



女性最佳生育时期

女性生育旺盛时期应该是20~30岁。从生理上看,女性生殖器官一般在20岁以后才逐渐发育成熟,骨骼的发育成熟则要到24岁左右。



好妈妈圣经 Haomama Shengjing

优生圣经

Yousheng Shengjing

杨保军 / 主审 王玉楼 / 编著

sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

新浪育儿强力推荐!

从

新时代出版社
New Times Press

优生优育
全方案



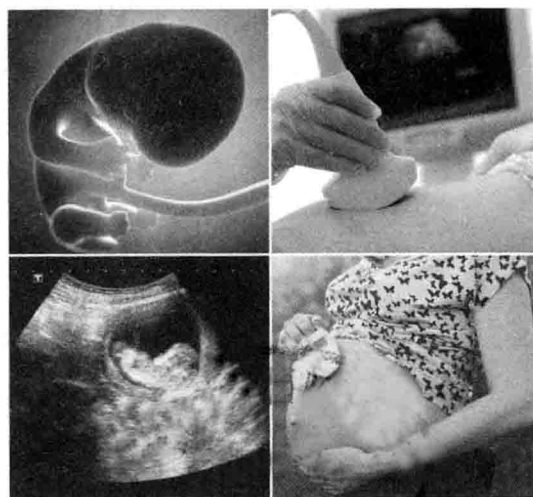
优生的意义

一心一意为下一代的成长创造物质和精神条件,让他们在明媚的阳光下、在甘甜的雨露中长大成人。





优生圣经



杨保军◎主审

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师

王玉楼◎编著



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

优生圣经 / 王玉楼编著. -- 北京 : 新时代出版社,
2014.9

(好妈妈圣经)

ISBN 978-7-5042-2256-5

I. ①优… II. ①王… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第206563号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京龙世杰印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张20 字数 350千字

2014年9月第1版第1次印刷 印数 1-5000册 定价 48.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717



—前言— forward

本系列图书包括四方面内容，分别为《优生圣经》、《母乳喂养圣经》、《宝宝护理圣经》以及《全脑开发圣经》。

《优生圣经》：本书给予准妈妈最全面、最系统、最贴心的指导，让准妈妈在孕期的每一个阶段都能充分了解自己的健康状态，调整好自己的日常生活起居，做好自我保健，轻松应对一切问题，给宝宝开启最健康、最美好的人生。本书旨在传递最权威、最专业、最科学的孕产知识，内容前沿而实用，科学而不艰涩，凝练且信息最大化，易懂易学，让初孕准妈妈一看就懂，一学就会。

《母乳喂养圣经》：本书指导初为人母的新妈妈成功迈出母乳喂养的第一步；深入回答母乳喂养中可能遇到的各种难题和疑惑；以及解决重回职场的新妈妈如何继续母乳喂养等方面的问题，给妈妈们最科学、最可信的母乳喂养指导。

《宝宝护理圣经》：根据不同阶段婴幼儿身心发育的特点，为新手父母们在养育宝宝过程中提供了各方面的知识，针对父母在宝宝0~3岁的养育过程中所遇到的问题，从宝宝的日常护理、营养饮食、身心健康，到宝宝的智力开发等诸多方面，给予年轻父母以全面、科学的优生指导。知识点科学实用，内容丰富，涵盖面广泛，资料翔实，以便每一位新手父母都能从本书学到科学、专业的育儿知识，真正有效地帮助和培养好孩子。

《全脑开发圣经》：本书精选了全脑开发最顶级、最有效的思维游戏，通过这些游戏，让宝宝逐步形成解决问题、辨别真伪、开拓创新的思维体系。在游戏中，宝宝不但可以获得游戏的快乐和满足，还可以挑战四为极限，全面发掘大脑潜能，让宝宝变得越来越健康、越来越聪明。



上篇

优生全程公开课 · 1

孕前准备健康细节全知道 · 2

准妈妈准爸必知的健康细节 · 2

- 做个周全的孕前计划 · 2
- 准妈妈应该避免的工作 · 3
- 孕前应治疗的疾病 · 3
- 孕前应接种的疫苗 · 4
- 孕前应该做的检查项目 · 5
- 孕前净化自身内环境 · 7
- 做一次彻底的口腔检查 · 7
- 流产后最好一年后再怀孕 · 7
- 停用避孕药多久后怀孕合适 · 8
- 宝宝会发生哪些遗传 · 8
- 准妈妈的优生饮食 · 9
- 提前3个月补充叶酸 · 9
- 富含叶酸的食物 · 10
- 补钙从备孕开始 · 10
- 孕前不要吃含咖啡因的食物 · 11
- 孕前要抵制油炸食品 · 11
- 孕前不宜吃盐分高的食物 · 11
- 孕前应禁酒 · 11
- 准爸爸应注意的问题 · 12
- 能够提高精子质量的食物 · 13
- 准爸爸应忌的饮食 · 13
- 准爸爸调养身体需吃的食物 · 13
- 未准爸爸也要做孕前检查 · 14
- 自测排卵期 · 14
- 最佳受孕体位 · 16
- 最易受孕的性交频率 · 16
- 高龄孕妈妈安全孕产须知 · 17**
- 你算不算高龄孕产妇 · 17
- 为什么高龄产妇易生痴呆儿和畸形儿 · 17
- 高龄优孕的干扰因素 · 17
- 高龄产妇易出现的特殊情况 · 18

高龄产妇孕前应做的准备 · 18

高龄妇女怀孕前的注意事项 · 18

40周完美孕产全程监护 · 19

孕早期 · 19

第1周 · 19

- 孕期须知 · 19
- 专家提示 · 19
- 妈妈助孕加油站 · 19
- 孕妈妈要知道 · 20
- 准爸爸应该这样做 · 20

第2周 · 20

- 孕期须知 · 20
- 专家巧提示 · 20
- 本周准妈妈须知 · 21
- 精子与卵子的邂逅 · 21
- 准爸爸应该这样做 · 21
- 孕期小提示 · 21

第3周 · 22

- 孕期须知 · 22
- 本周准妈妈须知 · 22
- 精子与卵子的邂逅 · 22
- 孕期小提示 · 23

第4周 · 23

- 孕期须知 · 23
- 本周准妈妈须知 · 24
- 胎儿发育状况 · 24
- 本周高温、发热危害大 · 24

第5周 · 25

- 本周准妈妈须知 · 25
- 胎儿发育状况 · 25
- 试纸能否准确诊断是否怀孕 · 25
- 确认怀孕后需做哪些检查 · 26
- 如何确认怀孕几周了 · 26
- 自己怎样推算预产期 · 26
- 怀孕第5周的饮食原则 · 26
- 宫外孕的判断 · 26
- 正确认识孕吐 · 27
- 本周准爸爸须知 · 27



第6周·28

- 本周准妈妈须知·28
- 胎儿发育状况·28
- 怀孕初期的营养需求·29
- 怀孕初期感冒怎么办·29
- 孕6周应该注意的事项·29

第7周·30

- 本周准妈妈须知·30
- 胎儿发育状况·30
- 如何缓解孕早期恶心、呕吐·30
- 用药物抑制孕吐要慎重·31
- 孕7周应摄取充足热量·31
- 孕7周的饮食宜忌·32

第8周·32

- 本周准妈妈须知·32
- 胎儿发育状况·33
- 孕早期腹痛要警惕·33
- 腹部胀痛是不是流产先兆·33

第9周·34

- 本周准妈妈须知·34
- 胎儿发育状况·35
- 本周准爸爸须知·35
- 孕9周的饮食原则·35
- 孕9周不宜多吃酸性食物·35

第10周·36

- 本周准妈妈须知·36
- 胎儿发育状况·36
- 本周准爸爸须知·36
- 饮食影响宝宝未来的寿命·37

第11周·37

- 本周准妈妈须知·37
- 胎儿发育状况·38
- 本周准爸爸须知·38
- 孕早期一定要吃早餐·38
- 工作的孕妈妈应注意的问题·38

第12周·39

- 本周准妈妈须知·39
- 胎儿发育状况·39
- 孕妈妈开车要注意·39
- 孕妈妈内衣穿着有学问·40

孕中期·40

第13周·40

- 本周准妈妈须知·40
- 胎儿发育状况·41
- 本周准爸爸须知·41

第14周·41

- 本周准妈妈须知·42
- 胎儿发育状况·42
- 本周准爸爸须知·42
- 乳房护理工作·42

第15周·43

- 本周准妈妈须知·43
- 胎儿发育状况·43
- 应适量摄入维生素D、维生素E·44
- 甲胎蛋白含量的影响·44
- 母血筛检正常还会不会生下唐氏儿·44
- 妊娠期常做的化验项目·44

第16周·45

- 本周准妈妈须知·45
- 胎儿发育状况·45
- 孕16周饮食禁忌·46
- 孕16周的注意事项·46
- 孕中期不宜长时间仰卧或右卧·46

第17周·47

- 本周准妈妈须知·47
- 胎儿发育状况·47
- 本周准爸爸须知·48
- 孕妈妈需适量补充微量元素·48
- 孕妈妈应预防感染·48
- 孕妈妈坐骨神经痛怎么办·49

第18周·49

- 本周准妈妈须知·49
- 胎儿发育状况·50
- 做尿液检查·50
- 喝孕妇奶粉，方便补充营养·50
- 了解羊膜穿刺术·51
- 孕妈妈体重定检很重要·51
- 预防胎儿患上佝偻病·51

第19周·52

- 本周准妈妈须知·52



- 胎儿发育状况 · 52
- 本周准爸爸须知 · 53
- 胎动愈发明显 · 53
- 孕妇情绪与胎动 · 53
- 孕中期不宜营养过剩 · 54

第20周 · 54

- 孕中期不宜营养过剩 · 54
- 胎儿发育状况 · 54
- 孕20周的营养胎教 · 55
- 孕20周的注意事项 · 55

第21周 · 56

- 本周准妈妈须知 · 56
- 胎儿发育状况 · 57
- 妊娠中期孕妈妈穿衣有讲究 · 57
- 妊娠中期孕妈妈穿鞋有讲究 · 58
- 孕妈妈要保证适量有氧运动 · 58
- 孕妈妈运动要特别注意 · 58

第22周 · 58

- 本周准妈妈须知 · 59
- 胎儿发育状况 · 59
- 孕妈妈逐渐适应 · 59
- 和胎宝宝一起听音乐、互动 · 59
- 适合孕中期的几种运动 · 60
- 妊娠期运动注意事项 · 60
- 孕中期保健操 · 61

第23周 · 61

- 本周准妈妈须知 · 61
- 胎儿发育状况 · 62
- 怀孕中期的腰酸背痛 · 62
- 孕中期乘坐公交车和地铁注意事项 · 62

第24周 · 63

- 本周准妈妈须知 · 63
- 胎儿发育状况 · 63
- 孕24周的营养需求 · 64
- 孕24周的饮食原则 · 64
- 孕妈妈腹泻如何治疗 · 65
- 孕妈妈不可乱抹外用药物 · 65

第25周 · 66

- 本周准妈妈须知 · 66
- 胎儿发育状况 · 66

- 孕妈妈为什么爱发脾气 · 66
- 影响孕妈妈睡眠的7大因素 · 67

第26周 · 67

- 本周准妈妈须知 · 68
- 胎儿发育状况 · 68
- 本周准爸爸须知 · 68
- 本时期适量增加对食物热量的供给 · 68

第27周 · 69

- 本周准妈妈须知 · 69
- 胎儿发育状况 · 69
- 孕中期的性格胎教 · 70
- 音乐胎教 · 70
- 自然陶冶胎教 · 70
- 形体美学胎教 · 70

第28周 · 71

- 本周准妈妈须知 · 71
- 胎儿发育状况 · 71
- 腹式呼吸 · 72
- 此时期矿物质的补充很重要 · 72
- 妊娠水肿的调理 · 72
- 孕妈妈羊水过多怎么办 · 73
- 孕妈妈羊水过少怎么办 · 73

孕晚期 · 73

第29周 · 73

- 本周准妈妈须知 · 74
- 胎儿发育状况 · 74
- 孕晚期要尽量避免性生活 · 74
- 准爸爸帮妻子提高睡眠质量 · 75

第30周 · 75

- 本周准妈妈须知 · 76
- 胎儿发育状况 · 76
- 本周准爸爸须知 · 76
- 吃一些减轻水肿的食物 · 76
- 孕晚期教胎儿数数 · 77
- 妊娠晚期孕妈妈的心理调节 · 77

第31周 · 78

- 本周准妈妈须知 · 78
- 胎儿发育状况 · 78
- 本周准爸爸须知 · 79
- 孕妈妈的生活要点 · 79

- 孕31周的图形胎教 · 79
- 孕31周的故事胎教 · 80
- 孕31周的营养胎教 · 80
- 孕31周的识字胎教 · 80

第32周 · 81

- 本周准妈妈须知 · 81
- 胎儿发育状况 · 81
- 本周准爸爸须知 · 82
- 此时预防早产很重要 · 82
- 缓解孕妈妈腰背痛的方法 · 82
- 孕晚期半夜腿抽筋怎么办 · 83
- 患阴道炎怎么办 · 83

第33周 · 83

- 本周准妈妈须知 · 84
- 胎儿发育状况 · 84
- 本周准爸爸须知 · 84
- 预产期前要补充维生素K · 84
- 妊娠晚期治疗水肿 · 85
- 孕33周孕妈妈的营养关注 · 85
- 孕晚期最佳睡眠姿势 · 85
- 孕晚期为什么会有胃灼痛 · 86
- 孕期尿频怎么办 · 86

第34周 · 86

- 本周准妈妈须知 · 87
- 胎儿发育状况 · 88
- 本周准爸爸须知 · 88
- 孕晚期心理保健 · 88
- 孕晚期应该做哪些检查 · 88
- 住院待产的物品准备 · 89
- 为宝宝准备哺喂所需物品 · 89
- 为宝贝准备衣物 · 90

第35周 · 91

- 本周准妈妈须知 · 91
- 胎儿发育状况 · 92
- 孕晚期更要注意按时用餐 · 92
- 富锌食物有助自然分娩 · 92
- 脐带绕颈怎么办 · 92

第36周 · 93

- 本周准妈妈须知 · 93
- 胎儿发育状况 · 93



第37周·94

- 本周准妈妈须知·94
- 胎儿发育状况·94
- 本周准爸爸须知·95
- 孕晚期应多吃的食物·95
- 孕晚期缺铁性贫血的食疗法·95
- 孕晚期何时停止工作·96
- 早期破水及预防·96
- 孕晚期乳头护理注意事项·96

第38周·97

- 本周准妈妈须知·97
- 胎儿发育状况·97
- 本周准爸爸须知·97
- 临产前的营养要求·98
- 消除分娩时肌肉紧张的方法·98
- 孕晚期会出现的情况·99

第39周·100

- 本周准妈妈须知·100
- 胎儿发育状况·100
- 增加产力的饮食宜忌·101
- 临产前的饮食原则·102
- 姜饭、姜茶为生产打气·102
- 孕妈妈临产情绪胎教·102
- 临产前聊天胎教·102

第40周·102

- 本周准妈妈须知·103
- 胎儿发育状况·103
- 本周准爸爸须知·103
- 产前吃巧克力好·103
- 产前均衡营养，储备热量·104
- 妊娠末期孕妈妈做保健操·104
- 孕妇临产前体力准备·105
- 临产前应忌的不利因素·105
- 产前的注意事项·105

孕产期不可不知的宜忌·106

孕妈妈饮食宜忌·106

- 孕妈妈可适当多吃黑木耳·106
- 孕妈妈可适当多吃花生·106
- 孕妈妈可适当多吃黑芝麻·106

孕妈妈应多吃鱼·106

孕妈妈要多吃豆类食品·107

孕妈妈要多吃嫩玉米·107

孕妈妈要多喝牛奶·107

孕妈妈适当补充含铁的食物·108

孕妈妈可以适量摄入“脑黄金”·108

孕妈妈应多吃粗粮·109

孕妈妈可多吃鳝鱼·109

孕妈妈可多吃番茄，保健又养颜·109

孕妈妈可多喝酸奶·110

绿豆是孕妈妈理想的食品·110

孕妈妈不宜饥饱不一·110

孕妈妈进食不宜狼吞虎咽·111

孕妈妈应少吃刺激性食物·111

孕妈妈不宜过多吃菠菜·111

孕妈妈不宜喝茶和咖啡·112

孕妈妈不宜多吃油炸食品·112

孕妈妈不宜过多吃肉·112

孕妈妈不宜过多吃巧克力和山楂·112

孕妈妈不宜多吃方便面·113

孕妈妈不宜吃蜂王浆·113

孕妈妈不宜吃火锅·113

孕妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤·113

孕妈妈晚餐三不宜·114

孕妈妈不宜过量食用海带·114

孕妈妈不宜长期摄入高蛋白食物·114

孕妈妈要少吃盐和糖类·115

孕妈妈不宜多吃鸡蛋·115

孕妈妈不可大量服用鱼肝油·115

孕妈妈生活宜忌·115

孕妈妈要保证适量的有氧运动·115

孕妈妈游泳好处多·116

孕妈妈的衣服要勤洗·116

孕妈妈睡午觉很重要·116

孕妈妈宜用木梳梳头·116

孕早期不宜过性生活·117

孕早期不能做CT检查·117

孕妈妈不宜服用的中成药 · 117
 孕妈妈勿用搪瓷杯喝热饮 · 118
 孕妈妈不可以戴隐形眼镜 · 118
 孕妈妈不宜洗桑拿浴 · 118
 孕妈妈洗澡忌时间过长 · 118
 孕妈妈不宜长时间使用电扇与空调 · 119
 孕妈妈不宜拔牙 · 119
 孕妈妈居室不宜摆放的花草 · 119

临产与生产必知的细节 · 120

顺利迎接新生命 · 120

孕妈妈体力准备 · 120
 何时去医院 · 120
 去医院生产应带些什么 · 121
 产妇心理状态与分娩快慢有关吗 · 121
 临产的产妇能吃东西吗 · 121
 临产产妇大小便应注意什么 · 121
 羊水早破怎么办 · 122
 发生早产怎么办 · 122
 如何确认临产即将开始 · 122
 如果胎儿过了预产期怎么办 · 123
 分娩过程中需注意什么 · 123
 如何减轻分娩过程中的疼痛 · 124

自然分娩和剖宫产 · 124

什么叫自然分娩 · 124
 什么是产力 · 125
 无痛分娩法分为哪几种 · 125
 产程是怎么划分的 · 126
 自然分娩好 · 127
 是否需要剖宫产 · 128
 剖宫产前需做什么准备 · 128

产后营养与恢复 · 129

产后营养与饮食宜忌 · 129

产后新妈妈饮食原则 · 129
 哺育期不宜节食 · 129
 顺产新妈妈饮食新法则 · 130

剖宫产新妈妈饮食法则 · 130
 对新妈妈有益的食物 · 130
 对新妈妈有益的蔬菜 · 131
 新妈妈应有针对性地进食 · 132
 刀口发炎的原因 · 132
 喝催乳汤的注意事项 · 133
 有利产后补血的食物 · 133
 产后忌过多食用鸡蛋和油炸食品 · 134
 新妈妈忌食辛辣、坚硬的食物 · 134
 新妈妈食盐要适量 · 135
 新妈妈忌过量食用味精 · 135

产后常见病症及应对措施 · 135

关于产后恶露 · 135
 处理恶露时的注意事项 · 136
 关于产后出血 · 136
 晚期产后出血的原因 · 137
 晚期产后出血的症状 · 137
 产后贫血 · 137
 会阴伤口 · 138
 产后会阴胀痛 · 138
 产后腹痛 · 139
 子宫复旧不全 · 139
 盆腔淤血综合征 · 140
 产褥感染 · 140
 产后发热 · 141
 急性乳腺炎的原因 · 142
 乳腺炎的症状及防治 · 142
 产后便秘的原因 · 143
 产后便秘的防治 · 144
 产后抑郁症的预防 · 144





下篇 · 145

好孕40周健康监测与保健 · 145

孕前检查“抗感染筛查”保证 母子健康 · 146

未准妈妈的常规检查 · 146

询问病史 · 146

了解月经史 · 146

体格检查 · 146

测量体温、身高、体重、血压和心率 · 146

血常规 · 146

尿常规 · 147

肝肾功能 · 147

胸部透视 · 147

妇科生殖系统检查 · 147

内分泌全套检查 · 148

染色体检查 · 148

超声（超声波）检查 · 148

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 149

· 贫血 · 149

· 脂肪肝或肝损伤 · 150

· 营养不良 · 152

· 肾功能损害 · 152

未准妈妈的身体调治 · 153

做父母要选择最佳时间 · 153

未准妈妈要保证孕前营养充足合理 · 155

贫血的未准妈妈要注意饮食调理 · 156

未准妈妈一定要补钙 · 157

备孕父母的优生检查 · 158

精液分析 · 158

宫颈涂片检查 · 158

人类乳头瘤状病毒检查 · 159

“优生四项”即抗感染筛查（TORCH） · 159

遗传性疾病筛查 · 159

确定不孕症的检查 · 160

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 160

· 宫颈癌或子宫颈异常改变 · 160

· 弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒感染 · 161

· 遗传性疾病 · 161

· 不孕症 · 162

备孕父母的优生健康保健 · 164

未准妈妈要进行受孕咨询和疾病治疗 · 164

遗传性疾病可提前防治 · 165

提前安排产前检查 · 166

▲ 健康小方案 阻止感染，孕前注射预防针 · 167

最初确诊怀孕检查 恭喜你！怀 孕了（停经 6 ~ 8 周） · 169

判断是否怀孕的检查化验 · 169

停经现象 · 169

基础体温测定 · 169

早孕反应 · 169

人绒毛膜促性腺激素（HCG）检查 · 170

流产检查 · 170

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 171

· 流产 · 171

· 先兆流产 · 172

· 妊娠剧吐 · 173

辅助判断怀孕的超声检查 · 173

超声波检查诊断怀孕（特需人群） · 173

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 174

· 异位妊娠 · 174

1~2个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 174

1~2个月准妈妈开始呕吐 · 174

1~2个月胎宝宝初具人形 · 175

▲ 健康小方案 缓解孕早期不适有方法 · 176

孕3月产检办理孕妇保健手册 （孕 9 ~ 12 周） · 178

3个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 178

3个月准妈妈肚子还没动静 · 178

3个月胎宝宝全身器官大致出现 · 178

准妈妈第1次产检的常规检查 · 179

血常规、尿常规和肝肾功能等常规项目检查 · 179

骨盆外测量 · 179

体重测量 · 180

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 180

· 感冒 · 180

· 血脂高 · 182

· 痛风 · 182

准妈妈第1次产检的特殊检查 · 182

血HCG含量测定 · 182

超声（超声波）检查排除不良妊娠 · 183

微量元素检查 · 183

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 183

· 葡萄胎 · 183

· 绒毛膜上皮癌 · 184

3个月准妈妈的健康保健 · 184

阴道不规则出血和下腹痛要警惕葡萄胎 · 184

及时补充不足的微量元素 · 185

孕早期不宜进行牙科治疗 · 186

孕早期用药须谨慎 · 186

办理孕妇保健手册 · 187

准妈妈怎么选择合适的医院 · 187

孕4月产检筛查唐氏综合征(孕13~16周) · 188**4个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 188**

4个月准妈妈肚子微微突起来了 · 188

4个月胎宝宝的心音能测到了 · 188

准妈妈第2次产检的常规检查 · 189

血常规、尿常规和肝肾功能等常规项目检查 · 189

白带常规检查 · 189

测量胎心 · 190

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 190

· 阴道炎 · 190

· 盆腔炎 · 191

准妈妈第2次产检的特殊检查 · 191

唐氏综合征筛查 · 191

羊膜腔穿刺术 · 192

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 192

· 胎儿唐氏综合征 · 192

· 性染色体遗传病筛查 · 193

4个月准妈妈的健康保健 · 193

家庭监测胎心的方法 · 193

尽早应对胎宝宝性染色体遗传病 · 193

孕中期要加强营养 · 194

孕5月产检超声波“探索”胎宝宝(孕17~20周) · 196**5个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 196**

5个月准妈妈腹部逐渐地隆起 · 196

5个月胎宝宝有胎动了 · 197

准妈妈第3次产检的常规检查 · 197

常规项目检查 · 197

测量血压 · 197

血红蛋白检查 · 198

尿蛋白检查 · 198

监测胎动 · 198

测量宫高 · 199

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 199

· 妊娠高血压 · 199

· 先兆子痫 · 200

准妈妈第3次产检的特殊检查 · 200

甲胎蛋白检查 · 200

血清抗体检查 · 201

超声波筛查畸形 · 201

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 202

· 死胎 · 202

· 先天性神经管缺陷等先天畸形 · 202

· 新生儿溶血症 · 203

5个月准妈妈的保健调治 · 204

胎动过少和过多都要警惕 · 204

孕中期先兆子痫立即入院治疗 · 204

父母血型不合，宝宝健康怎样保证 · 205



孕6月产检调治孕中期贫血 (孕21~24周) · 206

6个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 206

6个月准妈妈腰背有时会酸痛 · 206

6个月的胎宝宝可以自由地活动 · 206

准妈妈第4次产检的常规检查 · 207

常规项目检查 · 207

血压测量 · 207

血红蛋白检查 · 207

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 208

· 孕中期缺铁性贫血 · 208

· 仰卧位低血压综合征 · 208

准妈妈第4次产检的特殊检查 · 209

超声波检查羊水量(特需人群) · 209

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 209

· 羊水过多症 · 209

6个月准妈妈的保健调治 · 209

准妈妈低血压综合征要改变卧姿 · 209

孕中期缺铁性贫血需要补铁 · 210

羊水过多和过少都不好 · 211

孕7月产检50克糖筛查“糖” 妈妈(孕25~28周) · 212

7个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 212

7个月准妈妈出现水肿了 · 212

7个月胎宝宝的身体完成了基本构造 · 212

准妈妈第5次产检的常规检查 · 213

常规项目检查 · 213

血压 · 213

心电图检查 · 213

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 214

· 子痫 · 214

· 妊娠合并心脏病 · 214

准妈妈第5次产检的特殊检查 · 215

50克糖筛查 · 215

超声波检查胎盘(特需人群) · 216

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 218

· 妊娠糖尿病 · 218

· 前置胎盘 · 218

· 胎盘早期剥离 · 219

7个月准妈妈的保健调治 · 219

家庭监测体重 · 219

孕晚期出血要警惕前置胎盘 · 219

孕晚期及时补锌、碘、铁 · 220

▲ 健康小方案 妊娠糖尿病准妈妈应合理控制血糖 · 221

孕8月产检胎宝宝有没有“到 位”(孕29~32周) · 223

8个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 223

8个月准妈妈腹部妊娠纹加深 · 223

8个月胎宝宝在迅速成长 · 223

准妈妈第6次产检的常规检查 · 224

常规项目检查 · 224

肝功能 · 224

乙肝五项 · 225

骨盆内测量 · 225

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 225

· 妊娠肝内胆汁淤积症 · 225

· 妊娠合并病毒性肝炎 · 226

· 乙肝 · 227

准妈妈第6次产检的特殊检查 · 228

产道检查胎位 · 228

血钙检查 · 229

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 229

· 胎位不正 · 229

· 缺钙性抽搐 · 230

8个月准妈妈的保健调治 · 231

家庭监测胎位的方法 · 231

妊娠肝内胆汁淤积症要加强监护 · 231

改善腿部静脉曲张 · 231

腿脚抽筋要补钙 · 232

体重增加可引起水肿 · 233

臀位妊娠可以纠正 · 234

做操矫正胎位 · 235

孕9月产检胎心监护胎宝宝的生命(孕33~36周) · 236

9个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 236

9个月准妈妈肚子像一个倒置的梨子 · 236

9个月胎宝宝能呼吸了 · 236

准妈妈第7~8次产检的常规检查 · 237

常规项目检查 · 237

肛肠外科检查 · 237

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 237

· 痔疮 · 237

· 静脉曲张 · 238

准妈妈第7~8次产检的特殊检查 · 238

高危妊娠者需做胎心电子监测 · 238

超声波检查脐带(特需人群) · 238

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 239

· 脐带绕颈 · 239

9个月准妈妈的保健调治 · 239

痔疮最好保守治疗 · 239

孕晚期发生静脉曲张不必手术 · 242

孕晚期尿频尿失禁不是病 · 242

脐带绕颈要加强胎动自测 · 243

孕10月产检产前做一次安全检测(孕37~40周) · 244

10个月准妈妈和胎宝宝的生长变化 · 244

10个月准妈妈身体非常笨重 · 244

10个月胎宝宝红润丰满 · 244

准妈妈第9~12次产检的常规检查 · 245

常规项目检查 · 245

血小板 · 245

胎动监测 · 245

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 246

· 胎动异常 · 246

· 血小板减少症 · 246

· 羊水混浊 · 247

· 过期妊娠 · 247

· 胎盘老化 · 248

· 剖宫产 · 248

准妈妈第9~12次产检的特殊检查 · 249

超声波检查确定产前胎情 · 249

10个月准妈妈的保健调治 · 249

胎动异常的2种处理方法 · 249

胎膜早破及时处理 · 250

孕晚期出血可能早产 · 251

宫缩、见红、破水是分娩的信号 · 252

分娩的3个阶段 · 253

准妈妈要配合好生产 · 254

分娩期及时进食 · 254

产后复查新妈妈身体全修护(产后42天) · 256

产后妈妈和新生宝宝的生长变化 · 256

产后妈妈身体发生了大变化 · 256

新生儿宝宝皮肤红润，哭声响亮 · 257

产后妈妈和新生儿的常规检查 · 258

一般检查 · 258

妇科检查 · 259

新生儿检查 · 259

阿普加评分 · 259

专家解读：哪些重点检查结果提示异常 · 260

· 恶露不绝 · 260

· 子宫复旧不全 · 261

· 外阴炎 · 261

· 乳腺炎 · 262

产后妈妈的健康养护 · 262

恶露不绝重在养护 · 262

会阴愈合期需要护理 · 263

产后乳腺炎以预防为主 · 264

产后自查，及早发现乳腺疾病 · 264

附录1 保养卵巢常见问题TOP12 · 266

附录2 保养卵巢必吃的食物TOP18 · 279

附录3 伤害卵巢的行为TOP11 · 298

上篇

优生全程
公开课



孕前准备

健康细节全知道

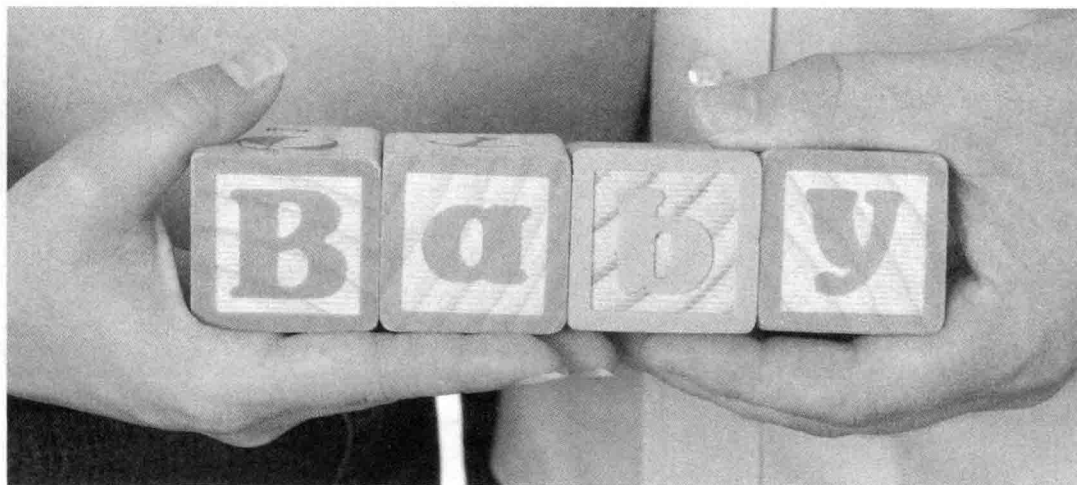


准妈准爸必知的健康细节

♥ 做个周全的孕前计划

想要宝宝，就要在怀孕之前做一个周全的计划，这样，不但可以让你在心理上做好怀孕的准备，还能及时采取相关措施，增加受孕概率，为优生优育打下良好的基础。孕前计划主要包括以下内容：

1. 受孕前半年停止服用避孕药。
2. 家中的宠物，如狗、猫、小鸟等应送给亲友或寄养。
3. 长期患病的夫妻应向医生仔细咨询安全的用药和治疗方法，特别是准妈妈应避免做 X 射线、CT 检查等，不可轻易服用不利于优生的药物。
4. 提前接种风疹疫苗。
5. 及早与领导协调，调离对胎宝宝不利的工作岗位。
6. 培养健康规律的生活习惯，保证睡眠充足、不要过于劳累，保证起居环境舒适宁静。
7. 积极锻炼身体，使身体和情绪都处于最佳状态。
8. 准爸爸要提前进入状态，远离有害物质和不良生活习惯，以保证精子的数量和质量。



准妈妈应该避免的工作

为了孕妇和胎宝宝的健康和安全，准备怀孕和已经怀孕的女性应回避下列工作：

1	需要长时间站立的工作	售货员、饭店招待员等
2	从事震动作业或者震动可波及腹部的工作	司机、汽车售票员等
3	需要连续进行不能休息的工作	流水线作业工人等
4	繁重的体力劳动	涉及搬运、推拉、提拽等的工作人员
5	单独一人的工作或野外作业	地质勘探员等
6	受放射线辐射的工作	放射科技人员等
7	接触刺激性物质或有毒化学物品及农药的工作	药厂工人，半导体生产线工人，石油化工工人，印刷、喷漆、航天部门工人以及需要亲自给农作物进行施肥的人员
8	接触动物的工作	兽医等
9	与患者或病毒接触的工作	医护人员或从事病毒研究的人员等
10	高温作业和噪声环境中的工作	机械车间工人等

如果孕妇或者准孕妇从事上面的工作，可以适当向领导请求调整工作或尽量减轻工作的强度。

♥ 孕前应治疗的疾病

为了孕妇自己和未来宝宝的健康，准父母们一定要在孕前去医院检查，确认一下有无疾病，以保证妊娠的顺利进行。如果有以下疾病的应在怀孕前进行治疗：

■ 贫血

严重贫血不仅会加重孕妇的妊娠痛苦，还会影响胎宝宝的正常发育，对产后恢复也不利。如果发现准妈妈患有贫血，应在食物中充分摄取铁和蛋白质，待贫血得到治疗后，再进行妊娠。

■ 结核病

患有结核病的女性一定要在孕前治愈，否则会传染给胎宝宝。

■ 心脏病

女性的心脏功能不正常会造成体内血液运输障碍，引起胎盘血管异常，从而导致流产或早产，同时，也会给准妈妈的身体和生命造成伤害。

■ 肾脏疾病

肾病患者一旦妊娠，常会导致妊娠中毒症，病情也会随着妊娠月份的增加而不断加重，最终引起流产或早产。此类患者一定要咨询医生，以便医生根据其肾脏病的严重程度，决定是否可以妊娠。

■ 肝脏疾病

女性妊娠后会加重肝脏的负担，如果孕妇患有肝脏疾病，则容易使疾病恶化。所以，孕前应及时治疗肝脏疾病。

■ 子宫肌瘤

子宫是胎宝宝生长发育的地方，虽然患有子宫肌瘤的女性在妊娠期一般不会有特别的异常现象，且大多能正常分娩，但是该病症常常会使受孕受阻，所以最好及时治疗。

■ 糖尿病

糖尿病患者本身常有高血压、高血糖等症状，一旦妊娠，也常会引发妊娠糖尿病，对孕妇的健康和胎宝宝的发育都十分不利，因此也应在怀孕前进行治疗。

■ 高血压

高血压患者易患妊娠中毒症，而且常常为重症。如果怀孕前对自己的血压值不太清楚，且有剧烈头痛、肩膀酸痛、失眠、眩晕以及水肿等症状，应去医院进行检查，确定健康安全后再怀孕。

♥ 孕前应接种的疫苗

病毒时刻都有可能侵袭孕妇和胎宝宝，所以准妈妈要做好准备，即接种疫苗。目前，中国还没有为准妈妈设计的专门的防疫计划，但专家一般建议准妈妈最好接种以下两种疫苗：

■ 风疹疫苗

风疹病毒可以通过呼吸道传播，在孕早期患有风疹的孕妇中，约有 25% 会出现先兆流产、流产、胎死宫内等严重后果，有的甚至会导致胎宝宝出现先天畸形、先天性耳聋等。在妊娠初期感染风疹病毒，医生多半会建议孕妇终止妊娠。预防孕期风疹的最好办法就是孕前接种风疹疫苗。

■ 乙型肝炎疫苗

中国是乙型肝炎的高发地，目前被乙型肝炎感染的人群高达 10% 左右。母婴垂直传播是乙型肝炎病毒的重要传播途径之一。一旦传染给胎宝宝，他们中的 85% ~ 90% 会发展成为慢性乙肝病毒携带者，其中有 25% 在成年后会转化成肝硬化或肝癌，所以一定要及早预防。

