

Mami 妈咪学堂 Xuetaang

孕产·养胎 全方案

YUNCHAN YANGTAI
QUANFANGAN

怀孕需要做哪些准备/怎样才能怀孕/什么情况下不宜怀孕/孕期有哪些正常的生理反应/怎样应对孕期中的不适/孕期生病怎么办/孕期饮食方案/孕期运动方案/养胎的最佳时机和方法

丛书专家编委会 著



信 赖 权 威 专 家 · 学 习 正 确 方 法



中国妇幼保健专家精心设计的孕产养胎方案

中国妇女出版社

Mami  妈咪学堂 Xuetao



孕产·养胎

全方案

YUNCHAN YANGTAI
QUANFANGAN

丛书专家编委会 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产·养胎全方案/丛书专家编委会著. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 500 - 3

I. 孕… II. 丛… III. ①妊娠期 - 妇幼保健②围
产期 - 妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 182550 号

孕产·养胎全方案

作 者: 丛书专家编委会 著

策划编辑: 乔彩芬

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.5

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

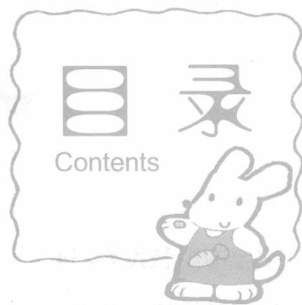
印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 500 - 3

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



孕前准备

孕前的物质准备

必要的经济基础/2

良好的生活环境/4

切实可行的孕产育儿计划/5

孕前的心理准备

良好的情绪和积极的心境/8

优质的性生活/9

树立自信心/9

完成角色转换/10

夫妻和谐相处/11

与家人达成共识/12

关于优生的基本知识

多大年龄做妈妈/13

哪个季节怀孕最适宜/14

孕前要补充哪些营养/14

孕前要治疗的疾病/15

戒掉不良习惯/16

怀孕的必要条件/18

通过排卵监测手段计划怀孕/18

不宜立即怀孕的几种情况/20

孕前应该进行口腔检查/24

怀孕前医学检查的重要性/25

如何预防遗传疾病/27

胎儿的性别是怎样决定的/27

父母的血型是怎样遗传的/28

预产期的推算方法/29

可以带病怀孕的几种情况/30

怀孕的先兆有哪些/30

自然流产与人工流产/31



孕期生活指导

妊娠第1个月(1~4周)

宝宝的生长发育/34

妈妈的身体变化/34

准妈妈的早孕反应与对策/34

常见病的预防/37

心理保健/40

准爸爸关心重要性/41

日常生活忌与宜/42

建立孕期档案/45

营养方案/46

用药须知/50

产前检查/52

特别参考/54

自我监测/56

妊娠第2个月(5~8周)

宝宝的生长发育/58

妈妈的身体变化/59

常见疾病的预防与常见反应的

应对/59

日常生活忌与宜/60

孕期检查/65

营养方案/65

特别参考/70

自我监测/72

妊娠第3个月(9~12周)

宝宝的生长发育/73

妈妈的身体变化/73

常见疾病的预防与常见反应的

应对/73

日常生活忌与宜/78

用药须知/82

孕期检查/83

营养方案/84

特别参考/89

自我监测/91

妊娠第4个月(13~16周)

宝宝的生长发育/92

妈妈的身体变化/92

常见疾病的预防与常见反应的

应对/93





日常生活忌与宜/94

孕期检查/96

营养方案/98

特别参考/101

自我监测/106

妊娠第5个月(17~20周)

宝宝的生长发育/106

妈妈的身体变化/107

常见疾病的预防与常见反应的

应对/108

日常生活忌与宜/109

孕期检查/113

营养方案/114

特别参考/115

自我监测/118

妊娠第6个月(21~24周)

宝宝的生长发育/118

妈妈的身体变化/119

常见疾病的预防与常见反应的

应对/119

日常生活忌与宜/122

孕期检查/124

营养方案/125

用药须知/125

特别参考/127

自我监测/128

妊娠第7个月(25~28周)

宝宝的生长发育/128

妈妈的身体变化/129

常见疾病的预防与常见反应的

应对/129

日常生活忌与宜/132

孕期检查/137

营养方案/138

特别参考/139

自我监测/140

妊娠第8个月(29~32周)

宝宝的生长发育/141

妈妈的身体变化/142

常见疾病的预防与常见反应的

应对/142

日常生活忌与宜/150

孕期检查/156

营养方案/157

特别参考/157

自我监测/159

妊娠第9个月(33~36周)

宝宝的生长发育/160

妈妈的身体变化/160

常见疾病的预防与常见反应的

应对/161

日常生活忌与宜/166

孕晚期如何安度酷暑或寒冬/170

孕期检查/172

营养方案/173

特别参考/173

自我监测/174

妊娠第10个月(37~40周)

宝宝的生长发育/175

妈妈的身体变化/175

常见疾病的预防与常见反应的

应对/176

日常生活忌与宜/182

孕期检查/186

营养方案/187

特别参考/188

自我监测/188

分 娩

分娩的准备

物质准备/190

精神准备/203

分娩的先兆

子宫降低/205

子宫收缩/206

见红/206

破水/206

分娩的过程

何时入院待产/207

哪些孕妇需要提前入院待产/210

分娩的3个过程/213

自然分娩/217

剖宫产/222

分娩中易出现的紧急情况及应对

措施

怎样减轻分娩疼痛/225

分娩中医生会采用哪些助产手段/229

高龄初产妇容易出现的问题/232



产后保健

了解产后的身体变化

产后有哪些正常的生理现象/234

产妇的生殖系统有哪些变化/236

产妇的全身有哪些变化/237

产妇的心理有哪些变化/238

产后的日常起居

适宜的居室环境/239

保证充足的睡眠/240

产后能刷牙吗/241

产后能洗头洗澡吗/242

产后什么时候能够下床/243

产后什么时候可以干活/245

产后能看书写字吗/245

产后如何注意外阴卫生/246

产后如何护理腹部伤口/247

剖宫产术后怎样进行自我护理/248

剖宫产后怎样预防瘢痕/250

产后饮食

怎样按体质调整饮食/252

月子里必吃的食物/253

月子里忌吃的食物/255

产后应多吃哪些水果、蔬菜/256

推荐几款月子食谱/258

产后哺乳

为什么一定要让宝宝吃初乳/260

母乳喂养的方法和注意事项/260

怎样使母亲保持充足的乳汁/263

产后乳汁过少怎么办/265

怎样防治乳头皲裂/268

怎样断奶/269

乳母慎用和禁用的药品有哪些/270

产妇在什么情况下不宜授乳/272

产后避孕

产后月经何时复潮/275

产后多长时间能过性生活/276

哺乳期需要避孕吗/277

产后如何避孕/277

产后何时能放置宫内节育器/279

产后何时可以做绝育手术/280

哺乳期怀孕后，人工终止妊娠有

什么危险/281

产后健身与美容

产后怎样进行健美运动/281

产后减肥应注意哪些问题/284

剖宫产后怎样健身/285

如何祛除妊娠斑/286

产后护肤要点有哪些/287

产后怎样美腹/290

为什么产后不宜长时间束腰/292

产后常见疾病及问题的应对

产后出血/293

产后贫血/295

产后发热/296

产褥期感染/300

产后抑郁症/301

产后尿潴留/305

产后便秘/308

产后恶露异常/310

产后脱发/311

产后阴道炎/314

产后乳腺炎/315

产后子宫脱垂/317

席汉氏综合征/318



Diyizhang



孕

前

准

备



孕前的物质准备



必要的经济基础

营养费用

怀孕期间比较大的花费应该是补充营养所需要的费用。从怀孕开始，为保证胎儿的发育和自身的健康，孕妇需要补充大量的营养，并且在怀孕的不同时期，要根据具体情况不断地调整孕妇的饮食结构，以满足孕妇对营养物质的需求。孕妇的饮食要保证各种营养成分的平衡，还要注意饮食多样化。在计划怀孕时，一定要将这部分开支考虑在内。

衣着费用

怀孕以后，女性的身体外形会发生变化，需要通过穿着打扮来修饰身体的变化，如设计裁剪良好的孕妇装、保护孕妇和胎儿的腹带、孕妇防辐射服等。虽然怀孕结束后就不会再使用这类服装或用品，但它们的专用性非常强，在购买时，一方面要考虑价格，但是更重要的是要考虑这些物品使用的舒适性和安全性，特别是购买化妆品，不仅要考虑到使用的效果，还必须考虑到是否会对胎儿产生不良的影响。在计划孕期费用时，应适当考虑这方面的开支。

(1) 合适的内衣和内裤：要选择吸水性强、有弹性的材料，最好选用纯棉制品。由于内衣内裤要勤洗勤换，注意选择易洗及柔软的衣料。因孕期要经常检查和进行乳房保养，注意选择容易穿、脱的胸衣。最好准备几条宽大的平脚内裤，因为孕期穿三角内裤容易着凉，同时当腹部大到一定程度时，三角内裤就无法穿了。内裤和衬裤都不要用松紧带，以免勒着肚子、压迫胎儿，最好使用带子，以便根据腹围的变化进行调节。





(2) 宽松的外衣：可选择样式宽松肥大、穿在身上不感到紧、并能使鼓起的肚子不太明显的服装。颜色和衣料可根据个人的爱好进行选择，但最好以简单、朴素为好，可以给人以精神振奋和愉快的感觉。大红、大绿或色彩鲜艳的图案会增加孕妇的臃肿感，而条状花纹能使孕妇看上去相对苗条一些。

(3) 舒适实用的鞋：怀孕之后，随着孕妇肚子越来越大，身体的重心发生变化，一双合适的鞋子对于保证孕妇行走安全、减轻腿部及后背的压力有着极为重要的作用。选择鞋时应注意有能支撑身体重量的宽大的后跟；鞋跟的高度在2厘米左右，不可过高或过低；鞋底上要有防滑纹；宽窄、长短适度，可以适当宽一点，但不能过紧；鞋的重量应比较轻。

孕妇不可以穿高跟鞋，一则稳定性差，稍不注意就会出现崴脚、摔跤等现象，增加早产、流产的可能性；二是穿高跟鞋时，上身的重量全集中到了背部和腰部，容易腰痛。但平底鞋也不理想，因为走路时的振动会直接传到脚上，脚部很容易产生疲劳感。孕妇还要准备一两双稍大一点的鞋子，以备在孕晚期脚部出现浮肿时穿。

养胎费用

目前，养胎很流行，但医学界尚存在争论。如果你对养胎持肯定态度，并准备实施，那么要把这部分费用也考虑进去，准备一些适合养胎的音乐唱片、磁带以及一些比较好的书籍，在孕期实行养胎时用。

产前检查的费用

在孕期，为保证胎儿和孕妇的健康和安全，常规的产前检查是必须要做的。在怀孕期间，孕妇和胎儿可能会出现许多意想不到的事情，如前置胎盘、早产等。在计划怀孕时，应将这些可能出现的意外考虑在内，做适当的心理和费用准备，以免事到临头，慌乱不堪。

住院分娩的费用

为了保证母子的安全，孕妇应在医院分娩，应事先考虑到所选择医院的分娩费用、手术费用、住院费用以及新生儿出生后的费用等，具体费用究竟为多少，请向有关医院咨询。

总之，夫妇双方必须事先计划好怀孕后的经济支出，既要本着勤俭节约的精神来添置所需物品，能代用的尽量代用，或者利用旧物改造，又要保证孕妇生活

及营养方面的需求。要做好充分的物质准备,合理安排经济支出,以免关键时刻手头拮据。在计划孕期和分娩时的费用时,应适当地准备宽绰一些,以备临时急需。



良好的生活环境

对居室的基本要求

居住环境,是人们休息、生活的地方。良好的居室环境,可以减少孕妇情绪的变化,有利于胎儿在母体内的发育。房屋是孕育后代必不可少的条件,不论是宽敞舒适的住房,还是狭小拥挤的住房,都应有适当的准备。

孕妇的居室应整齐清洁,安静舒适,有充足的阳光,而光线柔和、亮度适中、通风良好的居室最好。居室中适宜的温度和湿度,有利于孕妇的休息,温度、湿度太高或太低都会使人感到不舒服,不利于孕妇的保健。准备怀孕的夫妇还应解决好居室的采光问题,如将玻璃窗擦干净,增加照明度。孕妇如在缺乏光线的室内生活,不但会影响心情,不利于怀孕和养胎,而且会影响对钙的吸收,影响孩子的骨骼发育。如果室内阴暗潮湿,还会增加产妇产后患病的机会,如关节疾病等。另外,新生儿出生后,如果长时间待在这种不良的室内环境中,会增加婴儿患感冒等疾患的可能性。

居室的布置应协调,因居室色彩具有强烈的心理暗示作用,房间色彩应与家具色彩相互配合。居室中的白色可以给人清洁朴素、坦率、纯真的感觉,而蓝色

可以给人宁静、冷清、深邃的感觉。这两种颜色可以使人的神经尽快地松弛,使体力和精力得到很好的恢复。房间中各种色彩的合理搭配,可以使紧张劳累一天的孕妇在回到家后,尽快地解除疲劳。选择孕妇喜爱的颜色、图案来装饰居室,可以使孕妇心情舒畅、精神愉悦,有利于胎儿的发育。



居住环境应远离噪声，居室要安静，给人以美的享受，使人产生遐想。有条件的可以适时地播放轻松柔和的音乐，以便为孕妇和胎儿创造一个美好的生活环境；孕早期，旋律轻快、优美的音乐可以调节孕妇的情绪，间接作用于胎儿，使胎儿安静；而在孕中、晚期，音乐还可以直接刺激胎儿的脑细胞，促进大脑的发育。

孕前家中不养猫狗等宠物

怀孕前应妥善处理掉家中所养的猫狗等宠物，并彻底清除它们的排泄物，以预防弓形虫病。我国已发现大量动物是弓形虫病感染者，尤其猫是传染此病的罪魁祸首。通过研究发现，猫是弓形虫的最终宿主，受到感染的猫排出的大量卵囊能够长期存活，食用沾上这些卵囊的食物，可使人的眼、耳、喉、内脏等多种器官发病，对孕妇的危害性尤其大。

孕妇感染弓形虫病后，极易引起流产、早产或死胎，接近一半的婴儿可能耳聋、失明、畸形、智力低下甚至死亡。所以，孕前家中最好不养猫狗等宠物。



切实可行的孕产育儿计划

良好的受孕环境

受孕环境是可以人为创造的，受孕的时间与安排也是可以人为控制和调整的。良好的受孕环境包括：稳定的情绪，充沛的精力，振奋的精神，清新温和的气候，安静整洁不受外界条件干扰的居住处所。因为受孕是从两性已发育成熟的生殖细胞的结合开始的，所以生殖细胞的发育成熟也应处在良好的环境中，创造良好的受孕环境应从创造生殖细胞发育成熟的良好条件和环境入手，保证肌体的营养和能量的需求，维持肌体代谢的正常进行。

孕前育儿计划

夫妻双方有了怀孕的计划，在孕前就要开始对生理、心理状态进行调整，做好怀孕的准备。孕前生活节律的调适，其主要指标是要有利于夫妇双方精神饱

满、畅快，身体机能活跃、旺盛，即所谓的养精蓄锐。对生活节律的调适不论采取什么样的独特方式，都最好是以激活生活的潜力、丰富生活的色彩、诱发生活的情趣为首选。形成这样的生活节律，足以为后代提供最好而又充满活力的基因，是对生育最好的投资，而良好的生活节律的形成和维持，有赖于良好的生理机能和心理状态。

(1) 养成良好的生活习惯：最少在孕前3个月，就要注意饮食的多样化，加强合理营养，养精蓄锐，为男女双方生成高质量的精子和卵子创造良好的物质条件。不熬夜，早睡早起，根据自己的喜好和体质特点，因地制宜地进行体育锻炼，如慢跑、散步等，也可以借助一些运动器材进行锻炼，以增强体质，养成并保持良好的生活习惯。

(2) 深化夫妻感情：夫妻间经常性的感情交流，不但能使爱情不断深化，而且这种交流会使妻子充满幸福感、安全感和归属感，这对稳定妻子的情绪、培养良好的心境是十分有益的；如果再加上和谐美满的性生活，便可使妻子的精神、情绪等都处于一种放松愉悦、乐观舒畅的状态，有利于排出高质量的卵子。

(3) 确定排卵日期，掌握怀孕规律：测定排卵期并不意味着一定就要怀孕，但掌握排卵的规律，对以后夫妻性生活的安排、怀孕时机的选择等会有很大的益处。可根据预先每日测得的基础体温以及必要时配合B超所测定的排卵日期来安排夫妻性生活，以保证在排卵期有效地怀孕。

(4) 提高性生活的质量：排卵期前，应有计划地减少性交次数，以保证精子的数量和质量。在排卵期前后，还应尽量争取性生活时夫妻双方心情愉快，并全身心地投入，使女方能更顺利地达到性高潮，从而使子宫收缩上提，阴道后穹窿形成较大的精液池，宫颈口与精液池有更多的接触，使更多的、优质的精子游向子宫，游向输卵管，以增加受孕的几率。

美国一项性科学研究表明，女性在达到性高潮时，血液中氨基酸和糖分能够渗入阴道，使阴道中精子的运动能力增强；同时，小阴唇充血膨胀，阴道口变紧，阴道深部皱褶伸展变宽，便于储存精液；平时坚硬闭锁的子宫颈口也松弛张开，使精子容易进入。数千万个精子经过激烈竞争，强壮而优秀的精子与卵子结合，从而孕育出高素质的后代。

(5) 避免不良因素的伤害：卵子从初级卵细胞到成熟卵子大约需要 14 天的时间，在这 14 天内，卵子最易受药物等因素的影响，所以女方在怀孕前 20 天内不可服用药物，如必须服用药物，应先征求医生的意见。同时，不宜大量饮酒，也不宜接受 X 射线检查及有毒药品、化学品等不良因素的刺激。由于内服避孕药物的排泄速度较为缓慢，采用服避孕药避孕的女性，或夫妻一方因病长期服药时，应在孕前 6 个月时开始停药，特别是一方或双方在化学等重度污染环境下工作的夫妇，应提前离开这样的环境，以免对精子或卵子造成伤害。

(6) 了解、学习孕育知识和养胎知识：夫妻双方共同学习相关的孕育知识和养胎知识，不要轻信社会上流传的种种旧观念和孕育谬论，要相信科学，也可以向有经验者求教，了解孕育过程中应该注意的事项。

另外需要注意，刚经历过流产或早产的妇女，要一年后才可以再次怀孕，以便使子宫有一段休息的时间；如果原来使用节育环避孕，则应于准备受孕前的 3 个月取环，以便使子宫黏膜得到充分恢复，更好地担负起孕育胎儿的责任。

最佳环境与心境

所谓最佳的环境是指男女双方的健康情况应处于最优状态，周围不存在有伤害精、卵或受精卵的不利因素；最佳的心境则要求在性交时双方的心情和性欲都必须处于最高水平中。专家在性实验室里发现，男子在双方都达到性高潮时射精，则精子的活力旺盛，精液中的营养物质及激素充足，有利于精子及早抵达卵子的所在地，即输卵管远端 1/3 处，便可减少在运行过程中受外界因素，主要是阴道的酸性环境的杀伤；而女性处于性高潮时，体内激素分泌旺盛，卵子生命力强，宫颈由于性的兴奋而分泌多量的碱性分泌液，可中和阴道的酸性浓度以便降低对精子的杀伤力。同时也使精子在通过子宫颈时得到碱性液体的保驾护航，到达子宫腔后又获得能量，提高运行力，并使其穿入卵子的能力更强。女性在性高潮时，出现阴道及子宫的收缩和宫腔内的负压现象，有帮助精液或精子向前推进的作用，使精子爬行的时间及路程大大缩短。性高潮是男女婚后的渴求，但需要在环境和心境的优化及协调情况下才能达到。性高潮是提高婚姻生活质量必不可少的重要条件，如果夫妻双方能够在性欲高潮时受孕，也就为实现优生创造了良好的条件。



小贴士

Lincolnshe

女性什么时候容易怀孕

卵子从卵巢排出后 15~18 个小时受精最好，如果 24 小时之内未受精则开始变性，失去受精的能力。精子一般在女性生殖道中可以存活 3~5 天，这段时间内具有授精的能力。所以，在排卵前的 2~3 天或排卵后的 24 小时之内，也就是下次月经前的 12~19 天性交，女性受孕的几率最高。



孕前的心理准备



良好的情绪和积极的心境

在心理方面，主要是进行孕前的心理调适，保持良好的情绪状态和积极的心境，帮助夫妇双方克服孕前的种种不适，形成特定的孕前生活节律。现代医学、心理学研究证明，母亲孕期的心理状态，如恐惧、紧张、悲伤、忧虑、抑郁，狂喜等情绪，均在一定程度上影响胎儿的正常成长和发育。胎儿生长发育所需的营养成分，是由母亲通过胎盘提供的，母亲不良的情绪变化会影响营养的摄取、激素的分泌和血液的化学成分。健康向上、愉快乐观的情绪，会增加血液中有利于健康发育的化学物质，所怀胎儿也会发育正常，分娩时也较顺利。反之，紧张、



恐惧、焦虑、忧郁、悲伤的情绪，会使血液中有损于神经系统和其他组织器官的物质剧增，并可通过胎盘影响胎儿发育，甚至导致胎儿畸形、早产、未成熟儿等。因此，孕前应树立信心，并把信心贯穿到整个怀孕的过程，孕妇拥有豁达的心胸，能保持乐观而稳定的情绪状态，有利于优孕、