

生养一个健康的聪明宝宝

怀孕·分娩·育儿 大百科

董玉贞 编著



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

怀孕·分娩·育儿大百科

董玉贞 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目(CIP)数据

怀孕·分娩·育儿大百科 / 董玉贞编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5381-7968-2

I. ①怀… II. ①董… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识 ③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3 ③R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 054673 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 26.25

字 数: 580 千字

出版时间: 2013 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 凌 敏

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-7968-2

定 价: 48.00 元

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

目录 contents

第一篇 妊娠篇

1. 准备怀孕

- 准爸妈要了解的数字 /2
- 和您的伴侣一起畅想有宝宝的生活 /2
- 快乐育儿，从怀孕时就要做好准备 /2
- 调查：怀孕后妈妈们的心情 /3

愉快而顺利地分娩

- 怀孕不是生病但也是有风险的 /4
- 只要你想顺产，就可以得到令您满意的分娩 /4
- 母婴同室是亲情育儿的开始 /4

我怀孕了

- 做一个周全的孕前计划 /5
- 先买 1 盒试纸测测吧 /5
- 身体和心理都接受怀孕这件事 /5

怀孕前应该了解的知识

- 生命的起源——精子和卵子 /6
- 生育宝宝的最佳月份 /6
- 生育宝宝的最佳年龄 /6
- 增加怀孕机会的体位 /6
- 自测排卵高峰期 /7
- 怎样根据末次月经推算孕周数 /7
- 孕期的身体变化 /8
- 从怀孕开始就要注意胎内环境 /8
- 导致宝宝先天异常的外因 /8
- 宝宝性别的决定因素 /8
- 双胞胎和三胞胎 /9



- 高龄初产也不必太过担心 /9
- 子宫到底是个什么样的地方 /10
- 准妈妈要提前服用叶酸 /10
- 准爸妈受孕前要少吃以下食物 /11
- 小贴士 /11

优生优育知多少

- 为什么会有出生缺陷 /12
- 引起出生缺陷的因素 /12
- 不宜怀孕的情况 /12
- 需要延迟怀孕的状况 /13
- 母子血型不合会引起新生儿溶血症 /13
- 孕前需要做的检查 /13

确定妊娠的检查

- 验孕纸可以确诊怀孕吗 /14
- 第一次到妇产科都会做什么检查 /14
- 超声确诊是最准确的 /14
- 不要过分担心以前流产的影响 /14
- 立卡 /15
- 准妈妈需要了解的染色体知识 /15



2. 怀胎十月

调查：怀孕期间，丈夫为你做了什么？你希望他帮你做些什么？ /17

第 1 个月（1~4 周）

- 受精卵着床就是妊娠的开始 /18
- 大多数人在怀孕第 1 个月没什么自觉症状 /18
- 在受精的瞬间宝宝的性别已经被决定了 /18
- 准妈妈生活指南 /19
- 孕期要远离电磁辐射 /21
- 孕 1 个月妈妈的饮食指南 /21
- 孕妇饮食宜忌 /21

第 2 个月（5~8 周）

- 妈妈的身体变化 /22
- 写给爸爸：老婆怀孕了，要祝福一下 /22

- 宝宝的大小 /23
- 受精后 40 天是宝宝器官发育的关键时期 /23
- 到医院接受初次检查 /23
- 这个时期最容易流产 /23
- 流产的预防措施以及流产后的注意事项 /24
- 孕妇记事本 /24
- 小贴士 /25
- 孕 2 个月给准妈妈一个良好的居住环境 /25
- 孕 2 个月妈妈的饮食指南 /26
- 孕妇饮食宜忌 /26
- 孕 2 个月的胎教 /27

第 3 个月 (9~12 周)

- 妈妈的身体变化 /28
- 宝宝的大小 /28
- 孕妇记事本 /28
- 这段时间不要勉强做家务, 力求平安度过孕吐期 /29
- 定期产检 /29
- 写给爸爸: 帮一帮孕吐的妈妈 /29
- 通过超声确定宝宝的健康状态 /29
- 调查 /30
- 孕 3 个月准妈妈生活指南 /30
- 孕 3 个月准妈妈的饮食指南 /31
- 孕 3 个月胎教方案 /32
- 孕 3 个月产检项目 /33

第 4 个月 (13~16 周)

- 妈妈的身体变化 /34
- 宝宝的大小 /34
- 体重以每个月增加 1 千克为标准 /34
- 饮食上要防止贫血和便秘, 有蛀牙要及早治疗 /35
- 孕 4 个月准妈妈生活指南 /35
- 写给爸爸: 你了解产前诊断吗 /35
- 孕 4 个月准妈妈的饮食指南 /36
- 小贴士 /36
- 孕 4 个月胎教方案 /37

孕4个月产检项目 /37

第5个月（17~20周）

妈妈的身体变化 /38

宝宝的大小 /38

适度地进行体育运动 /39

写给爸爸：通过超声影像看看宝宝，参加爸爸学习班 /39

钙的需求量增加了 /40

小贴士 /40

孕5个月准妈妈生活指南 /41

孕妇记事本 /41

孕5个月准妈妈的饮食指南 /42

孕5个月胎教方案 /43

孕5个月产检项目 /43

第6个月（21~24周）

妈妈的身体变化 /44

宝宝的大小 /44

宝宝的听力已经很发达了，多和他说说话吧 /44

开始乳头按摩，做孕妇体操 /45

参加妈妈学习班，多交朋友 /45

写给爸爸：爸爸要戒烟，要避免剧烈的性生活 /45

孕6个月准妈妈生活指南 /45

孕6个月准妈妈的饮食指南 /46

小贴士 /46

孕6个月胎教方案 /47

孕6个月产检项目 /47

第7个月（25~28周）

妈妈的身体变化 /48

宝宝的大小 /48

注意预防早产 /49

预防过胖和贫血 /49

职场准妈妈做好交接准备工作 /49

孕7个月准妈妈生活指南 /49

小贴士 /50

孕7个月准妈妈的饮食指南 /50

写给爸爸：和妈妈一起做点她爱吃的饭菜吧 /51

孕7个月产检项目 /51

孕7个月胎教方案 /51

第8个月（29~32周）

妈妈的身体变化 /52

宝宝的大小 /52

准备婴儿用品 /52

预防妊娠期高血压疾病 /52

让自己睡得安稳一些 /53

小贴士 /53

孕8个月准妈妈生活指南 /53

孕8个月准妈妈的饮食指南 /54

孕8个月产检项目 /54

孕8个月胎教方案 /55

第9个月（33~36周）

妈妈的身体变化 /56

宝宝的大小 /56

写给爸爸：好好安慰妈妈，做好分娩的准备工作 /56

你做好分娩的准备了吗 /57

想回家乡分娩的人，在怀孕第34周之前就应该回去了 /57

孕9个月准妈妈生活指南 /57

小贴士 /58

孕9个月准妈妈的饮食指南 /58

孕9个月产检项目 /59

孕9个月胎教方案 /59

孕妇记事本 /59

第10个月（37~40周）

妈妈的身体变化 /60

宝宝的大小 /60

预产期前3周还可以过和往常一样的生活 /60

做好分娩前的各项准备 /61

阵痛开始了也不要害怕 /61

写给爸爸：爸爸随时做好准备，并确定自己能够帮助妈妈做好呼吸法 /61

孕10个月准妈妈生活指南 /61



小贴士 /62

孕 10 个月准妈妈饮食指南 /62

孕 10 个月产检项目 /63

孕 10 个月胎教方案 /63

3. 孕期话题

调查：准妈妈们的不安因素 /64

定期接受产前检查

每次产检的频率和检查项目 /66

怎样和医生交流 /66

孕期可能出现异常的检查项目 /66

参加妈妈学习班

哪里举办妈妈学习班 /69

学习班里都教些什么 /69

和准爸爸一起参加学习班 /69

学习之后，紧张的心情减轻了 /70

妈妈学习班都能学些什么 /70

不明白的地方赶紧问 /71

写给爸爸：和准妈妈一起参加学习班 /71

分娩室是什么地方 /72

妊娠期疾病

心脏病 /73

过敏性体质 /73

哮喘 /74

糖尿病 /74

肾脏病 /75

甲状腺功能亢进和甲状腺功能低下 /75

高血压 /75

低血压 /76

癫痫 /76

小贴士：服药对宝宝有不良影响吗 /76

子宫肌瘤 /77

卵巢肿物 /77

子宫畸形 /78

小贴士 /78

如果患有传染性疾病

风疹 /79

乙型肝炎 /79

衣原体感染 /79

B组溶血性链球菌感染 /80

苹果病（传染性红斑）/80

其他传染病 /80

小贴士：怀孕时容易患膀胱炎，但对宝宝没影响 /80

如果患有性病

衣原体感染 /81

滴虫性阴道炎 /81

生殖器疱疹 /81

淋病 /82

梅毒 /82

艾滋病 /82

小贴士 /83

孕期日常生活

体育运动 /84

旅行 /84

驾车 /84

乘飞机 /85

牙齿护理 /85

温泉 /85

喝咖啡 /85

小贴士：孕妇的胸罩要选棉质的，且不能太紧 /86

吸烟 /86

饮酒 /86

营养胶囊 /87

便秘 /87

高跟鞋 /87

皮肤护理 /88

发型 /88

使用电脑 /89



拎重物 /89

小贴士：怀孕期间尽量不要做 X 线检查也不要接种疫苗 /89

孕期常见问题及解答

对怀孕、分娩、育儿的不安 /90

关于伴侣 /91

孕期性生活 /93

准爸爸能做的事

怀孕初期学做家务事 /94

怀孕中期一起旅行、看电影 /94

怀孕后期准爸爸就要登场了 /94

马上就要生了，你做好住院的准备了吗 /95

初学者家务事入门 /95

职场准妈妈的规划

把自己产后想继续工作的想法告诉周围人 /96

提前了解保护孕妇的相关法律 /96

职场妈妈产前产后该做些什么 /97

怀孕期间做好自己的工作 /97

提前确定有人可以帮你带孩子 /98

最可信赖的人是你的丈夫 /98

小贴士：怀孕、分娩需要些什么东西 /99

4. 怀孕期间的饮食生活

防止热量摄取过剩 /100

积极地摄取以下营养成分 /100

过多摄取食盐会导致水肿和妊娠期高血压疾病 /100

如何看待方便食品和零食 /100

调查：对已生育的妈妈们的问卷调查 /101

孕期应该吃什么、吃多少

过胖是难产的原因之一，会给妈妈和宝宝带来很大的危险 /102

过胖会导致妊娠期高血压疾病等并发症 /102

哪些食品的热量低且营养均衡 /103

在饮食上下点工夫并不是难事 /103

合理补充叶酸 /104

怀孕哺乳期的营养需求量 /104

妊娠饮食 Q&A/105

控制体重的饮食要点

调查：你在控制体重上下了哪些工夫？ /106

选择脂肪少的肉类，烹饪时尽量去除脂肪 /106

鸡蛋和豆腐的营养丰富，再加点蔬菜就是最好的菜谱 /106

控制高热量的油脂类食品 /106

在米饭和面类食品中多加点其他材料 /106

加大食物的体积可以增加饱腹感 /107

炸东西时，要少炸一会，而且外皮尽量要薄 /107

多吃海产品 /107

让蔬菜的热量变得更低的凉拌蒸茄子（204千焦） /107

小贴士：预防过胖的菜谱 /107

控制盐分摄入的饮食要点

常见食物含盐量 /108

控制盐分摄入的方法 /109

控制盐分摄入的菜谱 /110

多吃富含膳食纤维的食物和奶酪可以预防和治疗便秘

缓解便秘的菜谱 /111

预防贫血的饮食要点

补铁的方法 /112

富含铁质的食品 /112

增加铁摄入的菜谱 /113

高钙饮食要点

高钙食品的含钙量 /114

补钙的方法 /114

富含钙质的食谱 /115

5. 怀孕期间的异常表现

怀孕后身体难免有些异常，应该有心理准备

孕期生活的两个转折点：12周和22周 /116

调查：准妈妈最常见的三大麻烦 /117

孕期异常预见表

孕期异常

先兆流产 /120

流产 /120

宫外孕 /120

葡萄胎 /121

小贴士：外阴瘙痒和白带呈白色豆腐渣样时应该想到孕期容易患念珠菌性阴道炎 /121

早产、先兆早产 /122

前置胎盘 /122

胎盘早剥 /123

小贴士：预防早产至关重要 /123

羊水量异常 /123

妊娠期高血压疾病 /124

早孕反应 /125

妊娠剧吐 /126

宫颈口松弛症 /126

静脉瘤 /126

前期破水 /126

贫血 /127

小贴士：孕期的感冒 /128

超重 /128

尿糖 /128

倒产 /129

妈妈总担心宝宝的一些问题

宝宝的大小 /130

胎动的多少和强弱 /130

肚子的大小 /130

有点让人担心的孕期异常

鼻出血、牙龈出血 /131

鼻炎 /131

便秘、痔疮 /131

妊娠性湿疹 /131

困倦 /131

- 失眠 /132
- 腰痛 /132
- 心慌、气短 /132
- 胃灼热、胃部不适 /133
- 尿频 /133
- 妊娠纹 /133
- 头疼 /133
- 手麻痹 /133
- 腿抽筋 /134
- 皮肤粗糙、色斑、雀斑 /134

第二篇 分娩篇

1. 为分娩做准备

调查：你是如何面对分娩时不安情绪的 /136

提早做准备

面临怀孕、分娩和育儿要准备些什么东西好呢 /138

做一个善于理财的妈妈 /138

护理乳房 /138

孕妇用品的准备

孕妇装 /139

鞋 /139

睡衣 /139

胸罩、内裤 /139

宝宝用品的准备

分娩前需要准备的东西 /140

分娩后需要用到的东西 /141

分娩后可能用到的东西

分娩前的计划和准备

选择适合的分娩方式 /143

采取哪种方式与宝宝见面 /143

住院用品的准备

办理住院手续需要的东西 /144



住院时需要用到的东西 /144

如果准备了，会觉得很方便物品 /144

出院时用到的东西 /145

为母乳喂养做准备

乳头的自身状态对于哺乳很重要 /146

乳房按摩可以促进血液循环 /146

通过做家务和游泳活动身体 /146

各种形状的乳头 /146

乳房的按摩 /147

调查：你是丈夫陪产的吗？选择丈夫陪产的理由是什么？ /149

选择医院的要素

离家的远近 /150

医院的口碑如何 /150

是母婴同室还是母婴分室 /150

是否有急救医疗措施 /150

费用是多少 /150

可选择产科医院的种类

综合医院 /151

妇产科专科医院 /151

私人医院 /151

分娩方式

你自己想怎么生 /152

顺产的各种辅助方法 /152

调查：准妈妈们都选择什么样的分娩方式 /153

迎接宝宝

选择母婴同室 /154

混间和单间各有优点 /154

学学怎样育儿，尤其是哺乳方法 /155

调查：妈妈们都选择母婴同室还是分室，混间还是单间 /156

顺产的姿势、训练和呼吸法

首先从简单的孕妇体操开始 /158

简单的孕妇体操 /158

锻炼腹肌 /161

晃动骨盆 /162

小贴士：注意平时的姿势 /163

缓解腰痛、促进顺产的孕妇体操

蝶泳姿势——使骨盆变得柔软 /164

伸展体操——最大限度地抻开骨盆、锻炼盆底肌肉 /164

突然收缩肛门括约肌的体操 /165

匍匐姿势——缓解腰疼 /165

模仿猫的姿势——缓解后背疼痛 /166

利用墙壁伸展髋关节 /166

小贴士：分娩假想训练 /167

为了顺利分娩应该练习放松

基本放松姿势 /168

触摸放松法 /168

开始练习呼吸法

呼吸法练习的基本模式 /169

阵痛开始时的腹式深呼吸 /169

阵痛加剧→嘿—呼—呼吸 /169

阵痛波越来越频→嘿、嘿、呼—式或深吸 /170

告诉你使劲的时候要用力地吸气 /170

宝宝的头露出来的时候→短促呼吸 /170

阵痛时可以让让人舒服一点儿的姿势

阵痛时的基本姿势 /171

阵痛间歇期姿势变换 /172

分娩时的姿势 /173

小贴士：孕期游泳可以使心情好起来 /174

当预产期临近的时候

生产先兆 /175

做好联络表 /175

和老公做好住院期间的的生活安排 /175

充满自信地迎接分娩 /176

保证充足的睡眠和营养均衡 /176

过了预产期还没生也不必太担心 /176

在预产期后的2周内出生均属于正常 /176

写给爸爸：你做好陪产的准备了吗 /177

2. 出生

调查：对前辈妈妈进行的问卷调查 /178

预产期就在眼前

齐心协力度过分娩 /179

从分娩开始到胎儿娩出

分娩的先兆 /180

见红 /180

阵痛 /180

破水 /180

你了解分娩的先兆吗 /181

第一产程（准备期）

马上就要住院了 /182

第一产程（准备期）阵痛情况和妈妈身体的变化 /182

第一产程（进展期）

分娩准备室（待产室） /183

第一产程（进展期）阵痛情况和妈妈身体的变化 /183

第一产程（极期）

分娩准备室（待产室） /184

第一产程（极期）阵痛情况和妈妈身体的变化 /184

宝宝出生前妈妈和宝宝的状况 /184

第二产程（娩出期）

从宫口开全到宝宝出生 /186

小贴士：你知道关于分娩高潮的事吗 /186

第三产程

第三产程轻微的阵痛（后产程）情况和妈妈身体的变化 /187

小贴士：你了解分娩刚结束后的事情吗 /187

分娩室 /188

你了解分娩刚结束后的事情吗 /188

你知道袋鼠式照顾吗 /188

对分娩后的妈妈进行的处置 /189

你知道吗？有一件事只有妈妈才能做——捐献脐带血 /189

分娩后对宝宝进行的处置和检查 /190

分娩后要让妈妈得到充分的休息 /191