

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

在胎儿期内，利用一定的方法，通过母体给胎儿以各种良性刺激，从而使胎儿生理和心理上的健康成长。

孕产妇全程保健

贴心周到的指南 助你平安度过孕产期

孟斐◎编著

孕期的饮食应根据其特殊的营养特点进行安排，包括：水果、蔬菜、谷类和蛋白质。



分娩指导

了解分娩的基本原理，纠正错误的认识，使准妈妈对分娩不再陌生和恐惧。
包括：制订分娩计划、熟悉产房环境、分娩前的物质准备、分娩方式等。

孕前准备

孕前的准备功课尤为重要，对孩子的性别、长相、身高甚至脾气、秉性都会产生一定影响。
孕前准备工作包括：各项生理检验、跟踪排卵期，规律的性生活，健康饮食和定期锻炼，补充蛋白质、蛋白质和蛋白质。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

孕产妇全程保健

贴心周到的指南 助你平安度过孕产期

孟斐◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇全程保健 / 孟斐编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5576-4591-5


①孕… Ⅱ. ①孟… Ⅲ. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037149 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720 × 1 040 1/16 印张 26 字数 618 000

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元



女性是生命的缔造者，一个小小的受精卵在母腹中发育成足月胎儿，完全依赖于母体脏腑精血营养。所以说，孕妇的健康状况直接影响胎儿的发育、禀赋及其一生的健康和寿命。要想胎儿健康，首先要保证母亲的身体健康，民间常说“母肥则子壮”不无道理。从优生角度考虑，重视胎孕保健是非常重要的。如若保养不慎，可致胎停育、流产，或使胎儿禀赋异常，往往产生先天性疾患、先天性畸形。清代名医闵纯玺对孕产保健有着非常精辟的论述：“每谓妇人胎产所关非小，诚以受胎之后调养有法，临产之际保护有方，既产之时调理有术，稍一弗慎，则存亡判于俄顷，生死关乎两人。”从女性自身健康角度而言，做好孕产期保健工作，对一生的健康也有着重要意义。因为女性在孕产期，会发生巨大的生理变化，分娩过程中身体需要承受难以想象的疼痛，体能消耗非常大，需要良好的身体状态才能应对并保证日后的健康。尤其在产褥期，更要科学坐好“月子”，否则会落下月子病，困扰女性一生。

为了给准妈妈及其家人提供一个科学、实用、有效且值得信赖的权威孕产保健读本，我们组织专业人士精心编写了这本书。本书大量综合了国内外优生学、遗传学、妇产科学、营养学、新生儿护理、早教等相关领域的研究成果，借鉴了近年来优秀孕产类图书的编写体例，介绍了先进的孕产保健理念、实用的孕产保健知识和科学的孕产保健方法，解答了准妈妈的常见困惑。本书立足于现代生活，从准妈妈的实际需要出发，根据中国女性特有的体质、生活方式、孕产育儿环境等进行编写，更适合中国的准妈妈使用，是中国家庭必备的孕产保健指南。

本书旨在为准妈妈及其家人出谋划策，解决孕产过程中的实际问题。凡孕产妇普遍关心和最常见的问题，诸如，怎样缓解早期孕吐，孕期用药安全吗，职场准妈妈如何缓解孕期疲劳、制订产假计划，如何实施胎教最有效，分娩过程中如何与医生配合，产后塑身方法及哺乳，等等，你都可以在书中找到答案。正因为书中所讨论的这些问题都是从各大孕产育儿论坛、问卷调查中得来，是从准妈妈的实际生活中来，所以本书非常贴近实际，贴

近大众。针对每个问题，书中不仅告诉你要怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，如果不这么做会有什么后果。每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，彻底把孕产保健知识和方法讲清楚了，让准妈妈及家人学起来轻松，用起来放心。

本书涵盖了女性从孕前准备、怀孕到产后整个孕产过程中准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的保健知识，深入浅出，通俗易懂。共分为十四章，第一章“孕前必须回答的几个问题”中，讲述了基本的优生常识、生殖常识，以及提高怀孕率、孕前夫妻饮食调理、孕前计划、特殊疾病患者的怀孕等问题。第二章到第十一章，逐月讲述了孕期十个月有关孕妇身心变化、胎儿发育过程、胎教、产检、饮食、分娩等相关内容，囊括了孕妇及其家人最关注的各种具体问题，有非常贴心的科学指导，帮助准妈妈正确认识孕期的种种变化和出现的小问题，帮助她们排忧解难，安心度过孕期。第十二章“孕期疾病须知”，讲述了孕期用药注意事项，孕期常见疾病的安全用药等。第十三章“准妈妈变成新手妈妈”，讲述了分娩后的身体状况及易出现的各种症状，新妈妈的产后护理，产后塑身原则和方法，角色转变的心理调适，科学的理念和实用技巧，指导新手妈妈轻松坐月子，迅速复原身体，保证奶水供应，为孩子提供最佳营养。第十四章“新生儿的喂养”，讲述了母乳喂养、人工喂养的基本常识，正确的喂奶姿势，如何下奶等。

最后，衷心希望本书对年轻的准爸爸准妈妈有所帮助，愿每一位育龄女性都能平安快乐地度过孕产期，愿每一对夫妇都能拥有一个聪明健康的孩子。



第一章 孕前必须回答的几个问题

第一节 你了解必要的优生常识吗.....	2
保证优生的条件	2
父母能遗传给孩子什么	3
妇女的最佳生育年龄	4
生育宝宝的最佳月份	5
预防“缺陷宝宝”的九大措施	6
第二节 关于怀孕你知道多少.....	7
女性生殖器官	7
男性生殖器官	9
女性排卵和男性射精	11
成功受孕的基本条件	13
确定排卵期的方法	16
常见的避孕方法	22
第三节 性生活和谐与怀孕有关吗.....	25
性爱和谐与受孕概率	25
性生活的四个阶段	27
男女性生理特点	28
把握良好的性爱节奏	29
学习必要的性技巧	30

第四节 身心都保持在最佳状态了吗	31
孕前必须调养好身体	31
做好怀孕的心理准备	32
孕前做好经济准备	33
孕前做好物质准备	34
第五节 你知道要提前3个月调理饮食吗	35
孕前3个月开始补充叶酸	35
准妈妈孕前饮食指导	36
准爸爸孕前饮食指导	38
通过食补远离贫血	39
孕前3个月戒除烟酒	41
第六节 哪些情况不宜受孕	42
不宜受孕的五种情况	42
避孕失败不宜继续妊娠	43
新婚不宜马上怀孕	44
哪些疾病患者不宜受孕	45
早产或流产后不宜立即再孕	45

第二章 孕1月：我真的怀孕了吗

第一节 如何确定是否怀孕了	48
可能怀孕的身体征兆	48
验孕方法	50
第二节 身心上的可能转变	51
极容易疲倦	51
出现了害喜反应	52
有点兴奋，有点快乐	53
内心充满了矛盾	54

第三节 孕1月的胎儿什么样	55
第1周	55
第2周	55
第3周	56
第4周	56
第四节 给胎儿一个健康的环境	57
孕妇务必戒烟戒酒	57
疫苗接种要谨慎	59
西药可导致胎儿畸形	60
中药也有副作用	61
第五节 孕1月如何胎教	62
做好孕期胎教计划	62
孕1月胎教方案	63
孕1月胎教重点	63
在想象和憧憬中开展胎教	64
第六节 这阶段还须关注的事	65
做好怀孕日记	65
预产期	66
宫外孕	69
孕1月的运动	71
孕1月美食推荐	72

第三章 孕2月：行动一定要小心

第一节 身心上的可能转变	74
害喜更厉害	74
排尿频繁	75
容易便秘	75

无法坦然接受别人的帮助	76
第二节 孕2月的胎儿什么样	78
第5周、第6周	78
第7周、第8周	79
第三节 一人进食，两人营养	80
应具备的营养常识	80
中国居民平衡膳食宝塔	81
远离危险食物	82
孕妇吃什么对胎儿皮肤好	84
第四节 孕2月如何胎教	85
和谐的夫妻关系有助于胎教	85
孕2月胎教方案	86
第五节 这阶段还须关注的事	87
自然流产	87
人工流产	90
关于保胎	92
孕2月如何运动	93
孕2月美食推荐	94

第四章 孕3月：看起来像孕妇了

第一节 身心上的可能转变	96
子宫和乳房变化更加明显	96
过去的衣服已经不能上身了	97
心态平和起来	98
第二节 孕3月的胎儿什么样	99
第9周	99

第10周	99
第11周	100
第12周	100
第三节 适时穿着孕妇装	101
挑选孕妇装	101
内衣裤要透气	102
防辐射服的选择和洗护	103
鞋子很重要	103
第四节 孕3月如何胎教	104
宝宝大脑发育过程	104
孕3月胎教方案	105
适当的物理刺激	106
准爸妈如何共同进行胎教	107
第五节 这阶段须关注的事	108
荒诞不经的梦	108
出生缺陷筛查	109
孕3月的运动	111
孕3月美食推荐	112

第五章 孕4月：感觉舒服多了

第一节 身心上的可能转变	114
腹部会日益凸出	114
体能增强，精神状况转好	115
性欲开始觉醒	116
皮肤变化	117
变了个人一样	120

第二节 孕4月的胎儿什么样	121
第13周	121
第14周	121
第15周	122
第16周	122
第三节 孕4月如何胎教	123
孕4月是胎教的最佳时期	123
带宝宝到大自然中去	125
准爸爸是胎教的主力军	126
胎教要适度	127
第四节 运动，别让胎儿感到摇晃	128
向医生寻求运动方面的建议	128
动作舒缓的运动最合适	129
确定运动量和运动强度	130
会阴收缩运动	131
第五节 这阶段还须关注的事	132
注意健康	132
注意饮食	133
保证高质量的睡眠	134
必要的产前检查	135
孕4月美食推荐	136

第六章 孕5月：孕味十足

第一节 身心上的可能转变	138
肚子大得更明显了	138
感受到了宝宝的“第一脚”	139
肚脐向外凸起	140

怀孕是一种享受	140
第二节 孕5月的胎儿什么样	141
第17周	141
第18周	142
第19周	142
第20周	143
第三节 必需的检查与试验	144
超声波检查安全吗	144
何时需要做超声波检查	145
为什么要做葡萄糖耐量试验	146
如何进行葡萄糖耐量试验	147
第四节 孕5月如何胎教	148
音乐胎教	148
准妈妈唱歌给宝宝听	149
语言胎教	150
给宝宝讲述一天的生活	151
第五节 这个阶段还须关注的事	152
注意饮食	152
跌倒了也不必恐惧	153
孕5月的运动	154
孕5月美食推荐	156

第七章 孕6月：胎动更加频繁

第一节 身心上的可能转变	158
胎儿的动作更大更频繁	158
小腿抽筋更加明显	159
腹直肌分离	160

因挫折而郁闷	161
出现急躁情绪	161
第二节 孕6月的胎儿什么样	162
第21周	162
第22周	163
第23周	163
第24周	164
第三节 孕6月如何胎教	165
轻拍腹中的宝宝	165
几种有效的胎教方法	166
色彩环境能促进胎儿发育	167
对话胎教	167
第四节 需要了解的分娩事宜	168
分娩课程	168
准爸爸也不要缺席	170
该在哪里分娩	171
选择一家好的医院很重要	172
第五节 这阶段还须关注的事	173
必要的产前检查	173
科学控制体重	174
孕6月的运动	175
孕6月美食推荐	176

第八章 孕7月：感觉像是带球跑

第一节 身心上的可能转变	178
呼吸急促是正常现象	178
四肢肿胀	179

其他常见不适	180
树立正确的分娩观	181
第二节 孕7月的胎儿什么样	182
第25周	182
第26周	183
第27周	183
第28周	184
第三节 孕7月如何胎教	185
光照胎教效果更好	185
鉴赏胎教	186
阅读胎教	187
音乐胎教、运动胎教继续进行	188
第四节 这阶段还须关注的事	189
务必注意安全	189
胎动反映胎儿健康状况	190
母婴血型不合	191
准爸爸责任重大	192
孕7月的运动	193
孕7月美食推荐	194

第九章 孕8月：进入孕晚期啦

第一节 身心上的可能转变	196
呼吸不畅，更加困难	196
有了更多的妊娠斑	197
负面情绪爆发	198
其他不适	199

第二节 孕8月的胎儿什么样	200
第29周	200
第30周	200
第31周	201
第32周	201
第三节 孕8月如何胎教	202
抚摸胎教	202
巩固各项胎教训练	203
“女红”胎教	203
训练宝宝的记忆	204
第四节 这阶段还须关注的事	205
骨盆测量	205
围产期	206
孕晚期性生活	207
孕8月的运动	208
孕8月美食推荐	210

第十章 孕9月：迎接分娩到来

第一节 身心上的可能转变	212
尾骨或骨盆有刺痛感	212
漏奶	213
肚子更大，胎动更有力	213
比以往任何时候都敏感	214
更忧虑，更害怕	215
第二节 孕9月的胎儿什么样	216
第33周	216
第34周	216

第35周	217
第36周	217
第三节 孕9月如何胎教	218
胎儿期的记忆	218
母婴情感交流	219
培养宝宝良好的生活习惯	219
爱意促进宝宝发育	220
第四节 这阶段还须关注的事	221
提高睡眠质量	221
胎位	222
羊水	223
胎盘钙化	224
孕9月的运动	225
孕9月美食推荐	226

第十一章 孕10月：怀孕就要结束啦

第一节 身心上的可能转变	228
夜间频频醒来	228
分娩前，子宫中出现的变化	229
回忆以前的经历	233
梦到分娩	233
有了更多的担心	234
第二节 孕10月的胎儿什么样	235
第37周	235
第38周	235
第39周	236
第40周	236

第三节 孕10月如何胎教	237
唱歌胎教	237
意想胎教	238
自然美学胎教	238
第四节 做好分娩前的准备	239
制订分娩计划	239
熟悉产房环境	240
分娩前的物质准备	241
住院待产	242
紧急分娩	248
第五节 选择适合自己的分娩方式	251
决定分娩的因素	251
自然分娩	253
有关分娩疼痛的问题	255
无痛分娩	257
剖宫产	262
三种分娩方式的安全系数	268
第六节 充分了解分娩全过程	269
分娩前可能会经历的	269
分娩的第一阶段：初期	271
分娩的第一阶段：活跃期	273
分娩的第一阶段：过渡期	274
分娩的第二阶段：生出宝宝	275
分娩的第三阶段：娩出胎盘	278
第七节 这阶段还需关注的事	279
分娩自助法	279
分娩姿势	283
双胎、多胎分娩	285