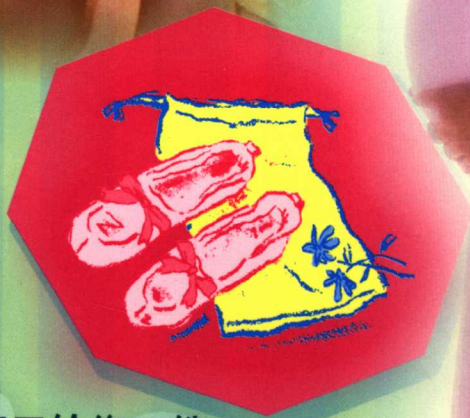


快乐妈妈健康宝宝



健康孕育 每一天

王惠兰 王丽丽 主编



妇幼专家每天给您一份
精心的呵护与温馨的叮嘱
帮助您轻松孕育
健康聪明的宝宝

河北科学技术出版社

365

健康
孕
育
每
一
天

Days

王惠兰 王丽丽 主编



河北科学技术出版社

主 编 王惠兰 王丽丽
编 者 何向群 黄向华 赵素芬 袁 芳
董锡月 赵 屹 孙秀芝

图书在版编目 (CIP) 数据

健康孕育每一天/王惠兰,王丽丽主编. —石家庄:
河北科学技术出版社,2003
ISBN 7-5375-2846-2

I. 健... I. ①王... ②王... II. ①妊娠期 - 妇幼
保健 ②围产期 - 妇幼保健 ③婴儿 - 哺育
IV. R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094020 号

快乐妈妈 健康宝宝

健康孕育每一天

王惠兰 王丽丽 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编: 050071)
印 刷	河北新华印刷二厂
经 销	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	13.75
字 数	330000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷
印 数	4001—8000
定 价	25.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



前言

“十月怀胎，一朝分娩”无疑是婚后人们盼望已久、令人振奋的喜讯，然而妊娠是如此奥妙，短短 40 周，能使一个肉眼看不到的受精卵发育为胚胎、胎儿，成为一个新生儿。在这短暂又漫长的 40 周内，孕妇和宝宝发生了哪些变化？怎样才能安全、科学地度过这个时期？怎样才能使自己的宝宝发育得健康、聪明、活泼、可爱？这些都是准爸爸、准妈妈最关心的问题。

《健康孕育每一天》尽可能详细地叙述了您想了解的每一个问题。为了方便准爸爸、准妈妈随时查阅，我们以每一天为您解答一个问题的形式编写了这本床头书。书中介绍了妊娠前应该做哪些准备，妊娠 10 个月中胎儿和孕妇的变化，此期您可能遇到的各种问题和解决办法，以及分娩后可能困扰您的产妇身体恢复、新生儿哺育等问题，它将伴随您快乐度过孕育过程中的每一天。当您阅读了《健康孕育每一天》之后，您一定会感到孕育的艰辛，同时更会感到孕育一个健康、聪明宝宝的神圣与伟大。作为准爸爸、准妈妈的您准备好了吗？不要让宝宝仓促地入住您家，了解怀孕全过程中每一个阶段的生理、病理、心理变

3 1 5 Days

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

化和遗传学、营养学以及妇产科学的知识，对于准爸爸、准妈妈的您来说是十分重要的。充分了解这些知识，必然会使您排除一切干扰，得到一个健康、聪明、活泼、可爱的宝宝。

愿您在最佳时期、最佳年龄、最佳环境中迎接自己宝宝的到来，为宝宝的生长、发育、早期培养创造最好的条件。

由于作者水平所限，书中难免有疏漏之处，敬请读者谅解。

王惠兰
2003 年 12 月

怀孕第1个月(孕1~4周)

- 第1天 怀孕的奥妙 /2
- 第2天 何时为理想的生育年龄 /3
- 第3天 怀孕的最佳季节 /4
- 第4天 孕前妇女的心理准备 /6
- 第5天 孕前的身体准备 /7
- 第6天 怀孕第1个月胚胎的生长特点 /8
- 第7天 孕妇的生理变化 /9
- 第8天 什么是遗传病 /10
- 第9天 遗传病能治疗吗 /11
- 第10天 先天性疾病和遗传性疾病的区别 /12
- 第11天 哪些情况需要进行产前诊断 /13
- 第12天 什么是遗传咨询 /14
- 第13天 需要进行遗传咨询的人群 /15
- 第14天 遗传与智力的关系 /16
- 第15天 近亲结婚的危害 /17
- 第16天 为什么同病莫相“恋” /18
- 第17天 孩子为什么像父母 /19
- 第18天 为什么“她”不能生男孩 /20
- 第19天 生过痴呆儿后还能生孩子吗 /21
- 第20天 父亲与胎儿的健康 /22
- 第21天 避免出生先天愚型儿 /23
- 第22天 特殊情况下需控制胎儿性别 /24
- 第23天 控制胎儿性别的方法 /25
- 第24天 停用避孕药后多长时间怀孕最好 /26
- 第25天 乙型肝炎患者的妊娠问题 /27
- 第26天 患肺结核的妇女能怀孕吗 /28



第27天 糖尿病患者的妊娠问题/29

第28天 心脏病患者能怀孕吗/30

怀孕第2个月(孕5~8周)

第29天 怀孕第2个月胚胎的生长特点/32

第30天 孕妇的生理变化/33

第31天 排卵期的预测/34

第32天 怎样知道自己怀孕了/35

第33天 早孕反应及其对策/36

第34天 怀孕早期应做妇科检查/37

第35天 尿妊娠试验阳性一定是怀孕吗/38

第36天 B型超声对胎儿有影响吗/39

第37天 妊娠剧吐怎么办/40

第38天 不要随便做人工流产/41

第39天 孕早期应预防感冒/42

第40天 孕妇感冒后的对策/43

第41天 风疹病毒感染对胎儿的危害/44

第42天 疱疹病毒感染对胎儿的危害/45

第43天 巨细胞病毒感染对胎儿的危害/46

第44天 孕妇用药对胎儿的影响/47

第45天 孕期禁用的药物/48

第46天 孕早期可能的致畸因素及对策/49

第47天 优生与哪些因素有关/50

第48天 “座上喜”不利于优生/51

第49天 微量元素与优生(一)/52

第50天 微量元素与优生(二)/53

第51天 孕妇的情绪影响胎儿的智力与健康/54

第52天 烟酒的危害/55



- 第53天 远离宠物，优生优育/56
- 第54天 重视孕妇的营养/57
- 第55天 如何安排孕早期饮食/58
- 第56天 孕妇应知道的数字/59

怀孕第3个月（孕9~12周）

- 第57天 胎儿的生长特点/62
- 第58天 孕妇的生理变化/63
- 第59天 怀孕后有阴道出血应检查/64
- 第60天 怀孕后为什么有些人仍有“月经”/65
- 第61天 正确看待早期自然流产/66
- 第62天 自然流产的处理及预后/67
- 第63天 宫外孕的原因及危害/68
- 第64天 宫外孕有什么临床表现/69
- 第65天 B型超声在宫外孕诊断中的价值/70
- 第66天 诊断为宫外孕后有哪些处理方法/71
- 第67天 宫外孕对以后妊娠的影响/72
- 第68天 人绒毛膜促性腺激素（HCG）在早孕检查中的应用/73
- 第69天 葡萄胎是怎么回事/74
- 第70天 葡萄胎患者以后还能怀孕吗/75
- 第71天 妊娠早期习惯性流产的常见原因/76
- 第72天 习惯性流产应做哪些检查/77
- 第73天 多次胚胎停育应认真检查/78
- 第74天 孕早期各项化验的意义/79
- 第75天 产前诊断方法/80
- 第76天 孕期常见的症状/81
- 第77天 孕妇应及时补铁预防贫血/82



- 第78天 孕妇应预防便秘/83
- 第79天 孕妇发热危害多/84
- 第80天 胎儿先天性心脏病发生的原因/85
- 第81天 孕早期的胎教/86
- 第82天 算算什么时候分娩/87
- 第83天 酸儿辣女无科学道理/88
- 第84天 孕早期孕妇起居提醒/89

怀孕第4个月(孕13~16周)

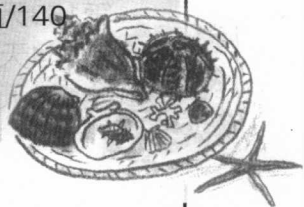
- 第85天 胎儿的生长特点/92
- 第86天 孕妇的生理变化/93
- 第87天 孕妇自我高危评分/94
- 第88天 孕妇应远离手机与电脑/95
- 第89天 孕期不宜戴隐形眼镜/97
- 第90天 孕妇与皮肤瘙痒/98
- 第91天 孕妇的情绪变化及调整/99
- 第92天 孕期禁止接触X线/100
- 第93天 孕中晚期习惯性流产的原因/101
- 第94天 孕中晚期习惯性流产的防治/102
- 第95天 孕中期适当性生活有益于健康/103
- 第96天 孕中期胎教的内容及意义/104
- 第97天 先天性唇裂和腭裂的预防/106
- 第98天 心脏病患者合并妊娠怎么办/107
- 第99天 妊娠合并肝炎的处理/108
- 第100天 妊娠合并肺结核的处理/109
- 第101天 妊娠合并糖尿病的处理/110
- 第102天 孕期尖锐湿疣的处理/112
- 第103天 孕期阴道炎的处理/113



- 第104天 孕期预防泌尿系感染 /114
- 第105天 孕妇与预防接种/115
- 第106天 孕妇可选择的交通工具/116
- 第107天 孕期不宜选择的美容用品/117
- 第108天 孕妇不宜参加的娱乐活动/118
- 第109天 孕妇不宜进行哪些工作/119
- 第110天 孕期适量补钙/120
- 第111天 孕期不宜多吃人参、桂圆等大补食品/121
- 第112天 适合孕妇的饮食/122

怀孕第5个月(孕17~20周)

- 第113天 胎儿的生长特点/124
- 第114天 孕妇的生理变化/125
- 第115天 胎动的出现及意义/126
- 第116天 环境因素对胎儿的影响/128
- 第117天 怎样减轻妊娠时期的困倦疲劳/129
- 第118天 做孕妇保健操越早越好/131
- 第119天 胎教音乐的选择/132
- 第120天 胎教不可直接用“传声器”/133
- 第121天 孕期洗澡的学问/134
- 第122天 多胎妊娠害处多/135
- 第123天 碘——智力元素/136
- 第124天 子女可能出现的血型/137
- 第125天 母子血型不合是怎么回事/138
- 第126天 为什么孕中期容易发生缺铁性贫血/139
- 第127天 B型超声对胎儿畸形诊断的价值/140
- 第128天 常见的胎儿畸形有哪些/141
- 第129天 孕妇出现哪些情况需引产/143



第130天 子宫高度和孕周的关系/145

第131天 正常羊水量是多少/146

第132天 妊娠期急腹痛可见于哪些疾病/147

第133天 妊娠合并卵巢肿瘤的危害与处理/148

第134天 妊娠合并子宫肌瘤有什么危害/149

第135天 妊娠合并子宫肌瘤变性的表现及治疗/150

第136天 孕期阑尾炎的特点及治疗/151

第137天 妊娠合并胆石症的处理/152

第138天 妊娠合并肾盂肾炎的处理/153

第139天 妊娠合并宫颈癌较少见/154

第140天 丈夫对妻子的孕期监护/155

怀孕第6个月(孕21~24周)

第141天 胎儿的生长特点/158

第142天 孕妇的生理变化/159

第143天 定期产前检查好处多/160

第144天 孕中期监测血压的意义/161

第145天 B型超声不能代替产前检查/162

第146天 孕中期血糖筛查的意义/163

第147天 此期胎位异常需处理吗/164

第148天 妊娠期下肢浮肿正常吗/165

第149天 腿抽筋怎么办/166

第150天 妊娠期皮肤粗糙、瘙痒怎么办/167

第151天 妊娠期为什么会发生痔疮/168

第152天 妊娠期腹痛可能的原因/169

第153天 孕妇更应防“非典”/170

第154天 适时胎教好处多/171

第155天 孕妇不是吃得越多越好/172



- 第156天 孕妇为什么常常腰痛/173
- 第157天 妊娠期为什么会头晕目眩/174
- 第158天 孕中期为什么还要慎用药物/175
- 第159天 孕妇减肥胎儿冤/176
- 第160天 孕期头晕的处理/177
- 第161天 孕妇失眠的危害及处理/178
- 第162天 影响孕妇睡眠的常见因素/179
- 第163天 孕妇宜多吃海产品/180
- 第164天 孕期的着装/181
- 第165天 孕中期可有轻微宫缩/182
- 第166天 妊娠期不宜过多服用营养药/183
- 第167天 孕妇散步要慎择环境/184
- 第168天 妊娠合并血小板减少性紫癜的处理/185

怀孕第 7 个月 (孕 25 ~ 28 周)

- 第169天 胎儿的生长特点/188
- 第170天 孕妇的生理变化/190
- 第171天 孕期用药原则及注意事项/191
- 第172天 饮食安排的原则与技巧/192
- 第173天 饮食安排举例/193
- 第174天 妊娠期牙痛怎么办/194
- 第175天 痔疮患者的食疗/195
- 第176天 缺铁性贫血的食疗/196
- 第177天 缺钙的食疗/197
- 第178天 便秘的食疗/198
- 第179天 缺乏维生素 A 的食疗/200
- 第180天 胎儿益智食谱/201
- 第181天 孕期体操/202



- 第182天 孕期骨盆及腰腹运动/204
- 第183天 孕期腿脚运动/205
- 第184天 孕期要保持精神愉快/206
- 第185天 孕期怎样保证足够的睡眠/207
- 第186天 孕期按摩方法介绍/208
- 第187天 孕期按摩的注意事项/209
- 第188天 孕期日常生活要点/211
- 第189天 孕妇日常生活九不宜/212
- 第190天 孕期乳房护理/214
- 第191天 孕期动静结合，避免剧烈运动/216
- 第192天 孕期避免一切对胎儿不利的动作/217
- 第193天 孕期洗澡的注意事项/218
- 第194天 孕期美容要适宜/219
- 第195天 孕期对工作环境的要求/220
- 第196天 孕中期性生活指导/221

怀孕第8个月（孕29~32周）

- 第197天 胎儿的生长特点/224
- 第198天 孕妇的生理变化/225
- 第199天 羊水的功能/226
- 第200天 常见的胎位有哪些/227
- 第201天 异常胎位需矫正/228
- 第202天 何为高危妊娠/230
- 第203天 妊娠水肿/231
- 第204天 母子血型不合的危害及处理/232
- 第205天 孕晚期的危险信号/233
- 第206天 何为妊娠高血压综合征/234
- 第207天 妊娠高血压综合征的防治/235



- 第208天 先兆子痫和子痫危害大/236
- 第209天 孕晚期常见症状及处理/237
- 第210天 孕晚期下腹痛的原因/239
- 第211天 高龄初产妇的概念及孕期注意/240
- 第212天 胎儿窘迫的早发现/241
- 第213天 宫内死胎的诊治/242
- 第214天 胎儿超声心动检查的意义/243
- 第215天 胎儿“七活八不活”是误解/244
- 第216天 剖宫产后再妊娠的孕期注意事项/245
- 第217天 职业女性的孕期保健/246
- 第218天 孕晚期鱼肝油的补充/247
- 第219天 孕妇不宜多吃零食/248
- 第220天 孕晚期营养更需均衡/249
- 第221天 孕妇睡姿有讲究/250
- 第222天 孕妇能吃，未必是福/251
- 第223天 健康饮水也重要/252
- 第224天 哪些水不能喝/253

怀孕第9个月（孕33~36周）

- 第225天 胎儿的生长特点/256
- 第226天 孕妇的生理变化/257
- 第227天 早产的预防/258
- 第228天 羊水过多的诊治/259
- 第229天 羊水过少的危害/260
- 第230天 妊娠纹的形成/261
- 第231天 孕妇产前学会看B超报告单/262
- 第232天 骨盆测量的意义/263
- 第233天 围产期心肌病的诊治/264



- 第234天 胎动的监测/265
- 第235天 何为胎儿宫内生长迟缓/266
- 第236天 胎儿宫内生长迟缓的诊治/267
- 第237天 妊娠晚期阴道出血的诊断/268
- 第238天 前置胎盘的治疗/269
- 第239天 再生障碍性贫血患者的妊娠与分娩/270
- 第240天 妊娠合并心脏病孕妇的注意事项/271
- 第241天 妊娠合并贫血应积极治疗/273
- 第242天 胎盘早剥的原因及表现/274
- 第243天 胎盘早剥的危害及急救/275
- 第244天 胎膜早破的防治/276
- 第245天 胎心电子监护仪可监测胎儿宫内安危/277
- 第246天 妊娠期骨盆疼痛的原因及处理/278
- 第247天 多胎妊娠的注意事项/279
- 第248天 孕晚期休息时的最佳体位/280
- 第249天 如何避免仰卧位低血压综合征/281
- 第250天 过期妊娠及危害/282
- 第251天 妊娠晚期的性生活/283
- 第252天 孕晚期的饮食建议/284

怀孕第 10 个月 (孕 37 ~ 40 周)

- 第253天 胎儿的生长特点/286
- 第254天 孕妇的生理变化/287
- 第255天 每周 1 次产前检查不容忽视/288
- 第256天 接近预产期查 B 超有必要/289
- 第257天 即将分娩的先兆/290
- 第258天 已到预产期还未分娩怎么办/291
- 第259天 孕妇需要紧急住院的情况/292



- 第260天 什么样的胎位需要提前住院/293
第261天 妊娠合并心脏病应提前住院/294
第262天 妊娠合并糖尿病应提前住院/295
第263天 选个良辰吉日剖宫产不可行/296
第264天 剖宫产并不优于自然分娩/297
第265天 剖宫产对母儿可能产生的危害/299
第266天 经常体育锻炼可降低妊娠危险/300
第267天 产前运动方法推荐(一)/301
第268天 产前运动方法推荐(二)/303
第269天 控制体重有良方/304
第270天 妊娠晚期禁用的中药/306
第271天 30岁初产尚安全/307
第272天 母儿血型不合,多数新生儿预后良好/308
第273天 几种分娩方式介绍/309
第274天 努力实现顺产/310
第275天 妊娠后期如何享受性爱更安全/312
第276天 分娩时会阴侧切不会影响未来性生活/313
第277天 分娩的全过程/314
第278天 医患密切配合,安全分娩/315
第279天 减轻分娩痛苦,使你轻松做母亲/316
第280天 突然分娩的应急措施/317

新妈妈产后保健

- 第281天 产褥期母体变化/320
第282天 产褥期常见症状及处理/321
第283天 使虚弱的身体尽快复原/323
第284天 产褥期生活起居注意/325
第285天 母乳喂养是母亲给予婴儿的最好礼物/326



- 第286天 母乳喂养对母亲益处多/328
- 第287天 合理安排产后及哺乳期膳食与营养/329
- 第288天 哺乳期妈妈需要忌口吗/331
- 第289天 产妇宜用的滋补品/333
- 第290天 产妇适宜食用的蔬菜/334
- 第291天 产妇喝汤的学问/335
- 第292天 产后贫血调理法/337
- 第293天 尽早哺乳好处多/338
- 第294天 判断母乳是否充足的标志/339
- 第295天 乳量不足尽快想办法/340
- 第296天 特效催乳膳食/341
- 第297天 哺乳期食谱推荐/342
- 第298天 药物治疗乳汁不足/344
- 第299天 母乳喂养的正确方法/345
- 第300天 哪些情况不宜母乳喂养/346
- 第301天 产后适量吃红糖有益处/347
- 第302天 产后不宜多吃鸡蛋/348
- 第303天 产后早下床活动好处多/349
- 第304天 产后安全运动提醒/350
- 第305天 产后可以洗头、洗脸、刷牙、洗澡/351
- 第306天 产褥期保健“三忌”/352
- 第307天 预防产褥中暑/353
- 第308天 喂奶妈妈不应用香皂洗乳房/354
- 第309天 剖宫产术后的自我护理/355
- 第310天 剖宫产后也应早喂奶/357
- 第311天 产后不宜束腹/358
- 第312天 产后体操有利于恢复体形/359
- 第313天 产后痔疮的防治/360
- 第314天 预防产后肛裂/361

