



一份人性化的 孕前合理建议

一套科学的 孕产期全面规划

宝贝计划

BAOBEI JIHUA

韩雪 主编



从怀孕到分娩
科学孕产枕边书



化学工业出版社
生物·医药出版分社



一份人性化的 孕前合理建议

一套科学的 孕产期全面规划

宝贝计划

BAOBEI JIHUA

韩雪 主编



从怀孕到分娩
科学孕产枕边书



化学工业出版社

生物·医药出版分社

·北京·

沉浸在甜蜜二人世界的年轻夫妇尽管留恋两个人的丰富多彩和自由，但总会在一定的时候计划着家庭新成员——小宝贝的加入。什么时候怀孕是最恰当的时机？怎样保证宝贝的健康聪明？怎么为小宝贝建立一个有益的生活环境……本书详尽地介绍了在孕育小宝贝之前必做的准备工作，帮助准备生儿育女的年轻夫妇制定一份完善的宝贝计划。

图书在版编目(CIP)数据

宝贝计划/韩雪主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.2
ISBN 978-7-122-02079-6

I. 宝… II. 韩… III. 优生优育-基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第016556号
上架建议: 孕妇保健

责任编辑: 蔡红 邱飞婵
责任校对: 洪雅姝

装帧设计: 金视角工作室

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张17¼ 字数278千字 2008年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

献给新一代准父母们

(代前言)

你是否还沉浸在二人世界的甜蜜中？是否还在丰富多彩的生活里享受自由？是否还在为追求某种成功而辛苦着？更或许，忽然有一天，你似乎能感觉到自己心理的某些变化，可是又想不出来是因为什么？爱情带来的激情好像已经随着时光的流逝渐渐远去，婚姻带来的快乐还能有多少呢？

不要着急，你可能需要家庭新成员——小宝贝的加入了，需要以此来改变现状。就听听长辈的话，赶紧要一个孩子吧！也许，从你心动的那一天起，你的心就永远再难平静下来了。

如何孕育一个聪明健康的小宝贝并让他健康成长是一门学问。怀孕前应做哪些检查？什么时候怀孕是最恰当的时机？如何判断自己怀孕了？怀孕期间应做哪些运动？怀孕期间不宜有哪些动作？怀孕期间应补充哪些营养？在饮食上应该注意哪些问题？生育一个孩子需要做哪些经济和物质上的准备？怎样保证宝贝的健康聪明？怎样为小宝贝建立一个良好的生活环境？如何才能顺利分娩……这一系列问题，相信每对准备生育孩子的年轻夫妇都会在脑海中无数次地考虑。

可是，由于缺乏经验，许多夫妇在计划怀孕之前，都会产生莫名的恐慌和紧张，甚至无所适从、不知所措。其实，每对年轻夫妻都会遇到这样的问题，只是看你如何去面对和解决问题了。

本书为准备生儿育女的年轻夫妇制定出一份完善而科学的要宝贝计划。在这份计划中，从怀孕前的心理准备、财务开支、疾病检查、饮食调理、健身知识、生活习惯、受孕规划、怀孕检测，到孕期的饮食营养、运动出行、生活起居、检查保健、疾病防治、胎教规划、产前征兆和意外防护、产前准备等，详尽地介绍了在孕育一个小宝贝之前必做的准备工作。

等待宝宝降临人间是一个激动人心的过程，愿所有年轻妈妈都能顺利怀孕、分娩，妊娠期间保持快乐、健康、美丽的身心状态，充分享受这个特殊时期；同时也祝愿所有的宝宝聪明健康、活泼可爱。

编 者

2007年10月

目

录

Mulu

开篇 在“博客”上收到的感谢信	1
-----------------------	---

上

篇

孕

前

孕前工作、心理调整计划	7
事业与孩子都能要	7
让我们笑着开始孕育工程	9
顺利实现角色转变	10
远离可怕的抑郁	11
孕前财务计划	14
孕育工程“花多少”	14
家庭收支预算好	17
为了宝宝依“计”行	20
保险保平安	20
孕前疾病检查与治疗计划	22
有健康爸爸，才有健康宝宝	22
健康妈妈也需要检查	24
健康从“口”开始	26
接种疫苗，防止疾病	28
健康状况影响“计划”很无奈	29
别让遗传病贻害宝宝	32
孕前饮食调理计划	35
“聪明宝宝”需要维生素	35

畸形胎儿缺叶酸	37
饮食排毒为优生	38
优生食物多选择	40
饮食减肥, 乐在其中	42
盲目节食危害大	44
高糖高风险	45
孕前健身计划	47
有氧运动, 有效健身	47
游泳健身多功能	48
散步健身, 简单易行	50
跳绳健身, 可繁可简	52
快乐晨跑, 舒心一整天	53
水中健身, 安全舒适	56
健身操美化身心	57
孕前生活习惯的调整计划	59
戒烟戒酒, 夫妻必行	59
减少或远离辐射	60
避免接触有害化学物质	62
远离宠物, 远离寄生虫	63
桑拿会蒸出不育症	64
最佳受孕计划	66
把握最佳“孕育年华”	66
精确排卵日, 选择受孕时	67
受孕“不恰时”	69
找到容易受孕的体位	71
受孕“正当时”	72
怀孕预知检测计划	75
怀孕征兆可明辨	75
早孕试纸可自检	77
妇科确诊可安心	79



下 篇 孕 期

孕期饮食营养计划	83
最佳食物选择	83
谷类早餐不可缺	86
孕期饮食之忌	87
多服补品无益	89
缺钙巧调理	91
不宜营养过剩	93
孕早期呕吐的饮食调理	94
妊娠早期的饮食营养	98
妊娠中期的饮食营养	101
妊娠晚期的饮食营养	104
孕期运动与出行计划	107
妊娠早期应多散步和慢跑	107
妊娠中期可练习孕瑜伽	108
妊娠晚期应慢做孕妇操	111
出门旅行必须做好必要的准备	112
出行应选择合适的交通工具	114
孕期生活起居计划	117
孕期家务谨慎做	117
孕期安全用药	120
孕期小心护肤	122
孕期避免噪声污染	124
孕期甩掉高跟鞋	126
孕期谨慎同房	127
摇滚音乐损身心	128
精心挑选贴身内衣	129
居住环境新布置	131
孕期检查与保健计划	133
怀孕第1个月(1~4周)	133

怀孕第2个月(5~8周)	136
怀孕第3个月(9~12周)	138
怀孕第4个月(13~16周)	140
怀孕第5个月(17~20周)	142
怀孕第6个月(21~24周)	144
怀孕第7个月(25~28周)	146
怀孕第8个月(29~32周)	149
怀孕第9个月(33~36周)	151
怀孕第10个月(37~40周)	153
孕期疾病防治计划	156
贫血的防治	156
胀气的防治	159
腰痛的防治	162
哮喘的防治	165
感冒的防治	167
鼻塞、鼻出血的防治	169
皮肤病的防治	170
肾盂肾炎的防治	171
便秘的防治	172
慢性病的防治	175
妊娠中毒症的防治	177
肾结石的防治	180
小腿抽筋的防治	182
子宫内感染的防治	185
痔疮的防治	186
流产的预防	188
胎教规划	190
怀孕第1个月(1~4周)——音乐胎教	190
怀孕第2个月(5~8周)——意念胎教	193
怀孕第3个月(9~12周)——情绪胎教	196
怀孕第4个月(13~16周)——环境胎教	200
怀孕第5个月(17~20周)——美学胎教	204
怀孕第6个月(21~24周)——抚摩胎教	208



怀孕第7个月(25~28周)——讲故事胎教	211
怀孕第8个月(29~32周)——游戏胎教	213
怀孕第9个月(33~36周)——语言胎教	216
怀孕第10个月(37~40周)——艺术胎教	219
产前征兆与意外防护计划	224
密切观察产前征兆	224
临产前应该适当活动	225
预产期内要做好临产准备	227
早产预防及挽救措施	229
过期妊娠预防及挽救措施	231
胎儿缺氧窒息应提早做剖腹产	233
羊膜破裂后要准备入院待产	235
产前准备计划	236
生产医院的选择	236
住院注意事项	239
住院携带物品准备	240
孕妇与婴儿备用物品规划与准备	241
难产的预防与准备	242
产前心理调适	244
分娩模拟演习	246
适量行走有助于顺产	247
选择合适的分娩方式	248
常见的助产方式	250
分娩计划	253
丈夫全程陪伴、鼓励	253
减少分娩的痛苦	256
主动配合医生	258
自然分娩失败的应对措施	260
“瓜熟蒂落”，宝宝降生	262

开 篇

在“博客”上收到的感谢信

很早就有了自己的博客，总是把自己的心情和一些生活琐事记录到其中。自从想要孩子以后，我的博客日记点击率忽然高了起来。我的“宝贝计划”随着时间一天天完善，我的“宝贝”在我的肚子里一天天成长，我的“宝贝计划”被一对对新婚夫妻关注、被准妈妈们奉为经典……很多夫妇看了我的博客，便按照我描述的方式，开始了自己的“宝贝计划”，有的还在筹划之中。值得欣喜的是，很多人在我的“宝贝计划”的影响下，有了自己的“成果”，有的人为此还发来了感谢信。

姗姗“儿”来：雪姐姐，你的“宝贝计划”真是太实用了！我每天都借鉴、模仿，终于成功生下了一个强壮的儿子！感谢你！

新“娘”：“宝贝计划”知识全面，操作性强，解决了我们很多孕期困扰，给了我们非常详尽的指导。我的漂亮女儿也半岁了，向你问好，表示感谢喽！

一肚（度）成空：自从检查到胎儿发育不好，是你的博客，让我结识了这么多朋友，让我知道了原因——老公抽烟喝酒，我会振作起来，按照你的“孕前生活习惯的调整计划”，让老公戒烟戒酒，过段时间再重新怀一个健康宝宝。

燕尔有喜：感谢你的“孕前工作、心理调整计划”，我现在怀孕5个月了，还在工作呢！我要坚持到9个月，要是没有你的鼓励，我不能这样边工作边怀孩子。那对我来说，是一件多么痛苦的事啊！

大龄产妇：当我为孩子烦恼和不开心的时候，有你们开导我；当我开心的时候，你们与我一起分享快乐；当我有问题的时候，有你们替我去找答案；当我快要分娩的时候，是你们在鼓励我，希望我能够忍受痛苦，选择自然分娩……感谢你们！



欣怡格格：大姐，怀孕是一件既痛苦又开心的事情，这让我好奇、羡慕和崇拜。你的怀孕的过程记录真详细，便于我们学习了！

风儿宝宝：感谢你的博客！自从我准备怀孕以后，几乎每天都光临你的博客，学到很多东西。如今，孩子出生了，很健康，很漂亮……

状元娘：呵呵，我的状元宝贝也出生了！感谢你的“孕期饮食营养计划”，你为我怀孕期间提供了许多健康饮食指导，简单、实用，效果非常好！

期待宝贝：感谢你的“孕前疾病检查与治疗计划”，是你提醒了我们。我查到自己有一些妇科疾病，只能等治好以后才能怀孕了！要是盲目怀孕，那该多危险呀！

苗苗：感谢你的“孕前健身计划”，我如今控制在标准体重了，怀宝宝没问题了。

爸爸的心：感谢你的“宝贝计划”，我们每年挣的工资不多，幸好看到你的“孕前财务计划”，我们是详细预算了一番，才敢要孩子的！而且咬咬牙买了一份保险，没想到真起了作用。孩子他妈生产时出现了危险，我们也得到了一些保险补偿，总算是渡过了难关。

孕育春天：雪姐，我已经怀孕5个月了，我是个好动的人，我想出去多走走，可老公和他们家人不希望我出门。我用你的“孕期运动与出行计划”说服了他们，在怀孕期间还去海南岛、深圳旅游了。

怀孕也智慧：感谢你的“胎教规划”，让我们为了孩子的未来，日日接受文化、绘画、音乐的熏陶，让我们自己也提高了。

分娩倒计时：感谢你的“产前征兆与意外防护计划”、“产前准备计划”、“分娩计划”，写得很详细，让我们也非常有信心，该准备的，我们都准备好了，正在医院等着呢！“万事俱备，只欠东西”啰！

怀孕也疯狂：感谢你的“孕期生活起居计划”，让我们知道了孕期可以做什么，不可以做什么。

谁谁平安：感谢你的“孕期检查与保健计划”，让孩子在我



们的呵护下，健康成长。要知道，每一个日夜都让我们牵肠挂肚，每一个“小动静”就让我们激动万分……

有惊无险：感谢你的“孕期疾病防治计划”，让我们有准备地应付怀孕期间遇到的“小疾病”，不至于“大惊小怪”，胡乱用药，或者不敢用药了。

疯狂的石榴：仔细阅读了“最佳受孕计划”、“怀孕预知检测计划”，我们正在“试验”和“检测”呢！孩子几时有？先不用“把脉问医生”了！哈哈！但愿早日有……

女人茹诗：你的“宝贝计划”很专业、很科学、很合理、很实用，收藏了！谢谢！

“有了”明天：“宝贝计划”应用效果非常好！对期望怀孕和正在怀孕中的年轻准妈妈们来说，无疑是一个最佳的选择。

孕娘如凤：啥都不说了！“谢”就一个字！

孕产专家：生活中来，自然是细节，所以全面、真实、权威、人性化；生活中用，必然适用、高效。

成长空间：愿“宝贝计划”像宝宝一样具有顽强的生命力，在妈妈们的呵护下，茁壮成长。

……

很高兴我的“宝贝计划”能被人关注，被人借鉴，可以服务于那些准妈妈们。我的“宝贝计划”悄然施惠于人，是我自己都没有想到的，也许，这正是它的价值所在！有人提议，将我的育儿过程——“宝贝计划”集结成书，使更多的年轻夫妇受益。如今，书稿已成，献给我的宝宝和我自己，献给所有希望孕育宝宝的年轻夫妇们，献给希望早日抱孙孙的年老父母们。

Baobei
Jihua

上

篇

孕 前





孕前工作、心理调整计划

孕前工作、心理调整计划

所

有年轻夫妇都希望拥有一个漂亮、聪明、健康的宝宝，可是由于初为人父、初为人母，没有任何经验。因此，在准备怀孕之前，很多女性总是有许多顾虑：妊娠后期工作怎么办？马上就要成为“年轻的妈妈”了，应如何迎接新生命的到来？如何才能做到优生优育……实际上，孩子和事业固然存在一定矛盾，但事先做好合理规划，就会“鱼和熊掌二者兼得”。此外，“怀孕生子”是一种爱的传递，从期待妊娠到实现生育目的的过程，应该是发展夫妇挚爱，并且进一步激发对生活的热爱的过程。明白了这一点，也就获得了平衡妊娠心理的强有力支点。从某种意义上来说，这是做好孕前心理准备的关键。



事业与孩子都能要

有很多女性，事业心很强，因为担心怀孕会影响工作，所以不愿意生育，这对家庭会有一定的影响，尤其是家里有长辈渴望抱孙子的家庭。其实，只要妥善地安排好事业问题，怀孕对工作不会有太大的负面影响，相反，还会给工作和生活带来很多乐趣。

那么，孕前的女性应该怎样处理好事业上的问题呢？



选择合适的公司上班

如果正在从事非常繁忙的工作，可以适当地调换一下工作岗位。怀孕