

成长宝盒



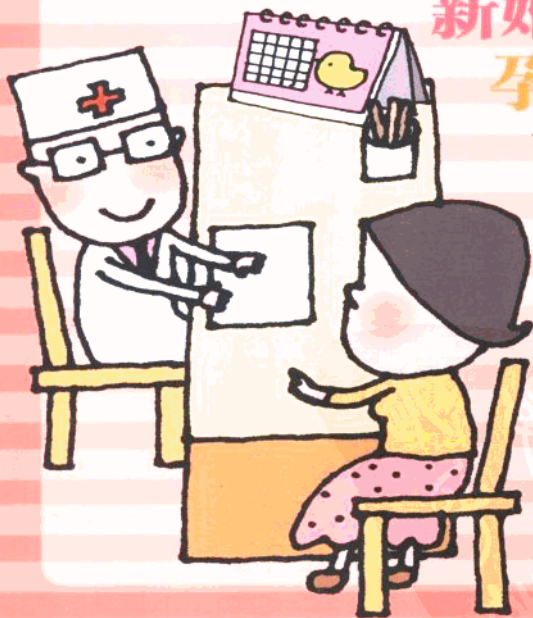
系列丛书



孕期妈妈 全程关注

陈大宁 著 谷堂文化 图

新婚必备
孕期必知
育儿必备



甘肃少年儿童出版社

目录 Contents



孕前

怀孕前3个月

怀孕前的准备

① 孕前计划	2
怀孕的原理	2
一次健康体检	3
孕妈咪必须要做的事情	3
② 生活备忘录	3
③ 这个月的话题	4
疾病与怀孕	4
④ 孕育知识链接	5
遗传病与优生	5
什么是遗传咨询	5
哪些人需要进行遗传咨询	6
孕前健康体检	6
孕前夫妇如何检查身体	7
孕前是否要补充维生素	7
选择最佳生育年龄	8
哪个季节怀孕最佳	8
掌握受孕的时机	9
⑤ 自然受孕必须具备的条件	9

怀孕1个月

确诊怀孕

1

① 孕妈咪身体的变化	12
确诊怀孕	12
宝宝诞生的日期	13
② 生活备忘录	13
③ 这歌射的话题	14
生男孩还是女孩	14
④ 孕育知识链接	14
如何正确测量基础体温	14
环境污染对胎儿有什么影响	15
现代家电对胎儿的影响	15
怀孕与家庭装修	16
宠物对孕妇有什么影响	17
孕妇与吸烟	18
孕妇与酒精	18
怀孕生病能不能吃药	19
孕期服药的禁忌	19
风疹病毒感染与妊娠	20
孕妇如何进行自我心理调整	21
⑤ 宝宝成长轨迹	22

2

怀孕2个月

开始感受早孕不适



① 孕妈咪身体的变化	24
------------	----

早孕反应	24
容易出汗	25
生活备忘录	25
这个月的话题	26
少量阴道出血	26
孕育知识链接	26
怎样判断自己怀孕了	26
怀孕后应及时去医院	28
如何安全度过早孕期	28
早孕反应是怎么回事	29
如何度过早孕反应这一关	30
早孕反应时如何保证充足的营养	31
怀孕后如何鉴别遗传疾病	31
产前诊断的方法及意义	31
宝宝成长轨迹	32



怀孕3个月

应该去早孕登记了

孕妈咪身体的变化	34
早孕登记	34
防止便秘	35
生活备忘录	35
这个月的话题	36
孕期的白带增多	36
孕育知识链接	36
怀孕后如何处理产前检查卡	36
为什么要进行早孕检查	37
孕期如何做好口腔保健	37
怀孕后如何保持适当的运动	37
怀孕后能外出旅行吗	38
孕期营养原则	38
孕期合理的膳食搭配	39

孕期合理的膳食制度	39
孕期合理的烹调方法	40
孕妇一天的食谱	40
孕妇与水果、微量元素	40
宝宝成长轨迹	41



怀孕4个月

定期去做产前检查

孕妈咪身体的变化	44
产前检查	44
预防孕期贫血	45
生活备忘录	45
这个月的话题	45
挑选孕期服装	45
孕育知识链接	46
孕妇日常生活中的姿势与安全	46
孕期日常卫生习惯	47
孕妇为什么容易患牙龈炎	48
孕期性生活	48
孕期如何保养皮肤	49
孕期B超检查的意义	49
孕期几次常规超声检查的意义	50
宝宝成长轨迹	51



怀孕5个月

宝宝动了

孕妈咪身体的变化	54
胎动	54
孕期营养	55
生活备忘录	55



怀孕7个月

给自己多一点关爱

孕妈身体的变化	70
正确的活动姿势	70
失眠	71
生活备忘录	71
这个月的话题	71
注意孕期的睡姿	71
孕育知识链接	72
什么是早产	72
哪些原因容易导致早产	72
早产有哪些特征	72
如何预防早产的发生	73
卵巢囊肿在妊娠期有什么并发症	73
子宫肌瘤会影响怀孕吗	73
子宫肌瘤合并妊娠常见的并发症	73
妊娠合并子宫肌瘤能阴道分娩吗	74
剖宫产时能同时拿肌瘤吗	74
宝宝成长轨迹	74



怀孕8个月

注意休息

孕妈身体的变化	76
学会放松的几种方法	76
小腿抽搐	77
生活备忘录	77
这个月的话题	77
自然分娩与剖宫产	77
孕育知识链接	78
妊娠与病毒性肝炎的相互影响	78

这个月的话题	56
孕期的休息和活动	56
孕育知识链接	56
孕期家庭自我监护	56
多胎妊娠的原因	57
双胞胎妊娠	58
怀了双胞胎的孕妇在孕期会有哪些并发症	58
三胎妊娠与双胞胎有何不同	59
孕妇缺铁的原因	59
缺铁性贫血对母亲和胎儿有何影响	60
如何防治缺铁性贫血	60
宝宝成长轨迹	61



怀孕6个月

我是漂亮的孕妇

孕妈身体的变化	64
皮肤的变化	64
头晕	65
生活备忘录	65
这个月的话题	66
注意孕期体重的变化	66
孕育知识链接	66
妊娠高血压综合征	66
如何预防妊娠高血压综合征	67
妊娠期糖尿病与糖尿病合并妊娠	67
糖尿病对妊娠有什么影响	67
妊娠期糖尿病的饮食治疗	68
妊娠期糖尿病能阴道分娩吗	68
宝宝成长轨迹	68



得了肝炎有哪些症状	79
肝炎的母婴传播及预防	79
脐带血、干细胞储存	80
如何保留脐带血	80
脐血库如何保存脐血	81
脐带血干细胞检测主要有哪些项目	81
宝宝成长轨迹	82



怀孕 9 个月

准备做妈妈

孕妈咪身体的变化	84
气喘	84
痔疮	85
生活备忘录	85
这个月的话题	86
临近分娩的征兆	86
孕育知识链接	86
什么是过期妊娠	86
过期妊娠中胎儿生长的情况	86
胎儿在妈妈肚中的时间越长越好吗	87
剖宫产与阴道分娩各有哪些利弊	87
无痛分娩有哪些	88
宝宝成长轨迹	90



怀孕 10 个月

宝宝诞生了

孕妈咪身体的变化	92
先兆临产	92
临产了，什么时候去医院	93
生活备忘录	93

这个月的话题	94
分娩过程和应对措施	94
孕育知识链接	94
出现哪些症状表明产程开始	94
在第一产程中的分娩姿势	95
在第二产程中的分娩姿势	95
母亲安全措施有哪些内容	96
产时常用的干预措施	97
宝宝成长轨迹	98



坐月子

分娩后 1 个月

“月子”里的新妈妈

新妈咪身体的变化	100
保持伤口清洁	100
产后营养	101
生活备忘录	101
这个月的话题	101
产后忧郁	101
孕育知识链接	102
什么是产褥期	102
产褥期产妇的生理现象	102
产褥期产妇常见的症状	103
产妇在日常生活中的注意事项	104
产褥期饮食原则	105
产后恢复形体应注意什么	106
产后体操与健康	107
产后性生活	108
产后避孕	109
母乳喂养的好处	110
哺乳前后乳房的护理	112
哺乳的正确姿势与技巧	112
宝宝成长轨迹	113



孕前

怀孕前3个月

孕期妈妈全程关注

孕育知识

- 遗传病与优生
- 什么是遗传咨询
- 哪些人需要进行遗传咨询
- 孕前健康体检
- 孕前夫妇如何检查身体
- 孕前是否要补充维生素
- 选择最佳生育年龄
- 哪个季节怀孕最佳
- 掌握受孕的时机



孕前
PDC

怀孕前的准备

有个宝宝对女人来说是一种最大的快乐，同时也是一种挑战。但是宝宝的到来不仅是你个人人生中的一件大事，也是你和你丈夫、你们家庭共同面临的一个重要选择。你的身体、你的工作、你的生活、你的家庭，以及你和你家人的关系都会因为宝宝的到来，而发生一系列意想不到的变化。

怀孕，不仅仅改变了你的身份，还会使你的内心出现明显的变化。你会从一个单纯的女性，演变成一个充满爱心和奉献精神的母亲，会从此为一个小小的生命付出你一生的精力和心血。

孕前计划

当你和你丈夫决定孕育一个小宝宝后，最重要的是检查一下你的饮食和生活方式，以及你们夫妇俩平时的健康状况，特别是你自己的。然后制定一个比较周全的怀孕计划，这会给你和宝宝带来健康和平安。

● 怀孕的原理

每个新生命都是从母亲的卵细胞与父亲的精子结合开始的。

卵巢是女性产生卵子和分泌女性激素的生殖腺。成年妇女每个月经周期，有数十个乃至数百个卵子开始发育，但在排卵时通常只有一个卵子能完全发育成熟和排出。

卵子排出后，会进入输卵管。若此时，男性的精子能进入女性的生殖系统，到达输卵管。那么，一般在输卵管的外三分之一的地方会与卵子相遇、结合，成为受精卵。

然后，受精卵会花7天左右的时间，到达子宫，植入子宫内膜后，不断发育成长，最终成为一个新的生命。

● 特别提醒

孕育新生命的基本条件是：夫妇必须具备成熟的卵子和正常的精子。

☺ 一次健康体检

提前3个月或6个月，夫妇双方进行一次身体的健康检查也是怀孕准备的重要环节。

体检的项目除一般的体格检查外，应进行血、尿常规、乙肝表面抗原和一些特殊病原体的检测。若男方的工作会接触放射线、化学物质或高温作业等，应做精液检查。若可疑患有性病或曾患性病者，应进行性病检测。

对夫妇双方以及各自家族成员的健康状况有一个全面了解后，进行一次遗传优生门诊咨询，避免遗传性疾病。



☺ 孕妈咪必须要做的事情

1. 停止酗酒、吸烟和摄入毒品等。

酗酒、吸烟和毒品对你和宝宝的健康有着极大的影响，如果准备怀孕，夫妇俩一定要禁止这种恶习。

2. 减少环境中的不利因素。

如生活和工作环境中存在化学或放射性物质，以及噪声等有害因素，应做一些必要的调整。

3. 停止使用避孕药。

如果一直服用避孕药，应在停用3~6个月后再怀孕。如果怀孕是在服用避孕药期间，请立即停药并向医生咨询。

生活备忘录

☺ 学会吃一些你真正需要的健康食物

也就是说保证一天至少三餐均衡的饮食。改正一些不良的饮食习惯，如不吃早餐、挑食、偏食和节食，停止各种方式的减肥，使自己保持一个健康的体重。保持膳食营养的平衡、食物结构的合理。

☺ 制定一个锻炼计划，并切实地开始实施

在怀孕前3个月，或更早的时候就应该开始健身，这样可以使你在怀孕期更容易保持健康的状态，使孕期的生活变得轻松、愉悦。

建立有规律的、健康的生活方式

每天你要有充足的睡眠时间，注意劳逸结合，避免经常通宵熬夜。保持一个稳定的情绪和良好的心理状态，对孕育一个健康新生命是必不可少的。

这个月的话题

疾病与怀孕

贫血

如果贫血程度严重，不仅会给怀孕的母亲带来痛苦和烦恼，而且会造成胎儿发育迟缓。因此，应在治愈后才考虑怀孕。

结核

如果有新鲜病灶、活动性结核、反复吐血等情况，应尽量避免怀孕；如有持续低热、咳嗽等症状时，应及时去医院接受医生的诊治。

肾脏病

患肾病的人如果怀孕，会严重影响孕妇的健康，并且对胎儿的生长发育不利，一般不宜怀孕。

高血压

平时就有高血压的人，应注意起居饮食和治疗，尽量在怀孕前使血压恢复正常。如果不清楚自己血压情况的，但有经常头痛、失眠、眩晕和浮肿等症状的人，应在怀孕前检查血压的状态。

心脏病

患心脏病的人，在怀孕后会进一步加重心脏的负担，并且随着怀孕的进展可能会引起心力衰竭，不宜怀孕。但症状不重，也不影响平时日常生活者，如果怀孕就应选择有心脏病专科的医院，进行产前检查及分娩。

糖尿病

凡近亲中有糖尿病患者或尿糖阳性的，要主动去医院检查，确诊是否患有糖尿病。如果患有糖尿病，应积极配合治疗。待病情稳定后，在医生的指导下怀孕。

肝脏病

患过肝脏病的人在妊娠前或妊娠后要向产科医生说明，接受相关的血液及尿液检查。正在患肝脏病的人一般不宜怀孕。

☺ 急性传染病

夫妇一方患有传染性疾病，如：流感、风疹、病毒性脑炎、传染性肝炎等，都易造成胎儿畸形，也可使病情加重。所以，必须经医生治愈后才能怀孕。

孕育知识链接

☺ 遗传病与优生

如何生一个健康的孩子是所有准备怀孕的夫妇最关心的话题。一个新的生命承载了父母亲大量的遗传信息，这些信息决定了我们人类种族的繁衍。因此，夫妇双方中，如有一方的染色体或基因存在缺陷，孩子就可能发生遗传病。

遗传病，就是孩子从父母那里接受到已发生突变的遗传物质（染色体或基因）而引起的相应疾病或身体缺陷。这种遗传因素（致病基因），按一定的方式传给子女，子女这一代就可能发生遗传性疾病。



有些孩子出生时就患有某种疾病，这种疾病就是先天性疾病。先天性疾病中有一部分是遗传因素引起的，属于遗传病，如先天愚型等。还有一些属于母亲在怀孕期间受外界不良因素影响，导致胎儿发育异常引起的，这类疾病与父母的遗传基因无关，如先天性心脏病等。

还有一些孩子出生时并没有发现任何疾病的症状，但等到了一定的年龄阶段时，却表现出患有某种疾病的症状。因为有些遗传性致病基因控制的性状，要在孩子发育到一定的年龄时才表现出来。如进行性肌营养不良，一般要到4~6岁才发病。许多智力低下的疾病，在婴儿时也不易被发现，等到一定年龄后才出现症状。

因此，怀孕前对男女双方的家庭及近亲中，有无遗传病及其遗传病的种类作一个全面的了解是非常重要的。一般临床上，可以通过遗传咨询和产前诊断为准备生育或已经怀孕的夫妻提供这种服务。

☺ 什么是遗传咨询

遗传咨询是医生和遗传病患者或其家属就其家庭或近亲中某种遗传病的有关

问题进行交谈，医生对该疾病的发病原因、遗传方式、诊断、治疗、预后、预防及患者亲属的患病风险、携带者风险等问题进行解答，供患者或其家属在决定生育等问题时参考。

通过遗传咨询，可鉴别遗传性疾病和非遗传性先天性疾病，发现高危家庭，推算患病风险，特别是子代的再发风险，因此是防止严重遗传性疾病患儿出生的有效措施。

☺ 哪些人需要进行遗传咨询

归纳起来，可以分为以下几种情况：

1. 患遗传病的夫妻；
2. 有遗传病家族史的夫妻；
3. 长期接触不良环境者；
4. 染色体病患者的父母和同胞；
5. 性器官发育异常者；
6. 已生过严重畸形或遗传病患儿的夫妻或血缘亲属；
7. 有致畸因素接触史的孕妇；
8. 有不明原因反复自然流产、死胎、死产或新生儿死亡史的夫妻；
9. 已生过原因不明智力低下儿的夫妻；
10. 不孕夫妻，原发闭经女性；
11. 年龄大于35岁的高龄孕妇；
12. 夫妻为近亲结婚者。

☺ 孕前健康体检

新婚以后，由于夫妻双方尚需要一段时间来适应新的家庭生活和彼此的角色转换，所以如果不是年龄太大的话，一般在婚后1~2年再要孩子是比较明智的选择。度过了甜蜜的新婚生活阶段，温馨的二人世界期待着新生命的诞生。为此不但需要有充分的心理准备和良好的物质准备，更需要我们有健康的身体和为新生命的孕育创造一个最佳的内外环境。



我们怎样才能知道自己是否适宜妊娠，或者是怎样才能达到适宜妊娠的状态呢？经过专门培训的医生可以解答这个问题，这个过程称为孕前咨询和孕前检查。

孕前咨询所涵盖的范围很广，通过询问和交谈，医生可以告诉你应该选择怎样的避孕方法，什么时候受孕是你的最佳选择以及有关的优生咨询，再配合必要的检查，你就可以得到一个完全个体化的，适合你的妊娠预案。

孕前夫妇如何检查身体

孕前检查包括身体检查和一些辅助的实验室检查。医生需要了解夫妇双方目前的身体状况，测量身高、体重、心率、血压；通过听诊、触摸，检查心、肺、肝、胆、肾等重要器官形态是否正常，功能有无问题，有无淋巴结肿大；检查肢体的活动有无障碍，以及感觉器官的功能是否正常；最后还要仔细检查内外生殖器官。做完这些检查，还需要提供血液、尿液等一些标本进行化验。一般的化验项目包括：女性阴道分泌物检查、宫颈脱落细胞检查、男性精液常规以及双方的血、尿常规；血型、肝肾功能、血糖、血内无机元素含量的测定；一些病原体的检验，包括乙型和丙型肝炎病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒、巨细胞病毒、艾滋病毒、沙眼衣原体、解脲支原体、弓形虫、淋球菌、梅毒螺旋体等的检测；如有必要，X线及超声波检查可以帮助了解体内器官的情况，为医生提供参考。

通过咨询和检查，如果夫妇目前的身体状况一切正常，就可以放心地孕育小宝宝了。但是如果患有疾病，或者体内携带了某些病原体，就必须先接受一定的治疗后才能妊娠。当然也有一些女性是不适宜妊娠的，否则就会危及孕妇或对胎儿造成损害，这时应该听取医生的忠告。毕竟无论对于丈夫还是妻子本人，生命才是最重要的。

孕前是否要补充维生素

育龄妇女怀孕前的营养状况直接决定了其受孕、妊娠及产后的营养状况。这意味着想预防各种先天畸形，未来妈妈在受孕前的营养状况至关重要。怀孕应在一个良好的营养状况下开始，特别重要的是只有营养素的贮备充足，才能抵挡由于呕吐等早孕反应而导致的摄入不足。

所以，现代很多发达国家，不仅强调孕期的营



养,而且从孕前三月就开始补充叶酸及多种维生素,这又称之为围孕期营养。维生素和微量元素是人类保持生理功能的重要活性物质,它不能自行合成,因此必须通过外源性供给。

根据WHO遗传病控制中心长达八年的研究,关于含叶酸的多种维生素防止神经管畸形和其他出生缺陷相关性的研究,取得了肯定性的成果,特别是对围孕期补充者与不补充者二组对照研究中,肯定了前者对最初的神经管畸形、泌尿道畸形和心血管畸形有明显的预防作用,另外还降低了肢体缺损和先天性肥厚幽门狭窄的发生率。

那么怎样补充叶酸和多种维生素呢?这里必须强调的是叶酸的用量,现在市场上的叶酸有各种剂量的,正确的叶酸补充量为每日0.8毫克,因为高剂量叶酸可掩盖维生素B₁₂缺乏时的血液表现,而神经系统症状会持续发展。

如果,我们能从围孕期就开始认真补充叶酸和多种维生素,犹如在一块农田上先施肥、沃田,一旦播种后的幼苗就有了充分的营养,妊娠以后再继续补充叶酸和维生素,胎儿就可以健康发育成熟。

④ 选择最佳生育年龄

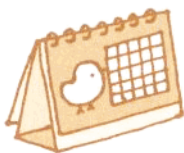
生儿育女,是人类生存繁衍的必由“程序”。青年男女在建立家庭后,随之而来的便是生育问题。什么年龄生育最合适?如何把握受孕的时机?怎样选择适宜的受孕季节?这些都是年轻夫妇们渴望了解的知识。

那么女性究竟什么年龄才是最佳生育年龄呢?女性18岁时生殖系统已基本发育成熟,但其骨骼系统及高级神经系统的发育则要比性成熟晚好几年,一般在24岁左右完全成熟。如过早生育,不但要承担营养胎儿的任务,还要继续完成自身的发育,使母子的健康都受影响。然而,女性生育也并非越晚越好,大量资料证明,各种妊娠异常自30岁起便有所增加,35岁以后显著增加。胎儿畸形发生率也随年龄增加而递增。如先天愚型的发生率:25~29岁为1.1%;35岁为5.6%;40岁为15.8%;45岁为53.7%。故女性最佳的生育年龄为25~29岁。此时生育,既符合自身生理发育,又利于优生优育。

④ 哪个季节怀孕最佳

谈到分娩的季节,从产院历年的统计资料显示,每年的7~12月为分娩的高峰季节,3~6月为淡季。这一规律与人们婚期的选择有密切的关系。国庆、元旦、春

节往往作为结婚吉日,如婚后马上怀孕,由此推算的预产期即在7~12月。此时受孕,正值深秋初冬,气温多变,是病毒性感染性疾病的好发季节,如在孕早期受病毒感染,则易导致胎儿畸形。再者,怀胎十月,正好是7~12月分娩。盛夏酷暑,不注意防暑降温,产妇易发生中暑,也易发生皮肤感染、腹泻等疾病。三九寒天分娩同样也不理想,一旦哺乳、婴儿沐浴、更衣时不注意防寒保暖,产妇易受风着凉,感冒发烧。而新生儿则对寒冷的适应性差,易患上呼吸道感染、肺炎等症。由此可见,6~8月受孕,3~5月分娩为最佳受孕与分娩季节。



掌握受孕的时机

受孕季节的选择性固然重要,掌握受孕的时机亦不可忽视。一般情况下,育龄妇女每月排卵一次,卵子自卵巢排出后的24小时内具有受孕能力,此时即受孕时机。女性自青春期起每28天左右排卵一次。排卵一般在下次月经前第14天左右。在排卵期前,基础体温(每天早晨醒来后未做任何活动测得的体温)较低,约为36.5℃左右,排卵后体温上升0.5℃左右。这种测量有助于掌握排卵期,也有助于掌握受孕的时机。

自然受孕必须具备的条件

- 男方能产生正常数量、形态和活动力的精子;
- 女方有成熟的卵子排出;
- 配偶间能进行正常的性生活,男方必须将精子排入女方的阴道内;
 - 性生活时间正值女方排卵期内,确切地说在排卵前期3天或排卵后24小时内;
 - 输送精子的管道必须通畅;
 - 女方宫颈黏液有利于精子顺利地通过,输卵管通畅、功能完好,有利于精子和卵子的相遇和受精;
 - 子宫腔内环境,特别是子宫内膜和受精卵的发育同步,具备着床条件;
 - 具有正常的内分泌调节功能。





怀孕1个月

孕期妈妈全程关注

孕育知识

- 如何正确测量基础体温
- 环境污染对胎儿有什么影响
- 现代家电对胎儿的影响
- 怀孕与家庭装修
- 宠物对孕妇有什么影响
- 孕妇与吸烟
- 孕妇与酒精
- 怀孕生病能不能吃药
- 孕期服药的禁忌
- 风疹病毒感染与妊娠
- 孕妇如何进行自我心理调整



确诊怀孕

一旦怀孕，每个妈妈的心情都会不一样，有的惊喜，有的兴奋，有的紧张，有的诧异……但，都会有一种从未有过的感觉：变得充实、坚强、敏感、坦然，好像一下子拥有了整个世界。

你会喜欢碰到的任何一个小孩；会对童装、玩具发生浓厚的兴趣；会关注有关Baby的商品信息、浏览育儿手册；会对邻家宝宝的哭声不再厌烦……

宝宝幼小的生命，是在你不知不觉之中孕育的。而当你能证实时，新生命形成的第一个月可能已经过去。因为在新生命的萌芽期，作为母体的你可能完全没有任何感觉。而当你确信自己每月按期来临的月经不再出现时，宝宝已在你体内诞生2周左右了。

孕妈咪身体的变化

- * 平时很有规律的月经，过期还没来；
- * 乳房发胀，并感觉很不舒服；
- * 人变得很容易疲劳；
- * 正常的阴道分泌物增加；
- * 口腔内有一种怪怪的金属味；
- * 会对某种食物或气味特别敏感；
- * 口味的改变；
- * 情绪异常；
- * 小便次数增加等。

确诊怀孕

最明显的、最关键的是平时很有规律的月经不再出现，一般在受孕后的两个星期内便会停经。但停经不一定是由怀孕引起的，也可能有其他因素。因此，育龄期女性出现月经停止现象后，一定要尽快证实自己是否怀孕。

1. 平时一直在测量基础体温的女性，会发觉自己的基础体温会变得一