

◀ 图文版 ▶

世界卫生组织母婴健康中心专家  
权威奉献

# 怀孕优生 全程指南

不留遗憾的孕产方案

世界卫生组织母婴健康与妇女保健中心副主任  
卫生部CDC妇幼保健专家委员会委员  
北京妇产医院及妇幼保健院 副院长/主任医师

丁辉 编著

专家级优生指导

赠送  
VCD

江西科学技术出版社



图文版 ▶

世界卫生组织母婴健康中心专家  
权威奉献

# 怀孕优生 全程指南



世界卫生组织母婴健康与妇女保健中心副主任  
卫生部CDC妇幼保健专家委员会委员  
北京妇产医院及妇幼保健院 副院长/主任医师

丁辉 编著

专家级优生指导

赠送  
VCD

不留遗憾的孕产方案

江西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕优生全程指南 / 丁辉编著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2006.5

ISBN 7-5390-2834-3

I. 怀… II. 丁… III. ①妊娠期—妇幼保健—指南②优生优育—指南  
IV. ① R715.3-62 ② R169.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 026280 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

选题序号: ZK2006006

赣科版图书代码: 06066-101

责任编辑: 温青 胡会林 龚琦 封面设计: 肖旭晖

插图绘制: 熊伟 穆丽 版式设计: 任新艳

## 怀孕优生全程指南

丁辉编著

---

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791)6623341 6610326(传真)
印刷	北京和众通达印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	200千字
印张	15.5
版次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2834-3/R·678
定价	26.80元(附赠光盘1张)

---

# 前言

怀孕是许多女性期待的一件事。新生命在腹中的孕育带给女性些许柔情、些许新奇、些许激情和喜悦，也油然而生出对新生命的责任感，这也是女性人生中一个柔弱的时期。分娩是女性一生中最大的挑战。生产对任何女性而言，看起来仅仅是一个生理历程，但生产中的女性却必须伴随身心压力和出血危险。

即将为人母的准妈妈们会对生命充满着好奇，也对自己孕期身体的变化与不适感到不安，感到困惑。怎样才能平平安安、幸福快乐地度过这个特殊的时期？怎样才能生下聪明健康的小宝宝，生下正如自己期望一样的“他”或“她”？本书请孕产专家将这些问题的解答为你娓娓道来。

本书是一本介绍怀孕与分娩的实用工具书，它是在作者多年从事临床医疗的基础上编写而成的，是一部汇集医疗专家长期经验的专著。

作者力求从广大读者的需要出发，对准备怀孕或孕期女性关心的问题给予细心解答，对女性在怀孕和生产过程中可能出现的现象或病症给予深入浅出的剖析。不仅对孕产期女性提供好的建议，而且表现出贴心的关怀，对女性在这个时期的心理和情感给予真切的呵护。

本书按怀孕历程的时间顺序，讲述了怀孕生产的基本知识，重点介绍如何饮食令早孕反应期轻松度过，哪些食谱可以为怀孕每个月的营养补充加分，怀孕各期需进行哪些胎教、怎样进行，怎样做孕期体操训练可以帮助分娩、减轻分娩痛苦，产后如何恢复身材，如何抱小孩、为宝宝洗澡、换尿片等等。

本书可以作为孕产期女性在孕期的一部贴心、可靠的指导手册。

# 目录



## Chapter I 孕前篇:准备做个优生妈妈



### No.1 怎样怀上健康的胎儿 ----- 2

- 婚检是优生的保证 ----- 2
- 为受孕准备好营养 ----- 2
- 选择最佳的受孕时机 ----- 5
- 提高受孕成功率 ----- 8
- 孕前禁吃药、照X光 ----- 10
- 丈夫为优生要做的准备 ----- 10
- 爸妈与宝宝的血型遗传 ----- 12
- 高龄初孕不要担忧 ----- 13

### No.2 生命这样开始 ----- 14

- 男性生殖构造 ----- 14
- 女性生殖构造 ----- 15
- 月经的发生 ----- 17
- 男女两性的生理差别 ----- 18
- 女性骨盆对胎儿的影响 ----- 19



No.3 慢性病患者准备做妈妈 ----- 20

心脏病	-----	20
高血压	-----	21
肺结核	-----	22
肝病	-----	22
哮喘	-----	22

糖尿病	-----	23
痔疮	-----	23
脊椎疼痛	-----	23
胆囊炎和胆结石	-----	23
慢性肾炎	-----	24

Chapter II 怀孕篇一：怀孕初期的欣喜与小心



No.1 你怀孕了 ----- 26

月经没按时来	-----	26
反胃恶心	-----	26
肤质变差还睡不够	-----	27

总想撒尿	-----	27
乳房变大了	-----	27
基础体温变化	-----	27

No.2 上医院确诊 ----- 28

验孕的时间	-----	28
门诊前的准备	-----	28
医生问诊的问题	-----	28
验尿	-----	29

内诊	-----	29
B超	-----	30
验孕板验孕	-----	30

No.3 计算预产期 ----- 32

最后一次月经算法	-----	32
其他算法	-----	32

预产期不等于分娩期	-----	33
周数算法	-----	33

No.4 定期接受产前检查 ----- 34

请固定的医生检查	-----	34
检查内容	-----	35

No.5 第一次产前检查 ----- 36

身高体重	36
B超	36
验血	36
验尿	38

病史的询问	38
辅助检查	39
检查时间	39

No.6 怀孕初期的母体与胎儿变化 ----- 40

怀孕1个月	40
怀孕2个月	40

怀孕3个月	41
怀孕4个月	41

No.7 别让流产夺走宝宝 ----- 42

流产原因	42
预防流产	42
先兆性流产	42

习惯性流产	42
流产后的处理	43

No.8 怀孕初期的危险信号 ----- 44

宫外孕	44
葡萄胎	44
宫颈癌	44

卵巢囊肿	45
妊娠期高血压疾病	45

No.9 轻松度过难熬的孕早期 ----- 46

想吃吃的东西	46
每餐吃多种饭菜	46
少吃甜食	46
少吃冷冰的东西	46
怎样吃水果蔬菜	47
均衡营养	48
7种应吃的坚果	48
准妈妈的营养补充	50
叶酸虽小不忘补	55



No.10 效力百分百食谱 ----- 58

怀孕1个月时的食谱 ----- 58  
怀孕2个月时的食谱 ----- 59

怀孕3个月时的食谱 ----- 60  
怀孕4个月时的食谱 ----- 61

No.11 防治怀孕初期的身体不适 ----- 62

预防便秘的方法 ----- 62  
预防贫血的饮食方法 ----- 62  
怎样治疗头疼、失眠 ----- 63  
流口水怎么办 ----- 64

腹痛怎么办 ----- 64  
胃痛怎么办 ----- 65  
背痛怎么办 ----- 65  
分泌物增多怎么办 ----- 65

No.12 为了宝宝谨慎用药 ----- 66

合理选用药物 ----- 66  
对胎儿有害的药物 ----- 67  
谨慎服用保健药 ----- 68  
用错药怎么补救 ----- 69



No.13 看看你的宝宝畸形吗 ----- 70

绒毛质检术 ----- 70  
超声波扫描 ----- 70  
抽检胎儿脐带血 ----- 70

胎儿镜 ----- 70  
羊膜穿刺术 ----- 70

No.14 为了宝宝，禁烟忌酒吧 ----- 72

抽烟 ----- 72  
酗酒 ----- 72

咖啡、药物与X光 ----- 73

No.15 各种运动的影响 ----- 74

开车 ----- 74  
游泳 ----- 74

散步 ----- 75  
广播操 ----- 75



No.16 家居生活护宝宝 ----- 76

家务不要太操劳 ----- 76  
如厕最好用坐势 ----- 76  
多动多睡不失眠 ----- 76

饮食配合孕妇好 ----- 76  
制定规则作息表 ----- 77

No.17 怀孕初期的胎教 ----- 78

听力胎教 ----- 78  
抚摸胎教 ----- 79  
语言胎教 ----- 80

游戏胎教 ----- 82  
情绪胎教 ----- 83  
音乐胎教 ----- 83

No.18 保健美丽牙齿的诀窍 ----- 86

怀孕易患蛀牙 ----- 86  
牙齿健康宝宝才健康 ----- 86  
定期做牙检 ----- 86

保健牙齿的窍门 ----- 86  
保健四要点 ----- 87

No.19 做个漂亮准妈妈 ----- 88

爱美百分百 ----- 88

孕期美肤4大秘诀 ----- 88

No.20 准爸爸的必修课 ----- 90

帮妻子做家务 ----- 90  
常为妻子换口味 ----- 90  
莫让宝宝吸二手烟 ----- 90  
使妻子高兴 ----- 90  
激发妻子的爱子之情 ----- 90  
创造胎教环境 ----- 91  
丈夫也要胎教 ----- 91



No.21 怀孕初期的性爱 ----- 92

以爱抚代替性行为 ----- 92

性爱造成的出血 ----- 92

## Chapter III 怀孕篇二：怀孕中期的平安与幸福



### No.1 怀孕中期的母体与胎儿变化 ----- 94

怀孕5个月 ----- 94

怀孕6个月 ----- 94

怀孕7个月 ----- 95

### No.2 准妈妈的大肚子 ----- 96

腹部大小因人而异 ----- 96

吃太多造成的肥胖 ----- 96

肥胖指数 ----- 96

子宫底的算法 ----- 97

腹部过大的危险 ----- 97

腹部过小的危险 ----- 98

控制体重 ----- 98

行车时正确使用安全带 ----- 98

### No.3 怀孕中期的身体不适 ----- 100

腰痛怎么办 ----- 100

妊娠斑怎样避免 ----- 101

妊娠黑线是什么 ----- 101



### No.4 是男孩还是女孩 ----- 102

超声波扫描 ----- 102

羊膜穿刺 ----- 102

绒毛质检 ----- 102

验血 ----- 102

宫内盐水冲洗 ----- 103

人的性别 ----- 103

### No.5 怀孕中期的饮食 ----- 104

营养摄入要均衡 ----- 104

盐分摄入要减少 ----- 104

宜吃的各种食物 ----- 104

忌吃的各种食物 ----- 106

叶酸虽小不忘补 ----- 108

No.6 效力百分百食谱

110

怀孕5个月时的食谱 ---- 110  
怀孕6个月时的食谱 ---- 111

怀孕7个月时的食谱 ---- 113

No.7 怀孕中期的胎教

114

听力胎教 ---- 114  
记忆胎教 ---- 115  
呼唤胎教 ---- 115  
游戏胎教 ---- 115  
光照胎教 ---- 116  
美学胎教 ---- 117

性格胎教 ---- 117  
情趣胎教 ---- 118  
意识诱导胎教 ---- 119  
自然熏陶胎教 ---- 119  
音乐熏陶胎教 ---- 120

No.8 大肚妈妈的魅力衣装

122

选择纯棉内衣 ---- 122  
选择不束腹部的衣装 ---- 123

孕妇装的基本款式 ---- 123

No.9 乳房护理从第5个月开始

124

给宝宝准备好乳房 ---- 124  
沐浴时的护理 ---- 124

乳房护理 ---- 125

No.10 开始准备宝宝用品

126

尿布 ---- 126  
婴儿床 ---- 126  
沐浴用品 ---- 127

内衣 ---- 127  
喂奶器具 ---- 127

No.11 准爸爸的必修课

128

告诉妻子她是个迷人的准妈妈 ---- 128  
准爸爸要补叶酸和其他营养 ---- 128  
经常和宝宝交流 ---- 129



No. 12 怀孕中期的性爱 ----- 130

温柔轻松地进行 ----- 130

## Chapter IV 怀孕篇三：怀孕后期的紧张与准备



No. 1 怀孕后期的母体与胎儿变化 ----- 132

怀孕8个月 ----- 132

怀孕9个月 ----- 132

怀孕10个月 ----- 133

No. 2 怀孕后期的身体不适 ----- 134

怎样预防痔疮 ----- 134

水肿 ----- 134

腰酸背痛 ----- 135

脚部痉挛 ----- 135

静脉曲张 ----- 135

胸闷、消化不良 ----- 135

No. 3 怀孕后期的胎教 ----- 136

运动胎教 ----- 136

语言胎教 ----- 136

性格胎教 ----- 137

抚摸胎教 ----- 138

情绪胎教 ----- 138

环境胎教 ----- 139

光照胎教 ----- 139

自然熏陶胎教 ----- 139

音乐熏陶胎教 ----- 140

No. 4 怀孕后期的饮食 ----- 142

怀孕后期的营养 ----- 142

多吃清淡食物 ----- 142

多吃富含铁的食物 ----- 142

保持饮食均衡 ----- 142

宜吃的各种食物 ----- 143

忌吃的各种食物 ----- 144

叶酸虽小不忘补 ----- 147

No.5 效力百分百食谱 ----- 148

- 怀孕8个月时的食谱 ----- 148
- 怀孕9个月时的食谱 ----- 149
- 怀孕10个月时的食谱 ----- 150

No.6 预防妊娠期高血压疾病 ----- 152

- 症状 ----- 152
- 对母子的影响 ----- 152
- 怎样预防妊娠期高血压疾病 ----- 153
- 胎盘早剥 ----- 153

No.7 周期性的下腹疼痛与出血 --- 154

- 痉挛时怎么办 ----- 154
- 破水了怎么办 ----- 154
- 下腹疼痛的原因 ----- 154
- 胎位不正 ----- 155
- 肚子不痛但有出血 ----- 157



No.8 准爸爸的必修课 ----- 158

- 跟胎儿对话 ----- 158
- 稳住分娩前妻子的烦躁 ----- 158
- 陪妻子娱乐 ----- 159

- 给宝宝取名字 ----- 159
- 对妻子排放的臭气宽容点 ----- 159

No.9 怀孕后期的性爱 ----- 160

- 每月2~3次 ----- 160

No.10 了解分娩的知识 ----- 162

- 自然分娩 ----- 162
- 剖腹产 ----- 162

- 无痛分娩 ----- 162
- 水中分娩 ----- 163

No. 11 练习拉梅兹呼吸法 ----- 166

拉梅兹呼吸法	166
夫妻同练	166
放松身心	166

分娩过程与呼吸变化	167
减轻产前阵痛的辅助动作	168

No. 12 做辅助分娩的运动 ----- 170

胸部呼吸法	170
腹部呼吸法	171

按摩法	171
-----	-----

No. 13 选择满意的分娩场所 ----- 172

选择标准	172
回娘家分娩	172
选择医院	172
转院时间	172
选择医院的要点	173
分娩场所	173



No. 14 早早做好住院的准备 ----- 174

从预产期前2周开始准备	174
物品准备	174
心理准备	174

身体准备	175
产后用品准备	175
计划储存脐血	175

No. 15 快要分娩了 ----- 176

白带增加了	176
胎动消失了	176
尿意不断	176
腹部紧绷感	176
见红	176
阵痛	177
破水	177

准备分娩	177
调整分娩前情绪	178
分娩前的身体状况	178
准妈妈无须提早入院	178
上医院的路线安排	178
必要的家庭安排	178

# Chapter V 分娩篇：诞生一个小太阳



## No.1 分娩基本知识 ----- 180

分娩过程 ----- 180

产道 ----- 181

娩出力 ----- 181

分娩分3期 ----- 181

## No.2 分娩第1期 ----- 182

开口期 ----- 182

第1期分娩过程 ----- 182

怎样顺利度过开口期 ----- 182

分娩监视器 ----- 183

## No.3 分娩第2期 ----- 184

娩出期 ----- 184

第2期分娩过程 ----- 184

怎样顺利度过娩出期 ----- 184

## No.4 分娩第3期 ----- 186

缓解分娩的痛苦 ----- 186

产后期 ----- 187

婴儿的处理 ----- 187

## No.5 预防会阴裂伤 ----- 188

会阴裂伤 ----- 188

会阴保护法 ----- 188

会阴切开法 ----- 188

会阴切开后的护理 ----- 189

预防会阴裂伤伤口感染 ----- 189

会阴裂伤伤口感染的治疗 ----- 189

## No.6 难产 ----- 190

难产 ----- 190

解决方法 ----- 190

No.7 到医院前已产下宝宝怎么办 ----- 192

急产 ----- 192  
急产发生时的DIY六步骤 - 192

注意事项 ----- 193  
车上生产的处理 ----- 193

No.8 准爸爸的必修课 ----- 194

打电话向双方父母  
报告分娩进展 ----- 194

对妻子不文雅的分娩  
要有心理准备 ----- 194  
在产房里不该做的事情 -- 194

Chapter VI 产后篇：重拾活力，找回美丽



No.1 产后身体复原 ----- 196

子宫复旧要6周 ----- 196  
产后阵痛 ----- 196

生殖机能的复原 ----- 197  
剖腹产住院需6天 ----- 197

No.2 产后恶露 ----- 198

恶露将持续3周 ----- 198  
恶露的处理 ----- 198

产后恶露不绝 ----- 198

No.3 产后的危险信号 ----- 200

鲜红的恶露产后持续3天 - 200  
尿蛋白 ----- 200  
发高烧 ----- 200

排尿疼痛 ----- 201  
乳房胀痛 ----- 201

No.4 度过产后忧郁期 ----- 202

产后忧郁症 ----- 202

解决的方法 ----- 202



No.5 找回漂亮妈妈的魔力身材 ----- 204

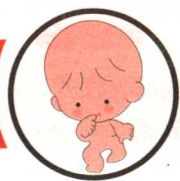
产后运动应守原则 ----- 204  
身材恢复的运动 ----- 204

阴道收缩的运动 ----- 204  
扫除讨厌的雀斑 ----- 205

No.6 产后的性爱 ----- 210

温柔体贴的性爱 ----- 210

## Chapter VII 育儿篇：宝宝，快快长大



No.1 可爱的宝宝 ----- 212

宝宝的呼吸和体温 ----- 212  
头大身体小 ----- 212  
大凶门、小凶门 ----- 212

怎么都睡不够 ----- 213  
新生儿护理 ----- 213  
预防感染 ----- 213

No.2 宝宝常见的症状 ----- 214

黄疸 ----- 214  
体重减轻 ----- 214  
脐带潮湿 ----- 214  
血管瘤 ----- 214  
皮肤粗糙 ----- 215  
先天性代谢异常 ----- 215  
窒息 ----- 215  
呕吐 ----- 215



No.3 早产儿与过期产儿 ----- 216

早产儿 ----- 216  
早产儿的营养及喂养 ----- 216

过期产儿 ----- 217