

★★ 精选内容、结合实例、通俗易懂
★★ 便于孕妇阅读、学习和自我观察



安度孕产 关键期

为你10个月的孕期
之旅保驾护航

孕产期保健 全程指南



为中国妈妈量身打造的优生优育宝典
轻松应对备孕、怀孕、分娩的一切难题



安度孕产

关键期

为你10个月的孕期
之旅保驾护航

孕产期保健

全程
指南

张小平◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

安度孕产关键期：孕产期保健全程指南 / 张小平主编.
— 长春：吉林科学技术出版社，2015. 1
ISBN 978-7-5384-8729-9

①安…Ⅱ. ①张…Ⅲ. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识Ⅳ. ① R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302181 号

安度孕产关键期：孕产期保健全程指南

Andu Yunchan Guanjianqi Yunchanqi BaojianQuancheng Zhinan

主 编 张小平
编 委 张海媛 史颖超 李玉兰 黄建朝 高亭亭 孙灵超 张志军 曾剑如
孟 坤 陈 涤 刘力硕 杨丽娜 黄艳素 张 羿 杨志强 张 伟
陈 勇 黄 辉 夏卫立 张海斌 遆 莹 刘波英 王雪玲

出 版 人 李 梁
特约策划 张海媛
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 姜脉松
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 300千字
印 张 10.5
印 数 1—7000册
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳新华印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5384-8729-9
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85659498

目录

C O N T E N T S

我的分娩初体验 /14

Part1



孕早期
怀个优质宝宝，你准备好了吗

● 孕妈妈行为课程开课啦 /18

孕前检查你做了吗 /18

做好心理建设——由新新人类变身新新父母 /20

打定主意要宝宝，半年前就要停用避孕药 /22

流产了别着急要宝宝，再等半年吧 /23

下定决心戒烟酒 /24

提前注射疫苗，远离孕期传染性疾病 /26

与你的宠物说“再见” /28

用药期间不要考虑要宝宝 /29

孕前避免受到各类辐射 /30

掐指计算排卵期 /32

最科学的性爱方式，让受孕一步到位 /33

怀孕也得讲求天时、地利、人和 /34

● 把好口关，吃也是孕期保健专业课 /36

让叶酸提前来报到 /36

补齐受孕必需的营养 /37

助孕食材大公开 /38

备孕期的助孕美食 /40

● 焦点零距离——你可能遇到的难题…… /42

为什么身体健康，却怀不上宝宝呢 /42

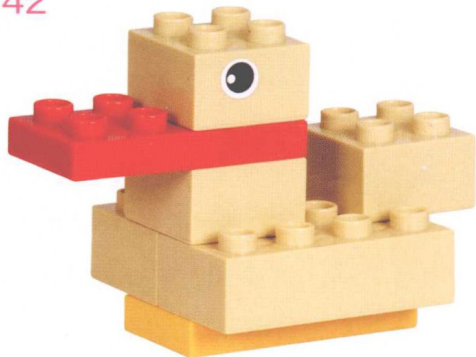
宫颈糜烂能顺利怀孕吗 /44

一直怀不上，是输卵管有问题吗 /46

子宫小对怀孕有影响吗 /47

我是过敏体质，该如何备孕 /48

环境污染会使精子减少吗 /50



Part2

孕早期 充实早孕知识，平安度过“多事之秋”

孕1月 大声宣布怀孕的好消息 /52

● 孕妈妈行为课程开课啦 /52

如何推算怀孕第一天 /52

真孕or假孕 /53

确认怀孕的事实 /54

了解做第一次B超的最佳时机 /56

学会推算预产期 /57

谁“有幸”被拉入高危孕妇群 /58

调整工作环境，远离辐射伤害 /59

防辐射服到底穿还是不穿 /60

别让装修危害胎宝宝的健康 /62

● 把好口关， 吃也是孕期保健专业课 /64

让孕妇奶粉闪亮登场 /64

补充叶酸仍然是重中之重 /65

慎吃快餐，是给“小豆芽”上的第一份保险 /66

怀孕了，简单的喝水也有了大学问 /67

● 焦点零距离 ——你可能遇到的难题…… /69

避孕药失效了，宝贝留还是流 /69

误把怀孕当感冒，吃错了药怎么办 /70

真正的感冒来袭时，如何应对 /71
剖宫产后再次怀孕警惕疤痕妊娠的风险 /72
当咳嗽发生时，该怎么办 /73

 孕2月 安度早孕危险期 /74

● 孕妈妈行为课程开课啦 /74

要具备甄别危险性腹痛的能力 /74
调整打喷嚏的姿势，避免诱发腹痛 /75
莫当“路怒族”，给胎宝宝创造个好环境 /76
巧妈妈应对雾霾有妙招 /77
遇到紧急情况时要尽快就医 /78
孕酮不足，黄体酮帮你忙 /79
提高免疫力，给胎宝宝提供一个“安乐窝” /80
本月用药需格外谨慎 /82
妊娠呕吐巧应对 /83
暂别心爱的小物，以胎宝宝的健康为重 /84

● 把好口关， 吃也是孕期保健专业课 /86

适量补充维生素B₁和维生素B₂ /86
补充营养、刺激食欲的食疗方 /87
抑制呕吐的食材大公开 /88
专家推荐的止呕美食 /89

● 焦点零距离 ——你可能遇到的难题…… /90

妊娠剧吐怎么办 /90

小心阴道炎来袭 /91
有了流产征兆，是保胎还是放弃 /92
频频如厕是正常现象吗 /93
你是否误入早孕陷阱“葡萄胎” /94
你有可能宫外孕吗 /95

 孕3月 是时候要建档了 /96

● 孕妈妈行为课程开课啦 /96

准备建档，先选产检医院 /96
产检登记前医生常问的十大问题 /98
做做家务，保健、养胎两不误 /100
将隐形眼镜换成框架眼镜 /101
水杯也会给孕期安全构成威胁 /102
应该对性生活说“no”吗 /104

● 把好口关， 吃也是孕期保健专业课 /105

职场孕妈巧搭一日营养 /105
专家推荐的营养美食 /107

● 焦点零距离 ——你可能遇到的难题…… /108

建档时听不到胎心是怎么回事？ /108
胎盘位置低还能增高吗 /109
怎么判断胚胎是否停育 /110
孕期头痛怎么办 /112
黄体囊肿的解决之道 /113

Part3

孕早期 强化保健常识，顺利度过稳定期

孕4月 与胎宝宝一起成长 /116

● 孕妈妈行为课程开课啦 /116

三种唐氏筛查方法大比拼 /116

唐筛显示高危，羊水穿刺YES or NO /117

胃口好转，开始关注体重问题 /118

选择适合自己的孕妇装 /119

注意口腔卫生，保护好牙齿 /120

孕妈妈安睡小秘诀 /121

合理的坐、卧、站、行姿，可为身体减负担 /122

用运动加强孕力 /123

● 把好口关， 吃也是孕期保健专业课 /124

宜吃及忌吃食物 /124

零食也能吃出好“孕”气 /126

本月需补的营养素 /127

安排好一日三餐 /128

● 焦点零距离 ——你可能遇到的难题…… /130

手脚麻木、胀痛的处理法 /130

腰酸背痛不用慌 /131

腿抽筋该怎么办 /132

发生贫血怎么办 /134

孕5月 感受胎动的美妙时刻 /136

● 孕妈妈行为课程开课啦 /136

你会听胎心、数胎动吗 /136

护肤行动开始吧 /138

呵护双足，为足部减负 /140

孕期为什么会出现“怪”口味 /141

孕妈妈出游的注意事项 /142

练习瑜伽，让胎宝宝茁壮成长 /144

夫妻体操，给孕妈妈的健康“加点料” /145

● 把好口关， 吃也是孕期保健专业课 /146

孕期你用对“油”了吗 /146

孕期吃这些食物，营养丰富不长胖 /148

本月必补的营养素类别 /150

素食孕妈妈这样吃不会营养不良 /152

孕期吃得对，宝宝脾气好 /154

孕5个月了，肚子为何才显怀 /155

● 焦点零距离 ——你可能遇到的难题…… /156

心慌气短对胎宝宝有害吗 /156

晕厥会影响宝宝的健康吗 /157

怀孕后血压还会降低吗 /158



孕6月 带“球”生活，有苦也有乐 /160

● 孕妈妈行为课程开课啦 /160

要做糖筛了，不用太过紧张 /160

常做孕妇体操，提前为顺产做准备 /162

从现在起开始练习拉梅兹放松法 /163

● 把好口关，吃也是孕期保健专业课 /165

吃出快乐好情绪 /165

补钙是本月饮食的重头戏 /166

多吃对胎宝宝大脑发育有益的食物 /167

远离10大饮品 /168

桌上调味品YES or NO /169

● 焦点零距离——你可能遇到的难题…… /170

孕中期腹痛，不可小觑 /170

妊娠高血压或先兆子痫怎么办 /171

便秘能吃药吗 /172

羊水浑浊不容小觑 /173

孕期羊水少，额外来补充 /174

孕7月 大腹便便也快乐 /176

● 孕妈妈行为课程开课啦 /176

警惕胎动异常 /176

抚摸腹部不当竟是在害宝宝 /177

皮肤瘙痒巧应对 /178

做好早产的预防与应急准备工作 /179

下半身体操，为分娩加油 /180

● 把好口关，
吃也是孕期保健专业课 /181

少吃热性食物 /181

适当多吃些粗粮 /182

吃对蔬果，养好胎 /183

● 焦点零距离
——你可能遇到的难题…… /184

孕期宫缩有危险吗 /184

胎盘早剥怎么办 /185

软产道异常会阻碍正常分娩 /186

阴道突然出血是要生了吗 /187

Part4 孕晚期
做足一切准备，让幸福与艰难一起来吧

 孕8F1 奏响迎接分娩的交响曲 /190

● 孕妈妈行为课程开课啦 /190

了解脐带绕颈的相关知识 /190

随时监测胎宝宝的成熟度 /192

学会居家自测腹围法 /193

孕妈妈居家听胎心需掌握的要领 /194

选用托腹带，为身体减负担 /195

密切关注胎位变化 /196

常运动，助力分娩 /197

● 把好口关，
吃也是孕期保健专业课 /198

重新调整孕晚期的饮食营养 /198

食用藻类DHA，降低早产概率 /199


控制饮食，胎宝宝会挨饿吗 /200

● 焦点零距离
——你可能遇到的难题…… /202

小便失禁是怎么一回事 /202

呼吸沉重是谁惹的祸 /203

漏奶了，请不要慌 /204

 孕9F1 胜利就在眼前，
将好孕进行到底 /206

孕妈妈行为课程开课啦 /206

想好怎么生了吗 /206

熟练掌握分娩征兆 /208

了解胎头入盆的时间 /209

催乳工作，从现在开始 /210

准备好待产包，随时做好分娩准备 /211

动一动，为顺利分娩加油 /212

充分了解产房，消除分娩焦虑 /214

● 把好口关，
吃也是孕期保健专业课 /215

加大水的摄入量，预防及缓解便秘 /216

两款美食，为分娩储备能量 /217

● 焦点零距离
——你可能遇到的难题…… /218

妊娠高血压孕妈妈务必提高警惕 /218

频繁性宫缩要紧吗 /219

患上产前焦虑怎么办 /220

孕10月 安心等待宝贝到来吧 /222

孕妈妈行为课程开课啦 /222

了解胎盘老化的相关知识 /222

做盆骨评估，判断胎宝宝能否顺产 /223

阵痛已开始，提升分娩力有妙招 /224

痛并快乐，分娩产程一路相随 /225

拉梅兹呼吸法，让分娩又快又省力 /226

过了预产期，必做的四项检查 /227

● 把好口关，
吃也是孕期保健专业课 /228

营养合理搭配：多锌少碳水化合物 /228

根据产程安排饮食 /229

● 焦点零距离
——你可能遇到的难题…… /230

分娩时使用麻醉药绝对安全吗 /230

分娩时大出血的应对策略 /231



● 新妈妈行为课程开课啦 /234

你可以这样度过产后住院期 /234

坐月子最易犯的十个错误 /236

月子里五大暖招防受风受凉 /238

产后呵护乳房，从母乳喂养做起 /239

奶水膨胀得难受，爸爸是个好帮手 /240

产后到底要不要使用束腹带 /241



● 把好口关，吃也是孕期保健专业课 /242

产后第一周餐单 /242

产后第二周餐单 /243

产后第三周餐单 /244

产后第四周餐单 /245

● 焦点零距离——你可能遇到的难题…… /246

产后大出血 /246

产后虚脱 /248

产后恶露异常 /249

产后乳头皲裂 /250

产后便秘 /251

产后腹痛 /252





安度孕产

关键期

为你10个月的孕期
之旅保驾护航

孕产期保健

全程
指南

张小平◎主编

图书在版编目 (C I P) 数据

安度孕产关键期：孕产期保健全程指南 / 张小平主编.
— 长春：吉林科学技术出版社，2015.1
ISBN 978-7-5384-8729-9

①安…II. ①张…III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302181 号

安度孕产关键期：孕产期保健全程指南

Andu Yunchan Guanjianqi Yunchanqi BaojianQuancheng Zhinan

主 编 张小平
编 委 张海媛 史颖超 李玉兰 黄建朝 高亭亭 孙灵超 张志军 曾剑如
孟 坤 陈 涤 刘力硕 杨丽娜 黄艳素 张 羿 杨志强 张 伟
陈 勇 黄 辉 夏卫立 张海斌 遆 莹 刘波英 王雪玲
李 梁
出 版 人 张小平
特约策划 张海媛
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 姜脉松
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 300千字
印 张 10.5
印 数 1—7000册
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759
85651628 85635176

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳新华印刷厂

.....
书 号 ISBN 978-7-5384-8729-9
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85659498

致我最关注的读者们

经历了两年多的创作时间，这本《孕产期保健全书》终于要和大家见面了，说实话我确实有些紧张。我并非一个善于言语表达的人，大概是职业问题吧。当出版社的编辑拿着一份选题报告单找到我时，起初我有些犹豫，我担心满腹的医学知识无法顺畅地用言语表达出来，担心把这本书讲成教科书读者因看不懂而不买账，担心我没有那么多的精力去写稿件……

大家都知道，医生这个职业是很繁忙的，接诊、会诊、手术、术后监护等一系列的事情让我很难静心写作。可是，出版社编辑的一番话让我动摇了，他说：“张主任，您坐诊治病帮的是一部分人，而您出书立说惠及的是广大读者。从前在没有西医、医院的年代，人人都知道神医扁鹊，其医术之高明被世人称赞，可谓名声显赫。但扁鹊却说：‘真正厉害的是我的哥哥，我善治已病自然名声在外，而我的两位哥哥则善治未病，是让大家不得病。’如果孕妈妈们能通过本书对妊娠、分娩有个正确的认识，并能将自己的问题与书本知识对号入座，就能及时地保护自己及腹中宝宝，这对降低孕产期意外死亡率能起到莫大的推动作用！我们这么做就相当于是在治未病，孕妈妈们都健健康康地诞下聪明可爱的宝宝这不正是您希望看到的吗？”

我很欣赏他能抛开功利站在治病救人的角度来看待图书出版，通过一番沟通，我决心参与到该书的创作中来。在本书中，从孕前准备到10月怀胎再到分娩护理，利用我多年的从医经验及科学知识一一给予了详细解说。有过到医院就医经验的人都知道，医生口中的那些专业术语实在让人头疼，很难理解。这也是我所担心的，为此我征求了许多患者的同意，并邀请了许多孕妈妈为大家现身说法，讲述在她们身上发生的故事，并有针对性地给予解决方案，这样做大家可能会觉得轻松些吧！另外，编辑们还精心安排了彩色插图、图表流程展示，更进一步把复杂的理论通俗化。

在此，我真心感谢出版社的编辑们，在你们的帮助下本书才能如此精彩，我的医生职责才能发挥到如此之大。我也感谢支持我的读者们，期盼着您的来信，能为您答疑解惑是我的荣幸！

愿普天之下的所有孕妈妈都有个健康的身体、美满的家庭，顺利诞下聪明健康、活泼可爱的宝宝！

——张小平



亲爱的读者朋友们：

大家好！

我是梅朵，是本书的特约模特，也是一名书评人，我代表女儿和先生向读者朋友们问好。两年前，当本书的出版人找到我参与图片拍摄时，其实我是有些犹豫的，出于职业习惯我对图书质量有着极高的专业要求，我担心本书内容理论依据不足，给读者造成误导，但当出版人将初稿拿给我看时，文稿中流畅的文笔、有理有据的内容给我吃了一颗定心丸，就此决定参与图片拍摄，现在看来我的决定是对的，希望这本书能惠及更多的孕妈妈！

做新新妈妈的时代 来临啦!



什么是新新妈妈?

对于80、90后的人们来说，视野开阔了，知识量大了，文化素养高了，敢于对老一辈的教育模式提出质疑了，对新时代的教育理念更容易接受了，这就是第一个新的寓意，而后面的新妈妈也就不言而喻了，既指孕期又包含初产期的妈妈们。

关于我们……

专家团队:

张小平，副主任医师，副教授，从事妇产科工作多年，熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊断、治疗及产后恢复。

艺术创作团:

金牌摄影师: 任兴立、刘计

特约模特: 梅朵、于悦洋、张海斌

化妆师: 予墨

我们的目的……

提起孕产期保健，相信许多人都觉得是老生常谈了。事实也的确如此，但我们致力于打造一部“轻松的孕产期保健书”，为此，我们引用了大量的真实案例、特约一对小夫妻参与图片拍摄，此外还特别把冗长的文字说明知识以流程图的模式展现在读者眼前，以最大的努力为孕产期的读者朋友们减轻阅读压力，实现在轻松阅读的基础上获得知识。

幸福生活从这里开始!

祝普天之下所有的孕妈妈、新妈妈健康多多、幸福满满；愿未出生及已出生的宝宝们健康多多、智慧满满!

目录

C O N T E N T S

我的分娩初体验 /14

Part1

孕早期

怀个优质宝宝，你准备好了吗

● 孕妈妈行为课程开课啦 /18

孕前检查你做了吗 /18

做好心理建设——由新新人类变身新新父母 /20

打定主意要宝宝，半年前就要停用避孕药 /22

流产了别着急要宝宝，再等半年吧 /23

下定决心戒烟酒 /24

提前注射疫苗，远离孕期传染性疾病 /26

与你的宠物说“再见” /28

用药期间不要考虑要宝宝 /29

孕前避免受到各类辐射 /30

掐指计算排卵期 /32

最科学的性爱方式，让受孕一步到位 /33

怀孕也得讲求天时、地利、人和 /34

● 把好口关，吃也是孕期保健专业课 /36

让叶酸提前来报到 /36

补齐受孕必需的营养 /37