

郭晓丽/主编 孙文墅/审读

孕产百科

21 世纪孕产读物第一品牌



华夏出版社

中国妇幼卫生出版社

孕产百科

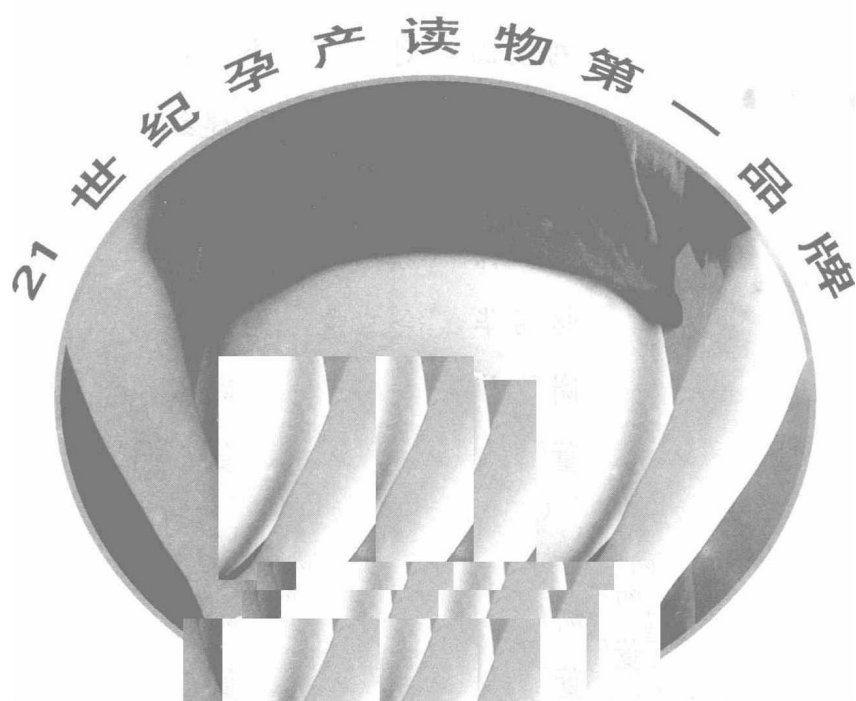
孕产百科



中国妇幼卫生出版社

郭晓丽/主编 孙文墅/审读

孕产百科



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产百科/郭晓丽主编. - 北京:华夏出版社,2009.4

ISBN 978-7-5080-5155-0

I. 孕… II. 郭… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识
②产妇-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 041132 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市李旗庄少明装订厂装订

880×1230 1/32 开本 21.75 印张 490 千字 插页 1

2009 年 4 月北京第 1 版 2009 年 4 月北京第 1 次印刷

定价:38.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

编委会

主 编：郭晓丽

副主编：杨 帆

编 委：邝春梅 叶少红 刘 玲
刘宝山 刘 军 李 静
李海英 张冠宇 张建红
张炳宇 张彦琴 张继惠
张 伟 杨 预 郑 莹
赵丽华 徐玉霞 谢海涛
谢礼花 崔丽杰 董红杰
董 艳 臧心怡

(以上名单以姓氏笔画为序)

编辑寄语

爱情让一对男女走进婚姻家庭。而生儿育女,则是每一个家庭的主要职责之一。上帝赋予女人特有魅力,她既是美丽的,又是伟大的。

怀孕,是每一位健康女性最期盼的时刻,因为,从这一刻起,她完全证明了自己是一个真正的女人,多了一份神圣的责任,拥有一生中将为人母的最骄傲的幸福感!

在这漫长的十月怀胎中,女人犹如经历了一次二万五千里长征,从怀孕初期的妊娠反应,到大腹便便的漫漫长路的艰难,从撕心





2. 孕产百科

裂肺的疼痛,到小宝宝“呱呱”落地,都伴随着妈妈的血汗。从胎儿到宝宝,妈妈身体的每一根神经无不牵挂着这个在肚子里慢慢成长的神奇生命。

怎样孕育一个既聪明又健康漂亮的宝宝,怎样轻松、愉快、平安、顺利地走好孕育小生命的历程,这是每一位即将为人母的女性所迫切想知道的。尤其是 21 世纪,是一个竞争激烈的社会,是一个人才济济的社会,要想让孩子成为这个世纪的弄潮儿,作为年轻的父母(准父母)必须从胎儿抓起,让孩子赢在起跑线上。

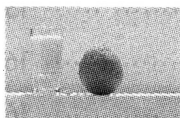
但是,许多家庭在准备迎接宝宝的降临之前都缺乏相应的孕产知识。从优生优育的角度,要想孕育一个活泼健康的宝宝,需要从孕前的早期准备开始。准父母需要了解怎样才能科学怀孕、科学分娩、科学保健以及科学护理等一系列知识,才不会出现手忙脚乱、束手无策的情况。由在妇产科具有十多年经验的留日医学博士孙文墅,结合国内与国外最新的生育知识及临床经验,精心策划、编著而成的《孕产百科》,是一本科学实用的孕产保健读物。全书分为孕前准备、孕期保健、分娩指导、产后护理及恢复等几大部分。它囊括了从预备怀孕开始到宝宝降生的各个时期所需要了解和掌握的生育常识,以及可能出现的各种问题,集实用性、科学性与趣味性于一体,体现了“优生优育”的宗旨,是一本最新、最权威的新婚家庭必备的妇婴保健书籍。

本书最大的特色是针对孕期 10 个月的具体情况,将日常生活与保健、胎教内容和步骤做了全面的安排和指导。

全书文字简练,通俗易懂,内容极为丰富详尽,让您更加清楚地了解孕前、孕中、孕后、分娩及产后出现的所有问题,让妇产专家全程陪伴您顺利地度过幸福而又甜蜜的孕期生活,轻松快乐地迎接宝宝的降临。



目 录



第一章 怀孕要做的准备 1

第一节 心理准备是优生的前提 2

一、准妈妈的心理准备 2

1. 想做一个完整的女人 3
2. 能够承担起做母亲的责任 3
3. 对做母亲有信心 4
4. 提前安排好工作与生活 5
5. 能接受孕期的各种变化 5
6. 消除对分娩的恐惧 6
7. 有计划地消费 7

二、准爸爸的心理准备 7

1. 能够承担起做父亲的责任 8
2. 做好受累的准备 8
3. 抛开生男生女的顾虑 10
4. 树立教育好孩子的信心 10
5. 给予妻子更多的呵护与爱 11
6. 理解妻子的情爱转移 12
7. 接受未来家庭心理空间的变化 12



2. 目 录

第二节 生理准备是优生的关键	12
一、准妈妈的生理准备	13
1. 保证身体健康	13
2. 戒烟酒	14
3. 慎用药物与化妆品	14
4. 体重要得当	15
5. 停止避孕	16
6. 加强身体锻炼	16
7. 创造和谐的性生活	16
8. 不可忽视的环境因素	17
9. 远离辐射源	18
10. 需要调换的工作	19
11. 流产后不宜立即受孕	20
12. 忌养小动物	20
二、准爸爸的生理准备	21
1. 保证生殖系统健康	21
2. 排除不良情绪	22
3. 戒烟酒	22
4. 谨慎服药	23
5. 性生活不宜过频	24
6. 避免接触有害物质	24
第三节 饮食营养是优生的保障	25
一、准妈妈的饮食营养	26
1. 及时调整饮食结构	26
2. 孕前3个月补充叶酸	26



二、准爸爸的饮食营养	27
1. 及时调整饮食结构	27
2. 多吃一些番茄	28
3. 保证摄取优质蛋白质	29
4. 适量摄入脂肪	30
第四节 孕前检查是孕育健康宝宝的保证	30
一、准妈妈检查的内容	30
1. 血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图、血 压测定	31
2. 病毒及抗体检测	32
3. 妇科及传染病筛查	35
4. 口腔检查	35
5. 染色体检查(有遗传病家族史者)	36
6. 营养状况检查	36
二、准爸爸检查的内容	36
1. 血常规、尿常规、肝功能、肾功能检查	37
2. 精液检查	37
3. 传染病筛查和染色体检查(有遗传病家族 史者)	37
三、不适合怀孕的疾病	37
1. 高血压病	38
2. 严重的糖尿病	38
3. 严重的心脏病	39
4. 肺结核病	40
5. 肾脏病	40
6. 其他疾病	41



第二章 怀孕是做妈妈的第一步 42

第一节 受孕的过程 43

一、受孕的生理过程 43

1. 选择受孕的时机 43
2. 精子与卵子是怎样结合的 44
3. 受精卵是怎样演变的 46
4. 自测排卵期的方法 46
5. 最佳受孕年龄 48
6. 最佳受孕季节 49
7. 生男生女真的能选择吗 50

二、性生活与受孕 51

1. 夫妻性生活的质量 52
2. 应掌握性交技巧 53

第二节 如何确定自己怀孕了 54

一、自我检查 54

1. 月经停止 54
2. 恶心、呕吐 55
3. 乳房胀大 56
4. 小便频繁 56
5. 基础体温升高 56
6. 面部出现孕斑 57
7. 突然出现便秘 57
8. 口味发生变化 57
9. 身体疲乏 58

二、医院检查 58

1. 尿液检查 58



2. B超检查	59
3. 血液检查	59
4. 宫颈黏液涂片检查	59
5. 阴道检查	60
三、推算预产期的方法	60
1. 最后一次月经推算法	60
2. 胎动推算法	60
3. 孕吐计算法	61
4. B超检测法	61
第三节 怀孕后的注意事项	62
一、准妈妈的注意事项	62
1. 保持情绪稳定	62
2. 合理安排饮食	63
3. 忌服药物	64
4. 防止病毒感染	65
5. 调整睡眠姿势	65
6. 孕后洗澡要领	67
7. 避开辐射源	67
8. 注意服饰美容	68
二、准爸爸的注意事项	70
1. 营造快乐的家庭氛围	70
2. 做好后勤保障工作	70
3. 性生活要有节制	71
4. 经常抚摸妻子的腹部	71
5. 陪同妻子产检	72



第三章 宝宝健康, 孕期检查不可少 ... 73

第一节 孕期检查的重要性 74



一、检查前要做的工作 74

1. 心情放松 74

2. 最好不要化妆 75

二、检查的时间与内容 75

1. 孕早期常规检查的内容 75

2. 孕中期常规检查的内容 75

3. 孕后期常规检查的内容 76

三、孕期检查需注意的事项 76

1. 身体的变化 76

2. 按时进行孕期检查 77

3. 血压的变化 78

4. 孕期应少做B超 79

四、孕期出现各种病症的防治 80

1. 先兆流产 80

2. 妊娠贫血 81

3. 妊娠便秘 81

4. 妊娠高血压 82

5. 妊娠糖尿病 83

6. 前置胎盘 84

7. 臀位 85

8. 胎膜早破 86

9. 胎盘早期剥离 86

10. 子宫收缩不良 86

11. 孕期忧郁症 86



第四章 解读孕期性生活 88

第一节 怎样过孕期性生活 89

一、性生活的要点 89

1. 性生活应有节制 89
2. 性生活的好处 90
3. 孕期性生活要掌握技巧 91

二、性生活需注意的事项 91

1. 随孕期与身体的变化做调整 91
2. 选择不压迫妻子腹部的体位 92
3. 妻子要多与丈夫沟通和交流 93
4. 前戏不要过于激烈 93
5. 孕后不宜性交的几种情况 94

第二节 孕期性生活的体位 95

一、孕期性生活安全体位 96

1. 准妈妈在上的体位 96
2. 准爸爸在上的体位 96
3. 侧躺体位 96
4. 坐式 97
5. 准妈妈坐在床缘体位 97
6. 由背后插入体位 97

二、根据不同孕期采取相应的体位 97

1. 孕早期采取的体位 97
2. 孕中期采取的体位 98
3. 孕晚期采取的体位 98





第五章 胎教是培养聪明宝宝的基础 ... 99

第一节 胎教 100

一、正确认识胎教 100

1. 胎教信息是如何传递的 101
2. 重视中医养生胎教 101
3. 胎教不是教胎宝宝学习知识 102
4. 胎教不能急于求成 102
5. 准妈妈的习惯影响胎教 103
6. 胎教宝宝的特点 103

二、胎教的分类 105

1. 情绪胎教 105
2. 光照胎教 106
3. 抚摸胎教 106
4. 语言胎教 107
5. 信息胎教 108
6. 音乐胎教 108
7. 运动胎教 110
8. 环境胎教 111

第二节 准妈妈和准爸爸的胎教 112

一、准妈妈的胎教 112

1. 写好胎教日记 112
2. 吃出营养胎教 113
3. 为胎宝宝唱歌 114
4. 给胎宝宝上音乐课 115





5. 音乐会带来的好处	115
6. 大自然中最简单的胎教	116
7. 阅读在语言胎教中的作用	117
二、准爸爸的胎教	117
1. 做好妻子的营养师	118
2. 适当调节妻子的情绪	118
3. 布置一个温馨的胎教环境	119
4. 激发妻子的爱子之情	120
5. 协助妻子做好胎教	120
6. 丰富妻子的业余生活	120
三、实施胎教需注意的事项	121
1. 走出胎教的误区	121
2. 母爱是最好的胎教	121
3. 语言胎教需注意的事项	122
4. 抚摸胎教需注意的事项	122
5. 音乐胎教需注意的事项	123
6. 运动胎教需注意的事项	124

第六章 怀孕第一个月 125

第一节 生理变化 126

一、胎宝宝的变化 126

1. 受精卵(胚胎)形成 126
2. 胎盘 127
3. 脐带 128

二、准妈妈的变化 128

1. 体形不变 129
2. 基本上感觉正常 129





第二节 准妈妈的饮食与保健	129
一、饮食要点	130
1. 准妈妈需要的营养素	130
2. 多吃且常吃的有益食品	135
3. 不宜多吃的食物	138
二、保健须知	142
1. 保持心情舒畅	142
2. 进行适当的休闲运动	142
3. 性生活要温和	143
4. 关注孕早期的变化	143
5. 避免接触有害物质	144
6. 新婚初孕谨防流产	145
7. 谨防宫外孕	145
8. 不要忽视阴道流血	146
第三节 怀孕第一个月的胎教	147
一、胎教的原则	147
1. 怀孕第一天就开始胎教	147
2. 制订详细的胎教计划	148
二、胎教的内容	148
1. 合理营养	148
2. 稳定情绪	148
3. 创造一个良好的环境	149

第七章 怀孕第二个月

第一节 生理变化	151
一、胎宝宝的变化	151
1. 初具人形	151