

中国优生优育优秀读物

HUAI YUN LE

NI YINGGAI ZHIDAO DE
JIBEN CHANGSHI



怀孕了, 你应该知道的 基本常识

耿秀荣◎编著



“新生命健康导师” **耿秀荣** 贴心指南



怀孕、生产、产后护理

新手孕妇不求人



广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国优生优育优秀读物

怀孕了, 你应该知道的



基本常识

耿秀荣◎编著

HUAI YUN LE
NI YINGGAI ZHIDAO DE
JIBEN CHANGSHI



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕了,你应该知道的基本常识 / 耿秀荣编著. —广州: 广东旅游出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5570-0083-7

I. ①怀… II. ①耿… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第098774号

策划编辑: 高 玲

责任编辑: 方 敏

内文设计: 张红霞

责任技编: 刘振华

封面设计: 刘红刚

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学 公共管理学院14号楼三楼
邮编: 510642)

电 话: 020-87347732

网 址: www.tourpress.cn

印 刷: 深圳市希望印务有限公司

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园2楼)

开 本: 920mm × 990mm 1/16

字 数: 138千字

印 张: 15.5

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

定 价: 25.00元

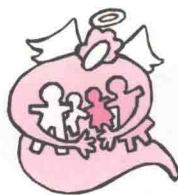
【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

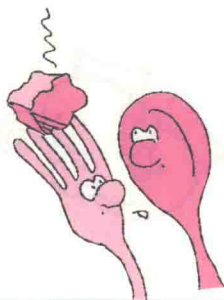
目录



第一章 孕前准备	9	怀孕6个月	56
第一节 优生优育的基本条件	10	怀孕7个月	57
孕前的心理营养	10	怀孕8个月	58
怀孕年龄与时间	12	怀孕9个月	59
最佳受孕时机	14	怀孕10个月	60
遗传对生育的影响	15	第四节 孕期心理调节	62
第二节 准妈妈孕前计划	16	早期孕妈的心理变化	62
计划一期：孕前6个月	16	中期孕妈的心理变化	65
计划二期：孕前4个月	28	晚期孕妈的心理变化	66
计划三期：孕前3~2个月	30	第五节 孕期医疗检查注意事项	68
计划四期：孕前1个月到怀孕	32	常见的孕期检查项目	68
第二章 孕事记诊（1~10月）	37	警惕胎宝宝宫内发育迟缓	76
第一节 认识怀孕	38	避免生育畸形儿	77
怀孕是怎样发生的	38	避免生兔唇宝宝	79
怀孕的生理征兆	40	胎宝宝过小怎么办	79
调适孕期的心理压力	41	防止巨大儿的出现	80
第二节 孕妈各期母体与胎儿的变化	42	孕妈外出须知	82
孕早期胎儿与母体的变化	42	第三章 孕期异常与护养	83
孕中期胎儿与母体的变化	44	第一节 孕期常见问题的护理	84
孕晚期胎儿与母体的变化	47	妊娠剧吐	84
第三节 怀孕过程中的注意事项	50	轻度恶心呕吐	85
怀孕1个月	50	流产	86
怀孕2个月	52	宫外孕	88
怀孕3个月	53	葡萄胎	88
怀孕4个月	54	阴道出血	89
怀孕5个月	55		



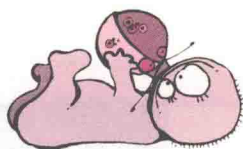
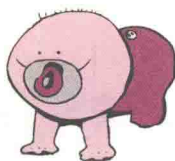
腰痛	91	孕期阴道炎	112
妊娠期贫血	91	淋病	112
第二节 孕期疾病防治	92	B群链球菌感染	113
妊娠高血压综合征	92	单纯疱疹病毒感染	113
孕期心脏病	93	生殖器疣	114
妊娠糖尿病	93	尖锐湿疣	115
孕期胆囊炎	95	水痘	115
孕期子痫前症	95	巨细胞病毒感染	116
孕期贫血	96	德国麻疹病毒感染	116
孕期乙肝	97	艾滋病毒感染	117
孕期胰腺炎	98	B型肝炎病毒感染	118
胎盘异常	98	流行性感冒病毒感染	118
脐带脱垂	100	梅毒感染	119
妊娠期甲亢	100	接种疫苗	119
孕期水肿	101	第四节 孕后期的危险信号	120
孕期腹痛	101	前期破水与早期破水	120
早产	103	漏尿	122
孕期蛋白尿的出现	104	胎盘早期剥离	122
多胞胎	104	前置胎盘	122
孕期痔疮	105	胎位不正	123
下肢浮肿	106	第五节 产前检查	124
下肢静脉曲张	107	产前超声检查	124
下肢肌肉痉挛	107	遗传病的产前咨询和产前检查	126
皮肤瘙痒	107	阴道检查	126
孕期头晕	108	测量骨盆	127
第三节 孕期的感染与防治	110	定期测量血压	127
泌尿道感染	110	产前遗传诊断	127
阴道感染	111	孕期丈夫应做的事情	128



第四章 孕期营养与饮食	129	第五节 孕期饮食原则与禁忌	151
第一节 孕妈咪饮食要求	130	孕初期的饮食原则	151
孕妈咪的营养需要及其满足方式	130	孕中、后期的饮食原则	151
孕期不适症的饮食方案	132	孕期饮食禁忌	152
偏食危害大	132	第六节 孕妈咪临产期饮食	153
孕妈咪也要控制体重	133	分娩期营养	153
怀孕期间不能擅自减肥	135	产后前三天的营养配比	154
第二节 孕初期的营养配比与饮食套餐	136		
孕初期的营养要求	136	第五章 孕期运动	155
孕初期的膳食安排	137	第一节 运动，让孕期轻松起来	156
早孕反应的膳食调理	137	孕期运动的益处	156
孕初期的每日营养需求	137	孕期运动的专家建议	157
孕初期一周配餐方案	138	孕期运动的禁忌	158
孕初期推荐食谱	140	第二节 孕期各阶段的运动方法	159
第三节 孕中期的营养配比与饮食套餐	141	孕早期运动要“慢”	159
孕中期的营养要求	141	孕中期运动要“轻”	161
孕中期的膳食安排	141	孕晚期运动要“缓”	162
孕中期的每日食物构成推荐品种和数量	142		
孕中期一周配餐方案	144	第六章 孕期生活	163
孕中期推荐食谱	146	第一节 孕妈咪的科学生活调理	164
第四节 孕后期的营养配比与饮食套餐	147	孕期衣着	164
孕后期的营养要求	147	孕期睡眠	164
孕后期的膳食安排	147	孕期沐浴	165
孕后期的每日食物构成推荐品种和数量	148	孕期工作	165
孕后期一周配餐方案	148		
孕后期推荐食谱	150		



孕期出行	166	音乐胎教	180
孕期性生活	167	抚摸胎教	180
孕期用药	167	第三节 孕中期(4~7个月)的胎教	182
孕期保健操	168	营养胎教	182
孕期与X线、B超、电脑	169	情绪胎教	183
产力训练	169	音乐胎教	183
第二节 孕期身体部位护理	170	光照胎教	183
头发护理	170	抚摸胎教	184
眼睛护理	171	对话胎教	184
口腔护理	171	运动胎教	185
乳房护理	171	触觉胎教	185
皮肤护理	172	视觉胎教	185
		性格胎教	185
第七章 孕期胎教计划	173	第四节 孕后期(8~10个月)的胎教	186
第一节 胎教决定优生	174	营养胎教	186
什么是胎教	174	情绪胎教	188
胎教成功的要素	175	音乐胎教	188
胎教时间安排	175	光照胎教	188
进行胎教的婴幼儿特点	176	语言胎教	190
胎教要注意哪些问题	176	触觉胎教	190
胎教的配角——父亲的角色	177	视觉胎教	190
第二节 孕初期(1~3个月)的胎教	178	抚摸胎教	190
环境胎教	178		
营养胎教	178	第八章 安产安养	191
情绪胎教	179	第一节 妈咪科学的自然分娩	192
联想胎教	180	临产前准备	192



产前运动	193	产后会阴疼痛	219
产前焦虑	194	产后宫缩痛	220
产兆	195	产后恶露	221
规律性阵痛	197	产褥感染	221
进入待产室	198	产后尿痛	222
分娩产程	199	产后尿潴留	223
助产方式	200	产后尿失禁	223
分娩疼痛和镇痛方法	201	产后发烧	224
自然产的好处	202	产褥中暑	225
第二节 自然生产的辅助方式	203	产褥乳腺炎	226
会阴切开术	203	产后刀口痛	227
催生与引产	204	产后颈部酸痛	227
过期怀孕引产	205	产后背部疼痛	228
哪些情况下需要剖腹产	206	产后骨盆痛	229
剖腹产护理	207	产后四肢痛	229
丈夫陪产	208	产后大腿根痛	230
第三节 产后妈咪的日常护理	209	产后静脉栓塞	231
产褥期护理	209	产后手腕痛	232
产后心理调整	209	产后腰痛	232
产后下床活动	210	产后肛裂	234
产后减肥	211	产后痔疮	235
产褥期性生活	212	产后风	235
哺乳期性生活	213	产后头晕	236
产后骨盆松弛与恢复	213	产后脱发	238
修复阴道松弛	214	产后抑郁症	239
产后乳房护理	215	第五节 产后营养与运动	240
第四节 产后综合征防治	216	产后营养补充	240
产后回诊	216	产褥期的饮食	241
晚期产后出血	218	产后恢复式运动	244
产后子宫脱垂	219	参考文献	245

中国优生优育优秀读物

怀孕了, 你应该知道的



基本常识

耿秀荣◎编著

HUAI YUN LE
NI YINGGAI ZHIDAO DE
JIBEN CHANGSHI



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕了,你应该知道的基本常识 / 耿秀荣编著. —广州: 广东旅游出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5570-0083-7

I. ①怀… II. ①耿… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第098774号

策划编辑: 高 玲

责任编辑: 方 敏

内文设计: 张红霞

责任技编: 刘振华

封面设计: 刘红刚

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学 公共管理学院14号楼三楼
邮编: 510642)

电 话: 020-87347732

网 址: www.tourpress.cn

印 刷: 深圳市希望印务有限公司

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园2楼)

开 本: 920mm × 990mm 1/16

字 数: 138千字

印 张: 15.5

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

定 价: 25.00元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

出版说明

出版此书是我们久而强烈的一个愿望，这个愿望传导着我们对每一个新生命的尊重和对天下年轻父母们的真挚祝福——孕育蕴含着快乐，分娩代表着美丽。

我们诚挚的敬约，使一位孕产、育婴专家宝贵的临床经验成了一个个富有感情的文字。近年来，年轻夫妇们的生育观念发生了根本性的改变，对生育质量的要求越来越高。在孕产过程中，有许多护理问题需要引起年轻父母的重视。他们渴望全面、系统、详细地了解有关优生优育和孕产期保健知识，盼望母子平安度过孕产期，获得一个健康、聪明、可爱的宝宝。

加强孕妈咪的护理，是保证母婴安康和家庭幸福的重要措施之一。我们约请了耿秀荣医师写作了本书。作者是当今怀孕、生产、育儿研究领域知名的妇产科专家。作者的专业眼光为本书奠定了科学性和权威性的良好基础，更为本书平添了严谨的专业精神和实用的临床价值。

作者既是著名的孕产、育婴专家，又是一位细致入微、极具生活情致的知性女士，多年来有坐诊写日记的良好习惯。她以贴心的日记方式，为这高尚的职业生活留下了宝贵的经验总结，叙述并科学讲解了很多宝贵的孕产护理实用知识，也使本书更加具有实用性和可读性。

这正是本书的特点之一。以临床记事为体裁的写作手法比较新颖，在此类图书中也不多见。所述案例丰富真实，语言细腻亲切，有很强的“悦读感”。本书内容十分精细周到，涉及孕期护理、产期护理的各个方面，是孕妈咪的生育智囊、健康顾问。不仅有严谨的专业精神和有效的指导价值，同时也有很强的人文价值，它区别于目前市场上常见的一般资料汇编型的同类图书。细读本书，孕产期许多需要注意的护理问题可以得到专家给出的具体指导。从这个意义上说，该书必将成为年轻父母所青睐的必备实用手册。

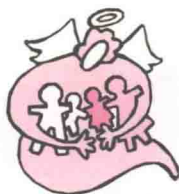
出版者

2010年5月

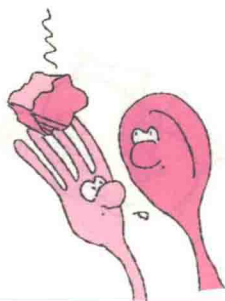
目录



第一章 孕前准备	9	怀孕6个月	56
第一节 优生优育的基本条件	10	怀孕7个月	57
孕前的心理营养	10	怀孕8个月	58
怀孕年龄与时间	12	怀孕9个月	59
最佳受孕时机	14	怀孕10个月	60
遗传对生育的影响	15	第四节 孕期心理调节	62
第二节 准妈妈孕前计划	16	早期孕妈的心理变化	62
计划一期：孕前6个月	16	中期孕妈的心理变化	65
计划二期：孕前4个月	28	晚期孕妈的心理变化	66
计划三期：孕前3~2个月	30	第五节 孕期医疗检查注意事项	68
计划四期：孕前1个月到怀孕	32	常见的孕期检查项目	68
第二章 孕事记诊（1~10月）	37	警惕胎宝宝宫内发育迟缓	76
第一节 认识怀孕	38	避免生育畸形儿	77
怀孕是怎样发生的	38	避免兔唇宝宝	79
怀孕的生理征兆	40	胎宝宝过小怎么办	79
调适孕期的心理压力	41	防止巨大儿的出现	80
第二节 准妈妈各期母体与胎儿的变化	42	孕妈外出须知	82
孕早期胎儿与母体的变化	42	第三章 孕期异常与护养	83
孕中期胎儿与母体的变化	44	第一节 孕期常见问题的护理	84
孕晚期胎儿与母体的变化	47	妊娠剧吐	84
第三节 怀孕过程中的注意事项	50	轻度恶心呕吐	85
怀孕1个月	50	流产	86
怀孕2个月	52	宫外孕	88
怀孕3个月	53	葡萄胎	88
怀孕4个月	54	阴道出血	89
怀孕5个月	55		



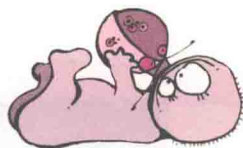
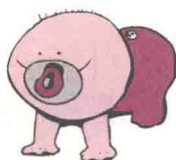
腰痛	91	孕期阴道炎	112
妊娠期贫血	91	淋病	112
第二节 孕期疾病防治	92	B群链球菌感染	113
妊娠高血压综合征	92	单纯疱疹病毒感染	113
孕期心脏病	93	生殖器疣	114
妊娠糖尿病	93	尖锐湿疣	115
孕期胆囊炎	95	水痘	115
孕期子痫前症	95	巨细胞病毒感染	116
孕期贫血	96	德国麻疹病毒感染	116
孕期乙肝	97	艾滋病毒感染	117
孕期胰腺炎	98	B型肝炎病毒感染	118
胎盘异常	98	流行性感冒病毒感染	118
脐带脱垂	100	梅毒感染	119
妊娠期甲亢	100	接种疫苗	119
孕期水肿	101	第四节 孕后期的危险信号	120
孕期腹痛	101	前期破水与早期破水	120
早产	103	漏尿	122
孕期蛋白尿的出现	104	胎盘早期剥离	122
多胞胎	104	前置胎盘	122
孕期痔疮	105	胎位不正	123
下肢浮肿	106	第五节 产前检查	124
下肢静脉曲张	107	产前超声检查	124
下肢肌肉痉挛	107	遗传病的产前咨询和产前检查	126
皮肤瘙痒	107	阴道检查	126
孕期头晕	108	测量骨盆	127
第三节 孕期的感染与防治	110	定期测量血压	127
泌尿道感染	110	产前遗传诊断	127
阴道感染	111	孕期丈夫应做的事情	128



第四章 孕期营养与饮食	129	第五节 孕期饮食原则与禁忌	151
第一节 孕妈咪饮食要求	130	孕初期的饮食原则	151
孕妈咪的营养需要及其满足方式	130	孕中、后期的饮食原则	151
孕期不适症的饮食方案	132	孕期饮食禁忌	152
偏食危害大	132	第六节 孕妈咪临产期饮食	153
孕妈咪也要控制体重	133	分娩期营养	153
怀孕期间不能擅自减肥	135	产后前三天的营养配比	154
第二节 孕初期的营养配比与饮食套餐	136		
孕初期的营养要求	136	第五章 孕期运动	155
孕初期的膳食安排	137	第一节 运动, 让孕期轻松起来	156
早孕反应的膳食调理	137	孕期运动的益处	156
孕初期的每日营养需求	137	孕期运动的专家建议	157
孕初期一周配餐方案	138	孕期运动的禁忌	158
孕初期推荐食谱	140	第二节 孕期各阶段的运动方法	159
第三节 孕中期的营养配比与饮食套餐	141	孕早期运动要“慢”	159
孕中期的营养要求	141	孕中期运动要“轻”	161
孕中期的膳食安排	141	孕晚期运动要“缓”	162
孕中期的每日食物构成推荐品种和数量	142		
孕中期一周配餐方案	144	第六章 孕期生活	163
孕中期推荐食谱	146	第一节 孕妈咪的科学生活调理	164
第四节 孕后期的营养配比与饮食套餐	147	孕期衣着	164
孕后期的营养要求	147	孕期睡眠	164
孕后期的膳食安排	147	孕期沐浴	165
孕后期的每日食物构成推荐品种和数量	148	孕期工作	165
孕后期一周配餐方案	148		
孕后期推荐食谱	150		



孕期出行	166	音乐胎教	180
孕期性生活	167	抚摸胎教	180
孕期用药	167	第三节 孕中期(4~7个月)的胎教	182
孕期保健操	168	营养胎教	182
孕期与X线、B超、电脑	169	情绪胎教	183
产力训练	169	音乐胎教	183
第二节 孕期身体部位护理	170	光照胎教	183
头发护理	170	抚摸胎教	184
眼睛护理	171	对话胎教	184
口腔护理	171	运动胎教	185
乳房护理	171	触觉胎教	185
皮肤护理	172	视觉胎教	185
		性格胎教	185
第七章 孕期胎教计划	173	第四节 孕后期(8~10个月)的胎教	186
第一节 胎教决定优生	174	营养胎教	186
什么是胎教	174	情绪胎教	188
胎教成功的要素	175	音乐胎教	188
胎教时间安排	175	光照胎教	188
进行胎教的婴幼儿特点	176	语言胎教	190
胎教要注意哪些问题	176	触觉胎教	190
胎教的配角——父亲的角色	177	视觉胎教	190
第二节 孕初期(1~3个月)的胎教	178	抚摸胎教	190
环境胎教	178		
营养胎教	178	第八章 安产安养	191
情绪胎教	179	第一节 妈咪科学的自然分娩	192
联想胎教	180	临产前准备	192



产前运动	193	产后会阴疼痛	219
产前焦虑	194	产后宫缩痛	220
产兆	195	产后恶露	221
规律性阵痛	197	产褥感染	221
进入待产室	198	产后尿痛	222
分娩产程	199	产后尿潴留	223
助产方式	200	产后尿失禁	223
分娩疼痛和镇痛方法	201	产后发烧	224
自然产的好处	202	产褥中暑	225
第二节 自然生产的辅助方式	203	产褥乳腺炎	226
会阴切开术	203	产后刀口痛	227
催生与引产	204	产后颈部酸痛	227
过期怀孕引产	205	产后背部疼痛	228
哪些情况下需要剖腹产	206	产后骨盆痛	229
剖腹产护理	207	产后四肢痛	229
丈夫陪产	208	产后大腿根痛	230
第三节 产后妈咪的日常护理	209	产后静脉栓塞	231
产褥期护理	209	产后手腕痛	232
产后心理调整	209	产后腰痛	232
产后下床活动	210	产后肛裂	234
产后减肥	211	产后痔疮	235
产褥期性生活	212	产后风	235
哺乳期性生活	213	产后头晕	236
产后骨盆松弛与恢复	213	产后脱发	238
修复阴道松弛	214	产后抑郁症	239
产后乳房护理	215	第五节 产后营养与运动	240
第四节 产后综合征防治	216	产后营养补充	240
产后回诊	216	产褥期的饮食	241
晚期产后出血	218	产后恢复式运动	244
产后子宫脱垂	219	参考文献	245



孕前准备

