

• 好孕优生系列 •

完美 孕产

一本通

翟桂荣 编著

翟桂荣

- 中华医学会权威产科专家
- 北京妇产医院主任医师、曾任北京妇产医院产科主任
- 首都医科大学教授、硕士生导师
- 40多年的围产经验，擅长管理高危妊娠、多胎妊娠

北京妇产医院国家级权威孕产专家
翟桂荣 集40余年临床经验
倾情奉献



中国纺织出版社

• 好孕优生系列

完美孕产

一本通

翟桂荣 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美孕产一本通/翟桂荣 编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011.5

(好孕优生系列)

ISBN 978-7-5064-7020-9

I. ①完… II. ①翟… 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. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第224454号

责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 吴桂岩 责任印制: 刘 强
封面设计: 任珊珊 版式设计: 张杞峰

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

第1章 生命的孕育

一、生命的形成 / 2

- 精子和卵子 / 2
- 最佳受孕季节 / 2
- 预测排卵期 / 3
- 男女怀孕的最佳年龄 / 4
- 如何才能高质量受孕 / 4
- 怀孕的整个过程 / 5

二、遗传与优生 / 6

- 小宝宝更像谁 / 6
- 腭裂是否遗传 / 7
- 高度近视是否遗传 / 7
- 遗传与长寿的关系 / 8
- 遗传与宝宝的智力 / 8
- 近亲婚配对后代的影响 / 8
- 哪些人应该暂缓结婚 / 9
- 哪些遗传病患者不宜生育 / 9
- 哪些人应该暂缓生育 / 9

三、做好怀孕准备 / 10

- 调养身体为优生做准备 / 10

- 孕前坚持锻炼身体 / 11
- 孕前做好心理准备 / 11
- 同房次数与优生的关系 / 12
- 孕期床上用品该怎样准备 / 12
- 高龄女性应该注意哪些问题 / 12
- 口服避孕药的女性如何怀孕 / 13
- 人工流产后的女性如何怀孕 / 13
- 剖宫产后的女性如何怀孕 / 14
- 怀孕前应该治疗的疾病 / 14

四、进行健康检查 / 16

- 婚检、孕检、产检 / 16
- 检查前的准备 / 16
- 产检内容 / 17
- 未准妈妈需要做的健康检查 / 18



第2章 男孩女孩都是宝贝

一、生男生女由谁定 / 20

- 生男生女的重要因素 / 20
- 如何检测胎儿的性别 / 21
- 想生女孩的计划 / 22
- 想生男孩的计划 / 23
- 不科学的性别预测方法 / 24

二、可以说的秘密 / 25

- 什么是不孕 / 25
- 男性不育的原因 / 25
- 女性不孕的原因 / 27
- 烟酒与不孕的关系 / 27
- 性生活方式与不孕的关系 / 28
- 不孕症夫妇的常规检查 / 28
- 不孕妇女要补充铜元素 / 30
- 不孕女性的腹腔镜检查 / 30
- 什么是无排卵性月经 / 30
- 人工受精的方法及成功率 / 31
- 人工受精的法律问题 / 32
- 试管婴儿技术 / 33

三、种子开始萌动 / 33

- 怀孕生理信号 / 33
- 多久可以测出怀孕 / 34
- 孕试纸很准吗 / 34
- 孕期服药须谨慎 / 34
- 计算预产期的方法 / 35
- 阴道出血怎么办 / 36
- 孕期反应比较重怎么办 / 36
- 孕期同房有关系吗 / 37

四、胎儿在子宫里的生活环境 / 38

- 胎儿的生长环境 / 38
- 胎心的跳动 / 40
- 胎动 / 40
- 子宫的生理功能 / 41
- 胎儿的发育过程 / 41



第3章 准妈妈禁忌须知

一、心理禁忌 / 44

- 准妈妈忌恐惧心理 / 44
- 准妈妈忌烦躁心理 / 44
- 准妈妈忌忧郁心理 / 44
- 准妈妈忌依赖心理 / 45
- 准妈妈忌羞怯心理 / 45
- 准妈妈忌备物心理 / 46
- 准妈妈忌热切心理 / 46
- 准妈妈忌紧张心理 / 46

二、饮食禁忌 / 47

- 准妈妈不能偏食 / 47
- 准妈妈应该少吃的食品 / 47
- 准妈妈应该少吃的果品 / 48

准妈妈应该少喝的饮料 / 48
准妈妈不要吃污染食物 / 49
准妈妈应该少食罐头食品 / 49

三、保健禁忌 / 49

孕期打预防针要小心 / 49
准妈妈忌用清凉油 / 50
准妈妈的乳头忌多次刺激 / 50
未准妈妈忌忽视孕前检查 / 50
准妈妈忌忽视妊娠呕吐 / 50

四、日常生活禁忌 / 51

准妈妈忌穿高跟鞋 / 51
准妈妈应远离噪声 / 51
准妈妈慎用化妆品 / 52
孕期慎用电热毯 / 52
烟酒对胎儿的影响 / 53
妊娠期劳动注意事项 / 53
准妈妈看电视对胎儿的影响 / 53



第 4 章 准妈妈的生活常识

一、准妈妈的日常保健 / 55

准妈妈洗澡有讲究 / 55
准妈妈如何对待电脑 / 55
准妈妈如何美容 / 56
准妈妈如何美发 / 56
准妈妈如何选择孕妇装 / 57
准妈妈如何选用乳罩 / 58
准妈妈的体育锻炼 / 58
准妈妈的旅行或外出 / 59

二、准妈妈的医疗保健 / 60

准妈妈应预防感冒 / 60
准妈妈要安全用药 / 60
准妈妈要注意腹痛 / 61
准妈妈要注意补钙 / 61
准妈妈要适当补充叶酸 / 62
准妈妈缓解孕吐的方法 / 64
准妈妈要避免流产 / 64

三、准妈妈的生活须知 / 66

准妈妈少用手机 / 66
准妈妈要晒太阳 / 66
准妈妈要起居有规律 / 66
准妈妈不节食减肥 / 67
准妈妈不偏食挑食 / 67
准妈妈不过度大笑 / 67
准妈妈不宜仰卧位睡觉 / 68
准妈妈不去非正规游泳池 / 68





第5章 胎教让孩子赢在起跑线

一、胎教——心灵的沟通 / 70

- 了解胎儿的脑发育过程 / 70
- 夫妻关系与胎教 / 70
- 宁静是最好的胎教 / 71
- 妈妈要对忧愁说不 / 72
- 快乐可以让宝宝更健康 / 72
- 想象胎教可以让宝宝更漂亮 / 73
- 启动腹中宝宝的各种感觉 / 73
- 准妈妈的学习让宝宝也进步 / 74
- 良好的色彩环境能促进胎儿的发育 / 74

二、胎教法指南 / 75

- 抚摸胎教 / 75
- 心情胎教 / 76
- 音乐胎教 / 76
- 语言胎教 / 77
- 常用的胎教方法 / 77

三、打造高情商胎宝宝 / 79

- 培养胎宝宝好的性格 / 79
- 用音乐陶冶胎宝宝情商 / 79
- 激发胎宝宝的良好情绪 / 80
- 培养胎宝宝的语言能力 / 80
- 准爸爸是胎教的主力军 / 81
- 准爸爸妈妈要经常和胎宝宝对话 / 81
- 通过情感调节来促进胎宝宝的记忆 / 81
- 用爱心带给胎宝宝美好的初始记忆 / 82



第6章 亲密接触之十月怀胎

一、怀孕1个月 / 84

- 妊娠确诊 / 84
- 早孕征兆 / 84
- 减轻早孕反应 / 85
- 双胎和多胎妊娠 / 86
- 准妈妈生活细节安排 / 87

二、怀孕2个月 / 89

- 胎儿在快速成长 / 89
- 注意避免流产 / 89
- 孕期检查时间 / 90

胎心管搏动与胎停育 / 90
妊娠呕吐期的营养补充 / 91

三、怀孕3个月 / 92

自由游动的胎儿 / 92
孕三月医学检查 / 93
前三个月的阴道出血 / 93
妊娠反应就要过去了 / 93
预防因饮食不当引发突然孕吐 / 94

四、怀孕4个月 / 95

胎儿很听话 / 95
妈妈的变化状况 / 95
可能遇到的问题 / 97
困扰妈妈的便秘与腹泻 / 99
宝宝和妈妈的交流方式 / 100

五、怀孕5个月 / 100

胎儿很调皮 / 100
准妈妈初感胎动 / 101
准妈妈的注意事项 / 101
孕中期性生活有益健康 / 103

六、怀孕6个月 / 104

胎儿健康成长 / 104
妈妈的变化状况 / 104
胎龄评估的方法 / 105
准妈妈营养素重点补充 / 106
胎动和胎心音 / 107

七、怀孕7个月 / 108

胎儿很好动 / 108
记录胎动情况 / 108
关于腹带的使用问题 / 109
准妈妈进入“围产期” / 109

八、怀孕8个月 / 110

胎动更加明显 / 110
确定胎位是否正常 / 110
给准妈妈的安全提示 / 111
准妈妈常见问题及应对方法 / 111

九、怀孕9个月 / 112

胎儿圆润多了 / 112
重视产前检查 / 113
全面呵护准妈妈 / 113
新生儿常用物品清单 / 114

十、怀孕10个月 / 118

迎接预产期 / 118
产前检查 / 119
分娩前的胎儿异常 / 120



第7章 好男人爱妻手册

一、好爸爸应该这样做 / 123

转换观念 / 123

呵护孕期妻子的身体 / 123

为妻子创造良好的生活条件 / 124

准爸爸需积极应对的负面心态 / 124

二、你是妻子的守护者 / 127

孕期饮食安排 / 127

孕期妻子健康检查 / 127

孕期妻子的生理变化 / 128

孕期妻子的生活护理方法 / 128

孕期妻子常见的心理问题 / 129

孕期常见症状及其护理方法 / 129

三、准爸爸必知的助产建议 / 130

了解助产知识 / 130

做好等待分娩的准备 / 130

做事要灵活变通 / 130

不要在意妻子的“拒绝” / 131

为自己准备些东西 / 131

向医生多多提问 / 131

做妻子的好帮手 / 131

帮她集中注意力，放松身体 / 132

清楚自己的能力 / 132

四、做个爱孩子的好爸爸 / 132

孕前爸爸不准挑食 / 132

准爸爸调养身体的食物 / 132

关心宝宝，常和胎宝宝说话 / 133

和妻子参加产前班 / 133



第8章 分娩知识早知道

一、了解分娩方式 / 135

剖宫产 / 135

自然分娩 / 136

无痛分娩 / 137

水中分娩 / 139

二、准妈妈的分娩准备 / 140

分娩征兆 / 140

了解分娩的过程 / 141

分娩的精神准备 / 141

须立即就医的情况 / 141

三、准妈妈的分娩过程 / 142

分娩第一产程 / 142

分娩第二产程 / 143

分娩第三产程 / 144

四、顺利分娩的重要因素 / 145

分娩前完善的准备 / 145

把胎儿逼出来的力量 / 146
胎儿从阴道娩出的通道 / 146
胎儿的大小及位置 / 147
产妇的精神状态 / 148

五、准妈妈的分娩禁忌 / 148

产妇忌怕引产 / 148
产妇忌形成急产 / 149
产妇忌不愿竖位分娩 / 150
产妇入院忌过早或过晚 / 151
产妇出现滞产时忌大意 / 151
产妇忌不知道临产宫缩 / 152
产妇在产程中的尴尬事 / 152

六、分娩期好爸爸必读 / 155

选择生产医院的要点 / 155
减轻准妈妈产痛有一套 / 156



第9章 坐好月子是关键

一、产后第1周 / 158

产后第1天 / 158
产后第2天 / 161
产后第3~4天 / 162
产后第5~7天 / 162

二、产后第2周 / 163

身体复原状况 / 163
产后第2周生活要点 / 163

三、产后第3周 / 164

产后第3周生活要点 / 164
使母乳充足的四大因素 / 164

四、产后第4周 / 165

产后第4周生活要点 / 165
可以开始合理减肥了 / 166

五、产后第5周 / 166

产后第5周生活要点 / 166
影响母乳的成分的六大因素 / 166

六、产后第6周 / 167

产后第6周生活要点 / 167
产后第6周注意事项 / 167
产后第6周的体检 / 168

七、关于坐月子的建议 / 169

对月子妈妈的几点建议 / 169
国外专家对坐月子的建议 / 169



八、月子问题实例解答 / 171

不让开空调 / 171

满月后浑身痛 / 171

月子里不能碰冷水 / 172

月子里得病很难治 / 172

第 10 章
产后妈妈恢复进行曲

一、月子里的饮食营养 / 174

怎样安排月子里的饮食 / 174

月子里饮食营养的特点 / 174

月子里营养的需求量 / 174

月子里怎样选择滋补品 / 175

月子里不宜吃老母鸡 / 175

月子里不宜滋补过量或节食 / 176

月子里宜选用的开胃食谱 / 176

月子里宜选用的催乳食谱 / 177

产妇宜吃适量的水果和蔬菜 / 177

产妇宜选用的富含营养的食谱 / 178

二、产后适用的调养药膳 / 178

产后腹痛吃什么 / 178

产后便秘吃什么 / 179

产后恶露不净吃什么 / 179

产后小便不利吃什么 / 179

产后昏厥（血晕）吃什么 / 180

三、产后身体保养 / 181

头发的保养 / 181

皮肤的保养 / 182

淡化妊娠纹 / 182

产后身体的恢复 / 182

产后10天的运动 / 183

产后妈妈保健操 / 184



第 11 章 产后妈妈注意事项

一、产后疾病预防 / 186

尿潴留 / 186

产褥热 / 186

会阴肿痛 / 187

产后腰腿痛 / 187

产后抑郁症 / 187

产后泌尿系统感染 / 188

产后腹痛、腹胀与便秘 / 188

二、产后康复禁忌 / 189

- 产妇忌忌口 / 189
- 产妇忌不刷牙 / 189
- 产妇忌晚下床 / 189
- 产妇忌不沾水 / 190
- 产妇忌晚开奶 / 190
- 产妇忌狂吃猛补 / 190
- 产妇忌紧闭门窗 / 190
- 产妇忌产后忽视检查 / 190

三、产后避孕 / 191

- 避孕套 / 191
- 阴道避孕环 / 191
- 避孕药 / 191
- 安全期避孕法 / 191
- 避孕贴片 / 192
- 结扎 / 192



第 12 章 成为宝宝的知心朋友

一、新生儿的特点 / 194

- 新生儿体态特点 / 194
- 新生儿呼吸特点 / 194
- 新生儿循环特点 / 194
- 新生儿体温特点 / 195
- 新生儿消化特点 / 195
- 新生儿泌尿特点 / 196
- 新生儿胎便特点 / 196

二、新妈妈必修课 / 197

- 小肚脐，宝宝重点保护区 / 197
- 小心对待宝宝的囟门 / 197
- 宝宝的排便规律 / 198
- 怎样给新生儿洗澡 / 198
- 怎样为新生儿穿衣服 / 199
- 怎样为新生儿选择衣服 / 199
- 家人的相互适应 / 199

三、喂养宝宝小妙招 / 200

- 早早吸吮 / 200
- 母婴同室 / 200
- 保持乳房健康 / 201
- 按需喂奶 / 201
- 增加母乳营养 / 201
- 注意哺乳细节 / 202
- 注意防止宝宝吐奶 / 202
- 产妇应该重视母乳喂养 / 202
- 新妈妈哺乳的正确姿势 / 203

四、给宝宝添加辅食的原则 / 204

- 要与宝宝的月龄相适应 / 204
- 要从一种到多种 / 204
- 要从稀到稠 / 205



- 要从细小到粗大 / 205
- 要从少量到多量 / 205
- 遇到宝宝不适, 要立刻停止添加 / 205
- 吃流质或泥状食品的时间不宜过长 / 205
- 不宜过早让辅食替代乳类 / 206
- 先添加鲜嫩、口味好的流质食物 / 206
- 培养宝宝进食的愉快心理 / 206
- 制作宝宝辅食的方法 / 206



第 13 章 呵护你, 我很快乐

一、月子中最棘手的事 / 209

- 睡眠问题 / 209
- 顽固的鼻塞 / 210
- 越哄越哭 / 211
- 一吃就拉 / 211
- 新生儿臀红 / 212
- 越治越重的腹泻 / 212

二、新生儿特有生理现象 / 213

- 溢乳 / 213
- 正常啼哭 / 214

- 生理性脱皮 / 214
- 生理性脱发 / 214
- 身体局部发黄 / 215
- 生理性体重降低 / 216
- 上皮珠、马牙、螳螂嘴 / 216

三、新生儿的疾病防治 / 217

- 选择疫苗的原则 / 217
- 风疹疫苗 / 217
- 流感疫苗 / 218
- 腮腺炎疫苗 / 218
- 轮状病毒疫苗 / 218

四、父母应该学会的技能 / 219

- 喂养方法 / 219
- 护理要点 / 220
- 尿便管理 / 221
- 戒烟 / 221
- 适宜的湿度 / 221
- 养成好的睡眠习惯 / 222
- 不同季节护理要点 / 222

附录

- 附录1: 孕期健康检查一览表 / 224
- 附录2: 新生儿宝宝测评标准 / 227

第1章

生命的孕育

每一个小生命都是承载着父母美好希望的小天使。孕育下一代是每一位女性、每一个家庭最重要的大事，最美丽的期盼。新生命的到来，不仅增加了家庭的欢声笑语，而且会让你伴随着孩子一起成长。



一、生命的形成

精子和卵子

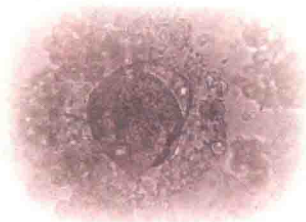
精子

男性的精子是在睾丸的几百万条曲细精管内产生的。曲细精管的精原细胞进行数次分裂，最后成熟为精子。男性青春期发育后，睾丸便有持续不断的生精能力。

一般情况下，男性在40岁以后，生精能力逐渐减弱，但60多岁甚至个别90岁的老人还具有生精能力。

卵子

女性卵子是由卵巢的原始卵母细胞发育而成的。在女性胎儿时期，卵巢内原始卵泡就已形成。



女性青春期发育成熟以后，在每一个规律的月经周期会排出一个成熟

卵子，有时为两个，一直到绝经期为止。高龄孕妇的卵子历经数十年，因此出现畸形的概率就相对比较高。女性在55岁左右，便进入绝经期，卵巢失去排卵功能，从此便失去生育能力。



最佳受孕季节

春末，即每年4月左右，气候温和、地气生发，万物都生机盎然。青年人精神饱满，在

春末受孕，有利于精子、卵子结合发育。妊娠3个月之后，正是胎儿大脑及神经系统形成的关键时期，正好赶上秋高气爽的金秋收获季节，不仅使孕妇的心情感到愉悦，而且各种成熟的果类给孕妇及胎儿提供了大量维生素等营养物质。与此同时，适当的阳光照射，对孕妇的身心健康及胎儿的发育大有益处。

立秋之后的一个月，即公历8月8日~9月8日，也是最佳的受孕时机。

相对来说，冬末春初不宜受孕。冬季天气寒冷而干燥，降雨量较少。春初，受大气环流和冷暖空气的活动，造成季风进退，气温非常不稳定，会影响人的情绪甚至降低人体的抵抗力。恶劣的气候促使麻疹、流感和腮腺炎等疾病的流行，妊娠早期任何不利的环境因素都容易使胚胎畸变。

预测排卵期

排卵期是指正常育龄妇女卵巢每月排出一个成熟卵子的时期。如果女性每月只有一个排卵期且有规律，则视为正常月经周期。预测排卵期对受孕有很大帮助，年轻夫妇可通过不同的方法预测排卵期。排卵期主要特征是女性身体基础体温发生变化。

排卵期第一天的计算方法是最短次月经周期天数减去18天，排卵期最后一天等

于最长次月经周期天数减去11天。

根据白带变化发现排卵期

正常情况下，白带的质和量随月经周期变化而变化。白带在刚来完月经后，色白、量少，呈糊状；月经中期，即接近排卵时，由于宫颈腺体分泌旺盛，白带增多，透明、微黏、似蛋清样，可拉长到10cm左右。排卵2~3天后，白带变混浊，黏稠而量少。粘液高峰日一般出现在排卵前2天至排卵后3天。外阴也会由干燥转为潮润。



通过基础体温找出排卵期

排卵前基础体温较低，波动在 36.2°C ~ 36.6°C ，基础体温在排卵时达到最低点；排卵过后基础体温升高，回升 0.3°C ~ 0.5°C ，到下次月经来潮时又开始下降。从月经来的第一天开始测量体温并记录下来。测量方法是早上醒来后不进行

任何活动，包括说话、喝水、排尿、穿衣、下地，直接用体温表放在口中测量5分钟，同时将性生活、月经期腹痛、失眠等身体不适记录下来。一般，测量3个月经周期以上，就能找出排卵日。排卵时间一般在双向体温改变前2~3天里。

根据月经周期计算排卵期

月经周期正常的妇女，排卵的日子也是相对固定的，应该是在下一次月经前的14天左右，比如说这次月经是5月1号来的，下次应该6月1号来，那么排卵的日子就是5月中旬了。

男女怀孕的最佳年龄

男性最佳生育年龄：30~35岁

法国遗传学家摩里士的研究表明，最优秀的后代是年龄在30~35岁的男人生育的。摩里士说，男性精子的质量在30岁时达到高峰，然后能持续5年的高质量。

女性最佳生育年龄：25~30岁

女性最佳生育年龄在25~30岁，此时的女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，分娩危险小，胎儿生长发育好，发生早产、痴呆儿和畸形儿的概率最低。女性若过早地怀孕生育，胎儿与发育中的母亲会争夺营养，从而影响母亲健康和胎儿发育。

最佳生育组合：男性比女性大7岁左右

最佳生育组合是男性比女性大7岁左右。父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的有利因素更多些；母亲年纪轻，生命力旺盛，会给胎儿创造一个更好的孕育环境，有利于胎儿发育生长，这就是所谓的“优化组合”。

如何才能高质量受孕

夫妻的性生活质量是实现受孕的重要因素。研究表明，女性在达到性高潮时，阴道的分泌物会增多，且所含的营养物质如糖和氨基酸会有所增加，能使阴道中精子的运动能力增强。同时，阴道充血使阴道口变紧，阴道深部皱褶伸展变宽，便于储存精液。平时闭锁坚硬的子宫颈口也松弛张开，宫颈口的黏液变得稀薄，使精子更容易进入，而性快感与性高潮又能促进子宫的收缩及输卵管的蠕动，有助于精子上行，有助于达到受精的目的。

数千万个精子经过激烈竞争，强壮而

