



孕前、孕期、分娩全程指导

一本书讲清孕前和孕期的
营养、保健与生活宜忌



孕前准备与 孕期保健宜忌 速查

ibaby母婴项目组◎编著



帮助准妈妈避免孕前、孕期生活中的种种误区，树立科学的观念，
孕育健康聪明的宝宝，平安快乐地度过孕期。

能吃什么，不能吃什么
能做什么，不能做什么

一查
就知

中国妇女出版社





孕前、孕期、分娩全程指导

一本书讲清孕前和孕期的
营养、保健与生活宜忌



孕前准备与 孕期保健宜忌 速查

ibaby母婴项目组◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前准备与孕期保健宜忌速查 / ibaby母婴项目组编
著. —北京: 中国妇女出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5127-1017-7

I. ①孕… II. ①i… III. ①优生优育—基本知识②
妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R169.1②R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第292728号

孕前准备与孕期保健宜忌速查

作 者: ibaby母婴项目组 编著

责任编辑: 肖玲玲

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 21.5

字 数: 275千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1017-7

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS

第一章 孕前准备宜忌速查



孕前知识 准备

怀孕年龄 / 2

怀孕季节 / 4

怀孕时机 / 5



孕前营养 准备

营养准备 / 9

叶酸 / 13

维生素A / 16

维生素B₆和维生素B₁₂ / 17

维生素C / 18

维生素D / 19

维生素E / 19

钙 / 21

铁 / 22

锌 / 23

碘 / 24

镁 / 24

饮水 / 25

油脂摄入 / 27

饮食习惯 / 28

蔬菜选择 / 33

孕前排毒 / 34

孕前体检 / 42

体质改善 / 50

疫苗接种 / 56

口腔疾病 / 59

妇科炎症 / 60

特殊疾病 / 64

孕前用药 / 68



孕前生活
准备

穿衣 / 73

烹饪用具 / 74

洗浴 / 75

室外环境 / 80

体育锻炼 / 85

体重控制 / 86

孕前其他
准备

心理准备 / 90

经济准备 / 92

孕早期
饮食营养

肉类选择 / 98

蛋类选择 / 101

奶类选择 / 104

豆制品选择 / 106

主食选择 / 108

蔬菜选择 / 111

第二章 孕期保健宜忌速查

水果选择 / 113
饮水方法 / 116
食用油选择 / 120
食盐选择 / 122
零食选择 / 125
每日食量 / 127
营养片剂补充 / 129
体重控制 / 131

工作 / 139

睡眠 / 142

娱乐生活 / 143

家务劳动 / 147

性生活 / 148

室内环境 / 149

外出活动 / 150

用药 / 154



孕早期
健康维护

早孕反应 / 162

保胎 / 167

感冒 / 175

病毒和细菌感染 / 176

宫外孕 / 179

孕早期
检查监护

确诊妊娠时间 / 184

产检医院 / 186

产检时间 / 187

产检项目 / 188

孕中期
饮食营养

肉类选择 / 190

奶类选择 / 194

主食选择 / 195

油脂摄入 / 197

果蔬饮食 / 201

调味品选择 / 203

饮品选择 / 204

营养素补充 / 205

体重控制 / 210

妊娠期高血压疾病饮食 / 216

妊娠合并糖尿病饮食 / 217

孕中期
生活细节

穿衣穿鞋 / 224

身体养护 / 225

身体清洁 / 226

睡眠 / 227

室内环境 / 228

性生活 / 228

身体锻炼 / 229

看病 / 232

孕中期
健康维护

高血压 / 233

糖尿病 / 237

静脉曲张 / 240

胎盘早剥 / 241

卵巢肿瘤 / 243

非妊娠原因的腹痛 / 244

下肢水肿 / 245

子宫肌瘤 / 247

阴道出血 / 248

羊水 / 250

中暑 / 252

腰酸背痛 / 253

孕中期
检查监护

胎儿发育情况 / 256

产前筛查 / 258

产前诊断 / 266

肉类选择 / 269

蔬菜选择 / 270

调味品 / 275

糖和甜品 / 277

每日食量 / 278

营养补充 / 279

孕晚期
饮食营养



孕晚期
生活细节

睡眠 / 283

日常活动与运动 / 285

性生活 / 287

外出 / 288



孕晚期
健康维护

尿频尿急 / 290

手指麻木 / 291

腹痛 / 291

假性宫缩 / 293

皮肤瘙痒 / 293

阴道出血 / 294

羊水流出 / 295

过期妊娠 / 296



孕晚期
检查监护

母体变化 / 298

产检频率 / 299

胎位检查 / 300

骨盆测量 / 301

胎心监护 / 302

第三章 分娩准备宜忌速查



分娩前的
准备

精神状态 / 306

分娩前饮食 / 307

分娩前运动与性生活 / 308

入院准备 / 310

宝宝穿住准备 / 314

分娩信号 / 315



分娩方式

自然分娩 / 317

剖宫产 / 322

无痛分娩 / 326

附录一 产前检查时间表 / 328

附录二 孕40周胎儿生长发育表 / 330

第一章

孕前准备宜忌速查

孕前知识准备

怀孕年龄

YES 宜适龄受孕

一般提倡女性在24~30岁生育，再晚也不要超过35岁。但这不等于说丈夫的生育年龄不用考虑。据统计，丈夫年满55岁，即使妻子的年龄在35岁以下，因精子畸变率增加也容易生育先天性痴呆的孩子。

超过40岁的男性生育畸形儿的机会可高达6%，较40岁以下的男性高出20%。晚婚晚育虽应提倡，但高龄生育也不利于优生。所以，广大育龄夫妇应适龄受孕，以利后代健康。

NO! 忌过早生育

虽然女性20岁左右时身体发育到了一定程度，但还没有达到完全成熟。就骨骼而言，要完成全部骨骼的钙化，一般要到23岁。如果过早地结婚、生育，正在发育中的母体本身就需要较多的营养物质，则难以及时供给胎儿生长发育所需的大量营养，如蛋白质、糖类、维生素、无机盐

等。这不仅会造成母体的骨质疏松和肌肉劳损，也会直接影响胎儿的体格和智力发育。据统计，20岁以下的年轻母亲所生子女中，先天性畸形及低体重儿发生率较高。早育很可能会因为母体骨盆韧带松弛不够，再加上精神紧张、产力不足而造成难产，新生儿死亡率也随之增加。

男女青年在20岁左右，大脑发育正处于内部构造逐渐复杂化的过程中。此时结婚，一方面，由于大脑皮质的抑制能力尚未健全，不易控制过度的性冲动，可能影响健康；另一方面，过度的性生活也可能影响大脑皮质的活动和大脑的发育，对智力发育不利，影响学习和工作。

对于结婚较早的人来说，早生育的可能性相对较大。统计表明，有些妇科病的发生与生育过早有关。在早婚、早产和多产的女性中宫颈癌发病率较高，比适龄结婚和生育少的女性的发病率要高出数倍。

NO! 忌过晚生育

35岁以上的女性生育的子女畸形率明显上升，例如：生育先天性痴呆婴儿的概率，由30岁前的0.07%上升为0.4%~2%；婴儿的死亡率也比30岁前增加30%~50%。另外，高龄初产妇分娩时容易发生难产。

高龄孕妇染色体异常概率较高，同时，父亲高龄也会造成胎儿染色体异常、基因突变。男性超过40岁生育，新生儿痴呆症概率明显提高。而且，父亲年龄每增加5岁，其新生儿染色体异常的概率就会提高1%。

与父亲高龄有关的单基因突变疾病可分为3大类：

■ 高关联性：包括软骨发育不全、侏儒症、骨化性肌炎、马凡氏综合征、尖头并指畸形5种。

■ 关联性：包括视网膜母细胞瘤、神经纤维瘤、结节性硬化症3种。

■ 隔代关联性：包括A型血友病、勒西·尼汉综合征、杜肯氏肌萎缩症，这3种疾病与外祖父的生育年龄太高有关。

怀孕季节

YES 宜春末夏初受孕

人生活在自然环境中，必然受其影响。虽然我国各地区的气候、地理条件不尽相同，但一般说来，受孕月份以春末夏初较为理想。因为这时怀孕，孕后正处于瓜果、蔬菜生产和销售的旺季，适合妊娠早期孕妇饮食和营养的多方面需要。到了妊娠中期，胎儿正值发育旺盛时期，对营养的品种和数量的需求与日俱增。恰好这时已从炎热的夏季步入凉爽的秋季，孕妇的妊娠反应逐渐消失，食欲增加，胎儿需要的各种营养都能从母体中得到充分供给。经过一冬较好的休息，到第二年春暖花开之际，孕妇分娩，胎儿降生，对母子健康都有益。这个季节出生的婴儿，随着天气越来越暖和，穿衣盖被少，身体活动不受限制，且户外活动机会多，利于婴儿早期智能的发育。



怀孕时机

YES 宜在排卵前3天至排卵后1天受孕

卵子一旦排出后只能在体内存活24小时，在这短短的24小时内，如果没有精子出现也是不会受孕的（正常健康精子能在女性生殖道存活5~7天）。常有一些女性朋友用排卵试纸找排卵日，当试纸出现反应后才同房，但此时同房为时已晚。

卵子从卵巢一经排出，10分钟内就被输卵管的伞端抓进输卵管，然后随着输卵管的蠕动慢慢向子宫腔内运行。一般精子与卵子就是在输卵管内相遇并受精的，形成受精卵后继续向子宫腔内运动，经过7~8天的时间，受精卵种植于子宫内膜，我们称为“着床”。输卵管要能够正常地蠕动、运动，能够让卵子顺利地向子宫方向前进，如果这一个环节失调也会造成受孕失败。

总之，一个月经周期受孕的成功率不是100%的，在正常健康状态下的成功率大体是20%。当然这也是因人而异的。所以说，在有正常性生活且双方身体完全正常的情况下也不会保证每个月经周期在卵子生存的24小时内准确无误地与精子相遇，而精子一旦错过这短短的24小时，这个周期就会宣告受孕失败。从临床经验来看，正常的有性生活的夫妇在一年内才能受孕都是正常现象，大可不必过度担忧。