



配VCD

彩色版

主编 王经伦

中国优生科学协会
是国家最高级别学术团体



中国优生科学协会

倡导
读物

制造超级宝贝

孕产计划



全国3000万准妈妈
都适用的孕产计划！

13份孕产计划表 / 10份孕期备忘录

40周全程指导 / 22个专家方案 / 112个温馨关怀

10堂孕妈咪进修课 / 19招准爸爸必读

吉林科学技术出版社

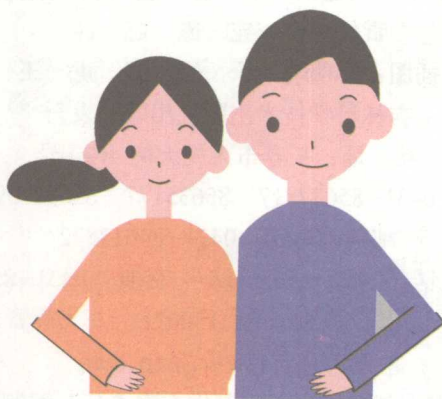




中国优生科学协会倡导读物

孕产计划

● 主编 王经伦



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产计划/王经伦编. —长春: 吉林科学技术出版社,
2007. 9

ISBN 978-7-5384-3549-8

I. 孕… II. 王… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识
②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第099316号



孕产计划

主 编: 王经伦

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 张 俊
宋学军 刘超平 董 梅 湛先余 湛先霞

责任编辑: 宛 霞 赵 沫

技术插图: 孙明晓 于 通 张 虎 王 姝

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635186 传真: 0431-85635185

邮 编 130021

网 址: www.jlstp.com

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 印张 15 240 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3549-8

定 价: 29.80 元 (书+VCD)

内容简介



本书科学全面地介绍了怀孕前、怀孕中及产后准父母应该知道和掌握的一些孕产知识，以帮助年轻的准父母依计行事，以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步地进行指导，信心满满地指导每一对准父母生一个健康聪明的宝宝，帮助每一位准妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。本书每部分贴心准备了计划一览表，详细列举了在每个时期应该完成的必要事项，为准父母提供了科学的指导；更有112个小贴士不遗漏每个细节，给你全面的指导。全书内容翔实，文字通俗易懂，而且让准爸爸们也积极参与进来，一起感受迎接新生命的美妙和奇特的感受！

3 内容简介

1

怀孕计划

准爸妈的资格认证

12 怀孕计划一览表

孕前6~3个月

计划要个孩子

- 13 了解待孕妈咪的身体
- 16 了解准爸爸的身体
- 17 孕育孩子的“生命之吻”
- 20 准父母必备的孕育知识
- 26 远离遗传病，生个健康宝宝
- 27 未雨绸缪，孕前疾病早知道
- 30 选择最佳年龄生宝宝
- 31 选准最佳受孕时机
- 32 必须改变的生活方式
- 34 停止避孕，谨慎用药
- 36 调整事业，宝宝工作两不误
- 37 不可忽视的室内环境

39 做好家庭理财计划

孕前2个月

为生个健康宝宝做准备

- 41 孕前体检，提前给宝宝的健康保险
- 44 给宠物选个好去处
- 45 适宜生宝宝的体重
- 46 生活细节要注意
- 47 给宝宝最好的营养储备
- 49 做好心理准备迎接小天使
- 50 呵护精子的质量
- 52 制订适度的健身计划

孕前1个月

把握最佳怀孕时机

- 53 今天是不是好日子
- 55 宝宝报到早发现
- 57 怎样推算宝宝预产期

58 注意性卫生，谨慎性生活

59 提高受孕几率有诀窍

60 宝宝血型可预知



2

孕育计划

科学培育你的宝宝

怀孕第1个月（第1~4周）

一颗悄悄长大的种子

- 62 孕1月计划一览表
- 63 孕妈咪的变化：没有自觉症状
- 63 胎宝宝的发育：躺在自己的小床上
- 63 孕1月胎教重点：优境养胎
- 64 营养需求与饮食方案
- 66 生活计划：给宝宝安全通行证
- 68 健康计划：感冒了怎么办
- 69 孕妈咪进修班：孕期检查计划单
- 69 孕1月备忘录
- 70 孕期需要检查的项目
- 71 准爸爸必读：她快乐所以你快乐

怀孕第2个月（第5~8周）

确认宝宝的来临

- 73 孕2月计划一览表
- 74 孕妈咪的变化：难过的日子开始了
- 74 胎宝宝的发育：宝宝开始心跳了
- 74 孕2月胎教重点：情绪胎教
- 75 营养需求与饮食方案
- 77 生活计划：不要惊吓了宝宝
- 78 健康计划：安全度过早孕反应
- 80 孕妈咪进修班：快乐洗澡计划
- 81 孕2月备忘录
- 82 准爸爸必读：妻子嗜酸有讲究



怀孕第3个月（第9~12周）

令人激动的胎心音

- 84 孕3月计划一览表
- 85 孕妈咪的变化：出现妊娠纹了
- 85 胎宝宝的发育：成为真正的小宝贝
- 85 孕3月胎教重点：抚摸胎教
- 86 营养需求与饮食方案
- 88 生活计划：宝贝你坐稳了
- 89 健康计划：警惕流产是关键
- 90 孕3月备忘录
- 90 孕妈咪进修班：家事宝宝两不误
- 91 准爸爸必读：指导妻子科学进补

怀孕第4个月（第13~16周）

初识宝宝性别

- 93 孕4月计划一览表
- 94 孕妈咪的变化：胃口大开
- 94 胎宝宝的发育：开始皱眉作鬼脸了
- 94 孕4月胎教重点：对话胎教
- 95 营养需求与饮食方案
- 97 生活计划：享受孕期好时机

- 98 健康计划：预防滴虫性阴道炎困扰
- 99 孕妈咪进修班：选购孕妇装，穿出别样“孕味”
- 99 孕4月备忘录
- 100 准爸爸必读：携“妻子”快乐出游

怀孕第5个月（第17~20周）

开始自我监测胎动

- 102 孕5月计划一览表
- 103 孕妈咪的变化：散发迷人风“孕”
- 103 孕5月胎教重点：运动胎教
- 104 胎宝宝的发育：宝宝呼吸正常开始
- 104 营养需求与饮食方案
- 106 生活计划：让宝宝健康成长
- 106 健康计划：贫血可以来调理
- 107 孕5月备忘录
- 108 孕妈咪进修班：关爱胸部风采
- 109 准爸爸必读：严格把好食物关

怀孕第6个月（第21~24周）

聆听你的爱语

- 111 孕6月计划一览表
- 112 孕妈咪的变化：腰酸背痛加重了



112 胎宝宝的发育: 宝宝长出指甲

112 孕6月胎教重点: 求知胎教

113 营养需求与饮食方案

115 生活计划: 适当加大运动量

115 健康计划: 远离水肿困扰

117 孕6月备忘录

117 孕妈咪进修班: 孕妈咪美丽计划

118 准爸爸必读: 漂亮宝贝我来装

怀孕第7个月 (第25~28周)

睁开眼睛看世界

121 孕7月计划一览表

122 孕妈咪的变化: 行动迟钝

122 胎宝宝的发育: 大脑发育的高峰期

122 孕7月胎教重点: 光照胎教

123 营养需求与饮食方案

125 生活计划: 避免过度劳累

126 健康计划: 小心妊娠期糖尿病

127 孕妈咪进修班: 适宜姿势好睡眠

128 孕7月备忘录

129 准爸爸必读: 爱妻甜蜜按摩

怀孕第8个月 (第29~32周)

做个好梦吧, 宝贝

130 孕8月计划一览表

131 孕妈咪的变化: 进入艰难时期

131 胎宝宝的发育: 圆润可爱的小宝贝

132 孕8月胎教重点: 性格胎教

132 营养需求与饮食方案

134 生活计划: 保证充分休息

136 健康计划: 平衡血压有尺度

137 孕8月备忘录

137 孕妈咪进修班: 动作因宝宝而改变

139 准爸爸必读: 贴心选购宝宝用品

怀孕第9个月 (第33~36周)

一个真正的小人儿

142 孕9月计划一览表

143 孕妈咪的变化: 出现假宫缩

143 胎宝宝的发育: 头朝下, 做好准备

143 孕9月胎教重点: 音乐胎教



- 144 营养需求与饮食方案
- 146 生活计划：开心快乐每一天
- 147 健康计划：后期异常要警惕
- 149 孕9月备忘录
- 149 孕妈咪进修班：正视孕后期不适
- 151 准爸爸必读：怎样选择分娩医院

怀孕第10个月（第37~40周）

随时迎接小天使

- 153 孕10月计划一览表

- 154 孕妈咪的变化：宫底继续下降
- 154 胎宝宝的发育：完成器官发育
- 154 孕10月胎教重点：意想胎教
- 155 营养需求与饮食方案
- 157 生活计划：时刻准备着
- 158 健康计划：医院待产要适时
- 159 孕妈咪进修班：住院前的准备
- 159 孕10月备忘录
- 160 电话号码、地址一览表
- 161 准爸爸必读：合理安排孕妈咪的产假

3

分娩计划

宝宝的完美面世

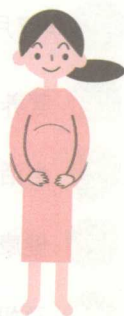
- 164 分娩计划一览表

了解分娩

宝贝，欢迎你

- 165 分娩三要素
- 166 孕妈咪勇敢迎接分娩
- 169 秉承传统自然分娩

- 171 谨慎选择剖宫产
- 173 安全易行无痛分娩
- 174 前卫挑战水中分娩
- 175 “导乐”轻松分娩
- 176 急产及应对策略
- 178 准爸爸必读：练“奇招”缓解产妈咪痛苦



分娩后新妈妈调养

妈咪你辛苦了

- 179 关注状况，重视细节
- 180 充分休息，尽早开奶
- 181 调理饮食，加强营养
- 182 适当运动，恢复体力
- 183 新爸爸必读：保持妻子病房环境

分娩后新生儿护理

呵护娇弱的花朵

- 184 新宝宝的应急处理
- 185 新宝宝的健康检查
- 185 健康新宝宝的生理特征
- 186 卡介苗和乙肝疫苗的接种
- 187 感受新生命的奇迹
- 188 新爸爸必读：打造完美婴儿房

4

月子计划

守护健康的幸福

190 月子计划一览表

月子营养

妈咪月子调养

- 191 合理饮食，保证营养
- 194 走出饮食误区，完美坐月子
- 195 月子里的滋补食谱
- 197 新爸爸必读：给予妻子支持



新妈咪保健

新妈咪多珍重

- 198 新妈咪清洁有讲究
- 200 学会观察恶露
- 201 远离尿潴留
- 202 预防产后腰疼
- 204 谨防产后感冒
- 205 产褥感染的预防
- 206 新爸爸必读：帮助妻子远离产后抑郁

身体复原

新妈咪的美丽

- 207 呵护会阴伤口
- 209 子宫恢复是关键
- 210 阴道要“紧”练习
- 211 做好乳房护理
- 213 完美身型从月子开始
- 215 新爸爸必读：你和她的“亲密”计划

新生儿喂养

宝贝，让我好好爱你

- 217 母乳喂养好处多
- 219 母乳喂养有技巧
- 220 宝宝你吃饱了吗
- 220 人工喂养，无奈的选择
- 222 新爸爸必读：怎样选购配方奶

新生儿保健

贴心呵护你的宝贝

- 223 维护好小肚脐
- 224 使用尿布有学问

- 225 纸尿裤使用手把手

- 226 怎样给新宝宝洗澡

- 227 宝宝睡眠艺术

- 229 新爸爸必读：保持新生儿的居家环境

新生儿易发疾病及预防

宝贝，不要让妈咪太担心

- 230 关注宝宝的细微异常

- 232 黄疸，宝宝的第一关

- 233 新生宝宝败血症

- 234 预防新生儿肺炎

- 235 新生儿脱水热

- 235 其他意外事故

- 236 新爸爸必读：怎样物色好保姆

附录

- 238 基础体温表

- 239 0~12个月宝宝智能发展一览表



怀孕计划

准爸妈的资格认证

1

生儿育女是一项浩大工程，夫妻之间要做好充分沟通，不能随意，更不能盲目，做到积极主动才能更好地实现自己的“造人”计划。因此，在决定怀孕以后，一定要有充足的时间准备。提前6个月或者更早，制订生育计划，可以使夫妻双方为宝宝的到来做好充分的心理准备、身体准备和物质准备，将自己的身心健康维持在巅峰状态，充分保障宝宝健康，让自己的宝宝赢在起跑线上。



怀孕计划一览表

时间	备孕计划	执行方案	备注
孕前第6月	了解必须的孕育知识	买一本孕育指导图书，指导你的整个孕育过程是最好的选择	注意科学性、形象性
	注射疫苗	尽早注射第一支乙肝疫苗，提前8个月注射风疹疫苗	分别在1个月和6个月 后注射第1针和第2针乙 肝疫苗
	做一次全面的身体检查	准爸爸和待孕妈咪都要做好健康检查	
	保证健康	一些严重影响怀孕的疾病一定要及时治愈，并停止服药	
	停止避孕	孕前6个月停用避孕药，采取避孕套等工具避孕	其他药栓剂避孕停止要 更早一些
孕前第5月	为宝宝理财	计算收支，预算生宝宝所需费用，制订理财计划	意见不同时要相互协调
	营造良好的居家环境	注意装修材料，屋内摆设，营造安全、舒适的居家环境	
	记录基础体温	每天清晨坚持执行，不要间断	坚持3个月以上，了解 自己的体温变化规律
孕前第4月	储备必需营养	制订健康的营养菜单 戒烟、戒酒 严格控制咖啡和软饮料的摄入量	
	制订健身计划	每天慢跑30分钟 周末去游泳 参加瑜伽训练班	准父母动起来，调节适 当的体重
孕前第3月	注意工作环境	孕前3个月离开有害的工作环境	
	停用对宝宝有害的所有药物	对有可能影响怀孕的药物要停服，服药一定要咨询医生意见	

孕前第2月	安排好宠物	在朋友、亲戚间为宠物选择一个爱它的新主人	
	预约牙医	待孕妈咪去口腔医院检查牙齿健康	注意口腔卫生
	调适好心情	与亲友聊天、逛街、看电影、散步，保持好的心理状态，减轻心理压力	
孕前第1月	洗牙	月初去洗牙，让孕期没有牙病来捣乱	
	适当补充维生素	待孕妈咪针对自己的身体状况有针对性地补充营养，尤其注重叶酸的补充	
	规律性生活	注意性卫生，营造浪漫气氛，把握适当的受孕时机	



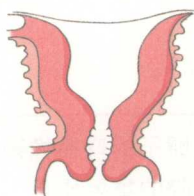
孕前 6~3 个月

计划要个孩子

Before Pregnancy

了解待孕妈咪的身体

子宫 MORE ▶



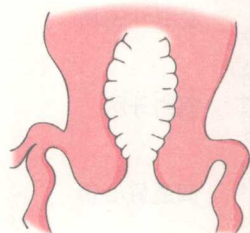
子宫前面扁平，后面稍突出，呈倒置的梨形。它位于骨盆腔中央，在膀胱和直肠之间，下端连接阴道，两侧有输卵管和卵巢。成年女性的子宫长约7~8厘米、宽4~5厘米、厚约2~3厘米，子宫腔容量约5毫升，体积只有成人拳头大小。子宫的大小会随着年龄的变化而变化，神奇的是随着宝宝的生长，子宫也会随着变化，小小的子宫可



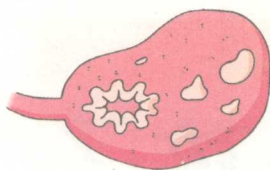
扩张至容纳9个月大的小宝宝。

子宫上部是子宫体，较宽，其上端隆起突出的部分，叫子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫的下部较窄，呈圆柱状，就是子宫颈。成年女性子宫的正常位置是轻度前倾和前屈的，不过子宫底的位置是会随着分娩的来临而逐渐升高的。

子宫腔内覆盖有黏膜，称子宫内膜，从青春期到更年期，子宫内膜受卵巢激素的影响，发生着周期性变化。没有受精时，子宫内膜在每次的生殖周期都会自然增生，而后脱落形成月经。性交时，子宫仅为精子到达输卵管的通道。若发生受精，受精的卵子就会由输卵管进入子宫，植入子宫内膜，并利用子宫内膜内层的养分作为胚胎早期发育的营养，进而成为胚胎发育、成长的场所。在分娩时，子宫就会收缩，使胎宝宝及其附属物娩出。



卵巢 MORE



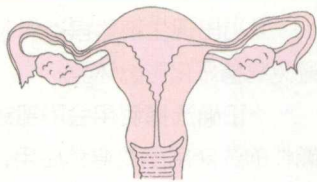
卵巢是产生卵子和分泌女性激素的器官。卵巢有两个，大小如同葡萄，呈椭圆形，分别位于子宫两侧。两个卵巢都是连接着卵巢固有韧带的一端，而另一端则连接着子宫。卵巢的大小、形态随年龄变化。性成熟前较小，表面光滑，性成熟期卵巢最大，成年女子卵巢约重5~8克，以后多次排卵，表面留下许多瘢痕，绝经后卵巢萎缩变小、变硬。

作为保障生物体繁衍传代的重要器官，卵巢虽小，但能量巨大，既是卵子产生的场所，又可以分泌多种性激素。卵巢从胚胎时期就具备了产生卵子的功能，并于胎儿出生时，携带有10万~50万个卵细胞来到人世间，每个不成熟的卵细胞都被一层薄组织围绕，称为卵泡。卵细胞的数量因人而异，而且会因成长发育逐渐减少。正常情况下，人的一生中只有数百个卵细胞发育成熟，绝大部分都在发育过程中退化死亡。而这些成熟的卵子中，只有特别幸运的那个才能受精发育成胚胎，长成宝宝出现在我们面前。在绝经前，两个卵巢交替排卵。排卵一般发生在月经前的14天后左右，就是排卵期。如排卵后不受精，那么14天后来月经。一般情况下女性45岁左右将不再排卵，50岁左右卵巢随月经停止而趋向萎缩。

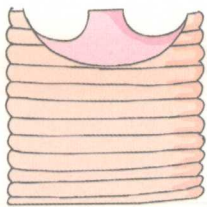
输卵管 MORE

输卵管位于子宫的两侧，长约10~12厘米，内端连接子宫，是输送卵子的弯曲像喇叭形状的管道。输卵管具有运送精子、摄取卵子及把受精卵运送到子宫腔的重要作用。

输卵管全长由内侧向外侧可分为4部。位于子宫壁内的一段为输卵管子宫部，经子宫口通往宫腔。输卵管峡部短而狭窄，平向外移行于壶腹部，是结扎输卵管达到避孕目的的地方。输卵管壶腹部沿卵巢前缘向下弯行，至卵巢上端向后弯曲，比较粗长，约占输卵管全长的2/3，是卵子受精形成受精卵的地方。若受精卵由于输卵管的病变未能移入子宫，而在输卵管内发育，就是平常所说的宫外孕了。输卵管末端膨大的部分为输卵管漏斗部，后弯曲覆盖卵巢的大半个部分。在输卵管腹腔口有突起状的输卵管伞，通过绒毛运动，将卵子慢慢送往子宫。



阴道 MORE



阴道是由肌肉与内壁薄膜组成的肌性管道，富于伸展性，位于腹侧的膀胱、尿道和背侧直肠之间，上端为子宫颈口、下端开口于阴道前庭。性成熟期的女性，阴道长度为7~8厘米，阴道内壁薄膜表面类似内脏膜，可分泌黏液，抑制病菌繁殖，避免阴道和子宫受到感染。阴道是弹性很大、伸缩性很强的器官。阴道壁表面覆盖着弹性很大的一层黏膜，黏膜形成许多皱褶，内有许多皱襞，被一层黏膜覆盖着，平时，前后的黏膜相互连接为一体，将子宫所分泌的白带或经血通过阴道排出体外。当性交时，阴道自然张开，分娩时，随着婴儿离开母体生下来，阴道尽可能张开以使婴儿通过。

TIPS

要宝宝，首先要爱惜自己



待孕妈咪生殖系统是生育宝宝的必要条件，任何一部分出了问题都有可能导致怀孕计划落空。比如子宫位置的异常往往会降低女性的受孕率，甚至导致女性不孕；多次的人工流产使得子宫壁过薄，进而受精卵不能正常着床，导致女性不孕；输卵管不通或发炎导致精子无法进入；卵巢发育异常影响排卵，也是女性不孕的重要原因。待孕妈咪一定要爱惜自己的身体，注意生殖器卫生，给

孕育计划创造条件。

●待孕妈咪在日常生活中要注意生殖器卫生，人工流产后要及时护理，有妇科病也要及时治疗，以免造成严重后果。

●注意性卫生，不要纵欲无度，以防生殖感染影响怀孕。

●爱惜自己，不要反复做人流，特别是不要在非正规场所私自堕胎，以防出现意外，导致终生的遗憾。



●当出现生殖器官炎症时要积极治疗,避免病情恶化影响怀孕。

●正确选择使用会阴部清洁用品。一些碱性的洗涤用品要避免使用,以免破坏阴道酸性环境。阴道喷雾剂和含有香精的卫生巾会引起阴道pH失衡,引起细菌感染。

●正确使用润滑油。人造润滑油、植物油、甘油等天然润滑油都能杀死精子,当你计划受孕后,性交时最好不要使用润滑油。如果你的确需润滑油帮助,那么就尝试使用

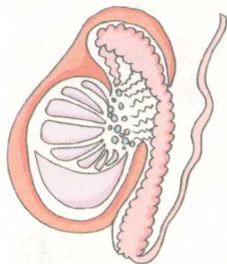
加热到室温的蛋清吧,它与利于精子通过的子宫黏液几乎一样,对精子无害,有助于精子通过阴道。

●养成良好的生活习惯。外出时不要随便使用未消毒的公共物品,如浴巾、坐式便池、浴盆、衣物等,特别是月经等特殊时期更要注意。内衣要经常用开水烫洗,或用药液浸泡消毒。

●定期进行妇科检查,达到早发现早诊治的目的。

了解准爸爸的身体

睾丸 MORE



睾丸位于准爸爸的阴囊内,左右各一,是微扁的椭圆体,表面光滑,是生成精子的地方。睾丸每日可产生上亿个精子,是名副其实的庞大的“精子制造工厂”。睾丸内有数百条弯弯曲曲的小管,称做曲细精管。每条小管的直径还不到1毫米,但很长,所有小管的长度加起来约有250米,这些小管就是产生精子的场所。曲细精管的生精囊含有生精细胞。这些生精细胞在不断发育的过程中,逐渐地向管腔方向移动,最终脱离曲细精管上精管上皮,以成熟精子的形式向管腔内释放。

精子在曲细精管成熟后,从睾丸支持细胞上脱落下来进入管腔内,随着支持细胞分泌的睾丸液进入直细精管,通过精曲小管与精直小管纵隔交织成的睾丸网后上部发出的输出小管进入附睾。精子在极度迂回弯曲的附睾管内要停留2~3周,进一步成熟后进入输精管。输精管肌肉收缩造成精子的进一步迁徙。输精管在接近前列腺时扩大而形成输精管壶腹,来自附睾的成熟精子暂时贮存在这里,等待与卵子的约会。

正常情况下,男性胎宝宝在妈咪子宫内发育的后期,睾丸即降入阴囊内。少数在出生后逐渐下降,但最晚不应超过1年。睾丸未能按期降入阴囊内称为隐睾症,可以是一侧的,也可以是双侧的。睾丸随着性成熟迅速生长,步入老年后随性功能的衰退而萎缩变小,丧失生精能力。因此,准爸爸的适龄孕育也是优生优育的必要条件。