

JIANKANG RENSHENG

健康人生 你问我答之

怀胎十月

上海人口和计划生育宣传教育中心 编著
上海东方广播电台 都市792《健康人生》节目组

上海交通大学出版社

健康人生

——你问我答之怀胎十月

上海人口和计划生育宣传教育中心

上海东方广播电台都市 792《健康人生》节目组

编著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书针对孕前、孕期和产后可能遇到的问题,汲取了《健康人生》广播栏目内容的精萃,作了详尽的解答和科学的阐述,以期为准准备怀孕的家庭解惑释疑。

图书在版编目(CIP)数据

健康人生:你问我答之怀胎十月/上海人口和计划生育宣传教育中心,上海东方广播电台都市 792《健康人生》节目组编著. - 上海:上海交通大学出版社,2006
ISBN 7-313-04274-4

I. 健… II. ①上…②上… III. 妊娠期-妇幼保健-问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118030 号

健康人生

——你问我答之怀胎十月

上海人口和计划生育宣传教育中心 编著
上海东方广播电台都市 792《健康人生》节目组
上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销
开本:787mm×960mm 1/32 印张:4 字数:66 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~4 050

ISBN 7-313-04274-4/R·046 定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

本书编委会

主编：胡 冰

编委：高延延 夏文荣 金 亚
薛 葵 孙小红 蔡 蓉

策划：唐文娟 陈逸东

监制：王 中 胡月明

前 言

有人说,怀孕的女人最美丽,世上再没有比孕育生命更奇妙的事,正在孕育希望的女人更值得尊敬和爱护。宝宝是爱情的结晶,是每个家庭的殷切希望,孕育新生命也是人生中的一个重要起点和里程碑,因此需要我们格外地关注。怀孕的过程是漫长的,科学、安全地度过孕期;平安迎接小宝宝的诞生;宝宝健康又聪明,是大家共同的愿望。所以全家人都要了解必要的知识,让准妈妈充满自信、快乐地度过人生最有意义的时期。

“十月怀胎,一朝分娩”,是指一个妇女从怀孕开始到分娩结束,要经过约 10 个月(40 周)的漫长过程。在怀孕的全过程中,无论是孕妇和胎儿都要发生一系列生理变化;同时也可能受一些有害因素影响,造成孕、产妇疾病或胎、婴儿异常,严重者还可危及孕妇或胎儿的生命安全。

为使每一位孕妇都能安全度过孕期、分娩期与产褥期,生育健康、聪明的宝宝;使每个孕妇及时得到优生优育及自我保健指导,尽可能及早诊断和防治任何影响分娩和胎儿发育的异常情况,从而消除对孕妇及胎儿有伤害的各种因素,降低孕产妇、胎儿、新生儿患病率和死亡率,我们编撰了这本科学性与知识性相结合的《健康人生——

你问我答之怀胎十月》，旨在帮助那些处于孕期前后的女性，顺利度过这一人生的特殊阶段。

本书分“孕前篇”、“保健篇”、“胎教篇”、“临产篇”、“产后篇”五个篇章，采用一问一答的形式，内容详实、新颖、科学，为孕产妇解答在孕前、孕期、产后几个过程中遇到的困惑。希望它可以使每一位渴望获得知识的孕产妇优化理念、增进知识、改善行为，从生命的起跑线开始，有意识、有准备、有计划、有针对性地按照现代生命科学的要求，孕育祖国明天的希望。

编 者

2006 年 7 月

目 录

孕前篇

孕前的准备	3
怀孕的前提条件是什么?	3
精子和卵子是如何相遇的?	3
影响受孕的因素有哪些?	4
如何正确测算排卵期?	4
宫外孕是怎么回事	6
什么是宫外孕?	6
宫外孕的危险性在哪里?	6
宫外孕的发病原因是什么?	6
放置宫内节育器会引起宫外孕吗?	7
宫外孕的患者会出现怎样的症状?	7
如何及早判断自己可能是宫外孕?	8
一旦发现自己有宫外孕的症状该 怎么办?	8
目前医院对宫外孕患者是如何进行 治疗的?	8

保健篇

孕妇的营养 13

孕妇的营养对孕妇来说意味着什么? ... 13

缺乏营养会给孕妇及胎儿的健康带来

哪些问题? 13

孕妇应如何合理饮食、均衡营养? 14

为什么要限制孕妇水果的摄入量? 14

孕妇除了平时膳食之外,还需要营养

补充剂吗? 15

孕妇营养补充的度应如何来把握? 15

孕妇与贫血 17

什么是孕妇贫血? 17

为什么孕妇容易发生贫血? 17

孕妇贫血有哪些症状? 17

孕妇贫血有什么不良后果? 18

如何预防和纠正孕期贫血? 18

孕期家庭监护 20

为什么说孕期家庭监护很必要? 20

怀孕过程中胎动会有什么变化? 20

怎样数胎动? 21

发现胎动太多或太少怎么办? 21

怎么听胎心? 22

生男还是生女	23
是什么决定性别?	23
生男生女的自然概率各为多少?	24
生男生女可随心所欲吗?	24
双胞胎的性别为什么有时会不一样? ...	25
产前检查	27
为什么要进行产前检查?	27
如何进行定期的产前检查?	27
为什么社会上有忽视产前检查 的倾向?	28
忽视产前检查有什么危害?	28
产前检查有什么重要意义?	29
产前检查还提供其他什么信息?	30
产前诊断	31
产前诊断和产前检查有什么区别?	31
孕妇出现哪些情况要考虑做产前诊断? ...	31
做过产前诊断的孕妇能保证出生的宝宝 百分之百正常吗?	32
产前诊断有没有危险性?	33
远离电磁辐射	34
电磁辐射离我们有多远?	34
电磁辐射对人体有危害吗?	34
孕妇受到电磁波辐射对胎儿有影响吗? ...	35

孕妇如何做好电磁辐射的防范工作? ...	36
孕期保健(一)	38
孕期分几个阶段?	38
孕早期保健应注意哪些方面?	38
看早孕门诊有什么意义?	38
孕早期应避免哪些不良因素的影响? ...	39
孕早期怎样预防流产?	42
孕早期营养应注意什么?	42
如何对待妊娠反应?	43
孕早期阴道出血是怎么回事?	43
孕中期营养应注意什么?	43
怀孕后补充营养越多越好吗?	44
怀孕后节食减肥有什么危害?	45
孕期保健(二)	46
孕中期应摒弃哪些不良饮食习惯?	46
孕中期如何进行运动?	46
孕晚期有哪些常见的并发症?	47
孕妇在分娩前应做些什么准备?	49
预产期怎么计算?	49
什么是足月产和早产?	50
什么症状可判断孕妇已临产?	50
怎样正确等待分娩?	50
孕期用药	52
怀孕了能吃药吗?	52
孕妇不宜使用哪些药物?	52

孕妇用中药也有禁忌吗?	53
孕期阴道炎	55
孕妇比普通女性更容易得阴道炎吗? ...	55
得了阴道炎有什么症状?	55
孕妇得了阴道炎,需要如何处理?	55
孕期危险信号	57
什么是胎位不正?	57
胎位不正怎么办?	57
什么是前置胎盘?	58
怎样发现前置胎盘?	58
前置胎盘对孕妇和胎儿有什么危险? ...	59
宝宝出生时越大越好吗?	59
什么是胎膜早破?	60
为什么会发生胎膜早破?	60
胎膜早破了怎么办?	61

胎教篇

优生话胎教	65
什么是胎教?	65
胎儿在妈妈肚子里是怎样生活的?	65
胎教有效果吗?	67
胎教有哪儿种方法?	67
为什么音乐是有效的胎教方法之一? ...	68
音乐胎教怎样做?	68

抚触胎教怎样做?	69
语言胎教怎样做?	70
艺术胎教怎样做?	71
胎儿多大时可以进行胎教?	72
父亲在胎教中担当什么样的角色?	72
噪音对胎儿有什么影响?	72

临产篇

分娩方式的选择	77
---------------	----

分娩方式有多少?	77
什么是经阴道自然分娩?	77
为什么提倡自然分娩?	77
什么情况下需要产钳助产?	78
什么是阴道分娩镇痛法?	79
什么是水中分娩?	80
哪些孕妇需要剖宫产?	81
胎儿出现什么异常情况需要剖宫产? ...	81
剖宫产对产妇和新生儿有何影响?	82
哪种分娩方式适合我?	83

导乐陪伴分娩	85
--------------	----

什么是导乐陪伴分娩?	85
导乐陪伴分娩与家属陪伴分娩有何	
不同?	85
导乐陪伴分娩具体怎么做?	86

导乐陪伴分娩有何好处?	86
-------------------	----

产后篇

“坐月子”方式的选择	91
------------------	----

什么是“坐月子”?	91
-----------------	----

孩子生好后阴道出血何时终止?	91
----------------------	----

哺乳期间如何保养乳房?	92
-------------------	----

“坐月子”能否洗头、洗澡、刷牙?	93
------------------------	----

产后多久可以下床活动?	94
-------------------	----

产后如何恢复苗条的身材?	95
--------------------	----

产后房间是否应该通风?	95
-------------------	----

月子里该怎么吃?	96
----------------	----

新生儿护理	97
-------------	----

如何为新生儿准备婴儿用品?	97
---------------------	----

宝宝跟妈妈睡在同一张床上好吗?	97
-----------------------	----

如何选择婴儿床?	97
----------------	----

宝宝的“扁头”头型是不是睡出来的? ...	98
-----------------------	----

怎样选择合适的童车?	98
------------------	----

给宝宝洗澡要注意些什么?	99
--------------------	----

婴儿按摩操在哪里可以学到?	99
---------------------	----

怎样帮宝宝穿衣服?	99
-----------------	----

如何给宝宝选择合适的尿布?	100
---------------------	-----

需要给宝宝准备鞋子、袜子吗?	100
----------------------	-----

需要给宝宝准备帽子吗?	101
-------------------	-----

毛巾和毯子对宝宝来说有什么作用? ...	101
为什么不主张用奶嘴喂宝宝?	102
如何为宝宝选择合适的奶杯?	102
母乳喂养	103
母乳喂养有哪些好处?	103
宝宝出生后何时开始母乳喂养比 较好?	104
初乳的营养价值有哪些?	104
如何让宝宝以正确的方式吸住乳头? ...	104
给宝宝喂奶的时机如何掌握?	105
怎样预防宝宝噎奶?	105
喂牛奶或者奶粉比喂母乳更好吗?	106
可以根据哭声来判断宝宝是否饿了吗? ...	106
如何判断宝宝吃的奶量是否够?	106
患感冒的妈妈能否给宝宝喂养 母乳呢?	107
产后性生活	109
产后多久可以恢复性生活?	109
产后性生活要注意些什么?	109
哺乳期只要不来月经就不需要避孕, 对不对?	110
哺乳期应采取什么方式避孕?	111

孕前篇

从生命的起跑线开始,有意识、有准备、有计划、有针对性地按照现代生命科学的要求,努力孕育一个健康、聪慧、高质量的宝宝,是每个年轻家庭美好的愿望。因此,做好怀孕前的准备工作,就显得尤为重要。

孕前的准备



怀孕的前提条件是什么？



第一，男方要有正常发育、足够数量和较好活动力的精子。

第二，女方提供成熟的卵子。每一个月经周期都有十几个甚至几十个卵泡在发育，最后只有一个完全成熟且有受孕能力，被卵巢释放出来。

第三，女方的输卵管畅通无阻。

第四，子宫腔的环境适合胚胎着床。



精子和卵子是如何相遇的？



一般来说，性生活中一次射精可以有数亿个精子进入阴道，1~3 分钟内就能通过子宫颈达到子宫腔，然后到达输卵管较为宽大的壶腹部。

卵子离开卵泡后，输卵管伞端的上皮细胞的纤毛活动，以及在腹腔中腹腔液的流动力，将排出的卵子吸进去，到达输卵管的壶腹部，卵子在该处能停留 2~3 天。卵子的寿命只有 24 小时左右，一般在排出后 15~18 个小时内受精能力最强。