

# 完美妈妈执业通行证

## 妊娠·分娩·育儿 一本通



程蔚蔚 主编  
凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

快节奏社会的轻松育儿读本  
准备要个宝宝  
从怀孕的那一刻起  
轻松养育健康宝宝



本书是科学孕育健康宝宝的指导手册，也是科学育儿的宝典。本书集系统性、科学性、时代性于一体，具有很强的操作性和指导性。



新手妈妈系列

完美妈妈执业通行证

# 妊娠·分娩·育儿 一本通

主 编 程蔚蔚

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

完美妈妈执业通行证:妊娠分娩育儿一本通/程蔚蔚  
主编. —南京:江苏科学技术出版社,2007.12

(新手妈妈系列)

ISBN 978-7-5345-5704-0

I. 完… II. 程… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
②分娩—基本知识③新生儿—妇幼保健—基本知识  
IV. R714 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161723 号

新手妈妈系列

### 完美妈妈执业通行证——妊娠·分娩·育儿一本通

---

主 编 程蔚蔚

责任编辑 董 玲

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬中市印刷有限公司

---

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 20

字 数 320 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-5704-0

定 价 24.80 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。





主 编

副 主 编

编 者

程蔚蔚

高泳涛

(按姓氏笔画排序)

丁 艳 毛尔一 朱金萍

刘春敏 余 文 陈 焱

周 晔 范建霞 施婴婴

骆月娥 陶然清 程蔚蔚

蒋鉴芬

肖轶璇

宋 胤 吴佳欣

插 图

版式设计

## 前言

21 世纪是一个科学技术高度发展的时代,也是人类对健康要求向更高层次发展的阶段,因而优生优育提高到了新的水平。随着医学的发展,对人类孕育过程的探索不断深入,优生优育又增添了许多新的内容。

母婴保健法明确指出:“儿童健康 母亲优先”,说明母亲安全是妊娠、分娩过程的核心,也是胎儿健康的重要基础保证。同样,如何科学育儿也愈来愈受到社会和家长的重视。本书即针对母婴健康的热点问题,分为准备、妊娠、分娩、产后、育儿五篇,围绕如何有计划受孕、怀孕前要做哪些准备、受孕前和妊娠期如何避开一些危险因素、孕期营养指导、胎儿在子宫内的生长发育过程、如何自我监测胎儿的情况、分娩的过程、如何科学坐月子、产后营养与康复、新生儿生长发育特点、日常喂养护理、新生儿常见症状应对、如何做好幼儿的早期智力教育等,进行了专业的介绍和指导。



上海国际和平妇幼保健院是一家享誉国内外的三级甲等妇产科专科医院,年分娩量在 1 万左右,在妊娠期疾病监测处理、孕期保健、助产技术、新生儿护理技巧、高危新生儿救治、婴幼儿学能开发等方面均积累了大量经验。本书编者汇集了该院知名的产科专家、新生儿专家、儿童保健专家,他们不仅具有扎实的理论功底,同时具有丰富的临床实践经验。





# 目录

## 准备篇

### 第一章 孕前必须知道的知识

- 一、怀孕需要具备哪些基本条件 ..... 2
- 二、认识遗传病 ..... 3
- 三、为什么要禁止近亲结婚 ..... 7
- 四、哪些因素会导致出生缺陷 ..... 8
- 五、患这些病能怀孕吗 ..... 14
- 六、怀孕前,如何预防宠物病 ..... 16
- 七、性病对怀孕的影响 ..... 17

### 第二章 如何实现计划受孕

- 一、什么是最佳生育年龄 ..... 19
- 二、什么是最佳受孕季节 ..... 19
- 三、如何安排受孕时间 ..... 20
- 四、准爸爸的优生准备 ..... 21
- 五、生男生女事先可选定吗 ..... 22
- 六、孕前需要接种疫苗吗 ..... 24

### 第三章 孕前的营养指导

- 一、饮食准备提前开始 ..... 25
- 二、小叶酸大作用 ..... 25
- 三、饮食调整注意事项 ..... 27
- 四、准爸爸的饮食准备 ..... 28

## 妊娠篇

### 第一章 孕期产前检查

- 一、早孕的诊断 ..... 32
- 二、建立孕妇联系卡定期检查 ..... 32

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 三、早孕期检查内容 .....       | 34 |
| 四、中孕期检查内容 .....       | 35 |
| 五、晚孕期检查内容 .....       | 36 |
| 六、血清学筛查的必要性 .....     | 38 |
| 七、孕期胎儿 B 超检查的意义 ..... | 39 |

## 第二章 正常妊娠 .....

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、我真的怀孕了吗 .....       | 41 |
| 二、学习计算预产期 .....       | 42 |
| 三、宫内宝宝 10 月成长记录 ..... | 43 |
| 四、胎盘的形成和成熟 .....      | 47 |
| 五、羊水的产生和作用 .....      | 49 |
| 六、了解脐带 .....          | 50 |
| 七、通过胎动感知宝宝的生长 .....   | 51 |
| 八、胎儿成熟的判断 .....       | 53 |

## 第三章 妊娠期母体的生理变化 .....

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、孕期体重及血压变化 ..... | 55 |
| 二、皮肤及色素变化 .....   | 57 |
| 三、生殖器官的变化 .....   | 58 |
| 四、循环系统的变化 .....   | 60 |
| 五、呼吸系统的变化 .....   | 61 |
| 六、消化系统的变化 .....   | 61 |
| 七、泌尿系统的变化 .....   | 63 |
| 八、骨骼系统的变化 .....   | 64 |
| 九、孕妇的心理变化 .....   | 64 |

## 第四章 孕期营养指导 .....

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、孕期需要哪些营养 .....    | 68 |
| 二、孕早期营养需要 .....     | 72 |
| 三、孕中晚期营养需要 .....    | 74 |
| 四、饮食讲究合理性和科学性 ..... | 78 |
| 五、孕早期准妈妈的饮食原则 ..... | 79 |
| 六、孕中期准妈妈的饮食原则 ..... | 81 |





|                     |    |
|---------------------|----|
| 七、孕晚期准妈妈的饮食原则 ..... | 82 |
| 八、值得强调的粗粮和水果 .....  | 83 |
| 九、如何看待孕期营养品 .....   | 87 |
| 十、营养素缺乏或过多的危害 ..... | 88 |
| 十一、孕期特殊食谱介绍 .....   | 89 |

## 第五章 异常妊娠 ..... 92

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、异位妊娠(宫外孕) ..... | 92  |
| 二、流产 .....        | 95  |
| 三、早产 .....        | 96  |
| 四、孕晚期阴道流血 .....   | 97  |
| 五、羊水异常 .....      | 98  |
| 六、胎儿宫内发育异常 .....  | 100 |
| 七、胎位异常 .....      | 103 |
| 八、其他异常妊娠 .....    | 104 |

## 第六章 妊娠期常见症状及应对 ..... 107

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、常见的消化道症状 .....   | 107 |
| 二、皮肤的这些变化可逆吗 ..... | 109 |
| 三、感冒了怎么办 .....     | 111 |
| 四、不可忽视的腿部问题 .....  | 112 |
| 五、怀孕期真菌感染 .....    | 113 |
| 六、妊娠期的口腔疾病 .....   | 114 |
| 七、孕期疼痛 .....       | 115 |
| 八、产前抑郁 .....       | 117 |

## 第七章 妊娠与疾病 ..... 118

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、妊娠与心脏病 .....   | 118 |
| 二、妊娠与高血压 .....   | 120 |
| 三、妊娠与贫血 .....    | 122 |
| 四、妊娠与糖尿病 .....   | 125 |
| 五、妊娠与病毒性肝炎 ..... | 127 |
| 六、妊娠与肺结核 .....   | 129 |
| 七、妊娠与肾脏疾病 .....  | 131 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 八、妊娠与甲状腺功能亢进 .....     | 133 |
| 九、妊娠合并甲状腺功能减退 .....    | 134 |
| 十、妊娠与阑尾炎 .....         | 135 |
| 十一、妊娠合并急性胆囊炎和胆石症 ..... | 137 |
| 十二、妊娠与子宫肌瘤 .....       | 138 |
| 十三、妊娠与卵巢肿瘤 .....       | 140 |
| 十四、妊娠与性病 .....         | 141 |
| 十五、妊娠与弓形虫感染 .....      | 145 |
| 十六、妊娠与巨细胞病毒感染 .....    | 145 |

## 第八章 孕期生活指导

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、孕妇学校 .....          | 147 |
| 二、孕期快乐运动 .....        | 147 |
| 三、孕妇体操 .....          | 150 |
| 四、孕妇瑜伽 .....          | 152 |
| 五、怀孕期间能开车吗 .....      | 156 |
| 六、孕期能不能旅行 .....       | 158 |
| 七、孕期能有性生活吗 .....      | 160 |
| 八、胎教知识 .....          | 163 |
| 九、怀孕期间可以看电视用电脑吗 ..... | 167 |
| 十、孕妇防辐射服的作用 .....     | 168 |

## 分娩篇

### 第一章 正常分娩

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、临产先兆自我识别 .....  | 170 |
| 二、如何确定正式临产 .....  | 171 |
| 三、了解分娩三大阶段 .....  | 172 |
| 四、如何减轻分娩痛 .....   | 174 |
| 五、认识“拉梅兹” .....   | 177 |
| 六、体验水中分娩 .....    | 179 |
| 七、临产准备全攻略 .....   | 180 |
| 八、关于分娩的一些疑问 ..... | 183 |



## 第二章 异常分娩

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、难产怎么办        | 186 |
| 二、胎位异常怎么办      | 188 |
| 三、出现产程延长或停滞怎么办 | 190 |
| 四、为什么要做人工破膜    | 191 |
| 五、头盆不称怎么办      | 192 |
| 六、需要阴道助产吗      | 193 |
| 七、胎盘滞留怎么办      | 195 |
| 八、哪些情况需要剖宫产    | 195 |
| 九、产后出血怎么办      | 197 |

## 产后篇

### 第一章 如何坐月子

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、产褥期母体的生理变化 | 200 |
| 二、产褥期常见问题解答  | 201 |
| 三、产褥期常见误区    | 206 |

### 第二章 产后康复

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、何时做产后检查      | 208 |
| 二、产后注意生理和心理卫生  | 209 |
| 三、产后何时恢复月经和性生活 | 210 |
| 四、产后形体恢复锻炼适时进行 | 214 |

### 第三章 月子饮食

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、月子饮食要点了解  | 213 |
| 二、月子饮食的安排   | 217 |
| 三、月子饮食中的禁忌  | 219 |
| 四、素食产妇的月子饮食 | 220 |
| 五、月子里的常用食品  | 220 |

## 育儿篇

### 第一章 科学喂养健康宝宝

|            |     |
|------------|-----|
| 一、大力提倡母乳喂养 | 222 |
|------------|-----|



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、如何保持充足有营养的奶水 ..... | 224 |
| 三、采取正确的哺乳姿势 .....    | 226 |
| 四、乳房保健 .....         | 227 |
| 五、不宜母乳喂养的母亲 .....    | 230 |
| 六、乳母服药会影响孩子吗 .....   | 231 |
| 七、什么时候选择人工喂养 .....   | 232 |
| 八、如何冲调与保存奶粉 .....    | 232 |
| 九、人工喂养的注意事项 .....    | 234 |
| 十、人工喂养的方法 .....      | 238 |
| 十一、喂奶期间常见问题 .....    | 240 |
| 十二、如何添加辅食 .....      | 244 |
| 十三、如何断奶 .....        | 245 |

## 第二章 宝宝的护理 .....

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、怎样测定宝宝的体温 .....        | 249 |
| 二、怎样观察宝宝的心率与心律 .....     | 250 |
| 三、怎样观察宝宝的呼吸 .....        | 251 |
| 四、如何观察宝宝的大小便 .....       | 252 |
| 五、尿布的选择与使用 .....         | 254 |
| 六、怎样给宝宝穿衣服 .....         | 256 |
| 七、宝宝的睡眠 .....            | 257 |
| 八、怎样给宝宝洗澡 .....          | 260 |
| 九、怎样护理宝宝的脐部 .....        | 262 |
| 十、宝宝五官(眼、耳、口、鼻)的护理 ..... | 263 |
| 十一、宝宝出现红臀怎么办 .....       | 266 |
| 十二、宝宝的户外活动 .....         | 267 |
| 十三、宝宝的预防接种 .....         | 267 |
| 十四、宝宝哭闹的常见原因 .....       | 270 |
| 十五、宝宝生病了怎么办 .....        | 272 |
| 十六、宝宝意外事故的预防 .....       | 279 |
| 十七、意外事故的家庭急救处理 .....     | 281 |

## 第三章 宝宝脑发育与早期教育 .....

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、影响宝宝脑发育的三大因素 ..... | 288 |
|----------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 二、如何进行感觉训练 ..... | 290 |
| 三、动作训练循序进行 ..... | 293 |
| 四、语言发展与训练 .....  | 298 |
| 五、婴儿抚触 .....     | 299 |
| 六、婴儿操 .....      | 301 |
| 七、婴儿游泳 .....     | 304 |



## 准备篇





## 第一章 孕前必须知道的知识

### 一 怀孕需要具备哪些基本条件

结婚有一段时间了,很多夫妻就会有想要个宝宝的念头出现。很多想做妈妈的女性看到商场里漂亮可爱的婴儿服,总会流连忘返,有的甚至就买回家了。怀孕生宝宝是件简单的事吗?有的夫妻会认为,生个宝宝是件可遇而不可求的事情,能不能生、生怎样的宝宝要看老天爷的安排。但是,你们知道吗,要个宝宝,尤其是健康聪明的宝宝,是需要做好充分准备的,而且最重要的是想为人父母者身体的准备。你准备好了吗?

有些父母匆忙上阵,结果带来终身的遗憾;有的夫妇求子心切却屡屡不孕。所以,在怀孕前很有必要了解一下,怀孕都需要哪些身体条件。



#### 我要做妈妈

⑥ 第一,身体健康。没有什么医生明确诊断的疾病,如传染病、严重的心脏病、肾脏病、糖尿病、血液病、癫痫及精神类疾病等,或是你原有的疾病经过正规治疗,目前已处于控制稳定期,医生说可以怀孕。

⑥ 第二,月经正常。有正常的月经周期,才可能有正常的排卵,才会有受孕的机会。

⑥ 第三,确定你的工作环境中无有毒、有害因素。

⑥ 第四,停止避孕。原先在服用避孕药,现已停药3个月;原本使用宫内节育器(放环)者,现已取环2个月。

#### 我要做爸爸

⑥ 第一,身体健康。没有什么医生明确诊断的疾病,如传染病、严重的心脏病、肾脏病、糖尿病、血液病、癫痫及精神类疾病等,这些疾病可以影响精子的数量和质量,直接或间接影响受孕或下一代的质量。

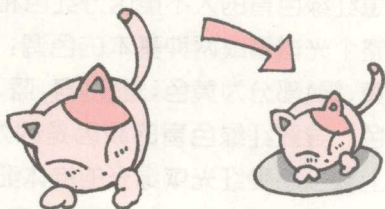
- ⑥ 第二,确定你的工作环境中无有毒、有害因素。
- ⑥ 第三,忌饮酒过度、吸烟或吸毒,这些都会影响精子质量。
- ⑥ 第四,你已做好了充分的思想准备和物质准备。

## 二

## 认识遗传病

### 1 遗传病就是先天性疾病吗

所谓遗传病,是指从父母接受到已发生突变的遗传物质(如染色体、基因)而引起的疾病或缺陷。这种遗传因素(致病基因)按一定的方式传给子代,子女就可能发生遗传性疾病。通俗地讲,就是孩子的父母有异常的基因(这个基因可以是祖辈那里遗传来,也可以是突变的),父母可以是正常人,也可以表现出某种疾病,而孩子却因为这个基因发病,即遗传病。



基因是遗传单位,染色体是基因的载体,染色体的主要成分是脱氧核糖核酸(DNA),所以决定人类遗传的主要物质是 DNA。

先天性疾病是指婴儿出生时就发生的疾病。先天性疾病中有些是遗传因素引起的,属于遗传病,如先天愚型(Down's 综合征);还有些是怀孕期受到外界某种不良因素影响,引起胎儿发育异常所产生的疾病,如先天性心脏病等。所以遗传病都是先天性疾病,而先天性疾病不全是遗传病。

### 2 比较常见的遗传病

① **唐氏综合征**: 又称先天愚型,也就是我们通常所说的先天性智力低下。这种疾病是怎么产生的呢?

我们正常人都具有 23 对(46 条)染色体,而由于某种原因(精子卵子问题、病毒、放射线等),染色体分裂出现异常,致使胎儿有 47 条染色体,一般是 21 号染色体由 2 条变为 3 条,所以也叫“21 三体”。

唐氏综合征在普通人群中的发生率为  $1/800$ ,是遗传病中发病率最高的一种,且随着孕妇年龄增大,发生概率增加。唐氏综合征在高龄产妇中发生比例尤其高,根据资料报道,孕妇 35 岁时发生概率为  $1/270$ ; 40 岁时发生概率为



1/100。目前,孕中期做唐氏筛查可以发现很大一部分异常。所以避免高龄生育,同时做好孕前、产前检查非常重要。

唐氏综合征的临床表现有:特殊面容、严重的智力障碍、50%先天性心脏病、胃肠道畸形等。特殊面容表现为:口小舌大,故舌常半伸于口外,并伴流涎;鼻短而塌,面扁而圆,近于“满月脸”;头小而圆、枕部多为扁平等。

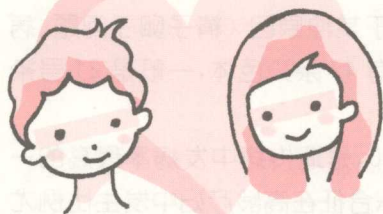
由于患儿出生后无有效的治疗方法,且会增加社会和家庭的负担,故通过孕期筛查防止这类患儿的出生具有重要的意义。

**② 红绿色盲:** 是一种单基因遗传疾病,患红绿色盲的人不能区分红色和绿色,他们把整个光谱看成两种基本的色调:长波(红、橙、黄、绿)部分为黄色,短波(青、蓝、紫)部分为蓝色。导致红绿色盲的原因是因为患者视网膜上缺少感受红光或绿光的锥体细胞。



红绿色盲属于X连锁的隐性遗传,决定此病的红绿色盲基因是隐性的,位于X染色体。如果男性患者与正常女性结婚,则儿子均正常,而女儿则都为携带者。如果女性色盲患者与正常男性结婚,儿子都为患者,女儿均为携带者。如果女性色盲携带者与正常男性结婚,后代中儿子将有1/2可能发病,女儿不发病,但有1/2为携带者。如果女性色盲携带者与男性色盲患者结婚,后代中儿子有1/2可能发病,女儿有1/2可能发病,1/2为携带者。由于目前尚无有效的治疗方法,可以通过遗传咨询及产前检查有效地防止向下一代遗传。

**③ 血友病:** 血友病是一种单基因遗传病,它是因为一组先天性凝血因子缺乏,以致凝血活酶生成障碍的出血性疾病。其中包括血友病甲、血友病乙及血友病丙。临床上血友病甲多见,约为血友病乙的七倍。



血友病甲为典型的性联隐性遗传,由女性传递,男性发病。男性患病与正常女性婚配,儿子均正常,女儿为携带者;正常男性与女性携带者婚配,儿子中半数为患者,女儿中半数为携带者;男性患者与女性携带者婚配,所生男孩半数有血友病,所生女孩半数为血友病,半数为携带者。约30%无家族史,其发病可