

科学知识送健康系列画册

给准妈妈的礼物

孕期

该如何保健

国家人口和计划生育委员会科学技术司 编

中国人口出版社

孕期该如何保健

主 编： 卓 玛

文字撰稿： 宋琦霞 杨达仁

美术创作： 董爱文

专家审定： 李 坚 沈 和 刘 民

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期该如何保健/国家人口和计划生育委员会科学技术司编. —北京: 中国人口出版社, 2008. 2

(科学知识送健康系列画册)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 705 - 3

I. 孕… II. 国… III. 妊娠期—妇幼保健—图解
IV. R715.3 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018620 号

孕期该如何保健

国家人口和计划生育委员会科学技术司 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兴文豪彩色印刷有限公司
开 本	787 × 960 1/32
印 张	2.125
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 40 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 705 - 3/D · 206
定 价	40.00 元 (共 8 册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 任： 江 帆

副主任： 张世琨 陶庆军

编 委： 许梅林 王巧梅 王永发

卓 玛 蔡 红 徐 苓

李 坚 颜江瑛 刘 民

徐 缓 沈 和 宋琦霞

杨达仁 金 翰 美智子

董爱文 朱 平 张国栋

姜淑芳 李雪婷



孕期该如何保健

给准妈妈的礼物

前言

人类社会在不断地发展与进步，人们已不仅仅满足于单纯的生儿育女、传宗接代，更重要的是生育智力更优秀、体魄更健康的后代。因而，科学的孕期保健就十分重要，也是优生优育的基础和关键。

孕育孩子的过程是一个从女人成为母亲的心理、生理的重要转变过程，初为人母，每个准妈妈都会面临着许多难题与不解，及时教给她们一些必要的保健知识，使她们平安、顺利地度过孕期，就可以让她们开开心心地成为一个合格的新妈妈。

目 录

孕前准备：优生的第一步	1
1. 选择最佳受孕时机.....	1
2. 避免环境中的危害.....	2
3. 生活起居要注意.....	4
4. 远离猫、狗、鸟等宠物.....	4
5. 孕前的饮食原则.....	5
6. 遗传学咨询和诊断.....	6
怀孕前三个月：重视早期妊娠保健	7
1. 怀孕的信号.....	7
2. 何时可以发现怀孕.....	9
3. 孕早期为何一定要到医院进行妇科检查.....	9
4. 如何计算孕周和预产期.....	10
5. 早孕反应重怎么办.....	12
6. 什么时候到医院建立孕期保健卡.....	14
7. 孕期做 B 超对胎儿有影响吗.....	15
8. 孕早期能吃药吗.....	16
9. 发生先兆流产该不该保胎.....	18
10. 孕早期补碘，预防先天智力低下.....	19
11. 增补叶酸，预防神经管畸形.....	20
12. 孕早期注意事项.....	21
13. 产前诊断.....	24
怀孕中期：加强营养和胎儿保护	25
1. 怀孕中期母亲和胎儿的变化.....	25
2. 按时进行产前检查.....	27
3. 孕中期的营养.....	28
4. 孕妇补钙的最好方法——喝牛奶.....	28
5. 孕妇应少吃的食物.....	29
6. 乳房护理.....	30

目 录

7. 生活起居应注意些什么.....	32
8. 妊娠期劳动与运动.....	35
9. 孕妇不宜打麻将.....	36
孕晚期：迎接宝宝出世.....	37
1. 保持良好的心态.....	37
2. 合理增加营养.....	38
3. 孕晚期的检查.....	39
4. 做好孕晚期家庭自我监护.....	40
5. 孕晚期还能同房吗.....	43
6. 孕晚期的危险信号.....	43
7. 胎位.....	44
8. 临产先兆.....	45
高危妊娠及妊娠合并症的对策.....	47
1. 哪些情况属于高危妊娠.....	47
2. 孕妇应预防贫血.....	49
3. 妊娠合并肝病怎么办.....	50
4. 心脏病病人能生育吗.....	51
5. 妊娠与糖尿病.....	51
6. 妊娠与呼吸系统疾病.....	52
7. 预防妊娠高血压综合征.....	53
8. 重要提示.....	56
丈夫参与 责无旁贷.....	57
结束语.....	58



First

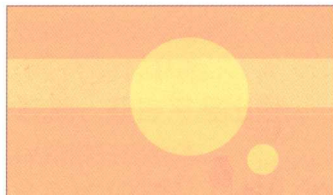
* 孕前准备：优生的第一步

孕育一个健康的后代，需要有一个最佳受孕时机和良好的孕育环境，当夫妻双方打算享受做父母的天伦之乐时，为了提高宝宝的生命质量，就应在怀孕前先做好周全的准备，使妊娠有一个最好的开始。

1. 选择最佳受孕时机

女性的最佳受孕年龄为25 ~ 29岁，男子为30岁左右。因为这一时期是身体最健壮，精力最旺盛的时期，对胚胎的形成及胎儿生长发育非常有利。





夫妻双方应在身体健康、精神饱满、心情愉快、气候宜人的情况下受孕。在夫妇双方的智力、体力、情绪最佳时受孕，您的孩子会更聪明健康。

冬、春季感冒及传染病发病的几率比较高，怀孕早期应尽量避开这一时间。

2. 避免环境中的危害

在准备怀孕时，夫妻双方都应该远离农药、化肥、杀虫剂等有毒有害的化学、橡胶、制革业或有重金属物质的工作环境，因为这些有害物质可能会造成宝宝畸形或流产、早产等。特别是在妊娠早期，必要时应提出更换工种或适当休息。



如果实在无法避开可疑的有害物质，就应该严格遵照安全操作规程，穿防护服、戴隔离帽和口罩，避免粉尘的吸入，避免皮肤的接触。

日常看电视和操作电脑不会对生育造成影响。但电脑周围会产生低频电磁场，孕早期长期使用电脑有可能影响胚胎发育，增加流产的危险性。所以，妊娠头3个月应尽量减少电脑操作。





3. 生活起居要注意



准备怀孕前 6 个月应停药避孕药。在“计划受孕”期间，夫妇双方均不宜穿紧身裤，应严禁饮酒，注意营养和休息，房事要适度，以保证有足够数量的高质量精子。

4. 远离猫、狗、鸟等宠物

许多宠物尤其是猫、狗、鸟等身上都有一些微生物，如弓形虫等，可使人感染疾病。如果孕期感染，就会使胎儿出现脑积水、无脑儿或视网膜异常等先天畸形。





因此，当你准备怀孕时，一定要避免接触这些宠物，把家中的宠物安置到其他妥善的地方。一旦接触了宠物，要马上洗手。

5. 孕前的饮食原则

要保证充足的热能和优质蛋白质的供给，还要摄入充足的无机盐、微量元素和适量的维生素，如钙、铁、锌、铜、碘及维生素 A、D 和叶酸等，这样才能使“精强卵壮”，为受孕和优生创造必要条件。



建议夫妻双方每人每天摄入牛奶或豆浆半斤左右、肉食 150 ~ 200 克、鸡蛋 1 ~ 2 个，豆制品 100 ~ 150 克、新鲜蔬菜水果至少 1 斤，硬果类食物 50 克左右，以及适量的主食和植物油等。



6. 遗传学咨询和诊断

对于有习惯性流产史、生过出生缺陷儿或有遗传性疾病家族史的夫妻，如果在孕前能接受医生对全家系统的遗传咨询，经过医生的遗传学诊断和指导，可以帮助你生育一个健康的后代或避免生育缺陷孩子。



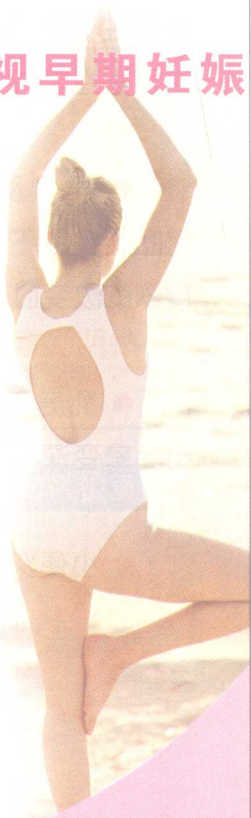


* 怀孕前三个月：重视早期妊娠保健

怀孕头三个月，是胎儿各器官发育和形成的最重要时期，最容易受外界的影响，而此时大多数人还没有弄清自己是否怀孕，所以准备生育的人此时需要特别注意，尤其是在吃药或照 X 光时应先排除妊娠的可能。

1. 怀孕的信号

身体出现以下改变时，提示你





有怀孕的可能，应进一步检查确诊。

- 月经过期：一向月经规律，在两次月经中期有性生活者，月经逾期 7 ~ 10 天不来，怀孕的可能性较大。

- 早孕反应：停经 40 天左右，出现恶心、呕吐、食欲不振、嗜睡、疲倦无力，嗅觉敏感或食欲的改变时，有可能是早孕的反应。

- 乳房变化：乳房发胀、有轻微触疼，乳头和乳晕变深。

- 小便次数增多。

BABY





2. 何时可以发现怀孕

一般月经周期规律的妇女，最早在停经 35 天以后就可以通过化验尿液，检查是否怀孕。闭经的妇女应及时到医院去做检查和尿妊娠检验，也可自己通过早早孕试纸检测。

注意：做早孕检查的尿液，最好是早晨的第一次小便。如果第一次尿妊娠检查为阴性，应5天后再次检查，至确诊为止。

3. 孕早期为何一定要到医院进行妇科检查

许多妇女以为，只要经尿妊娠检验就能确定是否怀孕，无需进行早孕妇科检查。其实不然。常规妇科检查可以了解以下情况：



- 生殖道有无炎症或其他生殖系统感染。
- 检查生殖道有无畸形、肿瘤等，这对以后选择合适的分娩方式十分重要。
- 子宫大小是否与停经月份相符，这对判断宫内还是宫外妊娠尤为重要。必要时还要做B超检查，通过B超进一步确定是否为宫外孕，以便及早诊断，及早治疗。所以，早孕期千万不要忽视妇科检查。

4. 如何计算孕周和预产期

妊娠期把28天算做一个月，7天为一周。所谓的“十月怀胎”，是指从末次月经的第一天作为妊娠的开始，以此推算到胎儿出生共280天，即10个月，孕40周。

具体推算预产期的方法是：

按末次月经的第一天算起，月份减3或加9，天数加7。