



汉竹
·
亲乐读系列

北京协和医院妇产医疗保健专家 倾力审定

孕产

实用百科

中华医学会妇产科分会委员
北京协和医院妇产科主任医师
北京协和医院特需专家门诊专家

史宏晖 主审
汉竹 编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

目录

9 / 孕前准备

预约一个优质宝宝

1 个月

种下一颗希望的种子

30 / 第1周：计时开始了

36 / 第2周：挑个好日子

42 / 第3周：天时地利人和

44 / 第4周：有不同寻常的感觉吗

2 个月

轻松面对怀孕征兆

54 / 第5周：确认怀孕了吗

60 / 第6周：小宝宝“安家”了

64 / 第7周：着手制订孕产计划

68 / 第8周：随心所“欲”保健康

3 个月

呵护自己，预防流产

78 / 第9周：孕妈妈也宛若新生

82 / 第10周：减少应酬，
远离有害环境

86 / 第11周：重新制定安全标准

90 / 第12周：度过危险期

4 个月

吃好睡好多活动

102 / 第13周：吃什么，
决定TA的健康

106 / 第14周：美丽孕妈妈

110 / 第15周：有所为有所不为

114 / 第16周：防微杜渐

5 个月

全面胎教开始啦

124 / 第17周：肚子越来越明显了

128 / 第18周：全面胎教

134 / 第19周：小毛病不断

138 / 第20周：宝宝开始动了



6个月 亲情互动，让爱更浓

- 150 / 第21周：吃饭，不吃药
- 156 / 第22周：爱惜自己
- 160 / 第23周：不要忽视宝宝的兴趣
- 164 / 第24周：一觉睡到自然醒

7个月 跟孕期不通过过招

- 174 / 第25周：不做糖妈妈
- 180 / 第26周：心想事成
- 184 / 第27周：哎哟，肚子疼
- 188 / 第28周：将美丽坚持到底

8个月 全面备战，预防早产

- 198 / 第29周：胃口不好了
- 202 / 第30周：不是越胖越好
- 206 / 第31周：准备宝宝的专属物品
- 208 / 第32周：宝宝，你别着急

9个月 临产知识大盘点

- 220 / 第33周：口味又变了
- 224 / 第34周：轻松应对孕后期
- 228 / 第35周：有些担心不必要
- 232 / 第36周：知己知彼

10个月 宝贝，我们就要见面了

- 242 / 第37周：最后的冲刺
- 246 / 第38周：有备无患
- 250 / 第39周：准备就绪
- 254 / 第40周：母子齐心，顺利分娩
- 267 / 安定身心“坐月子”
- 270 / 产后1~2天的营养补充
- 272 / 分娩后的基本护理
- 276 / 分娩后的适当运动
- 280 / 附录







前言

从现在开始，你将经历生命中最大的变化——孕育一个新生命。是挑战还是奇遇，是欣喜还是困惑？无论哪一种，你一定希望自己有备而来，做一个掌握正确孕育知识的全面手吧？

《孕产实用百科》集协和医院妇产科权威专家20余年临床经验，跟踪近百位孕妈妈和新妈妈的亲身经历与切身体会，历时28个月编写而成，是中国人自己的权威、科学、简单、实用的孕产指导书籍，更是中国家庭孕育宝宝的最佳选择！

本书以时间为线索，详细介绍了从孕前准备到10月怀胎，到最中国化的“坐月子”这段时间，年轻的孕妈妈、准爸爸们普遍关心的各种问题：胎宝宝长什么样了，孕妈妈需面对哪些问题，准爸爸该做什么，孕期检查都有哪些，孕期不适如何调理，孕期营养怎么把握，胎教如何进行，分娩和月子需注意哪些问题……

我们为你提供了大量科学翔实、操作性强的信息，在追求文字简练、内容丰富的同时，配有精美实用的图片，让即将为人父、为人母的准爸爸孕妈妈免除烦冗的阅读，在视觉享受的同时获取健康的孕育理念，轻松度过这段人生历程中最不寻常的幸福时光。

目录

9 / 孕前准备

预约一个优质宝宝

1 个月

种下一颗希望的种子

30 / 第1周：计时开始了

36 / 第2周：挑个好日子

42 / 第3周：天时地利人和

44 / 第4周：有不同寻常的感觉吗

2 个月

轻松面对怀孕征兆

54 / 第5周：确认怀孕了吗

60 / 第6周：小宝宝“安家”了

64 / 第7周：着手制订孕产计划

68 / 第8周：随心所“欲”保健康

3 个月

呵护自己，预防流产

78 / 第9周：孕妈妈也宛若新生

82 / 第10周：减少应酬，
远离有害环境

86 / 第11周：重新制定安全标准

90 / 第12周：度过危险期

4 个月

吃好睡好多活动

102 / 第13周：吃什么，
决定TA的健康

106 / 第14周：美丽孕妈妈

110 / 第15周：有所为有所不为

114 / 第16周：防微杜渐

5 个月

全面胎教开始啦

124 / 第17周：肚子越来越明显了

128 / 第18周：全面胎教

134 / 第19周：小毛病不断

138 / 第20周：宝宝开始动了



6个月

亲情互动，让爱更浓

- 150 / 第21周：吃饭，不吃药
- 156 / 第22周：爱惜自己
- 160 / 第23周：不要忽视宝宝的兴趣
- 164 / 第24周：一觉睡到自然醒

7个月

跟孕期不通过过招

- 174 / 第25周：不做糖妈妈
- 180 / 第26周：心想事成
- 184 / 第27周：哎哟，肚子疼
- 188 / 第28周：将美丽坚持到底

8个月

全面备战，预防早产

- 198 / 第29周：胃口不好了
- 202 / 第30周：不是越胖越好
- 206 / 第31周：准备宝宝的专属物品
- 208 / 第32周：宝宝，你别着急

9个月

临产知识大盘点

- 220 / 第33周：口味又变了
- 224 / 第34周：轻松应对孕后期
- 228 / 第35周：有些担心不必要
- 232 / 第36周：知己知彼

10个月

宝贝，我们就要见面了

- 242 / 第37周：最后的冲刺
- 246 / 第38周：有备无患
- 250 / 第39周：准备就绪
- 254 / 第40周：母子齐心，顺利分娩

267 / 安定身心“坐月子”

- 270 / 产后1~2天的营养补充
- 272 / 分娩后的基本护理
- 276 / 分娩后的适当运动
- 280 / 附录



- 12 什么时候要宝宝最合适
- 14 和你的另一半做个商量
- 16 有足够的钱吗
- 17 认真考虑你的事业
- 18 孕前准备有哪些
- 21 以最好的状态迎接TA



孕产实用百科

史宏晖 主审
汉 竹 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJ

- 12 什么时候要宝宝最合适
- 14 和你的另一半做个商量
- 16 有足够的钱吗
- 17 认真考虑你的事业
- 18 孕前准备有哪些
- 21 以最好的状态迎接TA



孕前准备

预约一个优质宝宝

孕育新生命不仅仅有亲情和快乐，更多的将是责任和付出。思想上要做好为人父母的准备，经济上也要做好充分的准备。而且，为了生一个健康聪明的宝宝，还要从各个生活细节上着手准备，这将是 you 一生中最大的事件、最大的成就。你准备好了吗？

猜一猜，宝宝长大会像谁

遗传几率	遗传因素	特征表现
绝对遗传	肤色	它总是遵循父母“中和”色的自然法则。若父母一方白、一方黑，那么，在胚胎时“平均”后大部分会给予子女一个不白不黑的“中性”肤色，但也有更偏向一方的情况发生。
	眼睛	大眼睛相对小眼睛、双眼皮相对单眼皮、长睫毛相对短睫毛，均是显性遗传。眼球的黑色等深颜色相对浅颜色是显性遗传，宝宝眼睛的颜色会偏向深色的一方。
	下巴	是不容“商量”的显性遗传，“像”得让你无可奈何。如果父母任何一方有突出的大下巴，那么子女们常毫无例外地长着酷似的下巴。此外，大耳垂、酒窝等特征也是显性遗传。
半数遗传	身高	决定身高的因素 35% 来自爸爸，35% 来自妈妈，其余 30% 则与营养和运动有关。假如父母双方个头不高，那么他们子女的身高也不会乐观。
	胖瘦	父母肥胖，他们的子女有 53% 的机会成为大胖子，如果只是一方肥胖，那么子女患肥胖的概率便下降 40%。也就是说，胖与不胖，大约有一半是人为的因素决定的。
	寿命	长寿不仅涉及多基因遗传，还受到饮食、运动和环境等因素影响。长寿的遗传特征有两点：一是可多代连续长寿，也可隔代长寿，或只是两代长寿；二是呈现母系遗传优势。
	性格	一半来自遗传，一半来自后天。如果从父母一方获得的遗传物质可确定子女的身体特征，那它也会影响他们性格的某些方面。当然，除了遗传物质，环境对个性的发展也起着极其重要的作用。
少数遗传	少白头	属于概率较低的隐性遗传，因此不必过分担心父母的少白头会在孩子头顶上如法炮制。
先天遗传 后天可塑	声音	通常男孩的声音大小、高低像父亲，女孩像母亲。但是，这种由父母生理解剖结构的遗传所影响的音质如果不美，多数可以通过后天的发音训练而改变。
	腿形	酷似父母的那双脂肪堆积的腿完全可以通过充分的健美运动而塑造为修长健壮的腿。不过，如果双腿因遗传而显得过长或太短时，就无法再塑，只有听任自然了。
传男不 传女	秃头	只传给男子。比如父亲是秃头，遗传给儿子的概率有 50%，就连母亲的父亲，也会有 25% 的概率将自己秃头的基因遗传给外孙。这种传男不传女的性别遗传倾向，让男士们无可奈何。
	血友病	典型的伴性遗传，只有男孩会患病，女性基因携带者会把致病基因传给后代，其中男性后代半数可能患病。患病的男性通常会在成年之前死亡，而不会将基因继续传递下去。

遗传几率	遗传因素	特征表现
母女相传	乳腺癌	家族遗传患病率比常人高 7~8 倍。乳腺癌是一个具有明显遗传特征的疾病，如果一个家族中不止一人患有乳腺癌，就应当怀疑是否为遗传性乳腺癌。
	抑郁症	一个女人有 10% 的可能性会从母亲那里遗传患上情绪不稳定的疾病。
	超重	女性的体重和母亲体重、体形的关系较之父亲更为紧密，肥胖者的体重遗传因素占 25%~40%。
	骨质疏松	母亲患有骨质疏松疾病，女儿骨质疏松的发病率会很高，所以她们也更有可能会骨折、驼背、臀部断裂等。

这些特点也遗传

好斗	有研究发现，反社会的人格特征，如好斗、爱争吵、说谎、欺凌弱小等可能是基因决定的，有这样基因的孩子，即使被他人收养，也会有不好的行为，并且一代代传下去。
表情	人的面部表情更多源于基因而不是模仿，每个家庭都有特定的表情习惯，如生气时咬嘴唇，消极的表情比积极的表情更容易遗传。
害羞	父母积极的培育和主流文化的影响是决定孩子是否成为害羞者的两个主要因素，但还有一个重要的第三因素：有迹象表明，害羞部分是由遗传带来的。
爱吃肉	英国癌症研究中心的科学家发现，孩子喜欢吃大鱼大肉的饮食习惯是从父母那里遗传的，但吃蔬菜和甜点的习惯则是后天培养的。
酒瘾	男士酗酒不但影响自身健康，还有可能把酒瘾传给下一代。因为丈夫如果大量喝酒，妻子怀孕后生下的孩子可能就是“婴儿酒精综合征”患者。这样的孩子爱哭闹、智力弱，长大后也易酒精成瘾。
双胞胎	同一家族中往往会一次又一次地出现双胞胎。这种女人体会携带一种基因，使她在排卵期产生的卵细胞加倍。虽然男人携带这种基因可能不会让他生出双胞胎，但他却可以把它遗传给女儿。
左撇子	具有家族遗传性，在双亲都是左撇子的家庭中，子女是左撇子的几率是 50%。更有趣的是，95% 的右撇子头发的“头旋”都是顺时针方向旋转的，而左撇子和左右手都很灵活的人，“头旋”顺时针和逆时针旋转的各占一半。

什么时候要宝宝最合适

孕前准备

生育的最佳年龄

什么时候要宝宝最好呢？最佳答案：只要宝宝能健康，什么时候都好。

按照人体正常的生理成熟水平，男性的最佳生育年龄：20~40岁；女性的最佳生育年龄：20~35岁。

20~35岁之间，女性发育完全成熟，卵子质量高，若怀孕生育，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。

女性若过早（20岁以下）怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好。

专家经验谈

在夫妻双方身体条件允许的情况下，再考虑生育宝宝。因为孕育生命就意味着对TA负起责任，给予TA一个健康的身体和必需的生活环境。

养育孩子需要体力，年龄一大，怀孕、分娩就与年轻时不一样了。所以，准备过二人世界，还是有一个比玩具熊可爱却要细心呵护的宝宝，这个问题在结婚时你就必须认真考虑。



对于女性而言，不同的年龄段生育，有着不同的优势和劣势。

20~30岁生育

1. 流产的几率小。
2. 有关母婴健康的顾虑少，比如母亲患妊娠综合症的几率较小，宝宝畸形率低，先天痴呆的几率也低。
3. 精力充沛，全天护理宝宝的能力比较强。
4. 宝宝长大一点后再出去工作，职业选择的范围也比较宽，不必过多考虑年龄的问题。

■ 可能的劣势

1. 工龄太短，享受不到产后福利。
2. 财富积累少，经济上没有保障。

30~40岁生育

1. 产后身体恢复与20多岁没有多少差别。
2. 夫妻关系更趋于稳定，有利于共同抚育宝宝。
3. 工作稳定，有些成就，比较容易得到完全的产后福利。
4. 经济上比较宽裕，支付得起高品质的育儿费用。

■ 生理上出现劣势

1. 35岁以后早产情况较多。容易发生高血压、妊娠糖尿病和其他并发症。
2. 畸形儿生育率较高。
3. 35岁以上生育能力急剧下降，流产率升高。

40多岁生育

1. 一般是多年企盼的结果，能稳定地给予宝宝足够的爱心和耐心。
2. 妈妈这时候因年长而见多识广，而且多半在生活中耳濡目染，有带宝宝的经验。
3. 年纪大一点的女人无论是经济上还是心理上都比较可靠，夫妻关系也比较稳定。
4. 很多女人在40多岁时已经完成了职业上的心愿，不会认为宝宝是事业的障碍。

■ 生理上劣势明显而且难以弥补

1. 流产几率高，不孕的风险也会加大。
2. 遗传缺陷的概率更高。
3. 日后可能和宝宝有代沟，无法和宝宝心心相通。

和你的另一半做个商量

孕前准备

想要宝宝，并不是女人一个人的事情！在“生”和“育”两方面，男人都负有重要责任。

第一，想要有健康的宝宝，做爸爸的必须身体健康。健康宝宝来源于一个健康的精子和一个健康的卵子，所以绝对不能忽视准爸爸的健康。

第二，做爸爸需要坚强的心理素质。从妻子怀孕起，这个看不见的小不点将成为你一生的牵挂，需要持续不断地付出时间、精力、关爱，没有恒心、耐心、爱心和坚忍是完不成这个光荣任务的。

第三，养个宝宝花销很大。养家糊口是男人的职责所在，但是只有当了爸爸，男人才会真正体会到这一点。妻子在怀孕前后的两年左右时间收入会受影响，小宝宝吃喝拉撒一天也离不开钱。一个人肩负着养三个人的重任，就是当爸爸的代价，也是当爸爸的荣耀。这是需要下大决心的。

所以，打算要个孩子，千万不要自己单方面做主。夫妻齐心协力才能养育一个健康、快乐的宝宝。

让准爸爸行动起来

准爸爸如何保护精子，提高精子活力呢？是不是需要很漫长、很复杂的程序？不是这样的。精子成长只需1周时间，只要开始改变不良的生活习惯，逐渐建立好习惯，就能比较有效地提高精子的质量和数量。

保持适当的运动。运动不仅可以保持健康，还是有效的减压方式。压力大的男性可以考虑每天运动30~45分钟，增强精子活力。

精子在睾丸里以每秒1500个的速度被制造出来，然后经睾丸输送到附睾，精子在此后的2~3周内可自行活动并使卵子受精。

