



芝宝贝母婴研究院推荐

新编 孕妈妈 经验分享

全彩图说 一看就懂

孕妇学校

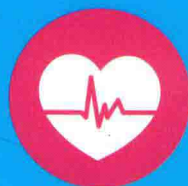
北京海淀妇幼保健院主任医师 徐文◎主编

✦✦ 教材式
✦ 孕产知识传递

✦✦ 用思维导图
✦ 构建体系

✦✦ 医生私房话
✦ 纯干货分享

✦✦ 从备孕到
✦ 新生儿护理



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

芝宝贝母婴研究院推荐

新编 孕妈妈 经验分享

全彩图说 一看就懂

孕妇学校

北京海淀妇幼保健院主任医师 徐文◎主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

新编孕妇学校 / 徐文主编. — 北京: 中国人口出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5101-5667-0

I. ①新… II. ①徐… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 327335 号

新编孕妇学校

徐文 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京东方宝隆印刷有限公司
开本	889mm × 1194mm 1/12
印张	20
字数	300 千字
版次	2018 年 5 月第 1 版
印次	2018 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-5667-0
定价	88.00 元

社长	邱立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

前言

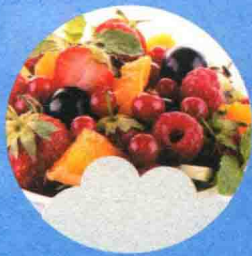


眼看身边的朋友都一个一个的拥有了生命中的小天使，你是不是也蠢蠢欲动了呢？孕育生命的过程是女人一生中最幸福的时光，无限的憧憬和爱意感染着身边的每一个人，让已经进入适婚、适孕的你也想要拥有一个属于自己的小宝宝。

怀孕不仅是胎儿成长和发育的过程，对准父母来讲，更是一个走进父母时代的准备过程。如果在怀孕前就准备好了去面对所有的事情，那么一切就会很顺利。因此那些准备怀孕的夫妻需要从怀孕前就开始学习一些有关孕育的知识，以便做好当父母的准备。

其实，第一次做妈妈，每个孕妈妈都有很多的问题想要得到专业的答案，但是准妈妈去就诊时，医生往往没有时间解答妈妈们的所有问题，而且每个孩子的身体状况都不一样。为了解决这个问题，《新编孕妇学校》请来知名妇产专家，将他们在多年的临床工作中搜集的孕妈妈的各类问题，用讲课的形式一一给予解答，让孕妈妈感觉是在向医生面对面地进行咨询，面对面的授课。

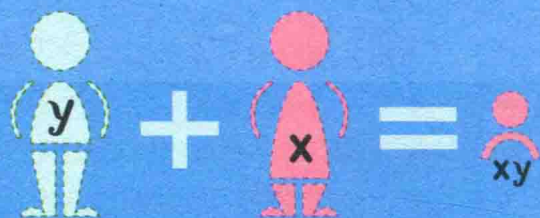
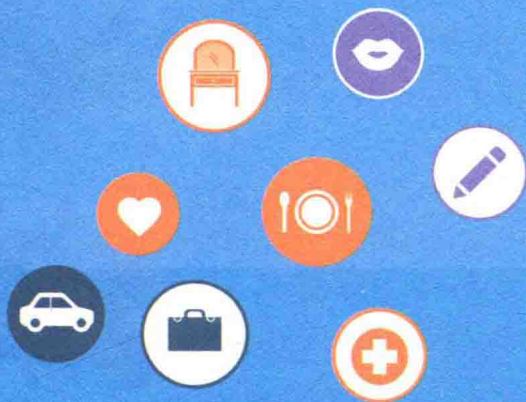
《新编孕妇学校》从孕前准备入手，通过备孕、孕期十个月、新生儿护理、产妇身体护理、母乳喂养等逐步递进。本书详细的介绍了孕前、孕期和分娩过程中所遇到的各种问题，包括去医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教教程以及临产、产后注意事





项以及准爸爸在妻子怀孕前后需要了解和参与的事情。一本书彻底解除孕妈妈们怀孕及分娩的各种疑虑。

当你手中捧着这本书时，一定沉浸在孕育的喜悦中。你希望自己未来的宝宝是健壮、聪明、可爱的，如果学习并运用科学方法孕育，相信你的愿望一定会实现。《新编孕妇学校》从始至终都在传递一个理念：怀孕是美好而自然的生理过程，只要掌握了相关知识，放松心情，就会拥有一次美好的怀孕及分娩经历。本书将陪伴你度过安心、愉快、健康的完美孕期。



目录



第一篇 孕前准备



第一章 孕前检查你做了吗 2

第一节 成人的疾病是从胎宝宝时期开始的 2

第二节 胎宝宝的疾病是怎么产生的 6

第三节 基因会对胎宝宝产生哪些影响 10

第四节 培植聪明的大脑 14

第二章 饮食那些事儿 18

第一节 怎么吃：少食多餐让营养更好地吸收 18

第二节 吃什么：教你选择“营养补充剂” 22

第三节 谨慎饮食，为怀孕做好准备 27





第三章 肥胖者影响怀孕吗	31
第一节 体重会影响怀孕吗	31
第二节 运动如何让人受益	35
第四章 让自己的精力合理分配	39
第一节 夫妻生活要选对时候	39
第二节 要做准爸妈了，你需要做些什么	43
第三节 怀孕后，家里宠物、高龄的问题	47
第四节 准备好了，那就怀孕吧	50
第五章 备孕期的绿色生活	53
第一节 远离吸烟喝酒的恶习	53
第二节 关于咖啡因的困扰	56
第三节 工作中的红绿灯	60
第四节 良好的睡眠处方	63
第五节 美发、美甲先缓缓吧	67
第六节 备孕期间药物使用需要谨慎对待	71



第二篇 怀孕了



第一章 孕1月（1～4周）	78
第一节 怀孕了，是男宝宝还是女宝宝	78

第二节 怀孕了，要吃点什么好呢 82

第三节 孕妈妈要警惕宫外孕 87

第二章 孕2月（5～8周） 93

第一节 孕妈妈的身体开始发生变化 93

第二节 孕妈妈早期的穿衣打扮 97

第三节 孕早期要注意哪些事 100

第三章 孕3月（9～12周） 106

第一节 你的早孕反应严重吗 106

第二节 孕吐来了不用烦 110

第三节 我的身体变化告诉我：怀孕并不轻松 113

第四章 孕4月（13～16周） 118

第一节 适合孕妈妈的运动有哪些 118

第二节 职场孕妈妈不适合做这些工作 122

第三节 胎教准备工作做好了没 126

第五章 孕5月（17～20周） 132

第一节 5个月的胎宝宝适合哪些胎教 132

第二节 结束早孕反应也不要大吃大喝 136

第三节 孕妈妈可以开始给宝宝胎教了 140





第六章 孕6月(21~24周) 146

第一节 预防孕期合并症,早发现,早治疗 146

第二节 怀孕中期,孕妈妈不妨出去走一走 150

第三节 准爸爸能为孕妈妈做些什么 154



第七章 孕7月(25~28周) 161

第一节 孕7月,宝宝早产了怎么办 161

第二节 孕妈妈的不适反应 165

第三节 孕妈妈贫血怎么办 169

第八章 孕8月(29~32周) 175

第一节 产前误区知多少 175

第二节 可以开始为母乳做准备了 180

第三节 孕晚期,再体验一次二人世界 183

第九章 孕9月(33~36周) 188

第一节 怀孕9个月,孕妈妈身体不适加重 188

第二节 孕妈妈做点什么来迎接宝宝的到来吧 192

第三节 自然分娩还是剖宫产 195

第十章 孕10月(37~40周) 201

第一节 宝宝乖乖,马上到来 201



第二节	分娩前，吃点什么来助产吧	205
第三节	分娩了，配合医生让生产更顺利	208



第三篇 “月子”你做对了吗



第一章	月子期间，如何照顾新生儿	216
第一节	新生儿的外貌	216
第二节	一个健康新生儿应该是什么样的	221
第三节	新生儿的日常	227
第四节	如何给新生儿洗澡	232
第五节	新生儿的哭泣	236
第六节	新生儿的睡眠	240

第二章	新生儿生病了怎么办	244
第一节	新生儿黄疸	244
第二节	新生儿皮疹	248
第三节	新生儿的医疗保健	252

第三章	妈妈的身体护理	255
第一节	分娩妈妈的身体会发生哪些变化	255





第二节	生产方式不同，“坐月子”也不一样·····	260
第三节	月子期间，如何防治“月子病”·····	264
第四节	适当锻炼，让产妇身体恢复更快一点·····	268
第五节	产后抑郁会让产妇情绪大变·····	272
第六节	分娩后，需要注意的三件事·····	275

第四章 关于哺乳，新手妈妈了解多少 ····· 280

第一节	母乳喂养对宝宝的好处有哪些·····	280
第二节	正确的哺乳方式·····	284
第三节	奶水不足怎么办·····	288
第四节	人工喂养对宝宝好不好呢·····	292

第五章 月子期间饮食知识大汇总 ····· 296

第一节	月子期间，产妇应该补充哪些营养·····	296
第二节	月子期间妈妈的饮食禁忌·····	301
第三节	产后营养常识·····	306

附录



第一篇 孕前准备



科学研究证实，良好的情感和心态有益身心，使身体达到最佳状态。夫妻在思维、语言、行为、感情等方面都达到高度协调一致的时间受孕，出生的宝宝就更易集中双亲的身体、容貌、智慧等方面的优点。所以孕前的准备工作就显得尤为重要。那么具体备孕夫妻要做什么准备呢？本篇就带领各位一起进入孕前准备的工作中。



第一章 孕前检查你做了吗

怀孕前一定要做全身体检和各项血生化检查。清楚地知道自己的身体状况怎样，是否适宜怀孕，需要注意哪些问题等，可以说，孕前体检能有效地排除危及孕妇健康和胎儿生长发育的“不利因素”，并积极治疗原有的疾病，等于给自己和家庭上了一道保险，因此，千万不要忽略孕前体检。

第一节 成人的疾病是从胎宝宝时期开始的

学习任务 备孕爸妈孕期疾病对胎宝宝产生的影响以及预防措施。

备孕重点 孕前需要做的身体检查都有哪些。



快乐孕育 + 孕前检查全知道

要说成人的一些疾病是在母体中埋下的病根你信吗？武汉大学基础医学院教授汪晖团队提出过这样的观点：



虽然多种代谢性疾病，如脂肪肝、冠心病、高血压等在成年或中老年才呈现明确的疾病状态，但其发生的根源往往可追溯至儿童、婴幼儿甚至胎宝宝时期。

注意

备孕妈妈做检查的时间，一般定在计划怀孕前4~6个月，检查项目有体重、血压、心、肺、血常规、尿常规、肝功、白带、心电图、病毒感染、B超、甲功、乙肝五项检查、梅毒、艾滋病、丙肝等。



所以，要想怀上一个健康的宝宝，需要从孕前4、5个月开始准备，做好孕前检查。如果在孕检的时候发现备孕爸妈患有某些疾病，就应该在医生的指导下进行积极治疗，以免增加胎宝宝患病的风险。

关于孕前检查，备孕爸爸和备孕妈妈需要检查的方面也是有区别的。



备孕妈妈需要特别注意的几项疾病检查

风疹抗体检查

由于风疹是急性呼吸道传染病，容易让人与感冒混淆。若孕早期感染该病毒，会导致婴儿先天性风疹综合征，如先天性胎儿畸形、死胎、早产等。

肝炎检查

孕妈妈患肝炎，易导致流产、早产及产后出血；孕妈妈患乙肝必须定期监测肝功能和乙肝病毒复制水平，一旦发现异常，应据情况及时处理，必要时给予保肝治疗或者作母婴阻断抗病毒治疗，以降低乙肝的母婴传播。

弓形虫抗体检查

若孕妈妈家里有宠物，建议进行此项检查。感染了弓形虫，那弓形虫可通过母体的血液、胎盘、子宫、羊水、阴道等多种途径，使胚胎或胎宝宝感染，由此会引起很多不良结果。

问诊

去做孕前检查时，医生会问一些问题；包括：有无家族遗传性疾病；近期有无就医、吃药；有没有吃避孕药；有没有流产经历等。



婚检



备孕爸爸的检查包括

血常规检查

可了解病毒感染、急性感染、败血症、营养不良、贫血等。

尿常规检查

可了解泌尿系统是否有感染、是否有尿糖、酮体、隐血等。

肝功能检查

谷丙转氨酶（ALT）可初步了解肝功能是否受损，是否有黄疸、急（慢）性肝炎等肝脏疾病的初期症状。乙肝表面抗原（HbsAg）是否感染乙肝病毒。

肾功能检查

尿素氮（BUN）、肌酐（CR）可了解肾脏是否有受损、是否有急慢性肾炎等疾病。

男性科检查

包括泌尿生殖系统检查，生殖器官、阴茎、附睾、睾丸、前列腺、精索及精索静脉、疾病，检查备孕爸爸精液的受孕能力。

注意

备孕爸爸在日常生活可吃下列食物将有助于提高精子质量：首先是鳝鱼、泥鳅、鱿鱼、带鱼、鳗鱼、海参、墨鱼等，其次有山药、银杏、冻豆腐、豆腐皮等。这些食物中含有精子蛋白的主要成分，有促进精子质量，提高精子运动能力的作用。

孕典

弓形虫：弓形虫属于形体最小、结构简单的一类叫做原虫的寄生虫，一般寄生在猫、狗等宠物身上，如果家中饲养了宠物，或者是有吃半熟肉类食物习惯的人较容易感染弓形虫。



风疹：风疹是由风疹病毒引起的一种常见的急性呼吸道传染病，以低热、全身皮疹为特征，常伴有耳后、枕部淋巴结肿大。一旦感染，特别是妊娠头三个月感染，会引起流产和胎宝宝畸形。



拓展延伸 + 备孕期的生活

要想生出健康的宝宝，除了一些常规的孕前身体检查、疾病检查，还需要从平时的生活和工作中着手。备孕爸爸妈妈身体和心理处于完美的状态下孕育的宝宝一定是一个健康、聪明的宝宝。



服用叶酸

有研究发现，在怀孕3个月前开始每天服用**400微克**的叶酸，可降低70%的新生儿神经管缺陷（NTDs）发生概率。因此，正在备孕的爸爸妈妈们应在怀孕前就开始根据医生的建议服用叶酸。还有调查发现，如果妈妈们在怀孕初期就开始补充叶酸，可降低将来婴儿出现唇裂的概率。另外，正确地摄取维生素是很重要的，复合维生素（含丰富的维生素与叶酸）和综合矿物质，对预防宝宝的脑部缺陷、神经缺陷也非常重要。



良好的生活习惯

备孕期的爸爸妈妈要在孕前半半年就要开始注意纠正不良的生活、饮食习惯。饮食尽可能多样化，多吃优质蛋白食物多吃蔬菜水果，慎食辛辣刺激的食物，不要喝酒、喝咖啡，并且吸烟的男士要在备孕前戒烟，也要让备孕妈妈避免吸二手烟。



平和的心态

夫妻双方要保持良好平和的心态。许多夫妻在备孕时因为害怕不能正常受孕使心理压力增大，导致过度焦虑，以至使孕育宝宝成了大难题。因为焦虑心理会影响体内激素水平，导致内分泌功能紊乱、排卵障碍，反而不利于正常受孕。再加上因为长时间没怀上宝宝，有些妈妈开始怀疑自己得了不孕症，使心情处于极度紧张状态，殊不知精神过度紧张，会诱发心理障碍，形成越想怀孕越难以怀孕的恶性循环。

孕妈妈经验分享



我跟老公结婚一年了，甜蜜的二人世界虽然美好，但是考虑到年龄问题，我们打算今年要个宝宝。我拉着老公一起做了孕前检查，也跟医生咨询了一些问题，医生说我太瘦了，需要增强锻炼，大概要准备3~5个月，然后可以怀孕，原来怀孕还有这样一个漫长的准备过程啊，但是为了拥有一个健康的宝宝，我觉得一切都是值得的。

注意

除了做好孕前检查，备孕夫妻还要在日常生活中多注意劳逸结合，调整自己状态，为怀孕做好准备。



5

十分钟干货分享

众所周知，生育的基础是男方提供精子和女方提供卵子。精子和卵子各自携带着父母的遗传物质，通过受精结合到一起，形成一个新生命。那么，无论男方的精子携带潜在疾病还是女方的卵子携带潜在疾病，都会给胎宝宝带来患病的风险。

孕前检查是备孕妈妈孕前准备中最重要的一项工作，做好这些准备，才能够提高怀孕几率，并为孕育一个健康的宝宝做好充分准备。



医生私房话

我们都知道夫妻的生理健康对子女的生长发育将意味着什么，这就像盖楼房，根基打好了，就会几十年，几百年岿然不动，任凭风吹日晒，雨打霜蚀；但如果根基本身就脆弱，不稳固，那么这座楼房就会在随后的岁月中千疮百孔，风雨飘摇，甚至轰然倒塌。事实告诉我们，一个人身体素质的好坏，大部分是从父母身上遗传过来的。所以，在打算怀宝宝之前，先确定自己的身体是健康的，才是对宝宝真的负责。

第二节

胎宝宝的疾病是怎么产生的

学习任务 胎宝宝的疾病与母亲、父亲的关系。

备孕重点 了解备孕爸妈要怎么做才能避免对胎宝宝产生不良影响。



注意

注射疫苗虽然可以让备孕妈妈远离多种疾病，因它本身是病原或者是活性不高的病毒，不是打得越多越好。想预防疾病，备孕妈妈最好多锻炼身体，提高自身的抵抗力。



问诊

孕前检查时，医生一般会了解备孕妈妈的子宫大小，月经是否规律，测量血压，检查心肺等，并指导下一次做检查的时间。



快乐孕育 + 胎宝宝的疾病

每个父母都希望自己的宝宝是健康、聪慧的。但是也有的宝宝自出生起就带有疾病，这是哪些原因引起的呢？

1. 孕期营养不良

如果孕妈妈在孕期营养不良、内分泌失调等，就容易导致胎宝宝器官结构、身体代谢等方面的疾病，在出生之后，更容易出现心血管、代谢、内分泌等方面的疾病。

2. 父亲提供的精子不健康

在胎宝宝形成的时候，如果男方提供的精子不健康，也会对胎宝宝产生影响。对于男性来说，烟、酒会使精子质量下降，使精子发生形态和活动度的改变，甚至会杀死精子，从而影响受孕和胚胎发育，增加智力低下和畸形儿等的发生率。

3. 母亲提供的卵子不健康

如果是母体本身的卵子不健康，那么胎宝宝的形成也容易受到损害。对于女性来说，卵子质量会随着年龄的增长而下降，女性年龄越大，受精的那一颗卵子健康风险也越大，先天畸形儿发生率也越高。

4. 孕期使用药物

孕期使用药物会直接影响体内胎宝宝的生长发育，甚至会造成早产、流产或死胎等现象。所以，在孕期生病吃药一定要谨慎、遵从医嘱。为了预防某些传染性疾病，可在孕前打疫苗，降低对胎宝宝的伤害。