

行云 / 主编

QUANCHENG ZHIDAO

配图 孕产期 全程指导



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

行云 / 主编

QUANCHENG ZHIDAO

配图 孕产期 全程指导

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

配图孕产期全程指导 / 行云主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5345-5413-1

I. 配... II. 行... III. ①妊娠期-妇幼保健-图解②产褥期-妇幼保健-图解 IV. R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 026041 号

配图孕产期全程指导

主 编 行 云

责任编辑 金宝佳

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 890 mm × 1 240 mm 1/32

印 张 14.375

字 数 400 000

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5413-1

定 价 27.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



前言

孕, 了民冬个 8 月 15 日, 相 10 月 15 日, 特 11 月 15 日, 只个西
早了 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,

查 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,

10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,

P r e f a c e 一 20 种 孕 产 妇 常 见 问 题

10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,

10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,

可疑妊娠不及时去检查

10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,
10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日, 10 月 15 日,





两个月。这样,确定妊娠时,大多已是妊娠3个多月了,已度过了引起畸胎和容易造成流产的危险时期,忽视了早孕保健,对母子健康极为不利,甚至可能导致严重后果。

2

确定妊娠后,不按期进行产前检查

目前,尚有相当一部分(在农村更多)孕妇出于羞怯或嫌麻烦等原因,不进行或不按期进行产前检查,这就不能及时发现妊娠并发症及胎位、胎儿异常,是造成难产的重要原因之一。



3

多次、反复做人工流产

有些人因种种原因,怀孕后进行人工流产,流产后不久又怀孕,再次去流产,如此反复多次。这种做法对身体伤害极大,不仅容易引起子宫内膜炎、内膜异位症,还可能因人流操作失误引起子宫穿孔。同时,反复人流很容易导致不孕症,应该避免。



4

孕期滥用药

孕期,尤其是早孕阶段,不经医嘱自己滥用药,特别是某些抗生素、激素、止痛药和镇静安眠药等,这是引起畸胎的重要因素。



5

有病不用药,怕影响胎儿

孕期不可滥用药,但并非是不用药,大多数药对胎儿还是安全的,所以孕期患病还是要在医生指导下正确用药,切不可“忌药讳医”。



6

不注意防治风疹等病毒感染

风疹、肝炎、巨细胞病毒可严重损害胚胎组织,引起





畸胎、流产。因此,孕妇不可忽视上述病毒感染,应积极预防,一经发现患风疹、病毒性肝炎等,应立即就医,认真治疗,不可大意。风疹病毒是导致畸胎的头号杀手。

接触有害物质,多次做B超

7

孕期,尤其是早孕阶段,是胎儿重要器官分化和形成的关键时期,应该注意避免和防止接触有毒有害物质,如化学农药,重金属铅、镉和甲基汞等,以及放射性物质。因此,孕妇应对上述物质加强防范。而且不要多次进行B超或X线检查,以免伤害胎儿。



嗜烟、酒

8

孕妇大量吸烟或酗酒,可致畸胎。因此,为了母婴健康,孕期应戒烟、酒。



对丈夫过度依赖或苛求丈夫

9

少数孕妇对妊娠认识不清,怕字当头,什么也不做,家务完全让丈夫做,并苛求丈夫对自己百依百顺。这种过度依赖使孕妇活动量大减,心理上也处于消极、被动状态,对健康有害无益,容易导致身心脆弱,甚至成为难产的重要因素。



完全禁欲,冷落丈夫

10

少数孕妇误以为整个孕期都不能进行性生活,因而禁欲,对丈夫的性要求一律拒绝,因而冷落丈夫,久之势必损害夫妻感情。早孕阶段应节制性生活,妊娠晚期应禁止性生活。即使在不该过性生活时丈夫提出性要求,也不应冷言恶语,采取冷漠的态度,而是耐心说服丈夫并采取非性交等方式与丈夫亲近,不可冷落了丈夫。





11

自我封闭,不出家门

有些孕妇自认为怀孕后出现蝴蝶斑或大腹便便,变丑了,变笨了,不愿意让别人看见自己这个形象;还有一些孕妇误认为到外面去活动多了会影响体内胎儿,因此闭门不出,进行自我封闭。这种做法不仅有害孕妇本人的身心健康,也会妨害胎儿,不利于优生。

12

不当的节食

有些孕妇担心自己分娩后变胖,失去“体形美”,孕期不敢多吃或不吃肉、蛋等营养品,有的人甚至比平时吃得还少。这就不能满足胎儿迅速生长发育的需要,对胎儿后天也会造成难以弥补的损害。

13

营养“过度”

也有一些孕妇片面地认为吃得越好营养越丰富,对胎儿越有利。所以孕期对饮食采取“多多益善”和“见好就吃”的态度,结果造成体重增加过快,容易引起“巨大胎儿”,不仅给分娩造成困难,也是产后发胖的原因之一。

14

不节制性生活

妊娠早期及晚期不节制性生活,常是引起流产、早产、宫内感染的诱因。

15

不讲究精神卫生

不少孕妇不注意孕期精神保健,好发脾气,生闲气,或精神苦闷、焦虑、忧愁。殊不知恶劣的情绪不仅直接影响孕妇的饮食和睡眠,有碍健康,还会对胎儿造成有害的影响,不利于优生。





懒散

16

有些孕妇片面理解孕期休息越多越好,很少活动,生活散漫而无规律,这不仅对胎儿发育不利,还会给正常分娩带来麻烦,使产程延长,滞气增多。



参加剧烈运动或干重活儿

17

少数孕妇在孕期仍参加剧烈的体育竞赛活动,或干挑、抬、提、扛等重活儿,这是很危险的,容易引起流产或早产。



忘记或记错了预产期

18

有些孕妇不注意记预产期,以为是小事,而小事却常引来大麻烦。由于预产期不清,使产前准备工作受到影响,成为到外地或在旅途中意外分娩的主要原因,对母子健康十分不利。



妊娠晚期远行

19

个别孕妇已接近预产期,仍去外地旅行,这是相当危险的。各地多有在列车和轮船上分娩的报道,在这种毫无准备的情况下分娩,极易发生危险,一定要避免。



自己做主要求做剖宫产

20

当前,许多孕妇害怕分娩时“遭罪”,或误信剖宫产的孩子聪明,本可以正常分娩的却迫切要求做剖宫产。这种做法弊多利少。因为与正常的自然分娩相比,剖宫产不仅孕妇要承担更大、更多的风险,而且对新生儿也不利,出生后的患病率增高。因此,孕妇不要自己要求做剖宫产,对于那些不能自然分娩的孕妇,医生会选择剖宫产的。





其实,怀孕是需要认真对待的事情,但也没有必要为此而太紧张,因为怀孕是妇女生命中的一个美丽经历,这是一件伟大的事情,是值得赞美和庆祝的。从发现自己怀孕开始,准妈妈的脑海中便会出现各种疑问:

我需要吃些什么?(我是否需要补充维生素?)

我能继续做运动吗?(能否继续保持完美的身材?)

我的身体在发生什么变化,我亲爱的小宝宝在做什么?(什么时候听胎音?)

我将来会选择什么方式分娩?

现在,正是需要读书寻找答案的时候,知识多了,孕妇分娩时会更加自信。

本书力求用清晰、简练的语言,并配有适当的图解,阐述准妈妈们所关心的一切问题,怀胎10月并不是永远洋溢着快乐,这也是一个挑战的过程,希望读者能够带着知识、幽默、经验、愉快和一些警示度过孕期,顺利地创造出一个新生命。

妊娠知识和对分娩的了解可减少和消除对分娩的恐慌:

● 通过知识的传授,使孕妇在产前就对分娩过程做好心理和生理的准备,经过呼吸和放松训练,掌握分娩技巧和减轻疼痛的各种方法。

● 根据不同的怀孕阶段,专门设计了孕妇顺产体操,可使孕妇循序渐进地改善由于怀孕而引起的身体不适症状,增加身体的弹性,从而满足分娩时的体力需要,缩短产程,促进产后体形恢复。

● 提高分娩是一个自然、健康、正常的生理过程的认识,让分娩成为自然,使孕妇充满信心,顺利完成人生最伟大的生产过程。

● 掌握有关产后护理、新生儿照顾和护理的技巧,从而充满信心地迎接小生命的到来。





目录

孕前的准备	001
你想怀孕吗	003
测测你的生育能力	004
你是否了解基础体温的变化	006
女性怎样知道自己的排卵时间	007
28 天哪天是你的最佳受孕日	009
受孕时间当心 10 忌	011
秋季受孕的新生儿更长寿且更健康	012
什么年龄生育最相宜	013
“坐床喜”好不好	015
优生对男性有什么要求	016
男性怎样通过检查以确定不育症	017
什么样的人群易发染色体异常	018
孕前检查包括哪些项目	019
遗传病的基本知识	021





容貌特征遗传概率有多少	022
皮肤纹理与遗传有什么关系	024
怀孕前要治疗哪些疾病	026
停用避孕药多久后可以妊娠	028
什么传染病会影响怀孕	028
宫内感染是怎么回事	033
什么样的生活习惯会影响生育	035
筛查可以避免生出痴呆儿	036
如何确定受孕时机以防生缺陷儿	037
有习惯性流产的女性如何进行自我保护	038
哪些妇女容易发生宫外孕	039
12个月备孕计划	042
食物帮你先排毒后怀孕	044
什么叫双胞胎	046



怀孕早期

怀孕的征兆是什么	053
如何推测预产期	054
什么叫围产保健	055
孕期应做哪些化验与检查	056
孕早期产前检查的内容有哪些	057
如何看懂孕期检查报告	058
怎样看孕期B超检查单	062
B超,带来宝宝平安信息	064
尿液常规十项检查的意义是什么	068
孕妇该知道哪些数字	069
孕妇需要报告医生的症状	071
各孕周胎儿发育情况如何	072
孕期生活中孕妇应采取的姿势	077





孕妇如何度过怀孕早期	081
孕早期孕妇应注意什么	084
高危妊娠如何做好自我监护	086
高龄女性怀孕后要做哪些检查	087
白领女性孕期应注意什么	088
孕妇有妊娠高血压综合征应该怎么办	089
怀孕期间孕妇感冒怎么办	090
怀孕后又有少量出血是流产前兆吗	091
怀孕后出现腹痛应该怎么办	092
怀孕后出现腹泻应该怎么办	093
孕妇为什么容易发生腿抽筋	093
孕妇发生莫名瘙痒应该怎么办	094
孕妇出现腰痛、背痛应该怎么办	095
孕妇有阴道炎怎么用药	096
孕期服用中药是否绝对安全	097
哪些药物对胎儿有害	098
孕妇能否打预防针	100
哪些因素导致胎儿畸形	101
得了葡萄胎怎么办	102
为什么冬季孕妇容易发“子痫”	102
抽羊水,安全吗	103
什么症状是妊娠反应	104
孕早期出现呕吐应该怎么办	105
发生妊娠剧吐应该怎么办	106
孕妇喜酸的科学	109
孕期便秘有什么样的危害	110
什么样的症状应及时就诊	112
双胎妊娠应该注意哪些事项	112
特殊身材孕妇的自我保健	113
孕妇在孕期五官会有什么变化	115





孕早期可以做哪些家务和运动	116
孕早期必做的产前运动是什么	117
孕早期体操怎样做	118



怀孕中期

胎盘是什么	128
如何预防胎盘功能不全	128
孕妇发现子宫增长过缓应该怎么办	130
孕妇阴道出血有没有危险	132
孕妇如何知道自己的羊水量和分泌物是否正常	133
孕妇如何进行自我监护	134
孕妇如何测胎动	136
要时刻注意胎儿给你的信号	138
妊娠纹是如何形成的	138
孕期的一些不适症状应如何应对	139
孕妇应警惕异常情况	143
让孕期常见病走开	144
孕妇患牙病易早产	146
孕妇发现长了子宫肌瘤该怎么办	147
妊娠期外阴瘙痒是何原因	149
孕妇得了妊娠期糖尿病应该怎么办	150
孕期为何易发胰腺炎	152
你还在置“痔”和便秘不理吗	153
孕妇出现眩晕、心悸、气喘应该怎么办	155
怀孕不同时期应采取的睡眠姿势	156
孕期失眠及调适	157
孕期房事应采取什么体位	159
孕妇如何进行乳房护理	160
孕妇如何进行心理护理	161





孕妇的健康状况是否会影响孩子牙齿的健康	162
孕妇要注意身体的清洁	163
孕妇如何洗浴	164
孕妇应慎用化妆品	165
孕妇如何进行皮肤保养	166
孕妇是否需要打腹带	167
孕期着装应注意	167
怀孕期女性该穿什么样的内衣	168
孕妇应穿什么样的鞋	169
孕妇生活中看不见的“雷池”	171
孕期要避免噪音影响	174
孕妇料理家务的基本原则	175
孕妇料理家务的注意事项	176
孕期应远离哪些不良环境和习惯	179
微波炉、电脑对孕妇有害吗	179
怀孕期可以使用手机吗	182
怀孕了如何与宠物相伴	183
孕妇切忌养猫	185
孕妇能参加体育锻炼吗	186
孕中期必做的产前运动	187



孕产期饮食	189
孕期饮食巧安排	191
孙思邈的妊娠十月建议	192
孕期营养需均衡	194
孕期最易被忽视的“营养”	198
孕妇应该改变几种不良的饮水习惯	200
孕妇避免吃什么食物	201
准妈妈的必选食谱	204





妊娠呕吐食疗	205
妊娠呕吐八种食疗良方	207
妊娠贫血食疗粥	208
多喝水可以减轻孕早期呕吐	209
孕妇保持大便通畅的饮食原则是什么	210
妊娠中毒症的饮食对策	211
准妈妈治疗感冒食疗小偏方	212
准妈妈几种消肿美食营养餐	213
怀孕期间感觉不适应该吃什么	214
孕妇缺铜可致流产	215
维生素 C 可降低产妇分娩时的危险	216
孕妇、产妇都不要过多喝茶	216
孕妇忌喝烈性酒	217
孕妇不宜过多食酸性食物	218
孕妇多喝牛奶好处多	219
孕妇少吃滋补药	219
如何通过饮食防治孕期贫血	221
妊娠合并高脂血症时饮食如何安排	223
妊娠合并手足搐搦症时饮食如何安排	224
妊娠合并贫血时饮食如何安排	225
妊娠合并肥胖时饮食如何安排	226
妊娠高血压综合征饮食如何安排	227
产后应如何合理安排营养	228
产妇在月子里的常用食品	229
产后吃炖母鸡有可能导致奶水不足	230
如何正确掌握月子中三七炖鸡的方法	230
产后便秘食疗法	231
乳母的营养状况与泌乳量	232
产妇喝肉汤的学问	232
介绍几个催乳食谱	233





产后贫血食疗方	234
产后脱发食疗方	235
产后血晕的药膳治疗	236
产妇适宜食用的蔬菜	237
产妇宜用的滋补品	238
供产妇参考的一日食谱	239
哺乳期妈妈需要忌口吗	240
产后缺乳验方	241
产后的饮食注意事项	242
产妇何时才能服人参	244
产后3个月内少吃味精	245
产妇不宜久喝糖水	245
甲鱼对产妇的营养价值	246



孕期胎教	247
什么时候开始训练你的宝宝	250
胎教的条件是什么	251
胎教日历重点	252
夫妻如何共同进行胎教	254
如何用信息传递法进行胎教	256
什么是意识诱导	257
什么是环境胎教	258
什么是营养胎教	259
什么是运动胎教	260
胎教的巩固时期在什么时候	261
介绍几种胎教的具体方法	262
准妈妈多晒太阳可使宝宝智商提高	263
怎样做光照胎教	264
哼唱:最佳胎教方式	264





色彩环境能促进胎儿的发育	265
准妈妈与宝贝一起做胎教操	266
体操胎教怎样帮助胎儿做操	267



怀孕晚期

孕晚期健康安全护理手册	273
孕晚期孕妇日常生活的注意要点有哪些	276
孕晚期孕妇自我监测的方法有哪些	277
职业女性分娩前须知	278
孕妇如何做好入院准备	279
住院时的必备物品有哪些	281
如何为小宝宝置备衣物	283
分娩期产妇标准护理计划	284
孕妇为何会出现手部麻木及疼痛	286
孕妇在妊娠晚期为什么会有烧心感	287
怀孕 35 周做彩色 B 超有必要吗	288
胎儿在妈妈肚子里呆的时间越长越好吗	288
为什么会早产	289
早期破水有哪些危害,怎样预防	291
如果发生临产提前应该怎么办	292
羊水的过多与过少	293
脐带缠绕是母亲摔跤惹的祸吗	294
胎位不正的孕妇能自然分娩吗	295
什么是胎位不正	296
如何矫正胎位	297
什么叫子宫颈关闭不全	299
产前诊断都有些什么方法	300
如何从体形看生产难易度	301
临产前的注意要点有哪些	302

