



280天 全程 好孕

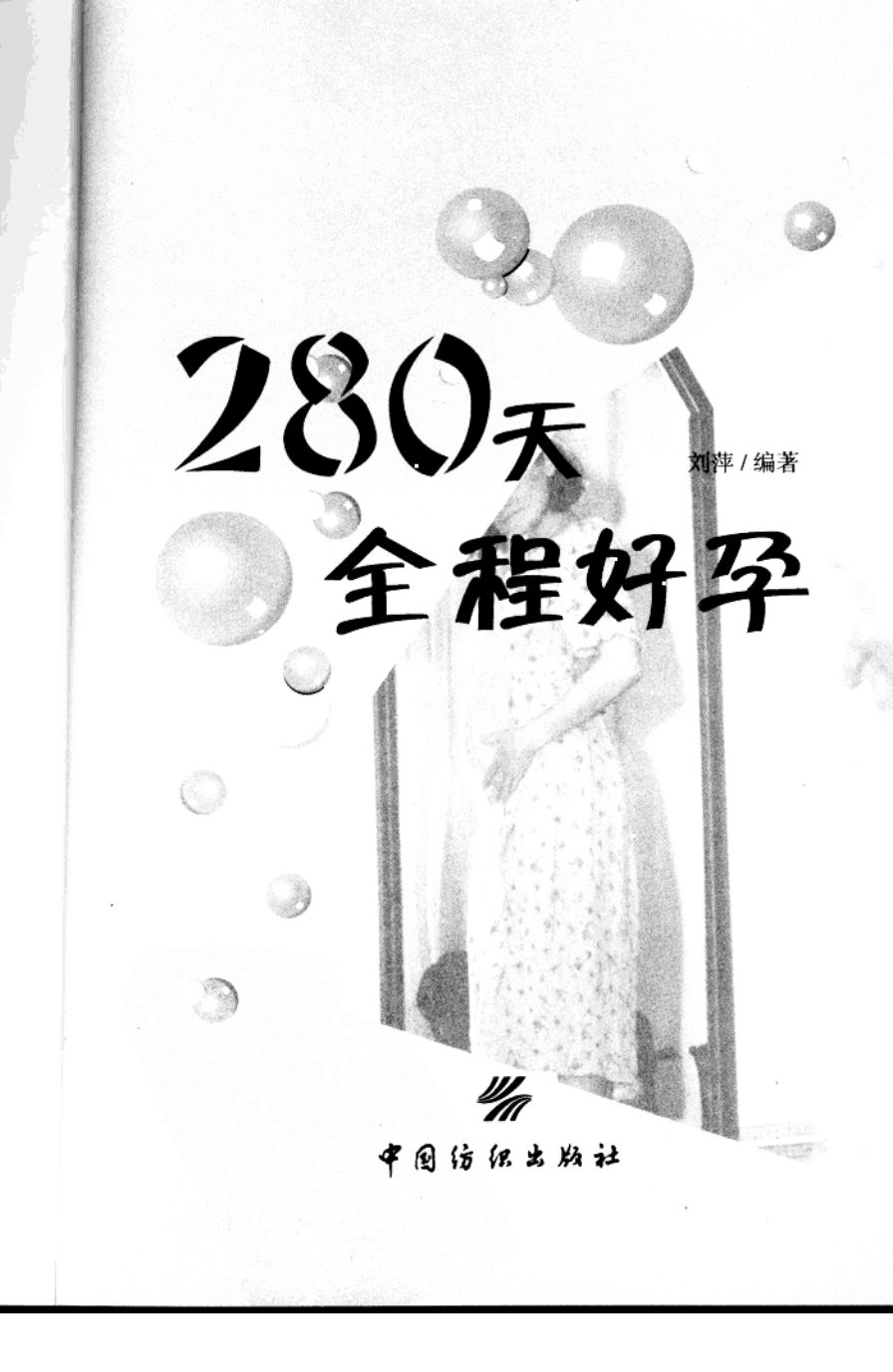
刘萍 编著

生命从播种开始。

播下生命，同时播下希望，
用爱浇灌它，
小种子，快快长……

怀孕优生全程策划
新父母必备育儿参考

中国纺织出版社



280天

刘萍 / 编著

全程好孕



中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本非常实用的优生优育大全,涵盖了处理妊娠反应、心理疏导、养胎保胎、胎教、备产、康复、营养均衡等孕期方方面面的内容。一书在手,让你的孕期 280 天更安全、顺利,让你的宝宝更加出色。

编委会:

刘 璐	刘 丹	刘敏艳	刘玉霞	李 嘉
阎 旭	蔡 霞	杜春娟	王 澜	万 丽
冯 艳	罗 丹	赵南楠		

图书在版编目 (CIP) 数据

280 天全程好孕 / 刘萍编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4742 - 3

I . 2… II . 刘… III . 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV . R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 183056 号

策划编辑: 胡成洁 特约编辑: 祁 薇 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1 / 16 印张: 17

字数: 267 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



第一篇 准妈妈 280 天征程

第一个 28 天 惊喜与不安中的准妈妈	2
一、怀孕的征兆	2
二、基础体温	3
三、一颗受精卵的成长历程	5
四、第一个 28 天的注意事项	6
五、早期孕吐和出血	7
六、孕期维生素补充方案	8
七、为什么要补充叶酸	9
八、注意补钙	10
九、准妈妈如何补锌	11
十、准妈妈饮食营养要求	12
十一、准妈妈饮食禁忌	15
十二、孕期药品禁忌	16
十三、准妈妈吸烟危害大	19
十四、远离 X 射线	20
十五、孕期前三个月慎用手机	20
十六、驱除家庭环境中的污染因素	21
十七、避免噪声与振动	22
十八、如何申领生育保险	23
十九、职场准妈妈的产假规划	25
二十、如何推算宝宝的生日	27
第二个 28 天 感觉到了我的宝贝	31

一、胎儿的成长及母体变化	31
二、至关重要的第一次体检	33
三、准妈妈的情绪保健	34
四、当心孕期危险信号	36
五、开始呵护乳房	38
六、影响胎儿体重的因素	39
七、准爸爸的哪些因素会影响胎儿	41
八、孕期贫血怎么办	42
九、怀孕和工作如何兼顾	43
十、当心职业中的有害因素	44
十一、准妈妈坐飞机的注意事项	46
第三个 28 天 反应最强烈的阶段	49
一、胎儿初具人形	49
二、怀孕初期的不良反应及对策	50
三、注意生活细节	51
四、给准妈妈来个舒服按摩	52
五、预防妊娠纹	54
六、准妈妈喝咖啡、饮茶要注意	56
第四个 28 天 宝宝发育特别快	58
一、这个时期的宝宝和妈妈	58
二、重点补充的营养	58
三、胎动——胎儿安危的信号	60
四、准妈妈宜选择侧睡	61
五、准妈妈沐浴须知	62
六、给牙齿来个全面检查	64
七、对母婴有益的运动	65
八、孕期呼吸法	70
九、孕期过敏怎么办	72
十、孕期为什么腹痛	73
十一、妊娠便秘与痔疮	74
十二、准妈妈如何改善睡眠	77



十三、准妈妈穿什么	78
十四、还在工作的准妈妈	83
十五、注意防辐射	85
十六、影响宝宝智力发育的因素	87
十七、产前筛查与诊断	89
十八、为宝宝准备几个好名字	90
第五个 28 天 孕期最安定的日子	93
一、体重激增，防止过胖	93
二、最适宜的睡姿	95
三、下肢水肿怎么办	96
四、如何避免腰酸背痛	98
五、孕期如何容光焕发	101
六、孕期零食推荐	103
七、预防蝴蝶斑	104
八、头晕目眩怎么办	105
九、皮肤粗糙怎么办	107
十、头发干枯怎么办	107
十一、对抗孕期记忆力下降	109
十二、孕期抽筋防与治	110
十三、孕中期的性生活	112
十四、外出旅行注意事项	114
十五、呵护乳房，做好哺乳准备	116
第六个 28 天 微型宝宝初现	118
一、这个时期的宝宝和妈妈	118
二、身体重心改变，多注意安全	120
三、为分娩而做运动	121
四、有选择地食用水果和蔬菜	123
五、准妈妈头痛的防治	126
六、保持怀孕中后期的外表美	127
七、和老公一起准备宝宝用品	130
八、预防孕期贫血	133

九、高血压准妈妈要注意的问题	134
十、注意仰卧综合征	136
第七个 28 天 隔着肚皮进行母子对话	138
一、这一时期胎儿的发育情况	138
二、这一时期的准妈妈	140
三、本阶段准妈妈的保健要点	142
四、孕中后期如何促进胎儿智力发育	143
五、胎位矫正	145
六、练习腹式呼吸	146
七、妊娠晚期常见症状及其处理	147
第八个 28 天 好妈妈，胜利在望	151
一、这一时期的宝宝	151
二、这一时期的准妈妈	152
三、如何预防妊娠中毒	153
四、产前出血要警惕	154
五、准妈妈第八个月的保健措施	156
六、准妈妈打好营养攻坚战	158
七、慎用保胎药	160
八、慎用安眠药	161
九、如果怀了双胞胎	162
第九个 28 天 开始进入角色	163
一、这一时期的宝宝	163
二、九个月准妈妈身体的变化	164
三、分娩前生活习惯的培养	165
四、称职的助产士——准爸爸	167
五、高龄准妈妈注意要点	168
六、注意妊娠合并症	170
七、早产的征象与危害	171
第十个 28 天 待产	173
一、认识分娩全过程	173
二、预产期后随时都可能临产	174



三、过期妊娠引产	175
四、无痛分娩	178
五、紧急分娩	179
六、坐式分娩	179
七、选择自然分娩还是剖宫产	180
八、分娩前的准备	183
九、分娩必然会发生阵痛吗	186
十、分娩异常怎么办	187
十一、分娩前后的护理	190
十二、产后常见疾病及保健	193
十三、新生宝宝的脐带护理	194
十四、新生宝宝的生活环境	196
十五、“坐月子”有讲究	197
十六、产后饮食调养	200
十七、产后复查很重要	201
十八、产后性生活的恢复	203

第二篇 孕期胎教功课

一、初识胎教	208
二、胎教时要注意控制的情绪	209
三、胎教应由准父母共同进行	210
四、准爸爸功课要做足	211
五、和肚子里的宝宝一起睡个好觉	213
六、音乐胎教	214
七、抚摸胎教	217
八、和宝宝交谈	219
九、环境胎教	221
十、营养胎教	222
十一、运动胎教	225
十二、色彩胎教	226

十三、工作中的准妈妈如何进行胎教	226
------------------------	-----

第三篇 孕期相宜食谱

一、激发食欲的家常食谱	230
二、抗孕吐反应食谱	232
三、高蛋白低脂食谱	233
四、补钙食谱	239
五、补锌食谱	242
六、排毒通便食谱	244
七、抗贫血食谱	246
八、利水消肿食谱	250
九、安胎食谱	252
十、准妈妈相宜粥品	256
十一、孕期相宜饮品	260
参考文献	264

第一篇



准妈妈 280 天征程



第一个 28 天

惊喜与不安中的准妈妈

一、怀孕的征兆

如何及时、准确地判断自己是否怀孕是一件非常重要的事情。这样不但可以在不需要生育时及时做人工流产，还可以及早发现并避免宫外孕等意外情况的发生。女性朋友发现自己是否怀孕并不是件特别困难的事情，下面我们来告诉你怀孕的几个典型征兆。

1. 月经停止

月经停止是怀孕最显著也是最早的信号。你的月经期或许会因为营养、饮食、心情，甚至工种突然改变等种种原因出现暂时的紊乱。但是，如果你与男方近期有过同居的事实，月经没有任何诱因地推迟了 10 天，这就应当引起你的高度警惕。这个时候，你极有可能怀孕了。如果继续停经 14 天以上的话，就应立即到医院化验检查。

2. “早孕反应”以及排尿增多

如果你到了怀孕的第六周，就会出现恶心、呕吐、乏力、嗜吃酸辣、生猛食物等现象，即所谓的“早孕反应”。随着胎儿的成长，增大的子宫压迫膀胱，会反射性地引起排尿次数增多，但尿量并不增多，并伴有轻度的头晕、恶心等症状。

3. 体温持续轻度增高

正常情况下，年轻女性在排卵期前期体温较低，排卵期后体温较高。如果你的月经期已经推迟了数周，并且出现没有诱因的心跳略快，就需要到药店买一支体温计测量。假如测量结果是一连 20 天体温都比平常略高，并且居高不下的话，你就极有可能怀孕了。

4. 乳房出现明显变化

怀孕之后，尤其到了八周以上，乳房会出现酸胀、微麻和微痒感，乳头的颜色也会日渐加深，乳晕周围会出现深褐色的粗结。

5. 早孕试纸化验呈阳性

早孕试纸是一种长条状试纸，在一般的药店和诊所都可以买到，价格也不贵。早孕试纸可在停经后自己检测。使用前，先将自己的双手及用来检测的杯子清洗干净，然后，用干净的杯子盛尿液少许，将试纸按箭头所指处插入尿液中三秒钟，然后抽出放在杯子边缘等待片刻。如果是怀孕了，试纸上就会呈现出两条紫红色的短线；如果没有怀孕，试纸上则呈现出一条紫红色的短线。当然，要排除操作失误的情况。

假如你和男方有同居历史并且接连出现以上几种情况，你很可能已经怀孕了，这时千万不要抱有侥幸心理，一拖再拖，以至于错过人工流产的最佳时机。这时候应该马上到正规医院做进一步检查，确认自己是否怀孕。

二、基础体温

1. 基础体温如何测量

很多女性怀孕后才开始接触基础体温这个概念，对它都不是很熟悉，下面做些简单的介绍。

基础体温是指经过一夜的完全休息以后，早晨从熟睡中醒来，躺在床上，在未受任何外在因素（如运动、吃饭、情绪变化）影响的情况下所测得的最原始体温。

在睡觉前，把体温计的水银刻度甩到 35℃ 以下，放置在床边容易拿取的地方。第二天早晨睡醒一睁眼，在没有下床、说话、吃东西、上厕所之前，将体温计放到舌下，闭上嘴巴进行测量，大约 5 分钟就可以了。

测完基础体温之后，分别以日期和体温为横、纵轴制成一个基础体温测量表格，将每次的温度记录在上面，以便于长期观察。

平时测量体温有时会出现测量结果不准的情况，而基础体温的测量是比较严格的。一般基础体温测量时，之前 6~8 小时内不能有任何活动，如果测量时，就会出现体温高，拉肚子、身体不适、半夜起床等情况。如果没有排卵，就会一直测出一个平时的体温，没有大的变化。

2. 测量基础体温的作用

(1) 了解是否排卵。虽然在一般情况下人体的正常体温是 37℃，但在不同的身体状况下也会略微有些差别。通常女性在来月经之前体温较高，处于高温期；来月经之后，体温则相对较低，处于低温期。如果在 24 小时之内体

温增高了 $0.3 \sim 0.6^{\circ}\text{C}$ ，甚至更高，那么则表示处于排卵的状态。另外，基础体温也大略可以看出排出卵子的质量优劣程度。如果基础体温高温期较长，可以持续 $13 \sim 14$ 天，那么就表示卵子的质量不错。

当女性月经来临时，基础体温为低温；排卵之后，基础体温则会转为高温。一般来说，女性在排卵 24 小时之后，受精的几率会变得比较低，但是，男性的精子大约可以在女性的子宫里存活 72 小时。所以，若想怀孕就应在女性基础体温处于低温、接近排卵期时行房，这样可以增加受精几率；若等到基础体温达到高温时再行房，怀孕的几率就会降低。

(2) 怀孕的早期诊断。如果较高的基础体温持续两周以上，就要考虑去医院检查一下，因为你有可能是怀孕了。

(3) 了解卵巢机能。基础体温处于高温期，说明黄体机能的减弱、甲状腺素过低、泌乳激素过高，此时排卵的质量会比较差，甚至会不排卵。卵巢功能不好的人，通常基础体温的循环周期会缩短，原本的 28 天，可能慢慢会变为 24 天或 22 天，高温期也相应缩短。基础体温高温期较短甚至体温经常偏低的女性，通常有家族性遗传糖尿病，如怀孕生子，则属于妊娠糖尿病的高危险群。

(4) 找到“危险期”和“安全期”。基础体温为高温期属于安全期（不易受孕期），低温期则属于危险期（易受孕期），但低温期也会有个别差异。比如对年轻女性而言，她们的卵巢功能好，分泌物多，危险期就相应的长一些，精子在子宫内存活的几率也会相对比较高。所以，在排卵前 5 天开始，就必须看做是危险期。

如果夫妻经常选择在危险期行房，却一直不见怀孕迹象，那么就必须要去医院检查找出原因，到底是男性的精子数量不够，还是女性的输卵管不通，或是有其他方面的原因。

小贴士：了解妊娠试验

妊娠试验是利用准妈妈尿液及血清中含有绒毛膜促性腺激素的生物学或免疫学特点，检测体内有无绒毛膜促性腺激素的方法。妊娠以后，胎盘具有分泌绒毛膜促性腺激素（HCG）的功能，激素分泌后即进入血液，由尿液排出。因此，通过血和尿中的 HCG 测定，就可以判別是否妊娠。除此以外，妊娠试验还可通过测定血液、尿液中 HCG 的含量，来区别正常或不正常的妊娠。

妊娠试验的方法以生物试验和免疫试验最为常用。生物试验常用的就是将准妈妈的尿液注入雄青蛙的背部皮下，由于准妈妈的尿中有HCG，因而刺激雄蛙排出精子。注入后4小时，从蛙的泄殖腔中取出排泄物，于显微镜下观察，有精子的为妊娠试验阳性，表明受孕；无精子为阴性。免疫试验是根据HCG这种蛋白质抗原能和相应的抗血清结合产生凝集反应的原理设计的。现在门诊普遍应用的快速妊娠试验，又称乳胶凝集抑制试验，就是免疫试验的一种，3~10分钟即可得结果，简便而准确。

妊娠试验结果呈阳性，一般来说表明已受孕。但葡萄胎、绒癌以及宫外孕等也会出现妊娠试验阳性。如果只凭妊娠试验阳性，不到医院做进一步检查，是很难区分正常和异常妊娠的。倘若不是正常怀孕，而是上述疾病所致，那将产生严重后果。因为宫外孕是由于受精卵不在宫腔内，而在子宫以外的部位着床，任其发展下去，会导致破裂，发生大出血、休克甚至死亡。葡萄胎不仅可导致大出血，而且会恶变成癌。如对绒癌误诊，易全身转移，给治疗造成困难。所以，一旦正常妊娠确定后，也不可以万事大吉，还应定期到医院妇科作孕期检查，接受医师的孕期保健，对准妈妈和胎儿进行监测，发现问题及时治疗，达到优生优育的目的。

三、一颗受精卵的成长历程

从确定怀孕的那一刻起，准妈妈准爸爸们就开始沉浸在孕育新生命的喜悦中，幻想宝宝的模样、猜测宝宝的性别、期待宝宝的健康……宝宝的一点一滴，都是准妈妈准爸爸想要知道的。当一颗受精卵开始在准妈妈的子宫中生长的時候，会有许多有趣的数字伴随着胎儿的成长。

当精子遇上卵子，数字密码开启生命旅程：

某年某月的某一天，春宵一刻。

12小时：在受精的12小时内，精子与卵子细胞核结合在一起。

10天：精子从形成到成熟，大约需要10天的时间。

20小时：最初的受精卵细胞，大约每隔20小时就分裂一次。

24小时：最幸运的1个精子，要花上24小时，才能突破重重障碍，在输

卵管皱褶深处与卵子结合。

36小时：受孕必须在卵巢释出卵子36个小时内发生，否则卵子老化而无法受孕。

32次：受精卵经过32次的快速分裂，成为胚胎。

46条染色体：母亲的23条染色体与父亲的23条染色体组合在一起，合成第1个带有46条染色体的细胞。

72小时：精子在子宫内最久可以活72小时。亿万个精子中，只有1个精子最幸运！

5天：受精卵从输卵管回到子宫内膜着床，约需5天的时间。

7天：受精之后的7天，重要的事情是建构胚胎所需的营养体系，让所分裂的细胞得到滋养，也才能在日后发展成为一个三四千克重的胎儿。

18天：人类神经系统在受孕后的第18天开始发展，直到出生后数周，穿透身体的每个角落。

5周：怀孕之后的第5周，胚胎原始的心脏已经开始砰砰跳动。

100万个细胞：第5周时，胚胎正以每分钟复制100万个细胞以上的惊人速度不断成长。

3条血管：脐带连接胎盘与胎儿的肚脐，里面有3条互相缠绕的血管，其中2条是动脉，将血液从胎儿输送到胎盘；1条是静脉，血液由胎盘流回胎儿。

280升：胎儿出生之前，脐带在母体和胎儿间，每日运送的血液高达280升。

四、第一个28天的注意事项

妊娠期的算法是从末次月经第一天起，以满多少天，满多少孕周来计算的。月经周期28天，通常前14天是不会受孕的，所以末次月经后约14天才可能受精，故准妈妈知道自己怀孕后才开始计算的妊娠期，在第一个孕月中只占最初妊娠的2周。

1. 胎儿的成长状况

受精后约7~10日，受精卵便在子宫内膜着床，并从母体中吸收养分，开始发育。在前8周时，应该称为胚胎，还不能称作胎儿。胚胎的大小在怀孕第3周后期约长0.5~1.0厘米，体重不足1克，但肉眼已能看出其外形。

外表上，胚胎无法明显区分头部和身体，并且长有鳃弓和尾巴，和其他动物的胚胎发育并无两样。而此时原始的胎盘开始成型，胎膜（亦称绒毛膜）亦于此时形成。

2. 母体的变化

实际上，受精卵形成的一周之内还不能称为怀孕。准妈妈开始呈现怀孕迹象常在两周以后，因此这时期尚未有任何症状。两周以后有些人的身体会有发寒、发热、慵懒困倦及难以成眠的症状，因一时未察觉是怀孕，往往还会误以为是患了感冒呢。这时子宫的大小与未怀孕时相同，还没有增大的现象。

3. 生活上的注意事项

初次怀孕的女性，在身体和心理上都会发生一连串的变化，因为是第一次，准妈妈自己往往浑然不觉，如果原本没有生育的计划，或是根本不了解身体的反应，以致误食药物或疏忽了生活上的细节，都很可能对胎儿和母体产生不良的影响。

就身体反应而言，怀孕初期可能会有类似感冒的症状，若胡乱买些成药吃，不仅不能达到治疗的效果，说不定还会生出畸形儿。所以平日在任何情况下，都不要任意服用成药，最安全的办法是去看医生，找出病因。

自觉身体不适时，不要勉强做剧烈的运动，或在此时远游，以免造成意外流产，此外，若非必要，不要随意作 X 光照射，应先检查身体状况，确定有无怀孕。

这些生活细节上的小错误，在身体健康的情况下偶然误犯好像无关紧要，但若是准妈妈，就很可能是一大致命伤害，为了避免后悔莫及，必须谨慎从事。

此外，在怀孕约一个月时，会有孕吐的现象，所以，应准备一些缓解孕吐的食物，如话梅、水果等。

五、早期孕吐和出血

准妈妈通常在怀孕初期（一般是闭经后 6 周左右）开始出现恶心、呕吐、择食等早孕反应。由于多在清晨空腹时比较重，故又称“晨吐”。这是因为，女性怀孕之后，胎盘即分泌出绒毛膜促性腺激素，抑制了胃酸的分泌。胃酸分泌量的减少，使消化酶的活力大大降低，从而影响准妈妈的食欲和消化功能，

这种情况多在妊娠 12 周前后自然消失。

一些研究认为，准妈妈晨吐实为排毒，是避免有害物质侵害的一种积极反应。妊娠 20~60 天内，正是胚胎组织细胞分化形成器官的旺盛期，这段时间，准妈妈特别敏感，嗅觉也特别灵，对于某些食物的气味、味道都会引起恶心。也有研究者发现，此时，食物在准妈妈胃部停留的时间延长了，一旦有微小的有害物质，就会“一吐为快”，以保障胚胎健康生长，不发生畸变。因此，准妈妈对妊娠反应要有一个正确的认识。少数呕吐严重者，特别在晨起或饭后加重，可引起体内水、钠、钾等营养素丢失，造成电解质紊乱，甚至出现酮症酸中毒，则应注意防止准妈妈体内水、电解质紊乱，保持体内环境平衡。

总的来说，不推荐对早期孕吐进行特殊治疗以及服用药物，希望缓解症状的，可通过日常饮食来进行。饮食调节上应注意少量多餐，多喝水、多吃蔬菜和水果，以清淡可口、量少质精为原则，忌油腻，想吐就吐，能吃就吃，尽量保障每日热量的基本供应。因为这个时期正是胎儿脑及神经系统迅速分化的时期，所以要注意维生素（尤其是叶酸和维生素 B₁₂）、蛋白质的摄入。多吃一些蔬菜水果补充维生素，还可以吃一些花生、核桃、瓜子等坚果以补充微量元素，肉类要选择瘦肉及动物内脏。

怀孕早期如果有少量的阴道出血，首先应该区分它是宫内还是宫外妊娠。因为在这两种情况下，都可能会有少量的阴道出血。如果是宫外孕的话还可能有腹痛，B 超可以发现两侧子宫附件区域有包块。宫外孕的妊娠是比较危险的，随时会发生破裂，造成腹腔内出血甚至休克，所以一定要先排除。如果是宫内妊娠，少量的阴道出血可能是先兆流产的信号。

在先兆流产的人群中，绝大多数（80%左右）都是可以继续妊娠的。有少量的出血并不可怕，但也不能排除由先兆流产最后转变成流产。所以，如果是宫内妊娠出现少量流血，最好还是按照保胎疗法来治疗。保胎时最主要的就是要卧床休息、少活动，其次可以辅助地吃一些保胎的药物。如果经过这样的处理，症状仍然不好转，且出血量增多，那就有可能是胚胎本身发育有问题，其中 50%可能是染色体的问题，最后有可能导致流产。如果是这种情况，强行保胎就没有什么意义了。

六、孕期维生素补充方案

维生素的种类相当多，除了维生素 D 和维生素 K 外，其他的维生素人体