



给您和宝宝最好的

孕育宝典

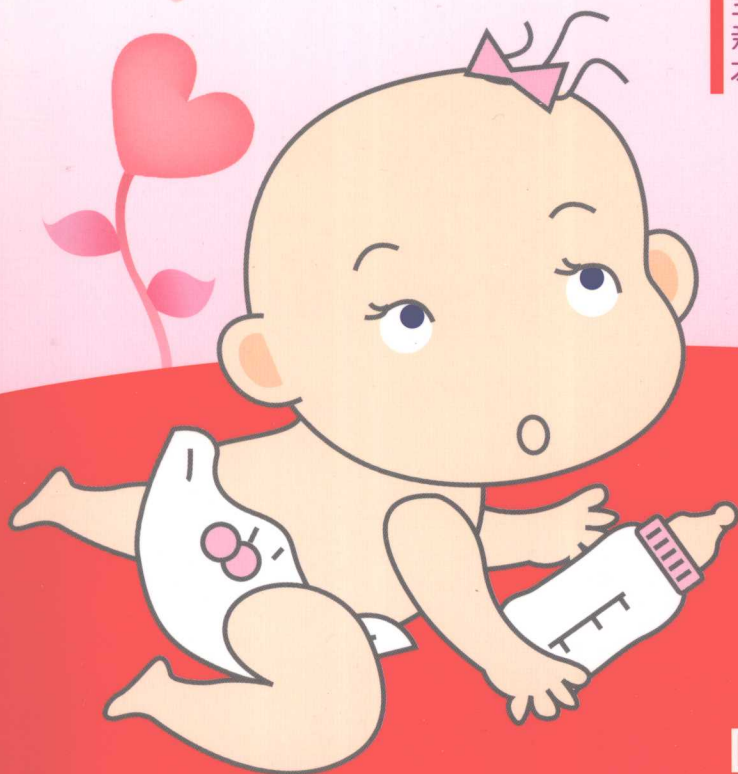
台湾著名妇产科专家倾力力作

孕产育儿

百事通

叶晓红 编著

孕前、孕中、产前、产后的各种知识
宝宝的养育方法和常见问题的对应技巧
亲子间感情交流的重要性及其方法
本书将给您最温馨、最全面的指导



河南科学技术出版社
HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



孕育宝典

孕产育儿 百事通

叶晓红 编著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

孕产育儿

汉湘文化事业有限公司授权河南科学技术出版社
在中国大陆出版本书简体字版
著作权合同登记号：16—2006—32
版权所有，翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产育儿百事通 / 叶晓红编著. — 郑州：河南科学技术出版社，
2007.4

(孕产育儿)

ISBN 978-7-5349-3605-0

I. 孕… II. 叶… III. ①产褥期—妇幼保健②婴幼儿—哺育
IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157264 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371)65737028

责任编辑：刘欣

责任校对：徐小刚

封面设计：张伟

印刷：河南第二新华印刷厂

经销：全国新华书店

幅面尺寸：177mm×213mm 印张：9.5 字数：100 千字

版次：2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定价：19.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

目 录



第一章 怀孕前的必备条件

1. 母体健康最重要 2
2. 易造成不孕的因素 4
3. 不能怀孕的情况——夫妻皆有遗传病 8
4. 婚前的健康检查 10

第二章 怀孕的征兆及怀孕期应注意事项

1. 怀孕的征兆 18
2. 如何计算预产期 24
3. 怀孕期的生活须知 25
4. 怀孕后期须注意的特殊现象 35
5. 医生的忠告 38

第三章 妊娠期间的各种现象及性生活注意事项

1. 妊娠期间的精神现象 40



2. 妊娠期间的生理现象及应对之道

46

3. 怀孕期间性生活应注意的事

53

一 第四章 妊娠终止与分娩

1. 流产

58

2. 早产

63

3. 人工流产（堕胎）

70

4. 生产开始的迹象——产征

74

5. 用品的准备

80

6. 什么时候住院最好

83

7. 生产的进行过程

87

8. 分娩方式

91

9. 高龄生产的危机

98

10. 丈夫的心理支持

100

一 第五章 产后的疾病

1. 产后异常出血

102

2. 产褥热

103

3. 产褥抑郁症

104

4. 产后子宫内膜炎

105

5. 产后附属器官炎

105

6. 产后盆腔炎

106

7. 产后脓毒症

107

8. 产后败血症

108

9. 宫颈裂伤

108

10. 子宫弛缓症

109

11. 乳腺炎

110

12. 乳汁分泌不足

110

13. 乳房的异常

111

14. 肾盂肾炎

111

15. 膀胱炎

112

16. 泌尿器官的异常

113

17. 外阴及阴道的感染

113

18. 自律神经失调

114

第六章 育儿方法

1. 母乳的授法

116

2. 不适宜哺育母乳

121



3. 母乳不够时怎么办

123

4. 牛奶的调配

128

5. 喂奶的份量

130

6. 溢奶

130

7. 喝水

131

8. 喂奶的时间

131

9. 补充维生素

132

10. 不喜欢吃奶的婴儿

133

11. 断奶

133

12. 宝宝哭了怎么办

139

13. 如何给婴儿穿衣服

144

14. 尿布的使用方法

145

15. 如何为婴儿洗澡

146

16. 睡眠

149

17. 游戏

151

157

第七章 婴儿常见问题与应对技巧

1. 婴儿发热问题

154

2. 婴儿感冒问题

156

3. 婴儿的皮肤问题

157

4. 婴儿的消化问题	161
5. 婴儿的呼吸问题	164
6. 孩子的泌尿问题	167
7. 眼耳鼻喉的问题	170
8. 早期发现婴幼儿疾病的要领	175

第八章 产后的避孕方法

1. 什么时候开始避孕	178
2. 避孕方法的选择	179

第九章 胎教及亲子教育

1. 什么叫做“胎教”	188
2. “胎教”的重要性	189
3. 协助胎教	190
4. 幼儿教育	191
5. 个性的养成	195
6. 幼儿园的选择	197
7. 电视节目与儿童健康	198



8. 什么时候开始训练大便

第十章 怎样亲近孩子

1. 婴儿时期
2. 童年时期

204

208

210

208

210

208

210

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

怎样亲近孩子

第一章

怀孕前的必备条件

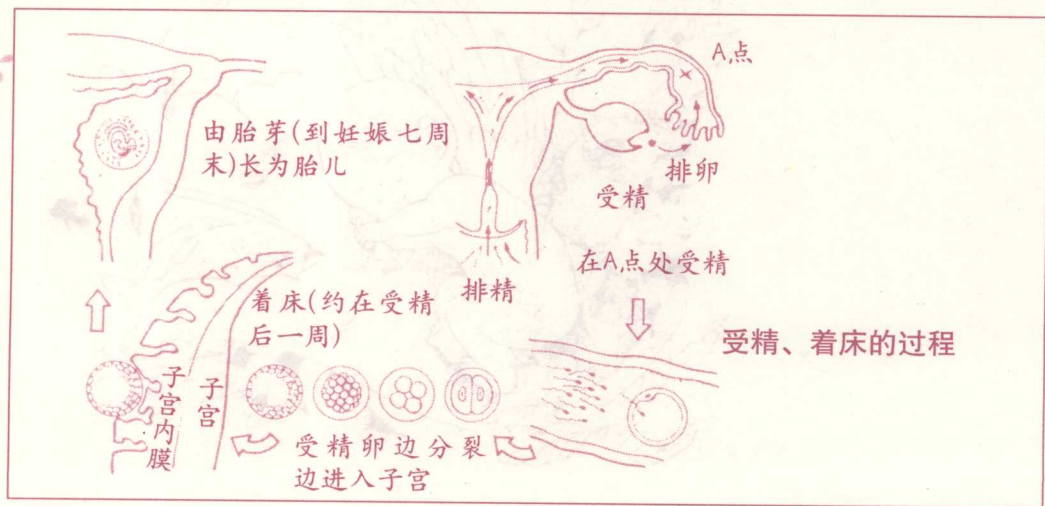


1. 母体健康最重要

如果想要一个健康的小宝宝，那么有一位身心健康的母亲就是十分重要的了。

许多妇女组成新家庭后，烦琐的家务事，常常让她没有时间去问医生，以至于有很多妇女在怀孕以后，才会到医院做彻底的健康检查。因此，有人到怀孕后才知道自己患有心脏病或贫血。

当你在怀孕时发现的任何疾病，都必须在怀孕时彻底治疗，否则，可能会影响到分娩时的安全。另外，某些可能在怀孕后突发的疾病也不可忽视，必须彻底根治。例如年轻女性很少患卵巢肿瘤，但有些妇女初次怀孕时到医院检查，忽然不知道自己在何时患了这种病。诸如此类的疾病，都必须在怀孕前治疗好。





其他如性病等方面的问题，最好在婚前就到医院检查。中国人对待此类疾病通常讳疾忌医，其实有疾病就该治疗。如果不去就医，病情恶化后就只有坐以待毙了。

而有的妇女在婚后一直没有怀孕的迹象，这种情况在每十对夫妻中，平均就有一对会发生。或许，这是某些夫妻根本不要孩子。另外，也可能是夫妻长期避孕，没想到到最后会发生不孕。因此，如果有不孕现象就该请教专科医生，接受检查，查明原因才是。

就夫妻不孕而言，有许多人将原因都推到女方一人的身上，这是不理智的做法。不孕是两个人的事情，而且往往是由于男方的问题引起的，所以夫妇两人最好能一起接受检查，才容易找出原因。

贴心物语

- ◎怀孕前的准备◎
- 怀孕前半年应停止服用避孕药。
- 做过人工流产的孕妇，应该在流产后的半年再受孕。
- 孕前预防性接种风疹疫苗。
- 孕前适时增补叶酸。
- 孕前要注意碘的补充。
- 戒绝烟酒。



2. 易造成不孕的因素

● 不孕症

通常，妇女如果在婚后没有采取任何避孕的措施，在半年内能够怀孕的人约占 70%，两年内怀孕的人占 90%，而在两年以上还未怀孕的，就会被视为不孕症。

不孕症发生的情况有下列几种：

(1) 不排卵（无排卵）

要判断妇女究竟是否排卵，可以由基础体温表（妇女体温表）上看出。在正常的情况下，妇女每个月应该都会定期排卵，但是如精神上遇到了重大的障碍（打击、人际关系不协调、工作上有烦恼、有心事）、激素分泌障碍、气候或外在环境的影响、生活不规则、身体异常虚弱等情况，都有可能无法排卵。不排卵当然就无法怀孕，但有时虽未排卵，却照样子宫充血，有月经状的出血（无排卵性月经）。

因为不排卵就无法妊娠，因此解决不孕的重要手段之一是设法促进排卵能够正常而有规律地进行。在这种情况下应到专科医院请大夫医治。

还有另外一种特殊情况，有些人虽然也会排卵，精子和卵子也结合了，可是受精卵却无法顺利着床、发育。因此，如何能使受精卵顺利地着床、生长，也是医学界研究的重要项目之一。

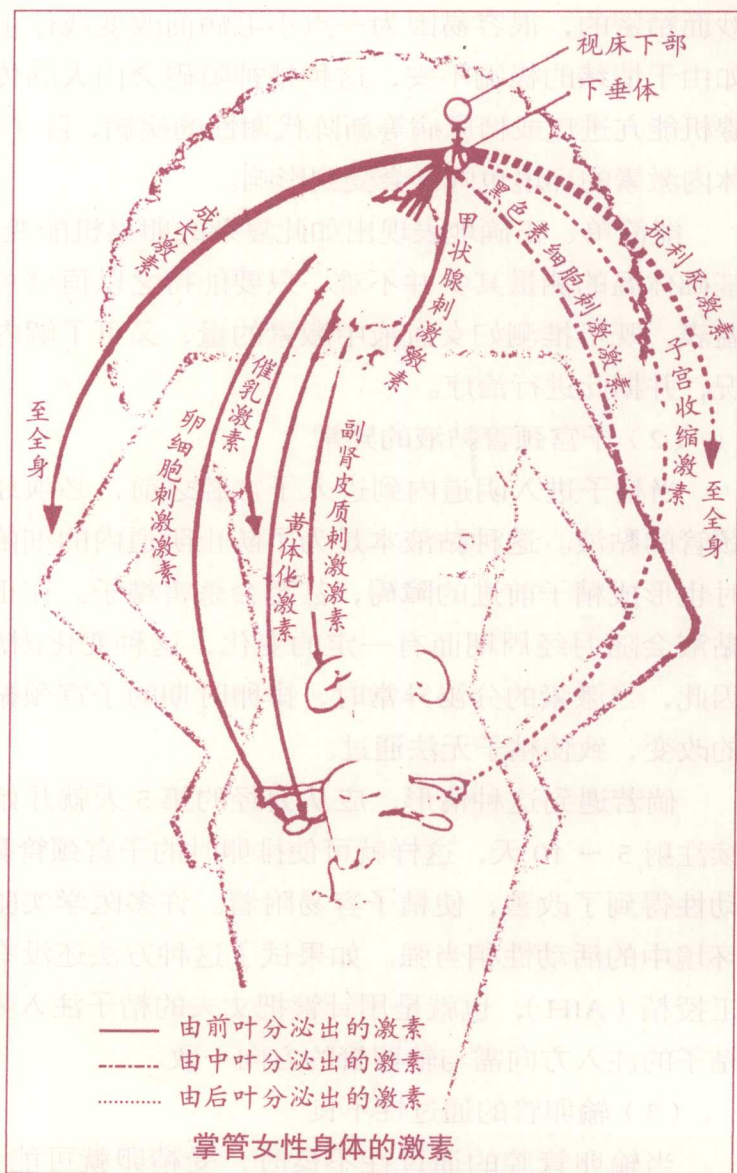
在此，我们也将排卵和激素的关系扼要地说明一下。

首先，间脑的视床下部会分泌能刺激神经的物质，此物质对下垂





体作用时，下垂体前叶即产生性腺激素，使卵巢的卵细胞能够正常发育。卵细胞发育到一定程度时就会排卵，排卵后卵巢组织就开始黄体化，而且也开始产生和分泌黄体激素。黄体激素能激发出使黄体发育的激素（黄体化激素），并有助于黄体机能的维持。而刺激黄体激素分泌的激素（黄体刺激激素）就是从下垂体前叶分泌出来的。总之，各种激素之间的关系是微



妙而精密的，很容易因为一点小毛病而改变或停止整个运作过程。例如由于情绪的极端不安，这种精神障碍会由大脑传到间脑；再如甲状腺机能亢进症或糖尿病等新陈代谢性的疾病，除了影响全身的代谢外，体内激素的环境也同样会受到影响。

能简单、正确地表现出如此复杂的卵巢机能变化的就是基础体温。基础体温的测量其实并不难，只要能持之以恒就可以了。根据基础体温表，既可推测妇女血液中激素的量，又可了解内分泌环境的变化情况，并据此进行治疗。

（2）子宫颈管黏液的异常

当精子进入阴道内到进入子宫腔之前，必须经过一个关口，子宫颈管的黏液。这种黏液本是为了防止阴道内的细菌侵入子宫腔，但同时也形成精子前进的障碍，甚至会杀害精子。在正常的情况下，这种黏液会随月经周期而有一定的变化，这种变化因激素的分泌所引起。因此，当激素的分泌异常时，排卵时期的子宫颈黏液也不会出现应有的改变，致使精子无法通过。

倘若遇到这种情形，应从月经的第5天就开始注射动情激素，连续注射5~10天，这样就可使排卵时的子宫颈管黏液的水分增加，流动性得到了改善，使精子容易附着。许多医学实验证实，精子在这种环境中的活动性相当强。如果试了这种方法还没有效果，就得使用人工授精（AIH），也就是用针管把丈夫的精子注入妻子的子宫腔内，且精子的注入方向需与输卵管的方向一致。

（3）输卵管的通过性不良

当输卵管腔的通过性不良时，受精卵就可能会在输卵管内着床。





之所以会产生这种现象，主要是因为大肠菌、淋菌、结核菌等病菌会侵害子宫内膜或输卵管内膜，因而造成管道不顺畅。如果受精卵在输卵管中着床，就会发生可怕的宫外孕，给孕妇的生命安全造成威胁。

(4) 精液异常

在一次射出的精液量中，假如所含的精子减少或完全没有精子（无精子），或精子的比例太高等情形，都属于精液异常。在青春期中患了流行性腮腺炎的话，就可能对睾丸造成不良的影响；酒精中毒或麻醉药品中毒也会抑制精子的形成。再如脑下垂体前叶、副肾、甲状腺等内分泌器官有异常时，也会使精子的发育不完全。此时就要注射脑下垂体前叶激素或男性激素，以加强精子形成的能力。当丈夫的精子有问题时，可以施行非配偶人工授精。

(5) 夫妻性生活不协调

当夫妻双方检查的结果都很正常，可是却屡不怀孕的例子也屡见不鲜，其原因很多。有些纯粹是主观上的因素所造成的，例如有些是由于无知，性交时只进行到爱抚的程度，未真正完成性交的过程；或者由于男女双方都太拘谨致使阴道紧缩，男性因而无法进入；或者是因为结合深度不够，以致精液向外流出。另外，有少数人认为性交是一种污秽的事情，每次在性交后，就迫不及待地精液冲洗掉。若是由于这类心理上的因素而导致不孕的结果，就应该想办法尽量先消除心理障碍，把性交视为天经地义的事情，甚至应进一步地享受它才对！



3. 不能怀孕的情况——夫妻皆有遗传病

如果夫妇双方都有遗传病时，这对夫妇最好是不要有孩子。这么做，也是为下一代着想，因为夫妇如果不能忍痛牺牲的话，那么你们的孩子就得付出一辈子的时光，去接受任何可能来自本身或外在环境的痛楚和挫折了。

有些夫妇看起来外表与常人无异，都很健康，但是，往往其中有一方会有潜伏着的遗传病。譬如有许多遗传病是隔代遗传，在夫妇这一代也许没有表现出来，而下一代就可能不会如此幸运了。

所以，为了下一代的健康，也为了孩子的幸福及社会的责任，最好的方法还是不要妊娠。

即使怀孕了，如果检查得知孩子并不健全的话，可以利用优生保健法，实行人工流产，将胎儿拿掉。不过与其事后补救，宁可事先预防，才是上上之策。

以下是常见的几种遗传病：

● 精神病

有些患有抑郁症或精神分裂症的妇女，在妊娠期间，病情可能会暂时减轻，可是，产后却又急剧恶化。有时，患精神病的孕妇在妊娠中，病情会突然恶化，而且也会引起人格上的重大变化。因此，精神病患者，还是不要怀孕为宜。

● 癫痫、脑性麻痹

患有癫痫症的妇女，病情在妊娠时期似乎不会有明显的变化，但是，随时可能发病的癫痫患者如果怀孕，就必需服用抗痉挛剂。但是，

