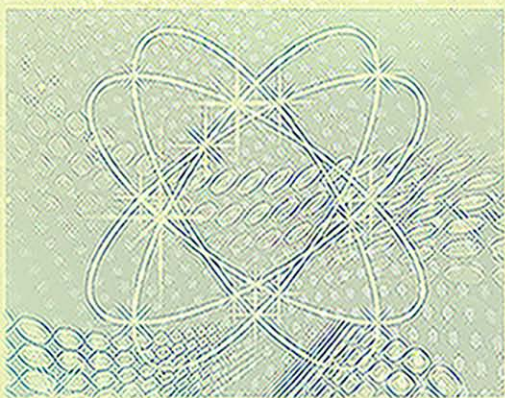


防流产保优生

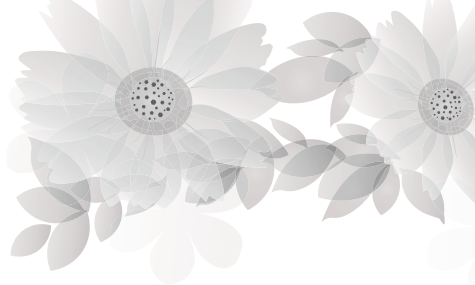
——孕早期 1 ~ 3 个月

主 编 李兴春 王丽茹



人民军医出版社

十月怀胎一朝分娩小丛书



防流产 保优生 ——孕早期1~3个月

FANGLIUCHAN BAOYOU SHENG
——YUNZAOQI 1~3 GE YUE

主 编 李兴春 王丽茹
编 者 (以姓氏笔画为序)
王丽茹 白 冬
李 倩 李可心
李兴春 李泽民
李效梅 李雪梅
吴凌云 梁淑敏



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

防流产 保优生：孕早期1~3个月 / 李兴春，王丽茹主编。
—北京：人民军医出版社，2016.1

（十月怀胎一朝分娩小丛书）

ISBN 978-7-5091-9040-1

I. ①防… II. ①李… ②王… 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（2015）第321825号

策划编辑：崔晓荣 文字编辑：王丹 王璐 责任审读：周晓洲

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283

邮购电话：（010）51927252

策划编辑电话：（010）51927288

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：北京国马印刷厂

开本：850mm×1168mm 1/32

印张：4.125 字数：82千字

版、印次：2016年1月第1版第1次印刷

印数：0001—4500

定价：15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内容提要

孕早期1~3个月是宝宝胚胎发育的重要时期，容易发生流产和致畸，是保优生的关键时期。本书从孕妇饮食、环境、活动、用药及胎教等方面介绍了防流产、防致畸、保优生方面的知识和措施，确保健康聪明宝宝的成功孕育。本书为妊娠妇女的有益科普读物，旨在为整个孕期宝宝的健康发育奠定基础。



认真读好这套丛书

——代前言

生儿育女是女性的天职，可为家庭延续后代，并对人类发展做贡献。但是，生孩子对女性而言也是一个繁重的负担，快乐中也有痛苦。“十月怀胎，一朝分娩”，将近1年的时间，所以，对女人生孩子的事必须重视和关心。我们编写这部《十月怀胎 一朝分娩小丛书》，就是出于对女人的关心和呵护。

女人生孩子是有科学知识指导的，只要掌握了相关科学知识，是完全可以实现母子健康、宝宝优秀的目标的。问题是，现在有些人对孕产知识重视不够，知之甚少，甚至对错不分，行动上盲目，出现了一些不科学的做法，导致生出有缺陷的孩子，这对优生十分不利。所以，必须从理论知识上加以解决，认识到健康孕产的重要性，并按照科学方法去做，才是实现优生的关键所在。

本丛书共6个分册，完全是按照孕产过程及不同阶段的特点而编写的。6个分册包括：《怀孕准备期——孕前6~3个月》《防流产保优生——孕早期1~3个月》《科学营养促进胎儿发育——孕中期4~7个月》《预防早产 安全分娩——孕晚期8~10个月》《产妇身体恢复期——坐月子6~8周》《新生儿养护关键期——出生后28天》。

这6个分册读好了并做到了，才算胜利完成了“十月怀胎，一朝分娩”这个生儿育女的光荣任务。

此丛书有以下特点。

1. 注重理论 孕产妇只有明白了孕产的科学理论知识，提高了自觉性，才能积极主动去做应该做的事。这是提高孕产妇及胎宝宝保健的关键问题。

2. 实用性强 提高了科学理论知识，就要积极去做。为此，本丛书着重介绍了孕产妇正确的具体做法，简易明了，很适合孕产妇操作。

3. 阅读方便 全套丛书是根据孕产发展按期按月一步一步编写的，每期每月各有重点，读起来方便，易于掌握，适于孕产妇阅读。

4. 内容全面 全丛书每一分册都按照孕产不同时期介绍了饮食、生活、防病、用药、运动、胎教等知识，可谓全面、清楚、具体，孕产全覆盖。

5. 通俗易懂 如同与读者聊天说话一样，读后明白，便于记忆，愿意读下去。

这是一套指导科学孕产的通俗科普读物，育龄男女应一一读下去，做到了，优生才有保障。

《防流产 保优生——孕早期1~3个月》主要是讲孕早期1~3个月要防止胎宝宝畸形和流产，并处理好孕吐等问题。在这个时期里，正是胚胎发育成胎儿的时候，保护好胚胎的安全，防止流产和致畸，为胎宝宝健康发育奠定好基础。这本书所针对的是怀孕后的第一阶段，这阶段也是孕妈妈怀孕的适应期，一定要认真读一读并付诸实践，为整个孕产期保优生创造良好条件。

孕早期孕妈妈要做到饮食合理，注意休息，防止外界不良情况伤害胎宝宝，平安地度过12周，以后的日子就好过多了。

编者

2015年10月



目 录

一、怀孕1个月（0—4周）

（一）胎宝宝与孕妈妈的状况 / 1

1. 胚胎细胞着床 / 1
2. 尽快确认怀孕了 / 1
3. 医学检查 / 3
4. 计算预产期 / 3
5. 孕妈妈要学会记录妊娠日记 / 4
6. 孕早期孕妈妈生活中的注意事项 / 5
7. 妊娠早期要重视保胎 / 6

（二）孕早期饮食营养如此重要 / 7

1. 孕妈妈应该吃得多，以增加营养 / 7
2. 孕妈妈孕期营养的要求 / 9
3. 认为孕初期饮食不重要是很危险的 / 9
4. 孕1个月孕妈妈应该这样吃 / 10
5. 孕1个月营养原则是合理搭配、营养均衡 / 12





6. 孕妈妈常喝牛奶有利于胎宝宝发育 / 13
7. 孕妈妈可喝酸奶 / 14
8. 提倡孕妈妈喝孕妇奶粉 / 15
9. 孕妈妈吃水果要挑挑拣拣 / 15
10. 孕妈妈可适量吃的水果 / 16
11. 不宜多吃的水果 / 17
12. 孕妈妈合理吃零食好处多 / 18
13. 孕妈妈适量饮水很重要 / 19
14. 孕期莫忘继续补充叶酸 / 20
15. 孕妈妈要十分注意食品卫生 / 22
16. 养成好的饮食习惯 / 23
17. 孕妈妈一日三餐两点这样吃 / 24
18. 不吃早餐会饿着胎宝宝 / 25
19. 晚餐多吃不利于孕妈妈健康 / 26
20. 孕妈妈节食、多食、偏食都有害 / 26
21. 孕妈妈进食细嚼慢咽的好处 / 28
22. 孕妈妈要吃些糙米、杂粮补充微量元素 / 29
23. 罐头、方便面等食品孕妈妈吃不得 / 31
24. 油炸食品孕妈妈不宜吃 / 32
25. 孕妈妈饮食应注意禁忌 / 33
26. 孕妈妈饮酒吸烟对胎宝宝危害严重 / 36
27. 不要让烹调损失营养 / 38
28. 孕妈妈孕1个月一天饮食参考 / 38
29. 怀孕1个月食谱推荐 / 39





二、怀孕2个月（5—8周）

（一）胎宝宝与孕妈妈的状况 / 43

1. 胎宝宝初具人形 / 43
2. 孕妈妈出现明显的妊娠反应 / 43
3. 孕妈妈在孕2个月要加强胎宝宝的保护 / 44

（二）孕2个月孕妈妈注意生活细节预防流产 / 45

1. 自然流产的病因多种多样 / 45
2. 习惯性流产及应对措施 / 46
3. 要重视流产的危险信号 / 48
4. 有的流产不要盲目保胎 / 48
5. 先兆流产和习惯性流产可以保胎 / 49
6. 孕妈妈要知道预防流产的措施 / 51
7. 新婚夫妻要预防流产 / 51
8. 第一胎不应做人工流产 / 52
9. 防流产要注意防病 / 53
10. 孕妈妈忌用容易引起流产的中药 / 55
11. 孕2个月孕妈妈防流产要注意生活细节 / 55
12. 防流产孕妈妈的坐、站、走要讲究姿势 / 57
13. 孕妈妈要注意睡眠质量 / 58
14. 孕妈妈不要参加剧烈活动 / 59
15. 孕妈妈应回避的不适工作环境 / 60
16. 孕妈妈不要接触农药 / 61
17. 孕妈妈要避免闻汽油 / 62
18. 孕妈妈要防止电风扇、空调伤害 / 62





19. 保胎要注意的问题 / 63
20. 保胎、安胎食疗方 / 64
21. 孕妈妈应忌食易导致流产的食物 / 65
22. 忌滥用保胎药 / 66
23. 注意流产后的保健 / 67

(三) 孕妈妈早孕反应的应对 / 68

1. 妊娠早期出现呕吐的原因 / 68
2. 妊娠反应应采取的对策 / 69
3. 早孕反应主要用饮食调理 / 70
4. 一般呕吐的食疗方 / 71
5. 果汁助孕妈妈战胜孕吐 / 72
6. 孕妈妈不可用药物止孕吐 / 74
7. 早孕反应精神治疗很重要 / 74
8. 早孕反应剧烈应早去医院 / 76

三、怀孕3个月(9—12周)

(一) 胎宝宝与孕妈妈的状况 / 77

1. 胎宝宝在长大 / 77
2. 孕妈妈在变化 / 78
3. 孕3个月注意事项 / 78

(二) 孕3个月应多吃有益胎儿脑发育的食物 / 79

1. 了解宝宝的脑发育过程 / 79
2. 有利胎宝宝脑发育的五大营养素 / 80





3. 孕妈妈宜多吃植物脂肪、蛋白 / 81
4. 谷豆类健脑食品介绍 / 81
5. 干鲜果品、蔬菜健脑食品介绍 / 82
6. 菌类健脑食品介绍 / 83
7. 水产类健脑食品介绍 / 83
8. 肉、蛋类健脑食品要选择吃 / 84
9. 孕妈妈多食用牛奶、蜂蜜有利胎宝宝脑发育 / 85
10. 利于胎宝宝健脑食谱推荐 / 86

(三) 孕妈妈生活保健与预防致畸 / 88

1. 出生儿缺陷严重 / 88
2. 孕早期防胎宝宝致畸最关键 / 89
3. 产前检查有利母子健康和防胎儿致畸 / 89
4. 产前检查内容 / 90
5. 产前B超检查有严格要求 / 92
6. 孕1—3个月防畸注意事项 / 93
7. 孕妈妈的生活环境要有利母子健康 / 94
8. 防止孕妈妈洗澡不当导致胎宝宝致畸 / 96
9. 孕妈妈化妆不当可致胎宝宝畸形 / 97
10. 孕妈妈穿戴不要伤害胎宝宝 / 99
11. 孕妈妈要远离噪声 / 100
12. 孕妈妈要少用手机 / 101
13. 孕妈妈宜少用电脑 / 101
14. 孕妈妈不要迷恋玩麻将 / 102
15. 孕妈妈忌久留厨房 / 103
16. 孕妈妈不要过多看电视 / 104



17. 孕妈妈不要长时间吹电扇或直接吹空调 / 105

(四) 孕妈妈的休息与活动巧安排 / 105

1. 孕妈妈的休息与活动要相结合 / 105
2. 孕妈妈要讲究睡眠时间和姿势 / 106
3. 孕妈妈乘车、开车注意安全 / 107
4. 孕妈妈洗衣服、提物要小心 / 108
5. 孕妈妈长途旅行的安排与准备 / 109
6. 天热时孕妈妈应注意的问题 / 110
7. 孕妈妈要正确应对上、下班 / 112
8. 职业孕妈妈在办公室注意防伤害 / 112

(五) 胎教从确定受孕开始 / 114

1. 广义胎教和狭义胎教是统一体 / 114
2. 孕1个月胎教注意事项 / 116
3. 孕2个月胎教注意事项 / 117
4. 孕3个月胎教注意事项 / 119





一、怀孕1个月（0—4周）

（一）胎宝宝与孕妈妈的状况

1. 胚胎细胞着床

夫妻性生活后，卵子和精子结合后的7—10日，受精卵逐步分裂后成为胚胎细胞。胚胎细胞经过约1周的发育后，沿着输卵管逐步移动到子宫腔。移到子宫腔的胚胎细胞有薄薄的绒毛，黏附在子宫内膜上形成胎盘，这称为“着床”。胎膜于此时形成，至此，一个新生命就开始了。

怀孕8周内，因为还不成人形，所以还不能称为胎儿，应该称为胚胎。在怀孕第3周，这个小胚胎长0.5~1厘米，体重不到1克，像一条透明的小鱼，长有鳃弓和尾巴。这时胚胎生活在一个毛茸茸的小球内，小球内充满了适宜胚胎生长发育的液体，胚胎像鱼一样在其中漂浮。

2. 尽快确认怀孕了

有的女性初次怀孕时，往往很长时间还不知道怀孕了，结果耽搁了怀孕初期的保健机会。其实，怀孕是有征兆的，孕妈

妈自己是可以发觉的。

(1) 月经停止：如果平时月经正常，到了月经应该来潮时月经还不来，一旦超过7天以上，应首先想到可能是怀孕了。

(2) 尿频：女性怀孕后，由于子宫增大，膀胱受到压迫，从而出现小便次数增多的现象，尤其是夜间更明显。

(3) 出现妊娠反应：有的人对妊娠很敏感，月经一停止，就会马上出现恶心、欲吐、食欲缺乏，或者身体容易疲倦、嗜睡、唾液增多等，这种变化叫作妊娠反应。这个时期，孕妇会表现出饮食过分挑剔，出现口味改变，这不爱吃，那不想吃，而平时不想吃的东西现在却很想吃，如喜吃酸味食品等，或者出现没有食欲的现象等。

(4) 乳房变化：在月经停止前后，容易感觉到乳房有明显变化，如乳头敏感、疼痛，进而增大和有胀满感，乳晕颜色也会变深，呈深棕色。

(5) 皮肤变化：女性怀孕后，有的人皮肤色素加深，肤色微呈褐色，色素斑或蝴蝶斑增加。但皮肤变化因人而异，有的人并不明显，只有细心观察才可发现。

(6) 基础体温升高：如果每天起床前测基础体温就会发现体温升高，高体温可能持续3周以上。

(7) 白带增多：孕妇阴道分泌物增加。

这时期因为胚胎太小，母体的激素水平较低，一般不会有不舒服的感觉，较敏感的人可能会有畏寒、低热、慵懒、困倦及嗜睡的症状。粗心的孕妇往往误以为是患了感冒，这种以为是错误的，应抓紧确认怀孕与否。

女性感到某些生理变化后，自觉是怀孕了，但必须要经科



学诊断确认，所以应到医院请医生进行妊娠检查。

3. 医学检查

（1）尿的检查：初诊时要做尿的妊娠试验。妊娠时由于受精卵着床后滋养细胞分泌绒毛膜促性腺素（HCG）并经孕妇尿中排出。用这种检查来判断是否妊娠是可信的，而且这种试验方法简单、时间短，仅需3~4分钟。一般约在妊娠6周以后基本可以测出。

（2）超声波检查：用超声波检查，在增大的子宫轮廓中，可见到来自羊膜囊的妊娠胎囊影像，胎囊中间为液性暗区（羊水），孕6—7周在胎囊内可见到胎芽（胎儿初形），孕7—8周时可见到心脏的搏动。用超声多普勒仪在增大的子宫区内，能听到有节奏的单一高调胎心音，胎心率多为150~160次/分，一般妊娠8周左右可听到胎心音，甚至可听到脐带血流声。

（3）内诊检查：一般女性停经后2~4周时，通过阴道窥器检查，可见到阴道壁及子宫颈充血，呈紫蓝色。正常子宫约鸡蛋大小，怀孕后逐渐增大，开始是子宫前后径变宽，孕5—6周子宫体呈球形，至8周时子宫体约相当于非孕子宫的2倍，孕12周时子宫体相当于非孕子宫的3倍。

医院检查确认怀孕需要几周时间，因此孕妇应在确诊前就应按怀孕加以注意。

4. 计算预产期

确认怀孕后就要推算出预产期，这对观察了解整个孕期

胎宝宝发育和孕妈妈的身体变化很有意义，有利于保健和发现异常。

(1) 推算方法：从最后的那次月经来潮的第一天算起，如果月份大于3，用月份数减3得出第2年分娩的月份数；如月份小于3，用月份加9为本年分娩的月份数。日期数为末次月经第1天的日数加7。如某女性末次月经的第1天是2014年2月8日，月份为 $2+9=11$ ，日期为 $8+7=15$ ，那么预产期就是2014年11月15日。阳历日期的算法基本差不多，只是日数加15天。

如果忘了月经来潮时间，可用以下方法推算预产期。

(2) 根据胎动日期计算：如记不清本次月经日期，可以根据第一次胎动日期推算预产期。一般胎动开始于怀孕后的18—20周。初产妇是胎动日加20周，经产妇是胎动日加22周。

(3) 根据基础体温曲线推算：将基础体温曲线的低温段的最后一天作为排卵日，从排卵日向后推算264~268天，或加38周。

(4) 根据B超检查推算：根据医生做B超时测得的胎头双顶径、头臀长度及股骨长度即可估算出胎龄，并推算出预产期（此方法大多由医生根据B超检查所见进行推算）。

这里推算的日子是分娩的大概时间，并不是确定日期，实际分娩日期与推算的预产期可以相差1~2周，提前或推迟不超过2周分娩都是正常的。

5. 孕妈妈要学会记录妊娠日记

妊娠日记就是孕妇本人或家人把孕妇在妊娠期间所发生的与孕期保健有关的事情记录下来。写妊娠日记可以帮助孕妇掌



握孕期活动及变化，帮助医务人员了解孕妇在妊娠期间的生理及病理状态，为及时处理异常情况提供依据，可以减少因记忆错误而造成医务人员处理失误。妊娠日记内容要简明确切，下列重要内容切不可忘记。

- (1) 末次月经日期。
- (2) 早孕反应的起始与消失日期，有哪些明显的反应。
- (3) 第一次胎动的日期与以后每日的胎动次数。
- (4) 孕期出血情况，记录出血量和持续日期。
- (5) 若孕期患病，须记录疾病的起止日期，主要症状和用药品种、剂量、日数、不良反应等内容。
- (6) 有无接触有毒有害物质及放射线。
- (7) 重要化验及特殊检查结果，如血尿常规、血型、肝功能、B超等。

6. 孕早期孕妈妈生活中的注意事项

孕早期很重要，孕妈妈会发生孕早期反应，胎宝宝易发生流产和致畸，因此，孕妈妈要特别注意以下事项。

(1) 保持心情愉快，心态平衡，情绪平稳，这样可减轻早孕反应的程度，也有利于胎宝宝的健康生长发育。

(2) 按时起居，保证充足的睡眠，以免身体过于疲劳，有利保胎和防止流产。

(3) 要想方设法减轻早孕反应带来的不安，调节饮食，尽量增进饮食，保证营养供给。进食宜清淡可口，易于消化吸收，少吃油腻主食。每次吃得不可太饱，可少吃多餐，多吃蔬菜和水果，以补充维生素和矿物质。服维生素B₆也有止吐作