

来自一线的妇幼保健专家倾情奉献
全面系统的孕期保健知识 温馨细致的十月全程关怀
陪伴您度过完美孕期

王洪通 陈卫建◎主编



孕产妇 必读



孕产妇必读

主 编：王洪通 陈卫建

副主编：胡列普 郝 明

编 委：(按姓氏笔划排序)

王洪通 王小兰 方 圆 李承华 陈卫建

陈华芳 罗 芸 张小林 岳 涛 杨 敏

杨海媛 胡列普 胡美霞 郝 明 徐珍淼

程 灏

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇必读 / 王洪通, 陈卫建主编.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5390-4659-4

I. ①孕… II. ①王… ②陈… III. ①孕妇-妇幼保健-问题解答
②产妇-妇幼保健-问题解答 IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294837 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2012083

图书代码: D12089-101

孕产妇必读

主编 王洪通 陈卫建

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/江西千叶彩印有限公司

版次/2013 年 4 月第 1 版

2013 年 4 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 印张/19

字数/ 270 千字

ISBN 978-7-5390-4659-4

定价/35.00 元

赣版权登字-03-2012-154

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

序 言

妇女是人类的母亲,儿童是祖国的未来。妇女儿童的健康状况反映全民健康水平、生活质量和社会文明的程度,并关系到国家发展和民族未来。我国自颁布妇女儿童发展纲要以来,经过全社会尤其是广大医务工作者坚持不懈的努力,妇女儿童的健康水平日益提高。

怀孕、分娩是女性的特殊生理过程,承载着延续生命和种族繁衍的重任。孕育使女性的生命变得更加美满,这是一个不可或缺爱的历程。在此过程中,需要妇幼保健工作者的精心呵护,而护佑孕产妇安全、胎儿正常发育、婴儿健康成长,这正是我们妇幼保健工作者义不容辞而又无比神圣的职责。

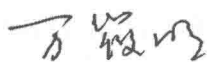
九江市妇幼保健院(九江市儿童医院),其前身为美国基督教卫理公会创建的“但福德”医院。始建于1896年,百年沧桑、百年巨变、百年积淀,逐渐形成了厚重的文化底蕴,储备了丰富的医疗技术,逐渐发展成为长江中下游赣、鄂、皖毗邻地区一所功能齐全、技术精湛、服务优良、管理科学,集妇幼保健、医疗康复、科研教学为一体的三级甲等妇幼保健院,是我省赣北地区妇幼医疗保健中心,担负着赣、鄂、皖三省毗邻地区近600万人口的妇儿医疗、保健服务的任务。同时,秉承厚德载物的理念,培养了一大批爱岗敬业、技术精湛的妇幼保健专家。

《孕产妇必读》凝聚九江市妇幼保健院各位专家在日常实际工作的感悟、经验和心得体会,按照“传播保健知识、解答百姓疑惑、关心群众健康”的原则,精心编写而成。

全书共十个章节,有三个特点:一是紧扣妇幼保健技术规范,厚书读薄,

增强读者查阅的便捷性;二是本书编写按照孕育的过程,包括孕前、孕中、分娩、产后出现的种种困惑和问题作出简单明了的解答,增强读者的实用性;三是本书内容丰富,通俗易懂,增强可读性,对于广大妇女无疑是一本较为实用的育儿辅导书,对于提高母亲安全、婴儿健康都具有重要的指导作用。

江西省卫生厅副厅长



2012年6月

目 录

Part 1 孕前准备

一、孕前心理准备与优生 / 002

1. 女性的最佳生育年龄是什么时候 / 002
2. 男性的最佳生育年龄是什么时候 / 002
3. 怀孕前应做哪些准备 / 003
4. 孕前要做好哪些心理准备 / 003
5. 怎样消除对怀孕的恐惧心理 / 004
6. 什么季节受孕最好 / 004
7. 你了解最佳受孕时间吗 / 005
8. 生物钟会影响优生吗 / 005
9. 利用生物钟优生的好办法 / 006
10. 孕前 3 个月为何要远离宠物 / 007
11. 生男生女由什么决定 / 007

二、孕前体检项目与接种疫苗 / 007

12. 为什么要重视“宫内编程” / 007
13. 为什么强调孕前体检的必要性 / 008
14. 孕前准妈妈要做的检查有哪些 / 008
15. 孕前准爸爸要做的检查有哪些 / 009
16. 孕前需要注射哪些疫苗 / 009

三、孕前常见疾病与优生 / 010

- 17. 在什么情况下暂时不适合怀孕 / 010
- 18. 疾病对怀孕的影响有哪些 / 010
- 19. 为什么精神病患者不能怀孕 / 011
- 20. 怎样的心脏病患者不能怀孕 / 011
- 21. 怎样的高血压病患者不能怀孕 / 012
- 22. 怎样的肝炎病患者不能怀孕 / 012
- 23. 怎样的肾脏病患者不能怀孕 / 013
- 24. 怎样的糖尿病患者不能怀孕 / 013
- 25. 怎样的贫血患者不能怀孕 / 014
- 26. 阴道炎对怀孕有影响吗 / 014
- 27. 宫颈糜烂对怀孕有影响吗 / 014
- 28. 盆腔炎对怀孕有影响吗 / 015
- 29. 子宫肌瘤对怀孕有影响吗 / 015
- 30. 子宫内膜异位症对怀孕有影响吗 / 015
- 31. 服药期间能怀孕吗 / 016
- 32. 药物为何能导致胎儿畸形 / 016
- 33. 患哪些疾病不能生育 / 017

四、避孕与优生 / 018

- 34. 人工流产后多长时间才可再次怀孕 / 18
- 35. 人工流产有哪些后遗症 / 018
- 36. 停用避孕药多长时间才可以怀孕 / 019
- 37. 取出宫内节育器后多长时间才能怀孕 / 020
- 38. 剖宫产后多长时间能再怀孕 / 020

五、遗传与优生 / 020

- 39. 为什么近亲不能结婚 / 020

- 40. 什么叫遗传病 / 021
- 41. 哪些疾病会遗传给下一代 / 021
- 42. 什么情况下会产生胎儿畸形 / 022
- 43. 怎样避免产生胎儿畸形 / 022
- 44. 什么是出生缺陷 / 023
- 45. 什么情况下怀孕前必须要做遗传病咨询 / 023

六、不孕不育的防治 / 024

- 46. 什么是不孕症 / 024
- 47. 引起不孕症的因素有哪些 / 024
- 48. 女性不孕应做哪些检查 / 025
- 49. 预防不孕症的六大方法 / 026
- 50. 男性不孕的原因有哪些 / 027
- 51. 什么是不孕和不育 / 027
- 52. 不孕和不育有哪些治疗方法 / 028
- 53. 什么是人工受孕 / 028
- 54. 人工受孕的成功概率有多大 / 029

七、孕前营养准备 / 029

- 55. 为什么要注重孕前饮食营养 / 029
- 56. 怀孕前为什么要补充蛋白质 / 030
- 57. 孕前3个月为什么要补充叶酸 / 030
- 58. 怀孕前为什么要补铁 / 030
- 59. 怀孕前为什么要补钙 / 031
- 60. 怀孕前为什么要补锌 / 031
- 61. 怀孕前为什么要补充维生素 / 032

Part 2 孕期保健

一、怀孕第1个月(0~4周) / 034

1. 怀孕第1个月时小宝宝的发育情况是怎样的 / 034
2. 怀孕第1个月准妈妈的身体有什么变化 / 034
3. 怀孕的早期征兆有哪些 / 035
4. 明确怀孕需要做哪些医学检查 / 035
5. 怎样计算预产期 / 036
- 知识链接:孕期的阶段划分 / 036
6. 准妈妈应了解哪些与孕产有关的数字 / 037
7. 为什么孕早期感冒对胎儿危害最大 / 038
8. 孕早期需慎用的药物有哪些 / 038
9. 准妈妈应怎样选择药物 / 039
10. 什么是药物对胎儿的危害性等级 / 040

二、怀孕第2个月(5~8周) / 041

11. 怀孕第2个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 041
12. 怀孕第2个月准妈妈身体有什么变化 / 041
13. 为什么会出现早孕反应 / 042
14. 减轻早孕反应的生活方式有哪些 / 042
15. 准妈妈早孕反应剧烈时为何不宜保胎 / 043
- 知识链接:胎盘有什么作用 / 044
- 知识链接:羊水从何而来的 / 045
- 知识链接:脐带有什么作用 / 046
- 知识链接:羊水有什么用途 / 046

- 16. 孕早期检查包括哪些内容 / 046
- 17. 孕早期准妈妈需要做哪些常规化验 / 047
- 18. 为什么过于紧张易造成胎儿流产 / 048

三、怀孕第3个月(9~12周) / 048

- 19. 怀孕第3个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 048
- 20. 怀孕第3个月准妈妈的身体有什么变化 / 048
- 21. 怀孕第3个月准妈妈要注意的事项 / 049
- 22. 孕早期能做B超吗 / 049
- 23. 孕期如何选择B超检查 / 049
- 24. 为什么准妈妈要尽量少使用微波炉等电子产品 / 050
- 25. 孕早期为什么不宜进行性生活 / 051
- 26. 准妈妈的心情对胎儿的影响 / 051
- 27. 准妈妈要克服哪些不健康的心理 / 052
- 28. 哪些准妈妈要进行产前特别诊断 / 052

四、怀孕第4个月(13~16周) / 053

- 29. 怀孕第4个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 053
- 30. 怀孕第4个月准妈妈的身体有什么变化 / 054
- 31. 怀孕第4个月准妈妈应注意哪些事项 / 054
- 32. 怀孕第4个月准妈妈为何要注意加强营养 / 055
- 33. 孕期乳房护理的重点有哪些 / 055
- 34. 准妈妈应如何预防便秘 / 056
- 知识链接: 胎儿是如何呼吸的 / 056

五、怀孕第5个月(17~20周) / 057

- 35. 怀孕第5个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 057
- 36. 怀孕第5个月准妈妈的身体有什么变化 / 057
- 37. 怀孕第5个月准妈妈应注意哪些事项 / 057
- 38. 准妈妈什么时候会感觉到胎动 / 058
- 39. 一天当中哪个时间段胎动出现得最为频繁 / 058
- 40. 胎动次数减少的常见原因有哪些 / 058
- 41. 如何听诊胎心音 / 059
- 42. 准妈妈自己怎样计数胎动 / 059

六、怀孕第6个月(21~24周) / 060

- 43. 怀孕第6个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 060
- 44. 怀孕第6个月准妈妈的身体有什么变化 / 060
- 45. 怀孕第6个月准妈妈应注意哪些事项 / 060
- 46. 胎儿过大有什么危害 / 061
- 47. 怀孕6个月后为什么要每周测一次体重 / 062
- 48. 准妈妈体重增加多少是正常的 / 062
- 49. 准妈妈体重超标有哪些危害 / 062
- 50. 准妈妈控制体重时要注意什么 / 063
- 51. 准妈妈为何要重视尿液的检查 / 063

七、怀孕第7个月(25~28周) / 064

- 52. 怀孕第7个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 064
- 53. 怀孕第7个月准妈妈的身体有什么变化 / 064
- 54. 怀孕第7个月准妈妈应注意哪些事项 / 065
- 55. 什么是正常胎位 / 065

- 56. 常见的胎位异常有哪些 / 066
- 57. 胎位异常能自行矫正吗 / 066
- 58. 怎样能够预防妊娠纹 / 066
- 59. 怎样通过拉玛泽呼吸法缓解生产疼痛 / 067
- 60. 哪些准妈妈不宜采用拉玛泽呼吸法 / 067
- 61. 如何练习拉玛泽呼吸法 / 068

八、怀孕第8个月(29~32周) / 069

- 62. 怀孕第8个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 069
- 63. 怀孕第8个月准妈妈的身体有什么变化 / 069
- 64. 怀孕第8个月准妈妈应注意哪些事项 / 070
- 65. 进行骨盆测量有何重要性 / 070
- 知识链接: 怎样知道羊水的多少 / 071
- 知识链接: 怎样知道胎盘功能是否正常 / 072
- 知识链接: 什么是胎盘功能不全 / 073
- 66. 孕晚期用什么姿势睡眠最安全 / 073
- 67. 如何控制饮食防止胎儿长得太快 / 074
- 68. 孕晚期为何要绝对禁止性生活 / 074
- 69. 怀孕第8个月如何预防早产 / 074

九、怀孕第9个月(33~36周) / 075

- 70. 怀孕第9个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 075
- 71. 怀孕第9个月准妈妈的身体有什么变化 / 076
- 72. 怀孕第9个月准妈妈应注意哪些事项 / 076
- 73. 为什么要重视孕晚期的产前检查 / 077
- 74. 如何预防仰卧位综合症 / 077

75. 怎样鉴别孕晚期腹痛是否为临产信号 / 078

76. 为什么孕晚期要格外注意胎动 / 078

十、怀孕第 10 个月(37 ~ 40 周) / 078

77. 怀孕第 10 个月小宝宝的发育情况是怎样的 / 078

78. 怀孕第 10 个月准妈妈的身体有什么变化 / 079

79. 怀孕第 10 个月准妈妈应注意哪些事项 / 079

80. 孕晚期如何缓解尿频 / 080

81. 妊娠期为何不能过长 / 080

82. 什么是脐带缠绕 / 080

83. 脐带缠绕应如何处理 / 081

84. 脐带缠绕是否都要剖宫产 / 082

85. 过期妊娠有哪些危害 / 082

Part 3 孕期营养保健

一、孕期基本营养 / 086

1. 准妈妈营养状况对胎儿的发育有哪些影响 / 086

2. 准妈妈要摄入充足的蛋白质 / 86

3. 准妈妈要摄入充足的脂肪 / 087

4. 准妈妈要摄入充足的水 / 087

5. 准妈妈要摄入充足的糖类 / 088

6. 准妈妈要适量摄入维生素 A / 088

7. 准妈妈要适量摄入维生素 B₁ / 088

8. 准妈妈要适量摄入维生素 B₂ / 089

9. 准妈妈要适量摄入维生素 B₆ / 089

10. 准妈妈要适量摄入维生素 B₁₂ / 090
11. 准妈妈要适量摄入维生素 C / 090
12. 准妈妈要适量摄入维生素 D / 090
13. 准妈妈要适量摄入维生素 E / 091
14. 准妈妈要适量摄入维生素 K / 091
15. 准妈妈要适量摄入维生素 P / 091
16. 准妈妈要适量摄入叶酸 / 091
17. 准妈妈补钙吃什么 / 092
18. 准妈妈补铁吃什么 / 093
19. 准妈妈补铜吃什么 / 093
20. 准妈妈补锌吃什么 / 094
21. 准妈妈补碘吃什么 / 094
22. 准妈妈补硒吃什么 / 094
23. 准妈妈摄入 α -亚麻酸的两个关键 / 095
24. 准妈妈要适当摄入纤维素 / 095
25. 准妈妈要适当摄入卵磷脂 / 096
26. 准妈妈要适当摄入牛磺酸 / 096
27. 什么是孕期补充营养“黄金四法则” / 097
28. 何为孕产妇专用营养包 / 098
29. 孕产妇专用营养包有什么作用 / 099

二、孕早期(1~3个月)营养 / 100

30. 孕早期饮食原则有哪些 / 100
31. 怀孕第1个月的主打营养素是什么 / 100
32. 怀孕第2个月的主打营养素是什么 / 100
33. 怀孕第3个月的主打营养素是什么 / 101

- 34. 准妈妈喝什么水比较好 / 101
- 35. 准妈妈为什么应该多吃鱼 / 102
- 36. 准妈妈不宜吃的食物有哪些 / 102
- 37. 容易引起流产的食物有哪些 / 103
- 38. 孕早期吃水果时有哪些应注意的问题 / 104

三、孕中期(4~7个月)营养 / 104

- 39. 孕中期的营养原则 / 104
- 40. 怀孕第4个月的主打营养素是什么 / 105
- 41. 怀孕第5个月的主打营养素是什么 / 105
- 42. 怀孕第6个月的主打营养素是什么 / 106
- 43. 怀孕第7个月的主打营养素是什么 / 106
- 44. 为什么多吃坚果有益于胎儿的大脑发育 / 106

四、孕晚期(8~10个月)营养 / 107

- 45. 孕晚期的营养原则 / 107
- 46. 怀孕第8个月的主打营养素是什么 / 108
- 47. 怀孕第9个月的主打营养素是什么 / 108
- 48. 怀孕第10个月的主打营养素是什么 / 109
- 49. 为什么孕晚期应多食富含维生素K的食物 / 109
- 50. 妊娠期糖尿病患者的饮食要求是什么 / 109
- 51. 准妈妈吃哪些食物有利于分娩 / 110

Part 4 胎 教

一、胎教的基本知识 / 112

1. 什么是胎教 / 112

知识链接:胎教的历史 / 112

2. 胎教对胎儿的影响 / 113

3. 常用的胎教方法有哪些 / 113

4. 胎教跟孩子的性格有关系吗 / 113

5. 为什么要正确地认识胎教 / 114

二、胎教的基本方法 / 115

6. 什么是斯琴蒂克胎教法 / 115

7. 什么是营养胎教 / 115

8. 什么是环境胎教 / 115

9. 什么是语言胎教 / 116

10. 什么是情绪胎教 / 116

11. 什么是触摸胎教 / 116

12. 什么是光照胎教 / 117

13. 什么是想象胎教 / 117

14. 什么是美学胎教 / 118

15. 什么是音乐胎教 / 118

16. 实施胎教的三大原则是什么 / 118

17. 胎儿能感觉到父母跟他讲话吗 / 119

18. 应该怎样进行胎教 / 119

19. 怎样写父母胎教日记 / 120

- 20. 为什么说准妈妈是胎儿最好的老师 / 120
- 21. 准妈妈与胎儿是如何进行沟通的 / 120
- 22. 准爸爸在胎教中的作用 / 121
- 23. 准爸爸应如何配合妻子做好胎教 / 121
- 24. 怎样制订一个合适的胎教方案 / 121
- 25. 准妈妈提高修养与胎教有什么关系 / 124

Part 5 妊娠期常见的不适症状

- 1. 妊娠反应有哪些表现 / 126
- 2. 准妈妈为什么常常出现嗜睡、乏力 / 126
- 3. 孕吐严重不能进食怎么办 / 126
- 4. 准妈妈尿频是什么原因 / 127
- 5. 孕期阴道分泌物为什么会增多 / 127
- 6. 准妈妈怎样防治霉菌性阴道炎 / 127
- 7. 孕早期为什么会腹胀 / 128
- 8. 准妈妈为什么常会腰背酸痛 / 128
- 9. 准妈妈为什么常出现小腿抽筋 / 129
- 10. 准妈妈为什么容易便秘 / 129
- 11. 准妈妈为什么容易发生尿路感染 / 130
- 12. 准妈妈为什么常出现双下肢水肿 / 130
- 13. 准妈妈为什么会出现双下肢静脉曲张 / 131
- 14. 如何缓解孕期双下肢静脉曲张 / 131
- 15. 什么是产前抑郁症 / 132