

国家级孕产著名专家权威奉献

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐



北京协和医院妇产科主任医师
秦云华 编著



Dictionary of Pregnancy

怀孕词典

280天妊娠分娩知识百科

数百篇孕育知识，
词典式查阅。
上千条好孕指南，
递进式指导。



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

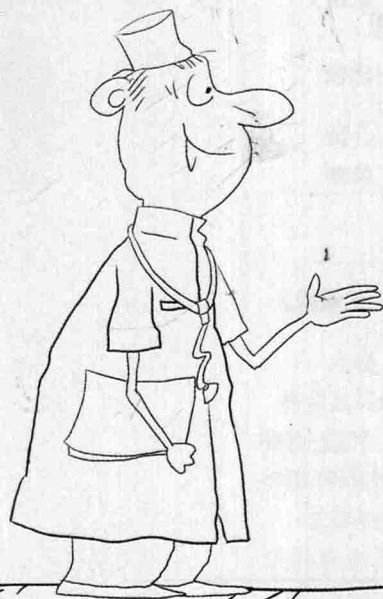
Dictionary of Pregnancy,

怀孕词典

280天妊娠分娩知识百科

北京协和医院妇产科主任医师

秦云华 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

怀孕词典:280天妊娠分娩知识百科/秦云华编

著. — 北京:新世界出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5104-2845-6

I. ①怀… II. ①秦… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086443号

怀孕词典——280天妊娠分娩知识百科



作 者: 秦云华

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 550千字 印张: 20

版 次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2845-6

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

FOREWORD

怀孕了,每个准妈妈都想把最好的送给未来的宝宝,当然也就是想给胎宝宝提供一个最佳的孕育环境,让胎宝宝能健康地成长。然而,孕期生活需要注意的事情包括营养、胎教、运动、保健等方方面面,很多准妈妈却往往只注重一个方面,而忽略其他,最终对宝宝造成难以弥补的伤害。那么,孕期应该注意哪些,如何才能做到万无一失呢?

其实,要想避免因孕期的错误的做法伤害胎宝宝并不难,准妈妈只要掌握了必要的孕产知识,并在平时稍加注意,就可以保证孕期胎宝宝的健康、安全。然而,市面上林林总总的孕产类图书,要么是内容不全面,只写某一方面孕产知识的书;要么就是文字多,而内容却不全、不精,读着费劲的书。许多准妈妈不禁感叹,要想找到一本内容全面,又一目了然、读着不累的孕产书,可真难呀!

针对准妈妈的这些困惑,我们特地为准妈妈量身打造了这本《怀孕词典——280天妊娠分娩知识百科》,目的就是要让准妈妈摆脱之前的诸多困惑。一本书就能让准妈妈了解孕期需要注意的所有关键性问题,避免知识上的盲区;内容全而精,摆脱了枯燥乏味的论调,阅读起来更轻松,更有趣味,这就是本书的宗旨。

具体来讲,本书从孕期的饮食营养、孕产保健、安全运动、科学胎教、禁忌事项,以及孕期的不适与疾病等方面,包含了孕期需要注意的各个方面,每个方面又以词条的形式向准妈妈讲授知识,读起来更有目的性,也更轻松。此外,本书还对临产、分娩以及坐月子中的关键问题进行了介绍,让准妈妈为迎接宝宝的来临,做好心理和知识上的储备。

简言之,我们的目的就是让每个准妈妈花最少的精力,了解最全面、最关键的孕产知识,为准妈妈这段不寻常的人生经历保驾护航!

秦云华



目 录

孕产保健

孕前准备

身体准备 022

精子	022
卵子	023
受精	024
着床	024
生育年龄	025
宝宝性别	026
接种疫苗	027
停止避孕	028
推算排卵期	028
遗传咨询	029

不宜怀孕情况 031

体检方案 032

疾病检查 033

贫血检查	033
性病检查	033
高血压检查	034
生殖道炎检查	035
糖尿病检查	035
风疹病毒检查	035
牙周炎检查	036
心脏疾病检查	037

子宫肌瘤检查	037
肺结核检查	038
生殖器结核检查	038
肝脏疾病检查	039
肾脏疾病检查	039

孕期保健

检查项目..... 040

产前检查	040
产检建卡	043
初诊检查	044
产前诊断	045
羊水检查	046
B超检查	047
血型检查	049
骨盆检查	050
胎心监护	050
耳血检测	050
50克血糖筛查	050
血常规检查	051
尿常规检查	051
心电图检查	051
肝肾功能检查	051
血液生化测定	051
妇科窥器检查	052
宫颈刮片检查	052
神经管畸形筛查	052
妇科三合诊检查	052
唐氏综合征筛查	052
梅毒血清检查	053
阴道分泌物检查	053
妊娠糖尿病筛查	054
新生儿溶血症筛查	054
艾滋病血清学检查	055
淋病的细菌学检查	055

丙型肝炎病毒检查	055
TORCH 筛查	055
18 三体综合征筛查	057
乙型肝炎病毒学检查	057

生理特征..... 057

验孕	057
胎动	058
胎心音	059
胎盘	060
羊水	062
脐带	064
胎位	065
腹围	066
宫高	066
体重	067
孕周	069
骨盆	070
宫缩	070
多胞胎	071
预产期	073
围产期	074



饮食营养

孕期必备营养素

蛋白质——有助胎宝宝大脑发育	076
脂肪——胎宝宝神经系统发育的必需品	077
碳水化合物——孕期热量的保证	077
DHA——孕期必补的“脑黄金”	078
α -亚麻酸——增强胎宝宝智力和视力	078
卵磷脂——记忆力的好帮手	079
牛磺酸——促进胎宝宝神经系统生长发育	080
胆碱——增强胎宝宝的记忆力	080
叶酸——胎宝宝脑发育过程的“支柱”	081
维生素C——提高大脑灵敏度	081
维生素A——有效预防胎宝宝畸形	082
维生素E——减少流产	082
膳食纤维——减轻便秘、稳定血糖水平	083
维生素B ₆ ——有效缓解孕吐	084
β -胡萝卜素——呵护眼睛和皮肤健康	084
钙——骨骼健康的保证	085
铁——预防缺铁性贫血	085
铜——维护胎宝宝大脑和神经细胞的发育	086
碘——促进能量代谢和大脑发育	087
锌——促进生长发育、增强免疫功能 ...	087
镁——缓解孕期小腿抽筋	088
铬——预防妊娠糖尿病	088
硒——避免胎宝宝大脑畸形	089
水——生命的源泉	090

孕期适宜营养食材

主食 091

大米——更好地促进脂肪的吸收	091
小米——“滋补全才”	092

玉米——促使胎宝宝大脑迅速发育	093
红薯——有效地保护准妈妈心脏	094

蔬菜 095

土豆——全营养的根茎类蔬菜	095
丝瓜——清热通便的助手	096
苦瓜——孕期开胃,产后减肥	096
紫菜——甲状腺肿大的食疗佳品	097
香菇——增强身体免疫力	098
海带——“含碘冠军”	099
黄豆——“豆中之王”,营养丰富	100
红豆——利水消肿、补血养颜	100
西红柿——缓解孕吐的能手	101
白萝卜——缓解腹胀、腹痛	102

水果 103

猕猴桃——“天然叶酸大户”	103
香蕉——给胎宝宝大脑供能	104
樱桃——光滑肌肤,增进食欲	104
苹果——传说中的智慧果	105
橙子——助消化、增食欲	106
红枣——补充维生素,养颜好帮手	107

鱼肉蛋奶 107

龙虾——促进胎宝宝大脑神经发育 ...	107
鲫鱼——提供优质蛋白质	108
鲈鱼——缓解胎动不安	109
三文鱼——促进胎宝宝神经系统正常发育	110
鸭肉——富含烟酸的肉类	110
鸡肉——优质蛋白质的重要来源	111
牛肉——可预防缺铁性贫血	112
猪肝——吃出孕期好气色	113
鸭血——补铁维生素C	113

鸡蛋——增加脑细胞的容量	114
牛奶——全蛋白饮品	115
酸奶——可嫩肤益智	116
坚果	117
开心果——可增强胎宝宝智力	117
花生——促进胎宝宝脑细胞的发育	118
核桃——传统的健脑益智食品	118
瓜子——有效调节脑细胞代谢	119
茶饮	120
大麦茶——传统的清凉饮料	120
花果茶——舒缓孕期紧张情绪	120
水果茶——开胃润肺,生津止渴	121
乌龙茶——提神醒脑,缓解疲劳	121
柚子茶——健胃消食,化解痰多、咳嗽.	121
洛神茶——清肝、除烦、降火气	121
普洱茶——美容、治病多面手	122
绿茶——富含维生素 C	122
红茶——温胃散寒,提神暖身	122
姜茶——孕期感冒良方	122
枣茶——缓解孕期贫血	123

孕期营养指导

不同孕期营养原则 123

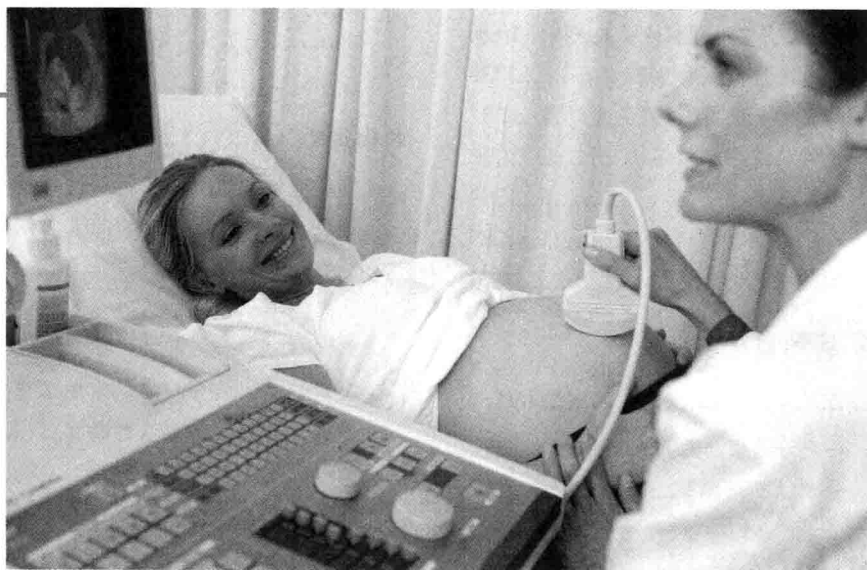
孕早期重视膳食营养	123
孕中期宜荤素搭配	124
孕晚期重质不重量	124

职场孕妈饮食细则 124

早餐不可少	125
营养多元化	125
零食适当吃	125
饮食习惯要健康	125
吃水果有讲究	126
小心食品添加剂	126

如何选择保健品 127

蛋白质粉	127
钙保健品	128
铁保健品	128
孕妇奶粉	129
深海鱼油保健品	129
保健品选购原则	130



科学胎教

胎教黄金期

第一个高峰期	132
第二个高峰期	132

九种胎教方法

情绪胎教	133
联想胎教	134

音乐胎教	135
语言胎教	138
运动胎教	139
光照胎教	140
营养胎教	141
抚摸胎教	142
艺术胎教	144

安全运动

孕期最常见的运动方法

孕期散步	146
孕期游泳	148
孕期瑜伽	150
孕期柔软操	153
孕期安全操	154
顺产分娩操	156
凯格尔运动	156
拉梅兹运动	157
孕期广播体操	159
办公室孕期运动	159

不同孕期运动提案

孕早期多做有氧运动	162
孕中期保持规律运动	163
孕晚期做做顺产运动	164

如何做到安全运动

运动前的安全措施	160
运动时的危险信号	161





居家生活

孕期保证睡眠	166
孕期如何洗澡	168
孕期性生活巧安排	168
做家务要分轻重	171
节假日避免出行	172
休产假的流程	172
家居布置有窍门	174
居室色彩很重要	175
床上用品精心挑	175
使用空调要有“度”	176
室内最好不要放花草	176
冬季如何安全取暖	177
警惕装修污染	178
坚持上班好处多	179
职业影响需注意	180
准妈妈最易犯的小错误	183

安全出行

孕期如何驾车	184
如何安全乘飞机	186
如何乘车更安全	187
不同孕期出游法则	191
孕期旅行安全	192
孕期安全逛街	193
公共场合安全防菌	194

穿衣着装

穿防辐射服	195
挑选孕妇装	197
孕期文胸要合适	199
内裤质地很重要	200
孕期如何穿鞋	201

穿孕妇专用袜	203
睡衣要宽松	203
正确使用托腹带	204
如何穿职业装	204
不宜穿戴过紧	205

日常护理

孕期如何“理”发	206
孕期脸部护理	208
孕期皮肤护理	210
孕期牙齿保健	212
孕期如何护眼	213
孕期乳房护理	213
孕期如何化妆	214
孕期适当晒太阳	216
正确的行为姿势	217

电磁辐射污染

电磁辐射面面观

认识电磁辐射	219
对职场孕妈的危害	220

家电设备辐射

如何防家电辐射	221
避免手机辐射	222
正确看电视	223
少用微波炉	224
吹风机也有辐射	224
电子雾污染是慢性杀手	225
排除隐藏的电磁波辐射	225

办公设备辐射

电脑辐射	225
复印机辐射	227

空调辐射	228
复合机设备辐射	228
电话座机辐射	228

预防其他辐射 229

认识其他辐射	229
X 光照射	230
CT 检查	230



♡ 孕期禁忌

饮食禁忌

不宜偏食	232
不宜素食	234
切忌节食	234
切忌贪食	235
忌高糖饮食	235
忌高盐饮食	236
忌高脂肪饮食	236
忌擅自进补	237
忌滥用药物	238
忌饮浓茶	239
忌孕期饮酒	240
忌多喝咖啡	240
忌过食生冷	241
少吃煎炸食品	241
忌吃过量豆制品	242
忌多食刺激性食物	243
不宜吃腌制食物	243
不宜吃罐头食品	243
不宜过补维生素	243
忌吃热性香料	244

孕期要慎食山楂	244
谨防致畸食物	244
忌吃不利保胎的食物	245
孕期应避免的 6 种人工色素	245

生活禁忌

忌吸烟	247
忌养宠物	247
切忌大笑	248
少用芳香剂	248
谨防铅污染	249
不宜睡软床	249
忌久吹电风扇	250
忌盲目保胎	250
远离噪音污染	251
尽量少入厨房	251
打麻将危害大	252
忌久坐不动	252
忌乱用外用洗液	253
不要戴隐形眼镜	253
避免饭后立即睡觉	254

不适与疾病

孕期不适

孕吐	256
消化不良	258
孕期水肿	259
孕期胀气	260
孕期腹胀	261
孕期腹痛	261
孕期烧心	263
孕期腿抽筋	264
孕期腰痛	264
孕期胸痛	265
孕期失眠	266
孕期尿频	267
妊娠纹	267
妊娠斑	268
皮肤瘙痒	269

孕期疾病

孕期感冒	270
孕期发烧	272
孕期牙龈炎	272
孕期蛀牙	273
荨麻疹	273
孕期腹泻	274
孕期便秘	274
孕期痔疮	276
孕期阴道炎	276
孕期晕厥	277
孕期贫血	278
尿路感染	278
弓形体病	279
阴道出血	280

外阴瘙痒	280
妊娠高血压综合征	281
妊娠糖尿病	283
腕管综合征	284
孕期鼻炎	284
孕期静脉曲张	286
妊娠胆汁淤积症	287
妊娠急性肾盂肾炎	288
孕期抑郁症	288

异常妊娠

流产	290
早产	292
宫外孕	294
葡萄胎	294
早破水	295
过期妊娠	296
胎儿宫内发育迟缓	297





临产与分娩

分娩前的准备

准备待产包	299
产前心理调适	299
临产身体准备	301
临产饮食原则	302

认识分娩

分辨临产信号	304
提前入院情况	305
正常分娩三要素	306
分娩三大产程	307
分娩的方式	309
预防早破水	310

分娩细节注意

产前注意排便	311
如何保持产力	312
会阴侧切手术	312
不宜大喊大叫	313
分娩用力方法	314
分娩技巧练习	314
避免宫缩乏力	315
分娩期的饮食要领	315
分娩时要常听胎心	316
剖宫产时要注意的问题	316



坐月子

产后护理

产后第1天的护理	318
重要的2小时	318
24小时自我护理	318
产后第1周的护理	320
本周护理要点	320
如何促进母乳分泌	320
做好出院准备	321
产后2~8周的护理	321
产后2~3周的护理	321
产后4~5周的护理	321
产后6~8周的护理	322

产后特殊护理

产后会阴护理	322
产后腹痛护理	323
剖宫产伤口护理	323
剖宫产疤痕护理	324
乳房异常情况的护理	325

产后42天检查

新生儿各周护理要点

第1周护理要点	326
第2周护理要点	327
第3周护理要点	327
第4周护理要点	328

产后营养

产后饮食原则 329

- 流食开始,少食多餐 329
- 忌吃生冷,宜温和热补 329
- 营养均衡,荤素搭配 330
- 多喝汤,促进乳汁分泌 330
- 循序渐进,清淡饮食 330

产后4周进补方案 331

- 第1周进补方案 331
- 第2周进补方案 332
- 第3周进补方案 333
- 第4周进补方案 333

不同体质新妈妈的进补方案 334

- 寒性体质 334
- 热性体质 334
- 中性体质 335

产后恢复食疗方 335

- 产后贫血食疗方 335
- 产后便秘食疗方 336
- 产后小便不利食疗方 337
- 产后奶水不足食疗方 338
- 产后盗汗食疗方 338
- 产后失眠食疗方 339
- 产后养颜食疗方 339
- 产后抑郁食疗方 340

新生儿喂养 341

不同的喂养方法 341

- 提倡母乳喂养 341
- 如何进行人工喂养 342
- 认识混合喂养法 343
- 早产儿的母乳喂养 343

喂养新生宝宝 344

- 正确哺乳的原则 344

- 喂奶的次数和时间安排 344
- 如何判断宝宝吃饱 344
- 如何判断乳汁是否充足 345
- 人工宝宝的喂养细节 345
- 宝宝食具的清洗和消毒 346

产后生活注意事项

月子如何“捂” 347

- 不要暴露太多皮肤 347
- 不宜光脚 347
- 冬天不宜穿太厚 347
- 夏天不要“捂”过分 347

产后夫妻生活不宜过早 348

- 夫妻何时可同房 348
- 注意事项 348

产后夫妻生活不宜过早 348

- 卧床休息有讲究 348
- 产后几天要半坐卧 348
- 适当按摩,帮助子宫复位 349
- 产后睡眠常变换姿势 349

束腹带如何用 349

- 如何使用束腹带 349
- 使用束腹带的注意事项 349

恢复乳房弹性的方法 350

- 门前展胸运动 350
- 墙边撑胸运动 350
- 直立扩胸运动 350
- 地板丰胸运动 350
- 床上俯卧撑 350
- 放松运动 350

附录

产后饮食宜忌速查 351

新生宝宝的生理特征 352

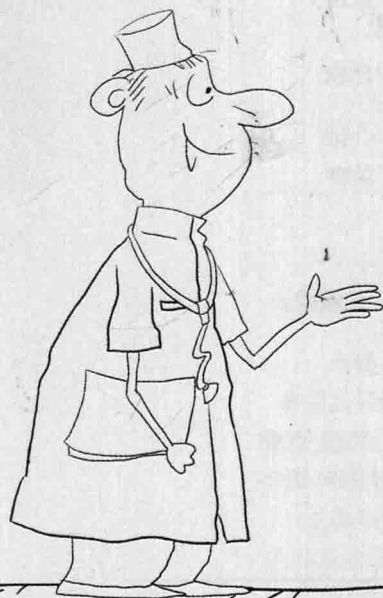
Dictionary of Pregnancy,

怀孕词典

280天妊娠分娩知识百科

北京协和医院妇产科主任医师

秦云华 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

怀孕词典:280天妊娠分娩知识百科/秦云华编

著. — 北京:新世界出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5104-2845-6

I. ①怀… II. ①秦… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086443号

怀孕词典——280天妊娠分娩知识百科



作 者: 秦云华

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 550千字 印张: 20

版 次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2845-6

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

FOREWORD

怀孕了,每个准妈妈都想把最好的送给未来的宝宝,当然也就是想给胎宝宝提供一个最佳的孕育环境,让胎宝宝能健康地成长。然而,孕期生活需要注意的事情包括营养、胎教、运动、保健等方方面面,很多准妈妈却往往只注重一个方面,而忽略其他,最终对宝宝造成难以弥补的伤害。那么,孕期应该注意哪些,如何才能做到万无一失呢?

其实,要想避免因孕期的错误的做法伤害胎宝宝并不难,准妈妈只要掌握了必要的孕产知识,并在平时稍加注意,就可以保证孕期胎宝宝的健康、安全。然而,市面上林林总总的孕产类图书,要么是内容不全面,只写某一方面孕产知识的书;要么就是文字多,而内容却不全、不精,读着费劲的书。许多准妈妈不禁感叹,要想找到一本内容全面,又一目了然、读着不累的孕产书,可真难呀!

针对准妈妈的这些困惑,我们特地为准妈妈量身打造了这本《怀孕词典——280天妊娠分娩知识百科》,目的就是要让准妈妈摆脱之前的诸多困惑。一本书就能让准妈妈了解孕期需要注意的所有关键性问题,避免知识上的盲区;内容全面而精,摆脱了枯燥乏味的论调,阅读起来更轻松,更有趣味,这就是本书的宗旨。

具体来讲,本书从孕期的饮食营养、孕产保健、安全运动、科学胎教、禁忌事项,以及孕期的不适与疾病等方面,包含了孕期需要注意的各个方面,每个方面又以词条的形式向准妈妈讲授知识,读起来更有目的性,也更轻松。此外,本书还对临产、分娩以及坐月子中的关键问题进行了介绍,让准妈妈为迎接宝宝的来临,做好心理和知识上的储备。

简言之,我们的目的就是让每个准妈妈花最少的精力,了解最全面、最关键的孕产知识,为准妈妈这段不寻常的人生经历保驾护航!

秦云