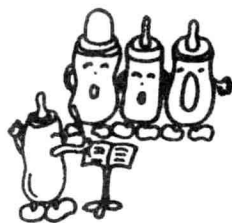
1. 什么时候当妈妈好

生养一个健康漂亮的宝宝，这是父母最大的希望。究竟什么时候是当妈妈的最佳年龄呢？国外专家认为，健康青年男女的 18~30 岁之间均为最佳生育年龄。我国专家学者认为，从优生优育的角度来讲，女性在 23~28 岁之间，男性在 25~32 岁之间生育最好。因为此阶段男女性器官发育完全成熟，睾丸、卵巢功能最活跃，加之其体格健壮，精力充沛旺盛，排出的精子和卵子质量最高，如果这个阶段怀孕生育，将会获得最佳胚胎。

2

然而，生育的理想年龄的选择，对于不同的年轻夫妇来说，还往往受着诸如环境条件的、伦理条件的以及生理、心理等多方面因素的制约。当前，已有许许多多的年轻夫妇越来越重视主客观条件的综合度量，以求得生育年龄的最佳“适宜值”。例如，有的青年夫妇在事业上正处于双双攻关的关键时刻，就不妨把生育年龄稍稍推迟；又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，也不妨待完全康复后再生育……这些做法也不妨视为另一种意义的最佳生育年龄的选择方式。

目前，最佳生育年龄的择定，还应考虑到孩子出生后的优生条件是否具备等方面。许多青年夫妇已有这样的远见卓识。他们当中有些人为了创造这一条件，宁肯在避免高龄初



产（女性超过 35 岁）的前提下适当推迟育龄，以求得事业上的精进和生育上的从容。

从近几年的统计资料来看，越来越多的职业妇女要到 30 岁左右才结婚生育。这是因社会时代发展、人们传统意识改变和就业压力不断增加而引起。在这个阶段，她们认为已有稳定的工作和丰厚的经济收入，更有利于生养子女。虽然妇女分娩困难及胎儿畸形的发生率随年龄增大而升高，但是综合权衡各方面的因素，比如怀孕年龄、健康状态、经济收入、居住环境等，再决定什么时候生育，可能更有利于孩子健康成长。

2. 怎样调适孕前生活节律

严格说来，轻松自如的生活态度所形成的生活节律，大多符合生理与心理的最佳状态，是无须再加以调适的。然而，许多新婚夫妇由于伦理环境的变化一时尚未适应，因而往往导致生活节律的紊乱或失调，其生理与心理状态也往往会随之受到程度不同的影响，这时就有调适一番的必要了。

孕前生活节律的调适，其主要指标是要有利于夫妇双方精神饱满、畅快，身体机能活跃、旺盛，即所谓“养精蓄锐”。由于每对夫妇的精神素质及机体素质有着千差万别，因而只要有助于达到上述指标的努力就是好的，就是可取的，不必拘泥于某种模式。但是，对生活节律的调适不论采取什

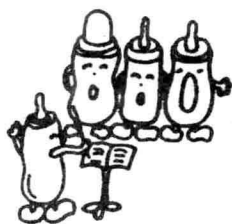
孕期保健

么样的独特方式，都最好是能增加生活的动量（以不疲劳而有助于提神为适宜），激活生活的潜力，丰富生活的色彩，加速生活的节奏，诱发生活的情趣为上智！形成这样的生活节律，足以为后代提供优美而又充满活力的“基因”，是对生育期待的最具根本意义的“投资”。

良好的生活节律的形成和维持，有赖于良好的生理机能和心理状态为基础，并在正负循环中均互为因果。譬如，孕前要建立一系列的生理机能保健措施，针对婚前检查所发现的有关疾患和不够理想的生理机能问题，进行治疗、调养和功能性锻炼，特别是要保持精液的正常成分和卵子成熟的质量以及生殖器官的健康状态。如若有可能，同时又有必要，还可以在孕前主动接受生育门诊的指导。有时为了补救身体素质的某种欠佳的状况，夫妇也可以分别坚持进行健美活动，包括健美运动和有益于健美的艺术活动。在心理方面，主要是要注重孕前心绪的调适，以形成良好的情绪状态和积极的心境，这要靠夫妇双方对生育时机、生育期待的一致性理解，以及生育伦理修养的和谐。这将有助于夫妇双方克服孕前的种种不适应状态，进入相互理解的生育伦理氛围，形成愉快的心境和特定的孕前生活节律。

3. 孕前营养储备有哪些

为了给未来的胎儿准备好“全面营养基”，待到妊娠后再



加强营养，虽仍有“亡羊补牢”之效，但终显太迟了。

这是因为新的生命在形成的最初一刹那，就需要诞生在“全面营养基”之上。所谓“母壮儿肥”（也应该包括父亲）正是从这个“基石”的意义上来说的，是有科学道理的。

从孕前至少半年（再此之前也不能忽视营养）就开始加强“全面营养食谱”的调配，这是优生意识的表现。从这时起，就要特别注重青菜、水果、各种肉类和豆制品类的杂而广的食物的摄取，以通过蛋白质及多种维生素的吸收、转化，充分地为子宫内膜输送给未来的胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质做好准备。

事实上，妊娠初期由于不少孕妇会出现程度不同的妊娠反应或忌食反应，在很大程度上要影响到全面摄食。如果孕
前营养储备不足，很容易使胎儿发育，特别是脑细胞增殖的高峰期（第一高峰期为10~18周）发育受到影响。而孕前储备充足的孕妇即使妊娠忌食反应比较强烈，也有望在很大程度上减轻其对胎儿由于营养供应不足而造成的危害。

4. 哪个季节适于怀孕

现在，大多数专家认为在我国以4月份受孕最为有利。其理由是：

- 4月受孕正值春意盎然的时节，精卵细胞亦充满生机活力。斜射的春阳可减少对地球的高能离子辐射，这将有利

于精卵细胞保持理想的活性及胚胎的健康发育。

- 受孕后的3~4个月是胎儿大脑和神经系统形成时期，而这时又正值秋季来临，瓜果、蔬菜大量上市，可以很好地满足母子的营养需求。

- 4月份受孕，避开了冬末春初病毒性疾病的高发季节，这对于防止胎儿畸形悲剧的发生大有好处。

5. 怎样选择受孕时机

俗话说：“优良的种子只有撒在肥沃的土地上才能长出茁壮的秧苗。”只有当精子和卵子质量最好时结合，并在最好的环境中生长发育，才能孕育出一个健康的胎儿。怎样选择受孕时机呢？选择受孕时机应注意以下几个问题：

- 应在男女双方身体健康的情况下受孕。任何一点疾病、疲劳或情绪不佳均可对胎儿产生不利影响。

- 不要在寒冷的冬天或炎热的夏天受孕。因为冬季天气寒冷，室内外空气污染严重，孕妇易患病毒感染性疾病，胎儿畸形发病率高。夏季天气闷热，孕妇易情绪烦躁，睡眠休息不好，食欲较差，影响胎儿正常生长发育。

- 准备怀孕的前一个月要营养均衡合理，最好多食用一些高蛋白、高维生素食物。严禁吸烟喝酒和饲养小动物。

- 性生活不能太频繁，一般以每周2次为宜，最好在排卵期内（每次月经周期的第12~16天）性交怀孕。有些地区