

现代 Xiandai Jiating Baoyu Congshu  
家庭保育丛书  
孕产妇生活



# 孕产妇生活

湖南科学技术出版社



YUNCHANFU SHENGHUO  
左诗慧 金明华 / 主编

YUNCHANFU SHENGHUO YUNCHANFU SHENGHUO YUNCHANFU SHENGHUO

# 孕产妇生活



现代家庭保育丛书

# 孕产妇生活

YUNCHANFU SHENGHUO

主 编 / 左诗慧 金明华

编写者 / 刘隆华 张建华 刘金莲

朱秀兰 吴嵩龄 胡俊



湖南科学技术出版社

现代家庭保育丛书

## 孕产妇生活

主 编:左诗慧 金明华

责任编辑:柏 立

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市展览馆路 66 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4441720

印 刷:长沙环境保护学校印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙市井湾路 4 号

邮 编:410004

经 销:湖南省新华书店

出版日期:2000 年 10 月第 1 版第 4 次

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:8.25

插 页:2

字 数:193000

印 数:16151~22150

书 号:ISBN 7-5357-2461-2/R·492

定 价:16.00 元

(版权所有·翻印必究)

# 序

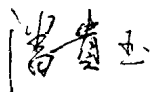
生殖健康是近年来国际上提出的新概念。妇女始终是人类生育、生育调节的主要承担者,因而,在增进生殖健康的总任务中保障妇女生殖健康有特殊的重要意义。

1994年,国务委员彭佩云在北京国际妇女生殖健康研讨会上指出:“妇女生殖健康是一个含义深刻、涉及面很广的新概念,但在实际上,其目的是,保证妇女在各个生理时期的健康、安全、幸福,保证儿童的生存及健康成长,妇女在性生活和生育方面既与男子平等,有自主权,又对社会负有责任和义务”。1998年4月7日,世界卫生日的宣传口号是“妊娠人生大事,务使母婴平安”,世界卫生组织也郑重提出“母亲健康,儿童优先”。可见,健康妊娠、安全分娩、科学育婴已引起世界各国政府的普遍关注和高度重视。随着我国综合国力的增强和人民群众物质文化水平的提高,群众对生活质量、生命质量提出了更深层次的需求。育龄群众迫切需要得到避孕节育、优生优育、生殖健康、妇幼保健

等科学知识的指导。而在一些地方,尤其是农村的边远山区,可以说,广大妇女还没有享受到与男子同等的权力,特别是在生殖健康和性生活方面更是谈虎色变。因此,加强健康教育和生殖卫生的宣传,向广大妇女特别是贫困妇女普及优生优育及妇幼保健方面的科学知识,是一项非常重要的工作。

最近,湖南省计划生育研究所和省妇幼保健院组织编写了《孕产妇生活》一书,该书作者都是长期从事计生、优生、妇幼保健工作的专家,对妇女孕育、保健等很有研究。该书详尽地、通俗地介绍了如何选择最佳怀孕时期,怀孕时妇女的生理、病理变化,妇女孕期保健以及新生儿喂养与保健等。特别强调了优生的重要性。这对于指导广大妇女提高生活质量和生命质量,保障身体健康,孕育出聪明、健康的小宝贝,将大有裨益;对于控制人口数量,提高人口素质,改善人口结构,都将发挥重要的作用,是一本有价值的孕育知识读本。

愿天下母亲和儿童安全、健康、幸福!



湖南省人民政府副省长

1999.8.

# 写 给 年 轻 的 父 母

年轻的父母们，在这世纪之交，我们的国家急切地期盼大批身心健康、拥有聪明才智的人，步入科学殿堂，成为振兴中华，富国强邦的生力军。今天，科学日渐发达，我国优生优育的科学研究日臻成熟，积累了大量切实可行的经验。加之，各级卫生部门作了不少关于优生优育的宣传和指导，国家呼唤优生优育，与你们渴求拥有一个健康、聪慧、漂亮的孩子的愿望是一致的，这愿望是一定能实现的。

但是，要做到这点，就必须讲究科学，从谈婚论嫁到选择孕育以及孕期保健、产后母婴护理等都要遵循优生优育优教的原则，运用科学方法愉快、安全地度过孕产期，确保母子平安，产

后能让母婴得到较理想的自我保健。为此，我们特组织有关专家编写了这本书。本书作者都是长期从事优生优育或妇产科、新生儿科工作的专家、教授，积累了大量实践经验。在书中，他们将理论与实践相结合，融入大量现代医学的新观念、新方法，以帮助年轻的母亲战胜孕期和产前产后出现的异常，解决各种实际问题。全书文字通俗易懂，图文并茂，希望它能成为科学育儿的宝典，成为你的良师益友。

祝你们愉快地迎来可爱的小宝宝，为你们的家庭增添无限活力和幸福！

编者

1999年8月



孕产妇生活  
产前检查



查胎位



听胎音



量腹围



测宫高



产前呼吸训练

(要避免不正确的动作)

产后恢复体形的锻炼



脚尖绷直，抬头片刻再放下，可练习收紧腹部  
(产后第一天开始)

锻炼腹肌  
(分娩后二周开始)



锻炼腰肌 (产后身体  
恢复较好后开始做)

# 目录

## 做好生儿育女的准备

|                     |      |
|---------------------|------|
| 学习优生知识.....         | (1)  |
| 生命的来源.....          | (1)  |
| 生殖细胞.....           | (1)  |
| 女性生殖器官.....         | (1)  |
| 男性生殖器官.....         | (4)  |
| 怀孩子是怎么回事.....       | (5)  |
| 胎儿怎样从母体吸取营养.....    | (7)  |
| 胎儿的发育快得惊人.....      | (9)  |
| 双胞胎和多胞胎是怎样形成的 ..... | (11) |
| 什么时候最可能怀孕 .....     | (12) |
| 什么叫遗传 .....         | (13) |
| 是什么决定生男还是生女 .....   | (14) |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 先天性疾病都是遗传病吗 .....         | (15)        |
| 出生先天性异常儿的原因有哪些 .....      | (16)        |
| 不利于生育的疾病 .....            | (17)        |
| 近亲结婚危害大 .....             | (18)        |
| 婚前检查不可少 .....             | (20)        |
| 婚前检查的内容是什么 .....          | (21)        |
| 可否婚配及生育的因素是什么 .....       | (22)        |
| 吸烟、饮酒危害胎儿 .....           | (24)        |
| <b>制订生育计划 .....</b>       | <b>(26)</b> |
| 年龄的选择 .....               | (26)        |
| 从工作、学习、家庭状况来衡量 .....      | (27)        |
| 让父母的身心处于最佳状态 .....        | (28)        |
| 季节的选择 .....               | (30)        |
| <b>怎样避免和对待计划外怀孕 .....</b> | <b>(30)</b> |
| 新婚期的避孕方法 .....            | (30)        |
| 婚后近 2~3 年内的避孕方法 .....     | (31)        |
| 怎样对待计划外怀孕 .....           | (31)        |
| 药物流产的利弊 .....             | (32)        |
| 人工流产不宜多做 .....            | (33)        |
| 避孕药对胎儿有无影响 .....          | (34)        |

## 孕 期 须 知

|                  |      |
|------------------|------|
| 越早知道越好 .....     | (35) |
| 判断怀孕的方法 .....    | (35) |
| 预产期的推算方法 .....   | (37) |
| 正确对待怀孕的反应 .....  | (38) |
| 恶心、呕吐 .....      | (38) |
| 乏力、头昏、眼花 .....   | (38) |
| 排尿次数增多 .....     | (38) |
| 皮肤粗糙、发痒 .....    | (39) |
| 下肢抽筋 .....       | (39) |
| 便秘 .....         | (40) |
| 痔疮 .....         | (40) |
| 孕妇仰卧位低血压 .....   | (40) |
| 面部黄褐斑 .....      | (41) |
| 腹部妊娠纹 .....      | (41) |
| 静脉曲张 .....       | (41) |
| 预防出生先天性异常儿 ..... | (42) |
| 出生缺陷的种类及分类 ..... | (42) |
| 不随便服药 .....      | (45) |
| 妊娠期常用药物的选择 ..... | (46) |

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 对胎儿有害的药物 .....          | (47)        |
| 不作预防接种 .....            | (48)        |
| 尽量避开放射线 .....           | (48)        |
| 远离电脑 .....              | (49)        |
| 不喂养宠物 .....             | (50)        |
| 预防宫内感染 .....            | (51)        |
| 危害较大的几种宫内感染 .....       | (52)        |
| 风疹病毒 .....              | (52)        |
| 巨细胞病毒 .....             | (53)        |
| 流感病毒 .....              | (53)        |
| 水疱病毒 .....              | (53)        |
| 弓形虫感染 .....             | (53)        |
| 性病 .....                | (53)        |
| <b>防治对母婴不利的疾病 .....</b> | <b>(55)</b> |
| 贫血 .....                | (55)        |
| 肝炎 .....                | (56)        |
| 妊娠高血压综合征 .....          | (57)        |
| 肾盂肾炎 .....              | (57)        |
| 感冒 .....                | (58)        |
| 糖尿病 .....               | (58)        |
| 有肺结核病史的孕妇应注意什么 .....    | (59)        |
| 有心脏病的妇女应注意什么 .....      | (60)        |

## 愉快安全地度过孕期

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <b>营造一个温馨的环境 .....</b>       | <b>(63)</b> |
| 美化居室 净化环境 .....              | (63)        |
| 保持愉快的情绪 .....                | (64)        |
| 去掉烦恼、恐惧等思想 .....             | (65)        |
| 保持夫妻间的和谐恩爱 .....             | (67)        |
| 乐于交往 友好待人 .....              | (68)        |
| 拥有一份充实的精神生活 .....            | (70)        |
| 丈夫要做妻子的贴心人 .....             | (71)        |
| <b>安排好生活、注意安全 .....</b>      | <b>(75)</b> |
| 避免孕妇不宜的工作 .....              | (75)        |
| 避免孕期不宜的家务活 .....             | (75)        |
| 避免拥挤、喧闹的场合 .....             | (77)        |
| 保持良好的生活习惯 .....              | (78)        |
| 保证充足的睡眠 .....                | (81)        |
| 利用闲散空隙作短暂休息 .....            | (82)        |
| 注意气候变化过好冬夏 .....             | (82)        |
| <b>孕期母体和胎儿的变化及注意要点 .....</b> | <b>(83)</b> |
| 妊娠 0~4 周末(1 个月) .....        | (84)        |
| 妊娠 5~8 周末(2 个月) .....        | (85)        |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 妊娠 9~12 周末(3 个月) .....    | (86)  |
| 妊娠 13~16 周末(4 个月) .....   | (87)  |
| 妊娠 17~20 周末(5 个月) .....   | (88)  |
| 妊娠 21~24 周末(6 个月) .....   | (89)  |
| 妊娠 25~28 周末(7 个月) .....   | (91)  |
| 妊娠 29~32 周末(8 个月) .....   | (91)  |
| 妊娠 33~36 周末(9 个月) .....   | (92)  |
| 妊娠 37~40 周末(10 个月) .....  | (93)  |
| <b>警惕孕期出现异常</b> .....     | (95)  |
| 必须及早定期作产前检查 .....         | (95)  |
| 产前检查的时间、内容及监护 .....       | (95)  |
| 怎样才能知道骨盆大小正常 .....        | (98)  |
| 哪些情况需作产前诊断 .....          | (99)  |
| 多胎妊娠应注意什么 .....           | (99)  |
| 胎位不正怎么办 .....             | (100) |
| 警惕高危妊娠 .....              | (101) |
| <b>正确对待妊娠期的异常情况</b> ..... | (103) |
| 孕早期阴道流血 .....             | (103) |
| 葡萄胎 .....                 | (103) |
| 异位妊娠(宫外孕) .....           | (104) |
| 前置胎盘和胎盘早期剥离 .....         | (105) |
| 正确对待流产和保胎 .....           | (105) |

孕期保健

## 孕 期 保 健

孕期保健

|                  |       |
|------------------|-------|
| 孕期所需的营养物质.....   | (109) |
| 蛋白质.....         | (109) |
| 碳水化合物.....       | (110) |
| 脂肪.....          | (110) |
| 维生素.....         | (110) |
| 矿物质.....         | (112) |
| 合理饮食与科学营养.....   | (115) |
| 饮食不在于精而在于平衡..... | (115) |
| 怎样做到饮食的合理搭配..... | (116) |
| 不同孕期的饮食要点.....   | (118) |
| 饮食的注意事项.....     | (119) |
| 孕期锻炼和保养.....     | (121) |
| 早晚养生法.....       | (121) |
| 放松与静养.....       | (121) |
| 头、面部按摩 .....     | (122) |
| 腰部按摩.....        | (123) |
| 全身按摩.....        | (124) |
| 家人替孕妇按摩.....     | (125) |