

孕

育新概念

初为人母知识读物



从怀孕的第一天

妇幼保健专家编委会编
秋实 策划主编

权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。



中医古籍出版社

孕育新概念
怀孕与育儿系列

怀孕 的 第一天



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育新概念. 2, 初为人母知识必读/秋实编著. —北京: 中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-268-0

I. 孕... II. 秋... III. ①妊娠期-妇幼保健 ②产褥期-妇幼保健 ③婴幼儿-哺育 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093575 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880×1230 毫米 32 开 12 印张 1800 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数:0001~5000 册

ISBN 7-80174-268-0/R·267

定价:19.80 元(全套 118.80 元)

QIAN YAN

前 言

怀孕对每一位想做母亲的人来说，无疑是一个令人振奋的讯息。然而您并非知道什么是怀孕；在孕期的漫长的十个月里，母亲和宝宝将会发生哪些惊人的变化；怎样安全度过孕期；怎样才能孕育一个您所期待的健康活泼的宝宝。

为了使您了解怀孕的奥妙和其他鲜为人知而又令您感兴趣的東西，我们编写了《初次妊娠与分娩》、《280天胎儿健康成长月月读》、《高龄怀孕方案——30岁以后怀孕圣经》、《从怀孕的第一天》、《怀孕日记》、《0~1岁宝宝健康成长月月读》。它全面、科学地介绍了从怀孕到育儿这一期间所有涉及到妇产科学、营养学等多个学科的知识。为了使您能在最短的时间里掌握怀孕与育儿的基本知识，我们吸取了当前国内外有关怀孕与分娩、优生与环境、育儿与妇科疾病及其防治等方面的最新资料。

我们还以通俗易懂的语言叙述了产褥期康复及婴儿保健等多环节的知识，可作为新婚夫妇、妊娠及初为人母的妇女的基本读物，有助于解除您心中不必要的疑虑与问题，以提高自身的保健水平。

编 者

目 录

Cong Huai Yun De Di Yi Tian



第一章 怀孕初期

CONG HUAI YUN DE DI YI TIAN

从怀孕的第一天

一、我是否怀孕了	13
自我诊断怀孕	13
怎样找医生去诊断	15
预产期如何计算	18
怀孕初期的胎儿与母体	10
二、您工作中将发生的变化	13
工作	13
睡眠	16
房事	16
盆浴与淋浴	17
吸烟	19
旅行	19
身体锻炼	22
体育运动	24

Cong Huai Yun De Di Yi Tian

三、怀孕时的各项检查	/ 25
怀孕时尿液检查	/ 25
怀孕时血液检查	/ 26
怀孕时其他检查	/ 27
四、了解胎儿的状态	/ 29
了解胎儿状态的方法	/ 29
胎儿触诊与测量	/ 31
超声波扫描胎儿	/ 32
分娩监护仪	/ 35
五、胎儿的性别	/ 36
胎儿的性别是由什么决定的	/ 36
自己能选择生男生女吗	/ 37
六、怀孕时母体的变化	/ 38
生殖器官及乳房的变化与护理	/ 38
消化系统的变化与护理	/ 41
骨骼、皮肤的变化与护理	/ 43
七、怀孕时心理变化与护理	/ 47
孕初的心理活动——喜忧参半	/ 47
孕妇体态与色素斑	/ 48
最后1个月的期待	/ 49
家庭给予孕妇的关爱多些、再多些	/ 50

目 录

Cong Huai Yun De Di Yi Tian

第二章 平安度过280天

一、了解怀孕的过程	53
妊娠第1个月	53
妊娠第2个月	54
妊娠第3个月	55
妊娠第4个月	56
妊娠第5个月	58
妊娠第6个月	59
妊娠第7个月	61
妊娠第8个月	62
妊娠第9个月	63
妊娠第10个月	64
二、孕妇的日常生活	66
生活要劳逸结合	66
适度的活动	68
不去拥挤场合	69
注意身体清洁	70
多睡午觉	71
不抽烟不饮酒	72
性生活夫妻必须配合	73
不接触有污染的环境	76
与宠物隔离	79

从怀孕的第一天



Cong Huai Yun De Di Yi Tian

坐车注意动作	/ 79
不拿25千克以上的重物	/ 81
不坐飞机旅行	/ 82
吹电扇时间不宜太长	/ 83
焦虑有很多危害	/ 84
三、孕期衣着注意事项	/ 86
选择棉制内衣	/ 86
衣服穿着需宽大	/ 87
不用腰带扎紧腹部	/ 88
不穿高跟鞋	/ 89
不戴乳罩	/ 90
四、怀孕期性生活与锻炼	/ 91
孕期性生活	/ 91
孕期锻炼	/ 94

第三章 怀孕中母体的各种现象

一、怀孕期的困扰	/ 101
气喘	/ 101
疼痛	/ 102
便秘	/ 102
痔疮	/ 103
静脉曲张	/ 104
妊娠纹	/ 105

目 录

Cong Huai Yun De Di Yi Tian

瘙痒	/ 106
白带	/ 107
骨盆区	/ 108
睡眠障碍	/ 108
晕厥和身体不适	/ 109
二、怀孕期异常的生理现象	/ 111
先兆流产	/ 111
习惯性流产	/ 112
胎膜早破	/ 113
早产	/ 114
产前出血	/ 115
过期妊娠	/ 116
多胎妊娠	/ 117
双胎妊娠	/ 118
宫外孕	/ 119
胎位异常	/ 120
葡萄胎	/ 122
高危妊娠	/ 123
三、怀孕与疾病	/ 124
妊娠期患结核病怎么办	/ 124
孕妇易患肾盂肾炎怎么防治	/ 130
妊娠患子宫肌瘤怎么防治	/ 133
妊娠哮喘怎么办	/ 138
心脏病人怀孕了怎么办	/ 139
甲状腺功能亢进患者的保健	/ 140

糖尿病孕育必知	141
高血压孕育必知	147
孕妇下肢痉挛如何防治	153
孕妇哪些疼痛不要麻痹	155
头、腰、背、腿的疼痛如何预防	156
出现腰椎间盘突出症为什么要及时就医	158
癫痫孕妇怎样保健	159
患肝炎的人怀孕后应注意什么	160
孕妇为什么容易发生贫血?如何防治	162
孕妇为什么容易发生痔疮	163
妊娠后为什么容易发生尿频	164
孕期病毒感染后有哪些表现?如何预防	165
孕期外阴瘙痒是怎么回事	166
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办	167
孕期下肢浮肿、静脉曲张怎么办	168
子宫肌瘤对妊娠及分娩有无妨碍	169
妊娠与坐骨神经痛	170
妊娠合并血小板减少性紫癜	171
孕妇“白带”多是病吗	173

第四章 怀孕保胎40周

第1周 怀孕保胎	179
第2周 怀孕保胎	180

目 录

Cong Hui Yun De Di Yi Tian

第3周	怀孕保胎	/ 181
第4周	怀孕保胎	/ 182
第5周	怀孕保胎	/ 183
第6周	怀孕保胎	/ 184
第7周	怀孕保胎	/ 185
第8周	怀孕保胎	/ 186
第9周	怀孕保胎	/ 187
第10周	怀孕保胎	/ 188
第11周	怀孕保胎	/ 189
第12周	怀孕保胎	/ 189
第13周	怀孕保胎	/ 190
第14周	怀孕保胎	/ 191
第15周	怀孕保胎	/ 192
第16周	怀孕保胎	/ 193
第17周	怀孕保胎	/ 194
第18周	怀孕保胎	/ 195
第19周	怀孕保胎	/ 196
第20周	怀孕保胎	/ 197
第21周	怀孕保胎	/ 198
第22周	怀孕保胎	/ 199
第23周	怀孕保胎	/ 200
第24周	怀孕保胎	/ 201
第25周	怀孕保胎	/ 202
第26周	怀孕保胎	/ 203
第27周	怀孕保胎	/ 204

Cong Huai Yun De Di Yi Tian

第28周	怀孕保胎	/ 205
第29周	怀孕保胎	/ 206
第30周	怀孕保胎	/ 207
第31周	怀孕保胎	/ 207
第32周	怀孕保胎	/ 208
第33周	怀孕保胎	/ 209
第34周	怀孕保胎	/ 210
第35周	怀孕保胎	/ 211
第36周	怀孕保胎	/ 212
第37周	怀孕保胎	/ 213
第38周	怀孕保胎	/ 214
第39周	怀孕保胎	/ 215
第40周	怀孕保胎	/ 216

第五章 孕妇的营养与饮食

一、怀孕期所需的营养	/ 219
供给全面合理的营养	/ 219
适当增加热能的摄入	/ 219
你需要补充维生素吗	/ 220
孕妇为什么爱吃酸味食物	/ 221
孕妇怎样减少食盐的摄入量	/ 222
孕妇为什么要多吃肉、豆类、水果	/ 223
孕妇为什么不可缺铁	/ 224

目 录

Cong Huai Yun De Di Yi Tian

孕妇维生素及微量元素不足需补充	225
二、怀孕各期的进食方法	228
妊娠早期的饮食原则	228
孕早期每日摄入的食物量	229
孕早期食谱	229
怀孕中期小菜食谱	231
怀孕中期热菜食谱	236
怀孕中期主食食谱	240
妊娠晚期的膳食营养特点	242
妊娠晚期饮食原则	245
妊娠晚期的饮食安排	246
妊娠晚期一日食谱举例	247
三、孕妇保胎禁忌	248
孕妇为什么不要滥服鱼肝油	248
孕妇为什么要少吃山楂食品	249
孕妇为什么不要多吃水果	250
孕妇为什么要少吃油炸食品	250
孕妇为什么不可饮用“可乐”型饮料	252
孕妇为什么不要多吃冷饮	253

第六章 产前分娩

一、产前的征兆与住院时期	257
妈妈的准备	257



爸爸的准备	/ 258
准备婴儿用品	/ 259
住院必备之物	/ 265
家中的准备	/ 265
家中的安排	/ 266
紧急时的联络电话	/ 266
产前检查的内容有哪些	/ 267
常用产前诊断的方法有哪些	/ 271
哪些情况下需提前住院待产	/ 272
什么是围产期	/ 273
什么是产前出血	/ 274
胎儿臀位的可能原因有哪些	/ 275
二、分娩前后	/ 276
临产一开始不要过早躺下不动	/ 276
产妇在临产前忌憋着大小便	/ 277
注意临产时胎儿未娩出	/ 278
临产时灌肠对分娩有好处	/ 279
孕妇的分娩心理对胎儿的影响	/ 280
产妇忌轻易做剖宫产	/ 281
注意分娩的选择	/ 283
怎样度过分娩阵痛关	/ 286
对分娩最不利的臀位形式	/ 289
孕妇谨防胎膜早破	/ 290
产妇忌不愿竖位分娩	/ 291

第七章 产后身体保健与康复

一、产后的母体	/ 297
子宫的恢复	/ 297
恶露	/ 298
阴道与卵巢机能的恢复	/ 299
二、产后的日常生活	/ 300
住院中的日常生活	/ 300
出院后的日常生活	/ 302
产后的性生活	/ 304
三、产后常见异常	/ 305
产后阵痛	/ 305
褥汗	/ 306
阴道出血	/ 306
产后会阴疼痛	/ 308
产后尿潴留	/ 309
四、产后的自我护理	/ 310
要有充足的休息	/ 310
尽早下床活动	/ 311
尽早哺乳	/ 312
积极预防感染	/ 313
谨慎恢复性生活	/ 314
重视做产后检查	/ 315



五、产后锻炼	317
产后基本运动	317
产妇健美体操	319
六、产褥期营养保健	323
产后第一周的饮食调养	323
产妇营养保证	325
产妇授乳时的营养	329
七、产后疾病	332
产褥热	332
产褥出血	335
乳头皲裂	337
瘀乳	338
乳腺炎	339
便秘与痔疮	340

第八章 新生儿护理

给新生儿哺乳忌抛弃初乳	345
忌在第一次喂母乳前喂养新生儿	346
忌给新生儿哺乳方法不当	347
婴儿忌躺着吃奶	348
忌对双胞胎新生儿喂养方法不当	349
喂母乳的小儿忌过早喂果水	350
忌穿工作服给婴儿喂奶	351

目 录

Cong Huai Yun De Di Yi Tian

- 新生儿的生活环境要求是什么 / 352
- 如何注意观察新生儿 / 353
- 新生儿有认识世界的能力吗 / 354
- 大脑发育的关键期在什么时候 / 354
- 母性行为对婴儿健康成长有什么好处 / 355
- 为什么不能频繁亲吻小儿 / 356
- 新生儿洗澡有哪些注意事项 / 357
- 新生儿的脐带怎样护理 / 358
- 婴儿忌同母亲睡一个被窝 / 359
- 新生儿忌抱着睡觉 / 360
- 新生儿衣服忌质硬、色深、复杂 / 361
- 新生儿感染有哪些 / 362
- 怎样看待新生儿发热 / 363
- 什么是新生儿颅内出血 / 364
- 为什么要为新生儿筛查疾病 / 366