

助你好孕



准妈妈孕产

完全手册

Wanquan Shouce

编著 ◎ 吴世冉 高 杨



上海科学技术文献出版社



助你好孕

妈妈孕产

完全手册

Wanquan Shouce

编著 ◎ 吴世冉 高 杨

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

准妈妈孕产完全手册/吴世冉,高杨编著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2008.4

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3484 - 9

I . 准… II . ①吴…②高… III . ①孕妇 - 妇幼保健
②产妇 - 妇幼保健 IV . R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 021524 号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通文广告

版式设计: 自主书装

准妈妈孕产完全手册

吴世冉 高 杨 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销
常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 10 字数 216 000

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3484 - 9

定价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>

序



当新生宝宝第一声嘹亮的啼哭划破生命的静寂，一朵希望之花从此绽放出人生的绚丽；当可爱的宝宝牙牙学语，用稚嫩的声音喊出第一声“妈妈”时，我们眼中会饱含激动的泪水；当聪明的孩子姗姗学步，迈开七彩人生的第一步时，我们心中又会激荡起幸福的浪花……然而，为了那一声嘹亮，准妈妈要付出10个月甚至更久的艰辛。在怀孕的10个月里，准妈妈不仅要关注胎儿的成长，还要注意自身的保健，了解和掌握孕前、孕后的每一件事情。身体的每一个生理反应、胎儿的每一次蠕动，都会让年轻的您既充满无限欣喜，又小心谨慎。

孕育生命如同扬帆远航，需要识途老马作为舵手。有了舵手的指导，我们才能乘风破浪、披荆斩棘，孕育出健康聪明、活泼可爱的小生命，更能培养出未来的栋梁之材。为了帮助准妈妈认真地做好孕前准备，平平安安地确保母子健康，轻轻松松地掌握分娩技巧，快快乐乐地做好月子保健，高高兴兴地带出健康宝宝……我们聚集了一大批经验丰富的妇产专家和权威学者倾力打造了孕育经典——《准妈妈孕产完全手册》。

本书即是识途的老马，又是航行的舵手。它将从孕前准备开始，全方位关注准妈妈孕期遇到的问题，详尽地介绍怀孕妊娠、科学胎教、孕期保健、轻松分娩以及产后疾病的防治等方面的相关知识，为您提供全面的、科学的、权威的孕期指导，告诉您在孕期不知道的、想知道的、应该知道的一切。本书语言轻松、简洁，内容翔实、全面，结构严谨，层次清晰，文字通俗易懂，融科学性、指导性、实用性为一体，倡导一种明智和负责的态度，伴随准妈妈一起走过难忘的日日夜夜，孕育出聪明可爱的宝宝。

参与本书编写审校的还有郭勇、葛海霞、忻苏亚等，在此向这些朋友表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中不足之处在所难免，恳请广大专家和读者批评指正。

编 者



目 录

Content

未雨绸缪 —— 孕前准备



一、孕前大讲堂

1. 孕前必知 2
 - 男性生理和女性生理 2
 - 神秘的受孕过程 3
 - 从受精卵到胎儿 4
 - 不宜怀孕的情况 5
 - 人工授精与试管婴儿 6
2. 孕前检查没商量 7
 - 孕前检查的意义 7
 - 孕前检查的一般项目 8
 - 孕前检查的特殊项目 9
3. 掌握最佳受孕时机 10
 - 最佳生育年龄 10
 - 最佳受孕季节 11
 - 最佳受孕日期 11

二、优生优育

1. 优生优育指导 12
 - 优生优育的基本常识 13
 - 掌握“三优优生法” 13
 - 影响优生的环境因素 13
2. 婴儿遗传性疾病 14
 - 遗传病的发生 15
 - 我国遗传病现状 15

- 几种常见的遗传病 15
- 遗传病的预防 17
3. 婴儿先天性疾病 18
 - 什么是先天性疾病 18
 - 婴儿先天性疾病
 - 对家庭、社会的影响 19
 - 引起婴儿先天性疾病常见因素 19
 - 常见婴儿先天性疾病 20
 - 先天性疾病的预防胜于治疗 23

三、准妈妈孕前笔记

1. 孕前准备工作 24
 - 健康的身体准备 24
 - 良好的心理准备 24
 - 充分的物质准备 25
2. 家庭和谐 26
 - 准爸爸的呵护 26
 - 家人的关爱 26
3. 孕前饮食 27
 - 孕前饮食原则 27





孕前饮食的注意事项	28
不同体质的孕前调养	28
4. 孕前防病	29
孕前疫苗的接种	29

孕前防贫血	30
孕前防牙病	30
孕前预防性病	31
孕前预防艾滋病	32

小荷初露——妊娠反应

一、一孕百应——孕妇生理变化及反应

1. 怀孕信号	34
怀孕信号 1 —— 月经停止	34
怀孕信号 2 —— 胸部发育	34
怀孕信号 3 —— 恶心、呕吐	35
怀孕信号 4 —— 胃口变化	35
怀孕信号 5 —— 常有饥饿感	35
怀孕信号 6 —— 疲倦昏晕	36
怀孕信号 7 —— 尿频	36
怀孕信号 8 —— 阴道分泌物增多	36
2. 确定怀孕测试	36
试纸检测确定怀孕	37
基础体温测定怀孕	37
黄体酮试验确定怀孕	38
B 超检查确定怀孕	38
3. 妊娠期生理变化	38
生殖系统的变化	39
心血管系统的变化	40
呼吸系统的变化	40
消化系统的变化	41

泌尿系统的变化	41
内分泌系统的变化	42
物质代谢的变化	43
体重变化	44
乳房变化	44
皮肤变化	45
口腔的变化	45

二、迎新日程——孕期工作生活安排

1. 预产期推测	46
经期计算法	46
孕吐时间计算法	47
胎动日期计算法	47
基础体温线计算法	47
子宫底高度计算法	48
B 超检查推算	48
2. 孕期工作安排	49
职场女性必知孕期“特权”	49
让上司和同事知道您怀孕	50
坦然接受别人的帮助	50
孕期工作好处多	51
维持自己的职业形象	52
远离不安全工作环境	53
上下班安全策略	53
防止办公用品的辐射	55
注意劳逸结合	56
何时停止工作	57
如何请产假	58





3. 孕期生活安排	59
家务料理原则	59
保持口腔卫生	60
骑自行车注意事项	62
外出旅游注意事项	62
合理增加睡眠时间	64
孕期莫贪房事	64
其他生活起居安排	65



先人一步 —— 科学胎教

一、智者先飞——胎教的价值

1. 胎教的理论依据	68
胎教的教育学理论	68
胎教的心理学理论	68
胎教的生理学理论	68
胎教的优生学理论	69
2. 胎教的意义	69
太任的胎教	69
胎教的作用	70

二、百花之蜜——胎教诸法

1. 胎教原则	71
传统胎教原则	71
现代胎教原则	72
爱是胎教的基础	73
2. 胎教方法	73
环境胎教法	74
营养胎教法	75
运动胎教法	75
抚摸胎教法	76
语言胎教法	77
音乐胎教法	78

光照胎教法	79
美育胎教法	79
胎教时间的安排	80
3. 准爸爸的胎教作用	81
准爸爸也有胎教的责任	81
准爸爸应全心呵护准妈妈	81
准爸爸怎样配合准妈妈进行胎教	83

三、近朱者赤

——影响胎儿生长发育的因素

1. 孕妇情绪对胎儿的影响	84
孕妇情绪对胎儿智力的影响	85
孕妇情绪对胎儿性格的影响	85
孕妇如何保持良好的精神状态	87
2. 孕妇生活对胎儿的影响	87
孕妇行为	88
孕妇“品格养胎心灵操”	88
娱乐休闲禁忌	89
3. 家庭环境的重要性	90
家庭环境对胎儿的影响	90
如何营造和谐的家庭氛围	91





健康顾问 —— 孕期护理保健

一、护理专家

1. 生活护理	94
穿衣穿鞋有讲究	94
孕期做家务有讲究	95
孕妇洗澡问题	96
肌肤保养方法	97
保持正确的活动姿势	98
保持正确的睡姿	98
良好的居住环境	99
孕期出行问题	100
2. 身心护理	101
孕妇身体护理	101
孕妇心理护理	104
3. 四季护理	106
孕妇春季护理	106
孕妇夏季护理	107
孕妇秋季护理	108
孕妇冬季护理	109
4. 特殊妊娠护理	109
双胞胎妊娠护理	110
多胎妊娠护理	110

二、保健高手

1. 孕期饮食保健	113
孕期营养饮食的重要性	114
孕期的膳食安排原则	114
药补和食补的关系	115
2. 孕期营养保健	116
孕妇喝水有讲究	116
补钙	118
补铁	118
补锌	119
补碘	119
补充蛋白质	119
补充叶酸	120
补充其他维生素	120
3. 孕期运动保健	122
孕期运动意义	123
孕期运动注意事项	123
不同阶段的孕期运动	124
孕期散步	126
孕期游泳	126
孕期瑜伽	127

家有华佗 —— 孕期疾病防治

一、家庭医生——孕期常见病及预防

1. 家庭医疗护理	130
家庭护理原则	130
准妈妈自我监护	131
家庭护理的误区	133
2. 常见病的预防及护理	135
妊娠呕吐	135





尿频	136
腰酸背痛	136
下肢静脉曲张	137
水肿	137
小腿抽筋	138
腹痛	138
胃烧灼疼痛	139
发热感冒	139
皮肤痒疹	140
孕期便秘	140
孕期痔疮	141
尿路感染	142
孕期阴道炎	142
孕期胆囊炎和胆结石	143
孕期贫血	143
妊娠高血压综合征	144

二、生活雷区——孕期多禁忌

1. 孕期美容禁忌	145
香薰	145
电疗脱毛	145
化浓妆	145
抹口红	146
涂指甲油	146
烫发、染发	146
喷涂浓烈香水	146

2. 孕期用药禁忌	147
孕期并非药皆禁	147
西药禁忌	147
中草药禁忌	149
慎用外用药	150
禁用抗生素类药	151
便秘勿用“开塞露”	152
用错药如何补救	152
孕期用药不可大意	153
3. 其他孕期禁忌	154
孕期拔牙	154
打预防针	154
饲养宠物	155
家电使用注意	155
过多使用洗涤剂	157
使用清凉油、风油精	157
居室放置花草	158
睡席梦思床	158
电磁辐射	158
佩戴隐形眼镜	159
远离厨房	159
远离香烟	159
孕早期做B超检查	160
不使用杀虫剂	160

风雨彩虹——平安分娩

一、万事俱备——分娩准备

1. 孩子分娩早先知	162
分娩基本知识	162
分娩注意事项	164
分娩先兆	165
住院时间的确定	167
2. 分娩前准备	168



分娩前的物质准备	168
分娩前的生理准备	168
分娩前的心理准备	169





二、主动配合——平安分娩

1. 分娩方式 170
 - 自然分娩 170
 - 剖宫产术 171
 - 产钳助产术 171
 - 胎头吸引术 172
 - 分娩方式的选择 173
2. 正确对待分娩痛苦 173
 - 正确对待宫缩阵痛 174
 - 分娩镇痛 174
3. 异常分娩及其预防 175
 - 早产 175
 - 难产 176

- 过期妊娠 178
- 4. 分娩期疾病及其防治 179
 - 前置胎盘 179
 - 胎盘早剥 181
 - 胎位不正 182
 - 脐带脱垂 183
 - 子宫破裂 184
 - 羊水栓塞 185
 - 羊水过多 186
 - 羊水过少 187

乐观心态迎接分娩



拨云见日——产后坐月子

一、月子保健

1. 月子保健常识 190
 - 解析月子保健 190
 - 月子保健十大误区 191
 - 月子保健的注意事项 194
2. 月子心理保健 195
 - 育儿责任 195
 - 三人世界 197
 - 产后抑郁调节 199
3. 产后疾病防治 201
 - 科学对待产后疾病 202
 - 产后贫血 203
 - 产后乳腺炎 204
 - 产后发热 205
 - 产后出血 205
 - 产后恶露不净 206
 - 会阴疼痛 206
 - 子宫复旧不全 207

二、月子护理

1. 家庭调养师 208
 - 休养环境 208
 - 休息与活动 209
 - 注意清洁卫生 210
 - 乳房护理 210
 - 伤口护理 211
 - 产后按摩护理 213
2. 月子饮食 214
 - 饮食原则 214
 - 饮食误区 216
 - 饮食禁忌 218
 - 月子饮食营养 220
 - 月子营养食谱 221
3. 产后哺乳 225
 - 母乳喂养好处多 225
 - 哺乳禁忌 226
 - 哺乳的其他事项 228



未雨绸缪——孕前准备

小时候，学习成语“天伦之乐”时只是懵懂其意，当慢慢长大，才逐渐体会到其深刻含义。家庭的温暖和欢乐，父母无微不至的关爱，我珍藏在心底，而在梦境中，属于自己的未来幸福家庭图景也越来越清晰：丈夫深情的眼神，孩子的欢声笑语……

终于有一天，我穿着圣洁的婚纱和他步入神圣的婚姻殿堂，在他为我戴上钻戒的那一刻，幸福的暖流溢满我心。当新婚的甜蜜慢慢融入日常琐事里，生活也似乎渐渐失去了原有的激情……直到有一天看到电影《超能塞豆隆》中那个只会爬的精灵小宝贝，我忽然发觉心底那根叫做母爱的情感琴弦被拨动了，我开始想要做一个母亲，想要一个天使般可爱的孩子降临在我的世界里。当和老公吐露心声后，才知道我们是多么的心有灵犀，我们都渴望孕育自己的精灵宝贝，享受人生的天伦之乐！

在经历了内心的激动之后，我们很快冷静下来，毕竟要孕育的是一个鲜活的生命，绝不可以随随便便、草率行事。于是，我们决定向父母求经，向医生咨询，查阅相关的资料……





一、孕前大讲堂

生命的神圣和美丽远远超出了人们的想象，所以当新生命诞生之时，我们内心充满说不出的惊喜和赞叹。这样一个生命是从何而来？为什么会如此鲜活纯洁？在出世之前他是什么样子？他的形成是一个轻松顺利的必然，还是一个充满挑战的奇迹？

让我们从科学的角度去寻求这些问题的答案，在这里您可以了解更多对您孕前有益而且必要的知识。



1. 孕前必知

也许我们小时候都很好奇——自己到底从何而来？难道真像妈妈说的那样，从马路边或河边捡来的吗？还是像孙悟空那样从石头里蹦出来的呢？随着年龄的增长和知识的丰富，我们知道自己原来是父母爱情的结晶，是从母亲的身体里孕育出来的。现在轮到自己履行孕育生命、繁衍后代的时候，我们就更需要深入了解生命孕育的过程。



男性生理和女性生理

男女有别，这不仅仅只是生理外表的区别，各自的特点，在社会中所处的位置都不尽相同，而且男女不同的生理特征也让男女双方在孕育生命的过程中承担不同的职责。



男性生理

力量、伟岸、粗犷、豪迈……这些都是男人的象征，可男人之所以为男人，更主要地取决于他的生理特性。

男子在13~14岁进入青春期以后，睾丸逐渐发育，雄性激素睾丸酮的产生促进男子性器官进一步发育和第二性征的出现，到17~18岁的时候，男性生



温馨提示

遗精是男性青春期发育的重要标志，也标志着男性已具有初步的生育能力。精子是由男性性腺睾丸所产生的生殖细胞，正常的成熟男人几乎在任何时候都可以排出上亿个精子来。



理发育基本成熟。青春期男性生理的改变表现为声音变粗，胡须和腋毛开始长出，性器官也逐渐趋向成熟，如长出阴毛、睾丸和阴茎增大、性腺发育成熟并开始有遗精现象等。

女性生理

如花的容貌、甜甜的声音、温柔的性格、娇柔的身体，这些描述的就是最亮丽的那道风景——女人，而女人之美的重要成因就是其生理发育。

女子一般11~12岁进入青春期，14~15岁的时候生理发育基本成熟。在青春期，女性开始了月经来潮，这也就意味着开始排卵，具有了初步的生育能力。一方面，随着卵巢发育与雌性激素分泌的逐步增加，女性的生殖器官会有明显的变化，从幼稚型变为成人型，内部构造也逐渐显示出成年女性的特点，这称为女性的第一性征；另一方面，女性的音调变高，乳房丰满而隆起，出现腋毛及阴毛，骨盆横径的发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪增多，呈现出女性特有的婀娜体态，这些就是女性的第二性征。



温馨提示

虽然进入青春期后不久，男性和女性即具有生育能力，但因为生理发育、心理发育及生活环境等条件还远未成熟，所以不宜过早生育。早育并不会带来快乐，它不但可能会给当事人的健康和生活会带来严重后果，还可能引发一系列的道德、法律等社会问题。

卵巢在每个规则的月经周期内都会排出一个成熟的卵子，正常女性一生只能排出300~400个卵子，并由左右两侧卵巢交替排出。持续25~30年后，卵巢功能开始衰退，女性便不再具有生育能力，进入闭经期。

神秘的受孕过程

当亚当和夏娃在伊甸园内偷吃“禁果”的时候，一个神秘的受孕过程便在悄悄地进行着。神话很浪漫，可是神话传说并不会告诉人们受孕到底是一个怎样的一个过程，我们只有依靠科学才能掀开它的神秘面纱。

在男女性交时，男子每次排出2~4亿个精子，其中大部分精子随精液从阴道排出，只有一小部分精子依靠尾部的摆动前进，先后通过子宫颈管、子宫腔，最后到达终点站——输卵管壶腹部，在那里等待和卵子结合。精子从阴道到达输卵管最快仅需数分钟，最迟4~6个小时，一般1~1.5个小时。精子在前进过程中，沿途要受到子宫颈黏液的阻挡和子宫腔内白细胞的吞噬，最终到达输卵管的仅有数十个至一二百个。





精子在女性输卵管内一般能生存1~3天，卵子排出后仅能存活1天左右。如果在女性排卵日前后数天内性交，精子和卵子就可能在输卵管壶腹部相遇，这时一群精子包围卵子，获能后的精子其头部分泌顶体酶，以溶解卵子周围的放射冠和透明带，为进入卵子“开道路”。最终只有一个精子进入卵子并与之结合，形成一个新的细胞，这个细胞称为受精卵或孕卵。这个过程称为“受精”，也即是女性的受孕过程。

受孕过程



从受精卵到胎儿

从受精卵到发育成熟的胎儿，这个过程大致可分为孕早期（第1~3个月）、孕中期（第4~6个月）和孕晚期（第7~9个月）3个阶段。

最初，受精卵在输卵管内分裂形成一群细胞，但为了摄取发育必要的养分，受精卵进入母体的子宫腔后，自我分解蛋白质并产生酶，到了第7天便潜入肥厚柔软而充满血管的子宫内膜着床。从此，受精卵便从周围的子宫内膜不断吸收营养，供其生长发育。

第1个月是“胎芽”阶段。胎芽覆盖着吸收母体营养的绒毛，不久后绒毛会发育成胎盘。胚胎头部直接连着身体，而且长有长尾巴和鳃。此时胚胎长为0.4~0.7厘米，重约为1克。

第2个月，“胎儿”面部轮廓比较清晰，手臂及腿部开始形成，大部分的内脏器官均已发育，微小的心脏也开始活动，脑部正开始快速发育。此时胚胎已长到近3厘米，重4~5克。

第3个月，胎儿（从第8周末起称为胎儿）所有的内脏器官已经形成。胎儿每天都要长几毫米，尾巴逐渐消失，身体轮廓分明，手指、脚趾、耳朵都已形成，并可辨别男女。此时胎儿身长约为8厘米，体重约20克。

第4个月，胎儿头部大小约占身体的一半，眼睑和睫毛出现，活动开始增多，已能





吞咽和排尿，睡眠和清醒交替。身长 20 厘米左右，体重约 170 克。

第 5 个月，胎儿内脏器官发育成熟，用医生的听诊器可听到胎儿的心跳。血细胞开始造血，胎儿活动更强，并能吸吮手指。此时身长约为 25 厘米，体重约 450 克。

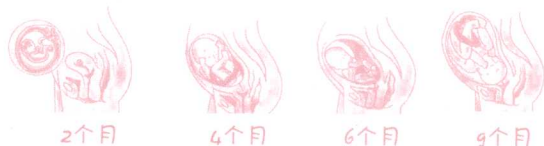
第 6 个月，胎儿大脑迅速发育，骨骼变硬，活动更为有力，皮肤呈红色且有皱纹，胎粪开始形成。身长约为 30 厘米，体重 600 克左右。

第 7 个月，胎儿的眼睛偶尔会张开，听力更好，会踢、抓、伸等动作。身长约为 38 厘米，体重 900~1 000 克。如果这期间出生将被视为早产儿，需要特别的照料。

第 8 个月，胎儿大脑的不同区域逐渐形成，味蕾发育，活动已强到从体外看起来，皮肤更健康，通常头部朝下，且出生时就是这个姿势。身长约为 42 厘米，体重约 1.8 千克。

第 9 个月，胎儿已经发育成熟，每周体重增加 230 克左右，长满头发，头部位于骨盆的入口，呈待产姿势。身长约为 50 厘米，体重为 2.7~3.2 千克。

不同月份胎儿发育情况



不宜怀孕的情况

我们在生活中经常听说有人由于身体原因不适合或不能孕育，身边的亲戚朋友也有可能因疾病而生育出患有先天性疾病的孩子。这不但对刚出世的孩子不公平，也会让夫妻双方吃尽苦头，同时还给社会带来了负担。其实，只要我们了解自己的身体，并掌握不适宜孕育的情况，就可以减少或避免这种可能性。那么究竟哪些情况不适合孕育呢？

- (1) 女性年龄过小或过大。
- (2) 夫妻有一方患有传染病。
- (3) 女性患有心脏病、肝炎、肾炎、肺结核、糖尿病、甲状腺功能亢进、哮喘及癫痫等疾病。
- (4) 女性患某些良性肿瘤疾病或妇科疾病，如腹腔、盆腔、乳腺、甲状腺等部位良性肿瘤以及阴道炎等妇科疾病。



温馨提示

有的准妈妈在不知道自己是是否适宜怀孕的情况下怀孕了，结果因为种种原因而不得不终止妊娠。这多不明智啊！准妈妈要对自己多一点爱护，在孕育之路上不能轻率启程。





- (5) 夫妻有一方长期受到不利环境因素的影响,如接触有毒有害化学物质、X线辐射等。
- (6) 夫妻有一方嗜烟酒成瘾,或者正在服用对胎儿有损害的药物。
- (7) 遗传病再发危险概率大于10%,且尚无法对该病进行产前诊断。
- (8) 女性在生活中密切接触小动物,如猫、狗等。
- (9) 夫妻双方性生活不协调,身体疲劳。



人工授精与试管婴儿

生活中有不少夫妻因疾病或身体障碍不能生育,而先进的科学技术已能帮助他们实现拥有宝宝的愿望,例如人工授精与试管婴儿。

人工授精

人工授精是指在女性接近排卵的日子里,把男性精液直接或经处理孵化后用一根细管注入女性生殖道内的一种助孕技术,分为丈夫精液人工授精和供精者精液人工授精两种。前者主要用于女性下生殖道对精子有凝集抑制的患者,后者则主要用于丈夫不能产生精子、精子过少或畸形率过高的患者。

人工授精让许多不孕不育夫妻获得了生育的机会,给众多家庭带来了幸福。但同时,供精者精液人工授精也带来了诸多的社会问题。由于供精者和受精者之间彼此不相识,因此若干年后,就难以避免这些同父异母的直系后代之间婚配或他们的子女之间近亲婚配生育的可能性,由此可能会造成严重后果。但是,如果公开供精者和受精者的身份,则将可能会引起一系列的伦理纠纷和法律问题。因此,对待供精者精液人工授精必须慎之又慎。

试管婴儿

“试管婴儿”是体外授精技术的俗称,是目前世界上采用最广泛的医学助孕技术。“试管婴儿”并非如人们想象的那样是在试管里发育长大的婴儿,而是指从卵巢内取出卵子在试管里与精子结合,形成胚胎,然后转移到子宫内着床妊娠而成功出生的婴儿。正常的受精是卵子和精子在输卵管相遇而结合,形成受精卵,所以“试管婴儿”的主要技术可以简单地理解成实验室的试管在功能上代替了输卵管。

