

谷秀娟 李济深 编著

健康 怀孕 月月读



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

向您推荐 我社部分优秀图书

孕期话题天天问	12.00 元
妊娠、分娩、育儿安心百科	48.00 元
图解儿童照护宝典	18.00 元
280 天胎教	12.00 元
准妈妈教室	14.00 元
如何教养难带的孩子	11.00 元
如何激发幼儿潜能	12.00 元
孩子智商不要输在你怀孕时	12.00 元
多动儿父母必读	9.00 元
生完孩子该做什么	12.00 元
准妈妈生病别烦恼	12.00 元
10 分钟足部按摩	12.00 元
10 分钟手部按摩	12.00 元
10 分钟拔罐疗法	12.00 元
10 分钟刮痧疗法	12.00 元
10 分钟穴道按摩	12.00 元
10 分钟药膳调养	12.00 元

感谢您购买我社图书，您对我们出版的图书有哪些意见和要
求，敬请来信或来电，我们将万分感激！愿我们能成为朋友！

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

电话：024-23284370 23284363

邮编：110003

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn 责任编辑：寿亚荷 唐丽萍



如何健康、快乐地度过孕期这漫长的280天是每一个准妈妈及其家属非常关心的。280天虽不算长,但却是零岁宝宝的关键时期,由一个肉眼看不见的受精卵发育成3000克左右的胎儿,需要准妈妈的全程呵护。如何尽快地摆脱孕吐烦恼、怎样加强营养、如何应对孕期出现的各种紧急情况、做什么样的体操可以助产?如此等等,这些问题是在临床中经常听到孕产妇询问的,因此,我们组织有关专家,编写了《健康怀孕月月读》。

本书分三部分内容,第1章为新手爸爸妈妈的孕前准备,简单介绍了准备怀孕的妈妈们如何优生的知识。第2章为准妈妈生活方案,按怀孕时间全方位介绍了每个月准妈妈应注意和要做到的事情,包括去医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教教程以及临产注意事项等,在每个月后都附有记事表,准妈妈可以记下当月的身体变化和心情寄语,为以后留个纪念。第3章为产后指南,介绍了产褥期保健、新生儿保健以及母乳喂养和人工喂养的知识。全书内容实用、语言通俗。解答了临床中孕产妇及其家属经常提出的热点问题,有些知识用专栏的形式进





JIANKANGHUAIYUNYUEYUEDU

行了介绍,并附有精美的立体图片。

祝愿所有的准妈妈健康快乐地度过280天,所有的小宝宝健康茁壮地成长,所有的家庭都幸福、美满。

编著者

2004年3月





第1章	新手父母孕前准备	1
	优生第一步——计划怀孕	1
	1. 做好怀孕的“心理准备”	2
	2. 孕前双方身体健康检查	3
	3. 其他方面的准备	3
	优生第二步——“特殊”夫妻生育选择	5
	1. 生育前需要做“遗传咨询”的夫妻	5
	2. 不宜生育的夫妇	6
	3. 哪些疾病传男不传女	7
	优生第三步——优良“种子”	8
	1. 爸爸要做的准备——严防“精子”杀手	8
	2. 妈妈要做的准备——避免不良因素对优生的影响	9
第2章	准妈妈生活方案	12
	怀孕第1个月(0~3周末)	12
	1. 受孕的奥秘	12





2. 胎儿发育情况——一月如露珠 15
3. 母体变化 16
4. 日常生活关注要点 16
5. 优生指导 17
6. 精神和心理保健指导 18
7. 饮食保健指导 19
8. 准爸爸的帮助 22
9. 孕初要补充叶酸 25
10. 怀孕第1个月记事表 28
- 怀孕第2个月(4~7周末) 29
 1. 母体的变化 29
 2. 胎儿的情况 29
- ③ 专栏 基础体温怎样测? 30
3. 初诊检查的重要性 30
4. 初诊检查前的准备 31
5. 初诊检查内容 32
6. 早孕不适症状与对策 36
7. 可能出现的紧急情况——宫外孕 38
8. 怀孕早期禁忌 39
9. 营养与饮食指导 42
10. 怀孕早期的性生活指导 43
11. 日常生活注意事项 44
12. 预产期计算方法 45



- 13. 准爸爸的帮助 49
- 14. 孕吐时期饮食指导 49
- 15. 妊娠呕吐与低血钾 52
- 16. 怀孕第2个月记事表 55
- 怀孕第3个月(8~11周末) 56**
 - 1. 母体的变化 56
 - 2. 胎儿的发育 57
 - 3. 尽快接受初诊检查 57
 - 4. 可能出现的紧急情况 59
 - 5. 紧急情况处理 61
 - 6. 怀孕早期心理调适指导 62
 - 7. 营养与饮食注意要点 63
 - 8. 解读孕期疫苗接种 65
 - 9. 医学指导要点 65
 - 10. 第三个月饮食 66
 - 11. 糖尿病孕妇饮食指导 69
 - 12. 缺铁性贫血防治 70
 - 13. 怎样补充铁剂最好 72
 - 14. 怀孕第3个月记事表 74
- 怀孕第4个月(12~15周末) 75**
 - 1. 母体和胎儿情况 75
 - 2. 胎儿发育指标 76
 - 3. 日常生活注意事项 76





- 4.孕中期定期检查及项目 77
- 5.可能出现的症状与缓解对策 78
- 6.警惕危险症状 80
- 7.如何科学进食 84
- 8.怎样补碘科学 86
- 9.补锌好办法 87
- 10.牙齿保健和治疗 89
- 11.孕妇保健操 89
- 12.做孕妇体操注意事项 94
- 13.孕中期装扮与美容 95
- 14.外出旅游须知 96
- 15.孕中期性生活 97
- 16.第四个月饮食 98
- 17.怀孕第4个月记事表 100
- 怀孕第5个月(孕16~19周) 101**
 - 1.母体和胎儿情况 101
 - 2.胎儿发育指标 102
 - 3.日常生活注意事项 102
 - 4.特别提醒 102
 - 5.可以使用腹部防护带 102
 - 6.做好乳房保健 104
 - 7.新生儿物品准备 106
 - 8.开始胎教 109



专栏 胎教教程	111
9.科学补钙方法	111
10.低盐饮食法	113
11.妊娠瘙痒如何缓解	114
12.第五个月饮食	115
13.怀孕第5个月记事表	117
怀孕第6个月(孕20~23周)	118
1.母体和胎儿情况	118
2.胎儿生长指标	119
3.日常生活注意事项	119
4.特别提醒	119
5.多胎妊娠	120
6.第六个月饮食	121
7.怀孕第6个月记事表	124
怀孕第7个月(孕24~27周)	125
1.母体和胎儿情况	125
2.胎儿生长指标	126
3.日常生活注意事项	126
4.特别提醒	126
专栏 胎动计数方法	127
5.孕晚期定期检查及项目	127
6.孕晚期症状与缓解对策	129
7.孕晚期应警惕哪些危险症状	130





8. 本月异常情况发生几率 131
9. 妊娠高血压综合征 132
10. 如何预防妊娠高血压综合征 134
11. 早产 135
12. 减轻妊娠水肿药膳 137
13. 第七个月饮食 139
14. 怀孕第7个月记事表 141
- 怀孕第8个月(孕28~31周末) 142**
 1. 母体和胎儿情况 142
 2. 胎儿生长指标 143
 3. 日常生活注意事项 143
 4. 特别提醒 144
 - 专栏** 胎位不正矫治方法 144
 5. 检查内容 145
 6. 不适症状与缓解对策 145
 7. 生产的辅助动作练习 146
 8. 重点防治疾病 147
 9. 前置胎盘 148
 10. 妊娠合并心脏病 150
 11. 仰卧位低血压综合征 152
 12. 慎防胎死宫内 153
 13. 第八个月饮食 154
 14. 怀孕第8个月记事表 155



怀孕第9个月(孕32~35周末) 156

- 1.母体和胎儿情况 156
- 2.胎儿生长指标 157
- 3.日常生活注意事项 157
- 4.特别提醒 157
- 5.孕期检查 158
- 6.不适症状与缓解对策 158
- 7.胎盘早剥 158
- 8.乳房保健 160
- 9.第九个月饮食 160
- 10.怀孕第9个月记事表 162

怀孕10个月(孕36~40周末) 163

- 1.母体和胎儿情况 163
- 2.胎儿生长指标 164
- 3.日常生活注意事项 164
- 4.特别提醒 164
- 5.决定分娩的四大因素 165
- 6.临产前后心理状态分析 166
- 7.产妇良好心态指导 168
- 8.临产的感觉 172
- 9.进入产程 173
- 10.正常生产过程 177
- 11.胎儿是如何适应产道的 179





12.瓜熟蒂不落——过期妊娠 179

13.怀孕第10个月记事表 182

第3章

产后指南 183

产褥期保健 183

1.产褥期概述 183

2.产褥期身体各器官变化 183

3.产褥期注意事项 188

4.产褥期饮食调理 193

5.产褥期日常生活指导要点 194

6.产褥期应避免性生活 197

7.产褥期保健操 200

8.产褥期常见疾病与处理 206

新生儿期保健 207

1.正常新生儿特点 207

2.胎儿出生后即时处理 209

3.初生儿护理要点 209

4.新生儿患病表现 210

5.新生儿常见情况、原因及处理 211

6.护理新生儿要防止哪些意外 214

7.哪些新生儿需要急诊手术 215

8.新生儿保温 216

9.女婴外阴护理 216

10.护理脐带 217



11.良好睡姿 218

12.怎样抱新生儿 218

13.洗澡方法 219

母乳喂养保健知识 221

1.母乳喂养是最佳的喂养方式 221

2.初乳是送给宝宝最好的礼物 223

3.正确哺喂很重要 224

4.保证按需哺乳 225

5.坚持夜间哺乳 226

6.做好乳母饮食调理 226

7.乳腺按摩方法 227

8.母乳喂养过程中常见乳房问题及预防、处理 230

9.适宜技术——挤奶 231

10.进行母乳喂养的母亲如何用药 234

新生儿人工喂养知识 235

1.代乳品的选择 235

2.牛奶配制方法 236

3.怎样调配奶粉 237

4.新生儿的喂奶量 237

5.人工喂养注意事项 238

6.奶具准备 238

7.新生儿辅食添加 238



第1章

新手父母孕前准备



女友霞弹得一手好钢琴,凭着这个特长,婚后日子过得很滋润。由于近几年各忙各的事,彼此也见不着面。一日偶尔在街上相遇,交谈中得知她的女儿已经4岁了,漂亮、聪慧,但却少了一只手。她说:孩子成了她一生的心痛。听到这不幸消息,我愕然,不敢直视女友。因为同样是母亲的我,读得懂她痛苦的眼神。

孕育新生命的过程是一个长期而又复杂的工程,涉及方方面面,任何一个环节的疏忽,都会导致缺憾发生,甚至是终生难以弥补的缺憾。时下,年轻夫妇都希望自己的孩子是优生儿。其实怀孕和生育犹如种庄稼一样,茁壮幼苗的前提是优良的种子,其次要有肥沃的土壤,适宜的环境,还要避免受到病虫害的侵袭。人类胚胎质量取决于精子和卵子的质量,而精子和卵子质量好坏取决于男女双方的遗传因素、环境因素和营养状况等。为了小家庭的美好蓝图,准备生育的年轻夫妇了解些孕前保健知识,优生的愿望才会实现。

优生第一步——计划怀孕

世界上永远有每个孩子生存的空间,但是只有在父母需





要的时候出生的婴儿才会有美好的未来。父母有孕育孩子的权利,然而父母仅仅用“没有准备”而草率“打发掉”一个新生命,对于孩子来讲,这样做是不公平的。各个医院的计划生育门诊每天都有很多前来做人工流产的女性,虽然她们做人工流产的具体原因不同,但是却有一个共同之处——无准备怀孕。恩爱男女,如何避免“无准备怀孕”造成的尴尬,宝宝如何在父母怀孕计划内准时到来,这些都涉及同一个话题——计划怀孕。

所谓计划怀孕是指年轻父母为生育健康宝宝在时间上做出的安排,此间还包括心理、生理、经济和家庭等方面的计划安排。孩子是最珍贵的,只有当你需要他时,你才有权力要他。他的到来给父母带来终身享之不尽的幸福和快乐,当今孩子是很多家庭的核心、父母事业工作的力量源泉。

计划怀孕必须做好以下几方面准备

1.做好怀孕的“心理准备”

何时生育是婚后夫妻需要认真考虑的大事。有的夫妻这方面安排得不好,两人的工作和生活尚未稳定,宝宝就来了,结果本该高兴的事儿,却被这喜事弄得一团糟,甚至手忙脚乱。相反,如果万事俱备,只待胎儿,会是另一番情景。胎儿是有感情和记忆的。胎儿的这种“感情雷达”会探知母亲心理微妙变化。胎儿由“察言观色”获得的信息有可能影响到其终身的情感。另外,如果孕妇做好随时怀孕的心理准备,生活



中也会格外注意。特别是胎儿还无能力告知母亲其存在的最初一个月内,母亲有意识的保护对于胎儿来讲至关重要。如果一位母亲在出现早孕反应时才开始注意保护胎儿,至少已经失职1个月,优生工作已经晚了4个月。

2. 孕前双方身体健康检查

从母婴安全保健角度出发,双方身体检查包括以下几方面:

○一般检查。

○男女生殖系统的专科检查。

○必要的化验检查:血常规、尿常规、肝功能和乙肝病毒标志物检查。

○引起胎儿畸形的特殊病原体检查:弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒和梅毒螺旋体等。

○既往疾病目前情况分析。如一方患有结核病、肾炎、性病等尚未治愈者不宜怀孕。

3. 其他方面的准备

○免疫接种 怀孕期间尽量不要安排预防接种,择期预防接种可以安排在孕前或产后完成。紧急情况的预防接种如狂犬病疫苗可以在孕期接种。其他的预防接种要注意疫苗种类,如果是活疫苗,对胎儿是有影响的,孕期不能接种。

○季节选择 以夏末秋初最佳。此时蔬菜、水果新鲜丰



富。当进入容易患流感、风疹等疾病的冬季时,已经达孕中期,不至于导致胎儿畸形。分娩期正值春末夏初,有利于新生儿适应外部环境。

○保证营养供给 至少在准备怀孕前3个月开始进行饮食调整。除了多摄入蛋白质外,钙、磷、铁等矿物质也不能缺少,饮食调整的关键是平衡膳食,不偏食。

○尽量选择适宜的生育年龄 一些年轻的夫妇,结婚以后就想要孩子,当然也是可以的。但是从优生的角度来看,选择适宜的生育年龄是很重要的。因为年龄太小,身体的一些器官如心脏、肾脏、大脑、生殖系统等还没有完全发育成熟,特别是骨骼的钙化通常要在23~25岁才能完全发育成熟,这时生育对生理变化有影响。但是也不是越晚越好,年龄过大,卵细胞发育畸形的可能性增加,影响胎儿质量,而且妊娠期间并发症几率增加。因此,最佳生育年龄女性为25~29岁,男性为25~35岁。

○选择最佳身体状态时受孕 男女双方身体状况最好时期的精子和卵子质量较好,此时受孕,受精卵的发育也会好,将来出生的孩子才能健康、聪明。因为父母的身心健康是子代的健康之本。另外,良宵佳境,夫妻心情平和舒畅交合而孕者,其后代不仅长寿,而且智慧过人。

○脱离不利优生的工作和生活环境 吸烟、喝酒、放射线、化工材料等对胎儿是有害的,容易造成胎儿发育迟缓、早产、胎儿畸形等。至少在怀孕前3个月,男女双方应该远离有毒、有害的工作环境,戒烟戒酒。长期服用避孕药的女性应在

