

# 孕期指导

孕前 → 产后 YUNQIZHIDAO

中国教育电视台《生育指南》栏目指定教材

主 编 文晓萍



中国医药科技出版社

优生优育丛书

# 孕期指导

(孕前至产后)

文晓萍 主编

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期指导. 孕前至产后/文晓萍主编. —2 版. —北京: 中国医药科技出版社, 2002.11

(优生优育丛书)

ISBN 7-5067-2657-2

I. 孕… II. 文… III. ①妊娠期-妇幼保健-通俗读物②围产期-妇幼保健-通俗读物 IV. R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 084208 号

中国医药科技出版社 出版  
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

本社 激 光 照 排 室 排版  
北京友谊印刷有限公司 印刷  
全国各地新华书店 经销

\*

开本 787 × 1092mm  $\frac{1}{32}$  印张 8  $\frac{1}{4}$

字数 145 千字 印数 5001 - 10000

2003 年 4 月第 2 版第 2 次印刷

---

定价: 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换 (电话: 62244206)

## 内 容 提 要

本书是为年轻夫妻孕育下一代而作的通俗读物。书中介绍了孕前、孕期以及产时产后的营养保健知识。书中包括胎儿发育特点、孕妇心理生理特点、温馨时刻、大夫信箱、保健之窗、锻炼园地、自我监测、孕儿档案等栏目，强调了夫妻身心健康、掌握正确的胎教方法是培养健康下一代的基础。该书文图并茂、语言简练生动、指导性强，适合于新婚夫妻以及广大关心下一代人成长的成人阅读。

# 编写名单

## 名誉主编

叶广俊 北京大学儿少卫生研究所所长，教授，博士生导师

## 主 编

文晓萍 北京大学生育健康研究所《中国生育健康杂志》编辑部 责任编辑，主治医师，医学硕士

## 副 主 编

宋维炳 北京天坛医院原妇产科主任，主任医师

李诗兰 北京大学第三临床医学院妇产科副主任，主任医师，硕士生导师

## 编写人员

宋维炳 北京天坛医院原妇产科主任，主任医师

李诗兰 北京大学第三临床医学院妇产科副主任，主任医师，硕士生导师

顾玲芬 北京大学第三临床医学院妇产科主治医师，医学博士

张小为 北京大学第三临床医学院妇产科助理研究员，医学博士

王 颖 北京大学第三临床医学院妇产科主治医师，博士



翻开这套书，您将发现我们对儿童的早期教育倾注了全新的理念。对早期教育的观点和方法给予了新的科学的诠释。

来自儿童教育学、心理学、生理学、医疗保健学、营养学和运动学等领域的 30 多位老中青三代学者聚集在一起，用 3 年时间，研究国内外成功的教育方案，借鉴最新的科研成果撰写这套书。向准备为人父母或初为父母的朋友，提供一套从孕期到 7 岁这段时间科学的早期教育实用方法。

### **我们强调优生从孕前起步，早期教育应从胎儿开始**

优质的精子和卵子为胚胎的形成和发育提供了先天的良好的遗传基因。准备生育的父母可以通过提高营养、调节情绪、顺应生物节奏等方法来提高精子和卵子的质量，为新生生命提供最好的“第一颗种子”。母体的身心健康是胎儿生长发育的优质土壤。母体中的胎儿，能敏锐地感受到母体的生理和心理的微小变化。科学的胎教可以促进胎儿的各种器官发育，改善大脑的功能。

## 2 前 言

### 我们认为早期教育必须适合年龄特点

我们根据普遍并可预知的生长发育的典型状况和各种能力发展的关键期，以月为单位，设计教育方法、安排教育内容、提出教育措施。

每月我们设置以下主要栏目：

(1) 生理指标：主要介绍胎儿和儿童身体发育的各项指标。

(2) 营养指导：介绍孕妇和儿童的膳食营养知识。

(3) 温馨时刻：提供促进胎儿发育的胎教措施和儿童发展的各种益智游戏。

(4) 锻炼园地：介绍孕妇和儿童适宜的运动方法。

(5) 教育顾问：阐述早期教育中的热点问题和特别需要注意的问题。

(6) 大夫信箱：介绍孕妇和儿童预防疾病的知识。

(7) 保健之窗：提供孕妇和儿童保健方面的常识。

### 我们认为早期教育应适宜个体

每一个孩子都有不同的特质。在成长类型和发展进度上，都会有区别。孩子可能在某些领域优先发展，某些领域相对滞后。我们在每个发展关键期，提供了发展目标和发育评价，通过对照，您可以随时了解孩子的发展水平，及时发现孩子在这些项目上的强项和弱项。根据教育指导，确定近期发展目标。使弱项得到改善，均衡发展；强项得到重视，重点培养。

## 我们认为早期教育要涉及儿童发展的各个领域

我们不仅注重儿童的智力发展，而且注重非智力发展。在激发和培养儿童的感知能力、观察力、注意力、创造力、记忆力、思维能力的同时，还有意识塑造孩子的人格，培养孩子的独立性、广泛的兴趣爱好、强烈的求知欲、充分的自信心、坚韧不拔的毅力、健康的情感和良好的性格。

## 我们认为早期教育要从培养兴趣着手

早期教育的动力来源于孩子对周围环境和事物的好奇心。这种原动力直接影响早期教育的成果。我们将教育科学的理论用通俗易懂的文字和图画表达出来，把早期教育的知识和技能融汇在日常生活和丰富多彩的游戏当中。根据孩子的兴趣和需要，把玩具和各种实物作为教育的工具和媒介，寓教于乐。使父母在与孩子的交流和游戏的过程中，达到教育的目的。

对孩子进行早期教育并不需要父母多少时间，也不需要父母有多么高的教育水平。付出的仅仅是爱心和科学的方法。付出就有回报；耕耘就有收获。

在本套书的撰写过程中，得到了吴凤岗先生、吕姿之女士、钱玲娟女士、佟静洋先生的鼎力支持，在此，谨表示诚挚的感谢！

谨以此书献给天下父母！

文晓萍

一九九八年五月十二日



## 第一章 孕前优生准备

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 优生要点·····             | ( 3 )  |
| 受孕生理基础·····           | ( 3 )  |
| 女性生殖器简介·····          | ( 3 )  |
| 男性生殖器简介·····          | ( 4 )  |
| 受孕需要哪些条件·····         | ( 6 )  |
| 孕前心理准备·····           | ( 8 )  |
| 保持良好的夫妻关系·····        | ( 8 )  |
| 具备积极的生育态度·····        | ( 9 )  |
| 营养指导·····             | ( 10 ) |
| 补充各种营养素、改善营养状况·····   | ( 10 ) |
| 温馨时刻·····             | ( 12 ) |
| 什么情况下不宜受孕·····        | ( 12 ) |
| 什么时间最容易受孕·····        | ( 12 ) |
| 选择最佳的受孕时机·····        | ( 15 ) |
| 男女双方要作好孕前健康检查·····    | ( 16 ) |
| 防止遗传病·····            | ( 17 ) |
| 预防遗传性和先天性疾病有哪些措施····· | ( 22 ) |

## 2 目 录

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 孕前锻炼               | ( 26 ) |
| 大夫信箱               | ( 27 ) |
| 计划受孕前如何采取安全有效的避孕措施 | ( 27 ) |
| 如何使用避孕套            | ( 28 ) |
| 新婚夫妇采用哪种避孕方法好      | ( 30 ) |
| 非计划受孕的处理           | ( 30 ) |
| 终止妊娠的方法            | ( 31 ) |
| 保健之窗               | ( 32 ) |
| 孕前及孕早期要慎用药物        | ( 32 ) |
| 孕前要远离有害环境          | ( 36 ) |
| 自我监护               | ( 37 ) |
| 早期识别高危因素预防高危妊娠     | ( 37 ) |
| 孕妇档案               | ( 39 ) |

## 第二章 孕期优生保健

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 怀孕第一个月 ( 1 ~ 4 周 ) | ( 45 ) |
| 优生要点               | ( 45 ) |
| 胎儿发育               | ( 45 ) |
| 孕妇生理变化             | ( 46 ) |
| 孕妇心理特点             | ( 46 ) |
| 营养指导               | ( 46 ) |
| 合理膳食促进胎儿发育         | ( 46 ) |
| 温馨时刻               | ( 47 ) |
| 时刻想到小宝贝已来到你们中间     | ( 47 ) |
| 胎教是优生的保证           | ( 48 ) |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 各期胎教的具体内容 .....          | ( 49 ) |
| 孕前锻炼 .....               | ( 50 ) |
| 大夫信箱 .....               | ( 50 ) |
| 怎样诊断您是否怀孕 .....          | ( 50 ) |
| 如何计算妊娠时间 .....           | ( 52 ) |
| 怎样推算预产期 .....            | ( 53 ) |
| 了解有关妊娠的概念 .....          | ( 54 ) |
| 孕期妇女应享受哪些健康保护 .....      | ( 55 ) |
| 保健之窗 .....               | ( 56 ) |
| 如何防止胚胎发育异常 .....         | ( 56 ) |
| 自我监护 .....               | ( 58 ) |
| 孕妇档案 .....               | ( 59 ) |
| 怀孕第二个月 ( 5 ~ 8 周 ) ..... | ( 62 ) |
| 优生要点 .....               | ( 62 ) |
| 胎儿发育 .....               | ( 62 ) |
| 孕妇生理变化 .....             | ( 63 ) |
| 孕妇心理变化 .....             | ( 64 ) |
| 营养指导 .....               | ( 64 ) |
| 战胜早孕反应, 保证营养供给 .....     | ( 64 ) |
| 温馨时刻 .....               | ( 65 ) |
| 时刻保持良好的心态 .....          | ( 65 ) |
| 胎教从日常生活开始 .....          | ( 68 ) |
| 孕期锻炼 .....               | ( 69 ) |
| 大夫信箱 .....               | ( 69 ) |
| 什么是早孕反应 .....            | ( 69 ) |
| 早孕反应的对策 .....            | ( 71 ) |
| 流产的原因及预防 .....           | ( 71 ) |

## 4 目 录

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 保健之窗.....                 | ( 73 ) |
| 什么时候去医院初诊好 .....          | ( 73 ) |
| 孕期检查时间 .....              | ( 74 ) |
| 去医院检查时要注意哪些问题 .....       | ( 74 ) |
| 早孕检查有什么意义 .....           | ( 75 ) |
| 早孕检查的主要内容 .....           | ( 75 ) |
| 自我监护.....                 | ( 76 ) |
| 孕妇档案.....                 | ( 77 ) |
| 怀孕第三个月 ( 9 ~ 12 周 ) ..... | ( 79 ) |
| 优生要点.....                 | ( 79 ) |
| 胎儿发育.....                 | ( 79 ) |
| 孕妇生理变化.....               | ( 80 ) |
| 孕妇心理特点.....               | ( 80 ) |
| 营养指导.....                 | ( 81 ) |
| 平衡膳食, 保证胎儿发育 .....        | ( 81 ) |
| 孕早期每日膳食量 .....            | ( 82 ) |
| 温馨时刻.....                 | ( 83 ) |
| 父亲参与胎教效果好 .....           | ( 83 ) |
| 音乐胎教促进母子健康 .....          | ( 84 ) |
| 抚摩也是一种好的胎教方法 .....        | ( 85 ) |
| 孕期锻炼.....                 | ( 86 ) |
| 大夫信箱.....                 | ( 87 ) |
| 孕期中出现了哪些情况属于高危妊娠 .....    | ( 87 ) |
| 宫外孕的表现及处理 .....           | ( 88 ) |
| 保健之窗.....                 | ( 90 ) |
| 孕早期禁止性生活 .....            | ( 90 ) |
| 保持孕期卫生 .....              | ( 90 ) |

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 做好乳房护理 .....                  | ( 91 )         |
| 做好早期妊娠面部美容 .....              | ( 92 )         |
| 自我监护 .....                    | ( 93 )         |
| 孕妇档案 .....                    | ( 93 )         |
| <b>怀孕第四个月 (13~16 周) .....</b> | <b>( 96 )</b>  |
| 优生要点 .....                    | ( 96 )         |
| 胎儿发育 .....                    | ( 96 )         |
| 孕妇生理变化 .....                  | ( 96 )         |
| 孕妇心理特点 .....                  | ( 97 )         |
| 营养指导 .....                    | ( 97 )         |
| 合理营养、合理补碘 .....               | ( 97 )         |
| 孕中期一日营养食谱举例 .....             | ( 98 )         |
| 温馨时刻 .....                    | ( 99 )         |
| 丈夫在妻子妊娠期应该做些什么 .....          | ( 99 )         |
| 胎儿与母亲心灵相通 .....               | ( 100 )        |
| 轻轻摇晃胎儿也是一种胎教 .....            | ( 101 )        |
| 孕期锻炼 .....                    | ( 102 )        |
| 大夫信箱 .....                    | ( 103 )        |
| 怎样测子宫底高度 .....                | ( 103 )        |
| 怎样使用妊娠图 .....                 | ( 105 )        |
| 保健之窗 .....                    | ( 108 )        |
| 孕中期性生活的安排 .....               | ( 108 )        |
| 孕期服装 .....                    | ( 109 )        |
| 孕期便秘的防治 .....                 | ( 109 )        |
| 自我监护 .....                    | ( 110 )        |
| 孕妇档案 .....                    | ( 110 )        |
| <b>怀孕第五个月 (17~20 周) .....</b> | <b>( 113 )</b> |

## 6 目 录

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 优生要点·····           | (113) |
| 胎儿发育·····           | (113) |
| 孕妇生理变化·····         | (114) |
| 孕妇心理特点·····         | (114) |
| 营养指导·····           | (115) |
| 合理补钙促进胎儿骨骼发育·····   | (115) |
| 温馨时刻·····           | (116) |
| 为什么可以进行直接胎教·····    | (116) |
| 胎儿具有惊人的能力·····      | (117) |
| 怎样对胎儿进行音乐胎教·····    | (118) |
| 孕期锻炼·····           | (120) |
| 扭动骨盆运动·····         | (120) |
| 大夫信箱·····           | (121) |
| 双胎的诊断与保健·····       | (121) |
| 如何数胎动·····          | (123) |
| 如何听胎儿心音·····        | (124) |
| 保健之窗·····           | (126) |
| 孕中期如何美容·····        | (126) |
| 孕中期如何进行乳房护理·····    | (126) |
| 注意口腔卫生·····         | (129) |
| 孕期腿部抽筋的防治·····      | (130) |
| 自我监护·····           | (131) |
| 孕妇档案·····           | (132) |
| 怀孕第六个月(21~24周)····· | (134) |
| 优生要点·····           | (134) |
| 胎儿发育·····           | (134) |
| 孕妇生理变化·····         | (134) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 营养专家·····            | (135) |
| 重视补铁防止孕期贫血·····      | (135) |
| 温馨时刻·····            | (136) |
| 与胎儿对话范例·····         | (136) |
| 孕期锻炼·····            | (137) |
| 大夫信箱·····            | (139) |
| 预防妊娠高血压综合征(妊高征)····· | (139) |
| 保健之窗·····            | (141) |
| 宝宝用品准备·····          | (141) |
| 孕妇旅行须知·····          | (143) |
| 如何防治腰背疼痛·····        | (144) |
| 孕妇档案·····            | (145) |
| 怀孕第七个月(25~28周)·····  | (147) |
| 优生要点·····            | (147) |
| 胎儿发育·····            | (147) |
| 孕妇生理变化·····          | (147) |
| 孕妇心理特点·····          | (148) |
| 营养专家·····            | (148) |
| 温馨时刻·····            | (150) |
| 如何进行触压拍打胎教·····      | (150) |
| 与胎儿对话范例·····         | (151) |
| 孕期锻炼·····            | (152) |
| 大夫信箱·····            | (152) |
| 什么叫前置胎盘·····         | (152) |
| 如何检查胎位·····          | (153) |
| 保健之窗·····            | (157) |
| 孕妇工作须知·····          | (157) |

## 8 目 录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 如何保证充分睡眠 .....           | (157) |
| 静脉曲张的防治 .....            | (159) |
| 孕妇档案 .....               | (160) |
| 怀孕第八个月 (29 ~ 32 周) ..... | (163) |
| 优生要点 .....               | (163) |
| 胎儿发育 .....               | (163) |
| 孕妇生理变化 .....             | (164) |
| 孕妇心理特点 .....             | (164) |
| 营养专家 .....               | (165) |
| 孕晚期的膳食特点 .....           | (165) |
| 孕晚期一日膳食量建议及食谱举例 .....    | (165) |
| 温馨时刻 .....               | (166) |
| 多给妻子一点爱 .....            | (166) |
| 如何进行光照胎教 .....           | (167) |
| 与胎儿对话范例 .....            | (168) |
| 孕期锻炼 .....               | (169) |
| 大夫信箱 .....               | (170) |
| 别忘了再一次全面体检 .....         | (170) |
| 臀位的处理 .....              | (170) |
| 保健之窗 .....               | (171) |
| 注意孕期姿势和动作 .....          | (171) |
| 孕期防治痔疮 .....             | (172) |
| 自我监护 .....               | (172) |
| 孕妇档案 .....               | (173) |
| 怀孕第九个月 (33 ~ 36 周) ..... | (176) |
| 优生要点 .....               | (176) |
| 胎儿发育 .....               | (176) |