

北京妇产专家权威打造 优生优育指导必备读本

彩图版



- 怀孕从优生做起
- 优生从生活点滴做起
- 点点滴滴打造一个完美的健康宝宝
- 做最完美的孕妈妈，  
享受最幸福的孕期生活

陈红喜◎编著

YUN MAMA  
YUSHENG BAODIAN

# 孕妈妈 优生 宝典



河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈优生宝典/陈红喜编著.

—石家庄: 河北科学技术出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5375-4051-3



I. ①孕… II. ①陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识  
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第228199号



出版发行/河北科学技术出版社  
地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号  
邮 编/050061  
组织策划/王辛卯  
责任编辑/王丽欣  
封面设计/胡椒工作室  
美术编辑/慈向群  
印 刷/北京中创彩色印刷有限公司  
开 本/720×960 1/16  
印 张/16  
字 数/320千  
版 次/2010年1月第1版  
印 次/2010年1月第1次印刷  
定 价/28.80元



# 阅图精美生活

完美孕产系列

十月怀胎是女性一生中一段特殊时期。如何才能顺利度过这一特殊时期，生育一个健康聪明的宝宝，是每一个欲孕和已经怀孕的女性都十分关心的问题。其间，譬如营养饮食、日常起居、工作与休息、养胎与胎教等都需要认真对待，对孕期出现的不适努力克服，并想办法减缓或减轻，如此，就有可能快乐地度过孕期的每一天。

## 最精美的彩色图片

我们的宗旨是图说生活。精美的图片让你在翻阅过程中得到美的享受；简明的文字说明让你对孕育常识一目了然。有时候你不得不佩服，一个精美的图片就会让你会心一笑。



## 最权威的孕育指导

国内最具权威的资深孕育专家伴你走过令人难忘的孕产历程。

## 最温馨的专家揭示

我们在书中穿插有许多温馨的小贴士，其中既有相关知识点的拓展，又有十分实用的保健妙着。用小贴士的形式提出，不仅在版式上让你阅读更加轻松方便，而且也突出了重点。



## 最实用的专家答疑

在本系列丛中，我们在每一篇都设计有专家在线答疑，对孕产过程中可能会出现的问题都用问答的形式予以提出，有针对性地为准妈妈排忧解难，带给准妈妈的是全方位的悉心呵护。





[CONTENTS]  
目录



**孕前准备，  
预约一个聪明宝宝**

**Part 1.**

**1. 制订一个妊娠计划**

- 相互商量要不要孩子 ..... 002
- 具备积极的生育态度 ..... 003
- 在最佳生育年龄怀孕 ..... 003

**2. 进行必要的孕前检查与咨询**

- 提前做一次孕前检查 ..... 004
- 找专家进行遗传咨询 ..... 005

**3. 做好孕前日常保健**

- 怀孕前将体重调整到最佳状态 ... 006
- 养成良好的生活习惯 ..... 006
- 孕前就要戒烟禁酒 ..... 007
- 摄取充足的营养 ..... 007
- 孕前3个月开始补充叶酸 ..... 007

**4. 选择最佳时机受孕**

- 最佳受孕季节 ..... 008
- 人体生物钟优生法 ..... 008
- 准确预测排卵期 ..... 009
- 最佳受孕时刻 ..... 010
- 在家中受孕有利于放松心情 ..... 010



**孕早期1月，  
幸“孕”甜蜜全家乐**

**Part 2.**

**1. 孕妈妈胎宝宝变化情况**

- 胎儿发育情况 ..... 012
- 孕妇身体状况 ..... 012

**2. 饮食与调理**

- 制订一套可行的营养计划 ..... 013
- 多吃海产品 ..... 014
- 保证均衡的营养 ..... 014
- 适当增加热量和脂肪 ..... 014

多食全麦食品 .....	014
多食绿叶蔬菜好处多 .....	015

### 3. 保健与护理

注意受孕时的卫生 .....	016
别把假孕当真孕 .....	016
留意怀孕的征兆 .....	017
上班须注意 .....	018
每天坚持午睡 .....	018
孕早期不能洗热水浴 .....	018
远离小动物 .....	019
避免药物对孕卵的伤害 .....	019
不要再接触洗涤剂 .....	020
使用化妆品应注意 .....	020
搞好外阴清洁卫生 .....	021
搞好居室卫生 .....	021
及时进行早孕检查 .....	022

### 4. 胎教课堂

正确认识胎教 .....	023
注意受孕瞬间的胎教 .....	023
积极做好母亲角色的转变 .....	024
不看刺激类电影 .....	024
艺术陶冶情操 .....	024



### 5. 准爸爸课堂

给妻子一个好心情 .....	025
不要再留胡须 .....	025
保护不宜过度 .....	026
逐步进行父亲角色的转变 .....	026
帮助妻子克服确诊时的压力 .....	026

### 6. 孕产热线Q&A

- 我孕前检查时发现自己有“小三阳”，还能怀孕吗？会影响到胎儿的健康吗？... 027
- 我非常想要小孩，可一直担心自己无法面对怀孕，该怎么办？... 027
- 有人说“孕前补叶酸，就能生双胞胎”，是这样的吗？... 028
- 我在旅行结婚期间意外怀孕了，会对胎儿有什么不利影响？... 028



## 孕早期2月，减轻孕吐有方法

## Part 3

### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况 .....	030
孕妇身体状况 .....	030

### 2. 饮食与调理

早孕反应的饮食调理 .....	031
坚持吃早餐 .....	031
摄入足够的蛋白质 .....	032
绿豆是理想食品 .....	032
吃酸有讲究 .....	032
不宜食用腌制食物 .....	033
孕期切勿节食 .....	033
拒绝生鱼片 .....	033



### 3. 保健与护理

- 孕早期绝对禁做X线透视 ..... 034
- 不要用有机溶剂洗手 ..... 034
- 远离噪声与震动 ..... 034
- 不要暴露在电磁波下 ..... 035
- 注意风疹对胎儿的影响 ..... 036
- 注意发热对胎儿的影响 ..... 036
- 生活要有规律 ..... 037
- 坚持每天洗澡 ..... 037
- 勤刷牙对胎儿有好处 ..... 038
- 正确对待早孕反应 ..... 038
- 妊娠剧吐的应对方法 ..... 039
- 合理应对疲倦嗜睡 ..... 039
- 呼吸干净的空气 ..... 040

### 4. 胎教课堂

- 控制情绪——宁静养胎 ..... 041
- 和胎儿一起享受音乐浴 ..... 042
- 给宝宝爱的环境 ..... 042
- 脑呼吸——展开想象的翅膀 ..... 043
- 形体美学胎教 ..... 044
- 语言胎教效果好 ..... 044

### 5. 准爸爸课堂

- 满足妻子的食欲 ..... 045
- 给予妻子更多的理解和爱 ..... 046
- 适应妻子的情爱转移 ..... 046

### 6. 孕产热线Q&A

- 孕期室内能用空气清新剂吗? ... 047
- 我听别人说怀孕后要忌口, 真的是这样吗? ..... 047
- 是不是所有的孕妇都会有晨吐? ... 047
- 我知道怀孕后应该增加一些体重, 可是我的体重反而变轻了, 怎么回事? 048
- 在确诊怀孕之前, 有几次我曾喝了几杯果酒, 这样会不会伤害了肚子里的宝宝? ...048



## 孕早期3月, Part 4. 谨防意外导致流产

### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

- 胎儿发育情况 ..... 050
- 孕妇身体状况 ..... 050

### 2. 饮食与调理

- 减少食盐量 ..... 051
- 确保铁元素的补充 ..... 051
- 注意补锌 ..... 052
- 增加植物油的摄入 ..... 052
- 不可迷信高钙 ..... 052
- 每天吃一个香蕉 ..... 052
- 烹调加工要谨慎 ..... 053
- 吃虾要防不良反应 ..... 053

### 3. 保健与护理

- 不要染发或烫发 ..... 054
- 注意牙齿保健 ..... 054
- 注意嘴唇清洁 ..... 055
- 做家务活要小心 ..... 055
- 尽量少乘电梯 ..... 056
- 孕早期运动应缓慢 ..... 056

孕早期要防感冒	057
要警惕腮腺炎	058
预防流产	058
忌用清凉油、风油精	059
留意流产的一般表现	059
上下楼梯要注意	060
休息姿势要讲究	060
起床时候要小心	060

#### 4. 胎教课堂

勤于哼唱	061
意识诱导很重要	061
对胎宝宝进行习惯培养	062
爱抚腹中宝宝	062
微笑也是胎教	062

#### 5. 准爸爸课堂

为胎宝宝选择适合的胎教方案	063
多和妻子谈论胎宝宝情况	063
陪妻子一同与胎宝宝“玩耍”	064
给予妻子心理支持	064
甘做家庭妇男	064

#### 6. 孕产热线Q&A

为什么会发生流产?	065
我过去有过两次流产的经历, 现在又怀孕了, 我很担心再过性生活会不会又流产?	065
我持续孕吐1个月了, 该怎么补充营养?	066
怀孕后, 有时到医院去看病, 医生免不了要求进一步检查要做B超。我可以不做B超吗?	066
妊娠早期出现异常出血怎么办?	066



## 孕中期4月, 抓住时机补充营养

# Part 5.

### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	068
孕妇身体状况	068

### 2. 饮食与调理

趁机多多摄取营养	069
要多吃蔬菜和水果	069
常吃苹果	070
增加动物性食物	071
吃鱼让宝宝更聪明	071
吃芹菜好处多	071
避免食入受农药污染的食物	072
只吃素食有害于胎宝宝	072
早餐不可缺少谷物	073

### 3. 保健与护理

不宜过度静养	074
不要涂指甲油	074
从事电脑工作要小心	075
洗澡时间不能过长	075
外出交通工具选择	076
选择适合自己的运动	077
避免运动发热后体温过高	078
选择左侧卧位姿势睡觉	078
适当的性生活	079
为自己选购适体的内衣	080
为自己选购宽松的外衣	080
做好孕期皮肤护理	081
孕期擦洗乳头	081
注意头发的护理	081

第一次全面检查 .....	082
不要随意服中药 .....	082
应对腿部抽搐 .....	082

#### 4. 胎教课堂

加强情绪调节 .....	083
坚持每天听音乐 .....	084
每天抚摸胎宝宝 .....	084
妈妈的打扮给宝宝美的感染 .....	085
保持旺盛的求知欲 .....	085
对宝宝进行视觉训练 .....	085

#### 5. 准爸爸课堂

夫妻要相互理解 .....	086
安抚妻子不要担心失去美丽 .....	086
化解妻子对孕产期的恐惧 .....	087
多跟胎宝宝讲话 .....	087

#### 6. 孕产热线Q&A

妊娠期能做阴道冲洗吗? .....	088
我怀孕4个月了,能用电吹风吹干头发吗? .....	088
听别人说,孕妇吃了兔肉,会生下“兔唇”的孩子,真的如此吗?怀孕后就不能吃兔肉了吗? .....	088
刷牙后突然出现牙龈出血,意味着什么? .....	089
怀孕后从事运动与平常做运动有什么样的不同? .....	089
我与丈夫对胆固醇的摄取都很小心,因此,我们吃很瘦的肉、无皮鸡肉以及一些低脂的食物。但是现在我怀孕了,我是应该一如往常的节制胆固醇,还是为了胎儿的健康着想多吃一点? .....	089
怀孕后还能吃油炸食品吗? .....	089
怀孕后我应该怎样调整饮食呢? .....	090
怀孕后还能像平常那样化妆吗? .....	090



## Part 6. 孕中期5月, 做好自我身体护理

### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况 .....	092
孕妇身体状况 .....	092

### 2. 饮食与调理

搭配均匀,防止偏食 .....	093
从现在开始控制体重 .....	093
多吃富含维生素C的食物 .....	094
可以多吃黄瓜 .....	094
不宜多吃菠菜 .....	094
应补充维生素B <sub>12</sub> .....	095
不妨经常食用紫菜 .....	095
不要多吃味精 .....	096
要多喝孕妇奶粉 .....	096
忌过多食用刺激性食物 .....	096
防止缺钙 .....	097



### 3. 保健与护理

注意保护腹部	098
不要疏忽皮肤的保养	099
重视孕期皮肤瘙痒	099
保证良好的睡眠	100
预防膀胱感染	100
缓解静脉曲张	101
内陷乳头应及时纠正	101
减轻腰背疼痛	102
坚持测量子宫底高度	102
对胎儿进行自我监护	103
对胎儿进行胎动监护	103
不要睡席梦思床	104
出行须防晒	104
做家务时需注意	104

### 4. 胎教课堂

运动胎教好处多	105
每天都有好心情	106
在潜移默化中影响宝宝	107
抓住时机进行胎教	107
播放节奏明快的乐曲	107
轻压慢推法	107
开始嗅觉胎教	108
进行近郊旅游	108
重视其他家庭成员的作用	108

### 5. 准爸爸课堂

担任好护花使者	109
做好后勤工作	109
风趣幽默处事	109
正确对待宝宝性别	110
不做刺激妻子感情的事	110
认真地数胎动	110

### 6. 孕产热线Q&A

人们普遍认为骨头内含钙量多，所以常常靠喝骨头汤来补钙。多喝骨头汤能补钙吗？	111
不慎跌倒会伤害胎儿吗？	111
在我们的宝宝来临前，我丈夫和我想单独有个浪漫之旅。在怀孕期间何时是旅行的最佳时机？	111
我担心机场的X光安全检查会伤害我的宝宝。请问它会伤害宝宝吗？	112
孕期可以游泳吗？	112
为什么说散步是孕妇最适宜的运动？	112
怀孕后1周应该锻炼几次合适？	112



## 孕中期6月， 远离甜食的诱惑

## Part 7.

### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	114
孕妇身体状况	114

### 2. 饮食与调理

科学调整饮食	115
防止营养过剩	116
晚餐不要吃得过多	116
进食要细嚼慢咽	116
孕期要补硒	117
孕期也需要补铜	117
不要忽视镁元素	117
忌食桂圆	117
不要过多食用滋补食物	118

### 3. 保健与护理

注意保护心脏	119
--------	-----

不要久坐沙发不动	120
饭后不要懒于活动	120
防止意外摔倒	121
不要长途旅行	121
不要戴隐形眼镜	121
适当进行运动	122
腿部水肿怎么办	122
预防阴道感染	123
预防痔疮	124
预防缺铁性贫血	124
不要私自滥用药物	124

#### 4 胎教课堂

学会用呼吸控制自己的情绪	125
轻轻抚摸胎宝宝	126
多和胎宝宝进行交流	126
利用彩色卡片学习语言和文字	127
教胎宝宝“唱歌”	127
听些古典音乐	127
进行游戏胎教	128
实施胎教的注意事项	128



#### 5 准爸爸课堂

建立自己的“老爸逻辑”	129
不要总是走在妻子的身后	129
留心妻子的变化	129
和妻子一起装饰宝宝的房间	130
当好胎教的配角	130
帮助妻子测腹围	130

#### 6 孕产热线Q&A

我怀了一对双胞胎，需要摄取多少额外的营养？	131
我目前怀的是一对双胞胎，我该担心性生活吗？	131
为什么我怀孕时体重会增加那么多？这些重量都在什么地方？	131
为什么清晨起床后宜喝新鲜的凉开水？	131
阴道分泌物增多是否意味着感染的发生？	132
孕期总感到心慌气短是怎么回事？	132



## 孕中期7月， 尽量采取少盐饮食

### Part 8

#### 1 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	134
孕妇身体状况	134

#### 2 饮食与调理

控制体重增加过快	135
适量摄取蛋白质	136
不要吃得太咸	136
避免吃过敏性食物	137
避免吃熏烤食物	137
不能吃火锅	138
少吃苦瓜	138

吃鸡蛋要适量 ..... 139

### 3. 保健与护理

孕期多汗怎么办 ..... 140  
防治妊娠水肿 ..... 141  
妊娠糖尿病患者要注意饮食 ..... 142  
预防妊娠中毒症 ..... 142  
预防小腿抽筋 ..... 143  
防止静脉曲张 ..... 143  
摔跤后应注意 ..... 144  
定期进行产前检查 ..... 144  
进行乳房按摩 ..... 145  
减轻妊娠纹 ..... 145  
做有利于分娩的运动 ..... 146  
正确听取胎心音 ..... 147  
科学预防早产 ..... 147  
开车族妈妈应注意 ..... 148

### 4. 胎教课堂

朗诵抒情法胎教 ..... 149  
给你的胎宝宝做抚摸 ..... 149  
感情交流与语言沟通 ..... 150  
对胎儿进行语言刺激 ..... 150  
置身于优美的环境 ..... 151  
胎教≠对胎儿进行教育 ..... 151

### 5. 准爸爸课堂

多陪伴妻子 ..... 152  
多说点甜言蜜语 ..... 152  
帮助妻子做乳房保健 ..... 153  
帮助妻子练习分娩呼吸法 ..... 153  
日常事项中帮助妻子 ..... 153  
抓紧时间学习育儿知识 ..... 154  
记住这些数字 ..... 154  
陪妻子做产前检查 ..... 154

### 6. 孕产热线Q&A

怀孕时进行按摩是否安全? ..... 155  
我老忘事是因为怀孕了吗? ..... 155  
我现在怀孕28周,我和丈夫都是B型血,但我的血型是稀有的Rh阴性,此次是初次怀孕。请问:有无危险吗?对孩子会有什么不利? ..... 155  
我已怀孕7个月了,目前被脚气所困扰。怀孕以前,每个夏天我都会生脚气,但是可以通过药膏或药水暂时治好。现在不能用药,但又痒得非常难受,怎么办? ..... 156  
妊娠后期应每天按摩乳房吗? ... 156



## 孕晚期8月, 做好家庭自我监测

### Part 9.

#### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况 ..... 158  
孕妇身体状况 ..... 158

#### 2. 饮食与调理

进行饮食调整 ..... 159  
多吃一些益智食物 ..... 160  
最佳饮料——绿茶 ..... 160  
最佳零食——瓜子 ..... 160  
建议三餐三点心 ..... 161  
每周吃一次海带 ..... 161  
瓜类可帮助消肿 ..... 161  
孕晚期仍须摄入充足的维生素 ... 162  
孕晚期忌缺维生素K ..... 162

#### 3. 保健与护理

妊娠晚期要勤检查 ..... 163  
做眼底检查 ..... 163

孕晚期忌过多日光浴 .....	164
防止孕斑 .....	164
孕晚期洗澡要注意安全 .....	165
要注意多休息 .....	165
防止仰卧综合征 .....	165
警惕羊水过多 .....	166
防止羊水过少 .....	166
预防胎儿生长迟缓 .....	167
注意保护胎盘 .....	167
孕晚期经常去散步 .....	168
孕晚期阴道出血要小心 .....	168
休息时进行放松练习 .....	169
矫正异常胎位 .....	172

#### 4. 胎教课堂

每天和胎宝宝进行交流 .....	173
对胎宝宝进行情趣培养 .....	173
利用自然陶冶对胎儿进行胎教 ..	174
森林浴 .....	174
给胎宝宝听音乐 .....	175
用美妙的联想感染胎宝宝 .....	175
阅读育儿方面的书籍 .....	176
编织艺术与胎教 .....	176

#### 5. 准爸爸课堂

鼓励妻子进行“专业”学习 .....	177
别让妻子发怒 .....	177
把生活的美好传递给胎宝宝 .....	177
必须了解妻子孕期的变化 .....	178

#### 6. 孕产热线Q&A

哪些人易患妊娠高血压综合征? ..	179
最近,我发觉胎动特别厉害,有几次晚上睡觉时,我被吓了一跳。胎动这么厉害正常吗? .....	179

所有的孕妇都会出现静脉曲张吗?...	179
我打算回娘家生产,怀孕8个月以后还能坐飞机吗? .....	180
由于下肢水肿的难受,我想穿平跟布鞋,可以吗? .....	180
喝水多会引起羊水过多吗? .....	180
胎儿在宫内踢或乱动会伤害我吗?	180



## Part 10. 孕晚期9月, 留意危险信号

### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况 .....	182
孕妇身体状况 .....	182

### 2. 饮食与调理

妊娠晚期要多吃海洋食品 .....	183
黄瓜可防止增重过多 .....	183
大豆每天都要吃 .....	184
注意B族维生素的摄取 .....	184
需要叶酸缓解紧张情绪 .....	184
预防孕晚期便秘的食物 .....	185
睡前吃点点心减缓恶心 .....	185
傍晚以后少饮水 .....	185
养成良好的膳食习惯 .....	186
孕晚期不要节食 .....	186

### 3. 保健与护理

孕晚期防止夜间失眠 .....	187
孕晚期不要出门远行 .....	187
正确处理鼻塞和鼻出血 .....	188
警惕胎膜早破 .....	188
孕晚期坐骨神经痛 .....	189
避免劳累,预防早产 .....	189

孕晚期减轻不适的对策	190
做有助顺产的体操	191
分娩姿势的练习	194
制订分娩计划	195
选择适合你的医院	195

#### 4. 胎教课堂

对胎儿进行光照胎教	196
保持心情安宁	196
充满深情地为宝宝歌唱	197
绘声绘色给胎儿讲故事	198
语言胎教与家务活巧妙结合	198
注意自己的行为与习惯	199
对胎儿进行美育熏陶	199

#### 5. 准爸爸课堂

帮助妻子提高睡眠质量	200
解除妻子的心理压力	201
别让妻子感冒	201
禁止性交	201
给宝宝取个名字	201
与妻子时常保持联系	202
学会放松自己	202
给予妻子积极的心理暗示	202

#### 6. 孕产热线Q&A

脐带打结是怎么回事?	203
脐带扭转、狭窄与缩窄有哪些危害?	203
我梦到流产了,这意味着什么?	203
胎盘早剥怎么办?	204
我的腹部每天会出现几次发紧的现象,正常吗?	204
妊娠晚期感觉特别热、特别烦躁是怎么回事?	204

## 孕晚期10月, Part 11.

### 随时准备住院待产

#### 1. 孕妈妈胎宝宝变化情况

胎儿发育情况	206
孕妇身体状况	206

#### 2. 饮食与调理

为迎接分娩储备体力	207
科学安排最后1个月的饮食	207
充分摄取维生素E	208
产前饮食宜与忌	208

#### 3. 保健与护理

接近预产期还能运动吗	209
克服分娩恐惧感	209
预防产前胎头浮动	210
留意产前危险信号	210
了解分娩前的征兆	212
警惕过期妊娠	212
需要提前入院的情况	213
缓解尿频	213
预防子宫内感染	214
继续坚持散步	214

#### 4. 胎教课堂

提高胎教效果有诀窍	215
培养高雅的情趣	216
加强自身修养	216
多阅读好的文学作品	216
告诉宝宝要好好与妈妈配合	217
进行综合胎教	217

## 5. 准爸爸课堂

- 做好妊娠晚期要做的事情 ..... 218
- 父亲式胎教 ..... 219
- 睡觉时帮妻子关灯 ..... 219
- 帮孕妈妈调节环境 ..... 220
- 扮好“产妇顾问” ..... 220
- 帮助妻子身体放松 ..... 220

## 6. 孕产热线Q&A

- 我怀孕时患得患失，越到预产期越明显，怎么办？ ..... 221
- 接近分娩有哪些征兆？ ..... 221
- 我已经到预产期了，胎头还没有入盆，是不是不能生产？ ..... 222
- 明天就是预产期了，可是到现在什么反应都没有，只是腰有点酸，我应该住院吗？ 222



## 顺利分娩， 有一种痛苦叫幸福

# Part 12

## 1. 产前细节不容忽视

- 分娩前孕妈妈的生活准则 ..... 224
- 入院时机的把握 ..... 225
- 入院物品的准备 ..... 226
- 生产开始的信号 ..... 227
- 产前排空大小便 ..... 227
- 分娩时避免过度焦虑和恐惧 ..... 228
- 产前6小时能使用镇静剂吗 ..... 228

## 2. 选择适合自己的分娩方式

- 尽量争取自然分娩 ..... 229
- 剖宫产要慎重 ..... 230
- 剖宫产的孩子更聪明吗 ..... 231
- 产妇能要求剖宫产吗 ..... 231

- 胎位不正的产妇可剖宫产 ..... 231
- 剖宫产前的准备 ..... 232
- 剖宫产前6小时能进食吗 ..... 232
- 身材矮小孕妇不一定会难产 ..... 232
- 竖位分娩 ..... 233
- 坐式分娩 ..... 234
- 水中分娩 ..... 234

## 3. 勇敢迎接新生命的到来

- 自然分娩所需要的时间 ..... 235
- 临产产妇能吃东西吗 ..... 236
- 分娩过程中补充快速能源 ..... 236
- 第一产程中要做的事 ..... 237
- 临产产妇大便要注意 ..... 237
- 减轻分娩疼痛的方法 ..... 237
- 必须要会阴侧切吗 ..... 238
- 会阴侧切会很痛吗 ..... 238
- 第一产程与医生的配合 ..... 239
- 第二产程与医生的配合 ..... 239
- 第三产程与医生的配合 ..... 240

## 4. 孕产热线Q&A

- 如果我的宝宝剖宫产，那么，跟自然产的宝宝比起来，是不是比较不健康？ ... 241
- 胎头吸引术对胎儿有危害吗？ ..... 241
- 会阴切开会影响性生活吗？ ..... 241





# Part 1.



## 孕前准备， 预约一个聪明宝宝



为提高生命的质量，在计划怀孕之前就要做好日常保健，尽可能地将身体调整到最佳状态。同时，还要做必要的孕前检查和遗传咨询，选择一个最佳的受孕时机同房。只要你们做好了迎接新生命的准备，你们未来的宝宝一定是最棒的。

# 1.

孕前准备，预约一个聪明宝宝



## 制订一个妊娠计划

提前制订一个妊娠计划，是拥有一个健康聪明宝宝的最佳保证

### 相互商量要不要孩子 :::

结婚组建新的家庭后，下一步就要考虑到新的家庭成员“小宝贝”的出生问题。综合考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

具体来说，在确定是否要孩子之前，主要应考虑以下几个方面：

(1)家庭的经济条件是否具备。如果经济条件不具备就急于生孩子，会给生活带来麻烦，也给自己的家庭增加负担。

(2)要考虑自己的年龄、工作、学习是不是适于要孩子。如果是年龄小、刚开始参加工作或正在学习专业技术知识，就应该考虑晚一些时候要孩子，集中搞好工作、学习，从而有利于自己事业的发展。

(3)要考虑自身的身体健康状况。比如身体比较虚弱或正在患某种疾病，就要推迟怀孕生孩子的时间，待身体健康状况好转后，再考虑怀孕问题。

(4)要考虑要不要孩子的问题。有的因家庭中有遗传病史，如遗传精神病、智力低下、机体病患等，就要向医生咨询，是否可以生孩子，如果盲目地生孩子，可能会给家庭和社会带来负担。

如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。



★是否要孩子？夫妻双方的意见要达成一致

## 具备积极的生育态度

现实生活中，对待怀孕有些人顺其自然，有些人是既然已怀孕也就无可奈何，还有些人早就计划要孩子，现在怀孕了，当然很是欢喜。这几种不同的态度对妊娠的影响也将截然不同。

第一种情况是一切听之任之。怀孕本为自然的生理过程，既然结婚成家了，有孩子也是自然的，不惊慌，不恐惧，心态平和，倒也自在。

第二种有些不愿意，又不愿做流产。这种无奈的心理不好，既然选择要孩子了，就得有积极的生育态度。

第三种以乐观的心情迎接新生命的到来，宫内胎儿也会因感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。但是也得想到妊娠本身会有很多未知的问题存在，如流产、胎儿发育异常情况等，切忌大喜大悲。

还有一种态度是千万要不得的。有些夫妻，婚后关系不融洽，婚姻处于危险的边缘，而想以生孩子来改善双方的关系，把孩子作为婚姻的纽带。这样有两种情况可能发生，一是确实使婚姻关系得到改善；二是孩子的到来并没有给摇摇欲坠的婚姻带来转机，反而起恶化作用，这对孩子是极不公平与不负责任的。

所以，要孩子应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上，夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，以欢乐、祥和的态度迎接新生命的到来，并全力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。

## 在最佳生育年龄怀孕

优生学家认为，女性的受孕怀胎年龄以24~30岁最为适宜。因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟，卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，而且分娩顺利。此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育，特别是35岁以后才怀孕，由于女性年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性亦加大。



★以欢喜的心情迎接怀孕



Part 1

孕前准备，  
预约一个聪明宝宝