

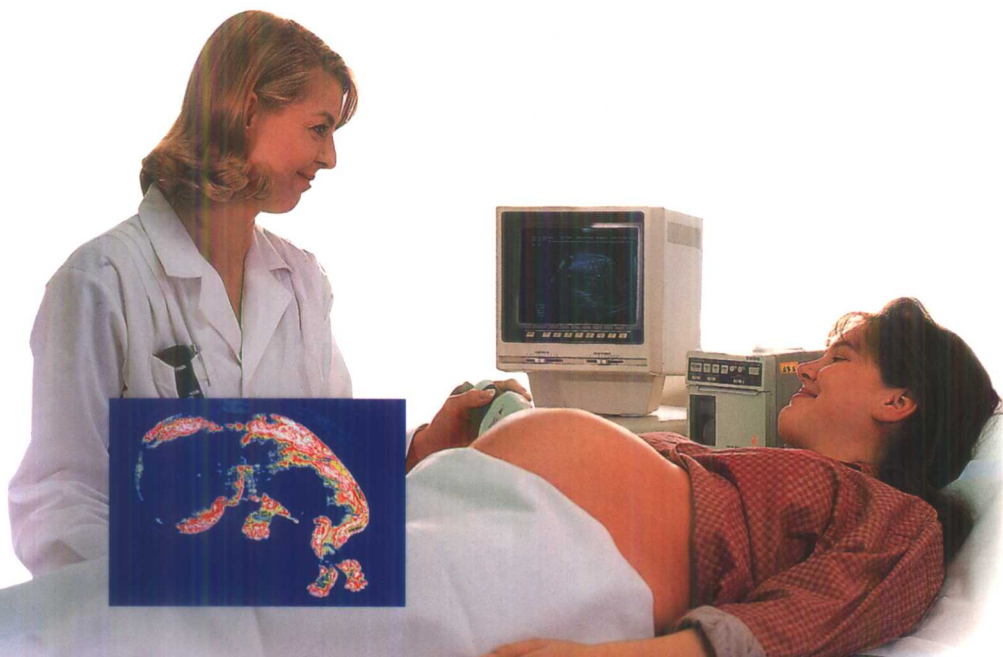
新世纪保健图文传真



健康怀孕 280天

(英) 琼·汤姆生 著

福建科学技术出版社



新世纪保健图文传真

健康怀孕280天



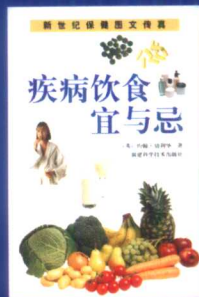
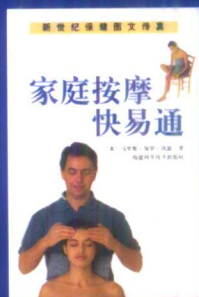
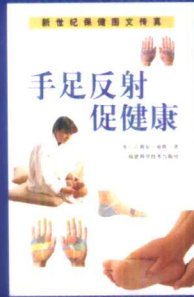
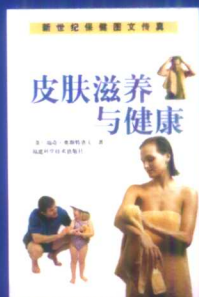
(英) 琼·汤姆生 著

黄清玲 译 张 声 校

福建科学技术出版社

福建科学技术出版社

新世纪保健图文传真



全套12册 每册20元

彩图本分阶段育儿丛书

——“健康宝宝系列”——

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



新世纪保健图文传真

健康怀孕280天



(英) 琼·汤姆生 著

黄清玲 译 张 声 校

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2000-40

A Marshall Edition

Copyright © 1999 Marshall Editions Developments Ltd, London, UK.

All rights reserved

原书名：PREGNANCY FROM CONCEPTION TO BIRTH

本书中文简体字版由英国Marshall公司授权福建科学技术出版社
独家翻译、出版，在中华人民共和国境内发行

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕280天/(英)汤姆生著;黄清玲译.

—福州:福建科学技术出版社,2001.9

(新世纪保健图文传真)

ISBN 7-5335-1844-6

I.健... II.①汤... ②黄... III.妊娠期—妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第039025号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 健康怀孕280天
新世纪保健图文传真 |
| 作 者 | (英)琼·汤姆生 |
| 译 者 | 黄清玲 张声(校) |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)
www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 深圳中华商务联合印刷有限公司 |
| 开 本 | 889毫米×1194毫米 1/32 |
| 印 张 | 3.5 |
| 字 数 | 115千字 |
| 版 次 | 2001年9月第1版 |
| 印 次 | 2001年9月第1次印刷 |
| 印 数 | 1—10 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1844-6/R·384 |
| 定 价 | 20.00元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



目录

1. 受孕

孕前计划	6
孕前检查	8
改变生活习惯	10
受孕条件	12
怀孕的征象	14
选择医院	16
产前教育	18
预产期	20

2. 健康与饮食

情绪和激素	22
健康保护措施	24
身体变化	26
健康饮食	28
必需的营养素	30
妊娠反应	32
轻微不适	34
其他不适	36
体形改变	38
旅行	40
健康提示	42

3. 锻炼和放松

让自己更健康	44
孕期锻炼	46
伸展运动	48
柔和的锻炼	50
腹部锻炼	52
其他锻炼	54
分娩后	56
放松技巧	58
放松	60
健康提示	62

4. 产前护理与分娩

体检	64
胎儿的发育	66
胎儿的检查	68
制定分娩计划	70
分娩的征兆	72
第一产程	74
分娩时疼痛的缓解	76
第二产程	78
出生	80
第三产程	82
健康提示	84

5. 你和你的宝宝

产后护理	86
产后情绪	88
新生儿宝宝	90
带宝宝回家	92
宝宝的基本护理	94
宝宝的喂养	98
健康提示	100

6. 你的个人文件

与医生联系	102
紧急情况	103
孕期记录	104
孕妇基本用品	106
宝宝基本用品	108
电话号码	110
孕期必要营养物质来源表	111

受孕

对于一对夫妇来说，决定生一个宝宝是他们所做的最重要的决定之一。健康的父母都希望有个健康的宝宝，你在怀孕前及怀孕时健康状况越好，对你和你的宝宝越有好处。

在今天发达的社会里，怀孕和生宝宝比以前任何时候都安全，但是保证自己处于最佳状态，这样才能使自己能更轻松应付怀孕、分娩以及育儿的需要。

你至少要在希望受孕的3个月之前就做好准备。为了帮助你做好准备，本章将介绍准备怀孕的各个步骤及可能会碰到的一些问题。



孕前计划

通过怀孕前的计划，你和你的爱人就能确保自己处于最佳的健康状态，并能意识到一些潜在的危险因素或遗传因素，这些因素会影响你和宝宝的健康。如果你想怀孕，至少在3个月之前，你和你的爱人就要采取以下措施。

注意生活方式和全身状况

■你抽烟、喝酒或使用大麻、可卡因及海洛因吗？如果有，则会对你和你的宝宝造成严重的伤害，可以参看第10-11页对改变这些习惯提出的建议。

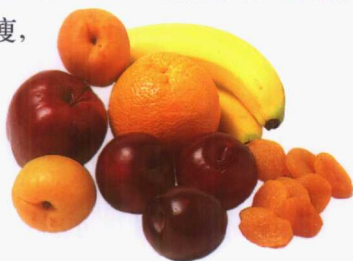
■你体态健康吗？如果还不够良好，可以参看第44-47页，改善你身体的健康状况。

■你的全身状况和免疫状态如何？关于这方面的检查可以参看第8-9页，也可以询问医生。

注意营养

■你偏胖或偏瘦吗？如果明显偏胖或偏瘦，则会减少怀孕的机会（见第11页）。

■你一天吃了三餐吗？经常吃零食吗？你偏食吗？要怀一个健康的小孩，在饮食上保持平衡是最基本的。关于营养方面的建议详见第28-29页。



停止使用避孕药

■如果你采用宫内节育器（IUD）避孕，那么计划怀孕前要将它取出，因为它会增加感染的危险性。

■如果你服用避孕药避孕，而现在想要怀孕，则至少要在两个月经周期前停止使用避孕药。生理周期完全恢复“正常”往往需要数月时间。有证据表明避孕药会影响某些维生素和矿物质的吸收。

■在准备怀孕的这段时间里，可以采用安全期避孕或工具避孕。



动物或食物是否会给你带来危险

■你养猫吗？你是否住在农场？你吃了未经高温灭菌或未烤熟的奶酪或喝了未经高温消毒的牛奶吗？你可能会因为食物或动物而感染上某种疾病，而这种疾病可能对你的宝宝有害。关于如何避免这些危险性详见第24-25页。

家和单位中的一些危险因素

怀孕前，要注意自己接触的污染物质，这些物质可能会影响你肚子中的胎儿，也可能引起早产。

工作中的危险因素

要注意工作中的一些危险因素如化学物质、气体及X-射线设备发出的射线等。关于视频显示器对胎儿的影响，近来许多研究还没发现其危害性，但是你最好少接触。如果你为工作中的安全问题担忧，可以向你单位负责人或主管劳动卫生的部门提出（关于怀孕时的安全问题详见第44-47页）。

要避免接触的化学物质

金枪鱼、农药、除草剂以及牙齿汞合金填充物中都发现含有汞。因此要少吃金枪鱼，不要接触那些除草剂和杀虫剂，也不要使用那些可能有毒的清洁剂。

下面这些物质可能含有铅：

■饮用水：如果你房子里的水管是旧的，可以请当地水管理机构检测你的饮用水。在这期间，水要过滤后才能饮用。

■脱落的旧油漆：你最好要请一个专业的铅检测员检查。如果你要将旧油漆除去，可以请专业人员做，施工时自己最好离远点。如果你要自己做，要穿上防护服并遮住脸部和头发。

■汽油：要用无铅汽油，而且如果你住在马路边，要用有过滤作用的窗帘。

父亲的责任

小孩一生中好的开始取决于你自己和你配偶的健康，虽然你随时都产生精子，但是精子要100天才能完全成熟，而且以下几个方面因素都会影响精子的数量和质量：

■过量饮酒和吸烟

■吸毒

■营养不良

■肥胖

■精神压力

■环境污染，包括与一些化学物质及有毒物质接触

孕前检查

怀孕前，你要进行各种健康检查，包括既往病史及产科病史，以确定你是否患过儿童易感疾病如水痘等或者一些性传播疾病，并检查你对风疹的免疫力。如果你患有某些慢性疾病如高血压、糖尿病等，医生也会为你提供一些建议，因为在怀孕过程中有些疾病需要特别注意。如果有必要的话，医生还会谈到关于基因检测的事项，此外检查你和你的配偶所服用的处方药和非处方药也是必要的，这样才能确保怀孕时这些药物不会对你和你的胎儿造成危害。

既往病史检查

你患有或曾经患过以下这些疾病或有以下病史吗？

- 哮喘、糖尿病、高血压、癫痫等疾病或其他家族性疾病。
- 流产病史。
- 性传播性疾病如疱疹、衣原体感染或性病。

一些患有疾病的女性草率地怀孕了，然而有时疾病会恶化，因此需要特别注意。怀孕之前要与医生一起回顾一下你的既往病史以减少出现并发症的危险性。如果必要的话建议采取预防和治疗措施。除非医生建议，否则不应停药。

免疫状态的检测

- 你是否接受免疫接种以抵抗风疹或麻疹等传染性疾病？
- 怀孕时你计划去国外旅游吗？

虽然怀孕时很少会患儿童传染性疾病，但是如果你在怀孕早期得了风疹，或者在围产期患了水痘，你的宝宝将会受到严重的影响。简单的血液检查就可以测试你的免疫力。如果需要的话，你可以进行抗风疹免疫，但是医生建议你要在接种疫苗3个月后再怀孕，有些医生也建议对其他疾病如腮腺炎、乙型肝炎和破伤风等进行免疫预防。

如果你计划在怀孕的时候去国外旅游或定居外国，也要对某些其他疾病如黄热病、伤寒进行免疫预防。由于孕妇不能进行某些检查或者没有时间，因此如果你需要，就应该事先准备好并找医生检查。

回顾家族史

虽然有些先天缺陷不能治愈，甚至不能阻止它的发生（一些最常见的缺陷仍然仅是很偶然的），但是在鉴别哪些人有生异常小孩的危险因素方面，医学上已经取得了重大的突破，并且能将他们筛查出来。有时，双亲都携带异常基因才可能导致异常小孩出生；而有时一方异常就可能将缺陷传给小孩。如果你或你的近亲（父母、兄弟、姐妹或第一代堂兄妹、表兄妹）中有人出现下面这些异常之一，那么怀孕前你应该去寻求帮助。

■遗传性疾病如囊性纤维化、镰状细胞贫血、地中海贫血或神经节苷脂贮积症。

■先天缺陷如唐氏综合征、特纳综合征、先天性心脏病、腭裂和兔唇。

遗传筛查或遗传咨询要检查你和你配偶的全部病史，然后再排除你们将这些异常传给小孩的可能性。如果小孩受某种严重缺陷影响的可能性很高，你们可以考虑用捐赠的卵子或精子进行人工受精或者领养宝宝。

遗传病的筛查

■正如前面所提到的，双亲通过特殊的血液检查就可以进行遗传病筛查。如果发现双亲均为携带者，他们的宝宝患这种病的机会是四分之一。

■有些遗传病主要与特异的种族有关。例如，镰状细胞贫血多在非洲和加勒比海人发病，地中海贫血则多见于地中海和东南亚后裔。

■如果你是镰状细胞贫血和地中海贫血的基因携带者，怀孕时你不会患病而且也不会对你造成影响。

其他检查

你也可以考虑进行一些其他检测，如检查Rh阳性还是阴性（详见第64—65页），还有对弓形体免疫力的检查，如果你吃了未煮熟的肉可能会患这种病（详见第24—25页）。

牙科检查

虽然怀孕时你仍可去做牙科检查，但是孕前也要检查。这可保证怀孕时牙齿和牙龈的健康并避免行X线检查，而且还可以替换牙齿中的汞合金填充物。如果你怀孕的时候去牙科看病，别忘了跟医生说你的身体状况。

改变生活习惯

偏瘦或偏胖、吸烟、过量饮酒及吸毒都会减少怀孕的机会，在你想怀孕之前，夫妻双方都应该设法改变不良的生活习惯。

为什么要戒烟或戒毒？

许多研究表明吸烟对出生前后的小孩都有害处，因为它会减少小孩氧气和营养的供应。吸烟对小孩健康的危害包括以下几个方面：

- 降低出生体重。
- 增加流产和死产的可能性。
- 增加摇篮死的可能性。
- 增加呼吸道感染、哮喘和耳道感染的可能性。
- 可能会比父母没有吸烟的小孩矮。

尼古丁片或者胶囊对戒烟有帮助，但是不适用于孕妇。

怀孕期间吸食毒品如可卡因或海洛因，小孩会有流产、早产或死产的危险，也可能小孩出生后就有毒瘾。如果要戒去毒瘾，医生会建议你找专家帮助。

饮酒

血液中的酒精会通过胎盘进入胎儿的血流。过量饮酒会在怀孕早期引起流产，也可能对宝宝的健康造成危害。过量饮酒者的小孩出生时可能会有一定程度生理和精神上的问题即胎儿酒精综合征。

患有该综合症的宝宝比正常小孩矮小，体重也偏轻，而且头小，容貌异常，常有精神障碍，也可能出现活动亢进并有严重的行为紊乱。

- 饮酒会降低生殖能力及怀孕能力
- 在你准备怀孕和已怀孕时最安全的是戒酒，或者至少应减少酒精摄入量，一周最多喝1-2次，一次喝的量不超过1-2个单位（见下图）。
- 喝醉酒或酗酒是最危险的。



1单位的酒约相当于
0.5升啤酒或1杯葡萄酒。

增加叶酸的摄入量

■科学研究表明，在怀孕前后12周增加叶酸的摄入量能明显减少小孩患先天性脊柱裂、腭裂和兔唇的危险性。

■叶酸是B族维生素中的一种，主要来源于以下食物：绿色蔬菜、全麦面包和强化食品、橘子和香蕉、牛奶、酸乳酪和干酪、豆类如黑眼豆和扁豆、酵母和麦精等。

■从准备怀孕到怀孕的前12周每天要补充0.4毫克叶酸片剂。

检查体重

偏瘦或偏胖会减少怀孕的机会，也会影响宝宝的健康。

■如果你是因为吃得少而偏瘦，这样会造成重要营养物质不足，如维生素、铁和钙等，从而影响你自己和宝宝的健康。

■如果你因为瘦而出现停经或者月经不规则，那么你可能无法怀孕，除非体重恢复正常。

■如果你偏重，则容易出现血压升高，这是怀孕后期可能出现的一个问题。体重偏重还可能存在患“妊娠”糖尿病的危险，即在怀孕期间出现糖尿病。怀孕期间超重也会增加关节的张力，导致一些常见疾病如腰背痛和气促加重。

■怀孕期间一般不主张节食，因此如果你要减肥，必须在怀孕前进行。减肥要有健康的饮食计划并进行适当的运动，缓慢且稳定地减轻体重。避免急剧减轻体重，否则会使你失去基本的营养物质，危害你的健康。有关减肥问题可以进一步征求医生和营养学家的意见。

■如果你很瘦或者饮食紊乱如易饥或厌食，可以找专家帮助，这些情形会对发育中的胎儿造成生长方面的影响。

父亲的责任

吸烟和中、重度饮酒会引起生殖能力问题，你的配偶也会因为吸入烟雾而深受其害。大量饮酒的父亲还有造成胎儿酒精综合征的危险性。与你的配偶一样，准备怀孕之前必须戒烟和戒酒或者减少饮酒量。

受孕条件

1

至少在受孕前3个月，你和你的配偶如果能遵循上一节的孕前指导（第6—11页），你们就会有很好的受孕机会并生一个健康的宝宝。

受孕必须具备以下条件

- 女性必须排卵（见下页）。
- 排卵后48小时内要完成性交。
- 必须有足够数量性能优良的精子到达卵子，其中一个使卵子受精。
- 不能有任何障碍阻止受精。
- 一旦完成受精，发育中的胚胎要成功着床于准备好的子宫内膜上。

解决受孕问题

如果在无避孕情况下进行性交而未立即受孕，不要失望。研究表明很正常的配偶在一个月內，也只有四分之一的机会受孕。如果一年之后你还没有受孕，可以去找医生。医生会为你安排一些检查，包括精液分析、超声或注入造影剂检查输卵管是否正常和通畅（输卵管造影），也可以用称为腹腔镜的微型照相机检查输卵管。

父亲的责任

裤子太紧会升高睾丸的温度，抑制精子的产生，因此要改穿宽松的短裤。遵循一般性健康原则，例如合理饮食、减轻过重体重和戒烟等，有助于受孕。



排卵时间

女性生来每个卵巢就大约有250 000到400 000个卵子，月经期前大约14天就有一个卵子成熟并释放到输卵管中，这个过程叫排卵。卵子排出后只能活24小时，而精子可以在女性体内活72小时。月经周期通常平均为28天，但是许多女性月经不规则，排卵也不规则，或者有其他异常。因此，确定排卵的时间对于成功的受孕是很关键的，你可以尝试以下几种方法：

■基础体温的测定——温度法

在一张表格上记录下每天的体温，排卵后体温会上升 0.5°C 。只有在排卵后体温才会升高，所以可以用来检测排卵，发现温度升高后应该尽快地进行性交，如果读取的温度不准确，会影响这种方法的可行性。

■宫颈粘液的变化

月经周期开始和结束时，粘液少、粘稠、不透明。排卵前由于雌激素水平达到高峰，粘液变得稀薄、透明。这种粘液对精子是有利的，因此易于受精。这种方法常常与温度法结合使用。

■家庭排卵预测实验

排卵前，女性体内一种叫促黄体生成激素（LH）的物质会快速增高。家庭排卵预测实验就是通过检测女性月经周期尿液中LH的量来进行的。LH的量快速升高时说明机体很快就处于受精高峰期，这个峰值后两三天进行性交就很容易怀孕。这些家庭检测试剂可从药店购到。

