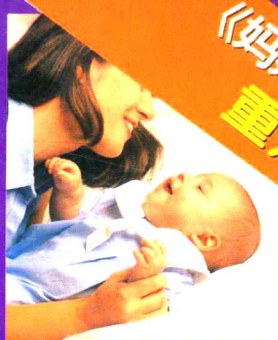


《妈妈宝宝》专家顾问团
重点推荐读物



杨玉英 牟瑞丽 龙彩 主编



怀孕全程手册

孕前生活需要注意什么 孕期每个月都要关注什么 临近产期要选择什么



孕育类
畅销书



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

怀孕全程手册

主 编 杨玉英 牟瑞丽 龙 彩

副主编 傅金凤 接雪梅 董 娟 梁文革 王桂云

图书在版编目(CIP)数据

怀孕全程手册/杨玉英, 牟瑞丽, 龙彩等编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008. 3
ISBN 978-7-5331-4610-8

I. 怀… II. ①杨…②牟…③龙… III. 妊娠期—
妇幼保健—手册 IV. R715. 3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 003945 号

怀孕全程手册

主 编 杨玉英 牟瑞丽 龙 彩
副主编 傅金凤 接雪梅 董 娟 梁文革 王桂云

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东新华印刷厂潍坊厂

地址: 潍坊市潍州路 753 号
邮编: 261008 电话: (0536) 2116928

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 13

字数: 180 千字

版次: 2008 年 3 月第 1 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-5331-4610-8

定价: 19.00 元

主 编 杨玉英 牟瑞丽 龙 彩
副主编 傅金凤 接雪梅 董 娟 梁文革 王桂云
编 者 于 珊 王翠兰 王 翔 王鲁萍 方英姬
孙 茜 白 晶 史德焕 刘 峰 李晓平
李秀花 孙 悼 牟胜群 吴丽萍 吴向华
郑国玲 侯艳梅 钱 哨

前言

提高出生人口素质,生一个既健康又聪明的孩子,是每对夫妇、每个家庭和社会的共同愿望,要想实现这一愿望就必须具备一定的优生、优育、优教等方面的科学知识。优生是指生一个健康正常的孩子,这包括生理健康和心理健康;优育、优教是促进孩子智力开发,培养聪明智慧。随着社会的进步和人民生活水平的提高,越来越显示出各方面的竞争,这种竞争说到底还是智能的竞争。为了孩子成为高素质人才,家长必须从胎儿期就引起注意,因为胎儿期是人类生命的基础。

儿童的发育经过五个阶段,即胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期。胎儿期是人生的开始,这关系到孩子的一生成长、发育,也关系到千家万户的欢乐和幸福。为了孩子的健康,年轻夫妇从计划怀孕的那时起,就应学习怀孕期的准备以及合理营养,学习各项孕育知识,防止各种不利因素对胎儿的影响和伤害,学会监测胎儿和胎教等。“十月怀胎”的胎儿完全依靠母亲供给生长发育所需营养,孕妇的营养、情绪、患病、用药、环境等,对胎儿的发育影响很大。

孩子是祖国的花朵,是未来的希望,“望子成龙”是天下父母的愿望。在孕育宝宝的过程中有时会遇到许多实际问题,本书系统全面地讲解了孕期保健知识,帮助初为父母者了解胎儿的生长发育过程,增长孕期各种保健知识,使宝宝从小就成为一个健康、聪明的孩子,成为将来的有用人才。

虽然本书编写过程中竭力精心,但难免存在不足之处,望广大读者给予指正。

编者





目 录

第一部分 孕前准备

夫妇双方的准备

准妈妈的准备	2
准爸爸的准备	4
夫妻双方的生活准备	5
孕前查体	7
孕前应查清的问题	8
制定怀孕计划	8

最佳的怀孕时机

最佳生育年龄	9
最健康的身体条件	9
最好的受孕环境	10
最适合的营养状况	11

最好的怀孕季节	11
高龄初产对胎儿的影响	12

如何实现优生

何为优生	13
优生的内容	13
优生咨询	14
近亲结婚对优生不利	14
遗传	15
变异	15
遗传性疾病	15
染色体	16
遗传性疾病的预防	16
补充叶酸	17

第二部分 平安怀孕十个月

怀孕第1个月(0~4周)

胚胎的形成	20
卵子的产生	20
卵子的排出	21
预测排卵	21

精子的产生	22
精液的正常标准	23
排精	24
精子的存活和运行	25
受精	25
受精卵发育	26

着床	27
胎盘的形成	27
胎盘的功能	27
胎儿的遗传基因	28
胎儿性别的奥秘	29
胎儿性别的比较	30
胎儿性别的预测	30
胎儿性别的人工控制	31
胎儿的相貌	32
单胎与多胎	32
双胞胎	33
性交日期与流产率	34
胎儿器官的形成	34
胎儿主要畸形发生的时间	34
认识胎教	36
何为胎教	36
胎教的机理	36
胎教的范围	37
国内外对胎教的研究	37
环境胎教	38
音乐胎教	39
受过胎教的婴儿	40
正确认识胎教	41
胎教开始的时间	41

怀孕第2个月(4~8周)

胎儿的发育及影响	42
影响胎儿发育的不良因素	43
病原菌感染	43
弓形体感染	44
巨细胞病毒感染	45

风疹病毒感染	45
疱疹病毒感染	46
病毒性肝炎	46
咖啡对胎儿的影响	47
糖精对胎儿的影响	48
高热对胎儿的影响	48
精神紧张对胎儿的影响	49
放射线对胎儿的影响	50
操作电脑	50
看电视	51
用手机	51
孕期用药原则	51
孕期用药对胎儿的影响	52
对胎儿不利的药物	52
服避孕药时怀孕	54
对胎儿有影响的中药	54
带环怀孕	54
外用避孕药膜时怀孕	54
孕妇	55
停经	55
妊娠反应	55
乳房变化	55
头晕	56
尿频	56
白带增多	57
妊娠试验	57
推算预产期	58
怀孕后能否做妇科检查	58
能否做B超检查	59
阴道流血	59



下腹坠痛	60
流产	61
习惯性流产	62
各种情况下的保胎	62
保胎药对胎儿的影响	63
妊娠反应的对策	64
对付妊娠反应的饮食	64
妊娠剧吐	65
缓解妊娠剧吐的方法	65
宫外孕	67
孕期性生活	67
孕妇能否接种疫苗	68
孕妇的工作	68
产前检查	69
产前检查的时间	70
首次产前检查的内容	71
产前化验检查	72

怀孕第3个月(8~12周)

胎儿的发育	74
胎儿的运动	75
胎儿的身长	75
孕妇	75
合理的营养	75
蛋白质	76
脂肪	76
热能	76
维生素和无机盐	77
钙	77
铁	78
锌	78

碘	79
怀孕早期的营养食谱	79
休息与活动	81
不去拥挤人多的场合	81
不要吸烟及饮酒	82
睡眠	82
家中宠物	82
开车、乘车	83
洗衣服	83
提物	83
远途旅游	84
天热	84
参加孕期学习班	85
保持心情愉快	86
穿衣	86
保健操	87
适度的锻炼	87
散步是最好的运动	87
化妆	87
口腔卫生	88
不宜睡电热毯	88

怀孕第4个月(12~16周)

胎儿的发育	89
胎儿的运动	90
胎心	90
胎儿血型	90
孕妇	91
产前筛查	91
产前筛查的时间	91
高风险的处理	92





何为产前诊断	92
产前诊断的指征	92
绒毛活检术	93
子宫颈内口松弛	93
抚摸胎教	93

怀孕第5个月(16~20周)

胎儿的发育	95
胎儿听力	96
胎儿的感觉、味觉和嗅觉	96
胎儿的视觉	97
孕妇	98
胃部不适	98
腿抽筋	99
体重增加	99
控制体重	100
防止肥胖	100
肥胖的危害	101
肥胖和胎儿生长受限	102
肥胖与难产	102
体重增加慢与胎儿发育	103
B型超声检查	103
羊膜腔穿刺	104

怀孕第6个月(20~24周)

胎儿的发育	105
胎儿的发育	106
胎儿的性格	106
胎儿的习惯	106
胎儿的记忆力	107
胎儿的喜怒哀乐	107

孕妇	108
文学艺术胎教	108
讲故事和胎教	109
光线与胎教	110
胎教方法	110
运动	111
乳房的护理	111
怀孕6个月的食谱	112
死胎	113
预防贫血	113

怀孕第7个月(24~28周)

胎儿的发育	115
胎儿畸形的诊断	116
畸形的原因	116
孕妇	118
胎教	118
何为高危妊娠	118
高危妊娠应注意的问题	119
高危妊娠的常规处理	119
母儿血型不合	120
多胎妊娠	121
剖宫产后怀孕	122
子痫前期-子痫	122
子痫抽搐的自我保健	123
怎样预防遗传性疾病	123
脐带穿刺	124
脐带穿刺的利与弊	124
脐带穿刺的指征	124
如何诊断胎儿先天性心脏病	125



产前可以诊断的疾病	125
怀孕合并子宫肌瘤	125
怀孕合并卵巢肿瘤	126
孕期水肿的防治	127
怀孕 7 个月的食谱	127
怀孕中期丈夫应如何“表现”	128

怀孕第 8 个月 (28~32 周)

胎儿的发育	129
胎位	130
高危儿	130
脐带绕颈	131
脐带扭转	131
脐带真结与假结	131
孕妇	132
8 个月的胎教	132
羊水过多	133
羊水过少	134
前置胎盘	135
胎盘早剥	135
早产	136
孕妇自我监护	137
心脏病患者能否怀孕	138
怀孕合并肝炎	139
阻断乙肝的传播	139
乙肝病毒携带者的母乳喂养	140
预防接种	140
怀孕合并糖尿病	141
怀孕合并肾炎	142
怀孕合并阑尾炎	142

怀孕合并高血压	143
怀孕合并血小板减少	143
怀孕合并甲状腺亢进	144
臀位	145
横位	146
纠正胎位不正的方法	146
怀孕 8 个月的食谱	147

怀孕第 9 个月 (32~36 周)

胎儿的发育	150
巨大儿	151
胎儿生长受限	151
胎儿监护	152
孕妇	153
9 个月的胎教	153
情绪调试	154
自我监护及产前检查	155
保留脐血	155
准备婴儿用品	156
痔疮防治	157
高龄初产	157
孕妇洗澡	158
下腹坠	158
腰背痛	158
有益的活动	159
选择分娩医院	159
选择分娩方式	160
分娩的准备	161
合理饮食	161
怀孕 9 个月的食谱	162
丈夫应如何“表现”	163



怀孕第10个月(36~40周)

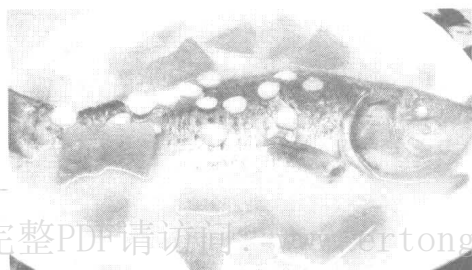
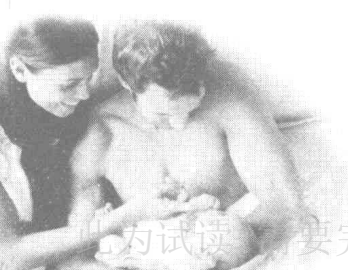
胎儿的发育	164
足月低体重儿	164
胎儿窘迫	164
新生儿窒息	165
孕妇	166
做好产前心理准备	166
胎膜早破	167
怎样区分破水和小便	168
瘢痕子宫	168
刺激乳头诱发子宫收缩	168
临产先兆	169
真临产与假临产的区别	169
产程的划分	169
影响分娩的四要素	170
产妇应如何应对产程	170
肛门和阴道检查	171
产程中胎儿电子监护	171

产妇应配合接生	172
急产	173
滞产	173
活跃期延长	174
第二产程延长	174
头盆不称	174
会阴侧切的作用	175
尽量争取顺产	175
难产	176
不要随意要求剖宫产	177
什么情况下需做剖宫产	178
剖宫产术后注意事项	178
临产后的腹痛原因	179
自然分娩法	179
怎样减轻分娩疼痛	180
药物止痛法	180
椎管内麻醉	181
分娩呼吸法	181
宝宝顺利降生了	182

第三部分 产褥期

产后半小时泌乳	184
保持充足的乳汁	185
喂奶时应注意的问题	186
产后营养	187
乳房保健	188
产后何时能洗澡	189
产后刷牙	190

产后宫缩痛	191
子宫复旧不良	192
产后发烧	192
产后恶露不止	194
产后尿潴留	195
产后便秘	196
乳头皲裂	196





第一部分

孕前准备

孩子是夫妇爱情的结晶，所有的父母都希望自己未来的孩子健康、聪明、漂亮。可知道孩子的健康与聪明，不但与母亲怀孕时的情况密切相关，而且与父母怀孕前的状况也有很大关系。所以，要想生个健康、聪明、漂亮的小宝贝，夫妻双方从怀孕前就应该做好准备，在生活各方面要格外注意，千万不可马虎大意。

夫妇双方的准备

许多女性在知道自己怀孕时,腹中胎儿已经历了发育中的关键阶段。虽然不注重孕前准备的女性也可生下健康的婴儿,但如注重则不仅对婴儿健康更为有利,而且对母亲也大有益处。因为妊娠期间,孕妇体内变化极大,如能预先进行准备,适应能力自然增强。孕前准备的目的是使母亲在孕前具备最佳的身心健康,使精子、卵子都处于正常状态,那么夫妇双方各自该如何准备呢?



准妈妈的准备

孕育一个新生命,做妈妈的不仅在生理方面需要发育成熟,而且在心理方面也要做好准备。女人初做母亲,常常会因为社会角色的变化而发生情绪波动和情感障碍。这可能是因为不适应身体的变化,失去原有的工作岗位而忧心忡忡;也可能是家务增多或财力紧张而苦恼。这些问题处理不好,可以会长期困扰,并会对丈夫和孩子造成不良影响。因此,在准备做母亲之前,夫妻间共同讨论有关将来孩子的各种话题是很重要的。孩子是爱

情的结晶,应如何迎接孩子的到来?想要孩子时应该准备些什么?怎样做才能生出一个健康聪明的宝宝?孩子出

生后,怎么带大?因为孩子,可能需要增加哪些开销?如何教育孩子?等等……留心看看周围亲友的孩子及父母,寻找一些双方认可的应对方法对待孩子幼年时期将出现的问题。要给自己预留出至少一年的时间做准备,包括身体、心理、经济等多方面的准备,给未来的家庭规划一个美好的生活蓝图。

一旦决定要个宝宝的话,就要在怀孕前保持良好的健康状态。身体健康是孕育健康宝宝的基础,未来母亲要养成健康的生活习惯和制定科学的锻炼方案,并保持一份好心情。

首先要保证每天摄入均衡的营养,以便能更轻松自如地应对孕后及产后出现的各种身体变化;同时,也为将来的胎儿做好营养准备。每





天三餐均衡的饮食,包括为身体健康提供所必需淀粉、蛋白质、维生素和矿物质,其中包括对孕妇健康最重要的两种营养素——钙和叶酸。怀孕前3个月开始,直至怀孕后的3个月,每天补充400毫克叶酸。研究发现,怀孕母体内缺乏叶酸是造成早产的重要原因之一。

小贴士

叶酸能有效地降低发生胎儿神经管畸形的几率,有利于提高胎儿的智力。为使新生儿更健康聪明,孕妇要坚持喝酸奶,吃柑橘类的水果、深绿色叶子的蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包和谷类。

夫妻双方要坚持不饮酒、不抽烟、不乱吃药,因为饮酒、抽烟、药物这些都有可能影响生育能力和未来宝宝的健康。嗜烟酒的女性应该在戒烟酒3~6个月后再怀孕。一般来说,停药避孕药6个月后再怀孕较好,因为口服避孕药的主要成分是性激素,其吸收代谢时间要6个月后才能完全排出体外。这几个月尽管体内药物浓度不能产生避孕作用,但对胎儿仍有不良影响,有可能造成小宝宝的某些缺陷。如果发现上个月还在口服避孕药,这个月已经怀孕了,那么最好尽快终止妊娠。子宫内放置节育环的妇女,取环后应观察6个月以上,无月经异常及生殖道炎症方可怀孕。在这段时期,可以采用避孕套避孕。

接触农药、杀虫剂、铜、镉、二氧化硫、汞、铅等有害物质的女性,一般在停

止接触后6个月至1年以上体内残留毒物才基本消除,此间也不宜怀孕。凡患有病毒性肝炎、肺结核等慢性疾病的女性,应对疾病进行彻底、有效的治疗后,才可考虑怀孕。如有2次以上流产或早产者,怀孕时间应间隔1年以上。

人体的健康,除了合理饮食,还要进行身体锻炼,增加身体的抵抗、力量和柔韧性。妊娠前,经常练习气功、体操或游泳、跳舞、打网球、跑步、在新鲜的空气里散步等,都是十分有益的。此外还要拥有健康的心理,多与家人、朋友保持密切的联系,结交一些孕妇朋友或参加一些专门为孕妇开设的学习班,在充满关爱的团体里进行感情交流,让自己轻松愉快地度过每一天。

另外,要根据自己的健康状况、需要、经济条件、居住地点及医院所提供的医疗服务水平,为自己选定一家正规大医院或正规专科医院进行系统的产前检查和分娩。做一次优生咨询,向优生专家详细说明自己和丈夫的身体健康状况,及家庭中其他成员的健康状况。假如被确认有家族病史的话,要提早找出解决方案,及时保护未来宝宝的健康。



准爸爸的准备

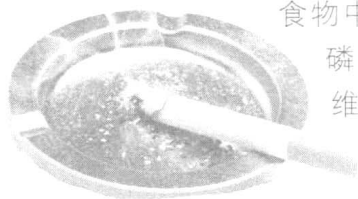
生儿育女不光是女人的事情,而且是夫妇双方的事情。丈夫是直接参与者,而且未来宝宝的健康与爸爸的健康状况有很大关系。如果夫妻决定生个宝宝,应该在日常生活中多注意以下几点问题:

(1)保持精神愉快,避免精神状态长期不佳 人的大脑皮层处于正常工作状态的时候,睾丸的生精功能以及性功能正常。如果长期处于压抑、悲观、沮丧、忧愁等状态下,大脑皮层会发生紊乱,神经内分泌功能会发生异常,睾丸的生精功能和性功能都会发生障碍,有可能会产生质量不高的精子。

(2)戒烟酒 最好是在妻子孕前3个月戒掉烟酒。因为男子的精子生成时间为10~11周,这期间如果丈夫吸烟,体内残存的尼古丁会造成精子的异常,进而可能造成妻子流产、死产、胎盘损伤等现象,或者生出低体重儿、畸形儿、发育不健全的孩子。酒精对

男性的生殖系统有一定的毒害作用,它可以使精子发育不良或丧失活动能力,从而对胎儿产生不良影响。丈夫饮酒过多,可导致新生儿出生体重过低、智力低下等。

(3)合理饮食,避免饮食不良或偏食 精子的产生与饮食成分有一定的关系。



食物中若缺乏钙、磷、维生素A、维生素E等物质,精子的产生就

可能受影响,或者产生一些质量差、受孕能力弱的精子。故妻子准备怀孕前,丈夫也应调整饮食,确保各种营养素的供给。

(4)少接触或不接触不良物质或环境 许多化学物质铅、汞、镉、锡等都可使精子受到伤害。农药如二溴氯丙烷、甲基汞等可导致流产、死胎、新生儿缺陷;还有很多药物如抗组胺药物、吗啡类药物、抗癌药、类固醇、利尿药等,可导致新生儿缺陷及婴儿发育迟缓、行为异常、颅脑肿瘤等,因此在妻子怀孕前丈夫应停药半年以上。腹部接受X光照射手,应让妻子在2~3个月后受孕为宜。同位素、电磁波或高温作业均可使精子异常,可造成新生儿不同程度的缺陷,应尽量避免。不要洗桑拿浴、蒸汽浴,不要穿过紧的内裤、牛仔裤,以免精子的数量和质量受到影响。

(5)避免性生活过频和不当 尽管睾丸每天可以产生精子,但精子必须在附睾里发育成熟。一次射精之后,一般需要3~5天才能使有生育能力的精子数

小贴士

有资料表明,妻子怀孕前一个月,如丈夫每日饮酒量折合酒精30毫升,妻子生下的新生儿出生体重较对照组下降236克。这种情况下出生的低体重儿会出现喂养难、抵抗力低、易生病、生长发育迟缓、智力低下等现象。



量恢复正常。因此,过于频繁的性生活,每次射精的精子数量都会减少,并且会有不正常的精子产生。如果此时受孕,宝宝的健康不能保证。另外,性交中断、手淫或性生活不规则(如长期分居)等不当现象,会导致慢性前列腺充血,会发生无菌性前列腺炎,影响到精液的营养成分、精液量、黏稠度等,甚至有可能诱发不育或精子异常。在女性排卵前一周,应将老化的精子排出去,以保证最有生命力的精子与卵子结合。



(6) 用药要慎重 很多药物对男性的生殖功能和精子质量会产生不良影响,如抗组织胺药、咖啡因、抗癌药、类固醇、吗啡、利尿药等。这些药物不仅可致新生儿缺陷,还可引起婴儿发育迟缓、行为异常、颅脑肿瘤等。因此,计划要孩子的丈夫,用药要慎重,或停止用药半年后再让妻子受孕。

(7) 避免热水浴 睾丸产生精子的温度需要比正常体温低 $1\sim 1.5^{\circ}\text{C}$ 。有资料表明,精子密度正常的人连续 3 天在 $43\sim 44^{\circ}\text{C}$ 的温水中浸泡 20 分钟,精子密度可降到 1000 万 / 毫升以下,并持续

3 周左右。高温能减少精子数量,降低精子成活率,因此对精子数量少、成活率低的不育患者,过频、过久的热水浴是不适宜的。

综上所述,准备生育的育龄男性,应避免不利于生育的不良因素,为生一个健康宝宝做好育前准备。

夫妻双方的生活准备

当夫妇决定要做父母时,除了陶醉于美好的憧憬外,还要脚踏实地干些实际的事。除了在衣食住行的问题上做好充分准备,还要设法为母子提供一个温暖舒适的环境,使孕妇顺利度过妊娠和分娩。

孕育后代必不可少的条

件首先是房屋,不论住房大小,最重要的是要有充足的阳光照射和室内保温条件。如果孕妇及婴儿得不到充分的阳光照射,就会影响身体中钙的吸收,影响孕产妇及孩子的骨骼发育。如果室内阴暗潮湿,可能会增加产妇的产后疾病(如关节疾患等),还会增加婴儿患感冒等疾患。

因婴儿缺乏对大小便的自控能力,需更换的小褥子和衣物至少应准备3套以上,尿布至少要20块以上,才能保持婴儿的清洁。婴儿的尿布、衣物等应经常洗并在阳光下晒,以起到消毒杀菌的作用。

另一个重要事项是孕产妇的饮食。从孕前开始就要注意科学饮食,为怀孕后胎儿正常发育提供足够的营养。准备怀孕的女性尽可能达到标准体重。如果体重过低,则说明营养状况欠佳,易生出低体重儿;若过于肥胖则容易导致自身发生某些妊娠并发症(如妊娠期高血压、子痫前期、子痫、妊娠期糖尿病等),并且能导致巨大儿。

女性在怀孕前可请医生对自己的营养状况进行一番检查,并进行营养指导,有目的地调整饮食,积极贮存平时体内含量偏低的营养素。如果孕妇机体缺铁,可多吃动物肝脏、牛肉、绿色蔬菜、葡萄干等;缺钙可食用乳制品和豆制品、虾皮等等;同时还应吃些鱼类、肉类、瓜果蔬菜类,给身体补充足够的蛋白质和维生素。

此外,某些工作或环境可能对孕妇和宝宝有害。如果准备怀孕的妇女,需长时间暴露于化学或放射性物质中,那么就on考虑在怀孕前进行工作调换。

