



阳光孕妈咪育儿丛书
YANGGUANGYUNMAMIYUERCONGSHU

从怀孕的

第一天

YANGGUANGYUNMAMI
YUERCONGSHU

何银洲 ● 主 编



● 专家倾情打造的一本全面、科学、实用的育儿手册 ●

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

阳光孕妈咪育儿丛书



从怀孕的第一天

主编：何银洲

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

从怀孕的第一天/何银洲主编. —北京:人民日报出版社, 2007.12

(阳光孕妈咪育儿丛书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 583 - 1

I. 从… 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 164794 号

从怀孕的第一天

主 编: 何银洲

责任编辑: 陈先荣

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台西路 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: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 105 **字 数:** 600 千字

印 数: 5000

印 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80208 - 583 - 1

定 价: 149.00 元

前言



QIANYAN

在这个充满生命的地球上,生儿育女是生命的延续。孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程。在孕育过程中,母亲会体会到其中的种种苦乐酸甜,充满幸福而又难忘。千百年来,人类的繁衍生息与母亲们的无私奉献是分不开的。是啊,母亲是无私的!母爱是伟大的!

随着社会的进步和科技的进步,传统的生育观念越来越显现出它的许多不科学的地方。从过去传统的单纯的养育,到现在的孕、养、教之三位一本的新科学模式转变,这就给天下所有的母亲们和准母亲们提出了更高的要求。

《从怀孕的第一天》旨在为广大的新手爸爸、新手妈妈们提供全方位的科学孕育指导,以便在孕育过程中运用全新的理念,科学的方法,孕育出更加聪明健康的宝宝来,帮助我们年轻的父母和新手父母们成为出色的好爸爸、好妈妈,使得家庭更加和谐,生活更加幸福美满!

在孕育过程中,年轻的夫妻们都会遇到这样或那样棘手的问题,本书全面打造幸福工程,将告诉您怎样优生、怎样生活、怎样营养、怎样教育胎儿等,为您提供最新、最科学的孕产信息!

相信本书定能够还您一片慰然的天空!

丛书编委会

目 录

第一部分 怀孕初期

第1章 我是否怀孕了	3
自我诊断怀孕	3
怎样找医生去诊断	5
预产期如何计算	8
怀孕初期的胎儿与母体	9
妊娠反应的对策	12
第2章 您生活中将发生的变化	13
工作	13
睡眠	15
房事	16
盆浴与淋浴	16
吸烟	17
旅行	18
身体锻炼	20
体育运动	21
第3章 怀孕时的各项检查	24
怀孕时尿液检查	24
怀孕时血液检查	25
怀孕时其他检查	26

第4章 了解胎儿的状态	28
了解胎儿状态的方法	28
胎儿触诊与测量	29
超声波扫描胎儿	30
分娩监护仪	33
第5章 胎儿的性别	34
胎儿的性别是由什么决定的	34
自己能选择生男生女吗	35
第6章 怀孕时母体的变化	36
生殖器官及乳房的变化与护理	36
消化系统的变化与护理	38
骨骼、皮肤的变化与护理	39
第7章 怀孕时心理变化与护理	43
孕初的心理活动——喜忧参半	43
孕妇体态与色素斑	44
最后1个月的期待	44
家庭给予孕妇的关爱多些、再多些	45

第二部分 平安度过280天

第1章 了解怀孕的过程	49
妊娠第1个月(1-28天)	49
妊娠第2个月(29-56天)	50
妊娠第3个月(57-84天)	51
妊娠第4个月(85-112天)	52
妊娠第5个月(113-147天)	53
妊娠第6个月(148-168天)	55

妊娠第7个月（169-196天）	56
妊娠第8个月（197-224天）	57
妊娠第9个月（225-252天）	58
妊娠第10个月（253-280天）	59
第2章 孕妇的日常生活	61
生活要劳逸结合	61
适度的活动	62
不去拥挤场合	63
注意身体清洁	64
多睡午觉	65
不抽烟不饮酒	66
性生活夫妻必须配合	67
不接触有污染的环境	69
与宠物隔离	71
坐车注意动作	72
不拿25千克以上的重物	73
不坐飞机旅行	74
吹电扇时间不宜太长	75
焦虑有很多危害	75
第3章 孕期衣着注意事项	77
选择棉制内衣	77
衣服穿着需宽大	78
不用腰带扎紧腹部	79
不穿高跟鞋	80
不戴乳罩	80
第4章 怀孕期性生活与锻炼	82
孕期性生活	82
孕期锻炼	85

第三部分 怀孕中母体的各种现象

第1章 怀孕期的困扰	91
气喘	91
疼痛	91
便秘	92
痔疮	93
静脉曲张	93
妊娠纹	94
瘙痒	95
白带	95
骨盆区	96
睡眠障碍	96
晕厥和身体不适	97
第2章 怀孕期异常的生理现象	99
先兆流产	99
习惯性流产	100
胎膜早破	101
早产	102
产前出血	102
过期妊娠	103
多胎妊娠	103
双胎妊娠	105
宫外孕	106
胎位异常	106
葡萄胎	108
高危妊娠	108

第3章 怀孕与疾病	110
妊娠期患结核病怎么办	110
孕妇易患肾盂肾炎怎么防治	114
妊娠患子宫肌瘤怎么防治	117
妊娠哮喘怎么办	121
心脏病患者怀孕了怎么办	122
甲状腺功能亢进患者的保健	123
糖尿病孕育必知	123
高血压孕育必知	128
孕妇下肢痉挛如何防治	132
孕妇哪些疼痛不要麻痹	134
头、腰、背、腿的疼痛如何预防	135
出现腰椎间盘突出症为什么要及时就医	136
癫痫孕妇怎样保健	137
肝炎患者怀孕后应注意什么	138
孕妇为什么容易发生贫血? 如何防治	139
孕妇为什么容易发生痔疮	140
妊娠后为什么容易发生尿频	141
孕期病毒感染后有哪些表现? 如何预防	142
孕期外阴瘙痒是怎么回事	142
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办	143
孕期下肢浮肿、静脉曲张怎么办	144
子宫肌瘤对妊娠及分娩有无妨碍	145
妊娠与坐骨神经痛	146
妊娠合并血小板减少性紫癜	147
孕妇“白带”多是病吗	148

第四部分 怀孕保胎 40 周

第 1 周	怀孕保胎 (1 - 7 天)	153
第 2 周	怀孕保胎 (8 - 14 天)	154
第 3 周	怀孕保胎 (15 - 21 天)	154
第 4 周	怀孕保胎 (22 - 28 天)	155
第 5 周	怀孕保胎 (29 - 35 天)	156
第 6 周	怀孕保胎 (36 - 42 天)	156
第 7 周	怀孕保胎 (43 - 49 天)	157
第 8 周	怀孕保胎 (50 - 56 天)	158
第 9 周	怀孕保胎 (57 - 63 天)	159
第 10 周	怀孕保胎 (64 - 70 天)	160
第 11 周	怀孕保胎 (71 - 77 天)	161
第 12 周	怀孕保胎 (78 - 84 天)	161
第 13 周	怀孕保胎 (85 - 91 天)	162
第 14 周	怀孕保胎 (92 - 98 天)	163
第 15 周	怀孕保胎 (99 - 105 天)	163
第 16 周	怀孕保胎 (106 - 112 天)	164
第 17 周	怀孕保胎 (113 - 119 天)	165
第 18 周	怀孕保胎 (120 - 126 天)	165
第 19 周	怀孕保胎 (127 - 133 天)	166
第 20 周	怀孕保胎 (134 - 140 天)	167
第 21 周	怀孕保胎 (141 - 147 天)	167
第 22 周	怀孕保胎 (148 - 154 天)	168
第 23 周	怀孕保胎 (155 - 161 天)	168
第 24 周	怀孕保胎 (162 - 168 天)	169
第 25 周	怀孕保胎 (169 - 175 天)	170
第 26 周	怀孕保胎 (176 - 182 天)	171
第 27 周	怀孕保胎 (183 - 184 天)	171
第 28 周	怀孕保胎 (190 - 196 天)	172

第 29 周	怀孕保胎 (197 - 203 天)	173
第 30 周	怀孕保胎 (204 - 210 天)	173
第 31 周	怀孕保胎 (211 - 217 天)	174
第 32 周	怀孕保胎 (218 - 224 天)	175
第 33 周	怀孕保胎 (225 - 231 天)	175
第 34 周	怀孕保胎 (232 - 238 天)	176
第 35 周	怀孕保胎 (239 - 345 天)	177
第 36 周	怀孕保胎 (246 - 252 天)	177
第 37 周	怀孕保胎 (253 - 259 天)	178
第 38 周	怀孕保胎 (260 - 266 天)	178
第 39 周	怀孕保胎 (267 - 273 天)	179
第 40 周	怀孕保胎 (274 - 280 天)	180

第五部分 孕妇的营养与饮食

第 1 章	怀孕期所需的营养	183
	供给全面合理的营养	183
	适当增加热能的摄入	183
	你需要补充维生素吗	184
	孕妇为什么爱吃酸味食物	184
	孕妇怎样减少食盐的摄入量	185
	孕妇为什么要多吃肉、豆类、水果	185
	孕妇为什么不可缺铁	186
	孕妇维生素及微量元素不足需补充	187
	孕妇为什么不可缺钙	189
第 2 章	怀孕各期的进食方法	190
	妊娠早期的饮食原则	190
	孕早期每日摄入的食物量	191
	孕早期食谱	191

怀孕中期小菜食谱	193
怀孕中期热菜食谱	196
怀孕中期主食食谱	200
妊娠晚期的膳食营养特点	201
妊娠晚期饮食原则	203
妊娠晚期的饮食安排	204
妊娠晚期一日食谱举例	205
第3章 孕妇保胎禁忌	207
孕妇为什么不要滥服鱼肝油	207
孕妇为什么要少吃山楂食品	207
孕妇为什么不要多吃水果	208
孕妇为什么要少吃油炸食品	208
孕妇为什么不可饮用“可乐”型饮料	209
孕妇为什么不要多喝冷饮	210
孕妇为什么不宜吃婚丧喜庆的食品	211
孕妇的其他禁忌	211

第六部分 产前分娩

第1章 产前的征兆与住院时期	215
妈妈的准备	215
爸爸的准备	216
准备婴儿用品	217
住院必备之物	221
家中的准备	222
家中的安排	222
紧急时的联络电话	222
产前检查的内容有哪些	222
常用产前诊断的方法有哪些	225

哪些情况下需提前住院待产	226
什么是围产期	227
什么是产前出血	228
胎儿臀位的可能原因有哪些	229
第2章 分娩前后	230
临产一开始不要过早躺下不动	230
产妇在临产前忌憋着大小便	230
注意临产时胎儿未娩出	231
临产时灌肠对分娩有好处	232
孕妇的分娩心理对胎儿的影响	232
产妇忌轻易做剖宫产	233
注意分娩的选择	235
怎样度过分娩阵痛关	237
对分娩最不利的臀位形式	239
孕妇谨防胎膜早破	239
产妇忌不愿竖位分娩	240
产妇的水中分娩	242

第七部分 产后身体保健与康复

第1章 产后的母体	245
子宫的恢复	245
恶露	245
阴道与卵巢机能的恢复	246
产后体形的恢复	247
第2章 产后的日常生活	248
住院中的日常生活	248
出院后的日常生活	250

产后的性生活	252
产后用药禁忌	252
产后记着做检查	253
第3章 产后常见异常	254
产后阵痛	254
褥汗	254
阴道出血	255
产后会阴疼痛	256
产后尿潴留	256
第4章 产后的自我护理	258
要有充足的休息	258
尽早下床活动	259
尽早哺乳	260
积极预防感染	260
谨慎恢复性生活	261
重视做产后检查	262
不容忽视的细节	263
第5章 产后锻炼	265
产后基本运动	265
产妇健美体操	267
第6章 产褥期营养保健	270
产后第一周的饮食调养	270
产妇营养保证	271
产妇授乳时的营养	274
第7章 产后疾病	277
产褥热	277
产褥出血	279

乳头皲裂	280
瘀乳	281
乳腺炎	282
便秘与痔疮	283

第八部分 新生儿护理

第1章 新生儿怎样吃	287
忌新生儿哺乳抛弃初乳	287
忌在第一次喂母乳前喂养新生儿	288
忌给新生儿哺乳方法不当	288
忌婴儿躺着吃奶	289
忌对双胞胎新生儿喂养方法不当	290
忌过早给哺乳的小儿果汁	291
忌穿工作服给婴儿喂奶	291
第2章 新生儿成长期关注要点	292
新生儿的生活环境要求是什么	292
如何注意观察新生儿	293
新生儿有认识世界的的能力吗	293
大脑发育的关键期在什么时候	294
母亲行为对婴儿健康成长有什么好处	294
新生儿有哪些特点与大人不同	295
第3章 新生儿日常护理	296
为什么不能频繁亲吻小儿	296
新生儿洗澡有哪些注意事项	296
新生儿的脐带怎样护理	297
忌婴儿与母亲睡一个被窝	298
忌新生儿抱着睡觉	299

忌新生儿衣服质硬、色深、复杂	300
第4章 新生儿常见病护理	301
新生儿感染有哪些	301
怎样看待新生儿发热	302
什么是新生儿颅内出血	303
为什么要为新生儿筛查疾病	304
新生儿常见的皮肤疾病及护理	305
宝宝长奶癣怎么办	309
宝宝夜啼有原因	310
宝宝牙龈囊肿了怎么办	311
宝宝嘴上起了水泡怎么办	311
怎样判断宝宝是否贫血了	311
腹 泻	312
哮 喘	313
新生儿打嗝的原因及预防方法	315
第5章 新生儿爱心小贴士	316
忌开奶前给婴儿喂糖水	316
忌单侧乳房哺乳	316
忌两次喂奶之间加喂水	316
忌人工喂奶时奶头过大或过小	317
忌婴儿床两边光线相差太大	317
忌保留新生儿的“诞生牙”	317
忌把新生儿的胎发剃光	318
忌新生儿忽冷忽热	318
忌让婴儿整天躺在床上	318
婴儿不宜裹“蜡烛包”	319
忌在新生儿的衣物内放樟脑丸	319
给新生儿用药有哪些注意事项	320

第

一

部

分

怀孕初期



孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妻共同生命的延续，为了夫妻间诚挚的爱，为了人类的不断繁衍，做妻子的应当有信心去承担孕育、生育的重担。因此，首先要了解关于怀孕初期的相关知识。特别是初为人母，在本部分内容中将为您提供科学的孕育信息。