



生活处世一本通

李建华◎主编

# 怀孕分娩



## 一本通

### 求孕前的准备

### 了解十月怀胎的过程



怀孕前期的危险信号  
畸形的防止和成因  
怀孕自我察觉的征兆



帮助顺利生产的有效运动  
产后的护理与生活  
孕产妇菜谱

珠海出版社

## 前 言

生儿育女,是人生的一件大事,备受人们的关注。能否生出一个健康、聪明的孩子更是即将为人父母关心的头等大事。

女性怀孕并不是一件简单之事,它涉及到生理、解剖、遗传、心理、精神等因素的影响。“十月怀胎,一朝分娩”,生一个健康、聪明、活泼的孩子,这是每一对夫妻的共同愿望,是每一个家庭的共同愿望,也是全社会乃至全人类的共同愿望。然而,共同愿望的实现需要为人父母、家人、亲戚朋友、医生们的共同努力和支持。

生育是上天赋予女性特有的权利和义务。每一位准备做母亲的人,心中都充满着幸福和希望,期盼着生育一个健康、聪明、活泼的孩子。同时,心里又带着几分惶恐与不安。她们对十月的妊娠生活感到疑惑,担心可能发生什么麻烦乃至意外,又为将来临盆时能不能顺利分娩而担忧。每一位母亲在孕育新生命的过程中,无时不希冀自己的下一代将会是一个聪明、漂亮的好宝贝。

我们编写《怀孕分娩一本通》就是为了每一位准妈妈解决心中的疑惑和担心,教给每一位准妈妈在遇到一些孕产期中的问题时,知道应该怎么和如何去做……

本书内容包括怀孕前的准备、怀孕分娩的生命历程、孕产妇菜谱三章内容。内容精益求精、强调科学、力求全面是

本书的鲜明特色,介绍了有关怀孕与分娩的最新、最实用的常识,是帮助你顺利迎接一个健康、聪明、活泼小生命降临的好帮手!

编 者

2001年12月

# 目 录

## 第一章 怀孕前的准备

### 第一节 婚前准备

- 一、婚前查体的好处 ..... 3
- 二、婚前的心理准备 ..... 3
- 三、婚前的生理准备 ..... 4

### 第二节 孕前的准备

- 一、孕前的心理准备 ..... 4
- 二、孕前的生理准备 ..... 7

三、孕前饮食与服药····· 10

### 第三节 孕前须知

一、计划受孕的时间····· 12

二、在什么条件下才能怀孕····· 12

三、夫妻的共同希望:优生····· 13

四、禁止近亲结婚····· 15

五、准备怀孕的夫妇忌吸烟与喝酒····· 16

六、选择最佳生育年龄····· 17

七、选择最佳受孕时机····· 19

八、选择最佳生育时机····· 24

九、影响孩子智力的因素····· 26

### 第四节 怀孕前的万全准备

一、怀孕的精神准备····· 28

二、怀孕的物质准备····· 29

三、营养的迫切需要····· 31

四、流产的预防····· 32

五、孕妇忌吸烟····· 34

六、畸形的防止和成因····· 35

## 第二章 怀孕分娩的生命历程

### 第一节 怀孕自我察觉的征兆

- 一、月经停止了..... 39
- 二、孕 吐..... 40
- 三、乳头与外阴部的变化..... 41
- 四、腹部的变化..... 41

### 第二节 确定怀孕之后

- 一、检查的次数..... 42
- 二、产前检查..... 43
- 三、如何选择生产场所..... 46
- 四、怀孕过程的注意事项..... 48

### 第三节 了解十月怀胎的过程

- 一、壹至四周(怀孕一个月)..... 49
- 二、五至八周(怀孕两个月)..... 52
- 三、九至十二周(怀孕三个月)..... 54
- 四、十三至十六周(怀孕四个月)..... 56

## 怀孕分娩一本通

|                        |    |
|------------------------|----|
| 五、十七至二十周(怀孕五个月)·····   | 59 |
| 六、二十一至二十四周(怀孕六个月)····· | 61 |
| 七、二十五至二十八周(怀孕七个月)····· | 63 |
| 八、二十九至三十二周(怀孕八个月)····· | 65 |
| 九、三十三至三十六周(怀孕九个月)····· | 68 |
| 十、三十七至四十周(怀孕十个月)·····  | 70 |

### 第四节 怀孕前期

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、怀孕中的舒适生活·····   | 72 |
| 二、应付孕吐和疾病的对策····· | 83 |
| 三、怀孕前期的危险信号·····  | 94 |

### 第五节 怀孕中期

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、怀孕中期应注意事项·····    | 100 |
| 二、怀孕中期的生活重点·····    | 103 |
| 三、帮助顺利生产的有效运动·····  | 107 |
| 四、孕妇的妆扮·····        | 118 |
| 五、怀孕中期应注意的信号·····   | 124 |
| 六、有工作的母亲应注意的问题····· | 130 |

### 第六节 迎接婴儿的诞生

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、分娩前的准备····· | 132 |
|---------------|-----|

## 目 录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 二、分娩方式的选择 ..... | 135 |
| 三、分娩前的征兆 .....  | 136 |
| 四、分娩的开始 .....   | 138 |
| 五、分娩的过程 .....   | 139 |

### 第七节 产后的护理与生活

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、身体的变化 .....    | 162 |
| 二、产后的疾病与异常 ..... | 167 |
| 三、产后的日常生活 .....  | 174 |
| 四、产后的营养 .....    | 177 |
| 五、产褥体操 .....     | 178 |

## 第三章 孕产妇菜谱

### 第一节 怀孕前期菜谱

(1~3个月)菜谱

|              |     |
|--------------|-----|
| 砂仁鲫鱼 .....   | 185 |
| 百花酿蜜糖豆 ..... | 186 |
| 瑶柱鲜芦笋 .....  | 186 |
| 玉树藏珍宝 .....  | 187 |
| 杂锦鸡丁 .....   | 188 |



## 怀孕分娩一本通

|         |     |
|---------|-----|
| 菠萝鸡肾    | 189 |
| 奶油双珍    | 189 |
| 琵琶豆腐    | 190 |
| 豆芽生鱼片   | 191 |
| 酸菜炒杂烩   | 191 |
| 淮山瘦肉煲乳鸽 | 192 |
| 蟹肉冬茸羹   | 193 |
| 养血安胎汤   | 193 |
| 椰汁奶糊    | 194 |
| 酥炸甜核桃   | 194 |

## 第二节 怀孕中、后期菜谱

### (4~10个月)菜谱

|         |     |
|---------|-----|
| 豉椒贵妃蚌   | 196 |
| 碧绿鱼肚    | 196 |
| 三鲜烩鱼唇   | 197 |
| 香酥凤卷    | 198 |
| 贵妃牛腩    | 199 |
| 红烧海参    | 199 |
| 核桃明珠    | 200 |
| 西芹鸡柳    | 201 |
| 银鱼青豆松   | 201 |
| 碧绿青衣片   | 202 |
| 红枣北芪炖鲈鱼 | 203 |

## 目 录

|       |     |
|-------|-----|
| 营养牛骨汤 | 203 |
| 雪耳肉茸羹 | 204 |
| 鲜奶炖鸡蛋 | 205 |

### 第三节 产妇产后菜谱

|         |     |
|---------|-----|
| 酥炸珍肝    | 205 |
| 蒸酿豆腐角   | 206 |
| 金针云耳蒸桂鱼 | 207 |
| 蒜心木耳牛肉丝 | 207 |
| 红烧狮子头   | 208 |
| 白灼腰肝    | 209 |
| 鲑鱼肉煎蛋角  | 209 |
| 姜葱鱼云    | 210 |
| 茶香鸡     | 211 |
| 煎藕饼     | 211 |
| 木耳煮鸡酒   | 212 |
| 鲜奶炖鸡    | 213 |
| 章鱼花生猪脚汤 | 213 |
| 北芪党参炖乌鸡 | 214 |
| 百合花生糊   | 214 |
| 雪耳桂花栗子羹 | 215 |
| 鲜奶炖蛋    | 215 |
| 蜜糖子姜鸡翼  | 216 |
| 焗鸡饭     | 216 |

|         |     |
|---------|-----|
| 栗子冬菇焖鸡  | 217 |
| 卤水乳鸽    | 218 |
| 鲜柠冻乌头   | 218 |
| 蒸鳗鱼     | 219 |
| 姜葱炒蟹    | 219 |
| 上汤基围虾   | 220 |
| 肉丝冬菇烩海参 | 220 |
| 卤猪肝     | 221 |
| 瑶柱酥食    | 221 |
| 瑶柱冬菇蒸肉饼 | 222 |
| 梅菜蒸猪肉   | 222 |
| 牛骨营养汤   | 223 |
| 姜味薄牛肉   | 223 |
| 当归炖鸡    | 224 |
| 田七红枣炖鸡肉 | 224 |

#### 第四节 孕产妇病疗汤水

##### 一、妊娠孕吐

|       |     |
|-------|-----|
| 甘蔗生姜汁 | 225 |
| 姜汁炖砂仁 | 225 |
| 麦门冬粥  | 226 |
| 生芦根粥  | 226 |

##### 二、孕妇水肿

## 目 录

|         |     |
|---------|-----|
| 猪肝绿豆粥   | 227 |
| 鸭羹粥     | 227 |
| 黄芪三皮饮   | 228 |
| 黑豆大蒜煮红糖 | 228 |
| 鲤鱼头煮冬瓜  | 229 |
| 牛奶香菇汤   | 229 |
| 鲑鱼桂圆汤   | 230 |
| 芥菜干贝汤   | 230 |
| 三豆汤     | 230 |
| 牛膝淡菜汤   | 231 |
| 猪腰海带汤   | 231 |
| 淮山腰片汤   | 231 |
| 三、保胎益智  |     |
| 阿胶粥     | 232 |
| 乌贼鱼粥    | 232 |
| 蒲菜粥     | 233 |
| 黑米粥     | 233 |
| 什锦咸粥    | 234 |
| 野猪肉羹    | 234 |
| 健脑骨髓汤   | 235 |
| 鹧鸪炖花胶   | 235 |
| 荔枝淮山煲   | 236 |
| 牛肚煲姜丝   | 236 |
| 糯米椰子粥   | 236 |
| 槐花猪肚汤   | 237 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 冬瓜杂锦汤     | 237 |
| 四、孕产妇贫血   |     |
| 干贝猪肝粥     | 238 |
| 黄豆粥       | 238 |
| 半月沉红      | 239 |
| 补血红汤圆     | 240 |
| 灵芝陈皮老鸭汤   | 240 |
| 五、孕产妇体虚进补 |     |
| 吴茱萸粥      | 241 |
| 十全大补汤     | 241 |
| 土豆鱿鱼汤     | 242 |
| 金针双头汤     | 242 |
| 雪耳花生仁汤    | 243 |
| 香露炖鸽汤     | 243 |
| 咸菜炖大鳝     | 244 |
| 淮杞炖兔肉     | 244 |
| 六、催生利产    |     |
| 空心菜粥      | 245 |
| 马齿苋粥      | 245 |
| 紫苋菜粥      | 246 |
| 七、增乳强身    |     |
| 山药羊肉粥     | 246 |
| 河蟹煮黄酒     | 247 |
| 麦芽煮红糖     | 247 |
| 黄酒鲜虾汤     | 247 |

## 目 录

|           |     |
|-----------|-----|
| 黄花菜炖猪肉    | 248 |
| 八、孕产妇便秘   |     |
| 冰糖炖香蕉     | 248 |
| 桑葚瘦肉汤     | 249 |
| 牛血桃仁汤     | 249 |
| 海参鲍鱼汤     | 249 |
| 金银花蒲公英汤   | 250 |
| 芥菜瘦肉汤     | 250 |
| 九、预防产褥感染  |     |
| 紫米粥       | 251 |
| 腊八粥       | 251 |
| 乳鸽鳖甲汤     | 252 |
| 肉桂炖鸡肝     | 252 |
| 黑木耳瘦肉汤    | 253 |
| 木瓜煮生姜     | 253 |
| 乌豆益母汤     | 253 |
| 十、产后出血、中暑 |     |
| 银杏薏米粥     | 254 |
| 黑豆淡菜汤     | 254 |
| 鲩鱼炖冬瓜     | 255 |
| 慈菇茯苓汤     | 255 |

## 第一章

# 怀孕前的准备





### 第一节 婚前准备

#### 一、婚前查体的好处

目前,我国已普遍开展了婚前查体,实践证明,婚前查体是一次过筛检查,是优生的保障,对青年男女的身体健康和婚后生活有重要作用。

①通过婚前查体,可以发现遗传缺陷方面疾病,避免“同病相婚”,防止遗传病的发生,还可以避免近亲结婚,减少畸形儿、智能低下儿的出生。

②可以发现男女双方不适于结婚的疾病和器官功能障碍以及先天或后天的畸形、损伤等。

③婚前查体是一次性知识和生育知识普及宣传的机会,医生可以指导婚后性生活、选择合适的避孕方法及生育时机。

#### 二、婚前的心理准备

结婚是要两个不同背景、不同性格和不同经历的人永远生活在一起,因此在准备结婚之前,无论男方或女方,都必须认清楚结婚的真正意义、婚后的生活安排、生育计划,尤其是性生活等等。有了充分的心理准备和了解才能决定结婚,这对双方都有莫大的裨益。