

全国知名妇幼保健专家携专业团队权威打造

最

新

ew

怀孕 必读

王琪 编著

- ◎北京妇产医院及妇幼保健院
围产医学科主任医师，副教授
- ◎北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
- ◎中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人

领先的孕育
领先的未来



十月孕期
优生监护表
赠送挂图
孕期行为纠正
与按摩指导

幸福母婴
书库



中国纺织出版社



内 容 提 要

十月怀胎,一朝分娩,这是一个既短暂又漫长的过程,在即将面对新的小生命到来之际,很多无经验的准爸爸、准妈妈常感到手足无措。

在孕前,为了宝宝你必须改变什么,注意什么?在胎宝宝整个的孕育过程中,准爸爸、准妈妈应该关心什么,知道什么?随着胎宝宝在妈妈腹中不断长大,准妈妈又能感受到什么变化,应该注意些什么?预产期越来越近,准爸爸、准妈妈要做哪些准备?当宝宝呱呱坠地,还有什么事情急待新爸爸妈妈去做……本书是一本科学严谨的孕期指导手册,相信会给准爸爸、准妈妈想要的答案。

图书在版编目(CIP)数据

最新怀孕必读 / 王琪编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-4817-8

I. 最… II. 王… 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 202089 号

策划编辑: 李秀英 胡成洁 特约编辑: 李春梅 责任印制: 刘 强
文字编辑: 郝晓颖 张秀丽 美术编辑: 冯 静 插图绘制: 睿达点石
装帧设计: 刘金华 旭 晖

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字数: 200 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

最新new 怀孕 必读

王琪 编著

◎北京妇产医院及妇幼保健院

围产医学科主任医师，副教授

◎北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员

◎中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人



中国纺织出版社



写给自己

记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!

→

在这里按上宝宝的小手印和小脚印吧，许多年后，在宝宝的成人礼上，这会是一件意义非凡的礼物呢!



写给宝宝

我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在!

舒适愉悦的阅读体验，来自于贴心的细节

“幸福母婴书库”的医学专家和编创团队

愿与读者分享 **本套丛书的人性化细节**

细节

1

昂贵的轻型纸使图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节

2

专为妊娠女性科学设置的字体字号——

我们所使用的字体、字号和行距设置专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

细节

3

纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛——

国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

细节

4

柔软舒适的手感——

轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节

5

绿色环保，为了宝宝，为了地球——

轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

细节

6

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，乃至模特的挑选……

.....

一切细节都是为了您的阅读体验……

目录

CONTENTS

第一篇

你准备好了吗

——孕前必读

第一章

完美计划从此开始

——孕前3个月指导

一、你所关心的 20

1. 生育的最佳年龄 20
2. 最佳受孕时机 21
3. 最佳怀孕月份 21
4. 最佳受孕季节 21
5. 向医生咨询优生方法 22
6. 丈夫的孕前保健 22
7. 新婚初期不宜怀孕 23
8. 停用避孕药后不宜立即怀孕 24

二、你必须知道的

——如果你想成为一个母亲 .. 25

1. 母亲的责任与荣誉 25

2. 家庭结构的变化 25
3. 生理变化 26
4. 体形变化 26
5. 皮肤问题 27

三、孕前计划与诊断检查 . 27

1. 做个全面的孕前计划 28
2. 遗传咨询 28
3. 染色体检查 29
4. 梅毒血清检查及艾滋病病毒检查 ... 30



5. 乙型肝炎检查	30
6. 生殖系统检查	31
7. 常规血液检查	31
8. 口腔检查	32
9. TORCH 检查	33

第二章

为了宝宝而改变 ——孕前 2 个月指导

一、你所关心的

1. 抽烟问题	34
2. 饮酒的危害	35
3. 职业危害	35
4. 宠物的影响	36
5. 空气污染	36
6. 化妆品问题	37
7. 咖啡因问题	37

二、你必须知道的

——特殊妊娠

1. 你超龄了吗	38
2. 体重过重	38
3. 高危妊娠	38
4. 多胎妊娠	39
5. 人工流产后多久才能怀孕	39
6. 最好不要未婚先孕	40

三、重点关注

——不孕不育

1. 产生女性不孕症的常见原因	41
2. 导致男性不育的各种因素	41
3. 女性不孕的症状	42
4. 男性不育的症状	43
5. 如何治疗女性不孕症	43
6. 如何治疗男性不育症	44

第三章

时间进入倒计时

——孕前 1 个月指导

一、你所关心的

1. 过去的堕胎	45
2. 性健康与优生	45
3. 妇科病史	46
4. 剖宫产问题	46
5. 用药问题	47
6. 及时清除体内有害物质	47

二、你必须知道的

——生男生女问题

1. 酸男辣女不科学	48
2. 性高潮与性别	48
3. 胎儿的性别是怎么决定的	49

4. 宝宝长得像谁	49
-----------------	----

三、让他知道

——准爸爸的配合	50
----------------	----

1. 做爸爸的心理准备	50
2. 准爸爸的妊娠计划	50
3. 孕前准爸爸要“护精”	51

4. 孕前准爸爸特别注意事项	52
----------------------	----

5. 远离烟酒	52
---------------	----

6. 保持一个好心情	52
------------------	----



第二篇

这是个奇妙的旅程

——孕中指导

第一章

召唤亲爱的宝贝

——孕1月必读

一、你可能有的感受	54
-----------------	----

二、你所关心的	55
---------------	----

1. 精子与卵子的相遇	55
2. 胎宝宝的发育	55
3. 胚和胎	56
4. 排卵期计算	56
5. 阴道流血要警惕	57
6. 谨防宫外孕	58

三、你必须知道的

——你怀孕了吗	58
---------------	----

1. 怀孕征兆	58
2. 在家验孕	59
3. 医院验孕	59
4. 妊娠日记	60
5. 识破假孕真面目	61

四、营养问题

1. 维生素的补充	61
2. 及时补充叶酸	62
3. 孕妈妈忌食的“流产”食物	63
4. 孕初的膳食	63

5. 妊娠剧吐的饮食指导	64
6. 怀孕第1个月的开胃食谱	64

第二章

幸福与不安交织

——孕2月必读

一、你可能有的感受	65
-----------------	----

二、你所关心的	66
---------------	----

1. 胎宝宝的样子	66
2. 晨吐	66
3. 妊娠反应时无法入睡	67
4. 怀孕早期感冒	68
5. 应该回避的工作环境	69
6. 孕早期不宜做B超检查	70
7. 孕早期的腹痛	70
8. 谨防病毒感染	71
9. 预防先天性风疹综合征	71

三、你必须知道的

——定期产检	72
--------------	----

1. 选择固定的医院	72
2. 检查的日程安排	72
3. 重要的第1次妊娠检查	73
4. 需做的常规化验有哪些	73

5. 孕2月的检查项目	74
6. 别让流产夺去宝宝	74

四、营养问题

1. 合理营养	75
2. 适当增加热能和脂肪	76
3. 孕妈妈感冒的食疗对策	76
4. 孕期5种最佳食物	77

第三章

为了宝宝而坚强

——孕3月必读

一、你目前的感受	78
----------------	----

二、你所关心的	79
---------------	----

1. 胎宝宝的样子	79
2. 学会计算预产期	79
3. 妊娠呕吐	80
4. 孕3月的检查项目	81
5. “吃”掉早孕反应	81
6. 孕初3个月不宜晒太阳	82
7. 孕妈妈的肚子为何不明显	82



三、你必须知道的

——孕3月的养生 83

1. 劳逸结合, 起居有常 83
2. 消除便秘, 适当运动 83
3. 妊娠期间的体重增加 84
4. 克服早孕反应不宜滥服维生素 B₆ 85
5. 不要浓妆艳抹 85
6. 孕初期运动 86
7. 孕初期可多做有氧运动 86

四、营养问题 87

1. 要少吃食物有哪些 87
2. 吃过多水果无益处 87
3. 孕妈妈饮水要注意 88
4. 孕期不适食疗小法宝 89
5. 酸性食物不宜过多 89
6. 不宜过度食咸食 90
7. 补充维生素 A 要适量 90
8. 蛋白质缺不得 91

第四章

宝宝, 阳光明媚了

——孕4月必读

一、你目前的感受 92



二、你所关心的 93

1. 胎宝宝的样子 93
2. 孕妈妈起居 93
3. 孕4月的检查项目 94
4. 日常劳动注意事项 94
5. 不要长途旅行 95
6. 小心孕妈妈发热 95
7. 怀孕后能开车吗 95
8. 孕4月的运动计划 96
9. 怎样做妊娠体操 97

三、你必须知道的

——胎教的进行 98

1. 购买孕妇装 98
2. 孕中期的保健 99
3. 不要在居室地上铺地毯 99

4. 中草药对胎宝宝的影响	99
5. 胎教的时间	100
6. 胎教的影响	100
7. 胎教与性格	101
8. 准爸爸和胎教	101
9. 音乐胎教	101

四、营养问题 102

1. 早孕症状消失后的饮食	102
2. 均衡营养是关键	102
3. 食用土豆不宜过量	103

第五章

倾听美妙的心跳

——孕5月必读

一、你目前的感受 104

二、你所关心的 105

1. 胎宝宝的样子	105
2. 你感受到胎动了吗	105
3. 孕5月的检查项目	106
4. 小小睡姿学问大	106
5. 为什么孕妈妈常发生便秘	107
6. 腰酸背疼的缓解方法	107
7. 孕中期近视怎么办	108

8. 警惕腹痛	108
9. 怎么知道自己怀了几胎	109
10. 孕中期二胎妈妈要注意什么	109

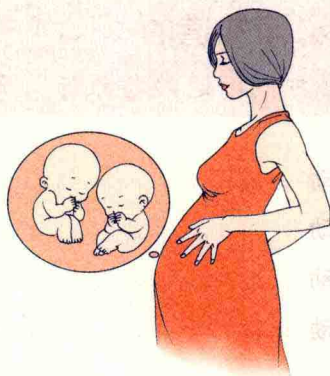
三、你必须知道

——妊娠期的保健与胎教 ... 110

1. 提前护理乳头	110
2. 孕妈妈要避免接触哪些电器	111
3. 使用空调应谨慎	111
4. 孕中期的B超检查	112
5. 做一做瑜伽	112
6. 语言胎教	114
7. 抚摸胎教	114

四、营养问题 115

1. 补充钙质	115
2. 补充微量元素	116
3. 在外就餐注意摄取必需的营养素	116
4. 要适当多喝些矿泉水	117
5. 增加热能、适宜的脂肪和优质蛋白质	117



6. 摄入足够的维生素 118
7. 不宜吃火锅 118
8. 不宜多吃白糖 118
9. 不宜饮糯米甜酒 118

第六章

感受彼此的爱

——孕6月必读

一、你目前的感受 119

二、你所关心的 120

1. 胎宝宝的样子 120
2. 不要过于放松 120
3. 减轻对分娩的恐惧 121
4. 孕6月的检查项目 121
5. 孕妈妈能不能投保 122
6. 穿什么衣服合适 122
7. 孕妈妈穿鞋有讲究 122

三、你必须知道的

——妊娠期间的运动与旅行 . 123

1. 脚腕运动 123
2. 腿部运动 123
3. 腹肌运动 123
4. 骨盆运动 124

5. 几种有利于顺产的运动 124
6. 做好旅行计划 125
7. 短途旅行也是一种很好的胎教 125

四、营养问题 126

1. 孕妈妈为什么会发生贫血 126
2. 及时补铁 126
3. 孕妈妈补血要谨慎 127
4. 维生素E有助于安胎保健 127
5. 对胎宝宝脑部发育有害的食物 128

第七章

让爱在心间

——孕7月必读

一、你目前的感受 129

二、你所关心的 130

1. 胎宝宝的样子 130
2. 谨防早产 130
3. 晚期流产 131
4. 怎样预防晚期流产 131
5. 孕7月的检查项目 132
6. 妊娠高血压 132
7. 孕晚期要防肾结石 132
8. 孕晚期容易出现哪些炎症 133

9. 什么情况下需引产	133
-------------------	-----

三、你必须知道的

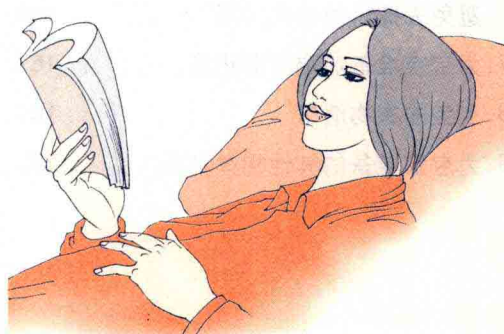
——日常生活注意事项	134
------------------	-----

1. 孕晚期的最佳睡眠姿势	134
2. 久坐沙发易诱发痔疮	135
3. 保持健康的活动姿势	135
4. 洗澡的注意事项	136
5. 家务料理主要原则	136
6. 客厅、浴室、阳台、卧室的家务料理方法 ..	137
7. 厨房和餐厅的家务料理方法	138
8. 美学胎教	139
9. 阳光胎教	139

四、营养问题

139

1. 孕7月饮食营养须知	140
2. 鲜美饮食吃掉水肿	140
3. 妊娠糖尿病食疗要点	140
4. 孕妈妈进补要讲科学	141
5. 不宜滥服温热补品	142
6. 不吃主食易发胖	142
7. 常吃苹果好处多	143



第八章

携手幸福时刻

——孕8月必读

一、你目前的感受

144

二、你所关心的

145

1. 胎宝宝的样子	145
2. 孕8月的检查项目	145
3. 我的宝宝会是“巨婴”吗	145
4. 我会出现胎位不正吗	146
5. 感觉喘不过气来	147
6. 为什么会感到胃灼痛	147
7. 孕晚期腹痛的鉴别	147
8. 感染水痘会流产吗	148

三、你必须知道的

——孕晚期的自我护理与胎教 .. 148

1. 如何测胎动	149
2. 孕妈妈打鼾要当心	149
3. 笑不出来的肋骨瘙痒	149
4. 小腿抽筋怎么办	150
5. 如何面对孕期的“青春痘”	151
6. 注意嘴唇卫生	151
7. 漂亮孕妈妈面部按摩小秘诀	152
8. 保持自身的干净美丽	152

9. 如何保证良好的睡眠 152
10. 把握好孕晚期——胎教的巩固时期 ... 153
11. 和胎宝宝一起看画册 154
12. 进行对话训练 155

四、营养问题 155

1. 孕晚期饮食重点 155
2. 保持食物的酸碱平衡 156
3. 养成良好的饮食习惯 156
4. 酸味食物的选择 157
5. 几种鱼的功效 157



第九章

甜蜜不安的等待

——孕9月必读

一、你目前的感受 159

二、你所关心的 160

1. 胎宝宝的样子 160
2. 孕晚期应做哪些检查 160
3. 多胎妊娠 161
4. 为早产考虑 161
5. 胎盘早剥怎么办 162
6. 孕晚期心理压力怎么办 163

三、你必须知道的

——宝宝出生前的准备 164

1. 对付好下肢浮肿 164
2. 避免蚊虫叮咬 164
3. 了解羊水 165
4. 皮肤痒疹的居家护理 165
5. 警惕 ICP 166
6. 避免去拥挤的公共场所 166
7. 为宝宝准备哺喂所需物品 167
8. 宝宝的衣物清单 168
9. 为宝宝准备的其他相关物品 169

四、营养问题 169

1. 预防妊娠后期便秘的食物 169
2. 利尿消肿食物 170
3. 少喝水少吃盐对吗 170
4. 每天吃几个鸡蛋合适 171
5. 野菜有利优生 171
6. 富锌食物有利于分娩 171
7. 多吃海藻类食物 172
8. 预防妊娠中毒症，镁是每天必需的 172

9. 猕猴桃：营养料理好帮手 173
10. 孕晚期注意补充维生素K 173
11. 试试用辣酱油煮鸡肝 173
12. 产前凉补——蜂蜜水 174



第三篇

痛并快乐着

——孕10月分娩必读

第一章

随时做好准备

——宝宝要出生了

一、你目前的感受 176

二、你所关心的 177

1. 胎宝宝的样子 177
2. 胎动的变化 177
3. 有关分娩的数字 178
4. 分娩前的征兆 178

5. 分娩前的准备 178
6. 分娩的全过程 179
7. 开朗孕妈妈分娩快 179
8. 坚持产前运动 180
9. 减轻产前焦虑的对策 181
10. 临产十忌 182

三、你必须知道的

——阵痛的类型 183

1. 前阵痛 183
2. 假阵痛 184

3. 真阵痛 184

4. 何时与医生联络 184

四、分娩方式选择 185

1. 自然分娩 185

2. 自然分娩的优点 186

3. 自然分娩的误区 186

4. 加快自然分娩的办法 187

5. 适用剖宫产的状况 188

6. 剖宫产的优点 189

7. 剖宫产的缺点 190

8. 水中分娩 191

9. 其他几种分娩方式 192

10. 产妇的四个牢记 193



五、异常分娩 194

1. 流产 194

2. 难产 194

3. 过期产 195

4. 早产 195

第二章

勇敢迎接你的宝贝

——分娩准备

一、你所关心的 197

1. 羊水过多或过少怎么办 197

2. 胎便污染 198

3. 羊膜破裂 198

二、你必须知道的

——分娩阶段 199

1. 生产的第一阶段——阵痛期 199

2. 生产的第二阶段——用力 and 娩出 200

3. 生产的第三阶段——胎盘的娩出 200

4. 产程意外举例 201

三、让他知道

——准爸爸必读 202

1. 和妻子一起练习分娩姿势 202

2. 你快乐，所以她快乐 202

3. 制定好分娩计划 203

4. 帮助妻子适应生产环境 203

5. 和妻子一起参加分娩学习班 203

6. 陪产 204

第四篇

做个健康漂亮的新妈妈

——产后恢复及护理

第一章

你是一个幸福的妈妈

——产后第1周护理

一、你目前的感受 206

二、你所关心的 207

1. 出血 207
2. 产后状况 207
3. 产后痛 208
4. 第一次排便 208
5. 排尿障碍 209
6. 盗汗 210
7. 会阴部位疼痛 211
8. 腰疼 211

三、你必须知道的

——产后恢复 212

1. 产后月经恢复时间 212
2. 产后情绪恢复 213
3. 剖宫产后的复原 213

4. 剖宫产后的心理恢复 214

四、营养问题 214

1. 产后补血 214
2. 饮食宜清淡 215
3. 忌食生冷食物 215
4. 催乳食品 215
5. 剖宫产后的饮食要求 216
6. 产后补钙 217
7. 产后别用人参补 217

