

孕前、产前保健与婴儿喂养 实用指南

◎主编 蒋 泓



复旦大学出版社

孕前、产前保健与婴儿喂养 实用指南

◎主编 蒋泓 ◎副主编 黄勤瑾 李沐



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前、产前保健与婴儿喂养实用指南/蒋泓主编. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-309-13604-3

I. 孕… II. 蒋… III. ①优生优育-指南②妊娠期-妇幼保健-指南③婴儿-哺育-指南
IV. ①R169. 1-62②R715. 3-62③TS976. 31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 058492 号

孕前、产前保健与婴儿喂养实用指南

蒋 泓 主编

责任编辑/傅淑娟

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开本 787×960 1/16 印张 8 字数 91 千

2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-13604-3/R · 1681

定价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

内容提要

本书共分5章，内容包括围孕期保健、高危妊娠、孕期的婴儿喂养知识储备、出生后第1~6个月婴儿合理喂养及出生后第7~12个月婴儿合理喂养。旨在为备孕夫妇、围生期的准父母、婴儿的父母与照护者及妇幼保健服务提供者传递先进的、科学的孕前、产前保健与婴儿喂养的知识与实践指南。

编写委员会

主 编：蒋 泓

副 主 编：黄勤瑾

李 沐

编 者：蒋 泓

黄勤瑾

李 沐

杨东玲

李笑天

周琼洁

王 芳

复旦大学公共卫生学院

上海市浦东新区妇幼保健所

悉尼大学公共卫生学院

上海市疾病预防控制中心

复旦大学附属妇产科医院

复旦大学附属妇产科医院

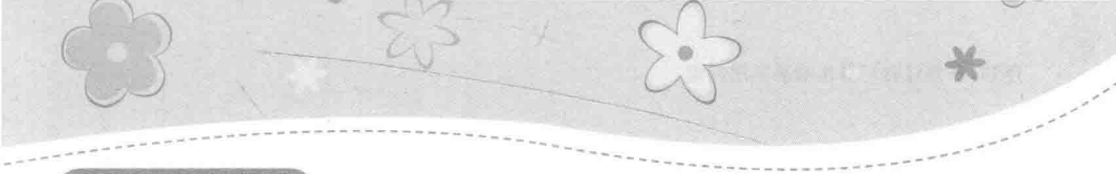
上海市长宁区妇幼保健院

插图绘制：金 炬

致 谢

本书在撰写过程中得到了复旦大学公共卫生学院钱序教授的诸多指导与建议,在此表示衷心感谢!书稿的撰写获得了多个项目的支持——上海市第三轮公共卫生重点学科建设计划(12GWZX0301)、上海市第四轮公共卫生重点学科建设计划(15GWZK0402)、上海市加强公共卫生体系建设三年行动计划(GWIV-31),在此一并表示感谢!





前 言

多哈理论(DOHaD)和生命一千天理论都提出了生命早期阶段的健康对于远期成年期健康的重要影响,随着研究的不断进展,生命早期的概念也早已从出生后提前到了孕期甚至孕前期。

健康状态不仅与一个社会、经济、文化、卫生的发展水平有关,在同一社会相似的社会与经济条件下,健康状态还与个人的健康素养密切相关。健康素养是指“个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力”,而依据可靠的信息来源提高自身的健康素养对于改善健康至关重要。

本书关注生命早期阶段的健康,通过循证方法,以世界卫生组织、联合国儿童基金会、中国营养学会等专业机构颁布的健康指南为基础,围绕孕前期、围生期、婴儿期 3 个重要阶段,阐述各阶段最主要的健康问题,提供可靠的生命早期保健知识。内容包括了孕前期的核心保健内容、围生期高危妊娠的概念与早期识别方法、婴儿期的喂养知识。

本书适合于准备孕育新生命的备孕夫妇、正处于围生期的准父母或婴儿的家长与照顾者;亦适合于为上述人群提供孕前期、围生期和婴儿期保健服务的医务人员。每个知识点均由一段 150~200 字的短语



概括,可作为手机短信或其他基于现代通信技术开展保健服务的内容。知识点后有较为详细的知识解读,就短语的内容进行翔实介绍,利于读者理解知识点的含义。

希望本书能为大家了解与知晓孕前期保健、提高对围生期高危妊娠的认识,以及为婴儿合理喂养进行知识储备提供可靠的帮助。

蒋 泓

2018年3月



目 录

第一章 围孕期保健

001

第一节 生活方式、环境和准备怀孕	001
一、有准备、有计划地怀孕	001
二、补充叶酸	004
三、合理营养	005
四、适当的体力活动	006
五、接种疫苗(预防感染性疾病)	008
六、合理用药	010
七、避免接触工作场所中的有害物质	012
八、避免接触生活环境中的有害物质	014
九、健康生活方式	015
十、保持心理健康	017
第二节 传染病	019
一、乙型肝炎(乙肝)	019
二、梅毒	021
三、艾滋病	023



四、结核	025
第三节 慢性病	026
一、甲状腺功能亢进症	026
二、心脏病	028
三、糖尿病	029
四、高血压病	031
第四节 高遗传风险	033
一、曾经生育过出生缺陷儿	033
二、不良生育史	035
三、高龄初产	036

第二章 高危妊娠

039

第一节 妊娠合并心脏病	039
第二节 妊娠合并糖尿病	040
第三节 妊娠期高血压疾病	042
第四节 妊娠期肝内胆汁淤积症	043
第五节 妊娠合并肝病	045
第六节 肾病	046

第三章 孕期婴儿喂养知识储备

049

第一节 纯母乳喂养和母乳喂养	050
第二节 母乳喂养对婴儿和母亲的益处	052
第三节 早开奶和初乳很重要	056
第四节 按需喂养的原则	058

第五节	选择合适的产后哺乳姿势	060
第六节	准备迎接宝宝的到来	063

第四章 出生后第 1~6 个月婴儿的合理喂养

067

第一节	出生后第 1 个月：1 个月内婴儿的平衡膳食	067
第二节	出生后第 2 个月：不必要喂母乳或配方奶以外的食物	075
第三节	出生后第 3 个月：从婴儿的生长发育观察喂养量 ...	078
第四节	出生后第 4 个月：哺乳妈妈的饮食注意事项	082
第五节	出生第 5 个月：从满 6 个月起添加辅食	086
第六节	出生第 6 个月：添加辅食的要点	091

第五章 出生第 7~12 个月婴儿的合理喂养

095

第一节	出生第 7 个月：逐步添加辅食种类	096
第二节	出生第 8 个月：耐心帮助宝宝尝试并接受新食物 ...	099
第三节	出生第 9 个月：培养孩子对食物的兴趣	102
第四节	出生后第 7~9 个月的辅食制作举例	104
第五节	出生后第 10 个月：鼓励顺应性喂养	106
第六节	出生后第 11 个月：辅食应健康清淡	108
第七节	出生后第 12 个月：培养宝宝规律进餐	110
第八节	出生后第 10~12 个月的辅食制作举例	114

第一章



围孕期保健



第一节 生活方式、环境和准备怀孕

一、有准备、有计划地怀孕

计划受孕最好在男女双方都处于体质健壮、精神饱满的条件下进行。尤其是女方,如果怀孕前有某些疾病的话,对妊娠和胎儿都是不利的。女性最佳生育年龄为25~29岁,男性为25~35岁;排卵期(下次月经来潮前14天左右)同房能增加怀孕机会。如果想要进一步得到更多指导,建议双方进行孕前检查,咨询医生以获得更有针对性的建议。



知识解读

父母的健康是优化下一代身体素质的基础。计划受孕最好在男女



双方都处于体质健壮、精神饱满的条件下进行。特别是女方,妊娠常会使病情加重,疾病又可能增加妊娠和分娩的并发症,对胎儿生长发育也不利。而且在患病期间,大多数情况下都需要使用一些药物,有的药物对胎儿发育会产生不良影响;反之,如果在用药期间受孕又会增加疾病治疗上的困难。

1. 生育年龄的选择

从医学和社会学观点来看,女性最佳结婚年龄为 23~25 岁,男性为 25~27 岁,最佳生育年龄女性为 25~29 岁,男性为 25~35 岁。如过早生育,女方生殖器官和骨盆往往尚未完全发育成熟,妊娠与分娩的额外负担会对母婴健康产生不利影响,也会增加难产机会,甚至造成一些并发症或后遗症。而且,过早承担教养子女的责任,会影响工作、学习和家庭生活的安排。但也应当避免过晚生育,一般女性最好不要超过 30 岁。因为年龄过大,妊娠、分娩中发生并发症(如宫缩乏力、产程延长、产后出血等)的机会增多,难产率也会增高。尤其在 35 岁以后,卵巢功能逐渐趋向衰退,卵子中染色体畸变的机会增多,容易造成流产、死胎或畸胎。如能选择最佳年龄生育,这个时期是生殖力最为旺盛阶段,精子和卵子的质量较好,计划受孕容易成功,难产的机会也少,有利于下一代健康体质的提高。

2. 受孕季节的选择

很多学者建议选择夏末秋初受孕,第二年春末夏初分娩较为理想。据统计,夏秋受孕的妇女出生脊柱裂、无脑儿畸形的机会明显低于冬春季受孕者。而且,早孕反应阶段正值秋季,已避开盛夏对食欲的影响,秋季蔬菜、瓜果供应齐全,容易调节食欲、增加营养。当进入易感风疹、流感等疾病的冬季时,妊娠已达中期,对胎儿器官发育的影响已减少。足月分娩时正是气候宜人的春末夏初,有利于新生儿适应外界环境,从



而能良好地生长发育。但在实际生活中,还应从男女双方健康情况、工作与学习负担等因素全盘考虑。

3. 推算排卵期的方法

根据女性生殖系统正常的周期性生理变化,采用日程推算、基础体温测量和宫颈黏液观察等方法,自我掌握排卵规律,鉴别“易孕阶段”和“不易受孕阶段”,通过择日性交,从而达到计划受孕或计划避孕的目的。基本原理为:卵子排出后一般只能存活 12~24 小时,精子在女性生殖道内通常只生存 1~3 天(最多为 5 天)。因此,一般来说,从排卵前 3 天至排卵后 1 天最易受孕,即称为“易孕阶段”。选择“易孕阶段”性交才有可能使计划受孕成功。常用的 3 种推算排卵期的方法:日程推算法、基础体温测量法和宫颈黏液观察法。3 种方法各具特点:日程推算法可用来计算排卵前的“易孕期”,即下次月经来潮前 14 天左右;基础体温法可测算排卵后的“不易受孕期”;宫颈黏液观察法则能预测排卵的发生,并有助于确定排卵已经过去。如将 3 种方法结合起来应用,收效更大。

4. 推算预产期

按末次月经第 1 日算起,月份减 3 或加 9,日数加 7。如末次月经第 1 日是 2007 年 9 月 10 日,预产期应为 2008 年 6 月 17 日。若孕妇只知农历日期,应先换算成公历再推算预产期。实际分娩日期与推算的预产期有可能相差 1~2 周。若孕妇记不清末次月经日期或哺乳期尚未月经来潮而受孕,可根据早孕反应开始出现时间、子宫底高度,以及 B 超检查的胎囊大小(GS)、头臀长度(CRL)、胎头双顶径(BPD)及股骨长度(FL)值推算预产期。



补充叶酸

1. 请问你听说过叶酸吗？准备孕育健康又聪明的宝宝的你，可要注意啦，这是一种重要的B族维生素，在胚胎发育的第3~4周胎儿神经管闭合，叶酸缺乏会影响神经管闭合而导致脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形。由于我们人体无法自身合成叶酸，必须从每天的食物中摄取，含叶酸比较丰富的食物有动物肝脏、鸡蛋、豆类、绿色蔬菜及水果等，你记住了吗？

2. 由于食物中叶酸的生物利用率并不高，而且容易受到季节因素、烹饪习惯、饮食偏好等许多因素的影响，所以国内外专家建议每个育龄期女性，从计划怀孕前3个月开始至怀孕后的头3个月内，每天补充叶酸0.4~0.8 mg，或经循证医学验证的含叶酸的复合维生素。曾经生育过神经管缺陷胎儿的孕妇，则需每天补充叶酸4 mg。



知识解读

神经管缺陷是在新生儿中最多见的先天畸形，美国报道的发生率是1‰，英国北爱尔兰、印度和欧洲少数民族中发生率为12‰。神经管缺陷的发生原因并不十分明确，95%神经管缺陷的发生与不良家族史有关，叶酸和锌的缺乏是可能致畸的原因，其他的高风险因素还包括母亲糖尿病、酗酒、服用抗癫痫药物等。

叶酸是一种水溶性B族维生素，人体无法合成，必须从食物中摄取。在胚胎发育的第3~4周胎儿神经管闭合，叶酸缺乏会影响神经管闭合而导致脊柱裂和无脑畸形为主的神经管畸形。研究表明，在分娩



神经管畸形儿母亲的血液及羊水中同型半胱氨酸的水平有轻度升高,这种独立的致畸因子与神经管缺陷关系密切,叶酸可以使同型半胱氨酸转化为蛋氨酸,降低同型半胱氨酸水平,从而减少50%~70%神经管缺陷儿的发生。

叶酸广泛地存在于肉类和蔬菜中,良好的食物来源是动物肝脏、鸡蛋、豆类、绿色蔬菜及水果。造成叶酸缺乏的原因很多,如季节因素、饮食偏好、烹饪方法与习惯、酗酒、服用避孕药和抗癫痫药物等。尽管食物中叶酸来源丰富,但由于其生物利用率较低,从日常饮食中摄取叶酸或者使用叶酸强化食物,均无法明显提高血浆的叶酸浓度。

因此,专家建议增补小剂量叶酸片可预防胎儿发生神经管缺陷,从计划怀孕前3个月开始至怀孕后的头3个月内,每天补充叶酸0.4~0.8 mg,或经循证医学验证的含叶酸的复合维生素。既往发生过神经管缺陷的孕妇,则需每天补充叶酸4 mg。

三、合理营养

想要一个健康的宝宝,你应该注意合理的营养,保持合理的体重。体重过轻、超重、肥胖的孕妇更容易在妊娠期发生妊娠高血压、妊娠糖尿病等并发症;其胎儿也会造成低体重儿、难产、出生缺陷等不良结局。现在,就来算算自己的体重指数(BMI)吧! $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。 $BMI \leq 18.5$ 为体重过轻, $BMI \geq 25$ 为体重超重, $BMI \geq 30$ 为肥胖。



知识解读

母亲营养不良($BMI \leq 18.5$)有10%~19%发生在发展中国家。体



重过轻多数与身高过矮(身高 ≤ 145 cm)有关,这些情况多数存在于低收入国家。在这些国家,长期存在食物匮乏现象。母亲体重过轻会导致胎儿发育不良。母亲身材矮小也会在孕期和分娩时,使母亲和孩子都处于危险状态,胎儿也可能发生低体重儿,这样也会增加新生儿死亡率。这些孩子成年后,较其他人在罹患慢性疾病,如糖尿病、心血管疾病的风险更高。

全球约有 35% 成年女性存在体重超重现象。超重($BMI \geq 25$)和肥胖($BMI \geq 30$)是妊娠的危险因子。这两种情况在孕前更容易使妇女患高血压,在妊娠期可能发展为子痫、子痫前期。

超重和肥胖也会对围产儿造成不良结局,如死胎、难产、出血、出生缺陷。超重孕妇孕育的婴儿可能会出现体重过重,在儿童期、青少年期可能会造成肥胖或 2 型糖尿病。

肥胖与 2 型糖尿病、不孕不育、胆囊疾病、活动受限、关节炎、睡眠呼吸暂停、呼吸障碍、社交能力障碍、各种癌症均有一些的相关性。而始终处于超重状态,以及在怀孕期持续超重状态,都可能发展为糖尿病。

重视合理营养,培养良好的饮食习惯。纠正偏食习惯,因为偏食易致营养素缺乏而使不良妊娠的发生率增加。近年的研究证明,孕前及孕初期服用叶酸,可降低胎儿神经管畸形的发病率。因此,孕前应多食含叶酸的食物,如肝、肾、蛋等动物性食品和菠菜、芹菜、茼蒿、橘子等蔬菜、水果或加服叶酸片。

四、适当的体力活动

保持适当的体力活动对身体是有益的,而拥有健康的身体对怀孕