

PREGNANT FEMALE ONE PAGE PER DAY

♥ 每一天都能享受妇幼专家的精心呵护

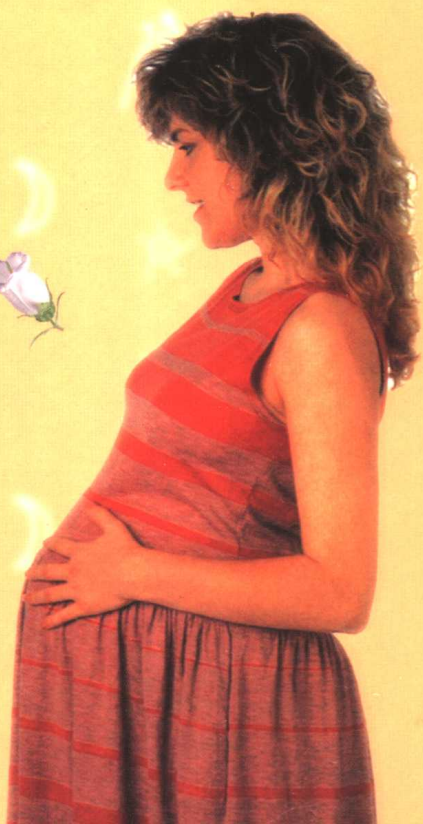
♥ 每一页都浸透着风行欧美的育儿理念

怀孕 一日 一页

◇ 主编 / 张 矩

- 孕妇保健
- 每日胎教
- 孕期营养
- 宝宝发育
- 心理咨询
- 专家建议

中国人口出版社



健康每一日 源自每一页

Jian Kang Mei Yi Ri Yuan Zi Mei Yi Ye

怀孕

一日一页

—— 主编 张 矩 ——

中国人口出版社



怀孕一日一页

PREGNANT FEMALE ONE PAGE PER DAY



图书在版编目(CIP)数据

怀孕一日一页 / 张矩主编. — 北京: 中国人口出版社, 2003.4
ISBN 7-80079-784-8



I. 怀… II. 张… III. ①妊娠期-妇幼保健②胎教③胎儿-生长发育 IV. ① R715.3 ② R714.51



中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014530 号



怀孕一日一页
张 矩 主编



出版发行 中国人口出版社
印 刷 通州次渠印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 23.125
字 数 523 千字
版 次 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1~5 000 册
书 号 ISBN 7-80079-784-8/R · 284
定 价 68.00 元

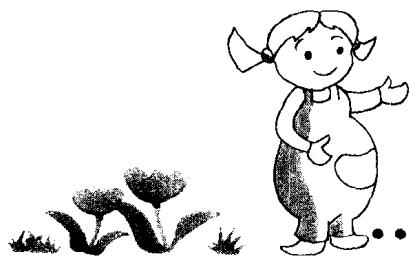


社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054



版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换





写给妈妈的话

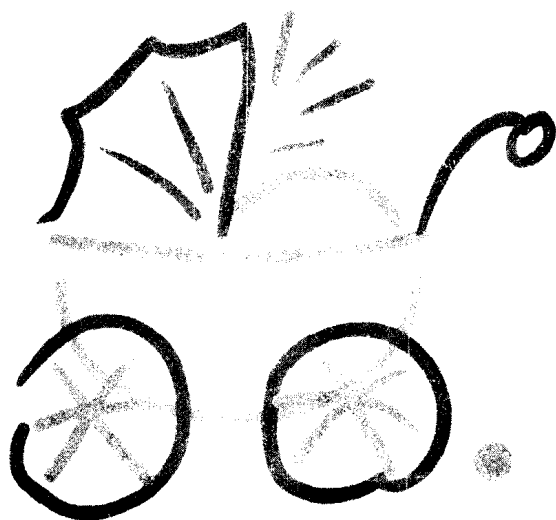
现代的竞争，就是人才的竞争。能在未来世界的激烈竞争中脱颖而出的，一定是那些在遗传素质、教育过程和社会适应诸方面得到良好发展的人才。人才的培养，越来越被年轻父母所重视，而且也越来越低龄化。有人甚至提出要“赢在起跑线上”。

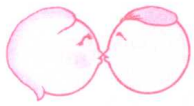
胎教胎养在我国已有3000多年的历史，历朝历代都有相关的论述。现代科学近年来也对胎教进行了一系列研究，越来越多的学者热衷于对它的推广，以使年轻的父母得到这方面的指导。

胎教到底是什么？可以说，胎教是在优身受孕、优境养胎的基础上，通过母亲对胎儿的身心发育提供良好的影响。因而，胎教主要是注重母亲身与心的保健，进而给胎儿一个优良的生长环境。中医讲宁静即是胎教是很有道理的。在孕期，不论是听音乐、读书、读诗歌，还是郊游、抚摩、对话，都是通过使母亲的心理健康、心境平和来达到胎教胎养的目的。因此，读者在使用本书时，不要过于追求胎教的形式，而要求其根本。我们介绍了各种胎教的方法，是供不同条件的母亲选择参考的，并不要求全部做到。此外要注意，胎教要适度、适时，特别是体育、抚摩等方法要在孕中期以后使用，如有流产史或孕期不适者应遵医嘱。

本书的特点是把孕期的有关知识简化为要点，版面活泼温馨。作者的苦心体现了本书的人性化：长篇大论，疲惫不堪的孕妈妈难以读下去；短小精悍，每日翻看，开卷有益，不觉枯燥乏味。

另外需要注意的是，本书是按日编排的，但胎儿发育有个体差异，还要以产前检查时医生诊断为准，不要死搬教条。本书中的偏方、药膳，最好请教医生后再使用。





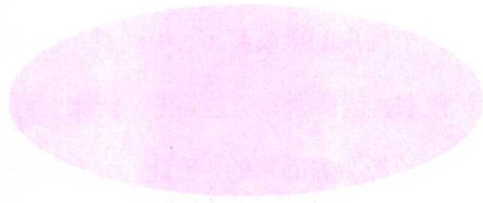
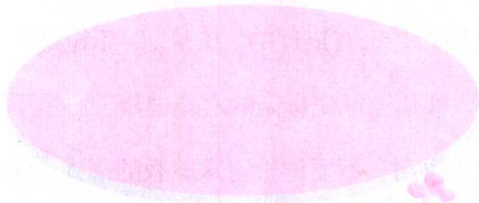
爸爸

妈妈

姓	名	
结婚日期		
年	龄	
身	高	
体	重	
血	型	
民	族	

爸爸属相

妈妈属相





第一个月

- ❑ 要懂得“宁静养胎即胎教”
- ❑ 要乐观豁达，情绪稳定，勿大怒大悲
- ❑ 勿洗过热水浴
- ❑ 勿随便吃药，勿接受X线检查
- ❑ 停经后切忌性交
- ❑ 停经后及时诊断是否妊娠

♥第1周

The 1st Week

第 天

年 月 日

没有什么比今天更有意义了。
—— J. W. 戈瑟

♥ 孕前须知

生育是爱的传递，是夫妻感情的发展。从期待妊娠到实现生育，是夫妻真挚相爱的过程。

♥ 每日胎教

从现在起，你就应该学习有关胎教方面的知识。对于胎教，自古以来有着各种各样的认识，现代教育学家、心理学家和医学家努力将它建立在科学的基础上研究。美国纽约大学教育中心托马斯·伯尼博士写的《神秘的胎儿生活》以大量的研究成果，着重论述了胎儿的潜在能力，强调母亲和胎儿、父亲和胎儿之间的情感交流。他认为胎儿具有思维、感觉和记忆能力，孕妇的心理活动对胎儿有着巨大的影响。认为母爱对胎儿是非常重要的。

♥ 准妈妈保健

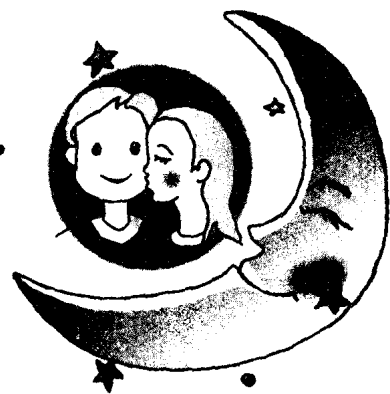
有些药物在孕前孕后是不能吃的，绝大多数抗生素类药物都经胎盘到胎儿体内。已明确对胎儿有较大危害的抗生素有卡那霉素、链霉素、四环素、氯霉素。抗病毒药尚无用药后致畸的报道。

♥ 饮食营养

叶酸是一种维生素，它对红细胞分裂、生长，核酸的合成具有重要作用，是人的必需物质。科学家发现，孕妇缺乏叶酸，可导致胎儿发生神经管畸形，如常见的无脑畸形和脊柱裂等。新生儿的唇腭裂畸形及先天性心脏病，也与叶酸缺乏有关。

♥ 你知道吗

今天是上次月经刚过的第一天，你如果准备怀孕，最大的可能就是下次月经的前14天左右。孕期妇女生理心理上有很多变化，生活上要有相应的调适，宝宝的发育与你息息相通。为了你的健康和宝宝的成长，你需要学习很多知识，请你从今天开始吧。



年 月 日

第 天



孕前须知

计划怀孕后夫妻双方都要加强营养，精力充沛，为优生打下坚实的基础。注意饮食要全面均衡，避免被污染的食物，少近烟酒和咖啡。

准妈妈保健

抗结核药异烟肼、利福平、乙胺丁醇三药均可透过胎盘屏障，长期服用应注意。抗寄生虫药奎宁对胎儿有多种毒性，可引起第八对脑神经损害、流产、死胎等，大剂量可引起脑积水、先天性心脏病、四肢畸形等。灭滴灵及其代谢产物对细胞有诱变作用，孕早期应避免使用，中晚期应慎用。

饮食营养

体质较弱的妇女可在孕前进补，增强体质，为妊娠做好准备。药补不如食补。食补平和、方便而又有效。对于脾胃较虚弱的，可多食山药、莲子、薏米、白扁豆等以补脾胃。血虚、贫血的妇女，可多食红枣、枸杞、红小豆、动物血、肝，补气补血。对于易疲劳、易感冒者，可加用黄芪、人参、西洋参等。肾虚者，痛经、腰疼，可多吃桂圆肉、核桃、猪腰等。

你知道吗

在一般情况下，生育年龄妇女每月只排一个卵子，男性一次射精则排出1~2亿个精子。这么多精子只有一个能钻进卵内，结合成受精卵，受精卵经过复杂的变化过程发育成一个胎儿。但有时，一个受精卵分裂成两个相等的细胞团。这两个细胞团各自发育成一个胎儿。这就是单卵双胎。

每日胎教

托马斯·伯尼认为，无论父亲还是母亲，如果能够对胎儿进行科学的胎教，就是为未来孩子的幸福做出了极大的贡献。

今天
你好吗

体征:	_____
食欲:	_____
血压:	_____
基础体温:	_____



● 孕前须知

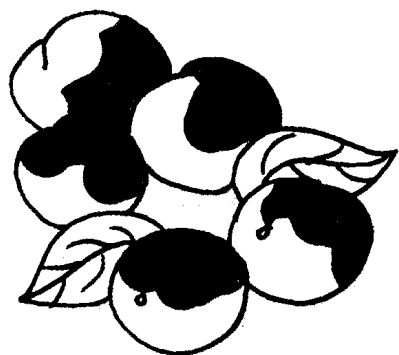
夫妻不论哪一方生病,都不要在此时怀孕。病中身体虚弱,情绪不稳定,可使胎儿先天不足。

● 你知道吗

如果妈妈一次不是排一个卵,而是排两个卵,分别与精子结合,就有可能成为双卵双胞胎。如果一次排两个以上的卵,可以形成多卵多胎。

● 准妈妈保健

妊娠期常用药物对胎儿的影响:抗肿瘤药物抑制细胞快速分裂,而胎儿的细胞有快速分裂的特征,因此,这些药物是致畸的物质,要禁止使用。为了治疗的需要应权衡利弊。



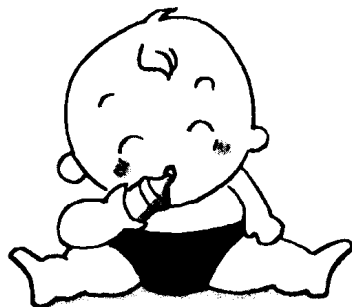
● 每日胎教

过去人们认为胎儿处于被动状态,没有任何精神和感情活动。而现代认为,胎儿有看、听和感觉的能力,能够理解母亲的思想 and 感情,胎儿在妊娠6个月以前,就有了积极神经活动的的能力。经过实验可以发现,6个月以前的胎儿的反应,大部分是躯体上的,这时的大脑尚未成熟到将母亲的情感转换为情绪的程度。

● 饮食营养

怀孕前可用饮食调理:韭菜粥:新鲜韭菜30~60克,粳米100克,可加盐少许。韭菜洗净切细,先煮粥,加入韭菜、盐再煮。韭菜健脾胃补肾,有益于受孕。

怀孕的定义就是:在身体内为自己找一个伴儿。
——玛吉·斯卡夫



年 月 日

第 天



孕前须知

妇女患有感染性疾病或慢性疾病，如肝炎、肺结核、性病、心脏病、糖尿病、精神病、甲亢、肾炎、高血压等疾病，应请医生检查后决定是否可以妊娠。

每日胎教

古人认为，男女交合如在“时和气爽，情思清宁，精神闲裕”下进行，得子便“聪慧贤明”。这一“等号”虽不一定成立，但它提出了一个让人们关注的问题：即为了优生，受孕的日子应该选择好，不仅要刻意营造温馨浪漫的情调，而且必须全身心地“投入”。

准妈妈保健

镇静催眠药：长期使用鲁米那，可引起新生儿肝功能障碍，凝血酶原过低，易出血等。临产前使用过多，可使新生儿呈抑制状态。速可眠、水合氯醛、溴化物等在产前使用均能对新生儿产生不同程度的抑制。

饮食营养

怀孕前可用饮食调理：圆鱼汤：圆鱼1只，猪脊髓120克，作料少许。将圆鱼杀好洗净，与脊髓加水旺火同煮，煮烂为止。补中益气，滋阴，宜于孕前服用。

你知道吗

遗传性疾病是指由于遗传物质改变而造成的疾病。遗传病与一般疾病比较，一是某些遗传病在每一代中发病的个体是按一定的比例出现的。二是遗传病仅按亲子关系在家族中传递，不会传递至无亲缘关系的个体。三是大多数遗传病都是终生性的。

今天你好吗

体征：_____

食欲：_____

血压：_____

基础体温：_____





年 月 日

孕前须知

情绪不好时不能怀孕。情绪不好会导致生理功能、身体质量和健康状况的改变。夫妻生活、工作不顺利，心境极不好的状态下暂不宜妊娠。

每日胎教

当夫妻双方经过舒缓的前嬉，达到神气和谐，方方面面都十分协调时，让欲罢不能的激情化为最原始的冲动。在性生活时，夫妻双方都要有好的意念，把自己的愿望转化为具体的形象，想象着花园中有无数的外来鲜花热烈地开放，想象着自由的鸟儿一路高歌飞翔，想象着一位可爱的小天使沐雨而临，让你们的灵魂在激情与想象中同声歌唱。

准妈妈保健

安定药：孕妇长期使用冬眠灵、眠尔通、利眠宁、安定，对胎儿可有影响或有致畸可能。其他如奋乃近、泰尔登、三氟拉嗪、氟奋乃近均未见明显致畸作用。

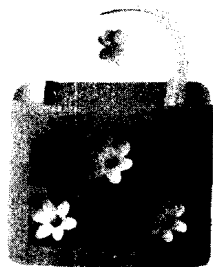
饮食营养

怀孕前可用饮食调理：红白豆腐：猪血100克，豆腐100克，佐料少许。将猪血豆腐切块，放入开水中氽一下。将油锅烧七成热，下猪血、豆腐、葱、姜、盐、料酒翻炒。动物血中含铁较多。养血补血，适于血虚者服用。

红糖山药：先将山药切块，煮熟，捞出，入凉水浸泡。红糖溶化加清水，烧开，过滤，晾凉，把山药控干放入碗中，浇上红糖汁即可。本菜适合受孕前食用，山药补肾，强身，补气益精，可夫妻同食。

你知道吗

苯对胚胎和胎儿的发育也有影响，表现为自然流产、妊娠期呕吐、妊娠高血压综合征的发生率明显增高。胎儿具有选择性的贮存苯的能力，若把产妇血中苯的含量定为100，那么胚胎组织中的苯含量可达26，脐带血中达140，由此可见，苯在胎儿体内可达较高的浓度。



当我靠近一个孩子时，他激发起我的两种情感：一种是对他现在的温情，另一种是对他将来成才的尊敬。
——路易斯·帕斯特

每日胎教

传统胎养学说的内容，主要记载在历代妇科与儿科的书籍中，如《千金方》中称“养胎”，《妇人良方》中称“胎教”，《产孕集》中称“养孕”，而一些儿科专书，如《育婴家秘》中称“胎养”，《幼幼集成》中称“护胎”等。所用名称虽有不同，但在保证孕妇健康，使胎儿能正常生长发育，避免孕期中各种不利因素，防止流产、死胎、畸形等方面，基本思想是一致的。

笔记



准妈妈保健

解热镇痛药：大剂量阿司匹林可致胎儿畸形，还可造成出血倾向，水杨酸钠可致流产、死胎、新生儿出血等，致畸作用不强。消炎痛可使胎儿动脉导管早闭，引起肺部动脉高压，损害肾功能，导致尿液的生成减少。



饮食营养

怀孕前可用饮食调理：一品山药。山药500克，面粉150克，果仁、蜜饯、蜂蜜、糖适量。将山药蒸熟去皮，加面粉揉成面团，做成圆饼放盘中，上面摆果仁蜜饯等，再蒸30分钟。将糖、蜂蜜、淀粉调稠汁，烧开，浇在上面即可。山药补肾气，可孕前食用。

建议夫妻双方每人每天摄入牛奶或豆浆250克、肉150~200克、鸡蛋1~2个、豆制品100~150克、新鲜蔬菜水果至少500克、硬果类食物50克，以及适量的主食和植物油等。

年 月 日



孕前须知

在流感、风疹、麻疹、单纯疱疹等病毒感染性疾病流行期间，不要怀孕，以免病毒影响胎儿。

每日胎教

古人还认为孕前要养精蓄锐，认真调理，并做到：“一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。”“男子当益其精而节其欲，使阴道之常健。女子当养其血而平其气，使月事以时下。”这是说孕前，在身体、心理、营养上要做好充分准备。另外还提出在某些情况下不宜受孕：“神力劳倦，愁闷恐惧，悲忧思怒，疾病走移，发赤面黄，酒醉食饱，病体方痊，女子行经。以上所忌，不可交合。益肾为精府，凡男女交合，肾气必为震动，肾主闭藏，肝主疏泄，二脏皆有相火，而其系上属于心，心君火也。怒则伤肝，而相火动，动则疏泄者用事，而闭藏不得其职，贵在息怒。酒能动血，人饮酒则面赤足红，是扰其血而奔驰也。一夜大醉，精随荡，故贵戒酒。浓郁之味，不能生精，夫妇之间情益密益浓，其时所孕之子必健全而贤明。”

孕期生理

卵巢虽与输卵管很近，但却不直接与输卵管相连接。卵子从卵巢排出以后，可直接落入输卵管，也可能先落入腹腔，再进入输卵管。

准妈妈保健

抗癫痫药：长期使用苯妥英钠，可致胎儿畸形。扑痫酮可引起畸形，胎儿窒息，新生儿易出血。丙戊酸钠在孕早期使用，可使胎儿面、指、趾、骨骼等方面畸形，发育迟缓。中枢兴奋药与抗抑郁药：大剂量使用丙米嗪、阿米替林均有致畸作用。异烟肼、苯乙肼可致流产。为慎重起见，孕妇应少饮咖啡。

饮食营养

怀孕前可用饮食调理：胡桃粥，胡桃肉10~15个，粳米100克。将胡桃肉捣碎，加粳米同煮。每晚食用可补肾、益肺、润肠。

你知道吗

要阻断遗传病的延续，使自己的后代健康聪明，可进行遗传咨询。一般有下列情况之一的，应进行咨询：

- * 生育年龄的男女，原发不孕者。
- * 原因不明的有习惯性流产、早产、死产、死胎史的夫妇。
- * 有遗传病家族史的夫妇及孕妇。
- * 遗传病患者及致病基因携带者。
- * 两性畸形患者及其血缘亲属。
- * 早孕期间有致畸因素接触史者。
- * 高龄孕妇和曾生育过畸形儿的孕妇。
- * 怀孕后患羊水过多症者。

孕前须知

使用避孕药的妇女暂不妊娠，改用工具避孕后6个月再怀孕。

每日胎教

胎儿与孕母，在生理与病理上的关系非常密切，孕妇的精神状态、饮食营养、生活起居、健康状况等，均可直接影响胎儿的生长发育。《幼幼集成》说：“胎婴在腹，与母同呼吸，共安危。”《博集方论》说：“然儿在腹中，必借母气血所养，故母热子热，母寒子寒，母惊子惊，母弱子弱，所以有胎热、胎寒、胎惊、胎弱之证。”《普济方》指出：“母病则先治其母，胎自安；胎病则先治其胎，母自安矣。”

孕期生理

成熟的精子很小，约50微米长，形状像蝌蚪，拖着长长的尾巴。精子依靠尾部的摆动，向前移动得很快，速度为每分钟2~3毫米。成熟的精子从男性生殖器排出的过程叫射精。每次射精可有2~5毫升精液排出，内含1~2亿个以上的精子。

饮食营养

孕妈妈吃饭，是为了提供人体所需的各种营养物质。为了使母胎健康，应注意科学配餐，不仅追求色、香、味、形，而且更重视营养平衡。所谓营养平衡，就是使每日膳食所供给的营养比例恰当，充分满足母体及胎儿生长发育的需要。

怎样吃才能做到营养平衡呢？这就要求你学一点营养学。

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，这样才能使精卵强壮，为受孕和优生创造必要条件。



成人与小孩最明显的区别之一就是他们已忘记当年的童年时光。

——兰德尔·贾瑞尔


年 月 日

第 天




 准妈妈保健

治疗心脏病的药物如地高辛不致畸，可治疗胎儿心衰及心动过速。心得安可致胎儿心动过缓，生长迟缓，流产，高胆红素症，低血压，新生儿呼吸抑制，低血糖，小肠麻痹。

 饮食营养

在谈到孕期饮食时，《达生篇》提出：饮食宜淡薄不宜肥浓，宜轻清不宜重浊，宜甘平不宜辛热。

 你知道吗

通过遗传咨询可对疾病做出正确的诊断。收集准确的家系资料，估算出遗传病的再发危险率。再发危险率，是指某一种遗传病在一个孩子身上出现，以后再出生的孩子患此病的危险程度。不同类型的遗传病，再发危险率不一样。

测试基础体温的方法：

- (1) 早晨醒来不起床，不说话，不饮食，先测试体温（以口表为宜）。
- (2) 每天早晨测试时间最好相同。
- (3) 将测出的体温数标在体温图表上。
- (4) 将每日所标出点用线段连接起来，形成曲线。
- (5) 要每日测试记录，不得中断。

 每日胎教

孕妇气血阴阳的平衡与协调，是保证胎儿能否正常生长发育的关键。《妇人良方》说：“夫人以胃气壮实，冲任荣和，则胎得所，如鱼处渊；若气血虚弱，无以滋养，则始终不能成也。”又说：“阴阳平均，气质完备，成其形尔。”《医学入门》中说：“气血充实，则可保十月分娩，子母无虞。”《广嗣纪要》归纳为：“养胎者血也，护胎者气也。”《景岳全书》中说：“凡胎不固，无非气血损伤之病，盖气虚则提摄不固，血虚则溉不周。”因此调养气血是保胎与安胎的主要法则之一。

今天你好吗

体 重：

食 欲：

血 压：

基础体温：



每日胎教

反复的对话，使胎儿产生了神经条件反射，使出生后的新生儿能有所熟悉和记忆。父母的不良行为、不高尚的行动，会在胎儿大脑留下痕迹，这不仅影响胎儿的生长发育，甚至导致孩子出生后产生不良情绪。所以父母在孕期中要多看育儿教育等各种书籍，以充实早期教育的资料。

准妈妈保健

抗高血压药。β-肾上腺素阻滞剂如心得安，美托洛尔，阿替洛尔；钙拮抗剂如硝苯吡啶；血管舒张剂肼苯达嗪；中枢性降压药甲基多巴、可乐宁，均可用于治疗妊娠高血压，对母婴均无不良影响。利尿药双氢克脞噻及氯噻嗪用于妊娠早期可能会增加畸形的发生率。

饮食营养

中国妇婴保健中心和美国疾病控制中心从1991年起，进行了大范围人群干预研究，结果表明，从计划怀孕时起到孕后3个月，每天服用小剂量叶酸，可以减少70%以上的神经管畸形病例的发生，可减少83.7%唇腭裂和35.5%的先天性心脏病。除此之外，还可减少自然流产率，减轻妊娠反应，促进胎儿生长发育，纠正孕妇贫血。



世上大多数真话都是由小孩子讲出来的。
——奥利弗·温德尔·霍姆斯