

北京妇产医院专家权威打造



怀孕分娩 育儿全书



涵盖备孕、孕期、月子期、新生儿期常见问题
给孕妈妈和新生儿全面的呵护

王晓梅◎主编



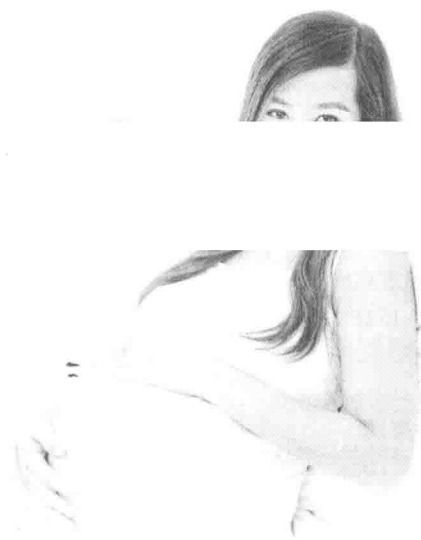
中国妇女出版社

北京妇产医院专家权威打造



怀孕分娩 育儿全书

王晓梅◎主编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩育儿全书 / 王晓梅主编. — 北京: 中国
妇女出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5127-1388-8

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第072256号

怀孕分娩育儿全书

作 者: 王晓梅 主编

责任编辑: 肖玲玲

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165×235 1/16

印 张: 16.25

字 数: 220千字

版 次: 2018年6月第1版

印 次: 2018年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1388-8

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录 | Contents

PART 01

准备怀孕

孕前检查 / 002

孕前检查是保证生育质量的重要

关卡 / 002

哪些疾病会影响女性受孕 / 003

如何诊断不孕不育 / 004

怀二胎前更要充分检查 / 004

孕前检查别忘了看牙 / 006

做好生活的调理 / 007

上班族女性的孕前饮食准则 / 007

大龄生育的孕前准备 / 008

戒烟限酒，保证睡眠 / 009

男人如何保护精子 / 011

合理安排家庭收支 / 012

备孕有哪些饮食禁忌 / 013

夫妻双方都要服用叶酸 / 014

素食者孕前的营养储备 / 015

加强营养别忘控制体重 / 016

积极锻炼，把身体调整到最佳

状态 / 017

停服避孕药多长时间可以怀孕 / 018

X光检查危害大 / 019

应对雾霾，该怎么做 / 020

做好科学受孕 / 021

生命从精卵结合开始 / 021

女性一生的排卵总数是有限的 / 022

决定生男生女的X、Y染色体 / 023

排卵的准确预测 / 023

孕早期（第1~12周）

发育情况 / 026

胚胎经历怎样的发育过程 / 026

孕早期是致畸敏感期 / 027

孕妈妈体形变化较小 / 028

乳房会发生哪些变化 / 028

孕妈妈身体代谢率增加 / 029

如何知道怀孕了 / 030

停经是怀孕最早的表现 / 030

6周左右常会出现早孕反应 / 031

如何使用早孕试纸 / 032

常会出现尿频现象 / 034

及时到医院请专科医生检查 / 034

孕早期的产检 / 035

首次产检应在孕12周之前 / 035

首次产检应做乙肝、梅毒和艾滋病
检查 / 036

建立孕妇健康档案 / 037

跟医生一起计算预产期 / 038

二胎产检应注意什么 / 039

高龄孕妈妈应进行产前诊断 / 040

应注意的生活细节 / 041

继续服用叶酸防止胎儿畸形 / 041

复合维生素是不错的选择 / 042

不能盲目进补，应均衡摄入营养 / 042

少食多餐、清淡饮食能缓解孕吐 / 043

应及时补充水分 / 045

适当锻炼有好处 / 046

保证充足的睡眠 / 046

暂时和性爱说再见 / 047

做好外阴部的清洁卫生 / 048

使用孕妇专用护肤品 / 049

职场孕妈妈如何使用电脑 / 050

雾霾天外出做好防护 / 051

防辐射服，穿还是不穿 / 052

安检会对孕妈妈有影响吗 / 053

孕期买房要注意什么 / 054

最好不要养宠物 / 055

旅行的安全问题 / 056

最关心的健康问题 / 058

警惕宫外孕 / 058

警惕腹痛 / 060

阴道出血怎么办 / 061

白带异常是为何 / 062

呕吐严重不可小视 / 063

食欲不振怎么办 / 063

感觉疲倦很正常 / 064

孕妈妈感冒、发热能吃药吗 / 066

积极防治尿道感染 / 067

发现子宫肌瘤怎么办 / 068

当心甲状腺疾病 / 069

葡萄胎要早诊早治 / 070

怎样避免流产 / 070

腿抽筋了怎么办 / 071

PART 03

孕中期（第13~28周末）

发育情况 / 074

胎宝宝发育成形，生长很快 / 074

孕妈妈子宫明显增大 / 074

20周左右可以感觉到胎动 / 076

孕妈妈皮肤易出现色素沉着 / 077

孕中期的产检 / 077

产检应每月一次 / 077

用B超监测胎宝宝发育情况 / 077

关注每周体重增长情况 / 079

检测血压是否正常 / 079

检查血常规、尿常规 / 080

学会数胎动和听胎心 / 081

测量宫高、腹围了解胎宝宝大小及
增长情况 / 082

做糖尿病筛查 / 082

尽早做唐筛 / 083

检测胎宝宝染色体是否异常 / 084

什么是羊水穿刺 / 085

应注意的生活细节 / 086

每天应摄入1000毫克的钙 / 086

预防缺铁 / 087

注意补充B族维生素 / 088

选择一些健康食品当零食 / 089

远离茶和咖啡 / 090

可以适当吃些粗粮 / 091

不要偏食 / 092

如何做到长胎不长肉 / 092

出现妊娠纹怎么办 / 094

适合孕中期的运动有哪些 / 095

散步有讲究 / 096

睡软床好还是硬床好 / 097

进行骨盆底肌肉的锻炼 / 098

保持正确的姿势 / 099

上下楼要注意什么 / 100

穿质量好的低跟鞋 / 101

不要穿太紧的内衣、内裤 / 101

可以适当进行性生活 / 102

孕期开车应注意什么 / 103

孕期吹空调禁忌 / 105

泡澡时间不宜太长 / 106

跟准爸爸一起参加孕妇课堂 / 106

便秘可能经常发生 / 106

易出现消化不良或腹胀 / 107

孕期牙痛怎么办 / 108

护理增大的乳房 / 110

可能会出现呼吸短促情况 / 110

如何预防眼干燥症 / 111

如何防治痔疮 / 112

皮肤瘙痒不可忽视 / 112

患妊娠期高血压综合征要及时

治疗 / 114

羊水异常怎么办 / 115

性传播疾病对妊娠的影响 / 116

PART 04

孕晚期（第28周及以后）

发育情况 / 120

胎宝宝发育逐渐成熟 / 120

孕妈妈能感觉到明显胎动 / 121

孕妈妈有哪些变化 / 121

孕妈妈进入待产状态 / 122

孕晚期的产检 / 123

孕晚期产检内容有哪些 / 123

骨盆测量，为分娩做准备 / 124

胎心监护、听胎心，判断胎宝宝有
无异常 / 125

应注意的生活细节 / 126

每天应摄入1200毫克的钙 / 126

避免摄入过多糖类 / 127

增加优质蛋白质的摄入 / 127

适当补充多不饱和脂肪酸 / 128

多吃富含膳食纤维的食物 / 128

注意补锌、补铜 / 129

哪些运动有助于分娩 / 130

应停止性生活 / 131

选择最安全舒适的睡姿 / 132

起床动作不宜太大 / 132

经常洗澡，保持身体清洁 / 133

自我监测体重、胎动 / 134

职场孕妈妈不宜久坐 / 135

学会分辨真假宫缩 / 136

和家人一起准备好婴儿用品 / 137

超过预产期应住院待产 / 139

警惕腹痛 / 140

警惕先兆子病 / 141

腰背疼痛为什么会加重 / 141

胎动异常是什么原因 / 142

孕晚期阴道流血怎么办 / 143

孕妈妈超重有哪些危害 / 144

如何通过饮食控制妊娠期血糖 / 145

乙肝孕妈妈应早干预 / 147

如何预防早产 / 148

过期妊娠有哪些危害 / 149

出现哪些情况应立刻去医院 / 150

为何易患坐骨神经痛 / 151

PART 05

分 娩

分娩前积极准备 / 154

做好迎接宝宝的心理准备 / 154

练习分娩辅助动作 / 155

与产前焦虑说再见 / 155

分娩前该做哪些物质准备 / 157

认真观察产前先兆 / 158

了解分娩过程 / 159

分娩期饮食安排原则 / 160

应该选择剖宫产的情况 / 161

自然分娩有哪些好处 / 162

自然分娩的4要素是什么 / 164

无痛分娩真的一点儿也不痛吗 / 164

丈夫陪产对分娩有好处吗 / 165

双胞胎分娩要注意什么 / 166

做好产后护理 / 167

产后是否可以立即洗澡 / 167

会阴侧切后伤口的护理 / 168

剖宫产伤口的护理 / 169

正确认识产后恶露 / 171

产后尿潴留的原因与治疗 / 172

产后便秘的预防与治疗 / 174

产后脱发不必太担心 / 175

产后乳腺炎的发生与预防 / 176

哺乳期生病用药原则 / 177

产后的心理恢复 / 179

产后多久可以开始性生活 / 180

产后应注意口腔卫生 / 181

产后不宜立即减肥 / 181

产后饮食调理 / 182

产后饮食应清淡有营养 / 182

有助催奶的食物 / 183

新妈妈能吃盐吗 / 184

产后宜多喝营养汤 / 185

产后忌吃生冷寒凉食品 / 185

产后忌吃辛辣刺激性食物 / 186

产后忌滋补过量 / 186

产后如何正确喝姜汤 / 187

PART 06

照顾好新生宝宝

为新生儿的到来做好准备 / 190

为宝宝挑选合适的衣服 / 190

选择安全的婴儿床 / 190

宝宝应使用专门的护肤品 / 191

与新生儿的亲密接触 / 192

新生儿的外观和生长情况是怎么样的 / 192

新生儿是如何感知外界的 / 194

新生儿有哪些反射行为 / 195

如何抱新生儿 / 195

母乳喂养 / 197

分娩后应尽早开始哺乳 / 197

母乳喂养成功的关键 / 198

正确的哺乳姿势是怎样的 / 200

每次喂奶应多长时间 / 201

隔多长时间喂一次奶 / 201

如何知道宝宝吃饱了 / 202

如何给宝宝拍嗝 / 202

宝宝吐奶怎么办 / 203

促进乳汁分泌的有效方法 / 203

如何正确挤奶 / 204

如何储存母乳 / 205

宝宝从出生后就应补充维生素D / 206

喝奶的宝宝需要喂水吗 / 206

哺乳妈妈的饮食原则 / 207

配方奶喂养 / 208

如何为宝宝选择合适的配方奶 / 208

如何为宝宝选择合适的奶瓶 / 209

奶瓶、奶嘴的清洗、消毒方法 / 211

奶瓶喂奶的正确姿势 / 211

新生儿的日常护理 / 212

帮助宝宝形成好的睡眠习惯 / 212

宝宝睡觉应采用什么姿势 / 214

宝宝哭闹的原因和应对 / 214

宝宝正常排便是怎样的 / 216

如何预防宝宝患尿布疹 / 217

如何给宝宝洗澡 / 218

如何给宝宝修剪指甲 / 219

宝宝穿多少衣服合适 / 220

如何护理宝宝的肚脐 / 221

新生儿的预防接种 / 221

给宝宝提供舒适的居家环境 / 222

不要给宝宝戴手套 / 223

为什么要给宝宝做按摩 / 224

怎样给宝宝做按摩 / 225

如何给宝宝穿衣服 / 225

如何给宝宝做视觉刺激 / 227

如何给宝宝做听觉刺激 / 228

新生儿常见的健康问题 / 229

新生儿的生长发育表 / 229

宝宝出生后何时做第一次体检 / 231

宝宝发热常见原因及应对 / 231

宝宝热性惊厥怎么办 / 232

如何区分生理性黄疸和病理性
黄疸 / 233

什么是母乳性黄疸 / 234

脐疝很常见 / 235

新生儿鹅口疮的处理 / 236

什么是马牙和螳螂嘴 / 236

宝宝头颅为什么有肿块 / 237

宝宝乳房增大怎么办 / 238

女宝宝外阴部为什么有分泌物 / 238

宝宝出现肠痉挛怎么办 / 239

新生儿溶血病是怎么回事 / 240

如何防治宝宝腹泻 / 241

宝宝呕吐不可轻视 / 242

如何防治宝宝肺炎 / 244

如何防治宝宝破伤风 / 244

宝宝得了湿疹怎么办 / 245

宝宝有哪些表现时需要看医生 / 246

如何给宝宝喂药 / 248

PART 01

准备怀孕

为了确保拥有一个健康、聪明的宝宝，最好在怀孕前掌握相关的知识，合理、科学地安排生活，使身体和精神都达到最佳状态，让宝宝有“备”而来。

孕前检查

孕前检查是保证生育质量的重要关卡

孕前检查，不但可以让准妈妈在健康的状态下孕育下一代，也可以事先知道是否要做特殊的产前胎儿诊断。孕前检查有以下几个好处。

保障宝宝的健康

通过孕前检查，可以了解夫妻双方孕前自身的健康状况，控制在身体健康的状态下怀孕，从而有效控制和预防先天性疾病和胎儿畸形，降低出生缺陷率，保障胎儿健康发展。

保证孕妇顺利度过孕期

通过孕前检查，可以了解准妈妈的身体状况，排查健康怀孕的危险因素，减少流产、妊娠期并发症和产妇死亡率等的发生，从而保证孕妇顺利度过孕期。

小贴士

1.即使你每年都要体检1次，并且每项检查指标都正常，为了将来宝宝的健康，也要做孕前检查，而且夫妻双方都要做。

2.建议孕前的3~6个月开始做检查。

3.女性孕前检查的项目有：口腔检查、TORCH检测（检查内容：弓形虫、巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹）、生殖激素检查、子宫附件的彩色B超检查等。

4.男士孕前检查的项目有：精液检查、泌尿生殖系统检查、特殊传染病的检查（如肝炎、梅毒、艾滋病等传染病的检查），必要时还要做染色体、血型等检查。

保障家庭和谐

做好孕前检查，保证优生优育。孕前检查可以防治胎儿疾病，减少疾病的发生，实现家庭和谐，提高人口素质，促进人与社会的和谐发展。

哪些疾病会影响女性受孕

女性怀孕是一个比较复杂的生理过程，需要经过重重的关卡，才可以完成一个完整的受孕过程。而女性如果有妇科疾病，很容易引发输卵管周围发生炎症或感染，且易发生输卵管粘连堵塞，使得受精卵不能顺利进入子宫内，也容易造成流产或宫外孕。影响受孕的女性疾病主要有：

月经不调：一般月经持续提前，或是经期持续延长的女性，怀孕后黄体酮水平不足，母体对胚胎会产生排斥，增加流产概率。

阴道炎：阴道有炎症时，会吞食精子，降低精子活力，降低受孕率，甚至不孕。

病毒感染：一般有单纯疱疹病毒、风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫感染的女性，可能会导致胚胎、胎儿发育畸形，从而造成流产的现象发生。

因此，为了能拥有一个健康宝宝，孕前检查不可少，如果怀孕前身体就存在一些疾病，要先治好疾病，把身体调理好之后再怀孕。

小贴士

- 1.如果女性在怀孕前月经不调，最好先把月经周期调节正常后再怀孕。
- 2.备孕和怀孕中的女性家中不要养猫、狗等宠物，因为宠物身上的细菌会经过胎盘对胚胎或者宝宝进行感染。
- 3.女性如果有妇科疾病又想要孩子，最好先到正规医院进行检查和治疗，再考虑要孩子的问题。

如何诊断不孕不育

成年男女双方同居一年以上，在有正常房事且没有采取任何避孕措施的情况下，未能成功怀孕的称为不孕症，虽能受孕但因种种原因导致流产、死胎而不能获得存活婴儿的称为不育症。

受孕是一个复杂的生理过程，必须具备以下条件：

1. 卵巢排出正常的卵子。
2. 精液正常并含有正常的精子。
3. 卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵。
4. 受精卵顺利地输送进入子宫腔。
5. 子宫内膜已充分准备适合于受精卵着床。

这些环节中有一个不正常，便能阻碍受孕。阻碍受孕的原因可能在女方，也可能在男方或男女双方。建议去专科医院详细检查，明确具体原因并对症治疗。

小贴士

如果女性有下列症状，一定要及时到正规医院进行检查和治疗：月经提早或延迟，经期经量过多或者过少，经期延长，有闭经、痛经、不规则阴道出血等；在非哺乳期时乳房挤压后有乳汁溢出或自行溢出；患有某些阴道炎；月经前后周期性出现经行乳胀、泄泻、浮肿、头痛、口糜、面部痤疮、发热、风疹块、抑郁或烦躁等一系列症状。

对于不孕不育症患者，家人一定要给予更多的关怀，帮助他（她）走过困境。

怀二胎前更要充分检查

随着二胎政策的开放，很多符合条件的家庭都在考虑生二胎，准备要

二胎前做孕前检查都是为了优生优育，为了生个健康的宝宝，孕前检查是必需的。

准备要二胎前为什么要做孕前检查

了解身体恢复情况：女性生完第一胎后，身体会发生较大的变化，且需要一段时间来恢复，对于能否再次怀上孩子也是一个未知数。准备要二胎前做一次孕前检查，可以检查出身体恢复情况如何，是否可以承受第二次怀孕的负荷。

检查是否有不适合怀孕的疾病：通过孕前检查，可以了解女性在生完第一胎后身体是否感染上其他不适合怀孕的疾病。

二胎孕前检查的项目

准备要二胎主要检查输卵管、卵巢、子宫、免疫和抗体等，这些都很容易导致女性出现继发性的不孕，影响二次怀孕。

而对于男性则应该检查精液常规，看看是不是合格，因为在目前，男性精液有问题者尤其常见。倘若有可能存在疾病，应该做一些细致的检查。

小贴士

1. 一些生殖道内的致病微生物等，也可引起胎儿宫内感染，影响胎儿的正常发育。如果有感染，应推迟受孕时间。

2. 对于一些特殊情况的夫妻，更加有必要进行孕前检查，例如家族中有遗传疾病史的夫妻，曾经接触过传染病患者的夫妻，性生活不洁的夫妻，假若有经期同房的情况等，还要检查抗精子抗体等，检查的内容应该根据自身的健康情况确定，防止怀孕以后出现意外。

3. 考虑到二胎妈妈往往年龄较大，合并有高血压、糖尿病、慢性肾病、红斑狼疮、心脏病的人比较多，这些女性怀孕后病情往往会加重，很难坚持到足月生产，因此也应该在孕前做好咨询和检查。

不论是生第几胎，做好孕前检查都是很有必要的，准备生二胎的准爸爸、准妈妈们不要觉得烦琐，这是优生优育的首要保障。做好孕前检查，做好优生优育，让每一个宝宝都健康聪明！

孕前检查别忘了看牙

二

怀孕会让女性口腔疾患概率增加，孕期如果出现牙周病等口腔疾病，不管治疗手段，还是用药方面都会有很多禁忌。因此，保证牙齿健康，做好孕前口腔检查，也是平安度过孕期的前提之一。孕前口腔检查主要注意以下几种疾病。

牙周病

研究发现，孕妈妈牙周疾病越严重，出现早产和新生儿低体重的概率越大，因此怀孕前应进行牙周疾病的检查。

龋齿

若孕前有龋齿，怀孕期间往往会加重蛀牙的发展。如果孕前未填充龋洞，孕期甚至会发展成至深龋或急性牙髓炎，剧痛会令人辗转反侧、夜不能眠。另外，孕妈妈孕期龋齿也会影响下一代的牙齿健康。孕妈妈有蛀牙，下一代患蛀牙的可能性也大大增加。

阻生智齿

阻生智齿是指口腔中最后一颗磨牙（俗称“后槽牙”），不能完全萌出，部分牙体被牙龈所覆盖。若怀孕前有阻生牙未拔除，再加上牙菌斑堆积，阻生牙四周的牙龈会发炎肿胀，随时会导致冠周炎发作，伴随着组织间隙感染，会令你的腮部肿胀、张口困难、无法进食。因此，孕前口腔检查时，如有需拔的阻生牙，一定要尽早拔除，以免后患。

残根、残冠

如果怀孕前有残根、残冠而未及时处理，孕妈妈容易因其周围的炎症而出现牙龈肿痛。因此，残冠、残根或以前已做根管治疗而明显有根尖病灶的牙齿，都应该及早治疗。

小贴士



全面的口腔检查应在孕前6个月进行。

做好生活的调理

上班族女性的孕前饮食准则

上班族女性在怀孕之前，需要调理饮食。

健脑饮食

白领女性在工作中由于精神压力较大，易觉疲劳，因此，要注意多吃健脑食物。

多食含氨基酸的食物如鱼、奶、蛋等，因为氨基酸能保证脑力劳动者的精力充沛，提高思维能力。

多食富含维生素C的食物如水果、蔬菜和豆类等，因为作为脑力劳动者的白领女性会大量消耗体内的维生素。

适当补充含磷脂的食物如蛋黄、肉、鱼、白菜、大豆和胡萝卜等，一般认为每天补充适量磷脂，可使大脑活动功能增强，提高工作效率。