



怀孕与 分娩一本通

佟文霞 / 编著

YIBENTONG



指导专家/黄醒华
首都医科大学北京妇产医院
主任医师
首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



怀孕与 分娩一本通

佟文霞 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕与分娩一本通 / 佟文霞编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5101-1775-6

I. ①怀… II. ①佟… 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 (2013) 第104094号

怀孕与分娩一本通

佟文霞 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 23.5 插页 1
字 数 300千
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1775-6
定 价 29.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part I 准备充分再怀孕

身体准备

- 002 准妈妈孕前需排除的疾病
- 003 准爸爸孕前需排除的疾病
- 004 准爸爸行为注意
- 005 孕前检查一般项目
- 006 孕前检查专科项目
- 007 孕前检查特殊项目

营养准备

- 008 准妈妈营养要点
- 009 富含叶酸的食物
- 010 准妈妈孕前饮食禁忌
- 011 准妈妈膳食推荐
- 012 准爸爸也要注意营养
- 013 准爸爸也要补充叶酸
- 013 准爸爸孕前饮食禁忌

014 准爸爸膳食推荐

遗传咨询

- 015 遗传咨询的意义
- 016 必须做遗传咨询的情形
- 016 常见遗传病举例
- 017 筛检出异常状况的应对
- 017 容貌特征的遗传解读

积极备孕

- 019 把握三个最佳生育时机
- 019 把握最佳受孕时间
- 020 排卵和月经周期
- 020 月经周期推算法测排卵期
- 021 基础体温检测法测排卵期
- 022 宫颈黏液检查法测排卵期
- 022 尿LH试纸检测法测排卵期

Part 2 孕一月，创造生命奇迹

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

- 026 孕一月营养要点
- 027 孕早期调整饮食习惯
- 028 孕一月营养私房菜

护理保健重安全

- 030 提前进入角色
- 030 判断怀孕的7种方法
- 032 计算预产期
- 033 神奇的子宫
- 033 染色体决定胎宝宝性别
- 034 孕早期预防病毒感染
- 035 准妈妈用药要小心
- 036 感冒应对策略
- 036 勿把怀孕症状当感冒
- 037 孕期性生活安排
- 038 孕期性生活注意事项
- 038 孕期与宠物和谐相处
- 039 注意生活细节
- 040 规避电脑辐射

- 041 先兆流产及保胎
- 042 有习惯性流产史的准妈妈保健
- 043 黄体酮和维生素E保胎
- 044 药物流产的危害
- 044 手术流产的危害
- 045 证件办理指南

实用胎教进行时

- 047 孕一月胎教要点
- 047 广义胎教和狭义胎教
- 048 胎教方法介绍
- 049 爱是胎教的基础
- 050 胎宝宝在宫内的表现
- 051 受过胎教的宝宝的特点
- 052 胎教对准妈妈的好处
- 053 环境胎教的意义和方法
- 054 音乐胎教的方法
- 055 情绪胎教：克服烦躁和担心心理
- 055 用心程度决定胎教效果
- 056 提高胎教效果的呼吸法
- 057 运动胎教：练习坐与运动脚部
- 057 准爸爸来帮忙

Part 3 孕二月，乐观面对早孕反应

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

061 孕二月营养要点

062 准妈妈的营养早餐

062 准妈妈喝什么饮品好

064 呕吐嗜酸的原因

064 吃酸性食品有学问

065 呕吐期营养补充

066 缓解孕期消化不良

067 营养素摄入原则

068 孕早期补锌

069 孕二月营养私房菜

护理保健重安全

071 致畸敏感期

072 致畸因素及其预防

073 选择产检和生产医院

074 宫外孕——危险的妊娠

075 胎停育——没有发芽的种子

076 孕早期腹痛

076 明白看懂B超单

078 孕早期预防唇腭裂

078 应对孕早期尿频

080 孕期安全吃火锅

081 准妈妈与花花草草

实用胎教进行时

083 孕二月胎教要点

083 情绪胎教：准妈妈的情绪影响胎宝宝的性格

085 情绪胎教：准妈妈不要过度依赖

085 情绪胎教：准妈妈的精神情绪对胎宝宝的影响

086 环境胎教：如何创造温馨的家庭环境

087 环境胎教：如何创造良好的工作环境

088 适量运动对胎教大有好处

089 运动胎教：散散步，跳跳舞

090 准爸爸应该多看看些胎教的书籍

专题一：胎教并不神秘——胎教成功案例

Part 4 孕三月，迎接全面检查

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

095 孕三月营养重点

096 糖尿病准妈妈饮食要点

098 孕三月营养私房菜

护理保健重安全

100 鞋的选择

101 乘车驾车攻略

101 准妈妈出行需谨慎

102 早孕检查内容

103 预防出生缺陷

105 什么是高危妊娠

105 防治妊娠牙龈炎

106 溶血症的原因及早期干预

107 尿蛋白高的原因及预防

108 私密处护理办法

109 选择合适内衣裤

实用胎教进行时

110 孕三月胎教要点

110 情绪胎教：摆脱消极情绪的方法

111 音乐能调整准妈妈的心理情绪

112 求知胎教：妈妈爱学习，宝宝更聪明

113 音乐胎教：准妈妈欣赏音乐

115 音乐胎教：《数鸭子》

115 运动胎教：做家务

116 意念胎教：宝宝的形象塑造

117 意念胎教时的注意事项

118 准爸爸协助做胎教

Part 5 孕四月，腹部渐隆孕味初显

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

122 孕四月营养重点

123 准妈妈应避免的饮食误区

124 孕中期营养原则

125 孕四月营养私房菜

护理保健重安全

127 孕中期产检的特殊项目

128 准妈妈多梦的原因

129 准妈妈睡眠策略

130 失眠应对策略

130 预防感冒的方法

- 131 轻松缓解便秘
- 132 孕期腿抽筋原因
- 133 孕期不宜戴隐形眼镜
- 134 子宫肌瘤的影响及应对

实用胎教进行时

- 135 孕四月胎教要点
- 135 情绪胎教：消除紧张情绪的自律训练
- 136 胎宝宝的感觉与抚摸胎教
- 137 胎宝宝的听觉与音乐、语言胎教
- 138 胎教四忌
- 139 和胎宝宝谈谈心

- 140 环境胎教：远离噪声
- 141 抚摸胎教：爱抚法
- 142 语言胎教：准妈妈与胎宝宝对话
- 143 运动胎教：游泳
- 144 运动胎教：直立式瑜伽
- 145 准爸爸与胎宝宝做游戏

专题二：怎样吃得健康——健脑、致畸、禁忌食物大盘点

- 146 健脑食物大盘点
- 148 致畸食物大盘点
- 149 禁忌食物大盘点

Part 6 孕五月，感受胎动的奇妙

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

- 153 孕五月营养重点
- 154 适宜准妈妈的食物
- 155 孕中期要加强补钙
- 155 孕期补钙的途径
- 156 缓解水肿的吃法
- 158 妊娠期贫血的危害和症状
- 158 妊娠贫血的饮食调理
- 160 食用海带有讲究
- 161 防治妊娠期糖尿病
- 162 孕五月营养私房菜

护理保健重安全

- 164 采取左侧卧位睡眠
- 165 日光浴的高效方法
- 165 缓解孕期水肿
- 167 口腔护理方法
- 167 恼人的静脉曲张
- 168 前置胎盘
- 169 学会数胎动
- 170 孕期洗澡学问多

实用胎教进行时

- 172 孕五月胎教要点
- 172 音乐胎教：妈妈给宝宝唱歌
- 173 抚摸胎教：触压拍打法

- 174 语言胎教：给宝宝讲述一天的生活 178 美学胎教：感受世界的美好
175 运动胎教的十大妙处 179 准爸爸要多帮妻子按摩
176 运动胎教：准妈妈健身操

Part 7 孕六月，与宝贝亲密互动

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

- 183 孕六月营养重点
184 美容养颜的食物
185 偏食准妈妈吃出健康
186 孕六月营养私房菜

护理保健重安全

- 188 孕期如何看电视
189 准妈妈的穿衣策略
190 准妈妈的打扮策略
191 怀双胞胎注意事项
192 解决烧心感的方法
192 适度性生活有益胎宝宝健康
193 预防妊娠纹
194 乳房的保养护理

- 195 大肚妈妈的省力姿势

- 196 减轻腰酸背痛的注意事项

- 197 居室内安全措施

实用胎教进行时

- 198 孕六月胎教要点
199 孕中期胎教要有规律
199 行为是潜移默化的无声胎教
200 音乐胎教：妈妈教宝宝唱歌
200 抚摸胎教：帮宝宝做体操
201 运动胎教：准妈妈健身操
203 运动胎教：短途旅行
204 美学胎教：欣赏优美的摄影作品
205 准妈妈做手工：自制小兜肚
206 准爸爸和宝宝对话

专题三：妈妈，我从哪里来——趣味大肚照设计

Part 8 孕七月，均衡饮食控体重

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

211 孕七月营养重点

212 饮食预防妊娠高血压

213 准妈妈的补血原则

213 准妈妈进补需留神

214 孕七月营养私房菜

护理保健重安全

216 防治尿路感染

217 需使用腹带的情况

218 轻松入眠建议

219 重视产前检查

219 早产症状及预防措施

221 孕期便秘的调理

222 解救孕期痔疮

223 孕期水肿的调理

224 防治妊娠高血压综合征

226 后背发麻的应对策略

226 远离孕期紧张综合征

227 不得不防的孕期抑郁症

228 冬季感冒巧治疗

229 孕期控制体重的秘诀

230 准妈妈不要盲目瘦身

实用胎教进行时

231 孕七月胎教要点

231 音乐胎教学问大

232 音乐胎教：让宝宝自己欣赏音乐

233 胎儿的视力与光照胎教

234 夫妻感情影响胎教效果

235 抚摸胎教：和宝宝一起做游戏

235 语言胎教：父母给宝宝讲童话故事

236 运动胎教：夫妻体操

237 运动胎教：拉梅兹呼吸法

239 光照胎教：日光浴

239 准爸爸少打游戏多陪聊

目录

Part 9 孕八月，带宝宝去囤货

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

242 孕八月营养重点

242 孕晚期营养原则

244 容易使准妈妈变胖的食品

244 控制妊娠期糖尿病饮食建议

245 缓解胃灼热

246 孕晚期必须补锌

247 孕八月营养私房菜

护理保健重安全

249 妊娠期糖尿病对母婴的影响

250 胎位不正

251 缓解孕晚期呼吸困难

252 防治宫内感染

253 孕晚期安排B超检查

255 胎动异常判断

255 宫缩频繁怎么办

256 为宝宝囤货

实用胎教进行时

258 孕八月胎教要点

259 孕晚期胎宝宝的记忆能力

259 综合胎教的含义

260 准妈妈不适合的阅读

261 语言胎教：教学法

262 运动胎教：分娩准备练习操

263 运动胎教：凯格尔运动

264 光照胎教：腹部直接光照法

264 综合胎教：斯瑟蒂克式胎教

265 综合胎教：卡尔的胎宝宝大学

266 准爸爸的情绪胎教

专题四：动听的故事——语言胎教材料

Part 10 孕九月，笑对产前检查

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

273 孕九月营养重点

274 控制体重飙升

275 缺乏维生素K对分娩不利

275 孕九月主打营养素：膳食纤维

276 多吃菌类增强免疫力

277 荤素搭配好营养

278 孕九月营养私房菜

护理保健重安全

280 羊水常见问题

281 脐带绕颈

282 难产及原因

283 难产的预防

283 准妈妈应该何时到医院待产

284 待产中的突发情况

285 注意临产的征兆

287 学习分娩知识

289 胎膜早破要重视

290 胎膜早破的危害

290 远离产前抑郁

292 坚持运动，有助于顺利分娩

292 会阴侧切，准妈妈应该了解

293 孕晚期待产准备

实用胎教进行时

- 295 孕九月胎教要点
- 295 音乐胎教：和胎宝宝一起欣赏音乐
- 296 美学胎教：宝宝通过妈妈的眼睛看世界

- 297 美学胎教：美术欣赏
- 298 美学胎教：文学作品欣赏
- 300 美学胎教：穿着与打扮
- 300 准爸爸制造浪漫气氛

Part II 孕十月，迎来可爱小天使

小宝宝的发育情况

准妈妈的身体变化

均衡营养百分百

- 303 孕十月营养重点
- 304 顺产食物
- 305 分娩时，准妈妈的饮食安排
- 306 助分娩食物
- 307 维生素C可以降低分娩风险
- 308 孕十月营养私房菜

护理保健重安全

- 310 重视产前密集检查
- 310 临产期准妈妈的心理特点
- 312 孕十月产检注意事项
- 312 分娩前准妈妈常见问题及护理
- 314 卫生保健工作要做好
- 314 临产期准妈妈外出须知
- 315 缓解产前焦虑
- 317 减轻阵痛的呼吸技巧

- 318 瓜熟未必蒂落——过期妊娠

实用胎教进行时

- 320 孕十月胎教要点
- 320 情绪胎教：分娩心理的准备
- 322 运动胎教：临产腹式呼吸法
- 322 运动胎教：准妈妈在分娩时怎么用力
- 323 美学胎教：绘画、剪纸与编织
- 325 情绪胎教：令人安宁的神奇色彩
- 326 语言胎教：《闻味儿与听声儿》
- 327 运动胎教：猫式瑜伽
- 328 宝宝出生后要巩固胎教成果
- 329 准爸爸帮准妈妈战胜分娩恐惧

专题五：如何生产安全少痛——分娩方式对比

- 330 自然分娩的利与弊
- 331 剖宫产的利与弊
- 332 适合做剖宫产的情况

Part 12 新妈妈坐月子与新生儿护理

新妈妈饮食

- 334 新妈妈饮食原则
- 335 产后正确的进食顺序
- 336 新妈妈饮食禁忌
- 337 坐月子需吃对水果
- 338 月子饮食滋补佳品
- 339 新妈妈月子食谱

新妈妈护理

- 341 产后科学坐月子
- 342 剖宫产术后护理
- 343 春夏秋冬坐月子护理要点
- 344 新妈妈乳房的护理

新生儿喂养

- 346 母乳喂养的好处
- 347 母乳喂养的方法
- 348 母乳喂养常见错误

- 349 正确选择奶粉
- 350 新生儿喂养规律
- 351 不适合母乳喂养的新生儿

新生儿护理

- 353 新生宝宝脐带护理
- 354 宝宝私处护理
- 355 抱宝宝的正确方法
- 356 宝宝哭闹原因及一般处理方法
- 357 新生儿洗澡的方法及注意事项
- 358 新生儿睡眠护理

新生儿疾病处理

- 360 新生儿黄疸
- 361 新生儿发热
- 362 新生儿红臀
- 363 新生儿呕吐
- 364 新生儿便秘腹泻

备孕知识



Part I

准备充分 再怀孕



身体准备

准妈妈孕前需排除的疾病

准妈妈患病期间要避免怀孕，因为准妈妈会因为怀孕使身体负担加重导致病情更严重，疾病本身也会对胎宝宝的生长发育产生威胁。患病期间使用药物和接受辅助检查，都对胎宝宝的发育有害，所以准妈妈要把疾病诊治好再怀孕。

泌尿系统感染：准妈妈在怀孕期间合并泌尿系统感染，如果治疗，药物或多或少对胎宝宝都有不良影响。但如果不治愈，随着子宫的增大，输尿管受到挤压，使细菌容易通过尿道口经过尿道、膀胱、输尿管后，引起肾盂肾炎，

甚至导致肾盂积水对准妈妈的健康不利。而且，泌尿系统感染对胎宝宝的不良影响甚至要超过药物的影响。所以准妈妈一定要彻底治愈泌尿系感染后，再考虑怀孕。怀孕期间也要预防泌尿系感染，养成多饮水的习惯，每天至少饮 800 毫升白开水。



小贴士

饮水少、劳累、外阴不洁净、卫生巾质量不合格、内裤阴干没有暴晒，是患泌尿系感染和霉菌性阴道炎的常见原因。



阴道炎：阴道炎会影响受孕，准妈妈应彻底治愈，停药后无复发再考虑怀孕。阴道炎与卫生有关，如内裤不洁净、无暴晒，性生活丈

夫不注意清洁等，因为阴道与肛门和尿道紧密相邻，很容易会造成污染。如发现有阴道炎，要找到致病的诱因，积极用药。

小贴士

有些阴道炎需要夫妻双方同时用药，要咨询医生是否需要与丈夫同时治疗。

宫颈糜烂：宫颈糜烂根据轻、中、重三度，用1、2、3级来表示，患有宫颈糜烂时不宜怀孕，最好咨询妇产科医生后再怀孕。

盆腔炎：附件炎、子宫内膜炎、子宫颈炎等都可以统称盆腔炎。患有盆腔炎会影响受孕，甚至导致不孕及异位妊娠，需治疗后，在医生指导下备孕。

乳腺疾病：治疗乳腺疾病的药物对胎宝宝有损害，如果计划怀孕应该停药。而且，如果准妈妈怀孕前患有乳腺癌，由于怀孕期间激素

水平的改变，血流速度的加快，会促进乳腺癌的增长。由于孕激素的增多，怀孕12周开始，准妈妈会感觉乳房发胀，一般也不会引起特别的关注，思想上麻痹大意，很容易延误乳腺癌的诊断。建议准妈妈在孕前对乳腺做B超、红外线等检查，以及早排除病变，安全孕育新生命。

其他疾病：这些常见病应在备孕前积极治疗：感冒、气管炎、扁桃体炎、齿龈炎、痔疮、霉菌、滴虫、贫血、急性肠胃炎等。

准爸爸育前需排除的疾病

前列腺炎：生育是两个人的事，前列腺炎会导致精子质量差，严重的会导致不育。

性传播疾病：男性患有性病初期可能没有什么明显症状，但会传染给妻子，所以，即使男方什么症

状也没有，也应该做孕前生殖泌尿系统的健康检查。

精子质量异常：正常男性每次射精量为2~6毫升，小于1毫升或大于6毫升，对生育能力均有一定影响。精子数量少，小头、双



头、双尾、胞浆不脱落等异常精子超过 20% 或活动力弱均会导致不育。

腹腔疾病：准爸爸常患的腹腔疾病有：脂肪肝、乙型肝炎、酒精肝、胃炎、胃十二指肠溃疡、结肠炎等。腹腔疾病即使经过治疗，也会对妊娠产生不良影响，导致新生儿体重偏低，并可能缩短妊娠时间。准爸爸有腹腔疾病一定要及时进行治疗。

腹腔疾病预防要点

不要酗酒，即使是少量饮酒，也要先吃几口饭菜，不能空腹饮酒，只喝酒不吃饭，对胃的伤害很大，容易患胃溃疡和胃炎，对肝脏也同样不利。

吸烟是导致胃溃疡、胃炎的原因之一，只在计划怀孕前 3 个月临时戒烟是不够的。

不要饥一顿，饱一顿，这对胃肠健康危害最大。少睡会儿懒觉，

争取吃早餐。

紧张情绪是导致胃肠疾病的原因之一，要消除或缓解紧张情绪。职场、商场、社交场上的男人们，工作压力大，精神紧张，普遍睡眠不足，健康透支很大。一些人已处于亚健康状态，离疾病只有一步之遥。

饮食结构不合理，肥胖男士越来越多，而肥胖易导致脂肪肝。要合理饮食，远离应酬；回到家里，多吃清淡的食物，孕前在医生和营养师指导下安排饮食。

运动越来越少，以车代步，看电视，玩电脑，占去了活动时间。要进行自行车运动，弃电梯，走楼梯，郊外旅游，户外运动，以有效防止胃下垂、胃溃疡、将军肚、疲劳综合征等。准备怀孕的夫妻，最好两人每天坚持户外散步 30 分钟。

准爸爸行为注意

少穿紧身的裤子：专家强调，别穿太紧的长裤，当然也不要穿太紧的内裤。过紧的裤子、合成材料以及过高的温度都被证明能够影响男性的生殖能力。

少洗热水浴：经常洗热水浴是可以使精子数量减少的。在 40℃ 以

上的热水中待上半个小时以上就会减少男性的精子数量。桑拿、蒸汽室和旋流温水浴也应该避免。

禁烟戒酒：大量饮酒不仅会伤肝脏，研究表明也会损伤精子，从而使男性的生殖能力下降。大量饮酒可以使睾酮水平降低并降低精子