

温馨手绘，全程图解

我将来能在
水中分娩么？

好妈妈 孕期必读



武鹏程 郑亭亭 等编著

盆骨大小会
影响分娩么？

“酸儿辣女”
是真的么？



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

温馨手绘，全程**图解**

好妈妈

孕期必读



武鹏程 郑亭亭 等编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈孕期必读 / 武鹏程等编著. —北京：电子工业出版社，2011.4
ISBN 978-7-121-13040-3

I. ①好… II. ①武… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第037236号

责任编辑：周 林

特约编辑：陈 皓

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：291千字

印 次：2011年4月第1次印刷

定 价：29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

推荐序

作为一名妇产科医生，我每天都要接待很多来自全国各地的女性患者，在各类病人中，处于怀孕初期、临产、产后这三个阶段的女性是最令人担忧和心疼的。首先，快节奏的生活方式，让她们没有太多的时间去了解这些特殊时期应该掌握的相关知识。其次，作为新时代的都市女性，她们不太愿意采信上一代女性所信奉的那些“老理儿”、“老办法”、“老传统”，认为那些不科学。正是基于这两种现实情况，来妇产科的准妈妈们都表现出一脸的焦虑和担忧。在医院的诊室里，医生接待每位患者的平均时间一般不会超过一个小时。在这段时间里，医生虽然向患者提供尽可能多的咨询和医嘱，但毕竟时间有限，而患者也不可能天天来医院。所以通过查阅资料和书籍来获得相关知识，就变得很有必要。

在《好妈妈孕期必读》和《好妈妈育儿必读（0~1岁）》这两本书中，几乎涵盖了孕期、产后女性应该注意的所有相关知识和注意事项，有的内容还是准妈妈们最容易忽略却最为重要的。希望这两本书能够为广大读者朋友们答疑解惑，提供更多贴心详细的参考。

妇产科主治医师 孟凡玲

2011年4月 于北京

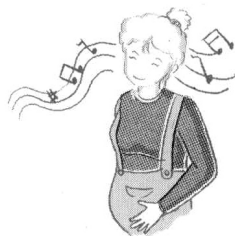
前言

新生命的孕育和诞生，是世界上最奇妙也是最幸福的事情了！经历过这一阶段的女性，才能真正闪烁着母性的伟大光辉。可是，有太多的未知和细节问题，令新时期女性有些措手不及。再加上传统生育经验和现代医学的碰撞和矛盾，更是让即将成为准妈妈的女性朋友们感到迷茫。

怀孕，是女人一生中最重要的旅程，有许多知识需要了解和掌握。准妈妈该吃什么、喝什么、注意些什么？在《好妈妈孕期必读》这本书里，我们将以初期的“造人计划”为开端，从准备受孕开始介绍，直到生产为止，探讨怀胎十月里常见的各种问题，并提供一些实用的保健方法。

让我们一起学习，一起经受考验，一起分享整个怀孕过程中的酸甜苦辣，一起迎接这个即将出世的小天使。我们不再茫然失措，因为一切都已准备充分。

《好妈妈孕期必读》用通俗的文字、生动的图片，形象地展现每一个细节，让读者一目了然地了解到孕期的各种知识，让准妈妈在怀孕期间获得更多的快乐与健康。



目录

孕前准备

随时准备好“孕” / 2

第一个月

期待已久的线出现了 / 4

去医院确认是否怀孕 / 6

男宝宝 OK 女宝宝 / 8

可以不用考虑减肥了, 狂吃中! / 10

孕期反应 / 12

四季饮食宜忌 / 14

感冒了, 不能随便吃药 / 16

不停咳嗽烦死人 / 18

第二个月

怀孕了, 怎么用电脑? / 20

眼睛这么不舒服 / 22

天气虽寒冷, 不忘吃水果 / 24

保胎之战 / 26

孕妇不能吃火锅吗? / 28

妊娠反应害苦我 / 30

偏偏喜欢你——酸梅 / 32

孕囊长或圆可辨性别? / 34

自然分娩 OK 剖腹产 / 36

午间小睡 / 38

孕期膳食大调整 / 40

孕前食量如猫, 产后食量如牛 / 42

稳定情绪, 生个健康宝宝 / 44

第三个月

可恶的便秘! / 46

偏爱吃油炸食品,怎么办? / 48

音乐教出聪明宝宝 / 50

我为宝宝做抚摩胎教 / 52

怎样补叶酸 / 54

为宝宝补脑 / 56

为自己准备的小零食 / 58

美味营养的腊八粥 / 60

脚部体操防抽筋 / 62

白带怎么越来越多? / 64

第四个月

晒痛怎么办? / 66

“酸儿辣女”是真的吗? / 68

可以长途旅行吗? / 70

加强修养,为漂亮宝宝努力 / 72

日常生活与胎教的关系 / 74

宝宝的第一次胎动 / 76

开始补血 / 78

怎样补充矿物质? / 80

散步,最爱的运动 / 82

第五个月

生一次孩子,掉一颗牙? / 84

我将来能在水中分娩吗? / 86

第二次孕检 / 88

可恶的老公如此胎教 / 90

胎宝宝是否超重? / 92

第六个月

有感于唐氏筛查 / 94

补钙大计划 / 96

营养胎教 / 98

保健操, 必不可少的运动 / 102

做做运动操 / 104

使用托腹带 / 106

第七个月

出行旅游安全手册 / 108

准妈妈开车 / 110

巧喝水 / 112

舌头“之战” / 114

是腹痛还是胎动? / 116

运动能让宝宝更聪明 / 118

购买舒适的内衣裤 / 120

第八个月

学习孕期瑜伽 / 122

难闻的体味, 尴尬! / 126

“一人吃, 两人补”可行吗? / 128

睡不好对宝宝有何影响? / 130

呼吸沉重 / 132

继续补血大计 / 134

第九个月

行动迟缓、头晕眼花 / 136

散步, 怀孕时最适合的运动 / 138

与老公一起去孕检 / 140

臃肿的自己, 面目全非 / 142

分娩心理课 / 144

骨盆大小会影响分娩吗? / 146

妇产科居然是男大夫! / 148

第十个月

- 我得了“尿频” / 150
- 助产3式——产妇实用瑜伽 / 152
- 催产针的危害 / 154
- 妈妈到来！ / 156
- 肚子好疼！ / 158
- 如何缓解腰酸背痛？ / 160
- 吃“苦”败火 / 162
- 生产用品大采购 / 164
- 爬楼梯能帮宝宝入盆吗？ / 166
- 老公说我越来越爱唠叨 / 168
- 何时到医院待产？ / 170
- 是剖腹产还是自然分娩？ / 172
- 孕期喝水小门道 / 174
- 左侧睡 OR 右侧睡？ / 176
- 初秋防感冒 / 178
- 得空时做做“心理操” / 180
- 怎样能减轻分娩时的痛？ / 182
- 产房里的尴尬事 / 184
- 阵痛，喝水能缓解吗？ / 186
- 胎盘早剥是咋回事？ / 188
- 近视不能顺产？ / 190
- 营养餐，助分娩 / 192
- 恶梦千万别影响胎儿 / 194
- 心慌气短的我 / 196
- 待产进行中 / 198
- 生了个大胖儿子 / 200



本书是开启伟大准妈妈之门的钥匙，

芝麻开门吧！

孕前准备

随时准备好“孕”

结婚一段时间之后，我和老公已不再满足于二人世界的幸福，我们商量后决定要个宝宝。紧接着就开始了忙碌的准备工作，又是查书、又是锻炼，还要准备防辐射的孕妇装，这一切都是为了怀孕而做的准备。

专家提示：孕前3个月到孕早期3个月之间的女性，每天应保证有0.4毫克的叶酸摄入量。要补充叶酸，除了吃叶酸片，还可以从食物中获取叶酸。常见的一些食物，如动物肝脏、西蓝花、橙汁、甜菜、菠菜、青椒、萝卜等，都富含叶酸。留意多吃这些食物，也可以辅助补充叶酸。



知识链接

怀孕前要补点什么营养？

补充叶酸

孕前3个月开始补充叶酸，每天0.4毫克，应持续到怀孕后的3个月。

对于准备怀孕的妇女和准妈妈们而言，叶酸的作用在于：有助于人类胚胎的神经细胞发育，可以降低新生儿患先天性神经管缺陷症的概率，还可预防和治疗叶酸贫血症。

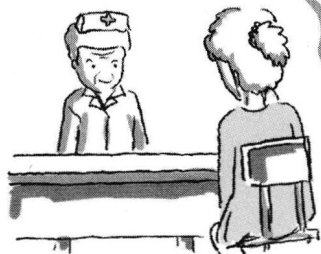


好妈妈孕期必读



补充铁剂

缺铁性贫血是女性的常见问题之一，一般通过孕前检查中的血色素值检测就可以诊断出来。针对这种症状，我们可以遵医嘱，通过补充硫酸亚铁来让血色素值恢复到正常水平。



补充维生素D

阳光中的紫外线有助于人的皮肤合成维生素D，但是现代社会快节奏的生活方式，使得人们的户外活动随之减少，从而使得接受日光照射的时间也越来越短。



所以女性应该通过增加户外活动来接受更长时间的阳光照射，这是女性在孕前尤其要注意的。



另外，适量地补充维生素D胶囊，也是不错的方法。



第一个月

期待已久的线出现了

上个月，我和老公在测算好的排卵期内同房了。上次例假距现在已经37天了，加上近来总是感觉身体疲劳、想睡觉，不知道是否已经怀孕。于是就自己测了一下，试纸上出现了两条线，我竟然怀孕了！？

医生解释：早孕试纸的工作原理是检测HCG值，即人体绒毛膜促性腺激素的值。它是由受孕妇女的胎盘所产生的一种糖蛋白类激素，会大量存在于已怀孕妇女的尿液中。



知识链接

早孕试纸准不准？

虽然市场上所售的早孕试纸都声称检测准确率能达到98%之高，但事实上这些数据是在实验室中精准的控制下得出的，所以不能完全相信。

有很多因素都会影响早孕试纸的检测结果，如检测的时间、检测前是否喝过水等，这些因素都会影响试纸检测结果的准确性。说到底，早孕试纸的检测结果只能作为判定是否怀孕的一个重要参考。



好妈妈孕期必读

时间太早，早孕试纸会不准

HCG虽然是判定怀孕与否的标准，但它一般要在受精卵于子宫内着床数日后，才会出现在尿液中，然后在60~70天后达到高峰。所以刚刚怀孕后的6~14天内，HCG的含量是很低的，这时早孕试纸自然就不会显示阳性结果。

HCG

受精卵着床后6天左右开始分泌

阳性结果不一定就是正常怀孕

导致试纸检测结果呈阳性的因素有好几种，心理状况过于糟糕所导致的脑功能紊乱及宫外孕等，都有可能检测结果显示阳性。

妊娠试验呈阳性不一定与受孕有关

卵巢囊肿

脑垂体病

子宫内膜增生

甲亢

子宫癌

其他导致检验呈阳性的原因

据相关医疗文献显示，有少数在绝经早期的更年期妇女和正在接受治疗的妇科病人，会因为内分泌失调或药物作用而使得检测结果也呈阳性。此类情况的女性，应尽快到医院诊治。

经过在医院里的一系列相关检查，结果令我惊喜，我怀孕了！

经由医务人员的指认，我才终于发现B超仪屏幕中那个小黑点，它竟然就是我和老公爱的结晶。这让我感到十分神奇，这么个小不点，将来就会成为我的小宝。

一想到要让他快快长大，我就已经开始琢磨该吃些什么了。

小贴士：在确认怀孕之后，准妈妈们就要开始为自己和小宝宝储存营养了。

蛋白质（牛奶、芝麻、鸡肉等）。

适量植物性油脂（橄榄油是最佳的选择）。

适量的含糖类食品。

全麦食品（燕麦、粗粮饼干、面包）。

水果（这是必需的了，柑橘和香蕉是非常不错的选择）。

干果（杏仁、腰果、杏脯等，干果富含不饱和脂肪酸及人体所需的微量元素，最重要的是还能解馋。每天30克左右最为适宜）。

蔬菜（姜、大蒜、茄子、菜心、菠菜等）。



知识链接

怀孕时间怎么算？

从上次月经的第一天开始算

从第一天算起再减15天

到底应该怎么算呢？

小惠说

小李说



好妈妈孕期必读



B超检查样本



怀孕天数、孕周及预产期，均是从末次月经第一天的日期开始计算的。



例如：张小姐6月24日来的例假，7月30日早上做早孕测试，测试结果显示阳性，如果在医院确定为已怀孕的话，那么末次月经为6月24日，到8月1日，已孕38天，即5周+3天。

预产期大概就在来年的3月31日。

所谓足月妊娠即孕期大约为280天，凡妊娠38~42周分娩的，均属足月妊娠。



虽然中国人骨子里的传统观念还是“养儿防老”，可日趋完善的社保体系已经让广大父母们逐渐放弃了这个陈旧的观点。

生男还是生女？这是个问题！

老公坚持想要个男孩儿，理由是养活，不费事。

我呢，坚持想要个女孩儿，女孩儿心细如发，虽说是“嫁出去的女儿泼出去的水”，可老人们真正有需要的时候，陪在他们身边的多数还是自己的亲女儿。

最后老公用一句话结束了我们的争论：“现在国家明令禁止鉴定胎儿性别，那就只好听天由命，无论生出来是男是女，我都会用全身心去爱护他（她）！”

唉，这些男人永远都有理！

.....



好妈妈孕产必读

