

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

怀孕坐月子常识 全知道

从准备怀孕
到坐月子
全程贴心
全面指导

最实用·最系统·最权威

徐文 编著

北京海淀妇幼保健院孕产专家
长期从事妇产临床和妇女保健工作
参与国家和北京卫生部门多个科研项目



怀得轻松·孕得安心·生得顺利·养得健康



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

怀孕坐月子常识 全知道

徐文 编著



芝宝贝 zhibaby



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子常识全知道 / 徐文编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5101-2308-5

I. ①怀… II. ①徐… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ① R715.3 ② R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 031156 号

怀孕坐月子常识全知道

徐文 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	20
字 数	200 千字
版 次	2014 年 6 月第 1 版
印 次	2014 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2308-5
定 价	35.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言



怀孕是女人一生中最幸福、最难忘的时光，从怀孕前的准备，到成功怀孕，一个小生命在准妈妈体内开始成长，一项精密的系统工程开始了。漫长的10个月，准妈妈将会深刻地体会到自己的身体和小生命的变化，此时的准爸爸应该在她身边陪伴着、守护着，为迎接新生命的到来做出爱的行动。

关于怀孕和坐月子的常识是每一个打算生育宝宝的女性及其家人都想了解的知识。虽然准爸爸和准妈妈可以通过各种方法找到自己想知道的孕产知识，但是这些知识比较零散，缺乏系统性。

《怀孕坐月子常识全知道》运用活泼、科学的语言，系统、详细地介绍了与怀孕相关的孕前准备，孕期饮食、护理，胎教，分娩及坐月子等各个阶段准爸爸和准妈妈应该知道的、想知道的常识，希望能帮助每一个家庭顺利孕育健康聪明的宝宝。

本书十分重视准爸爸在怀孕和胎教方面的重要作用。为了能让准爸爸更积极主动地参与到孕产中，我们对准爸爸在准妈妈孕前、孕期、分娩及产后护理方面需要进行的工作及其作用和意义也进行了讲解。胎教越来越受到人们重视，本书单独拿出一章，专门介绍常见的胎教方法和作用，希望能对准妈妈和胎儿有一定帮助。书中还穿插了一些温馨的提示及“准妈妈经验谈”和“专家提示”等小知识，可以让准爸妈聆听过来人的亲身经历，从中学习她们怀孕、



生育的经验，使准爸妈得到最贴心的指导。

相信本书通俗的讲解能为准妈妈的孕期增加更多的动力和快乐，成为准妈妈和家人的小帮手，从而使准妈妈快乐、健康地度过孕期，平安分娩，孕育出更加健康、聪明的宝宝。





目录



第一章 充分的孕前准备，孕育健康宝宝的第一步

关于怀孕，你应该知道的常识	2
什么是优生优育	2
孕育宝宝应具备哪些基本条件	3
生男生女的秘密	3
导致不孕不育的因素有哪些	4
最佳生育年龄是多大	5
高龄准妈妈应注意哪些问题	5
怎样提高大龄女性的生育能力	6
怀孕的最佳季节	6
不同季节受孕需要注意什么	7
如何计算排卵日期	8
如何推算预产期	9
男性应何时戒烟、戒酒	10
怀孕要不要减肥	10
适量运动，让自己精力更充沛	11
远离宠物，远离寄生虫病	12
哪些准妈妈在孕前需要调换工作	12
孕前不宜熬夜	13
孕前忌接受放射线检查	13
停用避孕药后 3 个月内忌怀孕	14
取掉宫内节育器后忌立即怀孕	14



孕前忌滥用药物	14
安眠药——绝对不可以服用	15
影响男性生育的药物有哪些	15
怎样提高精子质量	16
婚后忌立即怀孕	16
旅途中忌怀孕	17
早产、流产应在半年后再怀孕	17
剖宫产后忌马上再怀孕	17
患阴道炎何时适宜怀孕	18
患结核病能否怀孕	18
患有哮喘是否可以生育	18
乳腺癌患者愈后能否生育	18
心脏病患者能否生育	19
患乙肝是否可以生育	19
患有高血压病是否可以生育	19
患有肾炎是否可以生育	20
糖尿病患者怀孕前要注意哪些问题	20
痔疮要在孕前治疗	20
习惯性便秘孕前要纠正吗	21
甲亢患者能否生育	21
系统性红斑狼疮患者能否生育	22
有子宫肌瘤患者能否生育	22
卵巢囊肿患者能否生育	23
慢性宫颈炎患者能否怀孕生育	23
孕前应注意预防风疹和水痘	24
选择最佳的受孕时间	25
孕前检查——优生的基础	26
何时开始做孕前检查	26



医生为何建议准妈妈做 TORCH 检查	26
怀孕前应做哪些防疫方案	27
准备怀孕为什么要做口腔保健	28
男性也要接受孕前检查吗	29
为什么医生建议男性做精液的相关检查	29
对精子有毒害作用的物质有哪些	31
不良环境对男性有什么影响	31
遗传咨询——优生的保障	32
哪些夫妻需要遗传咨询	32
不宜生育的人群	32
应暂缓生育的夫妻	33
基因与遗传的关系	33
血型与遗传的关系	34
近亲结婚危害大	35
唇腭裂与遗传的关系	35
智力会遗传吗	36
近视会遗传吗	36
哪些疾病有可能遗传给宝宝	37
营养充足——优生的物质准备	38
孕前应该做哪些营养准备	38
孕前营养的注意事项有哪些	39
孕前宜吃的食物	39
偏胖女性孕前如何摄取营养	40
偏瘦女性孕前如何摄取营养	41
为什么孕前要补充叶酸	41
如何补充叶酸	42
男性也要补充叶酸	42



第二章 心理调适，轻松度过孕产期每一天

情绪放松才可能顺利怀孕	44
孕前情绪不稳定是优生的大敌	44
夫妻双方都要做好孕前心理准备	44
享受做父母的乐趣	45
怎样调整孕前情绪	46
注意缓解孕期心理压力	47
孕期夫妻感情的好坏影响胎儿的成长	47
准爸爸要帮助准妈妈拥有好的心情	47
避免情绪波动太大	48
孕早期的心理调适	49
孕中期的心理调适	49
孕晚期的心理调适	50
临近分娩，总感到担心和紧张怎么办	51
准妈妈提前做好哺乳的心理准备	51
准爸爸也要调节心理压力	51
不可忽视产后心理健康	52
新妈妈产后的心理调适	52
影响产后情绪的因素	52
缓解产后不良情绪	53
通过按摩缓解产后不良情绪	54
预防和缓解产后狂躁症	54
调整心态，重返职场	54



第三章 孕期检查和性生活，不可忽视的大事

孕期检查大盘点	56
建立《围产期保健手册》	56
准妈妈要按时做产检	56
首次产检前准妈妈需要了解什么情况	56
医生如何选择检查方法	57
产前检查都检查什么	57
产前要定期测量血压	59
产前要定期测量体重	59
宫高与腹围的测量	60
骨盆的测量	60
电子胎心监护	60
远程胎心监护	61
哪种情况需要特殊检查	61
产前检查能发现哪些异常情况	62
没按时检查怎么办	62
准妈妈不应做放射线检查	62
准妈妈选择什么样的超声波检查	62
什么时候做超声波检查合适	63
超声波检查对胎儿有影响吗	64
为什么不能任意对胎儿进行性别鉴定	64
在什么情况下要做侵入性检查	65
侵入性检查的方法	65
侵入性检查是否安全	65
在什么情况下做羊膜腔穿刺检查	66
为什么要做弓形虫病检查	66
HIV 检查有必要吗	66
什么是唐氏综合征	67



什么是唐氏筛查	67
唐氏筛查准确吗	67
甲胎蛋白筛查	68
读懂唐氏筛查报告单	68
孕期性生活重安全	70
孕期性生活应注意哪些事项	70
怀孕后哪些准妈妈不宜过性生活	71
为什么怀孕后有的准爸爸失去性趣	71
为什么怀孕后准妈妈对性生活的兴趣发生了很大变化	72
性生活能诱发分娩吗	72
一次性高潮能引起流产吗	72

第四章 注重孕期饮食营养，帮助宝宝茁壮成长

孕期准妈妈的营养需求	74
孕早期营养需求有什么特点	74
孕早期应该怎样安排膳食	75
怎样通过饮食有效应对早孕反应	75
孕中期营养需求有什么特点	83
孕中期怎样安排膳食最科学	83
怎样应对孕中期食欲不振	84
孕晚期营养需求有什么特点	88
孕晚期怎样安排膳食最科学	88
预防孕晚期便秘的食物有哪些	89
怎样预防孕晚期食欲不振	89



补充饮水有哪些重要性	94
准妈妈需要额外补充营养吗	94
准妈妈怎样影响宝宝日后饮食习惯	94
职业女性怎在外就餐	95
妊娠高血压综合征患者的饮食须知	95
孕期不可缺少的营养素	96
准妈妈补充蛋白质对胎儿有什么好处	96
准妈妈补充脂肪对胎儿有什么好处	96
钙对准妈妈有什么影响	97
镁对准妈妈有什么好处	97
准妈妈缺碘有什么危害	98
缺铜会引发早产	98
锌对准妈妈和胎儿的重要性	99
准妈妈怎样补充维生素 A	99
B 族维生素都有哪些作用	100
维生素 C 对准妈妈有什么好处	100
准妈妈为什么不能缺乏维生素 D	101
维生素 E 对准妈妈的作用有哪些	102
准妈妈为什么不能缺乏维生素 K	103
粗粮中含有不可或缺的营养	103
对准妈妈有益的食物	104
吃大米对准妈妈有哪些好处	104
吃玉米对准妈妈有哪些好处	104
黑米对准妈妈有什么好处	104
吃小米能缓解孕吐	105
西蓝花对准妈妈有什么好处	105
准妈妈吃萝卜有什么好处	105
冬瓜对准妈妈有什么好处	106



莴笋对准妈妈有什么好处	106
准妈妈吃油菜有什么好处	107
贫血的准妈妈应多吃菠菜吗	107
准妈妈吃豆腐有什么好处	107
孕期吃土豆有什么好处	108
孕期吃红薯有什么好处	108
为何说准妈妈多喝牛奶好	109
猕猴桃对准妈妈有什么好处	109
准妈妈吃香蕉有什么好处	109
准妈妈吃苹果有什么好处	110
芝麻对准妈妈有什么好处	110
为何说核桃对胎儿的大脑发育有好处	110
准妈妈吃花生有什么好处	111
吃鲤鱼对准妈妈有什么好处	111
吃鲫鱼对准妈妈有什么好处	112
准妈妈吃海鱼对胎儿有什么益处	112
孕期准妈妈应忌吃的食物	113
准妈妈忌多吃动物肝脏	113
准妈妈忌多吃山楂	113
准妈妈忌吃黄芪炖鸡	113
准妈妈忌吃有兴奋作用的食物	114
准妈妈忌摄入糖分过多	114
准妈妈忌多食方便食品	114
准妈妈忌吃罐头食品	115
准妈妈忌多吃火锅	115
准妈妈忌吃寒凉性的食物	115
准妈妈忌吃油条及腌制类食物	116
准妈妈忌食用过多的味精及热性香料	116



第五章 胎教，助你孕育聪慧宝宝

了解胎教，让你事半功倍	118
什么是胎教	118
为什么说胎教很重要	118
胎儿的大脑发育过程	119
胎儿也有记忆能力	119
胎儿也会发脾气	120
胎儿在子宫内怎样学习	120
母胎之间如何传递行为信息	121
遗传、优生、胎教之间的关系	121
胎教对宝宝智力发展具有重要作用	122
胎教需要注意的问题	123
胎教应从孕前开始	123
从胎儿时期培养宝宝的生活习惯	123
情绪与胎教有密切关系	123
夫妻之间应相敬如宾	124
准妈妈是胎教的主角	124
准爸爸如何参与胎教	124
家庭其他成员在胎教中应注意什么	125
胎教要坚持到底	126
环境胎教	127
什么是环境胎教	127
环境胎教的作用	127
环境胎教的方法	127
良好的宫内环境对胎儿的重要性	129
注意噪声对胎儿的伤害	129



音乐胎教	130
什么是音乐胎教	130
音乐胎教的作用	130
音乐胎教的方法	131
胎儿也懂得倾听音乐	131
准爸爸应经常给胎儿唱歌	132
音乐胎教要多样化	132
日记胎教	133
什么是日记胎教	133
日记胎教的作用	133
日记胎教的方法	133
胎教日记应该记录什么	134
日记胎教的小诀窍	134
胎谈胎教	135
什么是胎谈胎教	135
胎谈胎教的作用	135
胎谈胎教的方法	135
准爸爸要经常和胎儿交谈	136
给胎儿起个小名	136
抚摸胎教	137
什么是抚摸胎教	137
抚摸胎教的作用	137
抚摸胎教的方法	137
准爸爸的亲昵抚摸	138
童话胎教	139
什么是童话胎教	139
童话胎教的作用	139



童话胎教的方法	139
选择什么样的童话故事	140
视觉胎教	141
什么是视觉胎教	141
视觉胎教的作用	141
视觉胎教的方法	141
视觉胎教的素材	142
欣赏画作, 传递美感	142
光照胎教	143
什么是光照胎教	143
光照胎教的作用	143
光照胎教的方法	144
阳光对胎儿的好处	144

第六章 做好孕期护理, 保证母子健康

孕 1 月 (1 ~ 4 周), 宝宝在妈妈肚子里

“安营扎寨”	146
胎儿的新动向	146
准妈妈的新变化	147
卵子被释放以后会发生什么	148
从受精到胚胎是怎样发生的	148
什么是受精卵种植	149
胎儿的心脏什么时候开始跳动	149
孕期怎样护肤	149



怎样洗浴最恰当	150
准妈妈睡眠要充足	150
准妈妈不宜用风油精	150
准妈妈不宜浓妆艳抹	151
孕期避免烫发、染发	151
准妈妈夏夜不宜露宿纳凉	151
准妈妈不宜在居室放的花草	152
准妈妈不宜长时间吹电风扇	152
准妈妈不宜使用电热毯	152
高龄准妈妈的注意事项	152
孕早期的孕妇保健操	153
孕期要谨防药物致畸	153
孕期不宜进行预防接种	154
准妈妈应禁用的西药	154
准妈妈禁用的中药	155
准妈妈可能出现白带异常	155
按摩能帮助准妈妈缓解不适症状	156
准爸爸要做好改变的准备	157
营造一个舒适的居住环境	158
孕2月(5~8周), 准妈妈出现早孕反应	159
胎儿的新动向	159
准妈妈的新变化	160
囊胚是如何发展成为胚胎的	161
为什么胎儿看起来大头小身子	161
胎儿胳膊和腿发育的速度一样吗	161
怀孕有什么信号	162
可能怀孕了, 如何检测	162
为什么月经已经过期, 尿液检查却没有怀孕	163