

怀孕分娩图典

全国知名妇幼保健专家权威打造

孕前、孕期、产后全程生活指南



康佳 编著

◎ 国家“十一五”攻关科研项目 专家
◎ 北京市东城区妇幼保健院院长、主任医师

精品生活 汇

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩图典 / 康佳编著. — 北京: 中国轻工业出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5019-6816-9

I. 怀… II. 康… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②分娩—基本知识 IV. R715.3 R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 209189 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 唐是雯
装帧设计: 刘金华 旭 晖 美术编辑: 冯 静

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/12 印张: 20

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6816-9 定价: 39.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81393S0X101ZBF

孕

精品生活 彩图汇

康佳◎编著

怀孕分娩图典



中国轻工业出版社

孕育

——我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。与读者同行，前方的旅途一定会越来越精彩……



专家作者 | 康佳 |

/使命·幸福/

门诊、手术、科研、论文……大夫的工作有着常人难以想象的忙碌和辛苦，可我每天都从工作中感受着幸福——迎接生命、培育生命，难道不是上天赐予的使命和幸福吗？



本书策划人 | 耿潇男 |

/为你/

我们的团队有专家、专业敬业的编辑和美编、资深摄影师、年轻妈妈、待产孕妇、各个月龄的模特宝贝、甚至还有大洋彼岸的混血宝宝……这么多人聚到一起，仅为一个目的：为您腹中那个小生命的孕育、成长提供有价值的资讯！每个生命的孕育和成长都只有一次，多么希望我们书中的每一个字都能给您带来帮助。



| 图文编创 | 卜超 |

/温暖/

岁月匆匆，只愿在你踽踽独行的时候，有我编织的一盏小航灯，为你带来些许温暖。在出版的路上，我会且行且珍惜。



| 图文编创 | 赵莉娟 |

/希望/

再没有比见证一个新生命的诞生更令人兴奋的了，而这本书将有幸和你一起见证这些感动的时刻，希望它能够给你和我们的宝宝带去些许的帮助。



| 模特 | 腾飞 |

/快乐/

我和宝宝一直是这个图书团队的读者、模特兼顾问，他们策划的图书一直陪伴着我从怀孕、分娩再到育儿这段人生中最重要的人生历程。与他们同行，真的很快乐！



| 美术总监 | 旭晖 |

/氛围/

在这几本书的视觉效果上，我力求为读者营造一个温馨、恬淡、流畅的阅读氛围，令大家在翻开书页时就感到舒适、欢乐！



| 美术编辑 | 冯静 |

/珍惜/

生活中的点点滴滴组成了丰富多彩的乐章，每一个生命的音符都值得我们去认真谱写，每一个动人的旋律都值得我们珍惜……



| 美术编辑 | 成馨 |

/祝福/

用滚动的鼠标和智能的键盘打造了这片拥有美丽图片和规整文字的天地，愿它们能伴随你度过这段和小生命一同成长的美好时光！

目录

目录



Part 1

MAMI

你不可不知的孕期知识

选择恰当时机孕育健康宝宝	12
孕前理财计划很重要	14
长期服用避孕药的影响	16
女性“过胖”与“过瘦”影响生育	18
孕前体检全接触	20
孕前可以接种哪些疫苗	21
怀孕信号你接收到了吗	22
孕前夫妻要消除营养隐患	23
避开受孕的不利因素	26
如何避免生出缺陷儿	28
如何计算排卵期	29
关于孕期B超检查的Q&A	30
孕前营养大补充	32
教你如何推算预产期	34
准爸爸的准备工作	35

Part 2

MAMI

了解怀孕期间身体的变化

怀孕之后“气味”怎么变了	38
孕期常见疼痛的对策	40
孕吐的原因及应对	42
腿部抽筋	44
腹胀	46
便秘	48
恼人的妊娠纹	51

下肢水肿	54
静脉曲张	55
孕期牙病	56
尿频	58
痔疮	59
孕期贫血	60
阴道分泌物增多	63
下背痛	64
小动作帮你解决孕期常见困扰	67

Part 3

MAMI

健康怀孕月月通

第一月	74
生理上的变化	74
心理上的变化	74
本月孕检	74
胎儿发育	74
孕期吃什么能使宝宝更聪明	75
上班族孕妈妈的注意事项	76
孕期家庭监测DIY	78
适合孕早期的运动	78
第二月	84
生理上的变化	84
心理上的变化	84
本月孕检	84
胎儿发育	85
本月推荐	85
胎教提醒	86
孕早期重点补充营养	87





孕妈妈安然睡个好觉	91
准爸爸应为孕早期的妻子做什么	93
第三月	94
生理上的变化	94
心理上的变化	94
本月孕检	94
胎儿发育	95
本月推荐	95
胎教提醒	96
正确吃法对付害喜	97
避免错误的肌肤护理方法	99
孕妈妈如何与宠物相伴	100
第四月	102
生理上的变化	102
心理上的变化	102
本月孕检	102
胎儿发育	103
本月推荐	103
胎教提醒	104
孕中期重点补充营养	105
孕妈妈如何预防感冒	109
关于胎动的 Q&A	110
纠正准爸爸的不恰当之举	113
第五月	116
生理上的变化	116
心理上的变化	116
本月孕检	116
胎儿发育	117
本月推荐	117
胎教提醒	118
外食孕妈妈聪明吃	119
孕妈妈体重管理计划	122

孕期乳房护理	125
第六月	128
生理上的变化	128
心理上的变化	128
本月孕检	128
胎儿发育	129
本月推荐	129
胎教提醒	130
足部护理让你舒适度孕期	131
适合孕中期的运动	133
第七月	136
生理上的变化	136
心理上的变化	136
本月孕检	136
胎儿发育	137
本月推荐	137
胎教提醒	138
孕妈妈护眼行动	139
孕妈妈巧妙避开电磁波	141
孕妈妈要注意日常小动作	142
第八月	144
生理上的变化	144
心理上的变化	144
本月孕检	144
胎儿发育	145
本月推荐	145
胎教提醒	146
孕期有益胎儿发育的食物	147
有效做好孕期情绪管理	148
孕妈妈洗澡经	150
孕妈妈护发经	152
第九月	154





生理上的变化	154
心理上的变化	154
本月孕检	154
胎儿发育	155
本月推荐	155
胎教提醒	156
孕晚期重点补充营养	157
适合孕晚期的运动	161
第十月	164
生理上的变化	164
心理上的变化	164
本月孕检	164
胎儿发育	165
本月推荐	165
胎教提醒	166
安产运动与顺产练习	167
给宝宝起名应注意哪些问题	170
准爸爸应为孕晚期的妻子做什么	171

Part 4

MAMI

孕期明星营养素

碳水化合物	174
蛋白质	176
脂肪	178
维生素 A	180
维生素 C	182
维生素 D	184
维生素 E	186
维生素 K	188

维生素 B ₁	190
维生素 B ₂	192
维生素 B ₆	194
维生素 B ₁₂	196
β -胡萝卜素	198
叶酸	200
钙	202
铁	204
锌	206
碘	208
纤维素	210

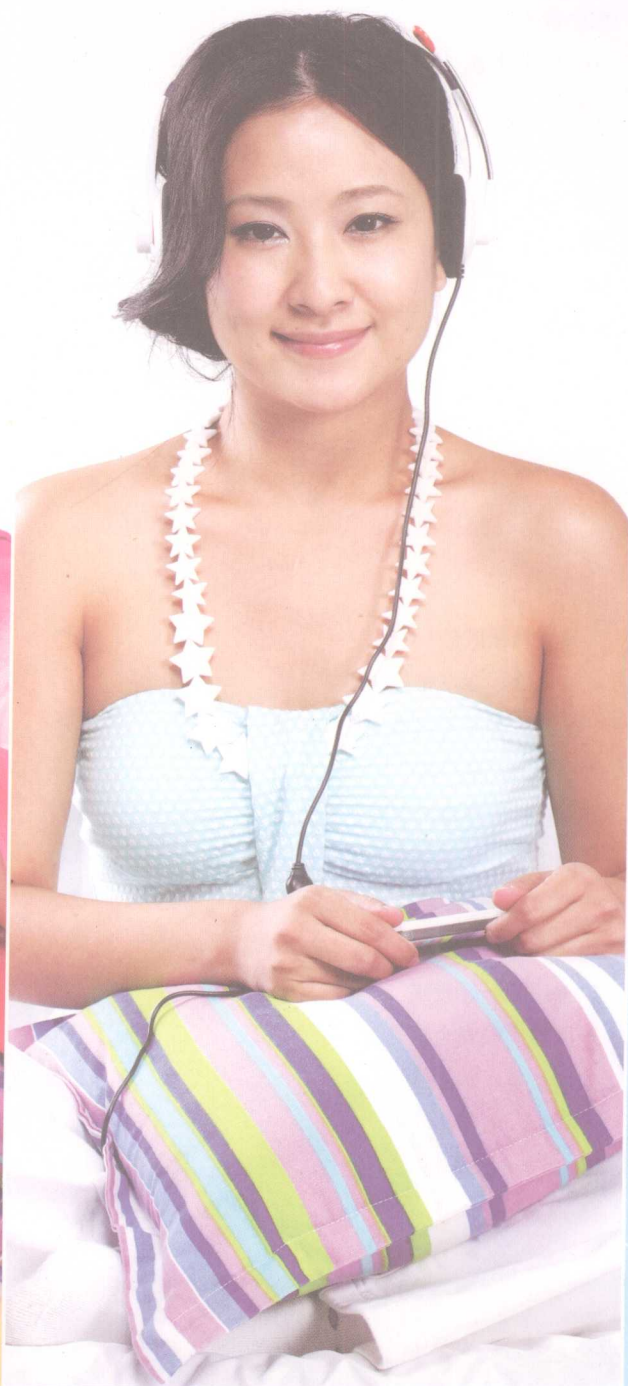
Part 5 MAMI

分娩与产后护理

选择生产医院的 Q&A	214
入院分娩,你准备好了吗	216
分娩关,准爸爸与准妈妈一同度过	218
关于剖宫产的 Q&A	223
产后 3 种分娩情况自我护理法	224
不同体质新妈妈康复小秘方	226
产后护发 Q&A	228
如何保存母乳	229
教你预防产后腰痛	230
产后身材恢复全攻略	233
如何恢复水嫩肌肤	238



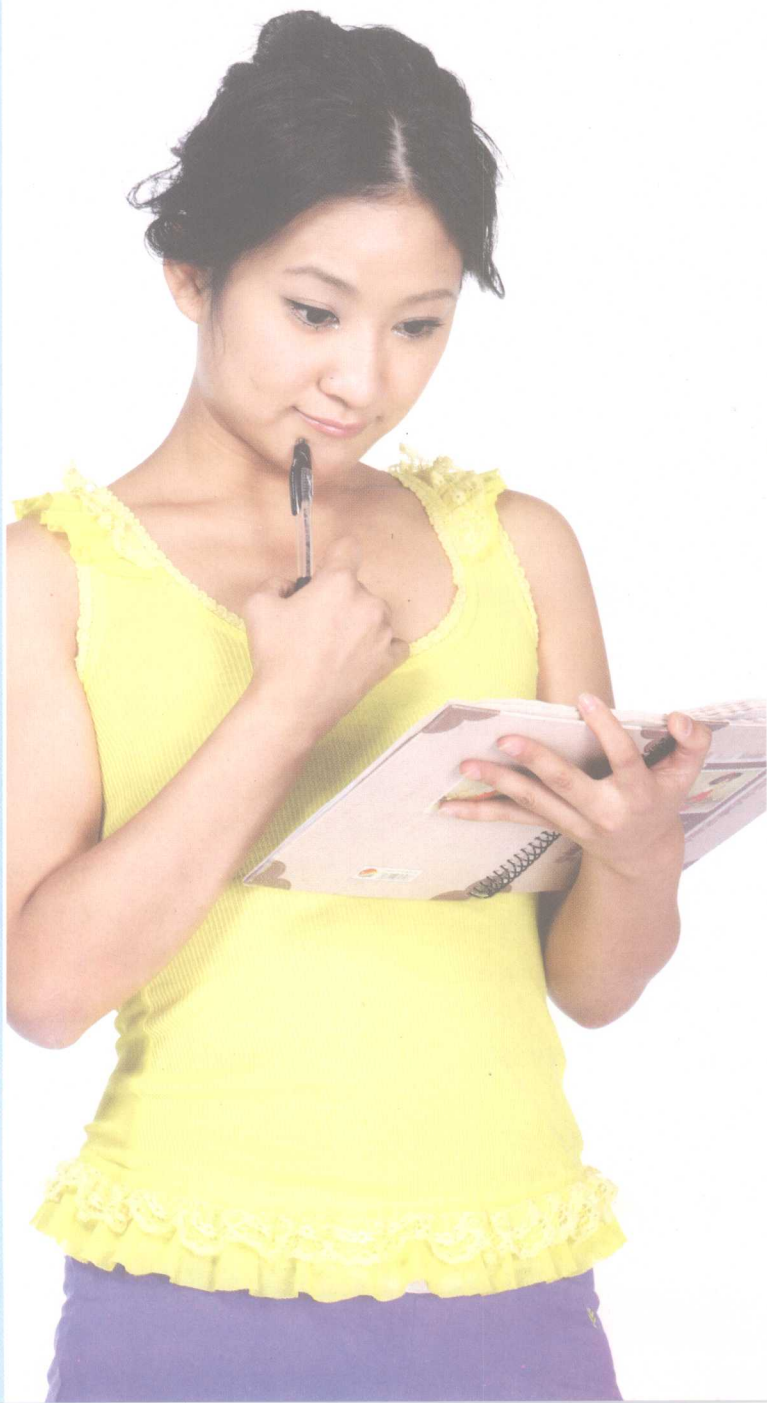
/ Part 1 / .



Part

1

你不可不知的孕期知识



很

多夫妻都在考虑什么时候该要个小宝宝，一点一点地体验他在母体内孕育，不断地长大，然后能够抱在自己的怀里。那么，有这种想法的夫妇，最好抓住受孕的良机，怀上一个健康聪明的宝宝。

选

择恰当时机孕育健康宝宝

在卵子刚排出时受孕

研究表明,刚刚从卵巢排出的卵子最有活力,生命质量最高。因此,在排卵前应该有计划地减少同房,以保证精子的数量和质量,在排卵期注意选择理想的受孕日。一般安排在月经来潮前14~17天。通常,到了第17天后同房,受孕后流产率相对较高。

卵子从卵巢排出后,一般可以存活12~24小时,精子进入阴道后通常能活1~3天。因此,每个月排卵前3天至排卵后1天,是最容易受孕的时间。如果能够抓住这一时机受孕,就为生出一个健康又聪明的宝宝奠定了最重要的基础。

在最佳的生育年龄受孕

研究表明,女性的最佳生育年龄为24~29岁,男性的最佳生育年龄为25~32岁。

○女性的骨骼钙化到23岁左右才可能完成,到24岁时骨盆开始逐渐增大,臀部逐渐增宽,具备孕育和分娩胎儿的各种条件。而且,这一年龄段的女性卵巢功能最旺盛,身体受内外环境不良因素的影响相对较小,可排出生命活力较强的卵子。同时精力充沛,心理也逐渐成熟,有利于孕育胎儿和抚育宝宝。

○男性在25~32岁这一年龄阶段身体发育成熟,体内激素分泌旺盛,精子活力较大,有利于与卵子结合形成优良的受精卵。而且此时心理也逐步成熟,逐渐具有责任感,能在妻子怀孕期间接受科学孕育胎儿的知识,

懂得从生活上关爱和体贴妻子,使她在孕期保持愉快心情,为胎儿健康发育营造一个良好的空间。

选择最佳受孕季节

研究表明,在每年的5~6月份及初秋季节受孕最好。这是因为寒冷季节门窗紧闭的时间较长,室内新鲜空气少,加之各种致病菌生长繁殖,孕妇容易因病毒感染而影响胎儿生长发育,甚至发生畸变;而盛夏气温过高,容易加重妊娠反应,使孕妇进食减少,影响胎儿生长发育。只有5~6月份及初秋季节气候宜人,致病菌感染的概率也相对较小,而且蔬菜水果品种繁多,对孕妇的食欲影响较小;而妊娠1~4个月时,正是胚胎各个主要器官系统的形成期,同时也是大脑的形成期及大脑细胞生长第一高峰期,这个月份或季节受孕,有助于胎儿平安度过致畸敏感期。而且选择在5~6月份受孕,在宝宝出生后3个月又恰逢脑细胞生长的第二高峰,此时正处于气候逐渐变暖及营养便于调节的季节,容易使婴儿得到更多的维生素、微量元素、蛋白质等营养素,以保证脑组织的正常生长发育。

在最佳受孕时刻受孕

科学家根据生物钟的研究发现,人体的生理现象和机能状态在一天24小时内是不断地变化的。一般来讲,每天早上7点~12点,人的机能状态呈现上升的趋势;下午1点~2点,是白天中人体机能最低的时刻;



下午5点时再度上升，晚上11点以后又急剧下降。因此，研究专家认为，晚上9点~10点是同房受孕的最佳时刻。在最佳受孕时刻同房后，女性应注意保持较长时间的平躺姿势，这样有利于精子游动，增加精子和卵子的接触机会。

避开自然界电磁辐射干扰

自然界的电磁干扰，主要是指太阳黑子活动周、月圆之夜或雷雨交加等自然界现象。所产生的电磁辐射，对人体受孕产生不良影响。这是因为人体的器官和组织都存在微弱、稳定有序的电磁场，一旦受到自然界电磁波辐射的干扰，处于平衡状态的人体电磁场就会遭到破坏，器官组织也会遭受损伤，尤其对生殖细胞的影响更大，会阻碍受精卵着床及发育，甚至使精子和卵子发生畸变，导致胎儿出生后智力低下。如太阳黑子周会放射出强烈的紫外线、辐射很强，从而引起生殖细胞的畸变概率增加；月圆之夜时，地球的磁场效应容易使人发生情绪波动，影响精子和卵子的活力；雷电交加时，自然界中会产生强烈的X射线，极易使精子和卵子发生畸变。所以，在准备受孕的时候一定要注意避开这样的日子。

饮食控制法

通过饮食，可以改变人体内的酸碱度，创造一个适宜于X精子或Y精子的环境。如女方吃些偏酸性的食物，经代谢会产生磷酸、乳酸、硫酸等酸性物质，生女孩的可能性就大。吃偏碱性食物，或含钾、钠、钙、镁等金属离子较多的食物，体内代谢的产物为碱性物质，生男孩的机会较多。

掌握排卵期

接近女方排卵的时候同房，容易生男孩，过了排卵期则容易生女孩。这是因为X精子的寿命比Y精子的寿命短。

改变阴道的酸碱度

房事前，用2%或2.5%的碳酸氢钠液冲洗阴道，可以增加生男孩子的机会。用适当浓度的食醋或1%的乳酸钠溶液冲洗阴道再同房，能够增加生女孩的机会。

孕

前理财计划很重要

计划



怀孕是人生的一个特殊阶段，孕妈妈需要充足的营养、产前产后的检查、住院费用、迎接新生命所需要的各种物品、难以避免的误工损失等等，往往造成在收入减少的同时，家庭支出增多的局面。如何做到收支基本平衡，保证家庭生活质量不会降低呢？这都需要在孕前做好充分的理财准备。

怀孕之前的必要消费支出

孕育新生命往往不是从怀孕那一刻开始的，应该提早准备。一般说来，孕前3个月或更早些时候就要开始。这一时期所涉及的开销主要在育龄男女的健康上。

○营养方面：这个时期需要增加奶制品、蛋白质，以及维生素的摄入，可以选择吃一些优质的营养食品作为补充。

○运动方面：投资对象主要是轻便的慢跑鞋、运动帽、能适应不同天气的运动服、泳衣及泳具等；如果去健身房，则要根据自己的居住地了解价格。

○防疫措施方面：要做好孕前咨询、体检及打防疫针。

○准备家庭使用的排卵监测及怀孕试纸等。

○购买怀孕方面的书籍。

怀孕期间的必要消费支出

十月怀胎，在这漫长的日子里，各方面的消费支出是难免的，只有在怀孕期间认真做好各方面的事宜，才能保证宝

宝健康安全地来到这个世界上。

○营养方面：根据孕期的不同，孕妈妈要做相应的营养补充，如服用孕妇奶粉、食用多种维生素等，这方面价格差异比较大，可以根据自己的情况来选用。

○健身方面：有些孕妈妈怀孕后开始学习瑜伽，这也会产生一定费用。

○孕妇服装及孕妇护肤产品：孕中期孕妈妈的体形变化很大，要根据季节和孕程的不同选购合适的衣服、设计合理的内衣和舒适的鞋子。对于经常处于电磁辐射环境下的孕妈妈最好选购专业的防磁服。另外，最好选用专业的孕妇护肤、护发产品，价位一般要比平常惯用的高些。

○交通费用：孕中、晚期孕妈妈的行动不便是不争的事实，检查或上班时难免要打出租车，这方面的费用可能省。

○必须的体检费用：40周孕期，基本体检的费用大约在1000~2000元。

而35岁以上的高龄产妇、曾有过流产史和畸形胎儿史的孕妈妈、孕期病毒感染者、经常接触有毒物质及患有慢性病的孕妈妈等，需要按医生的要求做相应的检查，如羊膜穿刺，费用在1000元左右。这要提前做好物质上以及心理上的准备。相应的费用具体可以先咨询相关部门。

○参加孕妇培训学校：在怀孕3个

月后，可以根据自己的经济条件，参加专业机构开办的孕妇培训学校，学习孕期和产后护理方面的知识。具体收费可以提前咨询。

○胎教方面的费用：购买胎教和有利于胎教的书籍、磁带和光盘等。

○为宝宝布置新家的费用：除了婴儿床和床上用品，还有婴儿车、宝宝服装、宝宝专用洗浴护肤用品、宝宝饮用品等必备的东西。最好还要重新布置一下你的家，购买一些安全装置，来保证宝宝的安全。

○保险费用：如果选用了商业生育保险，每月要缴纳固定的保险费。有生育保险的孕妈妈，检查费有一部分是可以报销的。

生产期间必要的消费支出

十月怀胎，一朝分娩。如果说前期的钱花得细水长流，现在可是到了突击花钱的阶段。

○接生及住院费用（以北京为例）：在北京一家普通的三级甲等医院，如果产妇顺产，各项费用加在一起，共计花费大约3000多元钱；如果是剖腹产，药费、床位费、治疗费等加在一起，住院期间的费用大约就要5000~8000元了。

上述费用只是在母婴平安，身体健康，产后4~7天出院时的情况下发生的费用。如果遇到早产、新生儿肺炎、或是孕妈妈产前住院、

母亲产后失血过多需要长时间住院治疗等，实际发生的医疗费用则可能再增加5000元甚至更多。这方面准备怀孕的家庭要做好充足的准备。

○产妇的营养费用：生产期间孕妈妈的均衡营养也是非常重要的。大约1000元就足够产妇享有一个营养充足的产期了。

○护理费用：产妇在医院时，特别是剖腹产后，自理能力差，有些医院允许家属陪护，但会出租躺椅或增收一定的加床费。有些医院统一安排专业陪护，统一收费。另外，还有一对一的服务，就是与母婴护理师签订劳务合同，确定需要安排服务时间的长短，并以此收费。

○保姆费用：聘请一个比较满意的保姆，还要考虑到吃住的费用，这也是一笔不小的开支。如果选择月子医院，享受比较专业的母婴护理服务，费用就更高了。这些都需要在孕前就提前想好，做好相关的准备事项。

○出生婴儿的用品：宝宝出生后需要护理用品及纸尿裤等。另外，如果不能保证母乳喂养，还应考虑奶粉的费用。

宝宝降生，是漫漫征程的第一步，今后的家庭财政将面临更多的内容和挑战。准备养育宝宝的年轻夫妻，未来的日子不光要坚持不懈地“打拼”，还要学会把钱用在该用的地方。