

- 最科学的孕妈妈生理病理查询
- 最权威的孕期身心健康指导
- 最全面最实用的孕产知识剖析
- 最中肯最贴心的胎儿教育方案

这是专家原创作品，告诉您最想知道和最需要知道的孕产知识

戴淑凤教授融医学、儿童发展心理学与教育学、神经行为学、中国传统医学于一身，是准父母、父母和孩子身心健康最权威的捍卫者，最受拥戴的贴心人！

怀孕那些事

戴淑凤

说

戴淑凤 著

国内权威孕育专家
北京大学妇产儿童医院教授



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

10万人次婴幼儿跟踪指导者 **戴淑凤** 教授倾情巨献



戴淑凤

说

怀孕那些事

中国妇女出版社

●



中国妇女出版社

中国妇女出版社

戴淑凤说

怀孕那些事

戴淑凤 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

戴淑凤说怀孕那些事 / 戴淑凤著. —北京: 中国人口出版社,
2012.12

ISBN 978-7-5101-1477-9

I. ①戴… II. ①戴… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-
妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第277599号

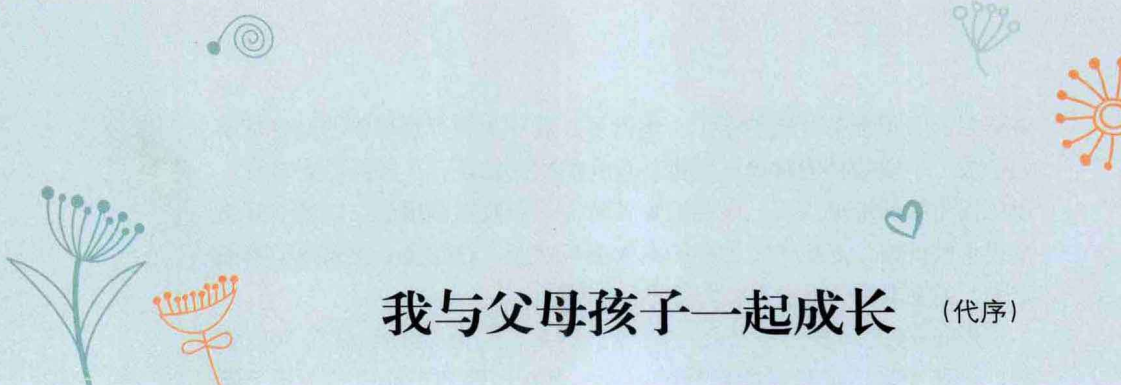
戴淑凤说怀孕那些事

戴淑凤 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京博艺印刷包装有限公司
开 本	720毫米×1020毫米 1/16
印 张	18
字 数	280千
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1477-9
定 价	34.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



我与父母孩子一起成长

(代序)

46年，我在北大医院从事妇产科、新生儿专业临床工作，期间，广泛涉猎了祖国传统医学、心理学、儿童发展与教育心理学、神经行为学等相关学科；

30多年，我为准父母、父母和孩子们撰写了大量孕育与教育科普读物；

跟踪指导10万人次婴幼儿，其中，矫治特殊需要教育儿童近万人次……

这些不仅仅是一串串数字，更重要的，它记载了我与父母和孩子一起成长的点点滴滴，它让我深深感受到拥有一个健康、快乐、聪明的宝宝，是新手父母及隔代人的最大心愿，也是国家强盛、民族兴旺的根本所在。



当“80后”第一代独生子女从叛逆中逐步走向成熟的时候，他们也逐渐步入了生儿育女、为人父母的行列。由于生理成熟与心理成熟的距离，年轻准父母和初为父母者处处感觉不顺手，面对孩子常常表现出不知所措。难怪很多已经成为奶奶的人说：“过去是为一个孩子忙乎，现在要为三个孩子忙乎！”还有的丈夫说“我现在是两个孩子的‘爸爸’，既要陪老大（妻子）玩，又要给老二（孩子）买玩具，压力大啊！”生儿育女对老一辈人来说，虽然是再平常不过的生理过程，然而对独生子女父母来说却是十分沉重的话题。因而，“80后”的你们必须快速适应面临的角色转变。虽然你们思想的多样性可能不被老一辈人所理解，甚至存在不可逾越的代沟，但是你们仍然渴望着成长。我坚信，通过正确的引导，“80后”的一代将是变革创新的一代、充满希望的一代。

面对生儿育女这样一件从来没有经历过的事情，“80后”的你们该如何面对呢？我认为年轻夫妇从计划要孩子那天起，就应尽可能及早地进入角色准备。在孕产期，心理的成熟尤为重要。这就需要你们

有更多的心理准备并提前学习。你们可以看一本孕产指导手册或参加孕妇学校，争取短期内掌握一些生儿育女的相关知识；了解妊娠全过程，避免因无知而造成失误；学会妊娠各阶段的自我保健措施，以确保妊娠全程平顺安康；还应进行必要的身体健康检查，做到身心健康地孕育胎宝宝，并要规划一下宝宝出生后的教养问题。

现在的我，不光是女儿、妻子、母亲，而且是我至爱孙女的奶奶。一路走来，体验着酸甜苦辣，人生百味。除却工作中那千千万万张父母和孩子们甜蜜的笑脸让我时刻难忘，身为人母的喜悦更让我回味无穷！因为，女人晋升为母亲，就意味着终身的使命与责任——这就是引领孩子健康成长每一步，让孩子拥有最佳人生起点，成为国家栋梁，并一步步走向成功。这不仅是父母和家人的期盼，也是科技兴国、国富民强的根本。所以，做“女人”是伟大的！母亲的岗位是神圣的！相信，“80后”的你们也必会与时俱进，成为最能胜任伟大使命的新一代母亲和父亲。

亲爱的“80后”新父母们，请你们一定记住：妊娠、分娩、育儿是一个生理过程，更是一个心路旅程！你们更应记住，你不是一个人在战斗！有我、有你们的父母和朋友在陪伴你们共同成长、体味生儿育女的人生！

基于广大“80后”孕妈妈和准爸爸的信赖和呼声，针对孕育过程中可能遇到的新情况、新问题、新期望，我结合几十年临床经验、花费时间和心血、用心撰写了这本孕育书。出版社的编辑说这本书很有亲和力，建议书名为《戴淑凤说怀孕那些事》，我欣然接受。

本书的内容，包括了最科学的孕妈妈生理病理查询、最全面的孕期身心保健指导、最实用的孕产知识剖析、最前沿的胎宝宝教育方案，并告诉你们如何自我判断及预防孕期出现的异常情况。在编写的过程中，力争把你们最想知道和最需要知道的孕产知识全部涵盖在内。

企盼这本书能为更多读者提供帮助，为新手父母，特别是独生子女父母开启一扇心灵之窗，让你们不再忐忑、不再困惑。相信有我和这本书的陪伴，你们怀孕、分娩、育儿这一人生旅程，一定会十分顺利，十分精彩。

戴淑凤

2012年12月



第一章 幸福孕程有计划

有备而孕 / 2

- 婚前检查不能省略 / 2
- 孕前女性备孕指南 / 2
- 男性备孕指南 / 10
- 怀孕前要查清的一些问题 / 14
- 患病者的结婚和优生问题 / 14
- 熟悉对怀孕会产生不良影响的药物 / 15
- 孕产花费早知道，及早理财 / 16
- 了解“定时妊娠法”，增加怀孕概率 / 17

遗传奥妙 / 18

- 宝宝像爸爸还是妈妈——遗传 / 18
- 宝宝是独一无二的——变异 / 18
- 遗传的密码——染色体 / 19
- 什么是遗传性疾病 / 19
- 遗传性疾病有哪些特点 / 20
- 亲子血型遗传及新生儿溶血症 / 20

- 近亲婚配麻烦多 / 20
- 怎样预防遗传病的发生 / 21

生命之吻 / 22

- 有利于受孕的最佳体位 / 22
- 增加受孕机会的注意事项 / 22
- 精卵结合的奇妙旅程 / 22
- 受精卵的“着床过程” / 23
- 怀孕的自我判断方法 / 24
- 双胞胎和多胞胎的由来 / 24

孕前营养秘籍 / 26

- 纠正不良饮食习惯，保证营养均衡摄取 / 26
- 为了胎宝宝，漂亮妈妈要停止减肥节食了 / 26
- 每日营养摄取举例 / 27
- 孕前补充蛋白质好处多 / 27
- 提高精子质量的膳食方案 / 27

哪些食物不要吃 / 27

哪些食物不宜多吃 / 29

不孕不育莫慌张 / 30

医学上如何判断不孕症 / 30

正常受孕的条件 / 30

哪些因素影响女性受孕 / 30

哪些因素可使男性不育 / 31

男女双方不育的因素 / 32

压力也会造成不孕 / 33

肥胖也可导致不孕 / 33

不良生活方式导致的不孕 / 35

长期素食可导致不孕症 / 36

患上不孕症需做哪些检查 / 36

什么是人工受孕 / 37

什么是“试管婴儿” / 37

哪些情况下可以考虑做试管婴儿 / 37

试管婴儿的孕育过程 / 38

人工受孕的成功率有多高 / 39

第二章 健康孕产开始啦

各月母体的变化和胎宝宝的成长 / 42

第1个月（1~4周） / 42

第2个月（5~8周） / 44

第3个月（9~12周） / 46

第4个月（13~16周） / 48

第5个月（17~20周） / 50

第6个月（21~24周） / 52

第7个月（25~28周） / 54

第8个月（29~32周） / 56

第9个月（33~36周） / 58

第10个月（37~40周） / 60

孕期营养与保健 / 62

孕期应注意补充的5大营养素 / 62

怀孕不同时期如何科学搭配

膳食营养 / 63

孕妈妈常食可促进胎宝宝脑发育的食品 / 66

过度营养对母胎的不良影响 / 67

如何科学补钙 / 67

含钙丰富的食品 / 68

喝骨头汤补钙是个误区 / 68

多食含铁丰富的食品可以预防贫血 / 68

适度摄取含碘食品，促进胎宝宝发育 / 69

有效补充叶酸，预防神经管畸形 / 70

不良饮食习惯也会“传染”给胎宝宝 / 70

吃水果每天不要超过300克 / 70

早餐要吃好，晚餐要吃少 / 71

孕妈妈喝水讲究多 / 72

预防妊娠高血压综合征有良方 / 72

孕妈妈饮食禁忌 / 73

孕期要少吃或不吃的具体食物 / 74

孕期不宜吃的补品、补药 / 76

孕妇奶粉有讲究 / 76

消斑宜吃的几种食物 / 77

吃对食物可以对抗妊娠纹 / 77

孕期焦虑宜吃的几种食物 / 77

孕期生活有讲究 / 78

孕妈妈选对服装依然可以很漂亮 / 78

孕妈妈应选择什么样的鞋子 / 78

孕妈妈的内衣如何选择 / 79

孕妈妈应选择什么样的袜子 / 79

哪些孕妈妈适合戴“托腹带” / 79

适当运动必不可少，激烈运动要避免 / 80

适合孕妈妈的瑜伽功 / 82

左侧卧位更合适 / 83

仰卧位综合征需预防 / 84

孕妈妈旅游与出差的注意事项 / 84

孕妈妈慎用电热毯 / 85

孕妈妈忌染发、烫发和化浓妆 / 86

孕妈妈乳房护理要领 / 86

小心，刺激乳头会引发宫缩 / 86

皮肤色斑防护有方法 / 87

面部蝴蝶斑能消失吗 / 88

孕妈妈预防接种早知道 / 89

注意口腔卫生，预防牙病 / 89

孕妈妈的四季养护要点 / 90

孕期失眠症自我调理有绝招 / 93

孕期可以进行性生活吗 / 95

哪些孕妈妈应禁止性生活 / 95

性交后腹痛是怎么回事 / 96

孕妈妈放松按摩方法 / 96

孕期放松训练方法 / 98



让胎宝宝远离危害 / 100

胎宝宝各器官成型的时间表 / 100

胎宝宝各重要器官先天畸形的

发生时间 / 100

羊水的成分及其作用 / 101

认真了解一下你的胎盘 / 102

脐带：连接孕妈妈和胎宝宝的

的纽带 / 104

好心情有利于优生 / 104

什么是“TORCH”感染 / 105

暂时让宠物离开，预防弓形虫感染 / 106

孕早期风疹病毒感染与胎宝宝畸形 / 106

巨细胞病毒感染的危害 / 107

小心带状疱疹病毒感染带来危害 / 107

孕妈妈患有病毒性肝炎怎么办 / 108

毒品对胎宝宝的危害 / 108

糖精的不利影响 / 109

消除体内的烟酒毒素 / 109

射线对胎宝宝的影响 / 110

孕妈妈高热，胎宝宝很受伤 / 110

“电脑族”孕妈妈要注意 / 111

看电视要有节制 / 111

孕期用药别紧张 / 112

怀孕不同时期，药物对胎宝宝的
影响 / 112

孕期用药应该讲究原则 / 112

孕期服用中草药安全吗 / 113

孕妈妈不宜服用的中药 / 114

口服避孕药期间怀孕，胎宝宝

能要吗 / 114

使用避孕药膜怀孕，对胚胎

有影响吗 / 114

带着避孕环怀孕，该怎么办 / 115

产前诊断早准备 / 116

产前诊断与产前检查不是一回事 / 116

从预防入手：产前检查有哪些好处 / 116

产前检查时间安排 / 117

产前检查查什么 / 117

产前检查的内容 / 118

哪些孕妈妈必须进行“产前诊断” / 119

产前化验检查项目 / 119

哪些是高危孕妈妈 / 121

盆腔检查的时间及内容 / 121

什么是羊膜腔穿刺检查 / 122

羊膜穿刺有危险吗 / 122

胎宝宝成熟情况如何监测 / 122

什么是“甲胎蛋白” / 124

什么情况需要做胎儿镜检查 / 124

超声波检查很给力 / 125

孕期采用超声波监测哪些内容 / 127

“子宫底高度”的家庭自测方法 / 128

临产前检查不能“偷懒” / 128

临产前检查与孕早、中期检查
的不同 / 129

骨盆大小与分娩方式的选择 / 129

准爸妈要学会数胎动 / 130

第三章 妊娠期常见症状与并发症处理

妊娠期常见症状及应对方法 / 134

妊娠呕吐与剧吐 / 134

排尿次数增多 / 134

唾液过多 / 135

烧心与胃部不适 / 135

晕眩和昏倒 / 135

乳房的变化 / 136

妊娠纹的多少 / 137

牙龈出血 / 137

便秘的烦恼 / 137

白带增多 / 138

痔疮的麻烦 / 138

下肢浮肿 / 139

缺钙与腿抽筋 / 139

静脉曲张 / 140

关节松弛 / 140

阴道出血 / 141

疼痛不适 / 142

耻骨联合疼痛 / 143

手腕疼痛 / 144

心慌气短 / 145

皮肤瘙痒 / 145

鼻子出血 / 146

孕期肥胖 / 146

妊娠期常见并发症及防治 / 148

什么是流产及如何保胎 / 148

什么是习惯性流产 / 149

宫外孕的典型症状与治疗 / 150

宫颈机能不全与屡屡流产、早产 / 150

妊娠高血压综合征的三个症状：

水肿、蛋白尿、高血压 / 151

前置胎盘的征兆与处理 / 152

羊水过多的危害 / 152

羊水过少的危害 / 153

早产的征兆及保健措施 / 153

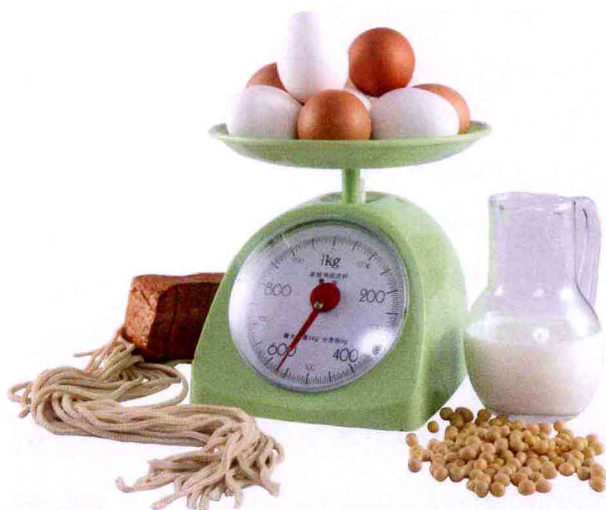
过期妊娠对胎宝宝的危害 / 154

双胎妊娠的风险与特殊保健 / 155

孕早期感冒及治疗原则 / 156

孕期腹泻及治疗原则 / 156

妊娠期糖尿病对母胎的影响 / 156



妊娠期常见合并症及其防治 / 158

心脏病患者的孕期保健 / 158

肾脏病患者的孕育咨询 / 160

子宫肌瘤对妊娠分娩的影响 / 161

妊娠合并高血压的孕期保健 / 162

妊娠合并沙眼衣原体感染 / 162

妊娠合并淋病 / 163

妊娠合并梅毒 / 163

妊娠合并滴虫性阴道炎 / 164

妊娠合并霉菌性阴道炎 / 165

妊娠合并尖锐湿疣 / 166

妊娠合并生殖道疱疹 / 166

妊娠合并艾滋病 / 167

妊娠合并红斑狼疮 / 167

妊娠合并急性肾盂肾炎 / 168

妊娠合并急性胆囊炎 / 169

妊娠合并阑尾炎 / 170

妊娠合并卵巢肿瘤 / 170

妊娠合并癫痫 / 171

妊娠合并甲亢 / 172

抑郁症患者的孕期心理咨询及治疗 / 172

精神病患者的孕期保健 / 173

第四章 胎教全程指导方案

了解胎教常识做好充足准备 / 176

胎教，不是培养“神童” / 176

围产期保健是胎教的保证 / 176

源远流长的中国古代胎教 / 177

胎教在日本的普遍推广 / 178

音乐胎教在英国的研究实践 / 179

美国的胎宝宝大学 / 179

“优境”是胎宝宝正常发育的土壤 / 180

“斯瑟蒂克式胎教法”的精髓是“爱” / 183

胎宝宝感知觉的发生发展 / 183

胎宝宝运动能力的发生发展 / 184

胎宝宝听觉能力的发生发展 / 185

胎宝宝视觉能力的发生发展 / 185

影响胎宝宝感知觉发展的因素 / 186

胎教的误解与误区 / 189

实施胎教的具体方法 / 190

音乐是陶冶母子心灵的必修课 / 190

音乐胎教实施的具体方法 / 191

如何选择胎教音乐 / 191

“亲子对话”是对胎宝宝人格的尊重 / 192

“抚摸胎教”是爱的传递 / 194

“情绪胎教”是心灵感应 / 195

“营养胎教”是物质基础 / 198

“艺术胎教”可以塑造孩子的先天气质 / 200

准爸爸参与胎教才是完美胎教 / 202

胎教日记是“倾注爱”的记载 / 204

第五章 一朝分娩

分娩准备 / 208

- 孕妈妈入院必备生活用品清单 / 208
- 新生儿用品清单 / 209
- 提前需要做好的几种准备 / 212
- 及早选择分娩医院 / 214
- 如何根据自身的情况选择分娩医院 / 214
- 高危孕妈妈要选择条件好的
医院分娩 / 215
- 与医生商量分娩方式 / 215
- 过期妊娠的孕妈妈自己可以做什么 / 217
- 预防胎膜早破，辨别是“破水”
还是“小便” / 217
- 分娩先兆早知道 / 217
- 什么是真正的临产征兆 / 218
- 了解影响分娩的四要素 / 219
- 信心是自然分娩的保证 / 220
- 要不要选择无痛分娩法 / 221
- 学习促进自然分娩瑜伽功 / 222
- 了解拉梅兹分娩法 / 223
- 为什么要做会阴侧切 / 223
- 哪些情况需要做产钳助产 / 224
- 什么是呼吸助产法 / 224
- 是否做剖宫产，要由医生来判定 / 225
- 剖宫产对宝宝有什么不利影响 / 226
- 第一胎剖宫产，第二胎不一定
要剖宫产 / 226
- 什么是“水中分娩” / 226

要不要保留脐带血 / 227

产程正式开始了 / 228

- 真要生了，产妈妈要做什么 / 228
- 产程中为什么要做阴道检查 / 229
- 一、二、三产程中如何正确用力 / 229
- 丈夫陪待产好处多 / 230
- 什么是导乐式分娩 / 230
- 导乐式陪待产有什么方法 / 231
- 什么人可以成为“导乐”师 / 231
- 在家分娩的注意事项 / 232
- 公共场合破水，该怎么办 / 233
- 什么是急产，哪些产妈妈容易急产 / 233



第六章 新妈妈产褥期保健

产后生理特点 / 236

产褥期妈妈身体的生理特点 / 236

产后子宫如何复旧 / 236

正常“恶露”的三种形式 / 237

产后汗多，会伤身体吗 / 237

哺乳期要避孕吗 / 238

哺乳期没来月经会怀孕吗 / 238

产褥期常见疾病 / 239

产褥感染的征兆与识别 / 239

产后出血的原因与调养 / 239

剖宫产术后经常肚子疼，

是肠粘连吗 / 240

什么是产后抑郁症 / 240

产后抑郁症的心理治疗 / 240

产后痔疮的判断与护理 / 240

产后脱肛的判断与护理 / 241

乳腺炎的判断与护理 / 241

乳腺炎用药治疗时能喂奶吗 / 241

产后生活须知 / 242

生产当天 / 242

产后第2天 / 242

产后第3天 / 242

产后第4~5天 / 242

产后解不出小便，怎么办 / 243

产后便秘怎么办 / 244

产后何时可以开始性生活 / 244

产后肥胖的原因及预防 / 245

产后复查必要吗，需要查什么 / 245

产褥期科学营养方案 / 246

不同体质的针对性补养 / 248

素食女性的月子膳食 / 248

催乳膳食推荐 / 249

产后健美运动 / 249



第七章 新生儿健康最重要

新生儿护理 / 252

- 早产儿的生理特点 / 252
- 护理早产儿的技巧 / 252
- 婴儿的生理特点 / 252
- 营造适合新生宝宝的卧室环境 / 253
- 如何为新生儿选择衣物和尿布 / 255
- 新生儿体温特点及测量方法 / 255
- 如何给新生儿洗澡 / 255
- 给新生儿洗澡应注意些什么 / 256
- 肚脐部如何护理 / 257
- 脐带迟迟不脱落的家庭处理 / 257
- 新生儿眼部的观察与护理 / 258
- 新生儿耳道的观察与护理 / 258
- 新生儿鼻腔的观察与护理 / 258
- 新生儿口腔的观察与护理 / 258
- 宝宝尿布疹的识别与护理 / 258

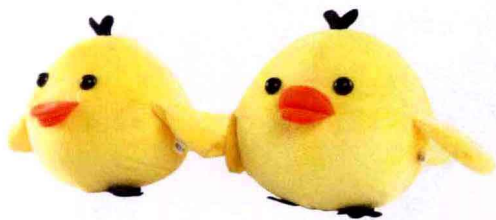
营养与喂养 / 259

- 母乳——宝宝无与伦比的营养食品 / 259
- 妈妈需要知道的泌乳的两个过程 / 260
- 哺乳需做哪些准备 / 260
- 正确的哺乳姿势 / 260
- 什么是按需哺乳 / 261
- 珍惜初乳 / 261
- 如何判断乳汁是否充足 / 261
- 催乳良方推荐 / 262
- 什么是乳头错觉 / 262

- 改进哺乳方法，杜绝乳头皲裂 / 263
- 新妈妈乳头凹陷，如何正确喂奶 / 263
- 配方奶喂养注意事项 / 264
- 成功母乳喂养8要素 / 265
- 人工喂养配方奶总会有弊端 / 267

新生儿特殊生理病理现象 / 268

- 新生儿脱水热 / 268
- 新生儿生理性黄疸 / 268
- ABO与Rh溶血症 / 268
- 女性新生儿“假月经”和“白带” / 269
- 五颜六色的“皮肤色斑” / 270
- 新生儿毒性红斑 / 270
- 新生儿溢乳 / 270
- 睾丸鞘膜积液——水蛋 / 271
- 肚脐鼓大包——脐疝 / 271
- 腹股沟斜疝——气蛋 / 271
- 肚脐葡萄串——脐茸 / 272
- 小儿鹅口疮 / 272
- 小儿脓疱病 / 273
- 新生儿惊厥 / 273



第一章

幸福孕程有计划



有备而孕



婚前检查不能省略

婚前检查是指在登记结婚前的身体健康检查以及对有关问题的咨询。检查的主要目的是及早发现男女双方是否患有不宜或暂时不宜结婚的疾病，特别是及早发现遗传病和遗传病携带者，减少遗传性、先天性疾病患儿的出生，保证遗传素质优良。也可以说，婚前检查是实现优生的第一步。

那么婚前检查都有什么内容呢？其具体内容如下：

① 健康咨询：比如男女双方身体健康状况，如是否患过传染病或精神病；目前有无心、肝、肺、肾重要器官的疾病；有无遗传病史；男女双方是否有近亲血缘关系，家族史要追溯到直系血亲和三代以内旁系亲属的健康状况；在这些检查中，重点是遗传病、遗传缺陷及先天畸形。

② 体格检查：主要进行全身一般体检和生殖器官的检查。也许女性对此会比较担心造成不好的后果，但是因为婚前女性性器官检查不采用阴道检查，而是通过肛门检查了解内生殖器官是否正常，所以不必有什么顾虑。

③ 必要的化验检查。

④ 性生活指导及避孕方法介绍。

⑤ 讲解优生优育知识。



孕前女性备孕指南

孕前女性心理健康课堂

怀孕对于所有的女性来说是件幸福甜蜜的事情，但是在怀孕之前，做好心理准备也是十分必要的。因为宝宝的降临，带来的不仅仅是喜悦，更多的是一种责任，而且也将改变夫妻相处的生活方式，也许在养育宝宝的过程中，还将会有摩擦和磕绊。同时在宝宝的养育等方面也都需要父母付出更多的时间与心血。