



彩图超值版

孕妈妈 完全实用手册



北京妇产医院主任医师 李大阮/主编

陪伴孕妈妈们度过人生中最幸福的40周
对孕妈妈必经的过程给予全方位的指导
对孕妈妈常见的问题给予详细的解答
让孕妈妈们可以轻松地度过孕期
生下健康、可爱的宝宝

彩图超值版
19.9元

 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社



伦洋生活馆
健康系列

孕妈妈 完全实用手册

北京妇产医院主任医师 李大阮/主编

 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妈妈完全实用手册：彩图超值版 / 李大阮主编. —北京：北京出版社，2007
(伦洋生活馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06727 - 9

I. 孕… II. 李… 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(2006)第 146520 号

伦洋生活馆·健康系列

孕妈妈完全实用手册

YUN MAMA WANQUAN SHIYONG SHOUCHE

李大阮 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 10 印张 100 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06727 - 9

TS · 172 定价:19.90 元(彩图超值版)

质量投诉电话: 010 - 58572393



序

生一个健康可爱的宝宝是每一个家庭最大的心愿。对于女性来说，怀孕是一个既艰难又甜蜜的过程。在怀孕的过程中，身体、心理都需要健康、完美的保护。所以，孕妇及其家人们需要汲取大量的信息来指导他们度过这个既艰难又甜蜜的时期。

在这个过程中，孕妈妈的心中充满了幸福感，但与此同时，她们也会遇到许多不知如何处理的问题。《孕妈妈完全实用手册》专门为怀孕的朋友解惑去忧，指点迷津。《孕妈妈完全实用手册》以图文并茂的形式，全方位关注女性孕期及产后遇到的种种问题，对准妈妈从怀孕初期到临盆生产，给予全程指导，对孕妇常见的问题做出详细的解答，并对营养、运动、保健提供全面、务实的解决方法。

尝试了初为父母的喜悦后，现实的问题就摆在了所有第一次做父母的读者们面前：该如何养育这个宝宝？现在，大部分的新手父母没有经验，面对问题时，常常会手足无措。《0~3岁宝宝完全成长手册》为新手父母精心设计了优秀的育儿方案，帮助他们分享第一次做父母的愉悦，分担第一次做父母的重责。《0~3岁宝宝完全成长手册》内容包括产后保健、宝宝喂养与护理、宝宝保健、宝宝培养、宝宝防病治病、宝宝智力开发等内容，包含了从孕育新生命开始到儿童成长的方方面面，内容蕴涵了专家学者丰富的临床及保健经验，深入浅出，语言通俗易懂，让读者在轻松的阅读中，一看就懂，一学就会，养育出一个健康可爱的聪明宝宝。

李大阮

2006年12月25日



目录 CONTENTS

孕前准备篇/6	怀孕第十五周/58	怀孕第三十周/116
怀孕第一周/20	怀孕第十六周/62	怀孕第三十一周/120
怀孕第二周/22	怀孕第十七周/66	怀孕第三十二周/124
怀孕第三周/24	怀孕第十八周/68	怀孕第三十三周/128
怀孕第四周/26	怀孕第十九周/74	怀孕第三十四周/132
怀孕第五周/28	怀孕第二十周/78	怀孕第三十五周/136
怀孕第六周/30	怀孕第二十一周/82	怀孕第三十六周/138
怀孕第七周/32	怀孕第二十二周/86	怀孕第三十七周/140
怀孕第八周/34	怀孕第二十三周/90	怀孕第三十八周/142
怀孕第九周/36	怀孕第二十四周/94	怀孕第三十九周/146
怀孕第十周/38	怀孕第二十五周/98	怀孕第四十周/148
怀孕第十一周/42	怀孕第二十六周/102	分娩前后篇/150
怀孕第十二周/46	怀孕第二十七周/106	附录/154
怀孕第十三周/50	怀孕第二十八周/110	
怀孕第十四周/54	怀孕第二十九周/114	

孕前准备篇

最佳生育年龄

◆从医学和社会学的观点看来，女性最佳生育年龄为23~25岁。因为在此之前，女性的生殖器官和骨盆尚未完全发育成熟，如过早婚育、妊娠、分娩，这些额外负担对母亲及婴儿的健康均不利，难产的机会也会增加，甚至会造成一些并发症和后遗症。

◆一般女性的生育年龄不宜超过30岁。年龄过大，妊娠、分娩中发生并发症的几率增大，难产率也会增高。尤其要避免在35岁以后再怀孕，因为卵巢功能在35岁以后逐渐趋向衰退，卵子中的染色体畸变的机会增多，容易造成流产、死胎或畸胎。



长期吃避孕药对生育有影响吗

◆女性长期服用避孕药对以后的生育有影响吗？这是许多人，特别是新婚夫妇最关心的问题。

◆避孕药的作用主要是抑制卵巢排卵，一个月经周期内使用的药物只能避孕1个月，所以女性停用避孕药后卵巢会很快恢复排卵功能。调查研究还表明，服过避孕药的妇女所生的孩子与没有服过避孕药的妇女所生育的孩子比较，新生儿的畸形率和流产的发生率基本没有差别。



利于受孕的性生活方式

◆性交之前丈夫要给予妻子充分温柔的爱抚，待到妻子阴道充血、湿润，主动有性交的强烈要求时，再进行性交。充分的准备可使阴道的酸性环境减弱，适合于精子的运动，又使双方性感满意，处于心理最佳状态。性交射精后，妻子的臀部可适当垫高10厘米，保持平卧至少1小时，这样有利于保持精液的浓度，有利于受精。



全面的身体检查

◆ 女性在怀孕前做一次全面的全身检查是很必要的，可以了解自己是否适合怀孕。超过30岁的妇女尤其需要在怀孕前进行全面的检查。普通的孕前体检项目对处在特殊工作环境中的人可能还不够。特殊人群需要增加一些特殊的体检项目。

什么样的人怀孕前要征求医生同意

◆ 患有某些疾病的人，如果想怀孕，最好先征求医生的意见，在病情治愈或得到控制后再怀孕。

◆ 患阴道炎的女性如果不及时治疗，怀孕到一定阶段时，易造成胎膜早破或早产。

◆ 贫血的女性抵抗力较低，容易感染，也会导致早产的发生。

◆ 低蛋白血症的患者怀孕时，胎儿的生长发育会受到影响。

◆ 肾炎、肝炎患者如果怀孕，对肾脏、肝脏的压力更大，可能会加重病情。

◆ 有心肌缺血症状的女性怀孕时血流量会比平时增加，对心脏的压力会更大，从而会使病情加重。

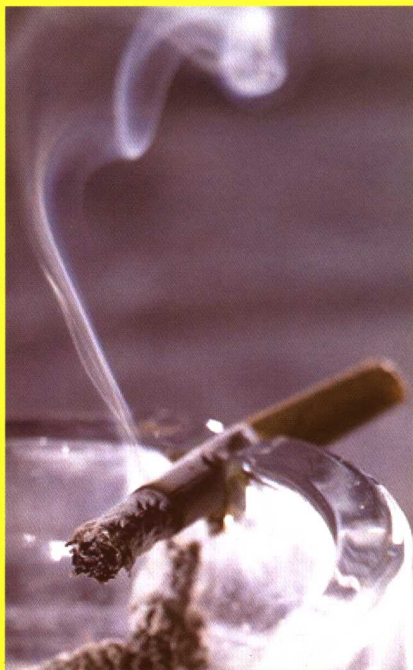
◆ 糖尿病患者血糖高的情况下怀孕，容易造成胎儿畸形。



怀孕前必须戒烟

◆丈夫吸烟，不仅使自己身体受害，而且会严重地影响精子的活力，使畸形精子增多。

◆怀孕后，如果妻子处于被动吸烟状态，烟雾中的有害物质会长期刺激呼吸系统，可导致妻子睡觉打鼾。而打鼾会使人缺氧，是呼吸系统疾病的诱因及先兆。另外，烟雾中一氧化碳与母体红细胞中的血红蛋白结合，会影响血红蛋白与氧结合及氧的输送，使母体缺氧，进而使进入胎盘的血液含氧量降低，引起胎儿缺氧，严重者可导致流产、早产及死胎等。幸存的胎儿也有可能被影响，造成发育不良。



哪些岗位的女性孕前需换工作

◆从事以下职业的妇女应调离工作岗位：经常接触铅、镉、汞等金属；高温作业、振动作业以及噪音过大的工种；密切接触化学农药的工种。

◆有些毒害物质在体内残留可长达一年以上，即使离开此类岗位，也不宜马上受孕，否则易致畸胎，故应采取适当的避护措施。



怀孕期间适宜的 居室条件

◆什么样的居室环境最适宜孕妈妈们呢？孕妈妈居住的环境最首要的问题是阳光照射和室内保温。如果孕妈妈和即将问世的孩子得不到充足的阳光照射，身体中的钙吸收就会受影响，将影响孕、产妇及孩子的骨骼发育。由于没有阳光，室内阴暗潮湿，还会增加产妇的产后病（如关节疾患）等。另外，婴儿如果在阴暗湿冷的室温中换尿布，还会增加婴儿患感冒等疾患的可能。所以，保持室内阳光充足是十分重要的。

治好牙病再怀孕

◆孕妈妈在孕期易发生各种牙病，而牙病又会影响孕妈妈和胎儿的健康。

◆急性牙周炎是可能会影响优生的牙病，孕妈妈患病后可因发高烧或服用抗生素药物造成胎儿畸形。

◆急性牙髓炎会引起剧烈牙疼，可诱发流产或早产，而另一方面，因患者怀孕又限制了去痛药及消炎药的使用，治疗起来比较困难。所以当育龄妇女决定要怀孩子时，最好是先到医院口腔科，请大夫检查一下自己的牙齿，再考虑要孩子。



先种疫苗后怀孕

◆育龄妇女在怀孕前打预防针是为了保证胎儿的正常发育，减少病残儿的出生。

◆孕妈妈如果有接种疫苗的需求，应该向医生说明自己怀孕的情况，以及过往、目前的健康情况和过敏史等，让专科医生决定究竟该不该注射，这才是最安全可靠的方法；同样，准备怀孕的妈妈应该在注射疫苗时问清楚医生，多久后怀孕才安全，方可计划怀孕，可以尽可能避免接种疫苗对胎儿的影响。

醉酒三个月后才能考虑孕育

◆最近有关男性精液质量在全球范围下降的问题引起世人的关注，抛开工业化进程所造成的污染因素，一些男性饮酒抽烟的不良生活方式也是导致精液质量下降、生殖健康不佳的主要原因之一。

◆酒精对人体肝脏和男性睾丸的直接影响人所共知。研究发现，慢性酒精中毒的患者会出现睾丸萎缩，导致精液质量下降。因此，醉酒一次让男士精子受到的伤害并非一两天就能恢复，如果要恢复到喝酒前的精子质量，至少需要三个月。专家认为，有生育计划的男性，起码要在醉酒以后三个月才可让妻子受孕，以保证胎儿的健康。



孕前盲目进补适得其反

◆孕前的营养补充要因人而异，盲目进补是不可取的。

◆孕妈妈在整个怀孕期间体重增加在12千克左右，体重一旦超标，对自身和胎儿都不利，容易造成巨大儿。如果孕前体重就“一发不可收拾”，孕后就更不容易控制了。孕前

应该保持饮食的均衡营养以及食物的丰富新鲜。不要偏食，更不可暴饮暴食。此外，为了减少胎儿神经管缺失的可能，女性可从孕前三个月开始每日补充适量叶酸。



要适当进行运动

◆未来孕妈妈应注意预防感冒，要尽量避免出入人流量较多的公共场所。但是如果因此“四体不勤”，就会“捡了芝麻、丢了西瓜”。医学研究表明，孕前缺乏适量的体育锻炼，不利于女性体内激素的合理调配，由于缺乏锻炼导致肥胖的女性，怀孕的时候极易出现孕期糖尿病。而丈夫如果没有适当锻炼，将会影响到精子的质量。为了有一个健康的身体孕育下一代，男女双方都应该有目的地进行某些运动，例如，每周至少有1~2次慢跑或游泳。

当然，也要避免有些太激烈的运动，不要让身体感到太疲劳。

要与有害物质隔离

◆各种各样的有害物质不仅会影响未来母亲的身体健康，同时也会影响胎儿的生长发育，是诱发胎儿畸形的重要因素。孕前接触过有害物质，如放射线、铅、镉、汞等的人，应注意检查体内有害物质的含量是否超过正常标准；如有超标，应离开此类工作一段时间，等到身体各项指标值正常后再受孕。

◆现在并没有电脑、电视对怀孕影响的确切分析报告，因其产生的是辐射，而辐射是无处不在的。专家提醒，如果工作中需要连续使用电脑八小时以上，建议夫妻可以在怀孕之前的三个月穿上防辐射的衣服。

想要孩子的夫妻忌饮“可乐”

◆男性饮用可乐型饮料，会直接伤害精子，影响男性的生育能力。受损伤的精子一旦与卵子结合，可能会导致胎儿畸形或先天不足。

◆怀孕的女性应该少饮或不饮可乐为佳。因为多数可乐型饮料都含有咖啡因，它在体内很容易通过胎盘的吸收进入胎儿体内，危及胎儿的大脑、心脏等重要器官，可能会使胎儿致畸或患先天性痴呆。

◆专家建议，想要孩子的夫妻，除应禁忌烟酒外，还不宜饮用可乐型饮料。

孕前要减轻心理压力

◆沮丧和焦虑程度高的孕妈妈，生下的孩子会出现不同程度的行为和情绪问题，如过度活跃、无法集中精力等。

◆焦虑和沮丧情绪会使孕妈妈内分泌系统发生异常，对胎儿大脑发育造成不良影响，增加了孩子在未来的发育过程中的异常概率。有心理准备的孕妈妈与没有心理准备的孕妈妈相比，前者的妊娠生活较后者更为愉快、顺利、平和。

◆因此，准备要孩子的夫妻，在孕前就应该从心理和精神上做好各种准备。包括从心理上接受怀孕期特殊的变化，如形体、饮食、情绪、生活习惯的变化；接受小生命诞生使夫妻生活空间和自由度发生变化；接受孩子出生后夫妻双方自觉或不自觉地将自己的情感转移的变化；接受妻子怀孕后丈夫需要比任何时候都尽更多责任的变化，如体贴、理解、照顾等。要以平和、自然的心情和愉快、积极的态度，迎接怀孕和分娩。



受孕时间

◆一般来说，从每月排卵前3天至排卵后1天，是孕妈妈最容易受孕的时期，因此医学上称为易孕阶段。准爸爸和孕妈妈如果抓住这个时机，就可以成功受孕。



停止避孕应注意的事

◆如果使用屏障避孕方法如阴道隔膜、避孕套等，可以马上停止使用。但如果使用的是避孕药丸或者是宫内节育器（IUD），就需要在怀孕前，先停止使用一段时间。

◆在想要怀孕前一个月停止服用避孕药丸，可能是合适的。这样你在怀孕前至少能有一次正常的月经周期。然而，有些资料提示，妇女一旦停止使用避孕药丸，更容易马上怀孕。因此，如果你以前患有生育力低下或有流产史，不妨试一试在这个理想的时间去怀孕。如果在服用避孕药期间怀孕了，应该立即去找医生咨询。有些种类的避孕药含有大剂量的合成孕酮（又称为孕激素），它可能会在最初几周内影响胎儿的发育。

◆宫内节育器或节育环是通过干扰子宫内膜，使受精卵不能着床来起作用。有极个别的妇女可能带着宫内节育器受孕。如果在怀孕时试图取出，比不拿掉它流产的危险性更高，因此，通常都仍然把它留下。在胎儿出生时，它可以随胎盘排出。

怎样做快乐的孕前夫妇

◆对于孕前夫妇来说，多半是带着喜悦的心情，迎接新生命的到来。但未来的孕妈妈也可能因缺乏怀孕和生育经验而不知所措，比如对妊娠的过分担忧，包括能否怀上健康的孩子，可能怀男孩还是女孩，自身的健康状况能否适应妊娠的沉重负担等，都可能产生紧张、不安和焦虑的情绪。对怀孕、生育可能带来的小家庭经济负担等，亦可影响情绪变化。而紧张和焦虑的不良情绪可抑制排卵，影响受孕。

◆怀孕是两个人共同的创造过程，所以不仅女性要做好心理准备，作为创造者之一的男性，也必须做好足够的心理准备。做爸爸肯定是一件乐事，但是也意味着增添了许多责任，有不少实际问题是丈夫在妻子怀孕前必须考虑到。有了孩子，夫妇两个人单独在一起的时间就会减少，但有了天伦之乐，生命的乐章有了新的旋律，自己的生命将在孩子的身上得到延续。

◆因此，在怀孕前，夫妻双方都必须做好心理准备，关心体谅对方从孕前就应该开始。





孕前饮食宜忌

◆想怀一个健康的宝宝，孕妈妈在孕前及怀孕头三个月摄取丰富的叶酸是至关重要的。叶酸能有效防止胎儿神经系统发育畸形。香蕉、橙、绿色蔬菜、肝脏、酵母中，都含有丰富的叶酸。不过，食物加工过程中，叶酸会大量损耗，所以多吃水果和生菜沙拉是最理想的摄取叶酸方式。

◆为了让精子和卵子更具有活力，从准备怀孕前三个月起，就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝、海产品、豆类及豆制品、新鲜蔬菜和时令水果，这样也可弥补早孕反应对身体摄取营养素的影响。

◆咖啡、茶、巧克力、可乐或其他类似饮料均含有咖啡因，为了避免对胎儿产生不良影响，孕妈妈最好忌食。



孕前需调整好作息规律

◆孕前应做各种各样的准备，其中很重要的一项就是要调整未来孕妈妈的作息规律，使之符合健康自然的生活规律，辅以适量锻炼，让未来孕妈妈的健康状况达到良好的状态。

◆当未来孕妈妈的机体处于极度疲劳或患病状态时，由于营养和免疫功能不良，会使卵子的质量受到影响，同时也干扰了子宫的内环境而不利受孕卵着床和生长，可能会导致胎萎、流产或影响胎儿脑神经发育。

◆一旦怀孕，胎儿会通过母体来区分白昼和黑夜，这样孕妈妈本身正常的作息就十分重要了，所以从计划怀孕开始，未来孕妈妈就要培养自己良好的作息习惯。