

图说
生活

Mami Baobei Xilie
妈咪宝贝系列
贴心指导 助年轻父母养育聪明健康宝宝



全程悉心呵护，
指导您怀孕、妊娠、分娩，每一步都安全从容，
顺利度过孕产40周。

孕妈妈 40周同步健康方案

针对孕期细节最权威的专家指导

《图说生活·妈咪宝贝系列》编委会 编

卢丽娜 程小萍 主编



上海科学普及出版社



孕妈妈 40 周同步健康方案

孕 期 指 南 · 全 程 保 健

责任编辑：宋惠娟

统 筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：黄双红 冷寒风

美术编辑：罗小玲 于 蕾

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

文字编撰：程小萍 黄 辉 郭振强 刘 珺 穆 春

插图绘制：头脑工厂工作室 吴橙子 刘青松

图片提供：北京全景视觉网络科技有限公司

华盖创意图像技术有限公司

美好景象图片有限公司

达志数码影像有限公司

让生活有知有味



图说生活·妈咪宝贝

贴心指导 助年轻父母养育聪明健康宝宝

Mami Baobei Xilie



孕妈妈 40周同步 健康方案

上海科学普及出版社



孕妈妈40周同步健康方案

孕期指南 · 全程保健

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈 40 周同步健康方案 / 《图说生活·妈咪宝贝系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 3

(图说生活·妈咪宝贝系列)

ISBN 978-7-5427-4272-8

I. 孕… II. 图… 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 018082 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京威远印刷厂

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787 × 1092)

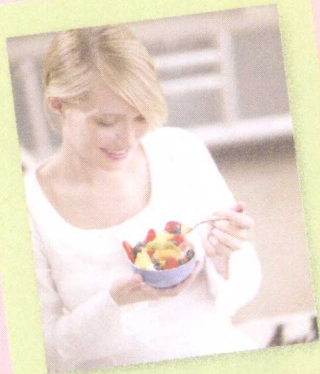
印张: 16 印张

字数: 398 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4272-8

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元



贴身指导, 孕产40周全程保健

十月怀胎,一朝分娩。孕育宝宝是女性人生旅途中最美丽的一个阶段。随着医学的进步,对孕育聪明健康的宝宝又有了更高层次的要求。因此,请千万不要错过你手里的这本《孕妈妈完全手册·医疗保健篇》,它将以丰富的内容、科学翔实的资料帮助孕妈妈们轻松怀孕、快乐分娩。



最专业的怀孕指南

本书将倾心、倾力关怀从孕前准备、孕中保健到快乐分娩的全过程。专家通过系统的分类,为您指出孕前男性、女性的生理特点和注意事项;讲解孕期40周内孕妈妈们不知道的、想知道的和应该知道的孕产常识;提供孕妈妈生活起居的小窍门,让孕妈妈避开各种不安和焦虑的困扰,轻轻松松度过怀孕的每一天。



最全面的孕期保健指导

本书重点针对孕妈妈的医疗保健,从计划受孕开始到快乐分娩结束,系统讲解孕期母亲身体的变化和胎儿的成长发育状况,指导孕妈妈的衣食起居和情绪调节,帮助预防、治疗母婴的常见疾病,改变一些旧有的错误观念,掌握正确科学的孕期护理方法,给孕妈妈体贴入微的全方位呵护。

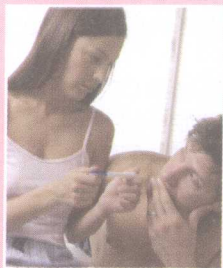


最温馨的提示

本书专为您设计了温馨提示和特别专题,给您最必要的健康提醒,帮您揭开优生优育的谜团,简单的语言、轻松的表格设计,让您避开枯燥的专业术语,轻松掌握孕期常识。



以丰富的保健内容、系统的孕产知识体系、实用的结构设计、活泼生动的图片使孕妈妈全面掌握孕期知识,陪伴孕妈妈度过艰辛却又幸福的孕期生活,保证孕妈妈和宝宝在妊娠中的每一天都能得到全面呵护。



- 27 怀孕的最佳季节
- 28 优生与受孕时机有关
- 28 怀孕的最佳时刻
- 28 四月生的孩子健康
- 29 受孕时间 10 忌
- 30 准爸爸优生饮食原则
- 31 生物钟与优生的关系
- 31 孩子聪明与否关键在于母亲
- 31 孕妇的最佳怀孕情绪
- 32 使用家用电器会影响优生
- 32 电磁波对胎儿有什么影响
- 32 怀孕前使用哪些药物会影响优生
- 33 孕妇的体质与优生
- 33 怎样减少农药对优生优育的危害

34 遗传与优生

如何生一个聪明健康的宝宝



35 ~ 56

Part.02

周密的怀孕准备 怀孕前 3 个月

36 准妈妈一定要知道的孕前常识

- 36 过胖、过瘦都不易怀孕
- 37 停药避孕药后多久再怀孕比较合适
- 37 暂时离开有害的工作环境
- 38 怀孕前要加强身体锻炼
- 38 怀孕前护肤应注意什么
- 38 人工流产对生育会造成哪些影响
- 39 计划怀孕前须注意哪些药物
- 39 不可勉强的性生活
- 41 不要再跟宠物腻在一起

42 准妈妈不宜做的事情

- 42 有高血压的妇女不宜怀孕
- 43 甲亢的妇女不宜怀孕



- 43 有哮喘病须慎重怀孕
- 43 有肾病的女性不宜怀孕
- 44 有淋病的妇女慎重怀孕
- 44 酒后不宜怀孕
- 45 吸烟不利于孕育宝宝
- 46 新婚夫妇不宜睡电热毯
- 46 流产后不应立即怀孕
- 46 不久前受过 X 线照射的妇女不宜立即怀孕

47 丈夫一定要懂的事情

- 47 多学习孕产知识
- 48 多吃助孕食物
- 48 男性也要做孕前检查
- 49 需要谨慎用药
- 49 向香烟说再见
- 50 要穿棉质内裤
- 50 停止长途骑车运动

51 不孕不育公开说

- 51 什么是不孕不育症
- 52 男性不育的主要病因
- 52 如何治疗男性不育症
- 53 女性不孕有哪些症状
- 54 如何治疗女性不孕症
- 55 如何成功受孕

57 ~ 208

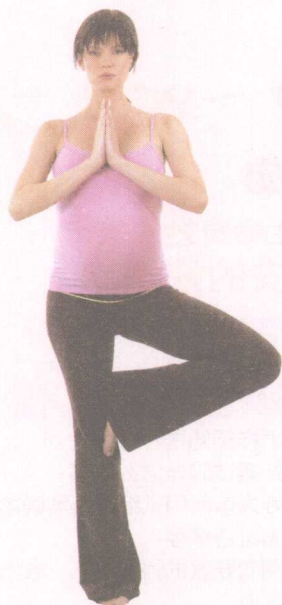
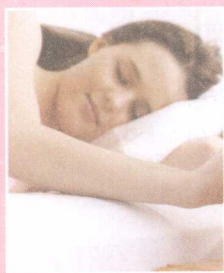
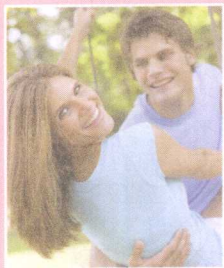
Part.03

新生命奇妙的旅行 平安的妊娠期

58 怀孕第 0 ~ 4 周

🌸 妊娠诊断 / 58

- 58 怎样预知是否怀孕
- 59 妊娠试验是怎么回事
- 59 妊娠诊断用试纸能否准确诊断是否怀孕
- 59 两次妊娠试验结果不一致怎么办



异常妊娠 / 60

- 60 哪些人容易发生宫外孕
- 60 如何鉴别宫外孕
- 60 自然流产的原因
- 61 自然流产的预防措施有哪些
- 62 婚后第一胎不宜人工流产
- 62 流产后的注意事项

妊娠保健常识 / 63

- 63 怀孕第 0~4 周应该注意的事项
- 63 怎样写妊娠日记
- 64 如何推算预产期
- 64 怎样选择医院
- 65 确认怀孕后需做哪些检查
- 65 高龄女性怀孕早期应做哪些检查
- 66 如何确认怀孕几周了
- 66 怀孕初期注意事项

胎宝宝成长记录 / 67

- 67 胎儿的健康判断
- 67 怀孕第 0~4 周胎儿的发育情况

妊娠常见小状况 / 68

- 68 阴道流血要警惕
- 68 孕早期腹痛的鉴别与处理
- 69 孕妇早期感冒和发热的防治

70 怀孕第 5~8 周

妊娠保健常识 / 70

- 70 怀孕第 5~8 周应该注意的事项
- 71 什么是孕吐
- 71 不能用药物抑制孕吐
- 71 怀孕期间,有时嗜睡,有时失眠,怎么办
- 72 为什么会有早孕反应
- 72 怀孕早期的其他反应
- 73 如何控制早孕反应症状
- 74 孕早期能过性生活吗
- 74 孕期从事家务应该注意什么
- 75 孕妇洗衣服应注意什么

- 75 哪些预防针孕妇不能打
- 75 孕妇做 X 线检查会不会伤害宝宝
- 76 孕妇不能做 CT 检查
- 76 哪些药物孕妇不能吃
- 77 孕妇服用成药要注意什么
- 78 孕妇不宜服用的中成药
- 78 孕妇怎样选择止咳药
- 78 孕妇应少用滋补药品
- 79 孕妇为何不要多闻汽油味
- 79 做个干净漂亮的准妈妈
- 80 缓解疲劳有方法
- 81 穿什么衣服合适

胎宝宝成长记录 / 81

- 81 怀孕第 5~8 周胎儿的发育情况
- 82 胎儿的健康判断
- 82 胎儿的大脑发育情况
- 83 胎儿的五感发育
- 84 胎儿的运动发育

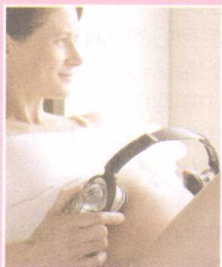
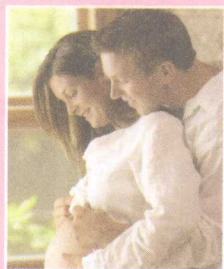
妊娠常见小状况 / 84

- 84 水肿的预防
- 85 腹部胀痛是不是流产先兆
- 85 小腿抽筋的预防

86 怀孕第 9~12 周

妊娠保健常识 / 86

- 86 怀孕第 9~12 周应该了解和准备的事
- 87 孕妇做 B 超会影响胎儿发育吗
- 87 妊娠期不能戴隐形眼镜
- 87 什么是“绒毛吸取术”
- 88 “绒毛吸取术”有什么优点
- 88 “绒毛吸取术”要注意什么
- 88 孕妇切忌与猫玩耍
- 89 电视机、电脑的辐射会影响胎儿吗
- 90 为什么产前检查要从怀孕早期开始
- 90 怎样定期进行产前检查
- 90 为什么要测量骨盆
- 91 工作的孕妇必须注意的问题



- 91 为什么提倡孕妇边怀孕边工作
- 92 孕期为什么不能用化妆品
- 92 怀孕后皮肤粗糙, 长面疮怎么办
- 92 怀孕期间掉头发怎么办
- 93 孕妇可以开车吗
- 93 孕妇可以长时间吹电扇吗
- 94 孕妇内衣穿着
- 94 孕妇着装要宽松
- 94 孕妇不宜穿高跟鞋
- 95 妈妈快乐, 宝宝才能健康
- 95 不良情绪对宝宝的影响

🌸 胎宝宝成长记录 / 97

- 97 怀孕第9~12周胎儿的发育
- 97 胎儿牙齿的发育
- 97 胎儿感知能力的发育
- 98 胎儿智力的发育

🌸 胎教方法 / 98

- 98 实施胎教不要心切
- 99 怀孕初期胎教丈夫做什么
- 99 怀孕第9~12周孕妇的情绪胎教
- 100 音乐胎教
- 100 抚摸胎教

🌸 妊娠常见小状况 / 101

- 101 感染风疹对母体及胎儿有什么影响
- 101 受孕之前感染风疹会影响胎儿吗
- 101 孕妇发现感染了风疹该怎么办
- 102 孕妇感染尖锐湿疣怎么办
- 102 如何避免尖锐湿疣产生的不良后果

103 怀孕第13~16周

🌸 妊娠保健常识 / 103

- 103 妊娠第13~16周的注意事项
- 104 孕妇如何保健
- 104 上班的孕妇要注意什么

- 105 怀双胞胎的孕妇要注意什么
- 105 孕妇不宜睡席梦思床
- 106 孕妇可以跳舞吗
- 106 孕妇坐公交车时要注意的事项
- 107 孕期性生活要使用避孕套
- 107 孕妇居室内不宜铺地毯
- 108 孕妇睡觉不宜开灯
- 108 高龄产妇妊娠的危险
- 109 孕妇睡觉姿势不当危害健康
- 110 孕妇左侧位睡眠的好处
- 110 孕妇要保证适量的有氧运动

🌸 胎宝宝成长记录 / 111

- 111 怀孕第16周胎儿的发育情况
- 112 胎儿会打嗝了

🌸 胎教方法 / 112

- 112 语言胎教, 跟宝宝聊天
- 112 语言胎教的形式和方法
- 113 运动胎教好处多
- 113 怀孕第16周妈妈听音乐胎教

🌸 妊娠常见小状况 / 114

- 114 孕妇感冒怎么办
- 114 上班途中如何避免呕吐
- 115 什么是先兆流产
- 115 妊娠期母体的变化
- 115 妊娠时常合并的性病
- 116 头昏眼花的预防和治疗
- 116 孕妇便秘的预防和治疗

117 怀孕第17~20周

🌸 妊娠保健常识 / 117

- 117 妊娠第17~20周的注意事项
- 118 什么是胎动
- 118 孕妇产前诊断
- 118 怀孕几个月时能感觉到胎动
- 119 孕妇尿液的检查
- 119 关注孕妇体重
- 119 孕妇运动, 一举两得



- 120 妊娠期尽量不出远门
- 120 孕中期的动作姿势
- 120 孕妇谨防受伤
- 121 什么是“母血筛检唐氏综合征”
- 121 孕妇是否需要做母血筛检
- 121 母血筛检正常还会不会生下唐氏综合征婴儿
- 122 怎样预防孕妇脸上出现蝴蝶斑
- 122 孕妇提前护理乳头
- 123 产前检查知多少
- 123 胎动类型
- 124 定时数胎动
- 124 孕妇情绪与胎动
- 125 胎动偶尔减少的原因
- 125 孕妇要保证充足的休息
- 125 孕妇必须晒太阳

🌸 胎宝宝成长记录 / 126

- 126 怀孕第15~20周胎儿的发育情况
- 126 胎儿的体内开始长出脂肪
- 126 胎儿长出保护自己的胎脂

🌸 胎教方法 / 127

- 127 妊娠中期孕妇心理胎教
- 127 数胎动胎教
- 128 对话胎教法
- 128 怀孕第17~20周胎儿的记忆训练
- 128 胎儿体操

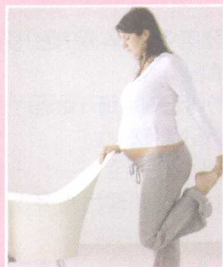
🌸 妊娠常见小状况 / 129

- 129 乳房内陷的护理和矫正
- 130 孕妇常见的6种疼痛
- 131 孕期较严重的5种疼痛
- 132 孕妇小腿抽筋
- 133 孕妇出现子痫怎么办
- 133 孕晚期发生泌尿系统感染怎么办
- 133 树立对无痛分娩的正确认识

134 怀孕第21~24周

🌸 妊娠保健常识 / 134

- 134 妊娠第21~24周的注意事项
- 135 孕妇的睡眠
- 135 孕妇不要沉湎于麻将
- 135 孕妇可以洗桑拿浴吗
- 136 孕妇洗澡时间过长
- 136 孕妇应知道的数字
- 136 妊娠中期乳房护理
- 137 孕妇不宜拔牙
- 137 如何防治孕妇腹泻
- 138 肠道病毒感染会产生什么后果
- 138 孕妇怎样预防便秘
- 139 妊娠中期能过性生活吗
- 139 什么是“羊膜穿刺术”
- 140 哪些孕妇可以考虑做羊膜穿刺术
- 140 羊膜穿刺术有什么危险
- 140 什么是遗传筛查
- 140 遗传筛查的方法有哪些
- 141 妊娠中期孕妇穿衣有讲究
- 142 如何挑选内裤
- 142 孕妇活动不宜太少
- 143 为什么说散步是孕妇最适宜的运动
- 143 适合孕妇的几种运动
- 144 孕妇游泳有什么好处
- 144 孕中期可以骑自行车吗
- 144 孕中期坐公交车和地铁要注意什么
- 144 孕妇可以旅行吗
- 145 孕中期可以坐飞机吗
- 145 妊娠期运动注意事项
- 146 孕中期保健操
- 146 为自己和宝宝提供一个健康的居住环境
- 147 孕妇居室不宜摆放的花草
- 147 孕妇不宜过多进行日光浴
- 148 孕妇不宜去拥挤的场所
- 148 孕妇坏习惯要不得
- 149 准爸爸坏习惯要不得
- 150 孕妇远离电磁辐射的对策
- 151 准妈妈不宜长期使用电扇与空调
- 151 孕妇夏季注意事项
- 151 孕妇冬季注意事项



🌸 胎宝宝成长记录 /152

- 152 怀孕第21~24周胎儿的发育情况
- 152 胎儿长了手指甲
- 152 胎儿要长牙了
- 153 胎儿听力形成了

🌸 胎教方法 /153

- 153 阳光胎教
- 154 运动胎教
- 154 语言胎教
- 155 胎教时观察胎儿的反应

🌸 妊娠常见小状况 /155

- 155 孕妇腹泻如何治疗
- 156 孕妇不可乱抹的外用药
- 156 警惕B族溶血性链球菌的侵害
- 156 鼻子出血的治疗方法
- 157 孕妇验尿能准确验出糖尿病吗
- 157 糖尿病对母体及胎儿有什么影响
- 158 妊娠期糖尿病患者应何时终止妊娠
- 158 妊娠期糖尿病患者终止妊娠时应注意什么
- 159 妊娠期糖尿病患者分娩后新生儿应如何处理
- 159 如何预测妊娠高血压综合征的发生
- 159 妊娠高血压综合征对胎儿有什么影响
- 160 哪些孕妇容易发生妊娠高血压综合征
- 160 妊娠高血压综合征对孕妇有什么危害
- 160 如何预防妊娠高血压综合征
- 161 如何治疗妊娠高血压综合征

162 怀孕第25~28周

🌸 妊娠保健常识 /162

- 162 妊娠第25~28周的注意事项
- 163 影响孕妇睡眠的7个原因

- 163 孕妇为什么爱发脾气
- 164 妊娠纹
- 164 妊娠期间头发的护理
- 165 孕妇慎用电吹风
- 165 孕妇的衣物要勤洗
- 165 孕妇的衣服防虫蛀不能用蔡丸
- 165 是否要停止性生活
- 166 产前要检查骨盆和乳头
- 166 孕妇是否该使用腹带
- 167 孕妇不宜久坐
- 167 孕妇要保持健康的活动姿势
- 168 孕妇哪些情况需要引产
- 169 被动物伤害的救治措施

🌸 胎宝宝成长记录 /169

- 169 怀孕第25~28周的胎儿发育情况
- 170 胎儿味觉、视觉的形成
- 170 交流式接触胎教
- 171 胎盘早剥怎么办

🌸 胎教方法 /171

- 171 妊娠第25~28周的识字胎教
- 172 妊娠第25~28周的音乐胎教
- 172 妊娠第25~28周的自然陶冶胎教法
- 172 妊娠第25~28周的形体美学胎教

🌸 妊娠常见小状况 /173

- 173 妊娠水肿的7种护理方法
- 173 孕妇羊水过多怎么办
- 174 孕妇羊水过少怎么办
- 175 孕妇摔倒了怎么办
- 175 孕妇容易出现哪些炎症

176 怀孕第29~32周

🌸 妊娠保健常识 /176

- 176 妊娠第29~32周的注意事项
- 177 早产及预防





- 177 怀孕期间为什么父母要与腹中的宝宝说话、游戏
- 178 几种消除分娩时肌肉无效紧张的方法
- 178 准爸爸为爱妻提高睡眠质量
- 179 孕晚期要尽量避免性生活
- 180 双胎妊娠的注意事项

🌸 胎宝宝成长记录 /180

- 180 怀孕第29~32周的胎儿发育情况
- 180 胎儿大脑和神经系统发育
- 181 教胎儿数数

🌸 胎教方法 /181

- 181 图形胎教
- 182 故事胎教
- 182 妊娠晚期孕妇的心理胎教

🌸 妊娠常见小状况 /182

- 182 缓解孕妇腰背痛的方法
- 183 孕妇半夜抽筋怎么办
- 183 皮肤过度瘙痒怎么办
- 184 胎位不正及处理方法
- 184 阴道炎怎么办
- 185 真菌性阴道炎反复发作要戒糖

186 怀孕第33~36周

🌸 妊娠保健常识 /186

- 186 妊娠第33~36周的注意事项
- 187 妊娠晚期孕妇最佳的睡眠姿势
- 187 预防腰背痛
- 187 孕期腹痛的鉴别
- 188 妊娠晚期孕妇的心理保健
- 189 孕妇做好分娩准备
- 190 孕晚期应该做哪些检查
- 191 为小宝贝准备哺乳所需物品
- 191 为小宝贝准备衣物
- 192 为小宝贝准备的其他相关物品

🌸 胎宝宝成长记录 /193

- 193 怀孕第33~36周的胎儿发育情况
- 193 调节体温的系统开始运行了
- 193 头骨还很软
- 193 肺部发育完全
- 194 肝脏能够处理代谢废物

🌸 胎教方法 /194

- 194 妊娠第33~36周的阳光胎教
- 194 妊娠第33~36周的触摸胎教
- 194 妊娠第33~36周的音乐胎教
- 195 建议孕妇听的10首乐曲
- 196 妊娠第33~36周的阅读胎教
- 196 妊娠第33~36周的情感胎教

🌸 妊娠常见小状况 /197

- 197 肢体水肿怎么办
- 197 脐带绕颈怎么办

198 怀孕第37~40周

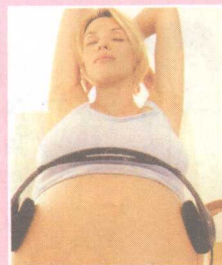
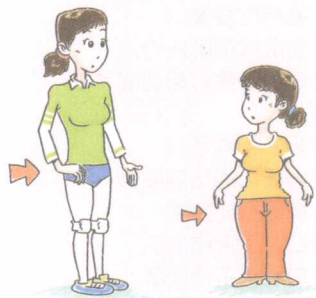
🌸 妊娠保健常识 /198

- 198 妊娠第37~40周的注意事项
- 199 孕晚期何时停止工作
- 199 妊娠第37~40周孕妇做动静操
- 199 为什么有的妈妈肚大如山
- 200 过期妊娠及自我监测
- 200 孕晚期乳头护理注意事项
- 201 孕晚期乳房保健注意事项
- 201 孕晚期会出现的异常情况
- 202 孕晚期羊水破了能否上厕所
- 202 羊水破了是不是应该及时上医院
- 203 入院前的物质准备

🌸 胎宝宝成长记录 /203

- 203 怀孕第37~40周胎儿的发育情况
- 204 部分胎毛已经褪去
- 204 大部分胎脂脱落了
- 204 头部固定在骨盆中





🌸 胎教方法 / 205

- 205 孕妇临产情绪胎教
- 205 临产前聊天胎教
- 205 视觉胎教

🌸 妊娠常见小状况 / 206

- 206 早期破水及预防
- 206 什么是宫内窒息
- 206 宫内窒息的对策

207 孕期必须知道的关键数字

209 ~ 229

Part.04

女人最伟大的时刻 痛并快乐着分娩

210 迎接新生命

- 210 帮助产妇适应生产环境
- 211 临产前的饮食
- 211 何时去医院
- 212 产妇心理状态与分娩快慢有关吗
- 212 临产的产妇能吃东西吗
- 212 临产产妇大便应注意什么
- 213 临产产妇小便应注意什么
- 213 羊水早破怎么办
- 213 发生早产怎么办
- 214 胎儿有哪些胎位
- 214 如何确认生产即将开始
- 215 胎儿过了预产期怎么办
- 215 胎儿是生出来的好，还是剖出来的好

- 216 分娩过程中需注意什么
- 216 如何减轻分娩过程中的疼痛
- 217 分娩时如何用力
- 217 什么是水中分娩法
- 218 是否需要外阴切开会
- 218 坐式分娩有何优越性
- 219 在炎热的季节分娩应注意什么

- 220 哪些孕妇在分娩时容易发生大出血
- 220 生孩子越快越好吗
- 220 为什么体胖孕妇分娩要多加小心
- 221 临产 5 忌
- 221 医生如何评估新生儿的成熟程度
- 222 为什么会发生臀位
- 222 臀位有哪几种类型
- 223 臀位可以自然分娩吗
- 223 无痛分娩法分为哪几种
- 224 引起产痛的因素有哪几种
- 224 无痛分娩法对胎儿有影响吗
- 224 陪伴分娩法

225 自然分娩

- 225 什么是产力
- 226 产程是怎么分期的

227 剖宫产和难产

- 227 剖宫产
- 228 是否需要剖宫产
- 228 正确认识剖宫产
- 228 剖宫产前需做什么准备
- 228 有过一次剖宫产后，下次还要剖宫产吗
- 229 难产能预测吗
- 229 难产可以预防吗
- 229 高龄产妇一定会难产吗

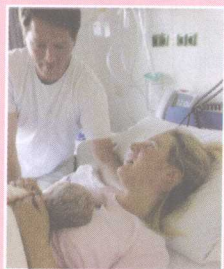
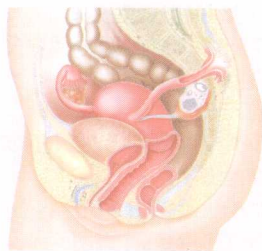
230 ~ 255

Part.05

科学坐月子 新妈妈产后保健

231 产后身体变化

- 231 子宫的变化
- 231 月经与排卵有何变化
- 232 乳房的变化
- 232 泌尿系统的变化
- 232 消化系统的变化



- 233 内分泌系统的变化
- 233 产后血液循环系统有何变化
- 233 腹壁的变化
- 233 头发的变化
- 233 体形的变化

234 产后最初几天的保健指导

- 234 产妇要在医院住多少时间
- 234 产后多长时间为产褥期
- 235 产褥期保健及其注意事项
- 235 产后保养的七大错误观念
- 237 产后学会观察恶露
- 237 恶露的处置方法
- 237 产妇应重视产后检查
- 238 剖宫产产妇产后的自我护理
- 238 产妇不宜多看电视
- 239 产妇不宜多看书或织毛衣
- 239 产妇应注意哪些个人卫生
- 239 暑天坐月子有讲究
- 240 产后瘦身的四大误区
- 241 产妇应该经常梳头
- 241 月子怎样刷牙漱口
- 241 产后洗澡应该注意的事项
- 242 产后头几天为什么起床会头晕
- 242 产后为什么会出现阵阵腹痛
- 242 产妇怕风吗
- 242 为什么产后会出现关节痛

243 产后生活保健指导

- 243 诱发产后腰痛的原因
- 243 怎样预防产后腰痛
- 244 如何避免产后关节痛
- 244 产后休养的环境有什么要求
- 244 产妇应重视产后第一次大小便
- 245 产后便秘怎么办
- 245 产后怎样预防感冒
- 245 产后如何安排性生活
- 245 产后选择合适的避孕方法
- 245 产后脱发是怎么回事
- 246 产后护发 5 妙招

- 247 产后怎样做好乳房的护理
- 247 给乳房做按摩
- 247 乳房酸痛的解决办法
- 247 产后苗条身材母乳喂养来塑造
- 247 喂奶前的准备
- 247 妈妈喂奶的正确姿势
- 248 正确地抱住宝宝
- 248 帮助宝宝含住乳头
- 248 保护乳头不被吸破
- 248 促进乳汁分泌的按摩和运动
- 248 为什么不能躺着喂奶
- 249 保护乳头及清洗乳房
- 249 妈妈穿什么样的衣服哺乳
- 249 哺乳期用药——严肃的话题
- 251 产后恢复身材的小诀窍
- 252 侧切手术后产妇的恢复
- 252 剖宫手术后产妇的恢复
- 252 子宫恢复要注意的事情
- 253 做产后心情舒畅的妈妈
- 253 调整心态，放松心情
- 253 母乳的免疫效用
- 254 哺乳期妈妈容易做错的事情
- 254 哺乳可降低癌症的危险性
- 254 产妇饮食调养的特点
- 255 剖宫产产妇的饮食原则
- 255 适合产妇食用的食物
- 255 产后饮水注意事项



Part.01 ✓

生一个聪明健康的宝宝

计划受孕



孕前准备

Message

- 孕前准备
- 优生优孕
- 遗传与优生

女性在怀孕前的准备工作主要分三类：身体、心理、物质。身体方面的准备指应预防和及时医治可能会影响孕期母婴健康的疾病；心理方面应调整精神状态，积极做好迎接新生儿的准备；物质方面的准备指做好孕期及哺育孩子所需物质及资金储备。



女性的最佳生育年龄

>>>>

在我国提倡每对夫妇只生一个孩子。女性在什么时候生育最佳，既对母亲身体健康无大的影响，又有利于优生，这是准妈妈普遍关心的问题。由我国北方、南方 15 个城市 500 多名医护人员协作，历时 8 年完成的一个研究课题提供了正确答案：中国女性的最佳生育年龄为 24~34 岁。

调查表明，在 24~29 岁、30~34 岁生育的新生儿，其体格发育指标几乎完全一致，都是所有年龄组中最佳的，而且早产和过期产率也最低。所以 24~34 岁为中国女性的最佳生育年龄。

女性生理和发育的特点表明，24 岁以后身体的发育才完全成熟。另外，24 岁以上的女性生活经验也相对丰富，有利于对婴儿的哺育。若过早生育，女性的子宫和骨盆还没有发育成熟，容易发生难产。过晚生育对母婴的健康也不利，女性在 35 岁以后，骨盆和韧带会变得松弛，盆底和会阴的弹性变小，子宫的收缩力减弱，分娩时容易发生难产，增加产妇的痛苦，新生儿可能发生窒息、感染、产伤，甚至死亡。另外，女性在 35 岁以后，卵巢功能开始衰退，卵子容易畸变，使胎儿畸形。





男性的最佳生育年龄

人们总是津津乐道一些昔日家喻户晓的老爸爸，包括《圣经》里名垂千古的索尔·贝洛（84岁当上爸爸）、查理·卓别林（71岁当上爸爸）、帕布洛·毕加索（68岁当上爸爸）和亚伯拉罕（100岁当上爸爸），并认为，男性每天生产数以亿计的精子，即使大量的精子随着年龄的增长受到损害，还有一部分没有受到影响。

然而，精子质量确实会随着年龄的增加而降低。男性在生殖方面显然也同样拥有一个和女性一样的“生

■ 精子与卵子相结合形成受精卵。

物钟”。并不是说男性应该在某个精确的时间点之前要孩子或者之后就一定会面临不利的潜在结果，但是，大量产生精子的干细胞随着男性年龄的增长开始发生越来越多的错误。

年长男性的精子活力和精液体积都会下降，临床上，50岁的男性有80%的精子运动都不正常。法国研究人员在他们对2000对试图怀孕夫妇的研究报告上称，40岁及其以上男性使他们的伴侣受孕的可能性比30岁以下的男性低70%。

相关研究表明，25~40岁是中国男性的最佳生育年龄。20岁以后男性的身体发育基本成熟，至25岁，生理、心理都达到一个完全成熟的阶段，持续至40岁以后，男性生育能力才开始表现为明显下降。



■ 精子



提前11个月注射乙肝疫苗

>>>>

如果你没有任何慢性疾病，那么可以去注射疫苗了。乙肝疫苗需要提前注射。注射乙肝疫苗要在怀孕前11个月。乙肝疫苗是按照0、1、6的程序注射的。即从第一针算起，在此后1个月时注射第二针，在6个月时注射第三针。因此至少应该在孕前9~10个月进行才能保证怀孕的时候体内的乙肝疫苗病毒完全消失，并且产生抗体。还有些人在第三针注射完之后仍不能产生抗体，或者抗体的数量很少，还需要进行加强注射。所以为了留出充足的时间，最好将注射乙肝疫苗的时间提前到11个月。



提前10个月做全身健康检查

>>>>

如果你和他已决定要个宝宝的话，那么你和他就需要一起做一些孕前健康检查，以确定孕前两个人的健康是否都处于良好状态。双方的身体健康，是孕育健康宝宝的基础。

孕前3~6个月，男女双方应避免接触有害物质，戒除不良嗜好，最好进行健康体检。准爸爸的体检项目包括：常规的健康检查，如血、尿常规，肝肾功能和精液检查；与准爸