

怀孕妈妈



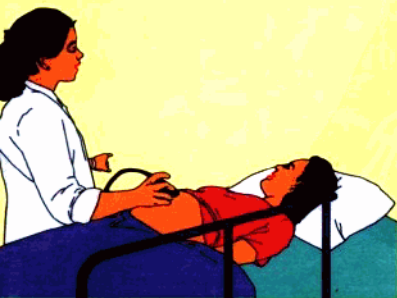
尊重孕妇、照顾孕妇、保护母性

每日
一
读



● 黎晓丽 编著

“妊娠”对每位妇女而言，是一一生中极为重要的历程，虽然科学技术日新月异，社会不断进步，但“怀孕”仍是人类繁衍的首要途径，也是妇女独享的神圣使命。



中国中医药出版社

前 言

能否生出一个健康、聪明的孩子是做父母关心的头等大事。为了帮助广大新婚夫妇能顺利迎接一个健康、聪明活泼的小生命的到来,我们根据长年积累的临床经验,参阅了当今国内、外的最新资料,用通俗的文字,活泼的形式编写成这本具有实用性、知识性、趣味性的通俗读物。

全书共二百八十个问题,安排孕妇从怀孕第一天起阅读,或与怀孕日期同步阅读。每日一题,每天都能得到周到的叮咛,了解妊娠的要点。内容包括:妊娠生理、常见妊娠异常、孕产期保健、产褥期保健、胎教及哺乳须知等等。

本书向将为人父母者介绍有关怀孕与分娩的最新、最实用的常识,内容通俗易懂,可以每日阅读一篇,也可以供孕妇随时查阅使用。

我们衷心地祝福并期盼本书的主要读者——广大孕妇,平安地到达妊娠的终点——分娩,生出一个健康可爱、聪明活泼的小宝宝!

目 录

第 1 天	孕前准备(1)	(1)
第 2 天	孕前准备(2)	(2)
第 3 天	孕前准备(3)	(3)
第 4 天	孕前准备(4)	(4)
第 5 天	孕前准备(5)	(5)
第 6 天	准确判断排卵期	(6)
第 7 天	理想的生育年龄是多大	(7)
第 8 天	预产期的选择	(8)
第 9 天	肺结核患者不应怀孕	(9)
第 10 天	心脏病患者不宜怀孕	(10)
第 11 天	肾炎患者不要怀孕	(11)
第 12 天	高血压患者怀孕有危险	(12)
第 13 天	肝炎患者不宜怀孕	(13)
第 14 天	妊娠第一个月(1—4 周)	(14)
第 15 天	糖尿病患者不宜怀孕	(15)
第 16 天	甲亢患者不宜怀孕	(16)
第 17 天	哮喘患者不宜怀孕	(17)
第 18 天	肿瘤患者不能怀孕(1)	(18)
第 19 天	肿瘤患者不能怀孕(2)	(19)
第 20 天	性病患者不宜怀孕	(20)
第 21 天	癫痫患者不能怀孕	(21)

第 22 天	精神病患者不宜怀孕	(22)
第 23 天	其他疾病对妊娠的影响	(23)
第 24 天	生殖器官畸形的妇女与妊娠	(24)
第 25 天	遗传与优生	(25)
第 26 天	维多利亚女王家族的故事	(26)
第 27 天	蟹脚家族的灭绝	(27)
第 28 天	《猴娃》的故事	(28)
第 29 天	妊娠第二个月(5—8 周)	(29)
第 30 天	遗传性疾病的特点	(30)
第 31 天	怎么知道怀孕了	(31)
第 32 天	妊娠反应	(32)
第 33 天	妊娠呕吐和反胃的原因	(33)
第 34 天	妊娠反应持续多久	(34)
第 35 天	妊娠反应时的饮食	(35)
第 36 天	妇女怀孕后有那些生理特点?	(36)
第 37 天	妊娠早期是孕妇保护重点期	(37)
第 38 天	孕妇丈夫的责任	(38)
第 39 天	胎教小议	(39)
第 40 天	遗传性疾病的遗传方式	(40)
第 41 天	遗传病能不能治疗?	(41)
第 42 天	遗传病的预防	(42)
第 43 天	儿女与父母	(43)
第 44 天	先天性疾病和遗传性疾病	(44)
第 45 天	妊娠与神经管畸形	(45)
第 46 天	妊娠与苯丙酮尿症	(46)
第 47 天	妊娠与色盲病	(47)
第 48 天	先天性愚型的产生和表现	(48)

第 49 天	兔唇与腭裂	(49)
第 50 天	生男生女决定于男方还是女方?	(50)
第 51 天	关于染色体病	(51)
第 52 天	流产的原因	(52)
第 53 天	流产的预防	(53)
第 54 天	习惯性流产	(54)
第 55 天	父亲与胎儿的健康	(55)
第 56 天	流产先兆与保胎	(56)
第 57 天	妊娠第三个月(9—12 周)	(57)
第 58 天	妊娠期的阴道出血	(58)
第 59 天	妊娠期应注意的事项	(59)
第 60 天	孕妇各月的体征	(60)
第 61 天	妊娠与白带	(61)
第 62 天	妊娠与小便频数	(62)
第 63 天	妊娠期的贫血	(63)
第 64 天	妊娠期贫血的症状及预防	(64)
第 65 天	妊娠与便秘	(65)
第 66 天	妊娠期便秘饮食治疗	(66)
第 67 天	妊娠与心慌气短	(67)
第 68 天	妊娠与腰背疼痛	(68)
第 69 天	妊娠与小腿抽筋	(69)
第 70 天	妊娠与牙龈出血	(70)
第 71 天	妊娠与鼻出血	(71)
第 72 天	妊娠与皮肤改变	(72)
第 73 天	如何对待妊娠期间并发症	(73)
第 74 天	妊娠与肝炎	(74)
第 75 天	妊娠合并胆囊炎和胆石症	(75)

第 76 天	妊娠合并阑尾炎	(76)
第 77 天	妊娠合并蛔虫症	(77)
第 78 天	妊娠与痔疮	(78)
第 79 天	妊娠与静脉曲张	(79)
第 80 天	妊娠与尿道感染	(80)
第 81 天	妊娠与感冒	(81)
第 82 天	妊娠与风疹	(82)
第 83 天	妊娠与坐骨神经痛	(83)
第 84 天	妊娠与皮肤发痒	(84)
第 85 天	妊娠第四个月(13—16 周)	(85)
第 86 天	宫外孕	(86)
第 87 天	关于葡萄胎	(87)
第 88 天	双胎妊娠	(88)
第 89 天	避孕失败的妊娠	(89)
第 90 天	妊娠与人工流产	(90)
第 91 天	父母身高与子女身高的关系	(91)
第 92 天	胎盘的构成和功能	(92)
第 93 天	孕期营养	(93)
第 94 天	妊娠期饮食的一日标准量	(94)
第 95 天	妊娠期不同阶段的营养要求	(95)
第 96 天	维生素的作用和种类(1)	(96)
第 97 天	维生素的作用和种类(2)	(97)
第 98 天	妊娠与微量元素(1)	(98)
第 99 天	妊娠与微量元素(2)	(99)
第 100 天	妊娠与微量元素(3)	(100)
第 101 天	矿物质的作用与种类	(101)
第 102 天	胎儿营养	(102)

第 103 天	妊娠营养不良	(103)
第 104 天	孕妇应少食速食食品及罐头食品	(104)
第 105 天	孕妇应少吃的食物(1)	(105)
第 106 天	孕妇应少吃的食物(2)	(106)
第 107 天	孕妇应少吃的果品	(107)
第 108 天	孕妇应少喝的饮料(1)	(108)
第 109 天	孕妇应少喝的饮料(2)	(109)
第 110 天	孕妇看电视对胎儿的影响	(110)
第 111 天	烟雾对胎儿的影响	(111)
第 112 天	酒对胎儿的影响	(112)
第 113 天	妊娠第五个月(17—20 周)	(113)
第 114 天	X 光线对孕妇有何影响?	(114)
第 115 天	合理安排孕期生活(1)	(115)
第 116 天	合理安排孕期生活(2)	(116)
第 117 天	孕妇做饭洗衣时应注意事项	(117)
第 118 天	孕妇的衣着	(118)
第 119 天	妊娠期穿什么样的鞋最好?	(119)
第 120 天	孕产期妇女吃红糖和鸡蛋有什么好处	(120)
第 121 天	孕期中的危险信号	(121)
第 122 天	妊娠期不宜仰卧	(122)
第 123 天	孕妇洗澡	(123)
第 124 天	妊娠期不应睡软床	(124)
第 125 天	孕期慎用电热毯和电风扇	(125)
第 126 天	孕妇不能偏食	(126)
第 127 天	孕妇慎用化妆品	(127)
第 128 天	孕妇应远离噪音	(128)
第 129 天	妊娠期劳动应注意事项	(129)

第 130 天	妊娠与体育活动	(130)
第 131 天	妊娠与情绪	(131)
第 132 天	妊娠与养“宠物”	(132)
第 133 天	妊娠与性生活	(133)
第 134 天	关于孕妇用药的问题	(134)
第 135 天	孕期用药对胎儿的影响	(135)
第 136 天	对胎儿有害的药物(1)	(136)
第 137 天	对胎儿有害的药物(2)	(137)
第 138 天	胎儿各种畸变的诱发时间	(138)
第 139 天	药物致畸最有名的事件 ——“反应停事件”	(139)
第 140 天	妊娠忌用的药物	(140)
第 141 天	妊娠第六个月(21—24 周)	(141)
第 142 天	妊娠与驱虫药、泻药	(142)
第 143 天	妊娠与服鱼肝油	(143)
第 144 天	妊娠与维生素药物应用	(144)
第 145 天	过量使用维生素的副反应(1)	(145)
第 146 天	过量使用维生素的副反应(2)	(146)
第 147 天	妊娠与中药	(147)
第 148 天	妊娠期间禁忌的单味中药	(148)
第 149 天	孕妇禁忌的中成药(1)	(149)
第 150 天	孕妇禁忌的中成药(2)	(150)
第 151 天	警惕因药所致的营养缺乏	(151)
第 152 天	围产期保健	(152)
第 153 天	妊娠与浮肿	(153)
第 154 天	妊娠与高血压综合征	(154)
第 155 天	子痫的临床表现及并发症	(155)

第 156 天	子痫的预防	(156)
第 157 天	高危妊娠	(157)
第 158 天	高危妊娠应作为重点监护对象	(158)
第 159 天	钙与妊娠高血压	(159)
第 160 天	妊娠骨盆痛并非缺钙	(160)
第 161 天	妊娠与早产	(161)
第 162 天	早产的预防和推迟	(162)
第 163 天	产前检查(1)	(163)
第 164 天	产前检查(2)	(164)
第 165 天	产前常规的化验检查	(165)
第 166 天	产前特殊检查	(166)
第 167 天	羊膜囊与羊水	(167)
第 168 天	羊水的量与功能	(168)
第 169 天	妊娠第七个月(25—28 周)	(169)
第 170 天	羊水过多与过少	(170)
第 171 天	检查羊水细胞的方法	(171)
第 172 天	检查羊水细胞的意义	(172)
第 173 天	中晚期妊娠的体征特点	(173)
第 174 天	检查胎儿绒毛细胞的方法	(174)
第 175 天	孕妇耳垂血中淋巴细胞 Y 染色质的检查	(175)
第 176 天	妊娠与人工免疫	(176)
第 177 天	妊娠与输血	(177)
第 178 天	母子血型不合的危害	(178)
第 179 天	胎儿成熟度的检查	(179)
第 180 天	胎儿电脑扫描及其他	(180)
第 181 天	妊娠与胎动	(181)

第 182 天	妊娠检查测量体重、子宫 高、腹围的意义	(182)
第 183 天	胎儿子宫内活动的情况(1)	(183)
第 184 天	胎儿子宫内活动的情况(2)	(184)
第 185 天	胎教的具体措施(1)	(185)
第 186 天	胎教的具体措施(2)	(186)
第 187 天	产前子宫内检查	(187)
第 188 天	妊娠与超声波检查(1)	(188)
第 189 天	妊娠与超声波检查(2)	(189)
第 190 天	胎儿窘迫	(190)
第 191 天	胎儿子宫内发育迟缓	(191)
第 192 天	胎儿染色体病	(192)
第 193 天	胎儿羊水吸入性肺炎	(193)
第 194 天	胎儿水肿	(194)
第 195 天	胎儿其它几种疾病(1)	(195)
第 196 天	胎儿其它几种疾病(2)	(196)
第 197 天	妊娠第八个月(29—32 周)	(197)
第 198 天	胎儿其他几种疾病(3)	(198)
第 199 天	给胎儿吃药、打针和作手术	(199)
第 200 天	如何计算预产期	(200)
第 201 天	婴儿出生前的物品准备	(201)
第 202 天	有剖腹产史的孕产妇	(202)
第 203 天	什么胎位是正常胎位	(203)
第 204 天	异常胎位	(204)
第 205 天	臀位与头位的区别	(205)
第 206 天	臀位的原因	(206)
第 207 天	横位的危险	(207)

第 208 天	持续性枕后位,枕横位	(208)
第 209 天	面先露与额先露	(209)
第 210 天	初产头浮	(210)
第 211 天	妊娠足月胎头仍不入盆的原因	(211)
第 212 天	外倒转术	(212)
第 213 天	关于难产	(213)
第 214 天	孕妇的产前准备	(214)
第 215 天	婴儿出生前的物品准备	(215)
第 216 天	早破水的原因及处理	(216)
第 217 天	产前出血	(217)
第 218 天	临产的先兆	(218)
第 219 天	阴道分娩与剖腹产	(219)
第 220 天	剖腹产适应症	(220)
第 221 天	引产	(221)
第 222 天	分娩时的会阴侧切	(222)
第 223 天	剥膜引产	(223)
第 224 天	产钳术助产	(224)
第 225 天	分娩时疼痛及原因	(225)
第 226 天	妊娠第九个月(33—36 周)	(226)
第 227 天	临产时产妇大吵大闹的危害	(227)
第 228 天	过期妊娠及危害	(228)
第 229 天	胎儿的分娩	(229)
第 230 天	分娩持续的时间	(230)
第 231 天	分娩第一期的辅助动作	(231)
第 232 天	分娩第一期的辅助动作	(232)
第 233 天	无痛分娩法	(233)
第 234 天	产假不要都放在产后休	(234)

第 235 天	产后的复原	(235)
第 236 天	产后会阴部护理	(236)
第 237 天	产后子宫缩痛的处理	(237)
第 238 天	预防产褥期中暑	(238)
第 239 天	剖腹产手术后应注意事项	(239)
第 240 天	母乳喂养好	(240)
第 241 天	产后的授乳时间	(241)
第 242 天	授乳产妇的乳房护理	(242)
第 243 天	奶具的选择及消毒	(243)
第 244 天	产后要多吃蔬菜水果	(244)
第 245 天	预防产后排尿困难	(245)
第 246 天	产后多汗的原因	(246)
第 247 天	产后产妇的饮食	(247)
第 248 天	产褥感染的预防	(248)
第 249 天	产后卫生的注意(1)	(249)
第 250 天	产后卫生的注意(2)	(250)
第 251 天	哺乳与避孕	(251)
第 252 天	哺乳与用药	(252)
第 253 天	乳母用药的注意问题	(253)
第 254 天	妊娠第十个月(37—40 周)	(254)
第 255 天	产后乳房胀痛和乳腺炎	(255)
第 256 天	催乳剂和乳腺分泌抑制剂	(256)
第 257 天	产后的锻炼	(257)
第 258 天	产后的康复体操	(258)
第 259 天	产后四十二天检查	(259)
第 260 天	做好充分准备爱自己的婴儿	(260)
第 261 天	新生儿注意事项	(261)

第 262 天	婴儿的最佳食品是母亲的乳汁	(262)
第 263 天	婴儿奶粉是很好的代用品	(263)
第 264 天	婴儿喂奶时间及方法	(264)
第 265 天	新生儿皮肤发黄就一定有病吗?	(266)
第 266 天	婴儿睡眠	(267)
第 267 天	婴儿意外伤害及预防	(268)
第 268 天	如何判断婴儿发育正常?	(269)
第 269 天	婴儿漾奶时应注意什么?	(270)
第 270 天	“尿布疹”的防治	(271)
第 271 天	乳母有那些病不要哺乳	(272)
第 272 天	怎样治疗婴儿牛奶过敏?	(273)
第 273 天	为什么要防止新生儿脐炎?	(274)
第 274 天	奶水不足怎么办?	(275)
第 275 天	婴儿应进行那些预防接种?	(276)
第 276 天	婴儿洗澡	(277)
第 277 天	为婴儿选好尿布	(278)
第 278 天	婴儿尿布的使用	(279)
第 279 天	新鲜空气与日光浴是婴儿极其需要的	(280)
第 280 天	婴儿的辅食	(281)
附表 1:	怀胎十月进程表	(282)
附表 2:	婴幼儿每日膳食营养素供给量	(292)
附表 3:	各种营养素含量较高的食物	(294)
附表 4:	1 岁内婴儿喂养食物日参考量	(300)
附表 5:	婴儿食谱(4~12 个月)举例	(301)
附表 6:	1~3 岁幼儿各类食物日参考摄入量	(301)
附表 7:	1~2 岁幼儿一周食谱	(302)
附表 8:	2~3 岁幼儿一周食谱	(303)

〈第 1 天〉 孕前准备(1)

每一对夫妇都希望有一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子。孩子不仅是父母生命的延续,也是父母对未来的期望。

迎接孩子的诞生,父母首先要计划妊娠。选择在父母健康,情绪最佳,气候适宜,物质准备充分的时候受孕,这样有利于胎儿的健康和发育。

在城市居住的夫妇,如果有条件,最好在准备怀孕前,先到医院、妇女诊所、卫生所或孕前咨询门诊去进行一次产前检查。对那些希望“优生”的夫妇,尤其是婚后数年才准备生育的夫妇,孕前检查是很必要的。在一段时间或数年后,夫妇双方的身体可能会有所变化。了解夫妇双方的身体状况,并就有关受孕、妊娠、产前检查、分娩以及如何做父母等各个方面问题进行咨询是很重要的。

在怀孕前进行体检和咨询,并不意味着能保证您一定会获取妊娠,或整个妊娠安然无恙,但它能使您获得许多预防和保健知识。这对您和未来的孩子的健康都是有益的。

今日要点:有备而孕将带给您家庭幸福!

〈第 2 天〉 孕前准备(2)

胎儿的健康与父母的健康和营养状况有密切关系。尤其母体的健康和营养状况对胎儿及今后的分娩都有直接影响。实际上,妊娠前的饮食标准与妊娠期应该是一样的。保证良好的饮食营养水准,母体才能在妊娠的前十周,胎儿器官形成和发育的关键时刻,给胎儿提供必需的营养。所以,如果您准备妊娠,就应该克服平时饮食习惯中的癖好,全面摄取各种食物营养。

孕妇注意提高饮食营养标准,能促进夫妇双方生殖细胞的生成,提高生殖细胞的质量。当妇女被确诊妊娠时,往往妊娠数周了。如果到这时再增加营养,实际上已经赶不上早期胚胎发育的需要。孕前就提高营养标准是重要的优生措施之一。

人体的健康,除了与饮食有关,还与平时身体锻炼,如妊娠前,经常练习气功、体操是十分有益的,有关游泳、打网球、跑步,或者在新鲜的空气里散步等,也能起到好的效果。

今日要点: 妊娠需要健康的身体。

〈第 3 天〉 孕前准备(3)

每一个新生命都是从母亲的卵细胞与父亲的精细胞结合开始的。

由卵巢、输卵管、子宫、阴道等组成女性正常生殖系统。

卵巢是产生卵子和分泌女性激素的生殖腺。女性胚胎期,卵巢内含有四五百万个卵子,以后逐渐减少。到月经初潮时,卵巢内只剩下五十万个卵子。妇女的每个月经周期,有数十个乃至数百个卵开始发育。但在排卵时通常却只有一个卵子能完全发育成熟和排出,可能与精子结合。

输卵管是两条弯曲的、中空의肌性管道,一端与子宫底的两侧相通;另一端呈伞状,位于卵巢附近,称为“输卵管伞端”。当卵子从卵巢释放出来时,很快被输卵管伞端摄入管中。卵子会随输卵管肌肉的节律性收缩和纤毛的波浪状摆动,朝子宫方向飘送。若此时同房,精子从阴道通过宫颈口、子宫腔逆流向上,进入输卵管,游向卵子。一般卵子和精子在输卵管外三分之一处结合。然后,受精卵需要花 7 天左右的时间,才能达到子宫。受精卵植入子宫内膜后,不断发育成长,最终成为一个新生命而诞生。

想生儿育女的夫妇,首先要具备成熟的卵子和正常的精子这基本的条件。

今日要点:成熟的卵子和成熟的精子是受精的必要条件。

〈第 4 天〉 孕前准备(4)

妊娠前的心理准备,往往被大多数准备怀孕的夫妇所忽略。他们只片面看重身体方面或医学知识的准备。其实心理准备是很重要的。

妊娠,对夫妇来说,是生活上一个较大的转变,感情上的一个转折。原本两个人的世界,将变为三个人的世界,大部分夫妇大概不只是喜悦,还会有不少疑虑。

如果可能的话,夫妇应该在双方情绪最稳定、安宁的时候生孩子。假如家庭或身边发生了什么重大事件,应推迟生孩子的计划。

在妊娠的最初阶段,孕妇由于生理上发生的变化,会带来许多行为和情绪上的改变。作为丈夫应该有勇气准备面对这个改变,表现出对孕妇的理解、关心和耐心,安定孕妇情绪,这样做对胎儿出生后的性格发育是会有好处的。

由于我国的传统观念,有些人对生儿生女有所偏颇,甚至成为准备怀孕夫妇的思想压力。这个问题应该客观地对待,绝不该让这个问题困扰孕妇,不然会影响胎儿出生后的性格发育。

今日要点:生儿生女都一样。