

图解孕产期健康细节，常见疾病与异常情况逐个解决

孕产妇实用医学百科

吉林大学第二医院妇产科

滕红 许天敏 主编



.....
妇产科专家言传身教，让你安心度过孕产期

- + 教你科学的孕前准备方法，解决 6 类孕前健康问题，为孕育新生命打好基础
- + 详细解答准妈妈共同关心的营养、心理等 3 类健康疑虑
- + 科学制定逐月保健计划，18 个孕期意外早处理
- + 关注分娩与产后保健，24 个贴心叮嘱让新妈妈与宝宝一起健康

吉林科学技术出版社



孕产妇实用医学百科

吉林大学第二医院妇产科

滕红 许天敏 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇实用医学百科/滕红, 许天敏主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5384-3714-0

I. 孕… II. ①滕… ②许… 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 (2008) 第162147号

孕产妇实用医学百科

主 编 滕 红 许天敏

副 主 编 范丽梅 王晓丽 王 强 潘润涛

编 委 纪康宝 湛先霞 湛先余 王玲玲 王振华 高红敏
徐帮学 宋学军 程晓芬 刘连军 刘晓晖 刘建伟
刘彩云 刘海燕 岳贤伦 戴俊益

责任编辑 李 梁 隋云平

封面设计 孙明晓

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 刘亚超
田佳超 邓美娜 林 敏 梁 晶 李壮壮 王泽良
王 平 李双双 陈 阡 刘 杨

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

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

编辑部电话 0431-85619083

储运部电话 0431-84612872

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

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规 格 720mm×990mm

开 本 16

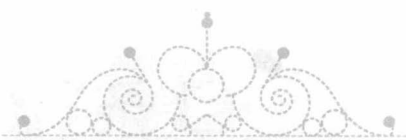
印 张 15.75

字 数 280 千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3714-0

定 价 24.90 元



Preface

前言

在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最幸福，也是最难忘的事。基本上，每个已婚的女性在充分享受了爱的甜蜜后，都会想要生个小宝宝，都会想知道有关优生、怀孕、分娩及产后等方面的知识，以保证自身健康，生一个健康聪明的下一代。怎样才能让宝宝正常发育、顺利出世、健康成长，是每一对夫妇普遍关心的问题。

当然，与传统的妈妈相比，现代的妈妈有一些近于“苛刻”的要求：不但要求生一个健康、聪明、漂亮的宝宝，还要求自己在生了宝宝后，仍然能保持窈窕身姿。

这样的愿望能不能实现呢？当然可以！但是要实现这样的愿望也并不是轻而易举就能够做到的，它可是一个系统工程。十月怀胎，一朝分娩，这其中的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。对于整个怀孕期和产后的妈妈来说，了解一些有关知识，特别是为了宝宝健康、聪明、漂亮所需要做的一切，还有妈妈产后注意事项是十分重要的。

准妈妈的日常生活，一举一动无不涉及准妈妈和胎儿的健康。本书将从准妈妈的吃、穿、住、娱乐、运动、美容、服饰、生病服药等诸多方面，告诉其如何过好难忘的怀孕期。书中内容包括基础知识、优生优育、性别选择、胎教等方面，还包括妊娠、分娩及产褥各期的心理、生理及病理的护理、保健，以及营养等方面的相关知识。书中以通俗易懂的语言向年轻的准妈妈介绍了如何科学、健康、安全地迎接小宝宝的诞生，并使他（她）顺利地度过怀孕期、产褥期及哺乳期，对该时期应该注意的一系列问题，作了深入浅出的阐述。

PART 1 做好怀孕前的准备

俗话说“有备无患”。无论做什么事情，准备都是必须的，而且准备得越充分，事情做得越好。孕育一个新的生命，对于女性来说，可能是最重要的一件事了，当然更需要好好准备。经过充分准备的受孕与随机受孕相比，不仅有利于准妈妈本身的健康，而且也有益于优生。

做好怀孕前的准备

做一个周全的孕前计划	12
迎接宝宝你做好心理准备了吗	13
物质准备很重要	15
纠正妊娠前的营养失衡情况	17



科学受孕很重要

受孕的奥秘	19
高质量的受孕——	
优生宝宝的前提	20
合理安排受孕时机	22
谁来控制性别的“天平”	23

解决孕前健康问题

预防“缺陷宝宝”	25
妊娠前应治疗的疾病	26
仔细安排运动饮食和健身计划	28
离宠物远一点	29
这些时候不要受孕	31
排卵日后不要做放射线检查	32



PART 2 准妈妈关心的共同问题

怀孕期间应该怎么吃？胎教什么时候开始最好？那些苦恼该怎么排遣？未来的妈妈们或许已经想得很多了。如果您已经或准备怀孕，我们将帮助您安全度过这段特殊的日子，并祝福您生个聪明、健康的小宝宝。

孕产期的营养原则

正确食用营养滋补品	34
糖尿病准妈妈的饮食指导	36
肥胖准妈妈怀孕期要注意的 营养问题	37
高龄准妈妈的营养需求	39
缓解孕吐的饮食原则	40



胎教设计宝宝好智商

胎教应该用“心”进行	40
掌握好胎教的最佳时机	42
用音乐滋养你的宝贝	43
胎教，从爱抚开始	44
给宝宝来一些光照	45



怀孕期间的共性心理

孕早期的心理变化	46
孕中期有哪些苦恼	48
孕晚期的心理期待	49
生男生女都一样	51
怎样稳定孕早期的波动情绪	52
轻松面对痛苦的早孕反应	53
打碎怀孕期抑郁症的噩梦	56
孕期很焦虑，后果很严重	58
战胜分娩恐惧心理	60
将产后抑郁症拒之门外	61

从生命的最初形态——受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过9个月的生长发育，就会来到人世。母亲将要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月。280天的孕育历程有许多需要注意的事，我们将帮助您孕育一个健康聪明的宝宝。

惊喜的第一个月

小宝宝的发育状况	64
准妈妈的身体变化	64
如何确定自己怀孕了	65
如何克服早孕反应	66
重视孕早期的检查	67
不要迷信酸儿辣女的说法	69
如何推算预产期	70
妊娠早期要补充叶酸	72
记妊娠日记的好处	73

艰难的第二个月

小宝宝的发育状况	74
准妈妈的身体变化	75
维生素并不是吃得越多越好	76
准妈妈不宜再穿三角裤	77



准妈妈衣着要宽松	77
浓妆艳抹会害了宝宝	79
准妈妈感冒了怎么办	80
远离电磁辐射的危害	81
请勿忽视怀孕期阴道炎	83
怀孕如何补钙	84

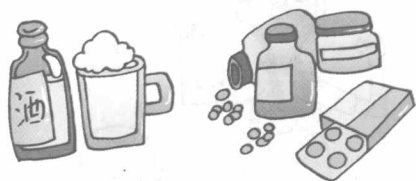
紧张的第三个月

小宝宝的发育状况	85
准妈妈的身体变化	86
孕早期性生活的注意事项	86
准妈妈不宜吃过量的水果	87
准妈妈偏食危害大	88
准妈妈不宜全吃素	90
怎样补充铁剂最好	91
蛋白质可要多吃点	92
多晒太阳对胎儿有好处	93

平静的第四个月

小宝宝的发育状况	94
准妈妈的身体变化	95
睡眠时的注意事项	95

远离烟酒最要紧	96
准妈妈的日常生活陷阱	97
怀孕以后口水多怎么办	99
不要吃太多酸性食物	99
准妈妈要重视腹泻的治疗	100



稳定的第五个月

小宝宝的发育状况	101
准妈妈的身体变化	102
孕中期的装扮和美容	102
孕中期做好乳房保健	104
妊娠瘙痒的缓解	106
准妈妈要注意安全	107
不要喝过多的红茶和咖啡	109
如何解决便秘困扰	110
羊水有什么作用	111
怀孕期间不能服用的药物	112

轻松的第六个月

小宝宝的发育状况	113
准妈妈的身体变化	114
准妈妈如何度过严冬	115
怎样对待工作和怀孕	117

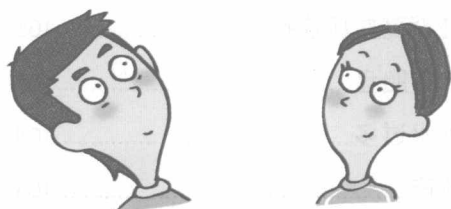
怀孕期要注意劳逸结合	118
下肢浮肿的解决办法	119
准妈妈吃鱼好处多	121
准妈妈最好少用电热毯	122
准妈妈易患肾结石	123
胎动——宝宝安危的信号	124

幸福的第七个月

小宝宝的发育状况	126
准妈妈的身体变化	126
怀孕期尿频不必紧张	127
怀孕期不是越胖越好	128
怀孕期如何护发	130
小腿抽筋怎么办	131
什么是怀孕期仰卧综合征	133
产前必须检验血型	134
孕期怎样保护牙齿	135
让准妈妈远离腰痛	136

等待的第八个月

小宝宝的发育状况	138
准妈妈的身体变化	139
对痔疮要提高警惕	139



别忽视孕晚期的定期体检	141
怀孕期脂肪肝凶多吉少	142
胎位不正的纠正	144
准妈妈必吃的祛斑食物	145
早产对胎儿有什么影响	147
怀孕期洗澡的注意事项	149

冲刺的第九个月

小宝宝的发育状况	150
准妈妈的身体变化	151
外阴发痒怎么办	151

准妈妈如何睡个好觉	152
虚弱的准妈妈要注意调补	154
过期妊娠有什么坏处	155
第九个月的准妈妈运动要当心	157
妊娠晚期不宜远行	158



PART 4 怀孕期常见异常情况

一般怀孕的全过程都是轻松愉快的，但也有少数准妈妈会感到不适或发生并发症，给妈妈和宝宝的健康带来威胁。怀孕期间有许多异常现象可能发生，我们在这里就最常见的问题给准妈妈以提醒。

孕期意外早预防

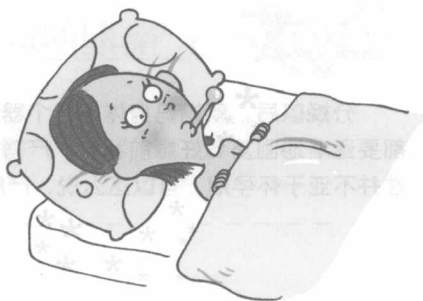
子宫外孕	160
葡萄胎	161
贫血	163
妊娠高血压疾病	165
前置胎盘	167
羊水过多	168
流产	169

需求就医的症状

流血是异常征兆	171
子宫外孕会出现剧烈腹痛	173
腹内胎儿胎动停止	173
腹部急剧增大	175
视物不清很危险	175
高烧不可不治	176

高危妊娠

什么是高危妊娠.....	177
高危妊娠需要注意什么.....	179
高龄准妈妈需要注意什么.....	180
肥胖女性生孩子要加倍小心.....	181
关于妊娠高血压综合征.....	183



PART 5 迎接分娩

分娩对母亲来说，是一种无与伦比的快乐，但这种快乐却伴随着疼痛而来，因此人们把分娩阵痛称为“美丽的疼痛”。从现在开始学习自我保护，其中包括生育观念的正误。多了解一些产前产后知识，做好怀孕期保健，分娩才能顺利进行。

临产信号

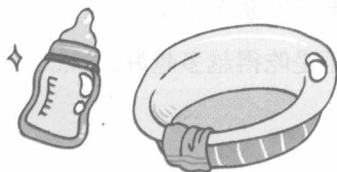
怎么知道自己快生了.....	186
如果发生急产，来不急去医院 怎么办.....	187
早破水是什么原因.....	188
破水后怎么办.....	190

临产前的准备

临产前该吃些什么.....	191
临产前的注意事项.....	192
产前吃巧克力好.....	193
什么时候住院合适.....	194

面对分娩时的抉择

分娩要注意什么.....	195
什么情况下需做剖腹产.....	196
剖腹产有何利弊.....	198
剖腹产后应注意什么.....	200
自然分娩最好.....	203
分娩的三部曲.....	204
如何减轻分娩的痛苦.....	207
预防难产.....	210



PART 6 产褥期的保健

分娩以后，新妈妈身体的各个器官和组织刚刚经受过分娩考验的生殖器官，都要逐渐地恢复到妊娠前状态。产褥期的时间虽然比怀孕期短得多，但它的重要性并不亚于怀孕期。可以这么说，产后康复的好坏关系女人的终生幸福。

初为人母的身体变化

子宫的复原	214
阴道的复原	216
乳汁的分泌	217
恶露的变化	218
月经的开始	220

产后养身的贴心叮咛

产后要注意哪些卫生	221
产后衣着要合适	223
保证睡眠	224
保持大小便通畅	225
注重产后检查	227
产后性生活和避孕	228
保证产后心理健康	230

产后的饮食调养

产后营养需要哪些	232
产后要多吃蔬菜水果	233
鸡蛋不是吃得越多越好	234

不要久喝红糖水	235
---------------	-----

产褥期对食谱的要求	236
-----------------	-----

产褥期异常不用怕

产后发热	237
产后尿潴留	239
乳房胀痛	240

产后身材恢复计划

适度运动帮助身体恢复	241
如何去掉产后游泳圈	242
给宝宝喂奶也能减肥	243
新妈妈需要有氧运动	244
产后瘦身不要急于求成	245

产后乳房保健

产后让乳房健美	246
产后乳房六忌	248
产后缺乳的解决办法	250
产后当心乳腺炎来袭	251



Part 1:

做好怀孕前的准备

俗话说“有备无患”。无论做什么事情，准备都是必须的，而且准备得越充分，事情做得越好。孕育一个新的生命，对于女性来说，可能是最重要的一件事了，当然更需要好好准备。经过充分准备的受孕与随机受孕相比，不仅有利于准妈妈本身的健康，而且也有益于优生。



做一个周全的孕前计划

提前做好怀孕的准备，对于优生受孕、打好遗传的基础是不可缺少的。就像栽树、种花、种庄稼之前，先要施基肥、翻整耕地一样，准妈妈在孕前也需要调整好生理、心理状态，为迎接“种子”，孕育健康的胎儿而努力。怀孕前先做一个周全的计划会给妊娠带来好的开始，这样你不但可以在心理上做好怀孕的准备，而且能够采取一些措施，以增加受孕的机会，最终拥有一个健康又聪明的宝宝。

1 停止服用避孕药

怀孕半年前要完全停止服用避孕药，使身体恢复到正常的月经周期。因为避孕药含有人工合成的孕激素和少量雌激素，对胎儿有一定的危害。最好等到有3次正常月经周期后再怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽进行避孕。如服用避孕药失败导致怀孕，或怀孕后又服用了避孕药，应尽早流产，以保证生一个健康聪明的宝宝。在未恢复正常的月经周期前就受孕的话，婴儿的预产期也不好计算。



2 补充叶酸

孕前3个月可适当补充叶酸，以及其他维生素和微量元素，这样有利于胎儿的发育。叶酸是一种水溶性维生素，机体需要利用叶酸制造血液中的红细胞，因此叶酸对细胞分裂和增长具有非常重要的作用。准妈妈如果缺乏叶酸，除可引起准妈妈巨幼红细胞贫血外，还可导致胎儿发生神经管缺陷畸形，因此要及早补充叶酸。

3 孕前体格检查

健康的身体是怀孕生育的基本保证。因此，准备怀孕前应先到医院进行一次体格检查，尤其是婚后数年才准备要孩子的夫妇，孕前做一次检查是很有必要的。因为虽然在婚前可能做过检查，但在一段时间或数年后，夫妇双方的身体可能会有所变化。了解夫妇的双方身体状况，并就有关优生优育问题进行咨询，是很重要的。



TIPS

提前一步做好准备很必要

当女性被确诊为妊娠时，实际上已怀孕数周，如果这时再加强营养已经不能满足胎儿早期生长发育的需要。加上孕早期女性常有妊娠反应，食欲差、进食少，因此提前做好准备是很有必要的。

迎接宝宝，你做好心理准备了吗

怀孕和分娩是女性一生中最重大的事情。从恋人到妻子，从结婚到怀孕，从分娩到做母亲，所有的变化都是人生经历的自然过程。每个成年女性都渴望有一个健康活泼的小宝宝，然而孕育小生命是一个漫长而又艰辛的过程。从准备怀孕起，未来的妈妈们便将开始经历生命中最大的变化。

为了更好地适应怀孕这一变化，孕前良好的心理准备对准妈妈来说至关重要。凡是双方或一方受到较强的劣性精神刺激，如情绪不佳、忧郁、苦闷或夫妻之间关系紧张、闹矛盾时都不宜受孕，应该等到双方关系融洽、心情愉快时再完成受孕。

怀孕期间良好的心理状态不仅影响着准妈妈，更重要的是对孩

子也会产生直接影响。如果夫妻双方都希望尽快要孩子，就必须从心理和精神上做好准备，内容包括：

1 愉快地接受怀孕期间的各种变化

怀孕会使女人在体形、情绪、饮食、生活习惯、对丈夫的依赖性等诸多方面发生变化，所有这一切都是正常的、必须经历的自然过程。所有想当妈妈的人都应以和平自然的心境来迎接怀孕和分娩的到来。



2 接受未来家庭心理空间的变化

小生命的诞生会使夫妻的二人生活格局变为三人生活格局，孩子不仅要占据父母的生活空间，而且要占据夫妻各自在对方心中的空间。这种心理空间的变化往往为年轻的夫妇所忽视，从而感到难以适应。

3 接受家庭责任与应尽义务的增加

怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在怀孕期间大部分都会转移到丈夫身上；孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

从怀孕的那天起，就意味着责任随之而来，这是作为一名女性最重要的时刻，以愉快、积极的态度对待怀孕期间发生的变化，坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命，完成将宝宝平安带到这个世界上的使命，就是我们需要做的心理准备。

TIPS

有心理准备的准妈妈会更轻松

有心理准备的准妈妈与没有心理准备的准妈妈相比，有心理准备的准妈妈怀孕期间生活要顺利从容得多，妊娠反应也轻得多，家庭也充满幸福、安宁和温馨，宝宝一定会在这样优良的环境中健康成长。



物质准备很重要

生儿育女对人生来说是件大事，一定的物质准备是必需的。如果刚刚结婚，欠下外债，或经济状况较差，或双方或一方正在紧张地工作，就不适合马上受孕，应该等一等，待条件成熟时再生育。除此之外还要注意下面的一些事情：

1 准妈妈衣物的准备

① 乳罩

怀孕期要经常检查和进行乳房保养，所以还应注意选购容易穿、脱的乳罩。



② 平角裤

最好制作几条用带子系的平脚内裤，以免穿三角内裤着凉；当肚子相当大时，三角内裤就无法穿用。内裤和衬裤都不要用松紧带，以免勒着肚子压迫胎儿，最好使用带子，以便根据腹围的变化进行调节。



③ 准妈妈装

选择那些宽大的、穿在身上不感到紧，并能使鼓起的肚子不太明显的服装。



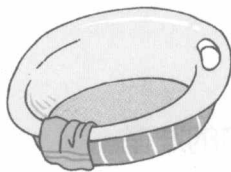
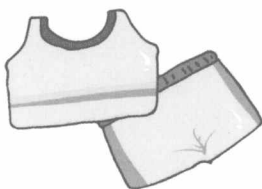
④ 鞋

一双合适的鞋对于保证行走安全有着极为重要的作用。高度2厘米左右，有弹性，用柔软材料做成的宽松的帮面，后跟比较宽大结实的鞋是准妈妈的最佳选择。还要准备一两双稍大一点的鞋子，因为怀孕后期易出现脚部浮肿。



2 给小宝宝准备的东西

一般说来,生活必备用品包括以下几类:寝具、衣物、浴具、喂食用具等。不要被广告迷惑,你可以问问亲戚、朋友和同事,哪些用品是真的不可缺少,哪些是可有可无,哪些是买了从未用过的。



3 经济上的计划

怀孕以后,准妈妈身体需要增加营养,以保证胎儿的发育和准妈妈身体健康;准妈妈体型发生明显变化,需要添一些合适的衣物;为迎接小宝宝的降生,还要花费一笔数目可观的资金。这一切都要求夫妇事先将怀孕作为家庭计划列入考虑范围,安排好怀孕后的经济问题。

4 适宜的住房

如果住房条件不好,应尽可能解决室外高大树木对室内阳光照射的影响。同时将玻璃窗擦洗干净,增加照明。冬季的住房更要解决保温问题,具体做法是增设取暖设施,维修好房屋等。另外,居室中应该整齐清洁,安静舒适,不拥挤,不黑暗,通风通气。还可以用小生命给准妈妈的居室生活带来生机。阳台上种植花草、饲养虫鱼,使居室充满活力。

TIPS

怀孕之前最好别装修

在准备怀孕之前,居室最好不要装修。如果装修了,最好在装修3~6个月后再入住,否则会引起流产或胎儿发育畸形。