



阳光孕妈咪育儿丛书
YANGGUANGYUNMAMIYUERCONGSHU

初次妊娠分娩

YANGGUANGYUNMAMIYUERCONGSHU

● 专家倾情打造的一本全面、科学、实用的育儿手册 ●

何银洲 ● 主 编



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



初次妊娠分娩

主编：何银洲

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

初次妊娠分娩/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. 初… II. 何… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②分娩 - 基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164793 号

初次妊娠分娩

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

结婚是恋爱的继续,是爱情的归宿和升华,意味着新婚夫妇新生活的开始。随之有了爱情的结晶——一个聪慧宝宝的降临。在女性的生活中,孕育一个小生命是一件最为幸福而又难忘的事情。十月怀胎,一朝分娩,这其中的过程会让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。于是,怎样才能让宝宝正常发育、顺利出世是每一对夫妇普遍关心的问题!

随着社会的发展与科技的进步,优生、优育已经提高到一个新的水平,尤其是家庭独生子女的增多,科学育儿正在受到社会和家长的普遍重视。

本书内容涵盖十三个章节,分别系统介绍了婚前检查、新婚性生活、孕前准备、妊娠期和分娩期这一系列过程的有关知识,在每个不同时期为准妈妈的日常生活、起居、饮食、营养、保健、休息、情绪及预防疾病等方面都给予了体贴入微的指导。

全书语言平实,文字通俗易懂,是科学孕育宝宝的实用手册。相信每一位父母都能从本书中获得有益的帮助!愿每一位育龄女性都能健康快乐地度过孕期和产褥期!愿每一对夫妇都能拥有一个健康聪明的宝宝!

由于时间仓促和知识水平所限,本书内容难免存在一些不尽人意的地方,恳请广大读者朋友批评指正,以便再版时修订。

丛书编委会

目 录

第 1 章	婚前检查与优生	1
	婚前检查的具体内容	1
	不能结婚的病患者有哪些	2
	为何近亲不能结婚	3
	哪些病应暂缓结婚	4
	关于母体与胎儿血型不合	5
	优生与遗传	7
第 2 章	房事意外	10
	新婚夜,如何面对“害羞”的妻子	10
	将婚女孩过好初夜应注意哪些问题	11
	新婚房事男性可能发生哪些意外	13
	新婚房事女性可能发生哪些意外	13
	女性性功能障碍有哪些	15
	女性性功能障碍产生的原因有哪些	16
	阴道痉挛能够治愈吗	17
	为什么性交时女性感到疼痛	19
第 3 章	孕前须知	21
	妇女怀孕前应做好哪些准备	21
	禁止剧烈运动	22
	妻子怀孕前,丈夫应注意哪些问题	22

最佳的生育年龄	23
最佳的身体条件	25
排卵日的准确	25
从基础体温表开始	26
基础体温表的填入法	27
高温时期(黄体期)	28
基础体温表至少要填写 3~4 个月	29
基础体温的二相曲线	29
自觉到中间痛的部分	29
自己知道排卵日的划时代新制品登场了	30
促使生男生女法成功的最新物品	31
检查尿液或由卵巢大小,也可以推测排卵日	31
何谓 L-CHECK	32
以分泌物伸展度测试来判断	32
生理不顺的人或排卵日特殊的例子	34
月经終了后,3~4 天进行一次性交	35
男性性器浅插入,女性未感到高潮以前就要射精	36
无法得到粉红胶时	36
使用粉红胶的方法	37
最后的性交以后,要禁欲一周或确实避孕	37
排卵日二日前的性交使用粉红胶,能够提高效果	38
妻子服用林卡尔,再进行性交	39
在排卵日性交前使用绿胶	39
排卵日进行频繁性交	40
关于林卡尔	40
多花点时间进行前戏	41
生男生女法一步一步踏实前进	41
希望生女孩	43
希望生男孩	43

生男生女法与生出畸形儿无关	44
利用食物法达到生男生女的效果	45
利用生男生女法避免伴性遗传病	46
实行生男生女法,夫妻一定要充分沟通	48
生男生女法要在充满夫妻情爱的气氛中进行	49
生男生女法无法达到 100% 的效果	50
希望实行生男生女法的人之中 80% 想要“生女孩”	52
像男孩、像女孩	53
什么是人工授精	54
试管婴儿是怎么回事	55
人工授精的知识	56
不要担心生下畸形儿	57
人工授精利用基础体温表测知排卵日	57
帕克尔法为何无法分离出生男孩的 Y 精子呢	58
用何种方法采集丈夫的精液	58
在家里采集到的精液,如何带到医院呢	59
事后要避免精液流出	59
最佳的营养和受孕环境	59
最佳的卫生环境	60
什么季节受孕对孩子最为不利	61
为什么不宜将孕早期安排在冬季	63

第 4 章 孕期须知	65
自我诊断怀孕	65
怎样找医生去诊断	67
预产期如何计算	69
怀孕初期的胎儿与母体	70
妊娠反应的对策	73
妊娠呕吐反胃的原因	73
妊娠反应时的饮食	74

怀孕早期能做妇科检查吗	74
怀孕早期能做B超吗	75
怀孕早期胎儿是什么样	75
保胎要注意些什么事情	76
为什么不要盲目保胎	76
大龄孕妇保胎有什么方法	77
生殖器官及乳房的变化与护理	78
消化系统的变化与护理	80
骨骼、皮肤的变化与护理	82
孕初的心理活动——喜忧参半	84
孕妇体态与色素斑	85
家庭给予孕妇的关爱多些、再多些	85
最后1个月的期待	86

第5章 胎儿奥秘	87
羊水与胎儿异常诊治	87
胎儿能听到声音吗	90
胎儿有视力吗	91
胎儿的大脑是怎样发育的	92
什么是意念胎教	93
胎儿也会发脾气吗	94
母亲与胎儿之间怎样传递生理信息	95
母亲与胎儿之间怎样传递情感信息	96
未来的父亲能为胎教做些什么	97
怎样和胎儿对话	98
怎样给胎儿讲故事	99
怎样欣赏胎教音乐	100
怎样给胎儿唱歌	101
怎样把握胎儿的性格	102
孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	102

	为什么要对胎儿进行习惯培养	103
	什么叫羊水过多,有什么危害	104
	胎儿体重过大有哪些危害	105
	胎儿横位怎么办	106
	羊水过少	109
	给胎儿做体操	111
	羊膜囊与羊水	112
	胎盘的神奇功能	113
	胎儿喝水吗	115
	胎儿做梦吗	116
	胎儿会哭吗	116
	胎儿羊水吸入性肺炎	117
	给胎儿吃药、打针和做手术	117
	孕妇“胎嗽”	118
	羊水的量与功能	119
第 6 章	胎儿的健康检查	120
	胎儿成熟度的测定	120
	了解胎儿状态的方法	122
	胎儿触诊与测量	123
	超声波扫描胎儿	124
	孕妇做 X 线检查有害	127
	孕妇做 B 超有什么作用	127
	自数胎动与监护胎儿	128
	胎儿监护的种类与孕妇配合	129
	羊水穿刺检查	130
	宫内诊断与治疗	132
第 7 章	孕期生活保健	134
	怀孕早期应做好哪些保健	134
	怀孕早期能做妇科检查吗	134

孕妇妊娠日记	135
怎样减轻孕吐	136
孕妇能接受免疫接种吗	136
自然流产与孕妇健康	137
孕妇冬春应防感冒	140
夏季孕妇生活要注意些什么	141
孕妇睡眠时间多少适宜	141
怀孕后多活动好还是少活动好	142
怀孕期间日常活动时要注意什么	142
高血压孕妇怎样保健	143
怀孕早期洗澡水为什么不宜太热	143
孕妇要科学选用乳罩	144
孕妇要谨慎用药	145
孕妇能喝茶吗	146
孕妇为什么要勤洗澡,应注意什么	147
孕妇工作与家务劳动时应注意的事项	147
孕妇进行体育运动应注意什么	148
孕妇应避免过多吸入汽车尾气	148
发怒会给孕妇带来哪些害处	150
孕妇怎样选择内衣	150
孕妇应注意不要饮用被污染的水	151
孕期的自我监护	152
孕妇为什么不要拿 25 千克以上的重物	155
什么是葡萄胎? 有过葡萄胎还能正常妊娠吗	155
孕妇为什么要戒烟、戒酒	156
孕妇坐立和行走时应注意什么	157
孕妇可以打哪些预防针	157
孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事	158
勿害怕孕期变丑	158

孕妇忌去拥挤的场合	160
孕妇忌活动太少	161
怀孕后要不要练气功	162
怎样注意劳逸结合	162
孕妇不宜打麻将	164
孕妇焦虑会带来什么后患	165
孕妇卧床易滞产	166
孕妇大笑好吗	167
孕妇忌不懂得胎动	167
孕妇忌接触有害化学污染环境	168
孕妇忌仰卧或右侧卧	170
在高层住宅的孕妇应注意的事项	171
妊娠腹大于孕月别怕	172
孕妇应清楚腹部增大的规律	173

第8章 孕期疾病

孕妇长痔疮怎么办	175
不要忽视妊娠后的阴道不规则出血	176
孕妇患风疹忌继续妊娠	177
患肝炎的人怀孕后应注意什么	178
孕妇为什么容易发生便秘? 怎样防治	179
孕妇气喘气急是怎么回事	180
肾炎对妊娠有哪些危害	180
孕妇忌对下肢静脉曲张不采取措施	182
妊娠期间能够动盲肠炎的手术吗	183
血压低时怀孕是否有危险	184
妊娠时,脸上褐色斑点就会增加吗	185
有糖尿病时的妊娠是否需堕胎	186
怀上葡萄胎以后,会不会患癌症	187
妊娠期患结核病怎么办	189

孕妇易患肾盂肾炎怎么防治	193
妊娠患子宫肌瘤怎么防治	196
妊娠哮喘怎么办	200
心脏病人怀孕了怎么办	200
孕妇患高血压怎么办	201
癫痫孕妇怎样保健	202
什么叫先兆子痫？得了先兆子痫怎么办	203
子宫肌瘤对妊娠及分娩有无妨碍	203
妊娠与浮肿	204
妊娠合并血小板减少性紫癜	205

第9章 孕期饮食	207
家庭制作孕妇保健饮料的注意事项	207
桃仁粥的做法	207
柠檬汁的做法	208
葡萄汁的做法	208
供给全面合理的营养	208
保证蛋白质的供给	208
适当增加热能的摄入	209
供给充足的维生素、无机盐	210
妊娠早期的饮食原则	210
孕早期每日摄入的食物量	211
水晶桃	211
鲤鱼山楂鸡蛋汤	211
香菜萝卜	212
姜汁黄瓜的做法	212
豆芽拌蛋皮的做法	213
酸辣黄瓜的做法	213
肉丝海带的做法	214
粉丝菠菜的做法	215

腌花菜的做法	215
芹菜炒肉丝的做法	216
芙蓉雪藕的做法	216
西红柿的做法	217
蒜苔炒心丝的做法	218
拔丝土豆的做法	218
雪里蕻炖豆腐的做法	219
叉烧包的做法	219
烫面蒸饺的做法	220
八宝饭的做法	220
妊娠晚期的膳食营养特点	221
妊娠晚期饮食原则	223
妊娠晚期一日食谱举例	225
孕妇为什么不要滥服鱼肝油	226
孕妇为什么要少吃山楂食品	226
孕妇为什么不要多吃水果	227
孕妇为什么要少吃油炸食品	227
孕妇多吃酸性食物为什么不好	228
孕妇为什么不要多吃盐	229
孕妇为什么不可饮用“可乐”型饮料	229
孕妇为什么不要多吃冷饮	230
孕妇为什么不要偏吃素食	231
第 10 章 孕期意外与监护	232
孕早期可以发现的高危妊娠	232
什么是流产？自然流产的原因是什么	232
不要轻易做人工流产	233
产前出血的病因	234
可怕的前置胎盘	236
孕妇休克危在旦夕	237

什么是产前出血	239
胎膜早破怎么办	240
孕期谨防早破水	241
警惕胎盘早剥	242
谨防子宫破裂	244
妊娠期的医疗护理	245
对孕妇的一般性监护	246
第一次检查	247
第二季度的检查	249
药物、疫苗和 X 射线	249
危险性妊娠	252
危险性妊娠的预防保健	255

第 11 章 临 产

出现哪些症状为临产	256
怎样度过分娩阵痛关	258
掌握配合接生的技巧	261
腹坠、破水和见红	262
为什么要做产前检查	264
产前检查的内容有哪些	265
哪些孕妇应做产前诊断	268
常用产前诊断方法有哪些	269
临产后应当静卧还是走动	269
临产后仍要查肛	271
临产前乳房要做什么准备	272
哪些情况下必须提前住院待产	273
为什么适当运动会有益分娩	273

第 12 章 分 娩

分娩是怎样开始的	275
什么时候去产院	277

到达产院注意事项	277
宫颈口扩张期怎么办	278
宫颈口扩张期应该做的配合动作	279
娩出期(婴儿娩出)手术与配合	280
在娩出期应该做的配合动作	281
胎盘娩出	282
分娩的持续时间	282
臀先露	283
产钳	284
剖腹产	284
胎头吸引器	286
引产(人工发动分娩)	286
痛苦的真相	287
分娩准备课	288
上准备课的结果	289
麻醉分娩	290
精神准备	291
准备体操	293
呼吸操	294
婴儿的第一声哭叫	296
新生儿的检查	296
第 13 章 产褥期保健	298
子宫的恢复	298
恶露	298
阴道与卵巢机能的恢复	299
住院中的日常生活	300
出院后的日常生活	301
产后的性生活	303
产后阵痛	304

褥汗	304
阴道出血	304
产后会阴疼痛	305
产后尿潴留	306
要有充足的休息	307
尽早下床活动	307
尽早哺乳	309
积极预防感染	309
谨慎恢复性生活	310
重视做产后检查	310
喂奶时母亲应有正确姿势	312
喂乳时的技巧	312
产褥期乳房保健	313
挤奶	314
异常情况下乳房护理	315
哪些情况不宜哺乳	316
产后操	318
产后基本运动	319

第1章

婚前检查与优生



婚前检查的具体内容

婚前检查包括以下内容：

1. 健康询问。以往健康状况，曾患何种疾病，医治情况，有无遗传病、传染病、精神病等，以及目前状况。

2. 家族史调查。直系、旁系亲属之健康情况，最好追溯三代，重点是遗传病、遗传缺陷和畸形等。

3. 配偶间有无血缘关系。《婚姻法》第六条明文规定：直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。直系血亲是指“垂直”的血缘关系，如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等；旁系血亲如兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯、叔等，三代以内有共同祖先即为“三代以内的旁系血亲”。



4. 体格检查。全身一般检查，包括发育情况、有无畸形、心肝肾肺的