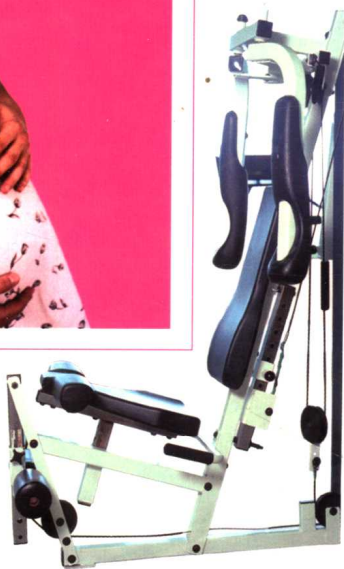
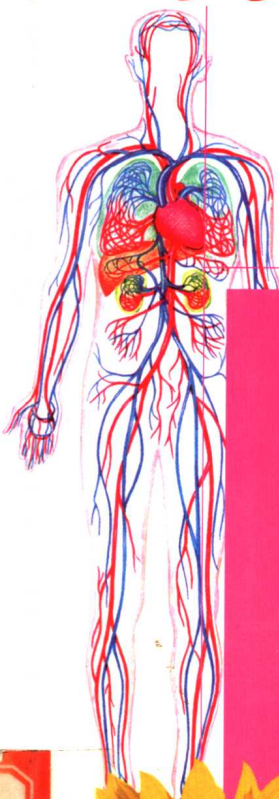


新手妈妈 怀孕40周

大众健康图书
学了就会
会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

新手妈妈怀孕 40 周

主编 岳 鑫 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科学库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社,2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科学库

责任编辑 张宝义

出 版 中国画报出版社
社 址 北京海淀区车公庄西路33号
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市印务有限公司
规 格 850×1168毫米 1/32
印 张 180
字 数 3650千字
印 次 2003年8月第1版第1次印刷
印 数 1—1000套

书 号 ISBN 7-80024-665-5
定 价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：岳 鑫 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科文库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全

书》、《健康四大基石》、《30 天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕 40 周》。

本书为《新手妈妈怀孕 40 周》，这是一本特意为准备做父母亲的朋友写的书。它会告诉你，怎样择偶？何时受孕？什么是胎教？为什么说胎教是人生的第一教育？怎样进行胎教？从十月怀胎到一朝分娩，在这漫长的 280 天孕育历程中，应该掌握哪些防病知识，注意哪些问题，才能确保母子安全？

本书运用了当前国际上最先进的优生防病理论，内容丰富具体，可读性强，插图生动、形象、逼真、极具可操作性。避免空泛枯燥的理论，注重实用性，语言亲切、流畅、通俗、易懂，是本书的独到之处。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6



目 录

第一章 起跑线上的准备

第一节 生育的最佳年龄、季节和时机	(3)
一、最佳生育年龄	(3)
二、最佳受孕时机和季节	(8)
三、易受孕期的判断	(13)
四、孕前的生理与心理准备	(15)
第二节 优生与遗传	(17)
一、优生、遗传、染色体、基因的一般常识	(17)
二、遗传性疾病对智力的影响	(19)
三、怎样避免遗传病对后代的影响	(22)
四、香烟和酒精等对胎儿的危害	(24)
第三节 生男生女的控制	(26)

第二章 小生命孕育的 40 周

第一节 孕期与分娩知识	(31)
一、怀孕反应	(31)
二、预产期推算	(32)
三、围产期	(34)

新手妈妈怀孕 40 周

四、胎儿的 10 个月	(35)
五、胎动	(37)
六、孕妇分娩前后可能出现的不利情况	(40)
第二节 怀孕各期日常生活与禁忌	(45)
一、休息与睡眠	(45)
二、适度的运动	(48)
三、工作与出行	(51)
四、孕期的清洁与卫生	(54)
五、孕期的衣着与妆扮	(56)
六、孕期的正确姿势与动作	(61)
七、孕期的居室环境	(61)
八、孕妇的冬季起居	(63)
九、孕期性生活	(64)
十、孕期应避免与宠物接触	(66)
十一、怀孕各期日常生活中应注意的问题	(67)
第三节 怀孕各期的饮食营养与禁忌	(73)
一、孕妇所需要的营养素	(73)
二、孕早期饮食与营养 (0—12 周)	(83)
三、孕中期饮食与营养 (13—24 周)	(93)
四、孕妇晚期饮食与营养 (25—40 周)	(100)
五、为了产后乳汁充足	(108)
六、孕妇饮食禁忌	(113)
第四节 胎教知识	(120)
一、什么是胎教	(120)

目 录

二、孕妇的情绪心理与胎教	(131)
三、胎教与胎儿性格	(137)
四、父亲与胎教	(139)
五、胎教的实施	(144)
六、孕早期胎教的具体实施(0~12周)	(161)
七、孕中期胎教的具体实施(13—24周)	(167)
八、孕晚期胎教的具体实施(25—40周)	(176)
第五节 孕期疾病与防治	(188)
一、产前检查	(188)
二、胎动计数	(190)
三、怀孕异常	(191)
四、孕期身体异常	(214)
五、疾病与怀孕的关系	(226)
六、感染病与怀孕的关系	(231)
七、药物对胎儿的影响	(232)

第三章 迎接宝宝

第一节 产前准备	(239)
一、分娩时用品	(239)
二、为婴儿准备的环境和用具	(241)
三、初生婴儿所需物品参考清单	(246)
第二节 分娩过程	(248)
一、分娩知识	(248)
二、胎位及胎位异常	(252)

新手妈妈怀孕 40 周

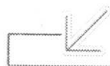
三、产程中的辅助动作及要领	(254)
四、难产及特殊分娩	(262)
第三节 产褥期	(267)
一、产后的身体变化	(267)
二、产后护理	(271)
三、产后的营养	(279)
四、产后疾病与防治	(286)
五、产后性生活	(300)

附表：新手妈妈怀孕的 40 周



第一章

起跑线上的准备





第一节 生育的最佳年龄、季节和时机

一、最佳生育年龄

我国为了推行计划生育，控制人口数量，提高人口质量，根据《宪法》和《婚姻法》及国家有关规定，制定了计划生育条例，推行和鼓励晚婚、晚育、少生、优生，每对夫妇只生一个孩子。那么，什么年龄生育孩子是最佳的呢？

1、母亲的最佳生育年龄

孩子的机体是在母体中发育成熟并从母体中分娩出来的。因此，母亲的生育年龄同胎儿的质量和胎儿从母体中顺利分娩有着密切关系。

不同地区、不同国家，人们的生理成熟年龄不同。非洲一些国家，人们生理成熟相对早一些，而亚洲一些国家则相对晚一些。我国法律规定结婚年龄，男方不得早于 22 岁，女方不得早于 20 岁。然而，法律规定的是男女双方被允许结婚的最低年龄限度，并非是最佳生育年龄。

从医学角度来看，我国女性结婚后最佳生育年龄段为 24—29 岁；而女性正常生育年龄则在 20—34 岁之间。

女性到了 20 岁以后，一方面生理发育已经成熟，这包括骨骼的发育已使孕妇有了足够容纳胎儿的骨盆；

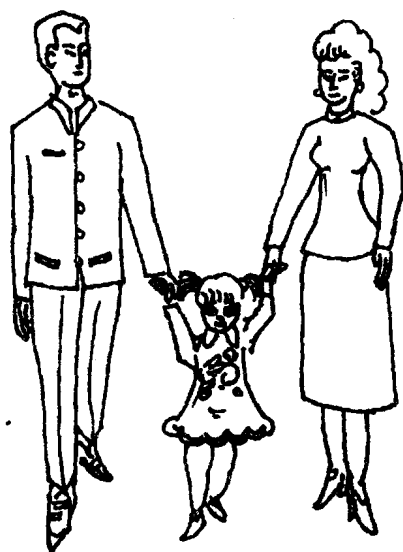
新手妈妈怀孕 40 周

肌肉的发展已使孕妇有了足够的子宫收缩能力；心脏的发展能使孕妇给胎儿提供一套良好的供血系统，同时也使孕妇本人能够承受住这巨大的负担。

另一方面，心理发展也已成熟，这主要表现在这个年龄以后的女性已能适应家庭生活中的角色变化，情绪趋于平静与稳定，责任心增强，自我意识加强，独立处事能力提高，同时也更善于

处理各种人际关系和社会关系。

但是，真正的最佳生育年龄一般应到 24 岁以后。这是因为，从国家来看，青年夫妇结婚以后两三年再生育，有利于控制人口增长；从个人和家庭来看，婚后有个缓冲时间，有利于夫妇双方健康、学习和工作，在经济和精力上都不至于过分紧张；从未来的小宝宝来说，父母年龄稍大一些，经济条



第一章 起跑线上的准备

件更宽绰一些，对接受优生更为有利。

另外，女性生育理想年龄的选择，对于不同的新婚夫妇来说，还往往受着诸多因素的制约，因而不能肯定地说，除了上述最佳生育年龄区段外，其他区段都不算理想的生育年龄区段。

相反地，有许多的新婚夫妇越来越重视主客观条件的综合因素，以求得生育年龄的最佳适宜区段。如有的新婚夫妇在事业上正处于艰苦的创业时期或恰是如日中天的阶段，为了保证事业发展的连续性，不妨把生育年龄稍加推迟；如有的年轻夫妇特别是女方本人正处于学习攻读阶段，为了把全部精力都投入到学习中去，也把生育问题放到结业之后再加考虑；也有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，或有慢性疾病需要治愈时，也应该待以后再考虑生育问题。

凡此各种的做法，即使是超过了从医学角度看的最佳生育年龄区段，也可以视为另一种意义上的最佳适宜区段。

根据国内对 24150 例新生儿及其母亲的调查结果表明，23 岁前分娩的新生儿，其体格发育的 6 项指标——体重、身长、手臂长、头围、胸围、上臂围，均比 24 岁后分娩的新生儿落后，早产和过期产的百分率也比后者高；但 24—29 岁和 30—34 岁这两个年龄组中，新生儿体格发育指标几乎完全一致，是所有年龄组中最好的，而且早产与过期产的百分率也最低，只是在足月产的百分率上后者比前者低了 1.26%。

这就是说，女性在 24 岁以后生育，胎儿的体质要比 23 岁以前的要好一些，而在 24—34 岁的年龄区段中生育都可以保持胎儿的好体质。

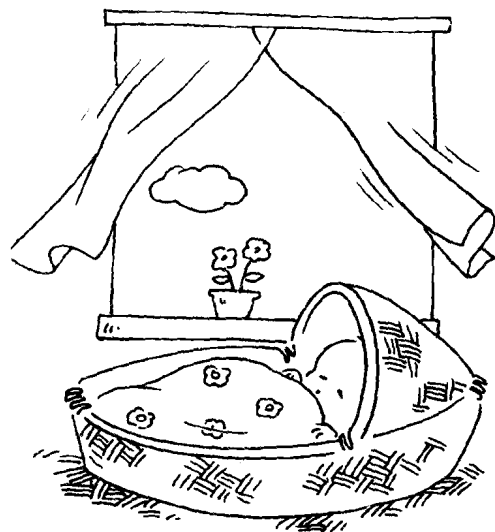
新手妈妈怀孕 40 周

然而，一般说来，在 24—29 岁的年龄区段是女性生育的最佳年龄。因为在这期间男女双方都已发育成熟，生殖力旺盛，精子和卵子的质量也是最好；此时孕育的孩子体质最好，先天性畸形发生率最低。

同时，从妇产科角度来讲，这区段的难产发生率也最低。大量的资料说明，在这个年龄区段内，妊娠和分娩过程母婴情况都是比较良好的。从医学科学的理论上

说，妇女生育最好不要超过 30 岁，尤其不要超过 35 岁。

35 岁以后妊娠、分娩的胎儿患某些先天性疾病和低体重儿的发生率增高。以先天性愚型（一种先天性智力低下）为例，母亲 24—29 岁分娩的发生率为 $1/1500$ ，30—34 岁分娩的发生率为 $1/800$ ，35—39 岁分娩的发生率上升至 $1/250$ 。这是由于随着母亲年龄的增长，卵细胞容易出现脱水或受内外



第一章 起跑线上的准备

分泌影响而发生畸变，这样的卵细胞受精后发育成的新个体，就会出现流产、死胎以及胎儿畸形等各种疾病。

同时，35岁以后初产，会使分娩时间过长和死胎增多。这是由于高龄产妇的肌肉弹性及张力降低，宫缩力量减弱，使得胎儿久久不能产出，导致分娩时间过长，而引起胎儿在宫内窒息，甚至死亡。另外，许多高龄产妇在怀孕期间容易得妊娠高血压、糖尿病，特别是一些身体较胖的产妇，更易在怀孕中期得高血压。高血压严重者会使产妇本人及胎儿面临危险。再则，35岁以上的产妇，其产后恢复也不如34岁以下的产妇。

由于一些特殊原因到了高龄才生育，那么也不必过分担忧和紧张，可在怀孕期做好定期产前检查，如有异常可能，可及时作出诊断，进行处理。分娩时要严密监护，以保母婴安全。

2、父亲年龄对胎儿的影响

父亲的年龄对胎儿体质以及孩子以后的成长也大有影响。父亲的年龄对胎儿的影响是通过一个生殖细胞——精子实现的。胎儿虽然生长于母体之内，它却是由父亲的精子和母亲的卵子共同合成的，不管胎儿处于怎样的环境，它的一半来自父亲的事实是无可改变的。

法国的一项研究显示，介于30—35岁的父亲所生的孩子智商高。男子精子素质在30岁时达到最高峰，然后持续5年到35岁停止。法国遗传学家摩理士认为，30—40岁之间父亲所生孩子是最优秀的。父亲的年龄到了60岁以上，先天愚型儿的出生率急剧增加。

这是因为，随着父亲的年龄增大，生殖细胞染色体容易产生不分离，后代发生21三体综合征、13三体综