

聪明妈咪丛书



怀胎十月 应知应会

杜进勇 孙倩 主编

10 个怀孕期最想知道的问题

Huaitai shi yue ying zhi ying hui

天津科技翻译出版公司

聪明妈咪丛书

9

15
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
月龄线撕下再粘

表

必须归还



怀孕十月 应知应会

90

个怀孕期最想知道的问题

主 编 杜进勇 孙 倩
编 委 夏雨林 郑 为 黄成举
秦立立 郭山关 程 威

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

怀胎十月应知应会:90 个怀孕期最想知道的问题 / 杜进勇, 孙倩
主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.1 (2004.3 重印)
(聪明妈咪丛书)
ISBN 7-5433-1659-5

I. 怀… II. ①杜… ②孙… III. 妊娠期 - 妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074017 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 6 印张 100 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

定价: 12.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目

录

CONTENTS

Part 1 怀孕,你准备好了吗 1

怀孕的基本常识 · 2

预产期 · 2

受精及着床 · 3

胚胎、胎儿与胎盘 · 4

流产、早产和畸形的预防 · 5

准备怀孕妇女的理想体重 · 5

怀孕的诊断 · 6

怀孕的症状及征兆 · 7

正确诊断怀孕的方法 · 8

怀孕期间生活空间的调整 · 9

怀孕期间外出安排的注意事项 · 10

工作环境会对准妈妈造成不良影响吗 · 12

- 怀孕前应做哪些准备 · 13
- 准备怀孕的 10 项提示 · 13
- 胎儿的成长历程及母体变化 · 16
- 受孕须知 · 34
- 生男生女须知 · 35
- 怀孕会使人改变吗 · 35
- 当个漂亮的准妈咪 · 36

Part 2 准妈妈的饮食及生活禁忌 39

- 孕期中如何注意补充营养(从西医角度) · 40
- 孕期中如何注意补充营养(从中医角度) · 42
- 孕妇如何补充现成的营养品 · 44
- 均衡营养 宝宝孕妇双赢 · 48
- 怎么吃才健康 · 49
- 准妈妈需要哪些营养素 · 52
- 营养素美食 · 55
- 孕期在生活中该做哪些调整 · 56
- 孕妇在日常生活中的注意事项 · 58
- 孕妇怎样安排休息才好 · 59

孕妇睡眠时间多少才适宜 · 61

孕妇怎样选择睡眠姿势 · 62

孕妇焦虑会带来什么后患 · 64

严重妊娠呕吐多会生女 · 66

香烟和酒精对胎儿的危害 · 67

小心精选你的下一代 · 68

孕妇为什么必须检验血型 · 72

孕妇的血压怎样才算正常 · 73

孕妇日常生活陷阱 · 74

孕妇呕出细菌可以防中毒 · 79

十月怀胎期要事事小心 · 80

怀胎十月妈咪感受 · 80

孕期宜忌要知晓 · 82

准妈咪要注意安全 · 83

孕妇换季服装的选择 · 85

胎死腹中原因为何 · 87

有这样一些人不宜生孩子 · 88

孕妇能洗澡吗 · 89

怀孕期间怎样美容 · 91

- 孕妇怎样起居最科学 · 94
- 孕妇怎样安排休息和活动 · 96
- 孕妇怎样进行身体锻炼 · 97
- 怎样做妊娠体操 · 101
- 孕期怎样保护牙齿 · 105

Part 3 时刻留心自己的身体状况 ... 107

- 怀孕危机——先天遗传病 · 108
- 怀孕危机——后天因素 · 109
- 年纪大生孩子会不会比较危险 · 111
- 害喜能避免吗 · 112
- 怀孕初期的不适症状 · 114
- 怀孕初期请小心流产 · 117
- 哪些危险信号怀孕初期应该特别注意 · 120
- 孕妇如何避免电磁波伤人 · 124
- 危害虽难证实,防备措施不可免 · 124
- 怀孕初期特别需要防范 · 125
- 怀孕期的危险征象 · 127
- 产前检查项目 · 128

孕前的中医体质调养 · 137

怀孕前须注意的饮食及用药知识 · 140

Part 4 就要生产了 141

分娩与住院准备 · 142

生产已近的预兆 · 143

生产的预兆 · 144

临产的阵痛 · 146

拉梅兹呼吸法 · 147

羊水量与子宫大小有关联吗 · 152

Part 5 产后康复与宝宝喂养 155

剖腹产后的复原操 · 156

剖腹产后该注意哪些饮食调养 · 158

剖腹后伤口该如何护理 · 160

产后发现掉头发怎么办 · 163

摆脱便秘的纠缠 · 164

母乳的好处 · 165

母乳的成分 · 167

如何哺育母乳 • 170

如何停止喂奶 • 172

帮助宝宝打嗝 • 172

哺育母乳注意事项 • 173

哺乳辅助用品的选择 • 174

喂哺母乳的妈妈需注意 • 175

妈妈的饮食原则 • 178

坐月子的方法及哺乳妇的饮食建议 • 181

产后生理卫生 • 182

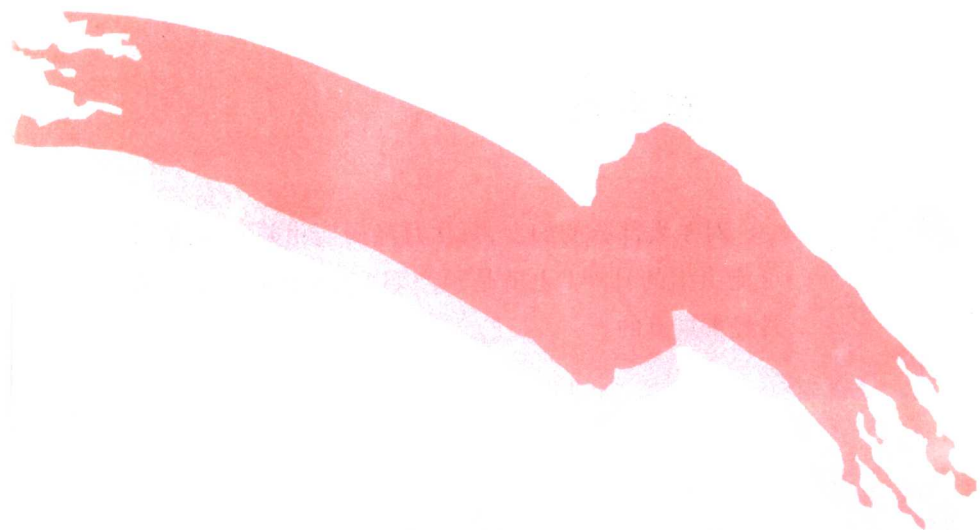
未哺乳妇的营养需求 • 182

哺乳妈妈饮食的选择方式 • 183

坐月子时可以吃水果吗 • 184

Part 1

**怀孕，
你准备好了吗**





怀孕的基本常识

怀孕就是指一个新生命在母体子宫内生长及发育的过程。

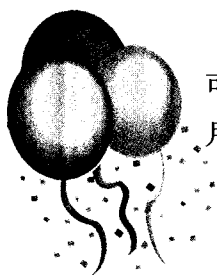
这期间是从受孕的那一刻（精子和卵子结合成受精卵）起，历经胚胎成长和发展成为胎儿，一直到生产（分娩）的过程，持续约 266 天（也就是 38 周）。

如果从最后一次月经的第一天算起的话，大概是 280 天（也就是 40 周，阴历 10 个月，阳历 9 个月又多 1 周），通常 37 周后可称为足月。



预产期

对于大部分的妇女，每次月经周期相差不多，胎儿可能出生的日期（也就是预产期）就是根据最后一次月经来推算的。



因为阳历是 9 个月又多 1 周，所以简单的推算方式为，用最后一次月经的月份加上 9 或是减掉 3（表示隔年），日数加上 7，就是预产期。

如果月经相当不规则的话，则可能要在妊娠早期时靠超声波来估计胎儿周数，以求预产期。

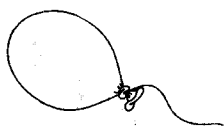
但是要是可以确定受精是何时（比如受孕的那个月只同房过一次，或是怀孕是经由辅助而成功的），预产期还是可以依受孕日加上 266 天来求得。



受精及着床

通常在下次可能月经来潮的前 14 天，卵巢会排卵。如果在这段时间没有怀孕，子宫内膜就会在两个星期后剥落出血，这就是月经。

如果在排卵期的前后几天有性行为，射精时有几千万个精子会在阴道中，其中有数以千计的精子会到达输卵管靠外的 $\frac{1}{3}$ 的地方，但是只有其中一个精子可捷足先登通过卵膜而进入卵子，也就是受精。





受精卵接受来自精子（含父亲的半套染色体）和卵子（含母亲的半套染色体）的遗传物质（基因），而成为新的细胞。

受精时，男女性别就已经由精子决定了。在接着的6~7天内，受精卵开始分裂成多个细胞，同时慢慢地移行到子宫，而且附着在子宫内膜内，这就是所谓的着床。



胚胎、胎儿与胎盘

随着细胞的分化，部分细胞和母体子宫结合而形成胎盘，其他的大部分则逐渐演化为胚胎，发育到妊娠满八周后则称为胎儿。

怀孕最初几个月，小生命的各种器官、系统不断地分化成形。而怀孕末期则是胎儿快速成长的阶段，胎儿3/4的体重都是在最后3个月长成的。

胎盘具有极复杂的功能，包括气体交换，营养的吸收、代谢、排泄作用，还有与胎儿共同合成各类相关的激素，以利怀孕和生产过程的进行。





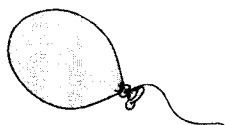
流产、早产和畸形的预防

- 避免感染及发烧，如痢疾、流行性感冒。
- 注意性生活：有迫切性流产、流产史、阴道出血、子宫曾手术者应避免房事。一般的产妇房事要温和，避免腹部用力、男性性器官太深入及过分疲倦。
- 对于需下腹部用力的动作应限制，如快速奔跑或激烈运动，骑乘自行车或摩托车。
- 对曾有流产经验者，需查出原因并矫治，如梅毒。
- 避免接受可能影响胎儿而致畸形的物质，如照射X光、服用医师指定外的药物、打预防针、抽烟、喝酒等。



准备怀孕妇女的理想体重

女性同胞的标准体重在医学上的认定是： $(\text{身高} - 70) \times 0.6$ ，单位为公斤。然而，事实上苛求每个人都是





非常标准的则不可能的，一般只能说尽量朝着这个目标看齐。

在孕前想要减轻体重的话，应该是增加运动量，少吃甜食、酒精饮料，甚至一些油脂品、油炸品。过瘦的话则刚好相反，但是医生不建议吃具有刺激性的食物。

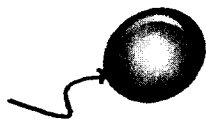
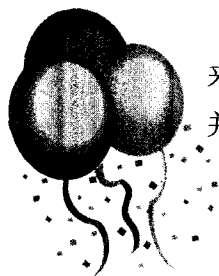
体重过胖的孕妇比较容易造成妊娠毒血症或是糖尿病，这一点要特别小心，免得体重过重又怀孕，属于高危险妊娠，照顾起来会比较麻烦。所以要进行特别调适，饮食要特别注意营养的均衡。



怀孕的诊断

月经没有来是否就表示已经怀孕了？如何知道自己是否怀孕？怀孕时会有哪些症状或征兆？要怎样才能确定已经怀孕了？

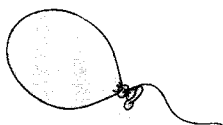
如果平常月经都很规则，但是在月经应该来而没来的时候，直觉上我们可能会怀疑已经怀孕了。其实，并非月经没有来就表示怀孕。通常在下次可能月经来



潮的前 12~16 天,卵巢会排卵。如果在这段时间没有怀孕,子宫内膜会在两个星期后剥落出血,这就是月经。因此任何引起没有或较晚排卵的情形,都会导致月经迟来或不正常的现象。在排卵期的前后几天发生性行为,才可能会受精,也才有可能会怀孕。

怀孕的症状及征兆

许多妇女在开始怀孕时,都会有一种觉得自己已经“有了”的感觉,而会想要进一步证实。怀孕的最初几个星期,会因为体内激素变化的关系,而开始有所谓“害喜”的现象。会不时地感觉到恶心、食道有异物感、胃不舒服,甚至会一直呕吐。在空腹(像清晨)或是闻到异味的时候会更严重,这样的情形会持续好几周。再则小便方面会因子宫逐渐膨胀而出现频尿,常常有想上厕所的感觉。此外还会有全身无力,头晕、头痛而且容易疲倦等现象。再过十几周后,开始会感觉到胎动。乳房及全身皮肤会慢慢出现色素沉淀,乳房变大且





出现乳晕腺,腹部也开始有妊娠黑线及妊娠纹,阴道黏膜会呈暗紫红色。但是这些都只是一般人借以猜测有怀孕的症状及征兆。

如果虽然月经不见得非常规则,但是在测量基础体温时,高温期持续超过 21 天以上,而且尿液或抽血验孕呈阳性反应的话,则更可能是怀孕了。腹部会因怀孕而逐渐变大,子宫增大变软,同时子宫颈也明显地开始软化。除了孕妇可自己感觉到胎动之外,别人也可经由触摸、聆听等方式来感觉胎动。



正确诊断怀孕的方法

但是如果要证明的确是怀孕了的话,不能单靠上述身体变化的情形或是验尿或抽血验孕来诊断,最好还是要到妇产科接受检查,医师可通过超声波或多普勒确定胎儿心跳,通过视诊、触诊或听诊来认知胎动,或是以超声波等仪器来直接观察胚胎或胎儿,才能做出正确的诊断。

