

YUN FU
JIAN KANG RI JI

公共卫生与医疗保障系列丛书

孕妇 健康日记

陈素琴 等 编著




GONG GONG WEI SHENG YU YI LIAO BAO ZHAN

中国社会科学出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

孕妇健康日记

陈素琴 编 著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇健康日记/陈素琴编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1229-3

I.孕... II.陈... 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(2006)第101917号

丛 书 名: 公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名: 孕妇健康日记

编 著 者: 陈素琴 等

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 4.5

字 数: 96 千字

版 次: 2006 年 9 月 第 1 版

印 次: 2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价: 8.00 元

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利
李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主任：张清华 徐科 陈文伯

副主任：王玉梅

成员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	冯宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李深
李琦	邢小芬	师鉴	齐顺祥	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何涛
何义芳	周红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段争	赵玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛义

参加编写人员：

范秀华 李全香 王江莉

专业主审：

王丽珍

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一部分 孕前准备

1. 如何做一个周全的孕前计划 1
2. 孕期丈夫的责任是什么 2
3. 怎样记妊娠日记 3
4. 铅污染对母婴有哪些危害 4
5. 孕期如何合理营养 4
6. 为什么孕产前后要补充碘 5
7. 孕妇能否打预防针 6
8. 哪些预防针孕妇不能打 7
9. 怀孕期间可用哪些抗生素 7
10. 什么是灰婴综合征 8
11. 什么是排卵期 9
12. 什么是基础体温 9
13. 怎样正确地测量基础体温 10
14. 孕妇为什么要检查血型 10
15. 孕前需要进行哪些检查 11
16. 孕前3个月保健应注意什么 12
17. 哪个季节比较适宜怀孕 12
18. 哪些时间不宜受孕 13
19. 养宠物对怀孕有影响吗 15
20. 孕前如何进行遗传咨询 16
21. 怀孕前应治疗的疾病有哪些 17
22. 哪些物质对怀孕有危害 18





23. 得过肝炎怀孕应注意什么 19
24. 整个孕程要注意些什么 19

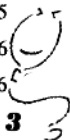
第二部分 孕期保健

25. 正常怀孕过程是怎样的 21
26. 婚后出现哪些现象可能是怀孕了 22
27. 怎样计算预产期 24
28. 什么是孕期“三防” 24
29. 什么是胎儿致畸敏感期 25
30. 哪些因素可以引起胎儿发育异常 26
31. 如何预防胚胎发育异常 27
32. 妊娠第一个月的母婴有哪些特点 28
33. 妊娠第二个月母婴有哪些特点 29
34. 妊娠第三个月母婴有哪些特点 30
35. 孕早期需注意什么 30
36. 为什么孕早期要避免性生活 31
37. 唐氏筛查的内容是什么 32
38. 什么是 AFP 32
39. 生男生女由什么决定 32
40. 为何孕早期应进行体检 34
41. 孕期应进行哪些必要的产前检查 35
42. 什么时间该做产前检查 37
43. 什么是孕吐 38
44. 怎样减轻早孕反应 39
45. 早孕反应能吃药抑制吗 40
46. 长期看电视对孕妇有什么影响 41
47. 为什么孕妇要少接触电器 42
48. 为什么孕早期不宜接触大量 X 线 42
49. 什么是妊娠期贫血 43
50. 妊娠期缺铁性贫血有什么危害 44





51. 妊娠期贫血如何治疗	44
52. 何为妊娠合并病毒性肝炎	44
53. 如何诊断妊娠合并病毒性肝炎	45
54. 妊娠合并病毒性肝炎如何处理	46
55. 母婴乙型肝炎传播的机制有哪些	46
56. 如何防治新生儿乙型肝炎	47
57. 为什么孕期用药要谨慎	47
58. 孕期如何补充水分	48
59. 孕期如何护理乳房	49
60. 孕期如何护理外阴	50
61. 孕期如何保证充足的睡眠	50
62. 孕期禁用哪些化妆品	51
63. 孕期小腹发硬是怎么回事	52
64. 妊娠中晚期腹痛的原因有哪些	53
65. 孕期膀胱炎如何防治	54
66. 为什么孕期应重视生殖器炎症	54
67. 孕期站、立、坐、行走时应注意什么	55
68. 孕期采取什么样的睡觉姿势	55
69. 孕期应避免哪些家务劳动	56
70. 孕期洗澡应注意什么	56
71. 妊娠第四个月母婴有哪些特点	58
72. 妊娠第五个月母婴有哪些特点	59
73. 妊娠第六个月母婴有哪些特点	59
74. 妊娠第七个月母婴有哪些特点	60
75. 孕中期的一般检查包括哪些	62
76. 孕中期应做的特殊检查有哪些	63
77. 孕期自我监护的内容有哪些	64
78. 什么是胎教	65
79. 胎教内容和形式有何不同	66
80. 胎教方法有哪些	66





81. 多胎妊娠有哪些危险 70
82. 孕期如何了解胎儿体重 72
83. 有哪些方法可以自测胎儿发育 73
84. 什么是胎位不正 74
85. 怎样纠正胎位不正 74
86. 什么是高危妊娠 75
87. 什么是妊娠期高血压疾病 76
88. 什么人易患妊娠期高血压疾病 77
89. 妊娠期高血压疾病对母体和胎儿的影响有哪些 77
90. 如何预防妊娠期高血压疾病 77
91. 为什么孕期小腿易抽筋 78
92. 孕期如何补钙 78
93. 孕期体重增加有何特点 79
94. 保持孕期适当体重有什么重要性 80
95. 为什么会出现妊娠纹 81
96. 孕期为什么容易腰背疼痛 82
97. 妊娠第八个月母婴有哪些特点 83
98. 妊娠第九个月母婴有哪些特点 84
99. 妊娠第十个月婴儿有哪些特点 85
100. 孕晚期孕妇生理有哪些特点 85
101. 孕晚期有哪些常见症状 86
102. 孕期便秘怎么办 88
103. 孕晚期引起早产的原因有哪些 89
104. 如何做好妊娠晚期的自我监护 90
105. 孕晚期如何监护胎动 91
106. 胎动异常的原因有哪些 92
107. 孕晚期哪些信号表明胎儿危险 92
108. 孕晚期的心理准备有哪些 94
109. 分娩前要做好哪些准备 94
110. 如何为婴儿准备穿着 96





111. 孕妇为什么不宜提前住院	96
112. 过期妊娠有危险吗	97
113. 应如何看孕期 B 超报告单	98
114. 什么是分娩疼痛	99
115. 什么是胎膜早破	99
116. 哪些症状是分娩先兆	100
117. 临产后应注意什么	101
118. 自然分娩的好处有哪些	101
119. 什么是会阴侧切	102
120. 会阴切开有哪些好处	103
121. 何时需要会阴切开	103
122. 什么是剖宫产	103
123. 哪些情况需要剖宫产	104
124. 剖宫产是完美的分娩方式吗	104
125. 给新生儿评分是怎么回事	105
126. 你了解分娩过程吗	106
127. 怎样进行分娩	107

第三部分 产褥期保健

128. 什么是产褥期	109
129. 产褥期需要注意什么	109
130. 什么是恶露	111
131. 什么是子宫复旧	111
132. 产后为什么还有腹痛	112
133. 为什么产后不易长时间仰卧	112
134. 产后恢复需注意什么	112
135. 什么是初乳	113
136. 母乳喂养的好处有哪些	114
137. 什么是正确的哺乳方法	114
138. 如何预防乳头皲裂(裂口)	115



139. 为什么婴儿会出现打嗝与溢奶	116
140. 怎样观察孩子是否吃饱	116
141. 怎样知道母亲奶量是否充足	117
142. 产后为什么会排不出尿	117
143. 产后排不出尿怎么办	118
144. 新生儿的生活规律是怎样的	118
145. 为什么新生儿的乳房会“泌乳”	119
146. 为什么刚出生婴儿也有“月经”	119
147. 如何护理新生儿口腔	120
148. 如何护理新生儿脐带	120
149. 新生儿预防接种的目的是什么	121
150. 怎样给婴儿换衣服	121
151. 怎样给婴儿洗澡	122
152. 怎样给婴儿洗尿布	123
153. 产后回奶的办法有哪些	123
154. 什么是产后保健体操	124
155. 产后该如何饮食	125
156. 产后如何预防肥胖	126
157. 为什么产后会乳房松弛	126
158. 如何保持乳房健美	127
159. 产后常用的避孕方法有哪些	128
160. 什么是宫内节育器	128
161. 使用宫内节育器有什么优点	129
162. 如何推算安全期	129
163. 什么是产后抑郁症	130
164. 如何预防产后抑郁症	131

后记





第一部分 孕前准备

孕育新生命，做一个健康快乐的准妈妈，是每一位女性伟大而又神圣的天职。然而，从新生命萌芽到小宝宝出生的这一段特殊时期，感受着小生命在体内慢慢孕育生长的奇妙过程，却又看不见、摸不着具体的形象，准妈妈的心情多是既欣喜又有些忧虑。因此，了解孕期的生理变化、保健知识以及常见的异常情况，有助于孕妇平安地度过十月怀胎，顺利地分娩一个健康的宝宝。

1 如何做一个周全的孕前计划

当怀孕列入计划，必须提前6个月到1年进行一次孕前检查。除了全身及生殖器官等常规检查外，还有患病史及服药历史，并且抽血检验对风疹、水痘、乙肝等疾病的免疫力。一对夫妇决定怀孕前要先



做一个比较周全的计划，如避免接触有害物质，男方戒烟酒，性生活适当以保证精子的数量和质量，锻炼身体，预防疾病，以保证生一个聪明健康的宝宝。





年 月 日 星期 天气

就要做母亲了,在怀孕期间,胎儿的生长发育完全依赖于母体,关注自身的健康就是关注宝宝的健康。应经常处于一种良好的生理状态,为胎儿提供一个健康的生长环境。



孕前记事:

2 孕期丈夫的责任是什么

作为丈夫、父亲角色的男人,在妻子怀孕后应该承担起以下几项责任:

(1) 应与妻子共同学习有关怀孕、分娩、育儿的知识,比如参加孕产妇教育课程、怀孕俱乐部活动、怀孕朋友经验经历交流会等。丈夫要学习一点妊娠的生理知识,了解怀孕、分娩的有关知识,出现哪些情况应该及时到医院去检查,妻子在妊娠的各个时期应重点注意哪些内容等。

(2) 共同承担怀孕阶段保健活动,如按时陪同妻子定期检查身体、帮助妻子进行家庭自我监护如记录胎动、胎心、早孕反应以及其他情况,为医生提供参考。

(3) 做好后勤保障工作。妻子怀孕以后体力上和精神上负担很重,对营养的需要也大大增加。丈夫应根据妻子的营养需要随时调整饮食,全面满足孕期营养的需要也大大增加。其次,要注意保证妻子的睡眠与休息,并适当陪同妻子进行体育活动及娱乐,使妻子的心情愉快、劳逸结合。丈夫还应尽量减



少妻子的体力劳动。

(4) 经常与妻子交流情感，了解妻子的心理状态与需求，并尽量予以满足。更重要的是使妻子产生一种安全感，从而使妻子不再为分娩感到担忧。

(5) 做妻子的“保镖”。陪妻子外出时，丈夫应起到“忠实保镖”的作用，防止妻子受到意外的伤害，如碰撞腹部等。

3 怎样记妊娠日记

妊娠日记就是孕妇本人或家人把孕妇在妊娠期间所发生的与孕期保健有关的事情记录下来。

记妊娠日记可以帮助孕妇掌握孕期活动及变化，帮助医务人员了解孕妇在妊娠期间的生理及病理状态，为及时处理异常情况提供依据，并可以减少因记忆错误而造成病史叙述不当及医务人员处理失误。



怎样记妊娠日记？妊娠日记要简明确切，下列重要内容切不可忘记：

- (1) 末次月经日期。
- (2) 早孕反应的起始及消失日期，有哪些明显的反应。
- (3) 第一次出现胎动的日期及以后每日胎动次数。
- (4) 孕期出血，记录出血量及持续时间。
- (5) 孕期患病须记录疾病的起止日期、主要症状及用药品种、剂量、天数、副反应等。
- (6) 有否接触有毒有害物质及放射线。
- (7) 重要化验及特殊检查结果，如血尿常规、血型、肝功能



能、B超等。

(8) 此外，如有情绪激烈变化或性生活也应加以记录。

4 铅污染对母婴有哪些危害

铅蓄积在人体骨骼中，会对人体的血液系统、免疫系统、消化系统、神经系统等产生影响。目前研究证实，母体内的铅会贻害后代：由于积聚在孕妇骨骼中的铅会溶滤入血液，并通过胎盘血液循环影响胎儿的大脑发育，出现智力障碍；还会影响胎儿牙胚的发育，出生后孩子易患龋齿。因此，在孕期要避免铅污染。

(1) 不宜用印刷品直接包裹食物，尤其不宜用报纸。

(2) 慎用带漆的筷子和容器内壁色彩鲜艳的瓷餐具。由于婴幼儿爱将玩具用嘴咬，因此尽量不选用带漆的玩具。

(3) 尽量少到马路上去，减少吸入汽车尾气。

(4) 补充钙剂应注意其成分，不仅要满足孕妇对钙的需求，也要注意含铅量的高低。

年 月 日 星期 天气

为了孕育一个聪明健康的宝宝，要注意远离各种污染。



孕前记事：

5 孕期如何合理营养

孕妇饮食是否得当，是关系到两代人健康的大事。要养成

