

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

国家级著名

孕产专家权威奉献

怀孕分娩坐月子 实用百科

北京协和医院妇产科 主任医师
秦云华 编著

本书采用
环保油墨
印刷

一本孕产期和产褥期百科知识实用手册
一份给准妈妈准爸爸胎宝宝的贴心好礼

pregnancy



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

国家级著名

孕产专家权威奉献

怀孕分娩坐月子

实用百科

秦云华 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩坐月子实用百科 / 秦云华编著. — 北京 :
新世界出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5104-2361-1

I. ①怀… II. ①秦… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715. 3②R714. 3③R714. 6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第051419号

怀孕分娩坐月子实用百科

作 者: 秦云华
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 150千字 印张: 17
版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-2361-1
定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638



孕1月 收获幸“孕”

1. 备孕期：不容忽视的五件事.....	022	4. 扫除孕期“雷区”为健康加分	040
孕前遗传咨询	022	远离烟酒	040
孕前必需营养素	023	警惕生活中的辐射污染	041
孕前谨慎用药	026	不得不防的饮食禁忌	042
孕前疾病防治	027	清查居室环境，杜绝隐性危害	043
孕前合理的健身计划	030	不宜与宠物亲密接触	044
2. 给宝宝选个“好日子”	031	5. 本月可能遇到的事情	044
如何选择受孕的最佳期	031	准爸爸出现“早孕”反应	044
营造安全舒适“小房子”	032	单位安排出差	045
成功受孕的有效措施	033	怀孕期间得了脚气	046
学量基础体温——了解准妈妈的排卵期 ...	034	6. 胎教——激发胎宝宝潜力的“源代码” ..	047
播下“精良”的种子	035	胎教的确切含义	047
3. 做幸福快乐准妈妈	036	制定科学的胎教计划	048
确认怀孕了	036	认识所谓的“优境养胎”	048
女性怀孕时的蛛丝马迹	037	7. 本月注意的事项	049
准妈妈身体变化秘密行	037	警惕环境中的隐患	049
小小胚胎初长成	038	开始养成规律的作息习惯	050
推算预产期	039	调整错误的饮食习惯	051

孕2月 十月怀胎进行时

1. 准妈妈开始体会孕“味”	054
2. 胎宝宝从一粒豆大小开始	055
3. 正确应对您的早孕反应	056
不约而至的孕吐反应	056
几个应对孕吐的小方法	057
当心混淆感冒与妊娠反应	058
4. 保胎养胎正当时	059
预防意外流产	059





孕早期夫妻生活要节制	060	7. 关于产检	068
避免颠簸和剧烈运动	061	建卡	068
5. 本月必需营养素	062	了解产检计划项目表	069
碘——促进能量代谢和大脑发育	062	8. 胎教——舒缓准妈妈的焦虑心情	070
锌——人体的“生命元素”	063	给宝宝起个名字吧	070
6. 本月可能遇到的问题	065	开始情绪胎教吧	071
先兆流产	065	哪些是伤害胎宝宝的“胎教”	071
孕期眩晕小心是贫血	066	9. 本月注意事项	072
要不要告诉亲朋怀孕的事	067	警惕职场环境中的辐射污染	072
致畸幻想	067	出行注意事项	073
		孕早期不要擅自进补	074

孕3月 早孕反应“面对面”

1. 准妈妈即将变得“心宽体胖”	076		
2. 可以正式叫我“胎宝宝”	077		
3. 本月必需营养素	078		
维生素A——给宝宝一双明亮的眼睛	078		
镁——关乎宝宝的个头	079		
钙——促进骨骼和牙齿的发育	081		
碘——有助胎宝宝脑部发育	082		
4. 准爸爸学做营养餐	083		
5. 本期可能遇到的问题	085		
怎样选购防辐射服	085		
怎样选购新内衣	086	胎宝宝也需要环境美	092
孕期各阶段选择内裤有讲究	087	7. 本月注意事项	093
孕期牙龈炎	088	准妈妈不宜吃桂圆	093
如何缓解孕期胀气	088	维生素不宜补过量	093
6. 胎教——在音乐中舒展身心	090	清洁乳房要轻柔	094
如何选择胎教音乐	090	8. 关于产检	095
快来一起做抚摸胎教吧	091	第1次产检	095
		本次产检关注点——绒毛活检	096



孕4月 新的状态进入孕中期

1. 准妈妈越“孕”越美丽.....	098
2. “日新月异”的胎宝宝.....	099
3. 本月必需营养素.....	100
脑黄金——最不容忽视的营养素.....	100
钙——促进胎宝宝骨骼发育.....	101
维生素D——骨骼生长促进剂.....	103
4. 本月可能遇到的问题.....	104
鼻出血.....	104
如何预防尿频.....	105
孕期过敏怎么办.....	106
呼吸感觉不畅怎么办.....	107
出现妊娠斑怎么办.....	107
5. 简单的孕妇操也是胎教.....	108
胎教音乐随孕周有变化.....	108
一起做呼唤胎教吧.....	108
运动胎教从孕妇操开始.....	109

6. 关于产检.....	110
第2次产检.....	110
本次产检关注点——唐氏综合征筛查.....	111
7. 本月注意事项.....	112
准妈妈要开始留心体重.....	112
睡眠最好采取左侧卧位.....	113
外出就餐注意饮食卫生.....	113



孕5月 感受无比美妙的胎动

1. 准妈妈的身体新变化.....	116
2. 胎宝宝发育周周看.....	117
3. 本月必需营养素.....	118
铁——帮助准妈妈拒绝妊娠贫血.....	118
维生素A——视力和皮肤的保护神.....	119
4. 换一种心情看生活，幸福就在拐角处.....	120
放松心情有妙招.....	120
体会最初的胎动感觉.....	121
为孕程过半庆祝一下.....	122
5. 本月可能遇到的问题.....	123
腰酸背痛.....	123
腹部皮肤干痒.....	124

胎动时而不明显.....	124
6. 正确看待“一人吃两人补”.....	125
科学补充脑黄金让宝宝更聪明.....	125
有益大脑的磷脂和胆固醇.....	126
控制体重的进食小技巧.....	127
7. 抓住胎教好时节.....	128
规划和记录对宝宝的胎教.....	128
准爸爸的胎教三步走.....	128
准爸爸做环境胎教.....	129
准爸爸做情绪胎教.....	130
8. 关于产检.....	131
第3次产检.....	131



本次产检关注点——羊膜穿刺	132
产检当天穿什么	132
9. 本月注意事项	133
站行坐卧有讲究	133
不宜睡过软的床	133
准妈妈忌吃过多甜食	134



孕6月 爱是甜蜜的“负担”

1. 准妈妈继续“充实”自己	136	最好的胎教是准妈妈的微笑	144
2. 胎宝宝的生活更加丰富多彩	137	准妈妈旺盛的求知欲开启知识的大门	145
3. 本月必需营养素	138	光照胎教进行时	146
脂肪——构成脑组织极其重要的营养物质 ..	138	7. 关于产检	147
碳水化合物——提供热量并调节脂肪代谢 ..	139	第4次产检	147
4. 怀着宝宝去上班	140	教您看懂B超单	148
为职场孕妈量身定制的营养建议	140	8. 本月注意事项	149
职场孕妈出行安全须知	142	营养补充并非多多益善	149
5. 本月可能遇到的问题	143	准妈妈洗澡需注意的几件事	149
B超未见胎儿口唇	143	不宜过量补鱼肝油和钙	150
尿蛋白阳性	143	远离含酞酸酯化妆品	151
6. 胎教——感受彼此的爱	144	不要擅自减肥	152
爱是胎教的基础	144		

孕7月 身体不适有妙招

1. 准妈妈的身体新变化	154	应对便秘	161
2. 胎宝宝脑发育周周看	155	腿抽筋	161
3. 本月必需营养素	156	妊娠水肿	162
B族维生素——维持神经系统的正常运作 ..	156	孕期贫血	163
卵磷脂——给宝宝一个聪明的大脑	157	5. 生活巧安排，“负担”也甜蜜	164
4. 本月可能出现的问题	159	拍一组漂亮的孕期写真	164
妊娠高血压综合征	159	准爸爸和准妈妈一起做夫妻操	165
妊娠糖尿病	160	逐一攻破睡眠障碍	166

布置一下婴儿房	166	8. 关于产检	173
6. 准爸爸学做营养餐	168	第5次产检	173
7. 胎教——全家人一起来	170	本次产检关注点——血糖筛查	173
胎教也应关注性格培养	170	9. 本月注意事项	174
继续进行触摸胎教	171	孕期血糖高应注意什么	174
给职场孕妈的胎教指南	171	慎吃含过氧化脂质的食物	175
准爸爸与胎宝宝的深情对话	172	准妈妈勿让听诊器惹恐慌	176

孕8月 孕程已过三分之二

1. 准妈妈的身体新变化	178	胎宝宝生长发育迟缓	185
2. 胎宝宝发育周周看	179	克服产前焦虑症	186
3. 本月必须的营养素	180	脐带意外	187
α -亚麻酸——促进胎宝宝大脑发育	180	6. 关注自身健康也是对宝宝的爱	188
碳水化合物——提供热量并调节脂肪代谢	181	留意孕晚期的胸痛	188
4. 孕晚期饮食调整原则	182	不可随意服用人参	188
多吃优质动物和大豆蛋白	182	热性香料和食物添加剂不宜吃	189
准妈妈吃粗粮有讲究	183	7. 产前准备细细谈	190
巧烹调“锁”营养	183	外出谨记几件事	190
5. 本月可能遇到的问题	184	提前物色称职月嫂	190
羊水过多或过少	184	如何请产假	191
		剪个新发型	192
		8. 胎教——让快乐继续	193
		不要为了胎教而胎教	193
		创意胎教——漂亮的肚皮彩绘	194
		阅读胎教的最佳时机	194
		9. 关于产检	195
		第6次产检	195
		本次产检关注点——浮肿检查	196
		10. 本月的注意事项	196
		注意胎宝宝五大红灯信号	196
		孕晚期要禁欲	197
		勿过多刺激乳房	198
		准妈妈不宜多吃冷饮	198





孕9月 体重增长要适当

1. 准妈妈的身体新变化	200	音乐胎教——让宝宝更“赏心悦耳”	209
2. 胎宝宝发育周周看	201	抚摸胎教——帮宝宝做“体操”	209
3. 本月的必需营养素	202	民间艺术欣赏也是胎教——皮影戏	210
膳食纤维——肠道的清道夫	202	胎教小故事	211
铁——帮助预防缺铁性贫血	203	7. 关于产检	212
钙——准妈妈和胎宝宝骨骼健康的保障 ...	204	第7~8次产检	212
4. 本月可能出现的问题	205	本次产检关注点——胎心监护	212
溢乳	205	8. 本月注意事项	213
胎宝宝过大	205	宫缩时该注意什么	213
孕晚期感冒巧应对	206	应对分娩的小招数	214
5. 准爸爸学做营养餐	207	不同皮肤瘙痒要区分对待	215
6. 胎教——将爱心进行到底	209	羊水浑浊要小心	216



孕10月 喜迎新生命

1. 准妈妈的身体新变化	218	过了预产期怎么办	229
2. 胎宝宝发育周周看	219	了解提前入院的情况	230
3. 本月必需营养素	220	做个体贴的参与者	231
维生素B ₁₂ ——促进红细胞的发育和成熟 ...	220	选择合适的分娩方式	232
铁——继续预防贫血	221	7. 本月可能遇到的问题	233
锌——促进生长发育、增强免疫功能	222	尿失禁	233
4. 助产饮食大盘点	223	痔疮	234
本阶段饮食原则	223	感到身体疼痛	235
吃什么食物助分娩	224	胎动异常	236
临产前必备饮食	225	泌尿系统感染	237
增加体力的食物	225	8. 不可或缺的产前运动	238
5. 喜迎宝宝到来	227	日常活动不可少	238
学会辨别真假宫缩	227	助产运动要适量	238
准爸爸在产房不宜做的事	228	产前运动123	238
6. 准爸爸陪产前的必修课	228	9. 胎教——一起期待宝宝的降临	240
准备一个临产包	228	本月胎教内容	240



涂色游戏做手工胎教	240	11. 本月注意事项	244
静下心来,我们一起听广播	241	关注胎膜早破	244
临产前的意想胎教	241	了解临产征兆	245
10. 关于产检	242	不宜出远门	247
第9~12次产检	242	勿忘洗澡、剪头发	247
本次产检关注点——骨盆内测量	243	不能滥用催生针	248

分娩

1. 密切关注临产先兆	250	剖腹产与顺产的对比	255
子宫底下降	250	何种情况适合剖腹产	256
宫缩	250	剖腹产的注意事项	256
见红	250	6. 准爸爸需要做的事情	257
准妈妈羊膜破裂	250	为宝宝营造一个良好的居住环境	257
2. 什么是无痛分娩	250	7. 难产的几种情况	258
不使用药物的无痛分娩	250	常见的难产情况	258
借助药物的无痛分娩	251	8. 激动人心的分娩时刻	259
3. 缓解分娩疼痛的绝“招”	252	第一产程的配合	259
4. 顺产由哪些因素决定	253	第二产程的配合	259
5. 剖腹产	255	第三产程的配合	260

坐月子

1. 产后第一天需做的几件事	262	产后体型恢复	267
争取时间休息	262	3. 产后防病勿大意	267
产后尽快排大小便	262	产后尿潴留	267
初乳不可浪费	263	产褥热	268
哺乳的行为可刺激大脑	263	产后腰酸痛	269
多吃蔬菜避免便秘	263	产后抑郁症	270
准妈妈多汗应注意清洁	263	4. 产后哺乳	271
观察产后出血量	264	尝试舒适的体位	271
2. 产后瘦身莫太急	265	准妈妈应时刻关注自己的乳房	272
产后何时开始锻炼	265	产后哺乳饮食要注意	272
产后锻炼项目	266		

国家级著名

孕产专家权威奉献

怀孕分娩坐月子

实用百科

秦云华 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩坐月子实用百科 / 秦云华编著. — 北京 :
新世界出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5104-2361-1

I. ①怀… II. ①秦… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715. 3②R714. 3③R714. 6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第051419号

怀孕分娩坐月子实用百科

作 者: 秦云华
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 150千字 印张: 17
版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-2361-1
定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前言



PREFACE

孕育生命，是女人最美丽、最幸福的时刻。怀孕的女人不仅孕育了生命，同时也孕育着自身的魅力和成熟。小宝宝既是准妈妈和准爸爸的爱情结晶，也是生命的延续、爱情的升华，更是一家人的希望和未来，所以孕育一个健康快乐的宝宝，关乎每个家庭的幸福。

关于准妈妈如何度孕期，我建议首先要学会放松自己的心情，保持一颗平常心，用愉悦的心情来迎接新生命的到来。其次，孕期营养也不可忽视，因为这不仅关系着准妈妈的身体健康，同时直接影响着胎宝宝的生长发育，所以准妈妈要根据孕期各阶段自身的身体变化和胎宝宝的营养需求情况科学、合理地安排膳食。同时，别忘了给宝宝做胎教，准妈妈在做胎教的过程也是丰富自己孕期生活的一种方式，听一段优美的音乐来舒缓情绪，读一篇清新的散文来陶冶情操。最后，准妈妈在孕期要适当的运动，这既能增强准妈妈身体抵抗力，又可使全身肌肉得到增强，有助于日后顺利分娩。

本书从您受孕开始，陪您度过妊娠的每一个月一直到分娩，向您提供所有您需要了解的孕期知识；针对每月可能遇到的问题，每月的注意事项，都详细地为您进行了梳理。希望能够借助本书将我多年在工作中积累的专业知识和经验分享给每一位准妈妈，为您的孕期提供我力所能及的帮助。

准妈妈们享受生活，迎接新生命吧！

秦云华

2012年5月



孕前检查

孕 1 月 One

产检时间	孕前检查最好在怀孕前3~6个月
产检项目	血常规检查、尿常规检查、妇科B超检查、心电图、胸部X线检查、弓形体等致畸五项检查、性传播性疾病检测、染色体检测、性激素六项检查、男士孕前检查。
产检目的	孕前检查是生育一个健康宝宝的重要保证。如果夫妇一方患有影响怀孕的疾病，应彻底治疗后再怀孕。 致畸五项检查，目的是筛查孕妇及胎儿是否受病毒或原虫的感染，如风疹病毒、弓形体等感染。
产检准备	去进行产前检查之前，不要吃早饭也不要喝水，因为有的检查是需要空腹进行的。

产检时间	孕0~4周
产检项目	妇科检查、妊娠试验
产检目的	妊娠试验的目的是检测是否怀孕。 妇科检查的目的：一是检查子宫和产道、卵巢、输卵管是否正常，子宫口情况及阴道粘膜有无异常；二是确认妊娠周数是否正确。
产检准备	准妈妈可以先去药店购买市售的早孕试纸，自行测试一下，如果显示已经怀孕应该向医生说明，协助医生确诊。



孕2月

•Two•

产检时间	孕5~8周
产检项目	建卡、了解产检计划项目表
产检目的	产检建卡是孕妇做产检的第一步，档案上会详细记录孕期各个阶段的身体变化情况，关于下次检查的时间，学习班的课程和时间，到当地妇幼保健院和分娩医院所建立即可，相当于孕期孕妇和胎儿的一份健康记录。产检建卡的目的是为增强孕妇自我保健意识和保健知识，并在医生的指导下安然度过妊娠、分娩与产褥各期。建卡包括母子保健手册和产检病例两部分。 了解孕期产检计划项目表目的是让孕妇对整个孕期会经历的各种检查项目提前有所了解，并且按时做产检，以预防孕期常见疾病，保证胎儿健康成长，并为将来的顺利分娩做准备。
产检准备	办建卡手册时准妈妈需要带好身份证、社保卡和曾经检查过的一些验单、B超单，如婚检、孕前检查的化验单（包括准爸爸的化验单也要带），避免重复检查。



孕 3 月 ·Three·

产检时间	孕12周
一般产检项目	体重，血压，血、尿的常规检查，记录血型，超音波检查，检查骨盆腔和生殖器官的情况
特殊产检项目	绒毛活检检查
产检目的	测量体重和血压目的是了解孕妇未怀孕前的体重数，以作为日后孕妇孕早期体重增加的参考依据。 抽血的目的是检验准妈妈的血型、血红蛋白、肝功能、肾功能及梅毒等情况。 验尿的目的主要是检验孕妇的尿糖及尿蛋白两项数值，以判断孕妇本身是否可能血糖有问题、肾功能健全与否、是否有发生子痫的危险等。 绒毛活检检查目的是诊断胎儿是否有染色体异常，及早发现伴性遗传病。它是妊娠早期采取胚胎绒毛作产前诊断的方法，绒毛来源于胚胎组织的一部分，是胎儿的附属物，能反映胎儿的遗传特征，被广泛地应用于妊娠早期的产前诊断。
产检准备	准妈妈要记得带好母子保健手册和产检病例。



孕4月 · Four ·

产检时间	孕13~16周
一般产检项目	测量宫高、腹围，尿常规检查，检查体重
特殊产检项目	唐氏筛查
产检目的	宫高和腹围的测量目的是动态观察胎儿发育，及时发现胎儿宫内发育迟缓、巨大儿或羊水过多等妊娠异常，使其有可能通过及时治疗得到纠正。宫高是指测量耻骨联合上缘中点到子宫底部最高点的距离，它反映子宫纵径长度，以厘米为单位；宫高和腹围可间接反映子宫大小，间接了解胎儿生长发育状况，估计胎儿体重。 唐氏筛查是一种通过抽取孕妇血清，检测母体血清中甲型胎儿蛋白和绒毛促性腺激素的浓度，并结合孕妇的预产期、年龄、体重和采血时的孕周等，计算生出唐氏儿的危险系数的检测方法。其检查的目的是排查唐氏综合征、神经管缺陷或其他染色体异常等疾病。
产检准备	准妈妈去做产检应选择宽松的衣服，最好是穿容易穿脱的裤子，也可以是宽裙子。