



主编 贺晶 戴迪



有一个名词，很亲很亲
有一种体验，很美很美
有一汪爱意，很深很深

我要做妈妈了

——最佳孕产指南



● 浙江科学技术出版社



我要做妈妈了

——最佳孕产指南

主 编 贺 晶 戴 迪

副主编 张 珂 庄炳瑾

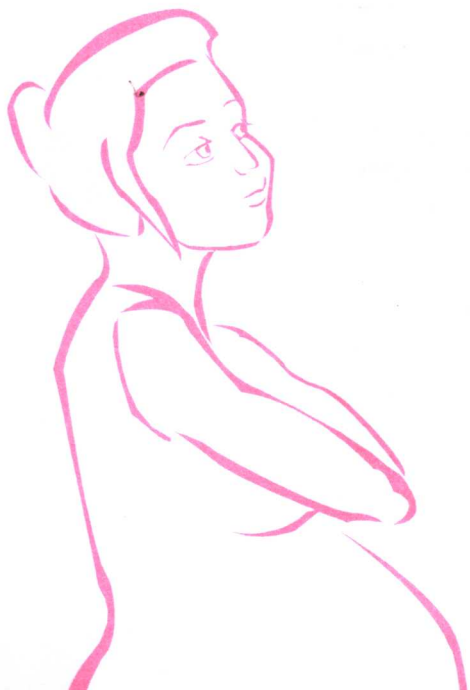
编 者(以姓氏笔画为序)

朱以琳 庄炳瑾

张 珂 胡文胜

贺 晶 韩秀君

戴 迪



● 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我要做妈妈了:最佳孕产指南 / 贺晶,戴迪主编.

杭州:浙江科学技术出版社,2005.12

ISBN 7-5341-2795-5

I. 我... II. ①贺... ②戴... III. ①妊娠期—妇幼保健 ②产褥期—妇幼保健 ③婴幼儿—哺育

IV. R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146823 号

我要做妈妈了——最佳孕产指南

主 编 贺晶 戴迪

责任编辑 刘丹 宋东

封面设计 金晖

出版发行 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路 347 号(邮编:310006)

印 刷 杭州出版学校印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 13.75

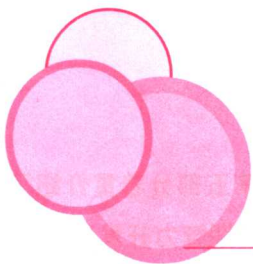
字 数 220 000

版 次 2005 年 12 月第 1 版

印 次 2005 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-2795-5

定 价 25.00 元

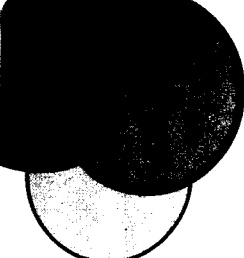


写给妈妈

孕育是伟大母爱的象征，培养出健康聪明的下一代是母亲的骄傲。怀孕是一个非常复杂而又十分微妙的过程，孕前夫妇双方周全的考虑、精心的安排，并在心理上、生理上、经济上做充分准备，才是怀孕的最佳开始。当准妈妈们踏上这一人生的特殊旅程，面对孕育和培养第二代的神圣使命，心中充满了即将成为人母的喜悦，充满了对小宝宝的期盼时，又会感到陌生、茫然，甚至不知所措：新妈妈的角色我能胜任吗？怀孕了，腹中的宝宝健康吗？分娩了，整个过程能顺利吗？出世了，喂养科学吗？面对这一全新的生命课题，《我要做妈妈了——最佳孕产指南》将为你排忧解难，使你顺利度过这一重要的人生阶段。

本书分为孕前期篇、孕早期篇、孕中期篇、孕晚期篇、分娩篇、月子篇、哺乳篇、新妈妈生活篇、宝宝哺育篇、宝宝发展篇和宝宝健康篇；起始于孕前准备，贯穿于孕早、中、晚期整个妊娠过程，直至产后12个月围生期特别关注的孕产妇和婴儿保健。第一部分详细介绍了孕前准备，孕早、中、晚期胎儿的变化，常见异常的自我诊断和家庭监护，孕期营养保健和调护，以及产前检查、产前诊断与遗传咨询等；第二部分着重介绍了分娩前准备、分娩方式和过程以及分娩后的注意事项；第三部分描述了产褥期的生理心理特点、科学坐月子的方法以及母乳喂养等知识；第四部分为新妈妈们提供了成功重返职场，在短期内完成身体和





心理上的调整,适应新环境的最佳途径;第五部分着重介绍了1岁之内宝宝的生长发育特点、合理喂养、早期智力开发以及常见病症的护理等内容。

本书综合了现代医学、预防医学、生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健等方面的知识,内容新颖实用,力求专业性与科普性相结合,知识面广,贴近生活,行文通俗易懂,是浙江省优生优育协会组织专家编写的集科学性、知识性且不失文学性的一本孕产妇和育婴保健手册,能为准(新)妈妈的生活和保健发挥实际的指导作用,并可作为从事妇幼保健、优生优育工作人员的具有一定价值的参考书。

编 者

2005年9月



目 录

孕前期篇

- 怀孕前应注意哪些问题?——孕前准备 2
- 我能生个聪明宝宝吗?——最佳受孕时间 4
- 怎样避免生出畸形儿?——孕前咨询与体检 7
- 我的孩子会像谁?——遗传与遗传病 10

孕早期篇

- 月经延期就一定是怀孕了吗?——早孕的自我诊断 17
- 孩子何时出生?——预产期的计算 20
- 孕早期我的宝宝长啥样?——胎儿的形成及早期发育 21
- 感冒了怎么办?——孕早期感染问题 25
- 怀孕生病能用药吗?——孕期用药问题 27
- 为啥我吐得这么厉害,人家却没啥反应?——妊娠反应 31
- 怎样预防流产的发生?——流产 33
- 怀孕到底能不能用电脑?——怀孕与“触电” 35
- 孕早期需要什么营养?——孕期饮食营养 38
- 孕早期能过性生活吗?——孕期性生活 43

孕中期篇

- 子宫里的胎宝宝何时会动?——孕中期胎儿生长发育特点 47
- 怎么看懂我的检查单?——产前检查 49
- 孕期要做几次B超?——B超检查 52
- 我的体重增加偏少要紧吗?——保持体重正常增长 55
- 我应该怎么穿才舒服?——孕期着装问题 57
- 怀了孕能参加哪些运动?——怀孕与健身 59
- 孕中期需要大补特补吗?——孕期饮食宜忌 64

孕晚期篇

- 胎宝宝能听得到声音吗?——孕晚期胎儿生长发育特点 70
- 我的宝宝没像以前那么会动要紧吗?——家庭自我监护 72
- 我的羊水偏少要紧吗?——羊水问题 75
- 胎儿脐带绕颈后果会不会很严重?——脐带问题 79
- 哪些情况会导致早产?——早产 81
- 孕晚期血压增高怎么办?——高危妊娠 83
- 经常便秘怎么办?——常见病症的处理 88

分娩篇

- 见红了就要去医院吗?——住院待产的几种情况 95
- 我可以自然产吗?——自然分娩 98
- 剖宫产横切口好还是纵切口好?——剖宫产 101
- 产后什么时候可以进食?——产后正常生活的恢复 104

月子篇

- 为什么我产后特别会出汗?——产后全身变化 109
- 为什么我生了孩子后会觉得特别焦虑?——脆弱的月子产妇心理 111
- 月子里能不能洗澡、洗头?——个人卫生问题 114
- 我产后恶露多久才能干净?——恶露变化与月经来潮 117

哺乳篇

- 母乳喂养比喂奶粉好在哪里?——母乳喂养的好处 122
- 每天究竟要喂几次奶?——哺乳初体验 125
- 坐着喂奶好还是躺着喂奶好?——哺乳常用姿势 128
- 奶多、乳房老是胀痛怎么办?——乳房问题的处理 132

新妈妈生活篇

- 生完孩子我怎样尽快恢复苗条?——产后塑身总动员 136
- 产后需用何种避孕方法?——产后避孕 139
- 我何时断奶比较好?——断奶问题 143
- 产假后重新工作我能适应吗?——重返职场全指导 147

宝宝哺育篇

- 什么时候该给宝宝添加奶粉?——剖析配方奶 151
- 什么时候可以给宝宝添加别的食物?——科学添加辅食 154
- 怎样让宝宝睡一个高质量的觉?——宝宝的甜睡 158
- 怎样给宝宝洗澡?——给宝宝清洁 161

- 怎样帮宝宝做他喜欢的运动呢?——抚触与健身 165
- 宝宝的大小便有什么秘密?——排便和排尿问题 169
- 怎样防止宝宝意外伤?——常见意外的预防及处理 173

宝宝发展篇

- 刚出生的宝宝有哪些本事?——亲密接触初生宝宝 177
- 怎么了解宝宝的身体发育是不是正常?——0~12个月宝宝的发育 179
- 宝宝到底什么时候才能认识妈妈呢?——1~12个月宝宝的智能发展 183
- 宝宝不愿学爬怎么办?——学习抬头、翻身、坐、爬、站和走 187
- 怎样才能逗乐宝宝呢?——和宝宝一起做游戏 190

宝宝健康篇

- 初生宝宝的肚脐总是湿湿的怎么办?——新生儿的“异常”表现 195
- 宝宝为什么快到1岁了还没长牙?——牙牙和囟门问题 197
- 怎么帮宝宝度过炎炎夏日呢?——宝宝四季保健预防要点 199
- 计划免疫外的疫苗要不要打呢?——预防接种 202
- 宝宝一感冒就要用药吗?——宝宝感冒了 204
- 宝宝一发热就持续好几天怎么办?——宝宝发热了 206
- 宝宝咳嗽了该用什么药?——宝宝咳嗽了 209

孕前期篇

孕育是伟大母爱的最集中的体现,孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝,是天下所有父母的心愿,而孕前周全的考虑、充分的思想准备、精心的安排,则是妊娠良好的开始。采取各种措施,消除一切可能对妊娠有害的因素,既可增加受孕机会,也是拥有一个健壮宝宝的最佳保证。

怀孕前应注意哪些问题?

——孕前准备

孕前饮食有讲究

❧ 改正不良的饮食习惯

如果你的饮食习惯是特别喜欢某些食物,而忌食另一些食物,就属于挑食或偏食,必须进行调整。给你些很实在的建议:学会吃一些你真正需要的食物,也就是说一天至少三餐均衡的饮食,该饮食一定要由能保证身体健康所必需的营养素,如碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等所构成。尽可能减少人工调味剂,逐渐远离浓茶、可乐、咖啡(每天摄入 300 毫克咖啡因能使怀孕能力下降 27%),停止饮酒,停止服用各种兴奋剂、安眠药,以往吸烟的一定戒烟。众多研究表明:大量饮酒、吸烟会导致受孕率下降,即使怀孕也易发生低体重儿、流产、新生儿出生后呼吸困难及儿童性格行为异常等。

❧ 均衡适量摄取营养素

虽然每天可以通过均衡饮食来满足所有的营养需要,但许多女性以往可能由于挑食或月经过多而出现贫血症状,或有过节食减肥、限食脂肪和动物性食物的经历,或是有体内脂肪堆积过多等营养失调现象。从优生角度考虑,女性机体营养失衡会导致胎儿发育所需的某些营养素短缺或是过多,对优生不利,所以女性在怀孕前应当对自己的营养状况作一全面了解及回顾。对照平时的饮食习惯,若自己属于偏食、挑食、忌食某些食物者,有必要请营养师给予指导,有目的地调整饮食,积极储备平时体内含量偏低的营养素;而胎儿生长发育必需的物质,如铁、钙、维生素等,可通过多进食牛肉、动物肝脏、新鲜绿色蔬菜、虾皮、乳制品和豆制品等加以补充。

不可忽视叶酸的补充

叶酸是一种B族维生素,准妈妈体内叶酸缺乏是造成流产、早产和出生畸形儿的重要原因之一。一般在怀孕前3个月就要开始补充叶酸了。胎儿很需要叶酸,叶酸不但有抗贫血功能,还有利于新生宝宝健康聪明。研究表明,先天愚型儿机体细胞内有一个存在缺陷的X染色体,在体内叶酸不足的情况下,有缺陷的染色体末端模糊部分就出现一个可见的裂隙。叶酸还是传导神经冲动的重要化学物质。补充叶酸的途径较多,比如可以多吃富含叶酸的深绿色蔬菜、胡萝卜、蛋黄、南瓜、柑橘、坚果、豆类、肉类、奶类等,也可口服叶酸片或含叶酸成分的复合维生素。

值得注意的是,对于以前生育过无脑儿、脊柱裂等神经管畸形儿的女性,应在本次妊娠前加倍服用叶酸片3个月后才能怀孕。

制定锻炼计划

一个好的健身计划可以为身体提供多方面的益处,包括毅力、耐久力、体力和柔韧性,这使得准妈妈在怀孕期间更容易保持活跃轻松的生活方式。一般在怀孕前3个月开始健身,健身运动包括散步、慢跑、走跑交替、游泳、骑自行车等。一旦怀孕,就要注意掌握运动时间和运动量,不能让身体太疲劳了。

保持标准体重

孕前保持标准范围的体重好处多多,包括可以减少某些妊娠并发症如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病的发生,增加顺产率等。孕前要保持标准体重,合理均衡膳食和适度运动是关键。如果你的体重超出正常范围,应该试着让体重以每周1千克左右的速度减少。如果你的体重低于正常,就要适当多进食,减少消耗,比如减少运动量、增加睡眠时间等。研究发现,低体重的母亲有分娩低体重儿、易发生早产的可能。

做好孕期心理准备

怀孕是一个特殊的生理过程,随着身体的变化,准妈妈的心理也会发生变化,因此,准备怀孕的女性在孕前就要做好心理上的准备,以适应怀孕的各种生理变化。平时应尽量调



节好自己的情绪,保持积极向上、乐观愉快的心境,避免烦恼和忧虑,常听优美舒缓的音乐,常读些诗歌、童话和育儿书刊,不看恐怖、紧张、鬼怪、科幻、色情的电视、影碟和小说,多想有孩子后的美好情景。良好的心理状态是胎儿健康生长发育的重要前提。

温馨提示

受孕条件你具备吗

1. 健康的体质,适宜的环境,正常的性生活。
2. 男方具备足够数量的活动性能良好的健康精子。
3. 女方具备成熟的健康卵子。
4. 精子和卵子能够结合,要有正常、通畅的生殖道,即男子的附睾、输精管、尿道通畅,女子的阴道、子宫颈管、子宫腔和输卵管通畅。
5. 具备正常的子宫腔内环境,能使受精卵着床和发育。

我能生个聪明宝宝吗?

——最佳受孕时间

受孕的最佳年龄

妇女的最佳生育年龄为 24~29 岁,最好不要超过 30 岁。因为这一年龄段的女性身体已发育成熟,正处于生育旺盛期,在妊娠、分娩期间的生理和心理变化等方面均已具备了做母亲的条件,能胜任哺育和教育下一代这一角色。

过早生育对母婴均不利,因为女性的骨骼完全钙化一般要到 23~24 岁。如果自身骨骼尚未完全钙化就怀孕,易造成缺钙,既影响母亲的身体健康,又有碍胎儿的正常发育。另

外,母亲年纪太轻,很难对孩子进行良好的抚养,从而会影响孩子的健康成长。过晚生育对母婴健康也不利。医学上将大于35岁生育第一胎的产妇称为高龄初产妇。35岁以上生育,胎儿先天性畸形或痴呆的发病率、妊娠期并发症和难产的发生率均明显增高。

金秋或初冬受孕的宝宝可能较好

对于最佳受孕季节,科学家们认为,没有截然的不同,可能金秋或初冬时节受孕的宝宝身体素质较好。金秋时节温度适宜,气候较好,不是流行性感冒、腮腺炎、风疹病毒感染的高发季节,可以避免或减少感染机会,减少致畸的可能性。另外,此时正值各种瓜果、鱼肉禽蛋大量上市的季节,准妈妈较容易获得适合自己口味的食物,以摄取充足的营养素。此季节怀孕,其分娩时正进入夏季,宝宝出生后的保健问题不像冬季那样敏感。同时,初生宝宝着衣较少,有利于四肢自由伸展活动,对大脑及全身发育很有好处。另外,新生儿抚触、新生儿游泳等也非常适宜在温暖的季节进行。

受孕的奥秘

正常妇女一个月经周期为28~30天,每个周期排卵一次,排卵一般在下次月经前的14天左右。根据精子、卵子各自不同的成活时间推算,排卵前2~3天及排卵后1~2天为易受孕期。

排卵期,一般认为无明显的感觉,少部分女性可感觉下腹部轻度酸胀,白带增多、稀薄透明,如蛋清样。一个能够排出成熟卵子的女子和一个能够产生正常精子的男子只要在排卵日前后或当日,进行正常的性交就有可能受孕。男方射(排)出的精子通过阴道、子宫颈管、子宫腔,再进入输卵管壶腹部与卵子相遇。此时许多精子围绕着一个卵子,由精子顶部分泌出来的酶活跃起来,溶化掉卵子的透明带,从而使一个最活泼精子进入到卵子内,这样精子和卵子就结合成为受精卵,也就是说这个女人受孕了。然后受精卵一边分裂增殖,一边缓慢地移向子宫,最后在子宫内膜上附着,称为着床,再继续发育形成胚胎。

教你易受孕的方法

若要孕育聪明宝宝,准妈妈和准爸爸在身心各方面都应处于最佳状态,即夫妻双方心理、身体都健康,工作生活有规律,营养均衡,受孕时双方的生理、心理高潮点可以达到高度的同



步协调。要科学掌握性生活的频率,排卵期到来的时候,尽量不要错过房事。

如果是月经不调者,选择正确的时机对于受孕来说是很重要的,通常可采取以下“三部曲”。第一步:计算排卵期。常用体温记录法,基础体温略微升高标志着排卵期的开始。大多数女性排卵日前的24~48小时之内体温会上升0.5~0.7℃。你可以在每天早晨起床之前不做任何活动的情况下先测体温,然后把数字记录下来绘制成曲线图,这样坚持记录几个月,你就可以按照规律预测排卵期了。第二步:计算同房的日子。一旦你掌握了自己的排卵期,那就开始行动吧。第三步:选择最佳体位,只要是双方觉得舒适的体位就是最好的。

营造最佳受孕环境

外界环境中的某些不良刺激往往会影响到妊娠的进展和胎儿的发育,甚至会降低精子和卵子的质量。理想的受孕环境应是空气清新、布置温馨、令人舒适的。室内环境应尽量安静,不受外界的干扰,光线柔和,空气流通,床上用品应整洁、干净。最好避免在风雨交加、电闪雷鸣或心烦气躁、身体不适的日子受孕,还应避免在吵闹、空气污染、过冷或过热的环境下受孕。值得注意的是,酒后更应避免性交,因为酒精会引起生殖细胞的损害,导致胎儿发育异常。

温馨提示

婚后1~2年受孕最佳

受孕的最佳时间是在婚后1~2年。如果女方年龄较大,可在婚后3个月开始准备受孕。因为经过几个月的婚后生活,新婚阶段的过度兴奋和疲劳渐渐平复,工作、家庭生活都有了规律,夫妻双方在这方面也能互相适应,同时双方有了做父母的心理准备后,身心均处于稳定阶段,受孕会比较理想。



怎样避免生出畸形儿?

——孕前咨询与体检

如果夫妻双方已决定要个小宝宝的话,就需要一起做一些孕前健康咨询与检查,以确定孕前两个人的健康是否都处于良好状态。

咨询时给医生提供的信息

- 双方实际年龄,从事职业,文化程度。
- 过去疾病史(如生殖道感染、肝炎、结核、心脏病、肾脏疾病、高血压、糖尿病、甲状腺功能亢进症、精神病、性病、免疫系统疾病、外伤史和手术史等)。
- 家族史(家族中遗传病史及高血压、血液系统疾病和糖尿病史等)。
- 月经、生育、避孕史(初潮年龄、月经周期、经期、经量、痛经情况,以往妊娠、分娩、流产情况,已生育者的子女情况,避孕方法)。
- 以往的饮食和运动习惯,家庭和工作岗位接触的环境要素。
- 平时的身体情况,从事的工作强度,一般的生活、劳动能力,即能否担负起妊娠分娩这一生理过程。

医生通过与前来咨询的夫妇充分交流,对夫妇双方的身体健康状况、工作环境和双方的家族史等情况进行综合考虑,以提出正确的、针对性强的检查意见。

夫妻双方均可能涉及的检查项目

夫妻双方均可能涉及的检查项目

项 目	作 用	特别说明
血型	了解双方的血型后,对发生母子血型不合有充分的思想准备	-
染色体检查	可以判断有无染色体数目或结构的异常	家族中有遗传病史,女方或男方携带危险要素的情况下必须进行



续表

项 目	作 用	特别说明
乙型肝炎病毒血清标志物及 DNA	乙型肝炎病毒可通过胎盘、羊水、胎盘血、阴道分泌物、分娩时的出血等途径感染胎儿,使胎儿成为乙肝病毒携带者	乙型肝炎病毒表面抗原 (HBsAg)和乙型肝炎病毒 e 抗原(HBeAg)均阳性的母亲所生的孩子易感染乙型肝炎病毒
人类免疫缺陷性病毒 (HIV)	艾滋病是由 HIV 感染而引起的一种疾病。孕妇感染 HIV 后,可通过胎盘、分娩时或产后哺乳传染给胎儿	有多个性伴侣、吸毒史、输血或使用血制品史,或经常外出使用公用生活用品者必须进行病毒感染筛查
梅毒抗体 (RPR)	孕妇感染梅毒可造成母婴垂直感染,出生先天梅毒儿,病期越长,给胎儿造成的感染越严重。梅毒检测可筛查出梅毒病人,先予治疗,治愈后再考虑妊娠	-
支原体	支原体感染可导致流产、早产、胎膜早破、产后发热,也可导致胎儿发育迟缓、低出生体重、新生儿肺炎及脑膜炎。支原体感染是引起不孕、不育的原因之一	-
衣原体	衣原体感染可引起自然流产、死胎、胎膜早破、早产、低体重儿、新生儿眼结膜炎和肺炎。衣原体感染也是引起不孕、不育的原因之一	-

女方需进行的检查项目

- **血压:** 排除原发性高血压,作为观察孕期血压变化的基础。
- **妇科检查、白带检查、宫颈涂片、盆腔 B 超:** 可以了解子宫、宫颈、卵巢、输卵管的结构、形态、大小是否正常,有无感染和肿瘤等。如有异常,需经治疗后再考虑怀孕。
- **血、尿常规:** 可以了解是否患有贫血、血小板减少等血液系统疾病及肾炎、尿路感染等。
- **肝、肾功能:** 肝功能和肾功能的检查结果,可以反映这两个重要脏器的健康状况,若这两个脏器功能不佳,就要推迟受孕计划。
- **空腹血糖、甲状腺功能:** 如有易饥饿、多饮水、尿量增多、易出汗、脾气暴躁等表现时,就可能需要做这方面的检查。
- **弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒筛查:** 这些感染发生在孕早期,可能导致流产或胎儿畸形,包括先天性白内障、先天性心脏病和神经性耳聋、小头畸形、脑炎、视网膜脉络膜