



健康好孕 一本通

——资深保健专家为您提供孕产期全程权威指导



Jiank entong

NLIC2970859560

主编 华嘉增 朱丽萍



健康好孕

一本通

——资深保健专家为您提供孕产期全程权威指导

主 编 华嘉增 朱丽萍

副主编 董海燕

编写者 （按姓氏笔画排序）

王丽萍 朱丽萍 华嘉增 陈 青

宋晶晶 施 红 贾慧思 董海燕



NLIC2970869560

图书在版编目(CIP)数据

健康好孕一本通/华嘉增,朱丽萍主编. —上海:复旦大学出版社,2013.1
ISBN 978-7-309-09384-1

I. 健… II. ①华…②朱… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 291237 号

健康好孕一本通

华嘉增 朱丽萍 主编

责任编辑/王晓萍

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.25 字数 149 千

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09384-1/R · 1291

定价:50.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

内容介绍

生育一个健康聪明的小宝宝是每个家庭的大事。怀孕和分娩虽是女性正常的生理过程，但期间也可能会突发一些危及母胎安全的危险情况。因此，做好孕产期保健尤为重要。这是维护母婴健康的重要保障，也是促进优生优育和提高出生人口素质的重要工作。

本书由知名的孕产期保健专家团队精心打造，内容来自于国内外最新理念、最新保健知识，以及编者们丰富的临床保健经验，从而保证了相关知识的准确性和实用性。

本书主要内容包括孕前保健至新生儿护理共7篇。围绕孕前至产褥期全过程，以漫画人物小X的孕育历程为主线，通过讲故事的形式，介绍孕产各期的保健要点和服务流程，解答孕产妇普遍关注的疑问，为缺乏经验的孕产妇提供全方位的权威保健指导，使广大孕产妇和家属了解孕育、分娩的全过程，掌握自我保健的方法，保障母婴安康。

开篇



我叫“小X”，年方二六（现代算法——26岁，嘻嘻）。结婚2年后，我和老公终于鼓起勇气做出一个重大的决定——造个小人。

于是乎，有了这样一本厚厚的记录。它记录了我怀胎十月的心中滋味，也记载了从孕前到产后各个阶段医生、专家们的谆谆教导。

现在我把这本“孕育宝典”贡献出来，希望能给想要怀孕或者已经怀孕的姐妹们一点启示和帮助，陪伴你们更好地度过怀孕和分娩的历程。

人物介绍



小X

主人公

80后,天秤座。一位有知识、有文化,也有点“小作”的上海时尚辣妈。



小Y

丈夫

80后,巨蟹座。白白胖胖,幽默开朗,德智体俱佳的“三好”男人。



乐乐

胎儿 小宝宝



小S

大学同窗



小W

死党、闺蜜



X妈



Y妈

健康好孕一本通



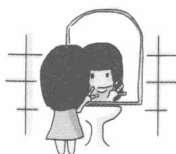
目 录



第一篇

“造人”要打有准备之仗——孕前保健

怀孕进入预备级	2
孕前保健应知晓	5
孕前家庭总动员	8
该补充叶酸啦	11
优质受孕攻略	12
有些情况就该缓一缓	15
专家答疑(Q&A)	20
温馨提示	21



第二篇

“十月征途”从这一刻开始——孕早期 (孕₁₃周内)保健

我有喜了	24
确诊怀孕后的重要一步	28
多了一个你，一切都不同了	34
孕早期自我保健	39
初为孕妇的烦恼	46
专家答疑(Q&A)	52
温馨提示	54



第三篇

做个完美孕妇——孕中期

(孕 13~27 周末)保健

越来越像孕妇了	56
做个合格的准妈妈	59
孕妇学校受益匪浅	62
享受“国宝级”待遇	66
“国宝”也爱运动	70
每天 30 分钟锻炼计划	73
一家三口的欢乐时光	76
孕中期生活小插曲	80
孕中期性生活注意事项	83
专家答疑(Q&A)	89
温馨提示	90



第四篇

度过美好妊娠的最后行程——孕晚期 (孕 28 周至分娩)保健

“大肚皮”的回头率	92
“大肚皮”的智慧	95
孕晚期的苦恼	102
该用什么方式迎接小天使呢	105
为分娩做准备	109
专家答疑(Q&A)	111
温馨提示	112



第五篇

瓜熟蒂落——产时保健

妈妈与宝宝天生具有完成分娩的智慧	114
原来分娩是这么一个过程	119
痛啊痛，如何应对	126
应对分娩疼痛的“四大法宝”	129
痛并幸福的美好时刻	138
专家答疑(Q&A)	139
温馨提示	140



第六篇

新妈妈的幸福生活——产褥期

(产后 6 周内)保健

我当妈妈啦	142
“月子”里的小科学	146
产后性生活与避孕	149
母乳喂养, 和宝宝的第一个约定	151
“月子”里的小麻烦	157
来自医生的关怀	161
专家答疑(Q&A)	163
温馨提示	165



第七篇

如何呵护小天使——新生儿

(出生后 28 天内)护理

认识我家小乐乐	168
新爸妈的入门训练	172
新生儿抚触	177
特别关注	180
专家答疑(Q&A)	184
温馨提示	186

第一篇



“造人”要打有准备之仗

——孕前保健

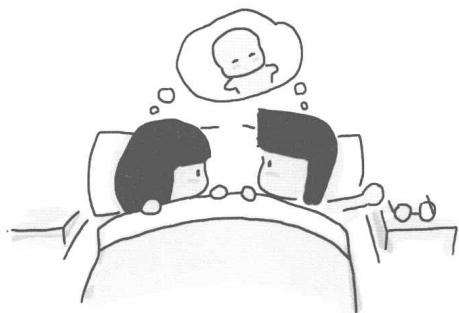
怀孕进入预备级



眼看身边的好友都接二连三地升级做了妈妈，闺蜜聚会的主题也从逛街购物换成了育儿交流，我有些不淡定了。想来结婚也2年多了，婆婆和妈妈也时不时地提醒

我们赶紧要个孩子，甚至怀疑我和老公是否患有什么疾病，拐弯抹角地建议我们去医院检查。唉，真是杞人忧天！瞧我和老公这么一对才子佳人，造个人还不容易，遗传基因好着呢。

不过，仔细想想两个人爱情的结晶能成为一个新的生命还真是一件奇妙的事呢。宝宝能从一颗小小的受精卵开始在肚里“生根发芽”，渐渐长大，最后发育为6~7斤重，有手有脚、有思想的小婴儿，整个过程多么奥妙啊！





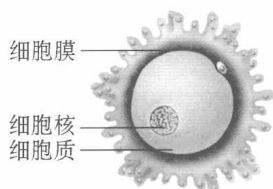
健康好孕小知识

生命产生的过程

新生命是由夫妇双方的生殖细胞即精子和卵子结合而形成的。母体要经历排卵、受精、受精卵形成、受精卵着床和胚胎、胎儿发育等过程。

一、卵子及排卵

卵子是女性的生殖细胞。卵细胞是球形细胞，直径约为 0.2 毫米。有一个核位于中央，由卵黄膜包被着，它上面包裹着由周围细胞群构成的透明带和放射冠。透明带有保护卵子的作用，又能诱捕和限制精子进入。



卵子

妇女进入发育成熟期后，每个月经周期中会由一侧的卵巢排出一个成熟的卵子。排卵通常发生在下次月经来潮前的 14 天，由左、右两侧卵巢轮流排卵。排出的卵子，经输卵管伞部捡拾进入输卵管内，在 48 小时内等待着与精子相遇、结

合。若卵子排出后由于多种原因不能与精子相遇形成受精卵，便在 48~72 小时后自然死亡。



精子

二、精子和受精

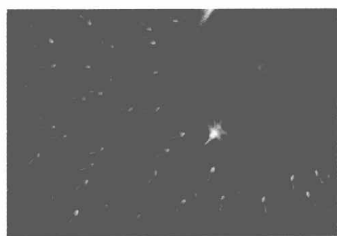
精子是男性的生殖细胞。

精子形如蝌蚪，发生于男性的睾丸，成熟后即移行，储存在附睾尾部。精子在男性体内可以存活 3~4 周。性交时精子

从附睾排出,和精囊、前列腺等所分泌的液体混合组成精液而射出尿道口。正常人每次排精 2~5 毫升,每毫升精液中含精子 6 000 万~15 000 万个,精子在女性生殖道内能存活 1~3 天。

三、受精的过程

精子进入女性阴道后,通过阴道、子宫颈和子宫,然后沿着输卵管方向上游,其上行能力除依靠自身的活动外,还受宫颈黏液性状、子宫肌肉收缩、宫腔黏液的流动、内膜纤毛活动以及神经反射等作用。最后有一个精子能优先进入与在输卵管壶腹部等待的卵子相结合而形成受精卵,这个结合的过程称为受精。

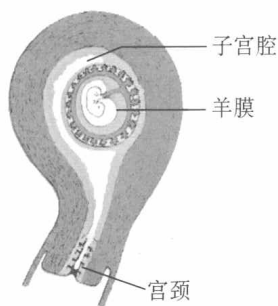


受精

受精卵是新生命的开始,由于输卵管壁纤毛活动和肌肉收缩,受精卵在输卵管内逐渐向子宫方向移动。

四、受精卵着床

受精卵形成后,在输卵管内移行并开始分裂,3~5 天到达宫腔,进入宫腔后能分泌一种蛋白酶,可溶解、侵蚀子宫内膜而被植入。这个过程称为着床,大约在受精后 7~8 天完成。此后,孕卵便逐渐发育,怀孕第 2~8 周称为胚胎,9 周以后称为胎儿。



受精卵着床

五、怀孕的时间和概率

一般来说,有正常性生活的夫妻,绝大多数都可以在婚后 1 年内怀上孩子,只有少数人可能在 1 年后才怀孕。

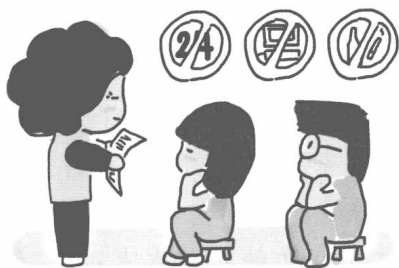
孕前保健应知晓

平日里,妈妈总是非常看不惯我们夫妻俩的夜猫子生活。现在知道我们有了要孩子的打算,就更像一个一丝不苟的卫士一样监管起我们的生活来。

她总是生动形象地比喻,“要想有孩子就要像栽树、种花、种庄稼之前先要施基肥、翻整耕地一样,先得把你那一亩三分地调理好。”



通过咨询她的医生朋友和小区里的“智多星”们,妈妈俨然成了半个医生,还非常权威地给我们定下了“三大纪律八项注意”,重点是:不许熬夜;不许长时间对着电脑;不许老公抽烟、喝酒。





孕前保健很重要

新生命的质量受遗传和环境两大因素影响。准备怀孕的夫妇,在怀孕前如能做好充分的准备,排除遗传和环境方面的不利因素,就能在最佳的生理、心理和环境状态下做到有计划受孕,有利于提高新生命的素质,为健康新生命的诞生创造最好的起点。

准备怀孕的夫妇一般在计划受孕前的3~6个月要通过医学咨询和检查及早评估健康状况,及早发现不宜妊娠或暂缓妊娠的情况,并及时诊治,这对保护女性的身心健康也具有非常重要的意义。



除了选择性地听取老妈的一些建议之外,我们决定先一起去看一下孕前保健门诊。孕前保健门诊与一般的看病门诊很不相同,除了接受一次全面的身体

检查外,医生还详细询问了我们两人各自的健康状况、疾病史和家族史,进行了健康评估和孕前保健指导。开始我们觉得医生花在询问和咨询教育方面的时间太长,而且还涉及一些隐私的问题,觉得有些不耐烦。经过医生的耐心解释,



我们才明白这些过程非常重要,还能发现一些体检难以发现的异常情况,可为疾病诊断提供可靠的依据。

从医院出来,我还是有些担心,那一大堆的检查报告不知道哪项会出现问题。老公对自己的健康体魄非常自信,跟我打赌说,等报告出来,他的各项指标肯定都比我棒!我不屑地白了他一眼,“未必啊,说不定你整天对着电脑,平时又抽烟又喝酒的,你的精子不够有活力呢!”这下戳到了老公的软肋。为了安慰我,他立马向我保证,“放心老婆,从现在开始,我肯定戒烟、戒酒。保证让小蝌蚪们活力充沛,勇往直前!”



孕前医学检查不可少

1. 问诊内容

(1) 本人基本情况

月经史:初潮年龄、月经周期、经期、经量、伴随症状、末次月经等。以往妊娠分娩史:有无不良孕产史或人工流产史。

主要疾病史以及妇科手术史。

(2) 夫妇双方家族的健康状况和遗传性疾病史。

(3) 夫妇双方的生活和工作环境中有无接触有毒有害物质。

(4) 双方有无血缘关系。