

北京妇产医院专家全程指导



快乐孕产 一本通

附赠光盘



亲历孕、产、育全程的实用信息、指导及体会。
北京妇产医院专家全程陪护，走过280天的新生命孕育之旅。
给你最实用、最新鲜、最科学、最细致的孕产信息大全。

林珂◎编著

新生命的孕育 就应该这样科学、细致、用心



北京妇产医院专家全程指导

林珂◎编著



快乐孕产 一本通



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐孕产一本通/林珂编著. —北京: 新世界出版社, 2007.2

ISBN 978 - 7 - 80228 - 285 - 8

I. 快… II. 林… 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 (2007) 第 009957 号

快乐孕产一本通

策划: 林 欢

作者: 林 珂

责任编辑: 林 欢

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpen@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 16 开

字数: 180 千字 印张: 15.375

版次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 285 - 8

定价: 32.80 元

快

乐

孕

产



—

本

通

序

即便是现在，“丁克一族”时髦的时代，大多数人也认为，孩子是增进夫妻感情的媒介，更是生命的延续，享受天伦之乐是每一个家庭及每一对夫妻的最大愿望。

当我结婚以后，就不可避免地面对新生命的到来问题。可我和丈夫都没有相关的生育及育儿经验，对很多的问题存在疑问，也不知道自己是否适合要孩子，而身体及家庭状况是否适合怀孕。在此情况下，我所怀的第一个宝宝失去了，心灵与身体备受伤害。

然而，想拥有一个好宝宝的想法一直萦绕脑海，挥之不去，这一次，我知道，不可以再草率行事了。谁都希望生出一个健康而又聪明的宝宝，特别是我，经历过一次流产，更想避免同样的失败与打击。

但是，究竟怎样才能达到这个美好的目的呢？刚开始的时候，我与丈夫怀有着与你此时相同的种种疑问，而这里面深奥的秘密必须征求专业、科学的指导。我们四处打听，想找到一个信得过的医院，求助于具有资深经验的专家教授。

于是，我们在亲友的介绍下，双双来到北京妇产医院，为此专门咨询、请教了专家李教授，在李教授的指导下，我们在孕前、孕期及产后陆陆续续一年的时间里频繁与专家沟通。李教授也全程细致地指导了我们孕产妇的方方面面细节。原来生育并不是想生就生如此简单，存在着不少医学及科学知识，连日常生活当中，什么东西该补，什么东西不该补，而外在环境



及身体、生活的环境都对怀孕有着不可忽视的影响。我和丈夫弄清了怀孕期应该注意的各种事项，依此照做，我平安地渡过了漫长的十月怀胎期，并且生下一个聪明、健康的小宝宝。同时，我也将整个过程全部记录下来，这里有专家提供的最科学、实用，而又有可操作性的指导，也有我亲历全程的实用体会；还包含了我在全程收集的最新鲜、时尚的信息及传统理念。希望这些能成为你枕边的孕产实用大全。

要知道，生育不仅是对自己负责，更要对宝宝乃至家庭和社会负责，因此，请一定要负责任地将新生命带到这个世界上。如果你计划迎接新生命，但是你是否有所担忧呢？你是否害怕呢？又或者你不知道迎接一个新生命究竟要做什么，你也不清楚能否承受他（她）的到来，那么，就请往下翻，我这个一岁半可爱宝贝的妈妈将带你走进在专家全程专业指导的全新孕儿之旅！并且，我也把自己的经验与体会告诉你，让我们一起来分享初为人母的幸福感觉！

作者

2007年1月



PART1 准备怀孕

一、我想要孩子啦	3
1. 首先, 要解除避孕措施	3
2. 准父母的情绪调控	3
3. 身体检查	5
4. 为宝宝做好费用筹划	7
5. 优生咨询不可少	7
6. 准妈妈所需注意的方面	8
7. 准爸爸需要注意什么	9
二、如何怀孕	13
1. 最佳受孕时间及禁忌	13
2. 最容易受孕的方式	14
3. 最佳生育年龄	15



三、不孕	15
1. 妻子的不孕	16
2. 丈夫的不孕	16
四、什么时间怀孕最好	17
五、孕前需要做哪些热身	18
1. 养成健康饮食好习惯	19
2. 补充各类营养素	19
3. 不可少的叶酸	19
4. 最好实现标准体重	20
5. 孕前也防疫	20
6. 健康的生活方式	20



PART2 怀孕进行时



一、怀孕早知道	25
1. 什么叫做怀孕	25
2. 自我验孕	25
3. 医院确诊	26
二、怀孕前期	27
1. 妈妈在变化	27
2. 常见症状	28
3. 乳房的变化	30
4. 吃不饱的感觉	30
5. 增多的分泌物	31
6. 怀孕期的月经	32
7. 怀孕初期的注意事项	33
8. 孕期好习惯	34
9. 两性生活	35
10. 胎儿的变化	35
11. 营养补充	37

三、怀孕中期	38
1. 变化加剧	39
2. 注意事项	39
3. 营养补充	40
4. 两性生活	42
5. 做好胎教	43
6. 胎儿的变化	44
7. 胎儿需要的营养	45
四、怀孕后期	46
1. 妈妈的变化	46





目录 CONTENTS

本

通

2. 临产心理	47
3. 产前性生活	48
4. 胎儿的变化	48
5. 饮食注意事项	51
五、为哺乳做准备	51
六、怀孕要多晒太阳	53
七、家用电器的影响	53
1. 电视机	54
2. 电脑	54
3. 手机	55
4. 电磁炉和微波炉	56
5. 电热毯	56
6. 特殊电器	57
八、药物与疾病的影响	57
1. 药物	57
2. 疾病	59
九、心理及环境的影响	59
1. 心理	60
2. 环境	60



十、宠物怎么办	61
十一、两性生活怎么办	62
十二、例行检查	64
十三、胎梦与性别	65
十四、B超有没有危害	66
十五、孕期保健操	67
十六、准爸爸应该做什么	69
十七、准妈妈太胖了怎么办	71
十八、孕期情绪多变	72
十九、孕妇装的选择	74





二十、怀孕的意外终止 76

1. 胚胎停止发育 76
2. 死胎 76
3. 自然流产 76
4. 习惯性流产 76
5. 所致病因 77

二十一、孕妈妈最应该补什么 78

1. 孕期宜补的食品 78
2. 孕欺饮食禁忌 79

二十二、对孕妈妈有害的药品和

食品 80

1. 药物 80
2. 食物 81

二十三、所谓妊娠反应 82

1. 呕吐 82
2. 头痛 82
3. 腹痛 82
4. 抽筋 83
5. 出血 83

6. 浮肿 83

7. 体形异常 83

8. 腰疼 83

9. 阴道流水 83

10. 腿疼 84

11. 胃疼 84

12. 胸痛 84

13. 肩臂痛 84

二十四、预产期早知道 85

二十五、化妆品和孕妇 85





目录 CONTENTS

本

通

二十六、生多胞胎是可以人为控制的吗	87
二十七、给宝宝取名字	88
二十八、防止兔唇	89
二十九、准妈妈的异常现象	91
1.腰背疼	91
2.便秘	91
3.泌尿系统感染	91
4.尿频	91
三十、不可轻视的抽筋	92
三十一、准妈妈的性欲	93
三十二、孕妇与首饰	93
三十三、脐带绕颈	94
三十四、肝炎患者的怀孕	95
三十五、准妈妈感冒怎么办	96
1.病毒的直接影响	96
2.病毒的间接影响	96
3.孕妇患感冒后怎么办	97



三十六、孕期卫生常识	97
1.精神	97
2.饮食	97
3.大便	98
4.小便	98
5.乳房	98
6.衣着	98
7.洗澡	99
8.牙齿	99
9.外出	99
10.运动	99



11.产检	100
12.远离有害环境	100
三十七、怀孕终止后	100
三十八、酸儿辣女	101
三十九、关于胎教	102
1.胎教的基本原则	102
2.胎教进行的时间	103
3.胎教的方式	103

PART3 生产前的准备

一、应该准备的物品	107
1.需要为妈妈准备的物品	107
2.需要为宝宝准备的物品	109
二、医院的选择	120
三、什么时候需要入院	121
四、产前的心理准备	122
五、入院需带哪些物品	122
六、月子房的设置	123
七、月嫂	124
八、请谁伺候你的月子	124
九、婴儿房的设置	125
十、为婴儿选择物品的几大原则	126
十一、自己生还是剖腹产	127
1.自然阴道分娩	127
2.人工辅助阴道分娩	127
3.剖腹分娩	127
十二、自然分娩究竟有多疼	128





目录 CONTENTS

本

通

十三、剖腹产好不好	131
1.先说自然分娩	131
2.再说剖腹产	132
十四、准妈妈的心情调整	132
十五、产前要不要剪发	133
十六、准爸爸要做啥	134

PART4 生产进行时

一、生产征兆	139
二、生产的过程	140
1.顺产	141
2.难产	141
3.水中分娩	142
三、生产用血需要注意些什么	143
四、早产	143
五、催生类药物的使用	145
六、蓖麻油炒鸡蛋有用吗	145
七、备皮	146
八、了解阴道侧切术	147
九、超时生产	148
1.运动催生	148
2.药物催生	149
十、住院	150
十一、住院期间的饮食	150
十二、奶水的到来	152
十三、现代妈妈为何缺少奶水	153
1.化纤侵入乳管	153





2.精神压力导致	153
3.饮食结构不合理	153
4.滥用避孕药	153
5.不良生活习惯	154
6.母婴接触	154
十四、剖腹产的特别	154
十五、母婴同室	155
十六、婴儿畸形怎么办	156
十七、顺产对性生活的影响 ...	157
十八、怎么才能达到顺产	157
1.孕期保健	157
2.产前检查	157
3.产程中的配合	157
十九、阴道收缩市	157

PART5 生产后

一、月子护理	163
1.顺产	163
2.剖腹产	163
3.阴道侧切术	165
二、产妇常见病	166
1.阴道炎	166
2.贫血	166
3.恶露不止	167
4.月经不来	167
5.没有乳汁	168
三、新生儿的护理	168
1.头部	168





目录 CONTENTS

本 通

2.眼睛问题	169
3.耳鼻喉问题	169
4.皮肤问题	170
5.骨骼问题	170
6.温度问题	171
7.消化问题	171
8.排泄问题	171
9.生殖器官	171
10.胸部问题	172
11.脐带问题	172
四、新生儿常见病	173
1.黄疸	173
2.生理性腹泻	173
3.口疮	174
4.百日咳	175
5.发烧	175
6.黑白颠倒	175



7.夜啼	176
8.盗汗	176
9.糜烂	177
五、产褥期禁忌	177
六、母乳有多好	178
七、新生儿健康检查	179
1.阿普加检测	179
2.例行检查	179
3.复检	179
八、新生儿防疫	180
九、新生儿奶粉的选择	181



十、出生证明和相关手续 182

十一、关于第二胎 183

十二、安抚奶嘴的利与弊 184

1. 安抚奶嘴的两大利 184

2. 安抚奶嘴的两大弊： 184

十三、新生儿玩具 185

1. 要考虑适合婴儿的年龄

特点 185

2. 挑选玩具时要注意符合

安全、卫生的要求 185

十四、产后抑郁症 186

十五、产后避孕 187

1. 安全套是最普遍的选择 187

2. 放置避孕环 187

3. 避孕药物 188

4. 绝育手术 188

十六、产后瘦身 189

十七、产后的音乐疗法 189

1. 产妇 189

2. 新生儿 190

十八、电视在产后的影响 190

1. 产妇 190

2. 新生儿 190

十九、产后的外出 191

二十、产后两性生活 191

二十一、月子饮食 192

二十二、哺乳期乳头的护理 193

二十三、新生儿的乳头护理 193





目录 CONTENTS

二十四、产后阴道护理	194
二十五、产后卫生常识	194
二十六、中国式月子	195
二十七、西方式月子	196
二十八、新生儿头部护理	197
二十九、新生儿洗澡	197
三十、新生儿护肤品	198
1. 护肤类	199
2. 洗涤类	199
3. 儿童爽身粉、花露水	199
三十一、远离细菌	200
三十二、新生儿用药	201
1. 尽可能避免使用的药物 ...	201
2. 慎用或医生密切监护使用的 药物	201
三十三、如何喂药	202
三十四、产后怎样消除大肚腩 ...	202



三十五、产后美胸	203
三十六、妊娠斑	204
三十七、产后检查	205
1. 体重	205
2. 血压	205
3. 尿、血	205
4. 盆腔器官检查	205
三十八、新生儿的变化	206
1. 视觉	206
2. 听觉	206
3. 触觉	206