



中国优生科学协会倡导读物

搜狐母婴

sohu.com

搜狐母婴频道

独家推荐阅读

图解版

健康 妊娠

百科

中国优生科学协会
学术部主任

李崇高 主编

我国知名专家全程护理

吉林科学技术出版社

【 孕妇健康的随手书
破解孕期生活上的难题 】

 中国优生科学协会倡导读物



健康妊娠

百科

李崇高 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康妊娠百科 / 李崇高主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5384-4109-3

I. 健… II. 李… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第031573号

健康妊娠百科

主 编◎李崇高

编 委◎李 京 李苏仁 张 峰 许怡民 徐 方 刘艳红 杨春雨 高丽双 马平安
荆铁娜 金国灿 安清华 杨子江

责任编辑◎宛 霞 赵 沫

摄 影◎三毛摄影 孕妈妈乖乖摄影 徐冬松 姜 源

摄影助理◎孙宁波 刘金荣 邱艳茹 关 宁 田 鑫 张 颖 肖世明 郭淑静 张海霆
王明辉 张洪岩

封面设计◎孙明晓

技术插图◎张 鑫 王阿娜 王 骁 李书春 林 宁 赵丽丽 王 鑫 王 汐 贾 萍
李 雪 刘丽曼

模 特◎段晶萍 董蓉蓉 任 群 孙 今 张 菁 张 丛 汲春晓 卢 莎

出版发行◎吉林科学技术出版社

社 址◎长春市人民大街4646号

邮 编◎130021

网 址◎www.jlstp.com

实 名◎吉林科学技术出版社

印 刷◎长春新华印刷有限公司

编辑部电话◎0431-85674016

储运部电话◎0431-84612872

发行部电话/传真◎0431-85677817 85635177 85651759 85651628

如有印装质量问题 可寄出版社调换

710mm×1 000mm 16开 19印张 300千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4109-3

定价: 29.90 元

序言

孕育一个健康宝宝

也许你正准备要一个孩子，那么请从现在开始善待你的身体，这会直接影响你的生育能力和生殖系统。

如果在孕前及孕期你能保持一个好身体，这会在很大程度上确保宝宝的健康。

如果你有慢性疾病，这不代表你不能成功地妊娠。许多患有疾病的女性也能成功地妊娠，并最终分娩出健康的宝宝。

只有做好孕前保健、孕期营养、孕期饮食、孕期锻炼、胎教等方面的工作，在未来你就可以放心地成为一位骄傲的母亲。

从知道怀孕的第一天开始，你的人生将进入全新的阶段，在这关键40周，每周都会出现不同的惊喜与感受，同时每周也有必须注意的重点。就让主编本书的专家带领你，从怀孕到分娩这个与胎儿最亲密的40周中，从了解孕妈妈和胎宝宝每周的身体变化开始，让孕妈妈逐步了解，怀孕期间哪些事情是该做的，哪些事情是不该做的？只要遵循孕期“做”或“不做”的保健原则，就能让孕妈妈安心养胎，顺利孕育出一个健康宝宝。

本书共分六个部分，第一部分介绍了孕前需要了解的知识。第二部分介绍了孕妈妈的身体变化、胎宝宝的成长发育以及胎教重点。第三部分介绍了孕妈妈在孕期的生活照顾，快乐孕育的秘诀。第四部分介绍了孕期营养与配餐。第五部分介绍了临产与分娩需要掌握的要诀。第六部分介绍了孕期及分娩的不良症状及解决方法。

本书展示了大量的图片，配合科学详尽的文字，以全彩色图解的形式为孕妈妈排解妊娠期的多种疑虑，倡导一种明智和负责的态度，以帮助初为父母者学习。伴随孕妈妈一起走过难忘的孕期，一起分享“健康妊娠”的秘诀。

本书由于编著时，时间比较仓促，不足之处，在所难免，希望广大读者，在愉阅本书时，给予批评指正，以便下次再版时及时修改。谢谢！



CONTENTS 目录



Part 01 孕前准备



怀孕前让身体做好准备

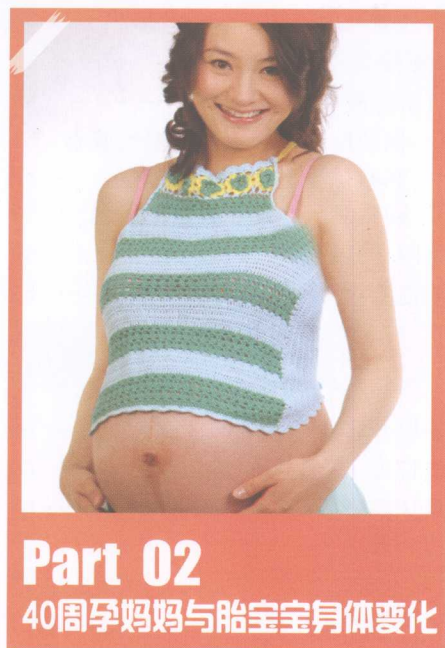
23~30岁, 是女性最佳生育年龄···	24
掌握好合适的生育年龄···	24
根据自身情况选择最佳生育年龄···	24
夏秋季是最佳怀孕季节···	25
食物因素···	25
气候因素···	25
病毒因素···	25
父母血型与优生···	26
母子血型与优生···	26
血型是怎样产生的···	26
Rh血型不合的防治···	27

什么是ABO血型不合···	27
孕前补充叶酸的必要性···	28
孕前需要补充四大营养素···	28
新婚期间不宜怀孕···	29
身体疲劳时不宜怀孕···	29
戒酒后多长时间可以怀孕···	30
戒烟后多长时间可以怀孕···	30
孕前2个月应避免哪些劳动···	31
孕前锻炼···	32
服药期间怀上的胎儿能要吗···	32
停服避孕药后多长时间可怀孕···	32
有剖宫产史的孕妇须注意···	33
X射线照射后不宜立即怀孕···	33
判断是否怀孕的6种方法···	34
1. 基础体温···	34
2. 宫颈黏液···	34
3. 黄体酮试验···	35
4. 妇科检查···	35
5. B超检查···	35
6. 怀孕试验···	35



准爸爸必读

孕前准爸爸营养须知···	36
丈夫服用药物对胎儿的影响···	37
生宝宝准爸爸早做准备···	37
1. 避免精神状态长期不佳···	37
2. 避免饮食不良或偏食···	38
3. 避免性生活过于频繁···	38
4. 戒烟、酒···	38
5. 避免“饿”···	38



Part 02

40周孕妈妈与胎宝宝身体变化



怀孕1个月（1~4周）

妈妈身体的变化..... 40

第1周	40
第2周	41
第3周	41
第4周	41

宝宝的样子..... 41

第1周	42
第2周	42
第3周	42
第4周	43

推算预产期..... 43

第一个月的胎教重点..... 44

优境养胎..... 44



怀孕2个月（5~8周）

妈妈身体的变化..... 45

第5周	45
第6周	46
第7周	46
第8周	46

宝宝的样子..... 47

第5周	47
第6周	47
第7周	47
第8周	48

B超检查显示..... 48

日常提醒..... 48

1. 月经延迟2周的话要去医院..... 48
2. 预防感染疾病
3. 调整日常生活

第二个月的胎教重点..... 49

情绪胎教..... 49



怀孕3个月（9~12周）

妈妈身体的变化..... 50

第9周	50
第10周	51
第11周	51
第12周	51

宝宝的样子..... 52



CONTENTS 目录

第9周	52
第10周	52
第11周	52
第12周	53
B超检查显示	53
日常提醒	53
1. 努力度过怀孕反应期	53
2. 心情抑郁时注意调整情绪	53
3. 不要勉强自己	53
第三个月的胎教重点	54
抚摸胎教	54



怀孕4个月 (13~16周)

妈妈身体的变化	55
第13周	55
第14周	56
第15周	56
第16周	56
宝宝的样子	57
第13周	57
第14周	57
第15周	57



第16周	58
B超检查显示	58
日常提醒	58
1. 怀孕反应减轻也不要暴饮暴食	58
2. 怀孕12周后去牙科检查	58
3. 回娘家分娩要收集产院信息	58
第四个月的胎教重点	59
对话胎教	59



怀孕5个月 (17~20周)

妈妈身体的变化	60
第17周	60
第18周	61
第19周	61
第20周	61
宝宝的样子	62
第17周	62
第18周	62
第19周	62
第20周	63
B超检查显示	63
日常提醒	63
1. 腹部明显凸起须准备专用内衣	63
2. 避免暴饮暴食, 保持规律饮食	63
第五个月的胎教重点	64
运动胎教	64



怀孕6个月 (21~24周)

妈妈身体的变化	65
第21周	65



第22周	66
第23周	66
第24周	66

宝宝的樣子..... 67

第21周	67
第22周	67
第23周	67
第24周	68

B超检查显示..... 68

日常提醒..... 68

1. 学习生育知识，去孕妇学校吧 68
2. 如果腰痛可使用骨盆固定带 68
3. 家务要和丈夫一起分担 68

第六个月的胎教重点..... 69

求知胎教..... 69



怀孕7个月（25~28周）

妈妈身体的变化..... 70

第25周	70
第26周	71
第27周	71
第28周	71

宝宝的樣子..... 72

第25周	72
第26周	72
第27周	72
第28周	73

B超检查显示..... 73

日常提醒..... 73

1. 腹部向前凸出，防止摔倒 73
2. 该准备婴儿用品了 73

3. 保持防止腰痛的正确姿势 73

第七个月的胎教重点..... 74

光照胎教..... 74



怀孕8个月（29~32周）

妈妈身体的变化..... 75

第29周	75
第30周	76
第31周	76
第32周	76

宝宝的樣子..... 77

第29周	77
第30周	77
第31周	77
第32周	78

B超检查显示..... 78

日常提醒..... 78

1. 分娩临近，准备入院必需品 78
2. 出现逆产现象也尽管放心 78
3. 注意妊娠高血压综合征 78

第八个月的胎教重点..... 79

性格胎教..... 79



怀孕9个月（33~36周）

妈妈身体的变化..... 80

第33周	80
第34周	81
第35周	81
第36周	81



CONTENTS 目录

宝宝的樣子·····	82
第33周·····	82
第34周·····	82
第35周·····	82
第36周·····	83
B超检查显示·····	83
日常提醒·····	83
1. 按摩乳头, 使乳管通畅·····	83
2. 精神不安定时要调节情绪·····	83
第九个月的胎教重点·····	84
音乐胎教·····	84



怀孕10个月 (37~40周)

妈妈身体的变化·····	85
第37周·····	85
第38周·····	86
第39周·····	86
第40周·····	86
宝宝的樣子·····	87
第37周·····	87
第38周·····	88
第39周·····	88
第40周·····	88
B超检查显示·····	89
日常提醒·····	89
1. 调整身心状态·····	89
2. 随时做好万全的准备·····	89
3. 出现生育征兆立刻前往产院·····	89
第十个月的胎教重点·····	90
意想胎教·····	90



Part 03 孕期的快乐生活



怀孕后的变化

写给爸爸的话·····	92
怀孕后该怎么工作·····	92
孕期身体变化表·····	93



孕期的合理工作

产期的工作安排·····	94
--------------	----



孕期的穿着

穿着舒适的衣物·····	95
柔软舒适的上衣·····	95



连衣裙·····	96
七分裹腿裤·····	96
短松紧裤·····	96
穿不上裤子时该怎么办·····	96
穿戴专门的鞋、内衣·····	97
鞋·····	97
孕期胸罩·····	97
孕期内裤·····	98
孕期腹带·····	99
哺乳期胸罩·····	99



孕期的性行为

孕期性行为的五项注意·····	100
孕期性行为Q&A ·····	100
孕期的安全体位·····	101
怀孕初期进行的体位·····	101
怀孕中后期进行的体位·····	102
错误的体位·····	102



孕期的运动

孕期安全运动表·····	103
最适合孕妈妈的水上运动·····	104



在洗浴时消除疲劳

身体温暖后宝宝也觉得惬意·····	105
用洗浴用品消除身体不适·····	105
不同情况下的洗浴方法·····	106
1. 浮肿的时候 ·····	106
2. 感觉冷的时候 ·····	106
3. 腰痛的时候 ·····	106

亲手工制作宝宝用品吧·····	106
制作宝宝出生明信片·····	106



孕期的身体调整

怀孕是面对自己身体的最好时机 ·····	107
发现怀孕之后的身体调整·····	107
孕期身体调整·····	107
使母乳通畅的注意要点·····	109



乳头的形状

乳头的四种形状·····	110
扁平·····	110
陷没·····	110
小·····	110
大·····	110
按摩乳头·····	110
乳头的按摩·····	110
陷没乳头的按摩·····	110



妊娠纹

专用化妆品可以使妊娠纹变浅·····	111
妊娠纹的构造·····	111
怀孕前的皮肤构造·····	111
妊娠纹出现后的皮肤变化·····	111
预防妊娠纹的妙方·····	111
孕期预防妊娠纹的有效按摩·····	112
大腿·····	112
臀部·····	112
腹部·····	112



CONTENTS 目录

产后按摩必不可少.....	112
大腿.....	112
臀部.....	112
腹部.....	112



分娩必备品

怀孕、分娩的必备品.....	113
妈妈的物品.....	113
睡眠用品、室内用品.....	113
尿布之类的物品.....	114
洗浴、卫生用品.....	114
母乳用品.....	114
出行用具.....	114
宝宝的物品.....	114



孕期的健康检查

进行检查时的服装.....	115
孕期健诊表.....	116
怀孕初期应接受的检查.....	117
血液类型检查.....	117
HBs抗原检查.....	117
贫血检查.....	117
HIV抗体检查.....	117
梅毒检查.....	117
子宫颈部细胞检查.....	117
HCV抗体检查.....	117
血糖检查.....	117
甲状腺机能检查.....	117
根据需要进行的检查.....	117
骨盆X射线检查.....	117
乳房检查.....	117

弓浆虫体检查.....	117
B群溶连菌检查.....	117
ALT抗体检查.....	117
需要进行的特殊检查.....	118
母体血清检查.....	118
羊水检查.....	118
绒毛检查.....	118
先兆早产检查.....	118
定期接受的检查.....	118
产前检查的时间.....	119
产前检查的内容.....	119



孕期健康禁忌

哪些预防针不能打.....	120
1. 麻疹疫苗.....	120
2. 风疹疫苗.....	120
3. 其他疫苗.....	120
孕妇应避免仰卧或右侧卧.....	120
不宜长时间看电视.....	121
孕早期不宜治牙.....	121
不宜接触汽油等有害气体.....	122
孕妇不可懒惰.....	122
不宜凑热闹.....	123
孕期禁用哪些化妆品.....	123
慎用风油精.....	124
孕晚期不宜久站.....	124
忌穿高跟鞋.....	125
不宜睡电热毯.....	125
不宜吹电风扇.....	126
避免噪声影响.....	126



孕期身体锻炼一

- 注意骨盆的锻炼..... 127
- 走路时如何活动骨盆..... 128
- 专家的建议..... 128
- 对身体有利的姿势..... 129
- 对身体不利的姿势..... 129



孕期身体锻炼二

- 注意腹直肌的锻炼..... 130
- 正确的坐姿可锻炼腹肌..... 131
- 正确的姿势..... 131
- 错误的姿势..... 131



孕期身体锻炼三

- 蹲下、弯腰..... 132
- 摘菜的时候..... 132
- 抓住吊环的时候..... 132



孕期身体锻炼四

- 注意骨盆底肌的锻炼..... 133
- 骨盆底肌是顺利分娩的关键..... 133
- 蹲下——锻炼骨盆底肌..... 134
- 打开双腿——伸展内转肌..... 134



孕期身体锻炼五

- 肩膀不要用力，下半身用力..... 135
- 在举重的时候提高调整能力..... 135

- 边做骨骼调整边提高调整能力... 136
- 学会控制身体顺利度过阵痛期... 136



准爸爸必读

- 爱妻甜蜜按摩..... 137
- 头部按摩..... 137
- 胸部按摩..... 137
- 腿部按摩..... 137
- 按摩的注意事项..... 137
- 出行必读..... 138
- 携妻子快乐出游..... 138
- 合理日程计划..... 138
- 征求意见..... 138
- 保持清洁..... 138
- 保持饮食规律..... 138
- 交通工具..... 138





CONTENTS 目录



Part 04 孕期的营养与配餐



孕期的营养管理

孕期、授乳期的食物摄取标准···	141
孕期的饮食要点·····	142
1. 不要增加碳水化合物、脂肪、食盐的摄入量 ·····	142
2. 积极参加运动 ·····	142
3. 在外面吃饭要多加留意 ·····	142
4. 不要1周就增重500克以上 ···	142
5. 每餐都要摄取钙和铁 ·····	142
6. 不能控制食欲时多吃一些也是没问题的 ·····	142
饮食方面的苦恼Q&A ·····	142



高效的营养摄取

充分摄取营养又不变胖的饮食···	143
少放盐而饭菜照样可口的妙招···	143
改善烹饪方法,减少食物热量···	144
每日应摄取的饮水量·····	144
肉、鱼·····	144
豆腐、鸡蛋·····	144
蔬菜·····	144
乳制品·····	144
水果·····	145
谷物·····	145
饮食方面的苦恼Q&A ·····	145
鲜蚝豆腐·····	146
木耳海参汤·····	146
白瓜松子肉丁·····	147
麻辣茄饺·····	147



预防孕期贫血的饮食

孕妈妈要多摄取铁·····	148
含有丰富铁元素的食物·····	148
猪肝·····	148
菠菜·····	148
沙丁鱼干·····	149
羊栖菜·····	149
牡蛎·····	149
含有丰富维生素的食物·····	149
维生素C ·····	149
维生素B ₁₂ ·····	149
叶酸·····	149



烤丝瓜·····	150
山药鱼片汤·····	150
蟹肉西兰花·····	151
银芽鸡丝·····	151



维生素的补充方法

维生素A·····	152
B族维生素·····	152
维生素C·····	153
维生素D·····	153
维生素E·····	153



孕期留意体重增加

应当如何进行有效率的体重管理·····	154
孕前就要调整体重·····	155
通过BMI值来检测体重的增加·····	155
控制油脂的摄入·····	156
调味汁·····	156
肉馅·····	156
甜点·····	156



促进胎儿发育的饮食

铁、钙和蛋白质是第一营养素·····	157
针对胎宝宝发育的饮食要点·····	157



孕期饮食禁忌

忌多吃冷饮·····	158
忌饮含咖啡因的饮料·····	158

忌食过度油腻的食物·····	158
忌食罐头水果·····	159
忌食生冷或不新鲜的食物·····	159
忌食发霉的食物·····	159
慎食加工食物·····	159
忌饮浓茶·····	160
忌食糖果及巧克力·····	160
慎食薏米·····	160
慎选药膳材料·····	160
忌食辛辣调味料·····	161
慎食马齿苋·····	161
忌食油条·····	161
慎食任何甜味剂·····	161
忌食咸鸭蛋·····	162
少食山楂·····	162
慎食甲鱼·····	162
慎食螃蟹·····	162



孕早期的营养需求

叶酸的补充·····	163
铁的补充·····	163
锌的补充·····	163
矿物质和维生素的补充·····	164
蛋白质的补充·····	164
碳水化合物的补充·····	164
脂肪的补充·····	165
孕早期生活注意事项·····	165
孕早期营养食谱·····	166
山药芝麻粥·····	166



CONTENTS 目录

香菇肉粥·····	166	椒盐三鲜·····	180
生姜炖牛肚·····	167	蒜烤什锦蔬菜·····	181
蟹肉丸子·····	167	黑豆排骨汤·····	181
蘑菇炖豆腐·····	168	香酥柳叶鱼·····	182
螃蟹粉丝煲·····	168	红豆姜汤·····	182
香菇烧鲤鱼·····	169	牛奶炖豆腐·····	183
炒马鞍鳝·····	169	炒猪肝菠菜·····	183
奶油扒双珍·····	170	罗宋汤·····	184
三鲜炒饼·····	170	柴香豆腐·····	184
红烧肉·····	171	小人参饭·····	185
什锦柿子·····	171	油菜海米·····	185



孕中期的营养需求

补充足够的蛋白质·····	172
增加热能·····	172
加大脂肪摄入量·····	173
摄入足够的维生素·····	173
增加钙与铁的摄入量·····	173
孕中期的营养调整·····	175
调养重点·····	175
餐次安排·····	175
营养补充原则·····	176
每天膳食用量·····	176
孕中期营养食谱·····	176
猪小肚煲车前草·····	176
芥菜黄鱼卷·····	177
生菜包鸡·····	177
红椒拌藕片·····	178
猪肝烩饭·····	178
清蒸武昌鱼·····	179
翡翠蒸酿鹌鹑蛋·····	179
葡式咖喱鸡·····	180



孕晚期的营养需求

蛋白质的摄入·····	186
摄入充足的必需脂肪酸·····	186
摄入充足的维生素·····	186
增加钙和铁的摄入·····	187
热能的提供·····	187
孕晚期营养饮食·····	187
孕晚期营养食谱·····	189
拌鱿鱼丝·····	189
开阳芹菜·····	189
鱼头木耳汤·····	190
鲜贝蒸豆腐·····	190
xo酱爆菇菌·····	191
翡翠奶汁冬瓜·····	191
冬瓜蚬汤·····	192
黄豆排骨汤·····	192
银耳老鸽汤·····	193
青柠煎鳕鱼·····	193
牛奶花蛤汤·····	194
木瓜花生汤·····	194



Part 05

分娩前的准备与分娩进程



分娩方式

顺产	196
顺产的优点	196
顺产的缺点	197
剖宫产	198
谨慎选择剖宫产	198
剖宫产全过程	198
做好后期疼痛准备	198
剖宫产的优点	198
剖宫产的缺点	199
无痛分娩	200
无痛分娩的种类	200
特别适合的产妇	200

安全易行无痛分娩	201
无痛分娩的优点	201
无痛分娩的缺点	201
不适合无痛分娩的孕妈妈	201
水中分娩	202
水中分娩全过程	202
水中分娩的优点	202
水中分娩的缺点	203
不适合水中分娩的孕妈妈	203



临产前的准备

产前诊断的方法	204
B超检查	204
放射性造影术	204
羊水穿刺	204
胎儿镜检查	205
产前要测量血压	205
二维B超可检查的范围	206
确定胎盘附着部位	206
确定胎盘成熟度分级	206
检测胎位	206
检测羊水量	207
检测胎儿顶臀长	207
胎动的自行检查	207
羊水检查可预测的疾病	208
无脑儿或开放型脊柱裂畸形	208
各种染色体疾病或遗传代谢病	208
产前必做的常规化验	209
临产时吃什么食物最好	210
临产要查肛门	210



CONTENTS 目录



自然分娩全过程

以妈妈为主体的自然分娩..... 211



剖宫产全过程

选择剖宫产的妈妈是这样想的... 212

应该选择剖宫产的孕妈妈..... 212



有关分娩的Q & A



分娩三要素

产道..... 216

胎儿回旋..... 216

娩出力..... 216



孕妈妈勇敢迎接分娩

缓解心理压力..... 217

临近分娩前的起居..... 217

饮食..... 217

通大便..... 217

小便..... 217



放松地分娩

呼吸法的练习..... 218

腹式呼吸法..... 218

胸式呼吸法..... 219

有关分娩的Q & A 219

顺利度过初期的阵痛..... 220

提前掌握用力要领..... 220

分娩姿势助顺产..... 221

分娩期呼吸法..... 221



分娩开始的预兆

有关分娩的Q & A 222

分娩开始的三种征兆..... 223

阵痛..... 223

见红..... 223

破水..... 224

住院前的准备..... 224

分娩过程和辅助动作..... 225



怎样度过分娩阵痛关

阵痛初期..... 226

