

新妈咪丛书

李荔馨 编著

孕期 280 天 保健



XIN
MAMI
CONGSHU

上海科学普及出版社



新妈咪丛书

孕期 280 天保健

李荔馨 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期 280 天保健/李荔馨编著. —上海:上海科学普及出版社, 2005. 1 (2005. 5 重印)

(新妈咪丛书)

ISBN 7-5427-2702-8

I. 孕… II. 李… III. 妊娠期-妇幼保健
IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第114054号

责任编辑 李选玲 董 放

孕期 280 天保健

李荔馨 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 立信常熟印刷联营厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 116 000

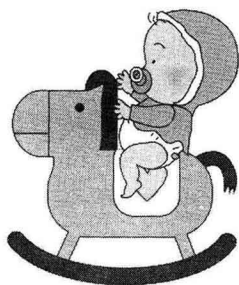
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 5 月第 2 次印刷

印数 5 201—8 300

ISBN 7-5427-2702-8/R·287 定价: 9.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

目录



胎儿及其生存的环境

胎儿

一个月胎儿的模样/3

二个月胎儿的模样/3

三个月胎儿的模样/4

四个月胎儿的模样/5

五个月胎儿的模样/5

六个月胎儿的模样/6

七个月胎儿的模样/6

八个月胎儿的模样/7

九个月胎儿的模样/7

十个月胎儿的模样/7

胎盘

胎盘的结构/9

胎盘的功能/9

警惕前置胎盘/11

认识胎盘早期剥离/12

羊水

胎儿的忠诚警卫/15

羊水的来源/15

孕期 280 天 保健

羊水的多少与胎儿畸形/16

脐带

胎动

正常胎动/19

异常胎动/20

怀孕期间各种症状

怀孕所引起的生理变化

出现孕吐/25

容易便秘/26

胸部感觉发烫/26

血压稍低并有目眩症状/26

容易形成痔疮/26



有像水一样的分泌物/27

皮肤易发生湿疹和溃烂现象/27

出现心悸或气喘现象/27

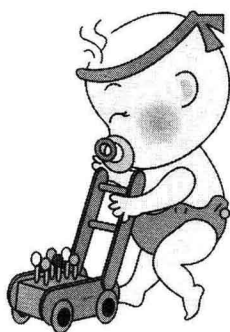
脸及手脚产生浮肿/28

脚部抽筋及小腿肚僵硬/28

某些部位易感痛楚或麻痹/28

静脉变青且肿胀/28

时有尿感/29



各类症状

产生痛楚/30

各种痛楚/30

初期痛楚/31

后期痛楚/32

整个怀孕期的痛楚/32

出血现象

危险的前兆/34

初期出血/34

后期出血/35

整个怀孕期的出血/36

发热、发痒、浮肿或肿胀感

发热现象/38

整个怀孕期的发热/38

为发痒所苦/39

浮肿及肿胀感/41

腹部太大或太小/42

腹部太大/43

腹部过小/44

胎儿的异常情况

小胎儿和巨大胎儿

小胎儿/49

巨大胎儿/50

过期妊娠

“瓜”真的熟了吗/52

“瓜熟”就能“自落”吗/52

“瓜熟蒂不落”怎么办/53

如何防止“瓜熟蒂不落”/53

多胎妊娠

流产

种种流产/57

为什么会流产/58

早期流产宜听其自然/59

怎样预防流产/59

关于保胎/60

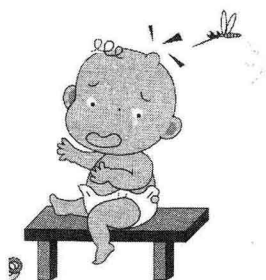
宫外孕

宫外孕——输卵管怀孕/62

腹腔怀孕——娘肚子里的胎儿/63

寄生胎——胎内胎/63





常见的怪胎

无脑儿/66

大头儿/66

脊柱裂/66

联体胎/66

肢体短小/67

内脏外翻/67

怪胎的产前诊断/67

葡萄胎

两性畸形

真两性畸形/71

假两性畸形/71

胎位异常

臀位的危险/73

发生臀位怎么办/73

高危妊娠

孕妇十月保健

怀孕第一个月(第1~4周)

测量基础体温以了解身体变化/79

务必接受血液检查/80

孕期 280 天 保健

摄取均衡的营养/81

有规律的生活/81

避免服用药物/82

药物有什么不好/82

温和的夫妻生活/83

参考母子健康手册的指导/84

可在怀孕早期实施的早孕试验/84

怀孕第二个月(第5~7周)

选择医院应考虑的因素/86

如何处理孕吐/86

如何过好日常生活/87

重视曾经患有的疾病/89

怀孕第三个月(第8~11周)

注意便秘/92

防患痔疮/93

注意进食营养/93

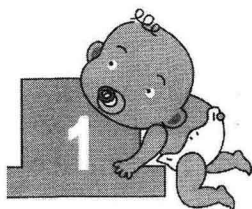
如有不正常出血,要马上就医/93

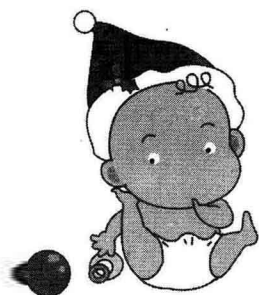
注意清洁卫生/94

尽量保养牙齿/94

注意烟、酒的危害/94

充分休息/95





怀孕第四个月(第 12~15 周)

- 注意腹部/96
- 务必定期检查/96
- 均衡的饮食/97
- 勤换内衣裤/97
- 学习生产的一般知识/97
- 放松心情/98
- 逐渐展开安产体操的练习/98
- 解除疼痛的松弛体操/100

怀孕第五个月(第 16~19 周)

- 小旅行没有什么大碍/101
- 缠上腹带/101
- 准备孕妇的内衣物/102
- 注意羊水过多/102
- 夫妻生活的注意事项/103

怀孕第六个月(第 20~23 周)

- 日常生活上的注意事项/104
- 保持清洁卫生非常重要/104
- 可以参加准妈妈教室/104
- 试列出住院所需的用品/105
- 进入稳定期后,以按摩来保养乳房/105

孕期 280 天 保健

怀孕第七个月(第 24~27 周)

留意早产的发生/107

什么是“妊娠中毒症”/108

注意饮食/109

培养温和的情感/110

准备婴儿用品/110

被子及其他/111

怀孕第八个月(第 28~31 周)

日常生活的注意事项/112

回娘家生产的注意事项/114

避免妊娠并发症/116

开始做辅助生产的运动/117

怀孕第九个月(第 32~35 周)

注意早期破水和出血的可能性/120

少量多餐的饮食/120

如何处理失眠/121

不要太劳累,好好休养/121

清洁第一/121

关于手脚的异常现象/122

不要忘了乳房的保养/122

腰很痛的话该怎么办呢/122

血压下降怎么办/123



夫妻间的房事经常是造成早产的原因/123

怀孕第十个月(第 36~39 周)

务必一周接受一次定期检查/125

尽量不要外出/125

随时都要有住院的准备/126

预产期并非是绝对的/126

留意产前征兆/126

什么时候是住院的时机/127

练习松弛法准备生产/129

充分休息以面对生产/129

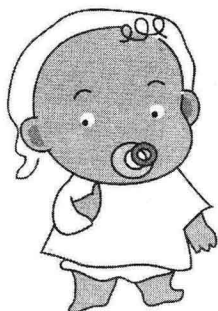
早产儿与晚产儿/129

没有胎动也没什么关系/130

生产的心理准备/130

家人的协助最重要/131

紧急生产的处理/131



孕产妇进补

用补药调理月经失调 /135

月经超前、量多如何服补药 /136

孕期 280 天保健

“十女九带”中都可以进补 /138

怀孕期间服用人参 /140

孕妇下肢抽筋补食什么 /141

什么情况下需要临产前服参 /142

妊娠期间或产后小便不通,可用补法治疗 /144

分娩后何时才能服参 /146

产后进补的特点 /147

进补可改善乳汁不足 /149

胎儿大脑发育必需的营养素

脂肪 /153

蛋白质 /155

维生素 C /158

钙 /159

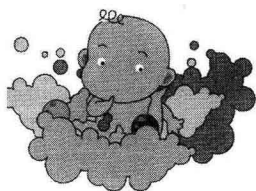
糖 /160

维生素 B 族 /161

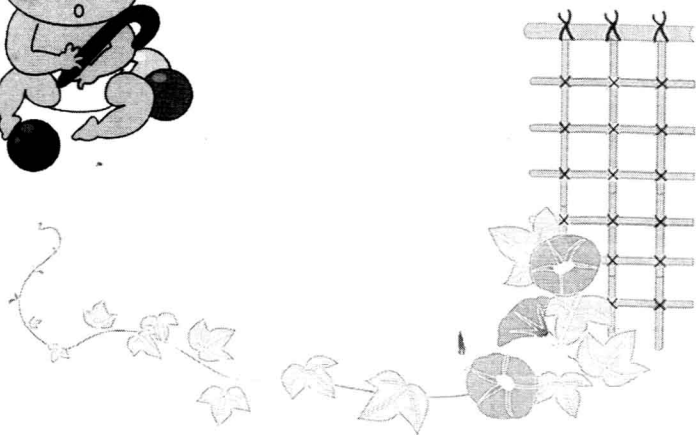
维生素 A /162

维生素 E /163

碘 /164



胎儿及其生存 的环境



胎 儿



一个月胎儿的模样

0.2 毫米左右大的受精卵,在受精后 7~11 日着床,然后渐渐长大。

8 周以前,医学上称它为胎芽。

3 周左右的胎芽,其大小刚能用肉眼看到,长度为 5 毫米到 1 厘米,重量不足 1 克,从外表上看身体是二等分,头部非常大,占身长的一半。头部直接连着躯体,有长长的尾巴,其形状很像小海马。这时还看不出和其他动物的胎芽有什么区别。胳膊、腿大体上有了,但因为太小还看不清楚。

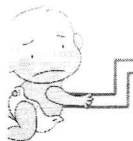
胎芽的表面被绒毛组织(细毛样突起组织)覆盖着,这个组织不久将形成胎盘。

脑、脊髓等神经系统,血液等循环器官的原型,几乎都已出现。心脏从第二周末开始形成,从第三周左右开始搏动,而且肝脏也从这个时期开始明显发育。

眼睛和鼻子的原型还未形成,但嘴和下巴的原型已经能看到。与母体相连的脐带,从这个时期开始发育。

二个月胎儿的模样

妊娠 7 周左右,胎芽的身长是 2~3 厘米,重量 4 克左右。



长长的尾巴逐渐缩短，头和躯干也能区别清楚，在形体上像个人形了。

手、脚已分明，甚至5个手指及脚趾都有了，连指头长指甲的部分也能看得出来。

眼睛、耳朵、嘴也大致出现了，已经像人的脸形了，但是眼睛还分别长在两个侧面。

骨骼还处于软骨状态，有弹性。

胃、肠、心脏、肝脏等内脏已初具规模，特别是肝脏在明显地发育。

神经管鼓起，大脑急速发育。

从外表还分不出性别，但内外生殖器的原基已经能被辨认。在羊膜腔里积有羊水，胎儿好像漂浮在里面。

母体和胎儿的联系已很紧密。在子宫内的底蜕膜内绒毛不断地繁殖，开始准备制造胎盘，而且将成为脐带的组织也出现了。

三个月胎儿的模样

从第八周开始，称为胎儿。胎儿的身长为7~9厘米，体重约20克，和4~7周相比，猛然增长了3~4倍以上，尾巴完全消失，躯干和腿部长大了，头还是明显的大，下颌和脸颊发达，更重要的是已长出鼻子、嘴唇原形、牙根和声带等，眼睛上已长出眼皮，和以前比，更像人脸了。

因皮肤还是透明的，所以可以从外部看到皮下血管和内脏等。

心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也逐渐发达，已有了输尿管，因此，胎儿可进行微量排泄了。

