

- 陪伴你体验神圣美丽的生命历程
- 帮助你实现成功母亲的幸福心愿

程彧 李兴华 编著

完美怀孕 手册

WANMEIHUAIYUNSHOUCEWANMEIHUAIYUNSHOUCE

广东旅游出版社



双色图文版

优生优育实用指南



广东旅游出版社

优生优育实用指南

完美怀孕 手册

WANMEIHUAIYUNSHOUCEWANMEIHUAIYUNSHOUCE

《双色图文版》

程或 李兴华 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

完美怀孕手册/程彧, 李兴华编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 1
(优生优育实用指南)

ISBN 7-80653-645-0

I. 完… II. ①程…②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 (2005) 第 138795 号

责任编辑: 李瑞苑

封面设计: 郭 炜

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

787 毫米×1092 毫米 1/16 开

内文: 58 印张 字数: 1280 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

总定价: 80.00 元 (全四册)

【版权所有 侵权必究】

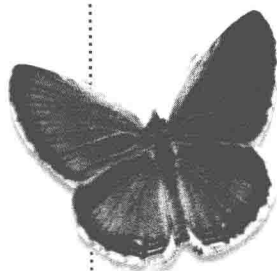
本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书



爱着你,告诉你……

完美怀孕手册

了解·感受·体验



第一章 准备怀孕 /1

第一节 心理准备 /2

第二节 物质准备 /7

第三节 时间准备 /10

第四节 身体准备 /13

第五节 了解相关的生理常识 /15

第二章 开始怀孕了 /27

第一节 确定怀孕 /27

第二节 确定怀孕以后 /34

第三节 预期宝宝的到来 /38

第三章 胎儿与妈妈一起成长 /39

第一节 新生命的开始 /39

第二节 发育中的胎儿 /46

第三节 成长中的母亲 /59

第四章 孕期易出现的问题及疾病 /62

第一节 孕期常见的问题及处理 /63

第二节 孕期可能出现的疾病 /71

第三节 怀孕时可能发生的异常情况 /75

第四节 妊娠合并其他疾病 /98

第五章 怀孕时胎儿可能发生的问题 /142

第一节 多胎妊娠 /143

第二节 胎儿先天畸形 /151

第三节 巨大胎儿 /161

第四节 胎儿宫内发育迟缓 /165

第五节 胎儿宫内窘迫 /172

第六节 死胎 /182

第六章 准备分娩 /185

第一节 分娩前的准备 /185

第二节 分娩方式的选择 /192

第三节 无痛分娩 /198

第七章 分娩 /201

第一节 自然分娩 /201

第二节 分娩前的准备 /207

第三节 分娩期并发症 /211

第四节 异常分娩 /214

第八章 产褥期 /216

第一节 产褥期母体的变化 /216

第二节 产褥期的表现 /218

第三节 产褥期的保健 /220

第四节 产褥期易出现的问题 /230



都想有一个聪明健康的宝宝，该怎么开始呢...

第一章 准备怀孕

年轻的朋友们，当我们徜徉在街头，也许在不经意之间，橱窗里陈列的一幅幅儿童肖像会映入你的眼帘。那一张张苹果般光润、稚嫩的脸庞上，一双双纯净的、黑葡萄般的眼睛，会使你驻足不前，心灵也顿时变得纯洁而温柔；那一副副憨态可掬的模样，或一本正经、煞有介事的姿态，又会使你哑然失笑，心情也会因之而轻松愉悦。是啊，无论在热闹喧嚣的城市，还是在广袤宁静的草原；无论是海滨沙滩，还是深山老林，只要有孩子的地方，无不充满欢声笑语。那些呀呀学语的小宝宝、蹒跚学步的婴幼儿、漂亮活泼的小丫头，甚至流着鼻涕的小顽童，都是那样惹人怜爱，逗人喜欢。望着推着童车漫步的年轻父母和安坐在轮椅中被子女推着散步的老人，都会引人由衷的赞叹——有孩子真好！

的确，拥有一个健康、可爱、漂亮、活泼的小宝宝是许多新婚夫妇的心愿，也是那些准爷爷、准奶奶们的热切希望。青年男女两情相悦，喜结连理，都渴望有一个爱情的结晶，使彼此的生命融合在一起，得到升华；老一辈的人，也希望自己的生命，在儿孙身上得到延续。千百年来，人类正是通过生儿育女来繁衍后代、延续种族的，并且通过婚姻、家庭的社会生活方



式,使人类不断发展壮大,成为了主宰我们这个星球的万物之灵。虽说生儿育女是人的自然本能,时时处处都在发生,但是,具体到我们每一个人、每一个家庭,生儿育女却是人生中的一件大事,因为它直接关系到每对夫妇和每个家庭的幸福。

我们知道,做任何事情,都要有计划、有准备才能做好。只有作了充分的准备,才能目标明确,顺利进行。万丈高楼平地起,也要事先有充分的准备才能行。行动之前备好材料,施工时打好基础固然重要,但事先还要有一个设计蓝图,需要设计者巧妙的构思。生儿育女也是育龄夫妇“生产人”或“创造人”的一个大工程,在计划怀孕前同样也要有所准备,无论在夫妻双方的心理上还是生理上、物质上还是时间上,都应有一定的准备,只有方方面面都准备的差不多了,才好开始这个“百年树人”的大工程。要知道,生儿育女,不仅仅是我们每对夫妇的私事,也是国家的事、社会的事,它关系到我们民族的兴旺,国家的发达。为了你能生育一个理想的孩子,在怀孕以前,就要进行有关方面的准备。本章将从心理准备、物质准备、时间准备、身体准备、知识准备等方面予以介绍,希望能对你有所帮助。

第一节 心理准备

俗话说,不打无准备之仗。在怀孕前的各种准备之中,心理准备首当其冲。

当我们准备做一件事时,首先要有一个“想法”,自己想做什么、为什么要做、怎样做、能否胜任等等这些都应考虑进去。在进行这项工作的过程中,将会遇到哪些问题,自己对发生的问题能否承受、怎样解决、最后会导致什么结果,也应有充分的估计。在决定生儿育女这件人生大事之前,



充分的心理准备是十分必要的。添丁进口,会打乱原有的生活秩序,特别是增加一个时时处处都需要由你关心、照料的小生命。不仅仅要占用你的时间和空间,还会花去你大量的精力和金钱。尽管你在不断学习、不断探索和不断提高,以满足子女日益增长的精神和物质需要,但有时还是会发生你意想不到的情况,甚至是很糟糕的情况。夫妻相亲相爱、卿卿我我的二人世界也会因增加了一个“第三者”而有所改变,小家庭形成了一个三角形,有的更加稳固了,有的却涣散松懈了。丈夫可能觉得妻子只顾孩子而忽视了自己的存在,妻子可能也会觉得丈夫不体贴自己,缺少浪漫情怀了。所有这些,在怀孕前你都要有所了解,以确定自己的承受能力,适不适合马上进行这项工作。怀孕之前的心理准备主要应从以下几点进行。

★ 责任心

以前在我国的许多地方,人们常对新结婚的青年说:“恭喜你成大人了。”那时人们认为,只有结了婚、成了家的人才是“大人”,才成熟,否则就还是不成熟的“小孩”。但是,时至今日,由于人民生活水平的提高,生活物质的极大丰富,许多二、三十岁的年轻人,从未为吃穿发过愁,“穷人的孩子早当家”的现象已很少了,大多数青年是不愁吃穿用,一些城市的青年更是穿求名牌,玩求新潮,嘴里嚼着口香糖,耳中塞着随声听,手机发着短信,悠哉游哉,除了学习,就是尽情享受生活,是一群不当家不知柴米贵的乐天派。到了结婚时,双方父母都拿出积蓄来操办儿女婚姻大事,新房、家电一应俱全,其结果往往是结了婚,也并不成熟,还不能称是成熟的“大人”。要想为人父母、成为孩子的大人,还得先看看自己有没有大人的责任心。

没有真正成为父母前,人们往往只能看到孩子天真烂漫、活泼可爱的一面,那些夺得“健美儿”称号的宝宝、能歌善舞的幼儿、智力超群的神童,令许多尚未生养孩子的夫妇好生羡慕,憧憬着将来自己也有一个健康、漂亮、人见人爱的孩子,孰不知生养、培育一个孩子父母要有怎样的付出。常



言道：“不养儿不知父母恩”，你可曾想过，婴儿哭闹时你将要度过的不眠之夜；孩子生病时你要在雪夜里送他上医院；孩子上幼儿园时，不管刮风下雨或是烈日炎炎，你都要去接去送。想没想过洗尿布、涮尿片的滋味？想没想过当孩子不听你的话时，打又不能打、骂又不能骂而你又束手无策时的尴尬？想没想过孩子学习不好而你却被老师“训话”时的羞愧？如果你是丈夫，你想没想过怎样关心体贴怀孕、分娩的妻子？怎样事事处处替孩子着想，为了子女戒掉烟酒；为了子女疏远球友、棋友、牌友；伺候“月子”你会买、烧、洗、涮吗？你可想学做这些事，为妻子端上可口的饭菜。如果是妻子，你可想过十月怀胎的辛苦、分娩时的阵痛？你的脸上可能会长上蝴蝶斑，肚皮上也会留下妊娠纹，你的体型也许会发胖变粗，这些你都能正确面对吗？如果你们都能坦然接受这一切（当然还不止这些），愿意积极学习这一切，那就是勇于负责任的“准父母”了，如果这些你还不能一下子接受，还不想马上负这个责，建议你不要急着怀孕，没有责任心或责任心不强的人，是养不好孩子的，即便是有了孩子，也会因一些日常琐事或家务事闹得夫妻不和、家庭不睦，孩子也养不好。要想生孩子，需先锻炼和加强自己的责任心和爱心。

☆ 夫妻共识

光有责任心还是不够的，夫妻二人认识的统一、意见的一致甚为重要。有的家庭，夫妻双方的生活能力和责任心都较强，但由于各种各样的原因，对于当前是不是马上要孩子，意见并不一致。有时是一方非常想要，另一方却不想马上要，夫妻二人不能意见一致。现在还有一种情况是，夫妻二人都不想马上生孩子，但双方或一方的父母却想抱孙子，看着同龄人当爷爷奶奶，自己也望眼欲穿，甚至大包大揽说生了孩子不用你们管，全由爷爷奶奶包了等等。这种情况对养育孩子也是不利的。

夫妻意见相左，在怀孕、分娩、养育孩子等问题上，难免不出现矛盾；由



老一辈来养孙子,可使孩子与父母将来的关系差、难沟通以外,往往由于溺爱或观念上的差异等因素,也培养不好孩子,还造成做父母的责任心差,对提高为人父母的水平有不利的影响。

所以,在怀孕以前,千万不要有“快给我生个孩子”、“我给你生个孩子”或“为咱爸咱妈生个孩子”的想法。在决定怀孕前,夫妻俩应权衡各方面的条件,在生不生、何时生的问题上达到共识,两人共同负担起怀孕、生产、培养孩子的重任。充分调动两个人的积极性,作好孕前的准备工作。

★ 爱情

人们常说,孩子是夫妻爱情的结晶,可见爱情在生儿育女过程中是很重要的。

爱情是婚姻的基石,是维护家庭正常运转的有力保障,孩子只有生活在正常运转的家庭中,才能身心健康地成长,生活在没有爱情的家庭中,孩子会遭受人生早期的磨难。

有了牢固的爱情基础,才能无私地奉献。那些婚前了解不深、爱情基础不牢,婚后因世界观的不同,生活习惯的差异等问题,经常吵吵闹闹、甚至打打骂骂,动辄想离婚,时时想分手的夫妻,是最不宜怀孕生子的,怀了孕对男女双方都不利,更会影响到孩子。那种期望以怀孕生子来弥补夫妻感情裂痕的想法,是幼稚的,也是无济于事的,吃亏的还是妇女儿童。不是挚爱对方,怎么会时时处处为对方着想、为对方分忧?怎么会无私奉献、任劳任怨?而家务事是干不完的,养孩子是很辛苦的,这需要彼此深爱的夫妻相互理解、相互帮助、无私奉献、通力合作,共同培育出爱情之花。为人父母的爱情之树常青,给子女树立了榜样,使孩子的天空充满阳光,将对子女产生深远的影响。

爱情不仅仅是指男女之爱和夫妻间的感情,还包括仁爱之心、慈爱之心。博大的母爱、深厚的父爱,是孩子的阳光雨露。男女双方由相爱而结



合,建立了自己温暖的小家,但是由于孩子的到来,双方都会自觉或不自觉的发生情感转移,夫妻之间的爱情可能被亲情所代替,这需要我们有心理准备,有适应能力,如果觉得有了孩子,妻子(或丈夫)不再爱自己了,而到别处寻找感情慰藉,那无疑会给家庭带来灾难。对此一定要有正确而清醒的认识。

爱情是优生的源泉。有爱情之水灌溉,男女的生理机能和内分泌都处于最佳状态,所产生的精子和卵子质量更高,是创造新生命的优质原材料。男女有性爱的激情,也是高质量受孕的保证。

★ 情绪

情绪,是一种极其复杂的心理现象,最能表达人的内心世界,是人们心理状态的晴雨表。我们的生活中,无时无刻不充满情绪,或高兴或愤怒;或悲痛或愉悦;有时兴高采烈,有时焦虑不安,有时又孤独恐惧。人的情绪变化是伴随着心理活动过程产生的,良好的情绪调节能促进身心健康,而不良的情绪调节或情绪失调又会破坏身心健康,长期的医学研究表明,愤怒可导致血压增高;悲伤会导致呼吸系统疾病;长期压抑会导致癌症;悲痛易导致消化功能紊乱等等。对于准备怀孕的夫妇来说,保持良好的情绪调节,维持稳定的情绪是十分重要的。对于男性来说,如果因工作压力大,经常处于烦恼、忧郁、焦虑之中,会使大脑皮质的功能紊乱,神经系统和内分泌系统都会受到影响,可导致睾丸的生精功能减退,影响精子的产生和质量,性功能也不稳定。对于女性来说,不良的情绪可导致月经不调、卵巢功能下降、排卵延迟或卵子质量不高,这些都会对优质受孕产生不利影响。

有些盼子心切的夫妇,用尽了各种方法还是不能受孕,就是因为情绪调节不良所致,他们心情迫切,常常处于紧张状态,焦虑不安,越是急切,越不容易成功。

对于准备怀孕的夫妇来说,应该把情绪调整到最佳状态,保持积极乐



观的情绪,克服消极悲观的情绪,为良好受孕创造好的条件和氛围,为孕育出一个健康、聪明、活泼、可爱的小宝宝打下基础。

第二节 物质准备

物质决定意识、经济基础决定上层建筑,这是马克思主义哲学的基本理论,也是我们认识世界、改造世界的科学的世界观和方法论,对我们进行各种工作都具有指导意义。生育这件事也不能例外,在怀孕之前,进行一些必要的物质准备是不可缺少的。例如,在经济方面,如果夫妻俩没有一定的经济基础,自己生存都有困难,怎么能养好孩子?再如,在住房方面如果夫妻二人居无定所,连个自己的小窝都没有,养了孩子住在哪儿?总不能像“超生游击队”中描述的那样,妻子埋怨丈夫说:“人家怀孕都吃个水果,生出的孩子红扑扑的,你(丈夫)只能给我整捆的大葱,生出的孩子个个葱心绿。”

以上这些情况事先不能不考虑。在怀孕之前,对自己的经济状态有个估算,对孩子将来的吃、穿、用、住都要有所准备,对孕妇的衣、食、住、行和工作环境也要有安排,这就是本节要讨论的问题。

★ 经济条件

经济状况如何,可以制约许多事物的发展,生儿育女也不例外。从大的方面说,经济状况是影响人类健康的环境因素。我们可以看到,经济发达的国家,物质水平高,医疗保健措施完善,怀孕和分娩都能得到很好的监护和医疗服务,先天缺陷儿的出生率低,人口的素质高。反之,在经济落后



的边远山区和农村,物质匮乏,人们的生活水平低,缺少基本的医疗保健措施,先天缺陷儿的出生率高,围产期并发症和死亡率也高。从小的方面来说,一个家庭的经济状况差,可导致夫妻二人的营养状况不良,身体不好,势必会影响到生育的质量。由于经济条件差,怀孕后也会因没有足够的营养物质供应而影响胎儿的生长发育,又因无经济条件进行孕期保健,缺少必要的监护,可使先天缺陷儿的出生率增加,不利于优生优育。总之,怀孕以前,一定要先打下经济基础,有一定的资金积累,以备怀孕和分娩时的开支以及养育孩子的费用。如短期内经济条件不能具备,就应推迟怀孕的计划,千万别委屈了孕妇和胎儿,也不要给自己增加负担。

★ 住房条件

燕子衔泥筑巢,兔儿刨土打洞,都是为了生儿育女,何况于人?为了孕育后代,房屋是必不可少的条件。没有住房的夫妻,是不宜计划怀孕的。为了迎接孩子的到来,对住房一定要有所准备。不论你的住房是宽敞舒适,还是拥挤狭小,你都要千方百计的给孩子准备一个温暖的“窝”,让孩子有个健康成长的舒适环境。

山不在高,有仙则名;水不在深,有龙则灵,房不在大,实用就行。房屋宽敞舒适的,可专门为小孩打理配备一间作为育婴室;房屋狭小拥挤的,也应多为孩子腾出一点空间,最起码能安放一个小床。

孕育孩子的房间,最主要的是应卫生、安全,应有充足的阳光照射和空气流通。阴暗潮湿的房屋或地下室是不宜养育孩子的。因为没有阳光的房屋,孕妇和孩子都会因得不到阳光的照射而影响钙的吸收,孕妇缺钙会导致腿抽筋,胎儿也发育不好;新生儿易惊厥;儿童缺钙会发生佝偻病,所以阳光照射对孕妇、儿童是至关重要的。如果不具备这种房屋条件,要创造这种条件,如搬家、房屋开门开窗重新布局等等。此外,房屋的通风保暖也很重要,特别在北方地区。由于孕妇行动不便、活动相对较少,也不宜在



寒冷的户外活动,房屋既是休息起居的场所,也是活动的场所。怀孕和“坐月子”都需要有温暖的居室,再加上新生儿要常换尿布和洗澡,温度不够易受凉感冒。室内通风透气同样重要,空气应保持清新,充足的氧气供应有利于孕妇胎儿的健康。

众所周知,房屋装修的材料、涂料、油漆等含有对人体有害的物质,所以当准备怀孕时,是不应装修房屋的,如打算装修房屋,应在怀孕前半年到1年装修,等气味都挥发后再搬进去。

★ 环境条件

环境包括自然环境和社会环境。我们赖以生存的自然环境中,空气、土壤、水等因素都与我们关系密切,如果我们居住的环境中空气、土壤和水都被污染了,将对怀孕和育儿产生极大影响,还会因此生出残障的孩子来,准备怀孕时,一定要脱离被污染的自然环境。

社会环境也会对怀孕和育儿产生极大影响,好的影响有利于孕妇和儿童,而不良影响则有害于孕妇儿童。我国古代就非常重视社会人文环境,孟母择邻的故事家喻户晓、人人皆知。在现代,社会文明、融洽的人际关系、和睦的邻里关系、文明礼貌的举止言谈已逐步代替了庸俗粗野的不文明现象,但在少数地区仍有较落后的不文明习惯,如随地吐痰、随意抽烟、大声喧哗甚至泼妇骂街,这些都会对孕妇和儿童造成不良影响,应想方设法改变或脱离这种社会环境,选择有利的环境生儿育女。

此外,准备怀孕的夫妇和已经怀孕的孕妇还要注意自己的工作环境,如果工作中需接触毒物、化学品、放射线、微波等有害物质,则是不宜怀孕的,这些有害物质可以影响人的生理功能,还有致畸作用。怀孕前应调换工种或调离原工作单位,实在不行就休假,总之要设法脱离与有害物质的接触,避免有害有毒物质对孕妇胎儿的伤害。



第三节 时间准备

★ 最佳怀孕年龄

近几年来生育的年龄越来越受到人们的重视,因为它直接影响着后代的健康。为什么这样说呢?生育是人类繁衍后代的一个复杂生理过程,它包括生殖细胞的成熟、受精、胚胎的发育、分娩等。当受精卵在母体的子宫内着床后,母体的生理及心理健康和营养状况都会直接影响着胚胎的发育,所以只有健康的母亲才会孕育出健康的胎儿。

女性 25 ~ 29 岁是生育的最佳年龄段。

此阶段的女性从生理上讲:

身体发育完全成熟,体内心、肝、肺、肾等重要脏器的功能正处在最旺盛时期,经得起怀孕这一超重负荷。

骨骼发育成熟,骨盆、韧带坚韧而有弹性,腹部肌肉发达有力。

内分泌系统和神经系统能经得起考验,难产的机率相对减少。

生殖力最为旺盛,计划受孕最易成功,卵子的质量较高。

从心理上讲:

处于此阶段的女性知识积累较丰富,通过学习与工作,心理发展较成熟,有良好的责任感,能从各个方面关心、照顾孩子。

若年龄太小(小于 18 岁),身体仍处于生长发育阶段,各个器官尚未发育成熟,易造成胎儿发育不良。在怀孕期间还易患高血压、心脏病等疾病,说明身体还不足以承担孕育胎儿的重担。



若年龄太大(大于35岁),骨盆韧带的弹性下降,骨盆底肌肉的张力下降,不利于分娩。此外,随着年龄的增加生殖功能逐步衰退,卵子中染色体畸变机会增多,易发生流产、死胎及畸胎。

对于男性而言,生育年龄的要求虽不像女性那样严格,但健康的生育一半来源于精子,所以男性的最佳生育年龄应在25~35岁。

男性年龄过大,精子的基因畸变率因高年也相应增高,精子的数量和质量都得不到较好的保证,不利于胎儿的健康。

男性年龄过小,其身心发育都不成熟,没有良好的责任感,不适于养育后代。

★ 最佳受孕季节

怀孕是个较漫长的过程,在这一过程中,胎儿一天天成长,每天都有新的变化;母亲也一天天臃肿,每天都在加重负担,从生理到心理每天都在接受新的考验。怎样使十月怀胎渡过得较顺利;怎样有利于母体和胎儿的成长;怎样使“一朝分娩”在最宜人的环境、温度;从而最有利于胎儿到新生儿的转变适应,这里边就有学问了。

猫儿叫“春”,说的是猫一般在春季发情。动物的发情、怀孕、产仔都有明显的季节性,它们也会选择食物来源丰富、环境温度适宜的季节来繁衍后代。“清明前后,种瓜种豆”说的是植物的播种、生长、收获也有它的季节性。季节选择都是本着有利于生长的外界环境条件为着眼点的。我们人类的繁衍已进化到了很高的文明程度,物质文明的发达使人类生育不必受到环境条件的限制,但还有一个优生优育的问题。顺应自然对动植物来说都是最好的选择,也是物种进化的结果。

所以从优生的角度来说,我们有必要选择最佳的时间来怀孕和分娩。

一年四季中严冬和酷暑是自然条件最差的时间,我们就不要选择它来生产,因为它既不利于母亲生产——“坐月子”,也不利于新生儿对环境的