

顺利走过 十月怀胎历程

Smooth 10 monthes
of pregnancy

欧阳鹏程 ◆

- 做好**身体和心理**准备
- 在最佳年龄和**最佳季节**受孕
- 让最有**活力**的精卵结合在一起
- 提醒每个孕月应注意之事和**生活细节**
- 解读**产前**3个征兆
- 解读**分娩**3个产程
- 让**分娩**危情化险为夷



第二军医大学出版社

亲亲我的小宝贝

顺利走过十月怀胎历程

欧阳鹏程 主编



开篇语

当你获知自己体内有一个亲亲小生命开始孕育的那个时刻起，一种新荷迎露般的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。“希望小宝贝健康、聪明、可爱！”从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希冀。然而，在这美丽动人的10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲亲小宝贝的生命历程？

图书在版编目 (CIP) 数据

顺利走过十月怀胎历程 / 欧阳鹏程主编. —上海:
第二军医大学出版社, 2005.1

(亲亲我的小宝贝)

ISBN 7-81060-439-2

I. 顺... II. 欧... III. 孕妇 — 妇幼保健

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101003 号

中国儿童素质早教工程·亲亲我的小宝贝

顺利走过十月怀胎历程

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.5 字数: 180 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-439-2/R·342

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

二〇〇四年

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写指导委员会



刘湘云

1945年毕业于国立上海医学院，历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、儿科研究所所长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑、上海营养学会副理事长，曾兼任联合国世界卫生组织总部妇幼保健专家委员会专家及上海市妇女联合会副主任。从事儿科工作半个多世纪，成绩非常卓越，专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。曾3次获卫生部及上海市科技进步奖，在国内外发表论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国“三八”红旗手、中国福利会妇幼工作“樟树奖”、全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，特别在母乳喂养，佝偻病防治，维生素A、D及钙营养，儿童高血压，儿童肥胖病防治等领域进行了深入的研究。发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。曾获北京市科技进步奖。北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。



邓静云

1962年毕业于山东医科大学医疗系，近四十年一直从事儿科临床及保健工作。现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事会理事。承担多项国家级及省级重要儿童保健项目的研究，主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

1968年毕业于北京第二医科大学（现首都医科大学）医疗系，多年来一直从事儿内科临床工作及儿童心理保健工作。曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，现于广州市妇婴医院担任儿科主任医师职务。担任广州市卫生局科技评审专家库成员、广东省心理卫生协会第三届理事、《广东医学》杂志特约审稿专家、《妈咪宝贝》杂志特约专家顾问、全国佝偻病防治科研协作组专家委员会成员及广东省优生优育协会专家组成员。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

1977年毕业于上海医科大学医学系，现为北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。二十余年来一直从事中西医结合儿科医疗、教学及科研等工作，在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。参加国家“七五”攻关课题的临床研究，荣获国家科技进步奖。担任全国高等中医教育学会常务理事、中华医学会中西医结合会会员等职务，曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。主要从事小儿内科医疗及教学工作，曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写《小儿家庭养育大全》等多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。从事儿科临床及教学工作二十余年，擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。多年从事小儿再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等血液系统疾病的研究，发表多篇学术论文。近年主编《中西医结合临床儿科学》、《儿科医师查房必备》等多部儿科学术专著，发表《小儿发热防治220问》等科普读物，并在多家报刊发表科普文章。应中国中央电视台《健康之路》节目组之邀，作过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员。从事妇科工作26年，始终工作在临床、教学、科研第一线。承担国家中医药管理局科研基金课题、教育部高等学校骨干教师资助科研课题及北京中医药大学科研基金等课题。曾获北京中医药大学科技进步二等奖，已发表专业文章十余篇。



范玲

1983年毕业于首都医科大学，现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。主要研究妊娠期糖尿病、胎儿宫内发育不良、产前出血等并发症的诊断及治疗，擅长危重症急救及合并症的处理。曾发表论文十余篇，并承担北京市青年科干局资助项目“钙离子拮抗剂对早产的防治作用”的研究。近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士。毕业于北京医科大学，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师，同时兼任中华儿科学会中青年委员、全国小儿神经学组秘书，以及中国实用儿科杂志、北京大学学报医学版等多家学术刊物编委等职务。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文五十余篇。

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管妈咪们内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂星光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨甚至危及生命，影响生长发育……

小宝贝的生长发育正常不正常？总是让很多妈咪感到疑惑，可有时真的出了问题，妈咪却不一定能及早发现……

小宝贝长得那么快，想把他们喂得健康又聪明，可不该给的吃的喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着你。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单。

当你遭遇困惑时，当你感到迷茫时，当你不知所措时，当你和小宝贝被病痛袭扰时，请你打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给你十分细致和具体的指导和帮助！

想怀一个小宝贝时，专家们会指导你，怎样在孕前3~6个月就做好一切优生准备，怎样顺利走过怀胎十月的生命历程，怎样轻松渡过分娩关，怎样无忧居家休养生息。

养育小宝贝的生活中专家们会教你，如何及早发现孩子在发育上有异常，如何防治总来袭扰小宝贝的常见病痛，如何把小宝贝喂得结实又聪明，避免发生各种营养问题。

有了本套丛书的伴随，会使你成功孕育出一个健康小宝贝，会使你在分娩后身体尽快康复，会使你的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，会使你成为小宝贝平安长大的保护神！

值此图书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、刘萍女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫先生、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编 者

2004年12月

优孕历程

与未来小宝贝有个“健康之约”

- 2 健康之约一 12 条优生预备令
- 7 健康之约二 抓住受孕的天赐良机
- 11 健康之约三 精心营造美妙的“生命之吻”
- 15 健康之约四 不可疏忽的 9 大备忘事典

高龄女性孕育健康小宝贝妙术

- 20 高龄女性生育三大忧患
- 21 轻松孕育健康小宝贝 3 个妙术

基因诊断——不让遗传悲剧发生

- 25 基因诊断 3 大作用
- 25 阻止遗传病患儿出生的 5 大攻略

27【生育新知】适龄生育身心更健康

- 28 她们因何不愿生育

孕育历程

怀胎第 1 月——敲响生命的钟声

- 33 孕妈咪有什么变化和感受
- 34 胎宝贝长成了什么样
- 35 生活中 6 大注意事项
- 36 14 个生活细节指示

38【生育新知】聚焦 7 大生育热点 ——《人口计划生育法》

怀胎第2月——别让胎宝贝先天缺陷

- 44 孕妈咪有什么变化和感受
- 44 胎宝贝长成了什么样
- 45 生活中10大注意事项
- 48 19个生活细节提示



49 【生育新知】妊娠孕吐新说

怀胎第3月——心灵安定胎宝贝才能健康发育

- 53 孕妈咪有什么变化和感受
- 53 胎宝贝长成了什么样
- 54 生活中4大注意事项
- 55 9个生活细节提示

56 【生育新知】环境污染对母婴健康9大影响

怀胎第4月——充足营养孕育出聪明健康小宝贝

- 60 孕妈咪有什么变化和感受
- 60 胎宝贝长成了什么样
- 60 生活中8大注意事项
- 63 4个生活细节提示

63 【生育新知】乙肝VS父婴传播

- 64 医生解说
- 65 2大阻止父婴传播良策

怀胎第5月——抓住科学胎教的“天赐良机”

- 67 孕妈咪有什么变化和感受
- 67 胎宝贝长成了什么样
- 68 生活中5大注意事项
- 70 3个生活细节提示

71

【生育新知】预防产后肥胖应从孕期开始

- 72 常见增肥陷阱
- 72 孕妈咪行动要点：在孕期就把体重控制在正常范围内
- 73 成功经验——早下手为强

怀胎第6月——防止孕妈咪贫血

- 75 孕妈咪有什么变化和感受
- 75 胎宝贝长成了什么样
- 76 生活中5大注意事项
- 78 10个生活细节提示

79

【生育新知】多胞小宝贝带来的都是喜悦吗

- 80 国内外专家观点
- 81 对妈咪健康危害
- 81 对小宝贝健康危害
- 82 妈咪应该怎么办

怀胎第7月——预防妊娠高血压综合征

- 84 孕妈咪有什么变化和感受
- 84 胎宝贝长成了什么样
- 85 生活中4大注意事项
- 86 6个生活细节提示

87 【生育新知】准爸爸，你准备好了吗

- 88 学会与妻子分享孕育小生命的苦和乐
- 89 尽自己所能做一名称职父亲
- 90 成功小 Tips

怀孕第8月——勿让小宝贝提前“报到”

- 92 孕妈咪有什么变化和感受
- 92 胎宝贝长成了什么样
- 93 生活中5大注意事项
- 95 10个生活细节提示



97 【生育新知】孕妈咪乘坐飞机要三思而行

- 98 医生证明孕妈咪情况良好才能准予乘飞机
- 98 随时可能发生的4大危险

怀孕第9月——准备一份充满挚爱的“母爱清单”

- 101 孕妈咪有什么变化和感受
- 101 胎宝贝长成了什么样
- 102 生活中3大注意事项
- 106 6个生活细节提示

107 【生育新知】母性遗传链 VS 子女健康

怀孕第10月——迎接胎宝贝来到这个世界

- 112 孕妈咪有什么变化和感受
- 112 胎宝贝长成了什么样
- 112 生活中5大注意事项
- 114 6个生活细节提示

分娩历程

解读产兆 VS 产程——轻松顺利度过分娩关

117 分娩前奏曲——并非真正临产

117 分娩三部曲——真正临产生出小宝贝

分娩 8 大危情化险为夷法

123 危情一 前置胎盘

124 危情二 胎盘早剥

125 危情三 脐带先露和脐带脱垂

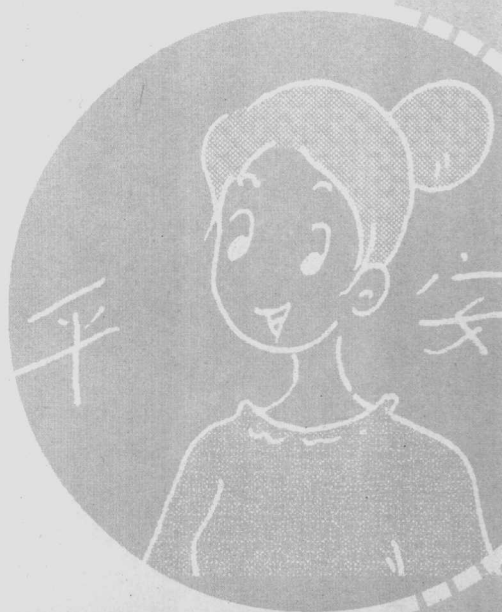
127 危情四 胎膜早破（早破水）

128 危情五 胎宝贝宫内窒息

129 危情六 羊水栓塞

131 危情七 妈咪难以生出小宝贝

132 危情八 产后出血



134

【生育新知】知情选择，每一位产妇享有分娩镇痛

135 何因使剖宫产比率大幅上升

135 分娩新服务——帮助母亲把婴儿带到这个世界

136 人性化分娩服务 6 大特色

优孕历程

与未来小宝贝有个“健康之约”



小宝贝绝不能是偶然受孕结下的“果实”，确切地讲，每一位父母应该在精子和卵子结合那一刻前的3个月甚至6个月，就要作好一切受孕准备。这样，可使最健康、最富活力的精子和卵子在天时地利人合之时，将父母的优良基因在形成的受精卵中得到最佳组合。那么，来日与你“约会”的将是一个健康又聪明的小宝贝。

健康之约——12条优生预备令

预备令 1 服用叶酸增补剂

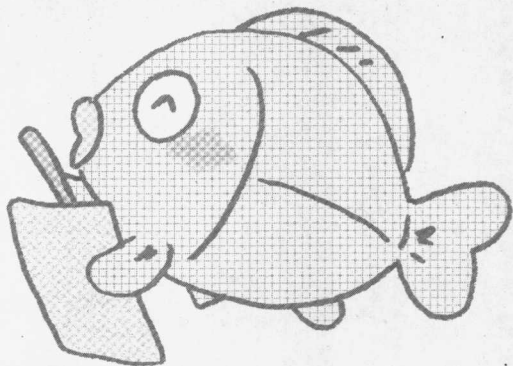
我国育龄女性普遍身体缺乏叶酸，主要是传统的饮食结构使食物中叶酸含量不够。另外，烹调不恰当也会使叶酸遭到破坏。如果孕前孕后身体缺乏叶酸，就会使胚胎的神经管发育缺欠，导致无脑儿、脊柱裂、脑膨出等畸形儿出生，我国是世界上神经管畸形儿发生率最高的国家。

因此，怀孕前就一定要摄取充足的叶酸。首先要改进饮食，注意安排富含叶酸的食物，如动物肝脏、肾脏、绿色蔬菜（菠菜、小白菜、苋菜、韭菜）、鱼、蛋、谷、豆制品、坚果；其次改善烹调方法，做菜时不要温度过高，时间也不宜太长。最有效的方法为：从怀孕前1~3个月开始口服斯利安或马特纳，一直服用到怀孕后3个月。特别提醒一点，不要错服为叶酸片，它是治疗叶酸性贫血的药物，每片叶酸含量为5毫克，是斯利安片的12.5倍。一旦过多服用会引起不良反应。

预备令 2 进行营养储备

从准备怀孕前的3个月，就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果等，同时还需主副食搭配合理，并且要多样化。饮食上不偏食、不素食，也不要依赖滋补品进补。由于妊娠初期的早孕反应会大大影响进食，为减少“早孕反应”对身体的营养损失，要积极多吃一些身体储存量较低

的营养素，如富含叶酸、锌、铁、钙等的食物，为早期胚胎正常发育打下物质基础。男性要多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含锌和氨基酸的补精壮阳食物，因为它们有助于形成优质的精子。



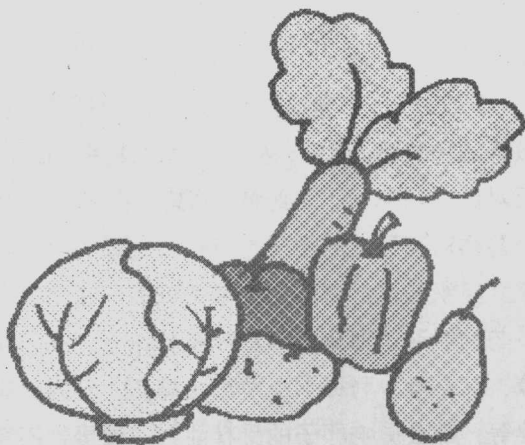
预备令 3 少吃腌熏食品

咸肉、火腿、香肠、腌鱼、咸菜以及各种熏烤食品，如羊肉串、鸡肉串、鹌鹑串、肥

肠串等,有着特殊香味,很是吸引人,但在制作过程中会产生强烈的致癌物质——3,4-苯并芘和仲胺,这种物质进入胃后在酸性环境中会进一步形成亚硝胺,这两种物质都可使精子和卵子中的遗传物质DNA发生畸变,导致形成的受精卵畸形,因此最好不吃或少吃。

预备令 4 注意清洗果蔬上农药

农药易残留在蔬菜及瓜果上,被摄入体内后会改变身体的内环境,使遗传基因发生变异,损害精子或卵子。因此,吃蔬菜和水果时,可去皮的果蔬尽量去皮,不能去皮的蔬菜和水果,可任选以下一种方法进行清洗:把水果或蔬菜先放在清水里浸泡20~30分钟,让农药充分溶解,然后再用清水反复冲洗。或把水果或蔬菜放在淘米水中浸泡10分钟,淘米水中的生物碱对农药有很好的去除作用,然后倒去浸液,再反复以流动的清水冲洗。或将果蔬浸泡在80℃以上的热水中约2分钟,使农药被快速溶解,再以清水彻底冲净。还可把果蔬放入盆内,随后加入足量的清水,再放入小苏打搅拌均匀并浸泡10分钟,最后用清水冲掉。



预备令 5 保证身体健康

孕前3个月,夫妻都要保证身体健康无病,任何一方患有结核病、肝炎、肾炎,特别是患有心脏病、糖尿病、甲亢、哮喘、癫痫、肿瘤及性病都不宜受孕。即使病愈,也要在病愈3个月后再怀孕。长期采用避孕工具(除安全套外)和口服避孕药的女性,应该在停止避孕6个月后再怀孕。

夫妻中无论哪一方,都要在孕前3个月停止饮酒,并且放下手中的白色“小魔棒”,让身体中的酒精和尼古丁浓度为零。

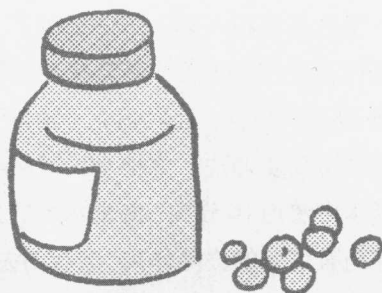
预备令 6 体重调整到正常状态

女性过胖或过瘦,内分泌功能都会受到影响,不仅不利于受孕,还会增加婴儿出生后第一年中患呼吸道疾病或腹泻的概率。实际体重低于平均体重15%为过瘦,这样的女性

要多多摄取优质蛋白质和富含脂肪的食物，如瘦肉类、蛋类、鱼类及大豆制品。实际体重高于平均标准体重 120% 以上为过胖，应请营养医生制订科学合理的食谱，即注意控制热量的摄入，少进食油腻及甜厚食品，争取将体重减到理想范围内，这样也可避免怀孕后并发妊高征及糖尿病。无论过胖过瘦，在准备怀孕前都应该积极进行体重调整，争取让体重达到正常状态。

预备令 7 夫妻双方慎用药物

孕前3个月夫妻都要慎用药物，包括不要使用含雌激素的护肤品。通常，人们对女性使用药物还挺慎重，而对男性用药却不太经意，尤其是在怀孕前。然而，不少药物对于男性的精子也有很大的损害。正常情况下，睾丸组织与流经睾丸的血液之间有一个血睾屏障，很多药物能通过血睾屏障影响精卵结合，如吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑等，都会影响卵子的受精能力。像男性不育症、妇女习惯性流产，其中部分原因就是精子受损所致。除此，睾丸中含有药物的精液，也可通过性生活排入阴道，经阴道黏膜吸收后，进入女性血液循环影响受精卵，使低体重儿及畸形儿发生率增高。



预备令 8 离开有害的工作环境

从事对胎宝贝有害职业的夫妻，尤其是女性，一定要在怀孕前6个月暂时离职。因为，职业性或环境中的有毒物质会损伤精子或卵子，使它们的染色体发生畸变。因此，凡是从事毒理实验室的研究人员、医院的麻醉师、手术室的护士以及接触铅、汞、苯、镉、锰、砷、有机溶剂、高分子化合物夫妻；或患有射线病、慢性职业中毒及近期内有过急性中毒等病史的女性，最好在怀孕前离开工作岗位；曾经有过2次不明原因自然流产的女性，在再预备怀孕时，最好于怀孕前3个月离开工作岗位。目前，很多对精子或卵子有害的职业



业因素还未明了。从事喷洒农药除草剂工作或远航归来的海员，由于睾丸中的精子受损，至少要在70天内避免让妻子怀孕，受损的精子大约70天左右才能从体内排除干净。

预备令 9 检查有无智齿萌出

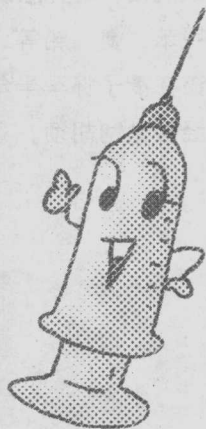
智齿的萌出时间，通常在18岁到30岁之间。由于人类的颌骨长度常常比牙列所需的长度短，所以，经常导致最后萌出的智齿空间位置不够，生长受阻并被软组织所覆盖。一旦身体抵抗力下降时，覆盖在智齿周围的软组织就容易发生化脓性炎症，引起智齿冠周炎。

女性怀孕大多都在20~30岁这一时期，恰与智齿萌出时间相遇，易因抵抗力降低而患上智齿冠周炎。这时进行治疗就较难办，因为许多药物都有一定的不良反应，特别是对胎宝贝有致畸作用。有的药物虽然不良反应少且有效，但孕妈咪却对它过敏。这样，就限制了医生对炎症的控制，导致炎症进一步发展、扩散，形成更为严重的感染。因此，打算怀孕的女性一定要先去医院检查智齿的情况，以便医生做出适宜处理，从而避免怀孕后患上智齿冠周炎。

预备令 10 接种风疹疫苗

好多先天性畸形都是风疹病毒感染所致。如果想在孕期避免感染它，目前最可靠的方法就是接种风疹疫苗。它不仅对儿童有很好的保护作用，对孕妈咪及育龄女性也十分有效，但切不能在怀孕之后才进行接种。

因为，在怀孕期间注射风疹疫苗，其中的病毒就会直接毒害胎宝贝，反而使胎宝贝成为受害者。从未接种过风疹疫苗的育龄女性，应该在怀孕之前接种，但必须注意在注射后3个月内不能怀孕，以免疫苗中的风疹病毒对胎宝贝造成不良影响。



预备令 11 最好不要养宠物

养猫可感染上弓形虫，因为弓形虫的繁殖离不开猫。猫感染了弓形虫后，先在猫的肠道繁殖卵囊，然后随猫的粪便排出污染土壤、水、蔬菜。成熟的卵囊可保持传染力一年半之久。如果被人吃进体内，就可随血液扩散到全身，并侵入各种细胞内进行分裂繁殖。