

中国知名妇幼保健专家团队联合推荐
新科学孕产养育知识书系



主编：何银洲

怀孕百科枕边书

INTROUBLE ALL KINDS OF SECTION

打造21世纪誉满全球的最新，最全面，最实用的孕妈咪育儿经典！

引领孕、养、育界，一个闪亮的起点

为了孩子，为了已婚女性顺利地完成母亲的转变，读完本书，掌握本书内容，并运用到实际中去，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈！

全彩图文

人民日报出版社

新科学孕产养育知识书系

怀孕百科枕边书

主编:何银州



INTROUBLE ALL KINDS OF SECTION

打造21世纪誉满全球的最新,最全面,最实用的孕妈咪育儿经典!

为了孩子,为了已婚女性顺利地完成母亲的转变,读完本书,掌握本书内容,并运用到实际中去,将会帮助您愉快而顺利地渡过孕育期,能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的妈妈!

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕百科枕边书/何银洲主编—北京:人民日报出版社,2007.7

(新科学孕产养育知识书系)

ISBN 978-7-80208-506-2

I.怀… II.何… III.妊娠期-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 114906 号

怀孕百科枕边书

主 编:何银洲

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台路2号(邮编100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/24

印 张:65 字 数 900 千字

印 数:1—5000

印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-506-2

定 价:238.80 元



◀本书作者

何银洲：1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师、中医药大校客座教授。曾任北京军区总医院中医科副主任，兼任全军平衡针治疗培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副主任。曾获地方军队科技进步奖6项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1000余名，除擅长中医、推拿、正骨外，对妇科、儿科也有一定的研究和丰富经验。

副主编

张寿清，北京军区总院内科副主任，副主任医师

编委

邹宪力，北京军区总院妇科主任，副主任医师

谢苏娜，北京军区总院儿科主治医师

任平平，北京军区总院妇科医师



新手妈妈枕边书



轻松育儿枕边书



怀孕百科枕边书



0~3岁宝宝营养枕边书



生男生女枕边书



孕妈妈营养保健枕边书

责任编辑: 陈先荣

出品公司: 北京世纪海创图书有限公司

销售热线: 010-84775461/62

网页支持: www.sjwh86.com.cn

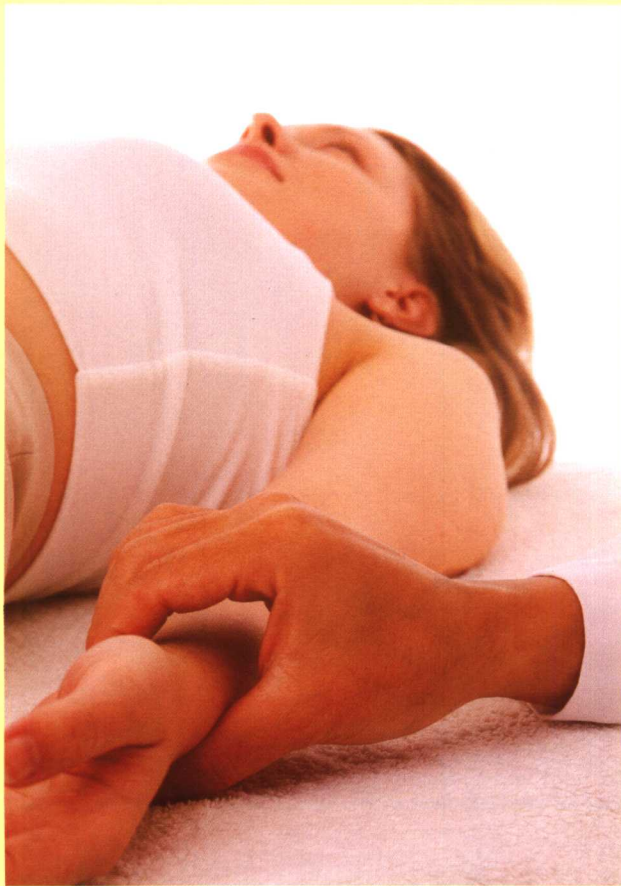
前言

怀孕是人生的一件大事，为了孕育一个健康的小宝宝，对于新手妈妈来说，要注重生活，改掉原有的一些不良的生活习惯，做一个健康快乐的妊娠准妈妈！

我们知道：健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望。但是怎样才能健康，如何才能长寿，关键是加强养生保健。严格地讲，应该始于一个新生命的未出世之前……

虽然从受孕、妊娠到一朝分娩，尽管只有280天，但也就是在这短短280天之内，是否能加强养生、注重保健，这将对于整个生命的生产历程起着决定性的作用。

而本书正是集众多专家之结晶，从孕前、孕中、生产到产后四个阶段着手，全面详尽地阐述了新生命的缔造过程，相信它将是幸福家庭必备、实用、方便的一本《怀孕百科枕边书》！





目录

新科学孕产养育知识书系/怀孕百科枕边书

Contents

PART1 准妈妈，你准备好了吗

每个妈妈都希望自己的宝宝聪明健康，要做到这一点，就要做好孕前的准备工作，首先了解一些关于卵子及精子的基础知识，选择最佳怀孕时期，生一个可爱、健康的宝宝。

你了解怀孕的过程吗	2
NO.1 卵子的成长	2
NO.2 精子的成长	2
NO.3 精子间的竞争	3
NO.4 新生命的诞生	4
怀孕的准备工作，准父母做好了	5
NO.1 准妈妈的准备工作	5
NO.2 准爸爸的准备工作	5
NO.3 婚礼与怀孕	6
NO.4 选择好最佳的怀孕季节	7
NO.5 冬季不宜怀孕	8
NO.6 掌控最佳怀孕时间	8
NO.7 酒是怀孕的大敌	10
NO.8 保险助怀孕	11
怀孕，你选择好时机了吗	12
NO.1 选择好最佳的生育年龄	12
NO.2 妊娠年龄过小与过大的危害	12

NO.3 选择怀孕的最佳身体条件	13
NO.4 选择最佳的营养和受孕环境	13
生男、生女，科学掌控	14
NO.1 准确掌握排卵日	14
NO.2 基础体温测量法掌握排卵日	14
NO.3 测定排卵日的新制品	16
NO.4 由尿液及卵巢大小来测定排卵日	16
NO.5 生男生女可以分泌物伸展度测试来判断	17
NO.6 排卵日的性交策略	18

PART2 孕妈妈妊娠十月保健细节

孕妈妈是最幸福的，也是最辛苦的。从精子与卵子相遇的那一刻开始，孕妈妈就开始关心小小的受精卵是怎样一天天长大的，而自己的身体变化又是怎样的。自己应该注意哪些保健细节，才能使肚子里的宝宝健康成长……可以说，宝宝的每一点成长都离不开妈妈的细心呵护。

孕妈妈妊娠一月保健细节	22
NO.1 1~3周胎儿发育标准	22
NO.2 1~3周孕妈妈身心变化	23
NO.3 1~3周养胎细节	24
NO.4 4周胎儿发育标准	24
NO.5 4周孕妈妈身心变化	25



NO. 6	4周养胎细节	25	NO. 17	正视孕早期的身体不适	41
NO. 7	4周保胎细节	26	NO. 18	流产后的保健细节	42
NO. 8	判断自己是否怀孕的方法	27	NO. 19	孕早期的生活保健细节	43
NO. 9	宠物影响胎儿健康	28	NO. 20	孕早期保胎细节	44
NO. 10	人工流产后会出现哪些异常	29	NO. 21	孕早期的营养保健细节	45
NO. 11	盐影响孕妈妈健康	30	孕妈妈妊娠三月保健细节	47	
孕妈妈妊娠二月保健细节	30		NO. 1	9周胎儿发育标准	47
NO. 1	5周胎儿发育标准	30	NO. 2	9周孕妈妈身心变化	48
NO. 2	5周孕妈妈身心变化	31	NO. 3	9周养胎细节	48
NO. 3	5周养胎细节	32	NO. 4	9周保胎细节	49
NO. 4	5周保胎细节	33	NO. 5	10周胎儿发育标准	49
NO. 5	6周胎儿发育标准	33	NO. 6	10周孕妈妈身心变化	50
NO. 6	6周孕妈妈身心变化	34	NO. 7	11周胎儿发育标准	50
NO. 7	6周养胎细节	35	NO. 8	11周孕妈妈身心变化	50
NO. 8	6周保胎细节	35	NO. 9	11周养胎细节	51
NO. 9	7周胎儿发育标准	36	NO. 10	11周保胎细节	51
NO. 10	7周孕妈妈身心变化	36	NO. 11	12周养胎细节	52
NO. 11	7周养胎细节	37	NO. 12	12周保胎细节	53
NO. 12	7周保胎细节	37	NO. 13	孕妈妈要做好产前检查	54
NO. 13	8周胎儿发育标准	38	NO. 14	你属于高危产妇吗	56
NO. 14	8周孕妈妈身心变化	39	NO. 15	怎样测定胎儿的成熟度	57
NO. 15	8周养胎细节	39	NO. 16	防止早期流产的方法	58
NO. 16	8周保胎细节	40	NO. 17	羊水与胎儿健康	60



NO. 18 孕妈妈生病时的应对策略·····	61	NO. 19 孕妈妈夏、冬两季保健细节·····	87
NO. 19 孕妈妈不可忽视的营养素·····	63	孕妈妈妊娠五月保健细节·····	88
NO. 20 传染病的隔离对策·····	64	NO. 1 17周胎儿发育标准·····	88
NO. 21 孕早期营养保健食谱·····	66	NO. 2 17周孕妈妈身心变化·····	88
孕妈妈妊娠四月保健细节·····	72	NO. 3 17周养胎细节·····	89
NO. 1 13周胎儿发育标准·····	72	NO. 4 17周保胎细节·····	90
NO. 2 13周孕妈妈身心变化·····	73	NO. 5 18周胎儿发育标准·····	91
NO. 3 13周养胎细节·····	73	NO. 6 18周孕妈妈身心变化·····	92
NO. 4 13周保胎细节·····	76	NO. 7 18周养胎细节·····	92
NO. 5 14周胎儿发育标准·····	77	NO. 8 18周保胎细节·····	93
NO. 6 14周孕妈妈身心变化·····	77	NO. 9 19周胎儿发育标准·····	94
NO. 7 14周养胎细节·····	78	NO. 10 19周孕妈妈身心变化·····	94
NO. 8 14周保胎细节·····	79	NO. 11 19周养胎细节·····	95
NO. 9 15周胎儿发育标准·····	80	NO. 12 19周保胎细节·····	96
NO. 10 15周孕妈妈身心变化·····	80	NO. 13 20周胎儿发育标准·····	97
NO. 11 15周养胎细节·····	80	NO. 14 20周孕妈妈身心变化·····	97
NO. 12 15周保胎细节·····	81	NO. 15 20周养胎细节·····	97
NO. 13 16周胎儿发育标准·····	82	NO. 16 20周保胎细节·····	98
NO. 14 16周孕妈妈身心变化·····	83	NO. 17 孕妇日常生活禁忌·····	99
NO. 15 16周养胎细节·····	83	NO. 18 出现妊娠异常应马上就医·····	101
NO. 16 16周保胎细节·····	84	NO. 19 最美丽的斑纹——妊娠纹·····	102
NO. 17 B超的作用·····	86	NO. 20 患有心脏病的孕妈妈保健细节·····	103
NO. 18 妊娠日记，你记了吗·····	87	孕妈妈妊娠六月保健细节·····	105

NO. 1 21周胎儿发育标准.....105	NO. 1 25周胎儿发育标准.....122
NO. 2 21周孕妈妈身心变化.....105	NO. 2 25周孕妈妈身心变化.....122
NO. 3 22周胎儿发育标准.....105	NO. 3 25周养胎细节.....123
NO. 4 22周孕妈妈身心变化.....106	NO. 4 25周保胎细节.....124
NO. 5 22周养胎细节.....106	NO. 5 26周胎儿发育标准.....125
NO. 6 22周保胎细节.....107	NO. 6 26周孕妈妈身心变化.....125
NO. 7 23周胎儿发育标准.....108	NO. 7 26周养胎细节.....125
NO. 8 23周孕妈妈身心变化.....109	NO. 8 26周保胎细节.....126
NO. 9 23周养胎细节.....109	NO. 9 27周胎儿发育标准.....127
NO. 10 23周保胎细节.....109	NO. 10 27周孕妈妈身心变化.....127
NO. 11 24周胎儿发育标准.....110	NO. 11 27周养胎细节.....127
NO. 12 24周孕妈妈身心变化.....111	NO. 12 27周保胎细节.....128
NO. 13 24周养胎细节.....111	NO. 13 28周养胎细节.....129
NO. 14 24周保胎细节.....112	NO. 14 孕妇忌接触农药.....130
NO. 15 不良生活习惯影响胎儿健康.....113	NO. 15 孕妇应避免过多吸入汽车尾气.....131
NO. 16 孕妇工作时的保健细节.....114	NO. 16 静脉曲张对孕妇有哪些危害.....132
NO. 17 农村孕妈妈劳动时的注意事项.....115	NO. 17 孕妇忌从事某些化工生产.....132
NO. 18 胎教方法.....115	NO. 18 孕妇能玩麻将吗.....133
NO. 19 孕妈妈患有癫痫时的保健细节.....116	NO. 19 孕妇需要哪些微量元素.....133
NO. 20 孕妈妈可食用的饭菜.....117	NO. 20 孕期中危险信号.....135
NO. 21 孕期间的健康性生活.....120	NO. 21 孕妇日常生活禁忌.....135
NO. 22 “三伏”天，孕妈妈的生活禁忌.....121	NO. 22 孕妇着装的学问.....137
孕妈妈妊娠七月保健细节.....122	孕妈妈妊娠八月保健细节.....138



NO. 1 29周胎儿发育标准·····	138	NO. 3 33周养胎细节·····	157
NO. 2 29周孕妈妈身心变化·····	139	NO. 4 33周保胎细节·····	159
NO. 3 29周养胎细节·····	139	NO. 5 34周胎儿发育标准·····	160
NO. 4 29周保胎细节·····	140	NO. 6 34周孕妈妈身心变化·····	160
NO. 5 30周胎儿发育标准·····	140	NO. 7 34周养胎细节·····	160
NO. 6 30周孕妈妈身心变化·····	140	NO. 8 34周保胎细节·····	162
NO. 7 30周养胎细节·····	141	NO. 9 35周保胎细节·····	162
NO. 8 30周保胎细节·····	142	NO. 10 36周胎儿发育标准·····	163
NO. 9 31周胎儿发育标准·····	143	NO. 11 36周孕妈妈身心变化·····	163
NO. 10 31周孕妈妈身心变化·····	143	NO. 12 36周养胎细节·····	164
NO. 11 31周养胎细节·····	143	NO. 13 36周保胎细节·····	165
NO. 12 32周胎儿发育标准·····	144	NO. 14 了解羊膜囊与羊水的功用·····	166
NO. 13 32周孕妈妈身心变化·····	144	NO. 15 成熟胎儿的幸福生活·····	167
NO. 14 32周养胎细节·····	144	NO. 16 了解面先露，还是额先露·····	168
NO. 15 32周保胎细节·····	146	NO. 17 初产头浮的原因·····	169
NO. 16 计算分娩日期的方法·····	146	NO. 18 明白妊娠足月胎头仍不入盆的原因·····	169
NO. 17 胎儿先天性畸形有哪些类型和表现·····	147	NO. 19 外倒转术·····	170
NO. 18 妊娠后期的疾病预防·····	148	NO. 20 妊娠晚期性生活的危害·····	170
NO. 19 常洗头、勤洗澡·····	152	NO. 21 妊娠晚期的膳食营养供给·····	171
NO. 20 胎儿胎位不正的对策·····	152	NO. 22 妊娠晚期饮食原则·····	172
孕妈妈妊娠九月保健细节·····	157	NO. 23 妊娠晚期的饮食安排·····	173
NO. 1 33周胎儿发育标准·····	157	NO. 24 产前妈妈的准备·····	173
NO. 2 33周孕妈妈身心变化·····	157	NO. 25 爸爸的准备·····	174





NO. 26	准备婴儿用品	175
NO. 27	做好住院的准备	178
NO. 28	分娩医院的选择	179
NO. 29	利于分娩的运动	179
NO. 30	了解临产症状	180
NO. 31	度过分娩阵痛关的方法	182
NO. 32	剖宫产与顺产的利与弊	183
NO. 33	掌握配合接生的技巧	184
NO. 34	分娩讲究饮食	186
孕妈妈妊娠十月保健细节		188
NO. 1	37周胎儿发育标准	188
NO. 2	37周孕妈妈身心变化	188
NO. 3	37周养胎细节	188
NO. 4	38周胎儿发育标准	190
NO. 5	38周孕妈妈身心变化	190
NO. 6	38周养胎细节	190
NO. 7	38周保胎细节	191
NO. 8	39周胎儿发育标准	192
NO. 9	39周孕妈妈身心变化	192
NO. 10	39周养胎细节	192
NO. 11	39周保胎细节	193
NO. 12	40周胎儿发育标准	195
NO. 13	40周孕妈妈身心变化	195

NO. 14	40周养胎细节	195
NO. 15	40周保胎细节	196
NO. 16	产前有必要洗肠吗	196
NO. 17	应对难产之策	197
NO. 18	妊娠过月的应对之策	200
NO. 19	需引产的几种情况	201
NO. 20	正确对待产钳	202
NO. 21	剖宫产术前的准备	204
NO. 22	了解剖宫产的程序	204
NO. 23	剖宫产术后护理须知	205

PART3 哺乳妈妈保健细节

产后恢复及哺乳关系到妈妈和宝宝的健康，保健工作十分重要。哺乳妈妈要从身体、营养、日常生活等各个细节进行保健，以使自己尽快恢复到孕前的身体状况。

NO. 1	子宫恢复的方法	212
NO. 2	产后恶露的处理方法	212
NO. 3	阴道与卵巢机能的恢复	213
NO. 4	住院中的保健细节	213
NO. 5	出院后的日常保健细节	214
NO. 6	产后性生活的要求	216
NO. 7	产后阵痛的缓和	217



NO.8	产妇褥汗要防风寒·····	217
NO.9	产后阴道出血怎么办·····	217
NO.10	正确对待产后会阴疼痛·····	218
NO.11	产后尿潴留预防·····	218
NO.12	产后要有充足的休息·····	219
NO.13	早下床,早运动·····	220
NO.14	产后感染的预防·····	220
NO.15	产后检查的重要性·····	221
NO.16	产妇如何做健美体操·····	222
NO.17	产后第一周的饮食调养·····	224
NO.18	产后营养供给方法·····	232
NO.19	红糖、鸡蛋的营养供给·····	232
NO.20	产后滋补要适量·····	233
NO.21	产褥期摄入食物的品种及数量·····	234
NO.22	产妇授乳时的营养·····	234
NO.23	防治产褥热·····	243
NO.24	产褥出血的防治·····	244
NO.25	产妇乳头皲裂的防治·····	245
NO.26	乳腺炎的预防·····	246
NO.27	产褥期便秘与痔疮的防治·····	247

PART4 新生儿保健细节

刚刚出生的小宝宝,需要父母家人的悉心照料。新生儿的衣、食、住、行,每个方面都需要花费心血。看到宝宝健康、茁壮的成长,是家人最大的安慰。

NO.1	给新生儿哺乳忌抛弃初乳·····	250
NO.2	早开奶有益·····	250
NO.3	哺乳新生儿方法要正确·····	251
NO.4	婴儿的最佳吃奶姿势·····	251
NO.5	双胞胎新生儿的喂养方法·····	252

PART 1

准妈妈，你准备好了吗

每个妈妈都希望自己的宝宝聪明健康，要做到这一点，就要做好孕前的准备工作，首先了解一些关于卵子及精子的基础知识，选择最佳怀孕时期，生一个可爱、健康的宝宝。

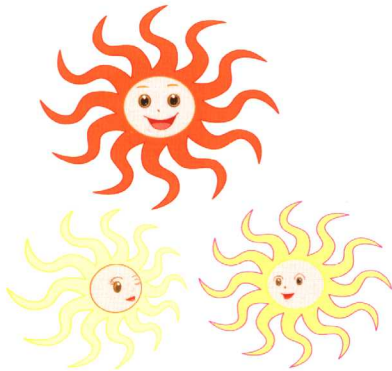




你了解怀孕的过程吗

NO.1 卵子的成长

大家都知道卵子是由女性的体内制造出来的，但实际上见过的人并不多，这里我们来看一下卵子的构造。卵子是由女性左右两侧的卵巢制造出来的、直径约为0.3~0.1毫米的球体细胞，是人体中最大的细胞，在显微镜下用肉眼也能看见。卵子由卵细胞和极核所构成，周围由透明膜和呈放射状的细胞包住。人类在生物学上被分类为哺乳类，卵子的大小与鸟、象、老鼠或兔子等其他哺乳类的都相近。小至老鼠大至大象，都是由和人类同样大小的卵子开始成长，实在是不可思议。



卵巢所制造出来的卵子，在卵巢内受到女性荷尔蒙的影响，大约28天为一周期，每一周期只排出一个卵子，称为“排卵”。更正确地说，卵子突破卵巢表面的薄皮朝外“飞”出现象就是排卵。怀孕即是由卵子与精子结合而成的，那么这机会一个月就只有一次。健康的女性，从月经开始到结束为止，从左右两边卵巢每个月共只排出一个卵子，在一生当中大约会排卵400~500个。排卵后的卵子没有自己运动的能力，必须进入输卵管前端好像海葵状的开口而被送到输卵管内，再借着覆盖在输卵管上的无数纤毛的运动而送到子宫。卵子与身体其他组织细胞同样的最初为23对(46个)染色体，进行减数分裂，最后变成具有半数，也就是23个染色体的细胞。而卵子与精子结合，又恢复成为46个染色体而形成新生命。



专家提示

卵子的生命有多久？

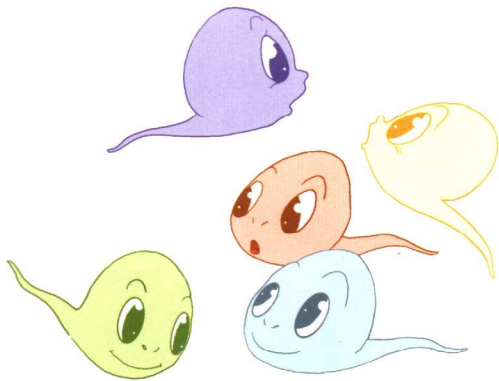
排卵后的卵子，如果没有受精，大概24小时左右就会失掉受精能力。

NO.2 精子的成长

精子的构造：精子与卵子同样是细胞。精子好像蝌蚪一样有着长长的尾巴，长度约为0.05~0.07毫米。精子存在于男性睾丸的内部，每天大约制造出1亿个来。刚制



NO.3 精子间的竞争



造出来的精子还不成熟，因此不具备运动能力或受精能力。这些不成熟的精子储存在副睾丸中，接受男性荷尔蒙的作用，大约经过60~72天逐渐成为成熟的精子。

成熟的精子先送入输精管，与精囊及前列腺制造出来的分泌液混合成为精液，通过尿道，经由阴茎前端射出体外，就是所谓的射精。经由性交进入到女性阴道内的精子数可达数亿个，然而能够与卵子相遇并结合的只有一个。所以到底是男孩还是女孩，关键就是那个留到最后并与卵子结合的精子。精子的染色体与卵子同样的有23个，与卵子结合时，就会与正常人类体细胞同样的具有46个染色体。射精后的精子虽然具有个体差异，但是如果如果没有与卵子结合，大约几天内就会死亡。

温馨小贴士

男性精子的产生则是从青春期开始持续一生，而女性排卵是在从月经开始到停经为止的期间内。

经由性交射精到阴道内的精子具有运动能力，自己会前进。精液大部分都是由前列腺或精囊腺所分泌的分泌物，为弱碱性。精子不耐酸性，因此在弱碱性的精液当中能够活泼地运动，但一遇到酸性时，运动能力便减弱。在阴道内的酸性最强，因此不耐酸性的精子感到很痛苦，拼命地想要寻找中性或碱性的环境，因而会涌向子宫入口的子宫颈管。子宫颈管是一条细管，长度约为2.3厘米，颈管内部充满黏液，会阻碍精子的活动。精子能够通过颈管，只限于排卵前到排卵期的12~72小时内。也就是说在排卵期之前颈管黏液量激增，黏液的性质发生变化，使精子容易通过。

通过子宫颈管的精子进入子宫内，因子宫内为碱性，所以精子在这里就可以逃离酸性的危险。进入子宫内的精子再往内部前进，通过输卵管的入口，进入管内与卵子相遇。最初进入到阴道内的精子有数亿个，但能够平安到达此处的不到100个，所以这些可以说是幸运的精子。

只有一个幸运的精子能够结合在输卵管内的卵子，由许多小细胞所覆盖着，这些细胞是由胶状物结合形成的，因此光靠精子的活动很难突破。但是若就此放弃的话，就永远没有与卵子结合的机会。这个卵子与精子