

孕产期

优化环境保优生

为怀孕做准备

孕妇衣食住行有什么要求
各种问题与身体不适如何处理
如何满足胎儿需求
产后恢复 产后饮食
运动与防病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



Yunchangqi

Youhua Huanjing Baoyousheng

孕产期

优化环境保优生

主编 李兴春 梁淑敏

编者 王丽茹 杨桂芝 李 铁 吴凌云

李效梅 李雪梅 姚绍坚 姚 冰

李 芳 李 忠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期优化环境保优生 / 李兴春, 梁淑敏主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5091-5133-4

I. ①孕… II. ①李…②梁… III. ①妊娠期—妇幼—保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第187874号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 王兰芝 王三荣 责任审读: 刘 平 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 8.75 字数: 148千字

版、印次: 2011年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书按照孕产顺序，从孕前准备、孕期优生、产后保健三个方面重点介绍了夫妻双方如何为怀孕做准备，孕妇衣食住行应注意的问题以及健康分娩、产后生理恢复、饮食、运动与防病等知识。本书内容全面，措施具体，是一本指导育龄夫妇实现优生的科普读物。



环境与人的关系非常大，好的环境有利健康，污染的环境会引发疾病。尤其是在妇女怀孕和分娩期间，环境不仅会对妇女本身健康有影响，同时还关系到胎儿的健康发育，是能否实现优生大问题。所以，我们对孕产妇的生活环境必须十分注意，以保证母子健康，实现优生。孕妇的环境防护是包括母子双方在内的。孕妇健康，胎儿才健康，才能实现优生。

孕产妇环境防护是个大范围。居住的环境要清洁卫生，温湿度适宜。穿衣服要合体，起到保暖防寒的作用，而且不受化学纤维伤害。吃饭要讲科学，防止病从口入。日常行为和工作要注意安全，避免不当引起的伤害。孕妇运动要适当，不可过量，以利健康。睡眠要充足，以减轻孕妇的负担。治病用药，定期体检，防止疾病的侵扰。孕妇进行胎教，是直接改善胎儿生活环境，加强锻炼的好方法，利于胎儿健康发育。总之，孕产妇只有做好环境防护，才可确保自身和胎儿的健康。孕妇要努力改善自己的环境，确保母子健康，实现优生。

本书按照孕产顺序，分为3章编写。第1章，孕前给胎儿创造一个良好的环境，这是优生的基础建设，包括了夫妻双方为怀孕准备的方方面面；第2章，孕期优化环境保优生，按孕早期、孕中期、孕晚期排列，每一期都包括了孕妇衣食住行、不适的处理、胎儿需求等方面的内容；第3章，产后优化环境保健康，包括健康分娩、产后生理恢复、产后饮食、产后运动与防病几个方面，帮助产妇身体恢复。本书以环境防护为主线，贯穿了孕前准备、孕期生活、分娩后三个时期，全程呵护孕产妇和胎儿的健康，旨在帮助育龄夫妇实现优生。



第1章 孕前给胎儿创造一个良好的环境	1
一、孕前对夫妻健康有何要求	1
1. 生育年龄多大为宜	1
2. 准备怀孕夫妻要做哪些身体检查	2
3. 哪些妇女暂时不可怀孕	2
4. 为何孕前11个月妇女要注射乙肝疫苗	3
5. 妇女孕前8个月为何要注射风疹疫苗	4
6. 妇女孕前6个月为何要看看牙	4
7. 妇女准备怀孕为何不可太胖太瘦	4
二、孕前如何优化内外环境	5
1. 妇女怀孕前应补充哪些营养	5
2. 妇女孕前3个月补充叶酸对胎儿有何益处	5
3. 男性补充锌和维生素A对生育有何益处	6
4. 孕前夫妻吃哪些排毒食物净化内环境	6
5. 准备怀孕夫妻为何要忌酒	7
6. 准备怀孕夫妻为何要忌烟	7
7. 准备怀孕性生活为何不宜过频	8
8. 妇女怀孕前为何要忌食粗制棉子油	8
9. 孕前房间环境有何要求	8



10. 准备怀孕为何不要住新房	9
11. 孕前3个月为何要远离宠物	10
12. 妇女孕前逛街有何不利	10
13. 准备怀孕的丈夫要远离哪些有害物质	11
14. 准备怀孕的丈夫为何不宜洗桑拿和热水浴	11
15. 准备怀孕的丈夫不宜服用哪些药物	11
三、最佳受孕环境	12
1. 受孕宜选什么月份	12
2. 如何选择怀孕时机	12
3. 什么环境下不宜受孕	13
4. 为何不要在停用避孕药后立即受孕	13
5. 妇女停用某些药物和受X线照射什么时候怀孕	14
6. 妇女怀孕前如何注意经期卫生	14
7. 受孕的最佳时刻在几时	15
8. 受孕时的环境有何要求	15
9. 为何婚后不要急于怀孩子	15
第2章 孕期优化环境保优生	17
一、孕早期(1—3个月)环境防护	17
1. 怀孕1个月(0—4周)胚胎发育情况	17
2. 孕妇有何感觉和妊娠信号	17
3. 如何尽快医学检查明确妊娠	18
4. 为什么说孕早期是胎儿发育最重要时期	18
5. 孕3个月应如何防止流产和畸形	19
6. 孕早期饮食有何要求	19
7. 孕妇应适当多吃哪些食物	19
8. 孕妇为何要多喝牛奶	20
9. 孕妇为何要选些零食吃	21
10. 孕妇为何要注意饮水	21
11. 孕妇为何要多吃有利胎儿脑发育的营养素	22
12. 孕妇要忌多吃哪些食物	22



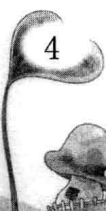


13. 孕妇应忌食霉变、受污染的食物	23
14. 孕早期为何要停止性生活	23
15. 孕妇如何增加休息时间	24
16. 怎样注意孕妇居室环境卫生	24
17. 如何改善厨房环境	25
18. 孕妇要增加睡眠时间	25
19. 孕妇为何不要睡电热毯	25
20. 孕妇穿衣有何要求	26
21. 孕妇为何不要化妆	26
22. 孕妇怎样安全使用手机	26
23. 孕妇看电视如何调整距离和时间	27
24. 孕妇为何要远离汽油	27
25. 上班族孕妇如何防止写字楼内环境污染	27
26. 怀孕1—3个月如何防畸	28
27. 孕妇B超检查怎样安排	29
28. 孕妇为何不宜做CT检查	29
29. X线对胎儿危害有多大	29
30. 孕妇如何进行运动锻炼	30
31. 孕妇运动方式有哪些	30
32. 孕期锻炼应远离有害环境	31
33. 孕2个月（5—8周）胎儿发育情况	31
34. 孕2个月孕妇会出现哪些征象	32
35. 怀孕2个月要注意哪些事项	32
36. 为何提倡边怀孕边工作	33
37. 孕期应避免从事哪些工作	33
38. 孕2个月孕妇如何增加营养	33
39. 孕妇如何保护好自己的乳房	34
40. 怎样应对早孕反应	35
41. 应对呕吐有哪些食疗方法	36
42. 产前检查时间应怎样安排	36





43. 孕早期检查内容有哪些	36
44. 高龄孕妇要补充哪些检查内容	37
45. 什么是自然淘汰流产	37
46. 孕妇早孕反应强烈时为何不宜保胎	38
47. 孕妇用药原则是什么	38
48. 孕妇为何不要涂清凉油、风油精	39
49. 容易引起流产的中草药有哪些	39
50. 孕妇禁用的中成药有哪些	39
51. 孕妇忌用的西药有哪些	40
52. 妊娠3个月（9—12周）胎儿发育情况	41
53. 妊娠3个月孕妇有何感觉	41
54. 怀孕3个月养胎、保胎应注意哪些	41
55. 怀孕3个月孕妇应如何休息和活动	42
56. 孕妇开车注意什么	42
57. 孕妇为何不可长时间吹电风扇、空调	42
58. 孕妇应如何避免噪音	43
59. 孕妇阅读书刊为何也是胎教	43
60. 孕妇患感冒怎么办	44
61. 孕妇瘙痒为什么不可轻视	44
62. 孕妇的走、坐、卧姿势应是怎样的	45
63. 孕妇做家务要注意什么问题	45
64. 妊娠3个月时如何防止流产和胎儿畸形	46
65. 妊娠3个月怎样进行抚摸胎教	46
66. 抚摸胎教应注意哪些事项	47
67. 孕妇注意情绪对胎教有何意义	47
二、孕中期（4—7个月）环境防护	48
1. 怀孕4个月（13—16周）胎儿发育情况	48
2. 怀孕4个月孕妇身体有哪些明显变化	48
3. 孕4个月孕妇生活应注意什么	48
4. 怀孕4个月如何增加营养	49





5. 孕妇为何要多吃豆制品	50
6. 孕妇为何不要常吃精米精面	50
7. 孕妇全吃素食有何不好	50
8. 孕妇为何不可多吃腌制的酸性食物	51
9. 孕妇为何不宜吃薏苡仁、马齿苋	51
10. 为什么孕妇不宜吃甲鱼、螃蟹	51
11. 孕妇为何不宜吃桂圆、山楂、荔枝	52
12. 孕妇为什么不要贪吃冷食	52
13. 孕妇多喝咖啡、可乐型饮料、汽水和茶有何危害	52
14. 孕妇为何不要輕易服用补品	53
15. 孕期良好的饮食习惯	53
16. 孕妇增加体重为何不要超过12.3千克	54
17. 孕妇活动太少有何不好	54
18. 孕妇在孕中后期适于参加哪些运动	55
19. 孕妇不适宜的活动和工作	56
20. 上班族孕妇如何休息	56
21. 怎样进行音乐胎教	57
22. 孕妇便秘为何要早防治	58
23. 孕5个月（17—20周）胎儿有哪些明显生长	58
24. 孕妇身体变化有何特点	58
25. 孕5个月孕妇注意吃哪些食物	59
26. 孕妇如何做到营养均衡	59
27. 孕妇为何不宜睡软床	60
28. 高龄孕妇要特别注意哪些问题	60
29. 孕5个月为何要进行全面胎教	60
30. 语言胎教如何与日常生活相结合	61
31. 如何进行运动胎教	61
32. 抚摸胎教如何掌握时间和动作	62
33. 进行大自然胎教有何益处	63
34. 实施胎教应注意哪些问题	63





35. 怀孕6个月（21—24周）胎儿发育状况如何	64
36. 怀孕6个月孕妇身体有何变化	64
37. 孕6个月孕妇饮食有何要求	65
38. 为何提倡孕妇多吃鱼	65
39. 怀孕中晚期孕妇增吃哪些健脑食物	66
40. 肥胖孕妇在孕6个月后应如何平衡营养	67
41. 孕6个月孕妇适合做哪些体操	67
42. 孕6个月后孕妇为何要每周测1次体重	68
43. 孕妇出现心慌气急怎么处理	69
44. 孕妇中晚期出现贫血怎么办	69
45. 妊娠下肢静脉曲张怎样防治	70
46. 孕妇为何要重视尿液的检查	71
47. 怀孕7个月（25—28周）胎儿发育状况怎样	71
48. 怀孕7个月孕妇身体有哪些变化	71
49. 孕妇7个月饮食有什么要求	72
50. 孕妇感到累了怎样休息	72
51. 为什么说光照胎教有利胎儿视力和脑发育	72
52. 怀孕7个月孕妇出现水肿是什么原因	73
53. 孕期水肿怎样进行饮食调理	73
54. 妊娠高血压如何做到早发现早治疗	74
三、孕晚期（8—10个月）环境防护	75
1. 8个月（29—32周）胎儿发育状况如何	75
2. 8个月孕妇身体变化如何	75
3. 孕晚期饮食按月要求是怎样的	76
4. 孕晚期如何控制胎儿长得太快	76
5. 孕晚期保健措施注意什么	77
6. 孕8个月孕妇在生活上应注意什么	77
7. 孕晚期孕妇不宜多做哪些运动	78
8. 孕晚期为何绝对禁止性生活	78
9. 孕妇在孕晚期如何进行自我监护	79





10. 孕晚期乳房保健注意什么	79
11. 何为早产及早产征象	80
12. 预防早产有何措施	80
13. 孕妇腿抽筋、腿痛如何应对	81
14. 孕9个月（33—36周）胎儿发育状况如何	81
15. 孕9个月孕妇身体有什么变化	82
16. 孕9个月时孕妇饮食有何要求	82
17. 孕妇如何保证孕晚期的睡眠质量	82
18. 哪些孕妇要进行产前特别诊断	83
19. 孕晚期如何进行阳光胎教	83
20. 怎样对胎儿进行听力训练	84
21. 孕晚期如何检查胎位	84
22. 一般的胎位不适如何纠正	84
23. 胎儿臀位怎样纠正	85
24. 胎儿横位怎样纠正	85
25. 妊娠足月胎儿“头浮”如何处理	85
26. 脐带绕颈或扭转如何纠正	86
27. 孕妇羊水过多、过少时怎样应对	86
28. 前置胎盘如何处理	87
29. 孕妇要做哪些分娩准备	87
30. 回外地待产什么时候起程好	88
31. 怎样选择合适的分娩医院	88
32. 怀孕10个月（37—40周）胎儿发育状况如何	88
33. 怀孕10个月孕妇身体有哪些变化	89
34. 产前为何要进行胎儿检查	89
35. 妊娠期为何不宜过长	90
36. 产前孕妇如何保护好产力	90
37. 上班孕妇何时停止上班	91
38. 为什么临近分娩孕妇还要坚持散步	91
39. 孕10个月为何要做动静操	91

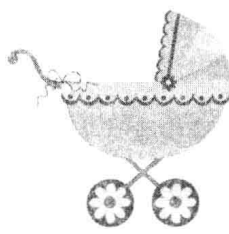


40. 为什么说提肛运动有助顺利分娩	92
41. 孕妇临产情绪稳定有何作用	92
42. 怀孕10个月为何要做到及时排尿	92
43. 临产有哪些禁忌	93
第3章 产后优化环境保健康	94
一、健康分娩	94
1. 为什么说到医院分娩好	94
2. 医院分娩应何时入院	94
3. 为什么说自然分娩好	95
4. 剖宫产有何优缺点	96
5. 临近分娩有哪些先兆	96
6. 产妇临产为何要排尽大小便	97
7. 分娩时产妇如何按产程与医生配合	98
8. 产妇分娩时吃些什么	99
9. 急产有什么危害	99
10. 出现滞产如何处理	99
11. 如何警惕难产	100
12. 肥胖孕妇如何防止难产	100
13. 产妇分娩后为什么宜在产房观察2小时	100
二、产后恢复	101
1. 产褥恢复期产妇会有哪些生理变化	101
2. 产妇在产褥期应注意哪些保养要点	102
3. 为何要重视产后第1次大小便	102
4. 怎样的恶露是健康的表现	103
5. 分娩后怎样进行阴部护理	103
6. 会阴侧切怎样护理	104
7. 剖宫产后的护理有何要求	104
8. 为何不要捂月子	105
9. 产后需要多久下床活动	106
10. 产妇坐月子应有怎样的居室环境	106



11. 产妇衣着、鞋子有何要求	107
12. 产妇月子里怎样刷牙、漱口	107
13. 产后应怎样洗澡	108
14. 产妇可不可以看电视、看书	108
15. 产妇为何不要睡软床	109
16. 产妇为何不要长时间仰卧	109
17. 产妇预防发胖有何方法	109
18. 产后如何注意情绪的调节	110
19. 产后抑郁症如何进行自我调节	110
20. 产褥期结束要做哪些健康检查	111
三、产后饮食	112
1. 产妇产褥期饮食应注意哪些问题	112
2. 剖宫产前三天吃什么	113
3. 适合产妇多食的食物有哪些	113
4. 产后宜吃哪些补血食物	114
5. 产后怎样喝催乳汤	115
6. 乳母宜多吃哪些有益新生儿健脑的食物	115
7. 乳母为何不宜多喝茶、吃巧克力	115
8. 产后为何不要多吃鸡蛋	116
9. 产妇为何不宜急于服用人参	116
10. 乳母为何要控制食用味精	117
四、产后运动与防病	117
1. 适合恢复期锻炼的项目有哪些	117
2. 剖宫产产妇锻炼有何要求	118
3. 产褥期如何做产妇操	118
4. 产后恶露不净可能是什么原因	120
5. 子宫复旧不全应采取什么措施	120
6. 防止乳房胀痛应采取哪些方法	121
7. 产妇如何预防乳腺炎	121
8. 产妇如何预防产褥感染	122

9. 产妇如何防止产后感冒	122
10. 产后有哪些方法预防中暑	123
11. 产后恢复期怎样防便秘	123
12. 预防产后排尿困难有哪些方法	124
13. 预防产后颈背酸痛、腰腿痛有哪些措施	124
14. 乳母应禁用哪些西药	125
15. 乳母应禁服哪些中药	125



第1章 孕前给胎儿创造一个良好的环境

一、孕前对夫妻健康有何要求



1. 生育年龄多大为宜

从医学角度看，一般认为24—29岁是妇女生育的最佳年龄。这个时期的女性已发育成熟，身体健康，生殖力旺盛，卵子的质量也好，胎儿先天畸形发生率低，难产机会也较少，是胎儿健康的母体环境，出生的宝宝就会健康聪明，母亲产后身体恢复也很快。

妇女超过了30岁不利生育，尤其是超过35岁后生育被称为高危产。妇女随着年龄的增長，卵巢功能开始衰退，卵细胞逐渐老化，因此，胎儿先天性畸形或痴呆的发病率会明显增加，生下畸形儿，特别是先天性愚型儿的机会便增多。35岁以上的妇女分娩出的孩子，发生先天性缺陷的机会较25—30岁的妇女多2倍以上。35岁以上初产妇，骨盆和会阴弹性都有所减弱，骨盆关节松弛性差，子宫收缩力弱，分娩时间延长，妊娠期并发症和难产的危险性也会增加，易发生妊娠期高血压综合征和糖尿病等。

一般女性在20岁以前虽然身体各重要器官已逐渐发育成熟，但骨骼要到23岁以后才能完全钙化。若过早怀孕生育，胎儿会从仍在发育的母亲身上争夺营养，不利于母子双方的健康。

男子30—35岁时所产生的精子质量最高，有最强的生命力，可将最好的基因遗传给下

一代。但男子生育年龄过大也不利，所生的孩子中先天性畸形和遗传病的发病率也较高。

2. 准备怀孕夫妻要做哪些身体检查

要想有一个健康的孩子，孕前夫妇双方都要进行体检。因为体检能及时发现未被注意到的隐患。只有父母健康才能给胎儿生长发育提供健康的环境。

丈夫体检项目包括：常规的健康检查，如血、尿常规，肝肾功能和精液检查。

女性孕前检查的项目很多，具体如下：

(1) 血常规检查：白细胞、红细胞、血沉、血红蛋白、血小板等检查，目的是及时发现营养、消耗、遗传以及贫血等疾病。

(2) 尿常规检查：尿糖、红细胞、白细胞等，目的是排除糖尿病、尿路感染、肾炎等疾病。

(3) 肝肾功能检查：主要检测乙型表面抗原，阴性属正常。如为阳性，则需要进一步检测。如果患肾炎也不利于怀孕。妇女怀孕后，肝肾负担会增加，所以必须健康。

(4) 测量身高、体重：如果体重超标，最好先减肥再受孕。

(5) 血压检查：如果孕前血压高，怀孕后易使血压更高，甚至威胁到母亲的生命。所以，了解自己的基础血压很重要。

(6) 内科检查：心电图、胸部X线透视，以确认胸腔内器官是否正常。

(7) 口腔科检查：包括检查是否有龋齿、未发育完全的智齿等口腔疾病。怀孕期间原有的口腔病症会恶化，严重的还会影响宝宝的健康。

(8) 妇科检查：做盆腔和阴道检查，检测是否有生殖器官畸形或妇科疾病，以免影响怀孕。

(9) 体内微量元素检测：钙、锌、铁等微量元素的检测。因为微量元素缺乏将直接影响到胎儿的发育和健康。

(10) 艾滋病病毒检查：抽血测试，以防患艾滋病通过母体传染给胎儿。

3. 哪些妇女暂时不可怀孕

患有高血压病的妇女，想怀孕时，要请医生认真检查，根据病情决定可否怀孕。

患心脏病的妇女，经医生检查，心功能在Ⅰ～Ⅱ级者可以考虑怀孕。一般体力明显受