



# 美丽 妈妈

上海画报出版社 SH

## 怀孕指南

张震山 著

怀孕，是上帝对女人得天独厚的恩赐，也是许多女人必经的过程。

本书从怀孕的各种阶段切入，深入介绍妊娠保健、胎教、分娩及产后保养各种注意事项，让您在迎接新生儿时，不再无措与慌张，而是笑容与喜悦。

因为怀孕的女人最美丽。

MEIYI  
MAMA  
HUAIYIN  
ZHINAN



妈咪贝贝丛书

# 美丽妈妈 怀孕指南

Something you should know concerning pregnancy

作者  
张震山

SH

---

图书在版编目(CIP)数据

美丽妈妈怀孕指南 / 张震山编著. - 上海: 上海画报出版社, 2002

ISBN 7-80685-020-1

I.美... II.张... III.妊娠期-妇幼保健-指南

IV.R715.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070130 号

---

责任编辑: 金 嵘

装帧设计: 金 嵘

技术编辑: 鲍 屹

封面设计: 许允佳

## 美丽妈妈

——怀孕指南

张震山 编著

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 7 印数 0001-6000

2003 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80685-020-1/J·021

定价: 20.00 元

妈咪贝贝丛书

# 美丽妈妈 怀孕指南

Something you should know concerning pregnancy

作者  
张震山

SH 上海画报出版社



## 前言

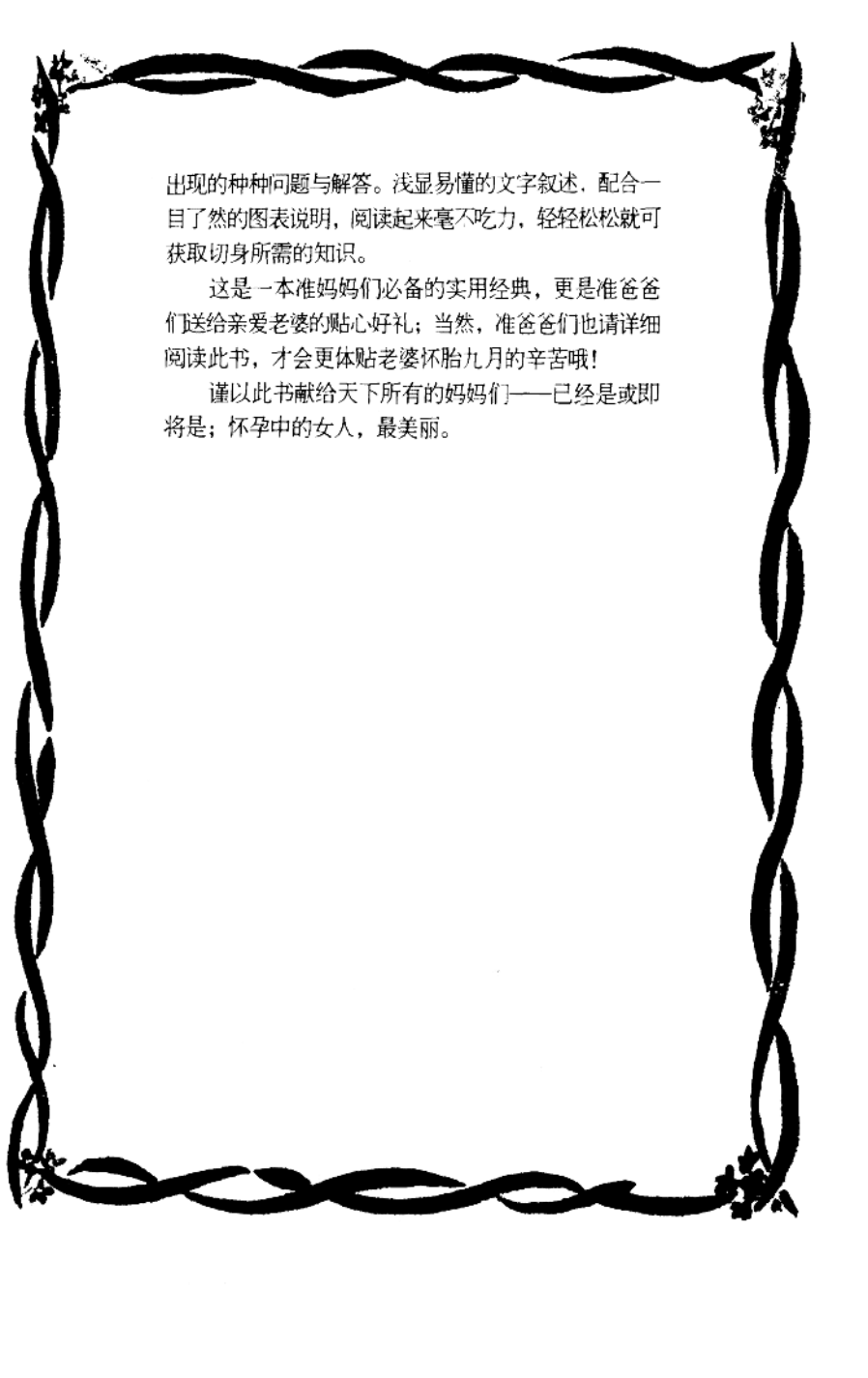
怀孕是一个女人生命中的大事。得知怀孕的那一刹那，内心难以言喻的喜悦，以及随之而来的身体微妙变化，都是身为女人最骄傲也最美丽的时刻。

在过去，有关怀孕的知识大多经由年长的婆婆妈妈们，将自己的经验口耳相传，教授予初次怀孕的女人。这些以经验为准的知识虽有几分可信度，但毕竟缺乏科学与医学的佐证，距离百分之百正确仍有差距，难免有些偏误。

很幸运的，现代人已拥有十分进步的科学与医学，怀孕妈妈们便可借助这些先进的专业知识与技术，充分了解怀孕的过程，可以最佳状态迎接新生儿的到来。

此书就是以专业的医学背景，从怀孕的各个阶段切入，包括妊娠、妊娠保健、胎教、分娩以及产后，告诉怀孕妈妈们需要注意的事项，以及这段期间可能





出现的种种问题与解答。浅显易懂的文字叙述，配合一目了然的图表说明，阅读起来毫不吃力，轻轻松松就可获取切身所需的知识。

这是一本准妈妈们必备的实用经典，更是准爸爸们送给亲爱老婆的贴心好礼；当然，准爸爸们也请仔细阅读此书，才会更体贴老婆怀胎九月的辛苦哦！

谨以此书献给天下所有的妈妈们——已经是或即将是；怀孕中的女人，最美丽。

## 怀孕妈妈生活百科

## CONTENTS

## PART 1 妊娠

- 妊娠征兆..... 12
- 产前检查..... 16
- 预产期的推算..... 20
- 妊娠日程表..... 23

## PART 2 妊娠保健

- 妊娠期应避免的食物..... 48
- 妊娠期的基本营养物质..... 52





- 妊娠与药物..... 57
- 妊娠期异常现象..... 62
- 妊娠期的保健运动..... 71
- 安产体操..... 78
- 妊娠中的性生活..... 89

## Part 2

## 胎教



- 第一天的胎教..... 100
- 丈夫的职责..... 103
- 和胎儿的一起旅行..... 106
- 他喜欢妈妈温柔的声音..... 108
- 妈妈吸烟宝宝难受..... 111
- 你烦恼,他倒霉..... 113
- 传统的胎教..... 114
- 奇妙的音乐..... 117
- 让宝宝做个美梦..... 119



## PART 4

## 分娩



- 分娩的准备工作..... 124
- 婴儿的诞生..... 131
- 第一产程..... 134
- 过渡产程..... 140
- 缓解疼痛..... 142
- 监护法..... 144
- 第二产程..... 146
- 分娩过程..... 148
- 特殊的处理方法..... 151

## PART 5

## 产后



- 产后生活日程表.....160
- 产后营养.....174
- 母乳分泌和乳房保健.....175
- 产后性生活及避孕.....180
- 产后恢复身材诀窍.....183







**PART**  
**1**

妊  
娠

自从你怀孕的那一天起你就是一位妈妈了



## 妊娠征兆

**怀**孕的最早征兆，相信那是令你觉得正在怀孕的感觉。每一个妇女从怀疑自己有身孕开始到证实已经怀孕，都会有一种感觉。这种感觉并不是由猜疑所引起，而是身体产生的一种充实感。这和受孕后分泌的荷尔蒙有关，它会影响孕妇日后怀孕的情绪和行为。

另一个怀孕征兆是疲倦。虽然有少数妇女在怀孕后感到精力充沛，但大部分的孕妇都有容易打瞌睡，有时在起床后数小时便想再睡。而一部分孕妇的感觉是一到下午便感到疲倦，要闭目养神一会儿才能继续工作，有些孕妇可支持到傍晚，但是感到极其疲倦。

### 月经停止

怀孕最明显的象征是月经过期不来，一般在受孕后两星期内便会停经。然而怀孕只是停经的理由之一，但不能因月经未来而立刻判断自己已怀孕。其它可能

引致月经停止之情形如内科疾病、严重休克、长途乘搭飞机、忧虑或外科手术之后等因素，亦应加以考虑。另一方面，在刚怀孕后有少许经血流出，并维持一个短时期，亦是很常见的现象。有些妇女误以为这是正常经期。这正好解释为何有些妇女怀孕期是8个月而不是9个月。

### 呕吐

大部分孕妇在怀孕初期都有恶心、呕吐的现象，但厉害程度因人而异，似乎在血液里的荷尔蒙增加了许多。这种荷尔蒙称“绒毛膜促性腺荷尔蒙”(HCG)，它分泌在血液里面，刺激雌性荷尔蒙和黄体素继续分泌，使子宫内膜不致剥落，从而可以维持正常怀孕。这种绒毛膜促性腺荷尔蒙排出小便内，所以验尿便可以知道有没有成孕。当它在血液内增加时，孕妇恶心的现象便相对增加，不过这种现象只维持十二至十四个星期。绒毛

膜促性腺荷尔蒙突如其来的骤增，会直接刺激胃内壁粘膜，造成呕吐现象。它又会令血糖降低，使孕妇感到饥饿和晕眩，有时恶心和呕吐会同时发生，不过只是维持大约六个星期左右。孕妇很少会持续呕吐三个多月。此现象在怀孕的第3个月内逐渐消失。

### 食物改变

有些孕妇在怀孕初期，甚至停经之前，口味会突然改变。有些人表现对某种食物特别爱好，如酸味食物。怀孕后通常要禁吃的食物和饮品包括油炸肥腻的食物、咖啡、含酒精食物和香烟等。有人形容怀孕后吃东西味如嚼蜡，所以对食物的口味也有影响。孕妇对某些食物偏爱。亦可



以与体内的荷尔蒙分泌有关，不过切勿过于偏食那些热量高而营养价值低的食物。

### 小便过多

怀孕期内子宫不断增大，压着与它相邻的膀胱，所以便频频有需要小便的感觉。每次小便量通常不多，有些孕妇更需要每小时如厕一次。小便频密的现象最早开始于受孕后1星期，然后持续到分娩之后才回复正常。除非你小便时觉得刺痛，否则便不用



请教医生，因为这种感觉到第12星期便会习惯。

### 乳房增大

有些妇女在月经来的后期会感觉乳房沉重、刺痛。妊娠初期，乳房亦有同样的感觉，甚至比平时加剧。有些妇女在停经前已感到乳头刺痛、乳房增大沉重及有触痛。在早期怀孕时，乳房表皮下的静脉会扩张，很明显的可以看到布在乳房上的脉络。与此同时，乳腺会扩大，乳头亦会增大和变深褐色。

### 其它的反应

每个妇女在证实自己怀孕后，都会作出不同的反应，可能有人会因环境的转变而对怀孕的消息不表欢迎；有些妇女可以认为，怀孕会给她带来很多不便及因身体的不适而感到不愉快。

这只是消极的一面，其实许多妇女不会作如是想。无论如何，当你接到怀孕的消息后，最重要的是你和配偶都要完全地接受事实。不可以因为早期怀孕的迹象不明显而当作若无其事，漠不关心。你应着实地为整个妊娠

过程而设想一下，不要以即兴的态度去对付它。

### 验孕的方法

验孕的方法通常是取小便化验。胎盘形成后，人体内便产生一种内分泌叫“绒毛膜促性腺荷尔蒙”，由尿中排出，若要准确验出有没有受孕，必须在停经2星期之后才能验出来。以下是诊断怀孕的方法：

#### ●家用验孕器

这种方法是用小便做试验样本。由于各制造商的家用验孕器都有分别。所以在采用时应先小心阅读说明书。所用的验孕方法是将一滴小便滴入装有特别化学物质试纸里，等5分钟后才看结果。若试纸没有变色表示没有怀孕。假若变色，便表示小便中含有“绒毛膜促性腺荷尔蒙”。

#### ●小便试验

用一个清洁不沾碱质的器皿盛载早上第一次小便样本，将它交给医生或化验师，他们会给你答案的。通常第一次试验是阴性反应未必准确，你应在七日后重复小便试验。家庭试验器和化验室的验孕可靠性达95%。