



汉竹  
● 亲亲乐读系列

汉竹 / 主编

世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任  
北京市妇幼保健院副院长

丁辉 编著

# 孕产妈妈全程指导

YUN CHAN MA MA QUAN CHENG ZHI DAO



中国轻工业出版社

汉竹·亲亲乐读系列



汉竹 主编

世界卫生组织北京母婴保健和妇女健康研究培训合作中心副主任

北京市妇幼保健院副院长

丁辉 编著

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产妈妈全程指导/汉竹主编;丁辉编著. —北京:

中国轻工业出版社, 2006.9

ISBN 7-5019-5533-6

I. 孕… II. ①汉…②丁… III. ①孕妇—妇幼保健  
②产妇—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第084470号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹  
全案策划

责任编辑: 张弘 责任终审: 孟寿萱

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡兵

封面设计: 张腾方 版式设计: 张腾方 张帆

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年9月第1版 第1次印刷

开本: 889x1194 1/24 印张: 9

字数: 160千字

书号: ISBN 7-5019-5533-6/TS·3213 定价: 39.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60664S0X101HBW

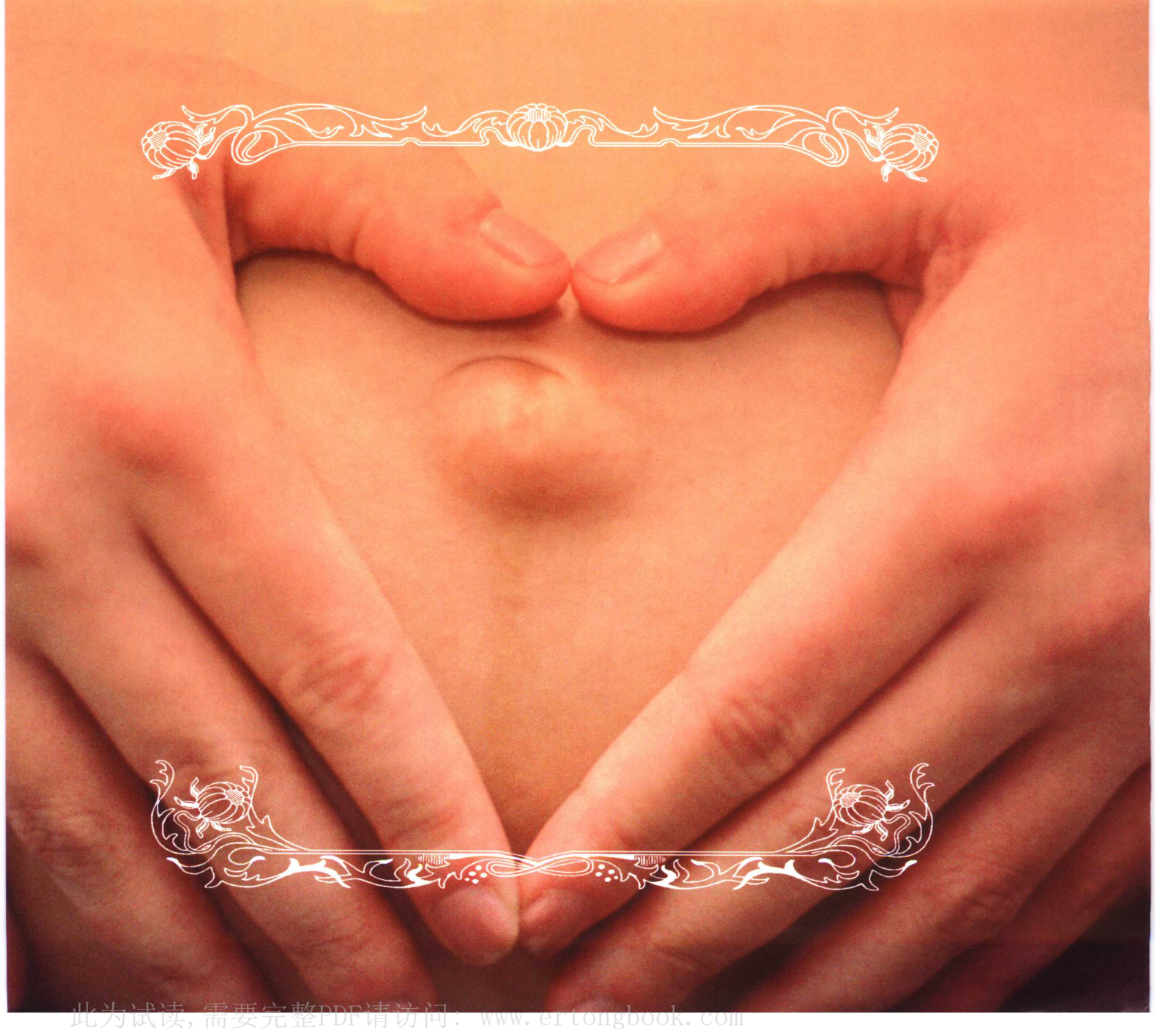
世界卫生组织北京母婴保健和妇女  
健康研究培训合作中心副主任

北京市妇幼保健院副院长

♥ 丁 辉 ♥

北京市妇幼保健院副院长，原  
北京市妇女保健所所长，世界卫生  
组织北京母婴保健和妇女健康研究  
培训合作中心副主任，北京市预防  
医学会妇女保健学会委员，北京市  
性教育研究会常务理事，《大众优  
生》杂志副主编。

她长期致力于母亲安全研究、  
妇幼保健学的研究，擅长医疗咨询  
与健康促进，为中央及北京210个  
大中型企事业单位约五万人举办过  
科学保健讲座，先后获北京市科技  
成果奖三项、卫生部科技成果奖三  
项、国家级科技成果奖一项。



## 现代妈咪 科学孕育

怀孕是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是最需要充分的准备和科学指导的重要阶段。

每个准备做父母的人都希望自己的宝宝聪明、健康，更希望自己的宝宝有着超常的智力，这些都和孕期的个人护理和胎教分不开。如果不重视孕期的保健和胎教，未来宝宝的智商和体质就都无法保证。所以，作为现代人，应该告别过去那种顺其自然怀孕的观点，从怀孕之初就做好充分的心理准备、物质准备和营养准备。在长达十个月的孕期中，更应该树立科学的观念，遵循科学、可行的指导，做好每一个阶段的自我保健、胎教以及各方面的护理。以良好的心态、健康的体质孕育出一个健康、聪明、美丽的宝宝。

本书根据怀孕分娩的历程，按照时间顺序分为怀孕准备（远期、中期、近期）、十月孕期、分娩和产后护理三大部分，为读者朋友准备了大量详尽、可操作性强的知识、信息，文字精简、内容丰富，并配有精美实用的图片，让读者免去大量文字阅读之苦，又获得了美好的视觉体验。

本书针对孕期及产后可能碰到的问题，为每一位期待做父母的人提供了有效的建议和科学的解释和指导。在整个孕育过程中，如果你有什么疑问，都可以在本书中找到答案。相信这本书能成为每一个孕妈咪的枕边书。



# 目录



## 1 第一部分 孕前准备

### 2 第一章 远期准备 (孕前1年或更早)

- 2 有备而来做父母
- 3 量入为出理好财
- 4 疾病要治愈 健康做妈咪
- 6 适龄生宝宝 身心更完美
- 8 宝宝血型可预知
- 9 体重适宜做妈咪

### 10 第二章 中期准备 (孕前6个月至孕前1年)

- 10 为宝宝而改变
- 11 接种疫苗、治疗牙病要提前
- 12 孕前检查不可省
- 14 谨慎用药在双方
- 16 不孕不育有原因
- 18 高科技助你做妈咪

### 20 第三章 近期准备 (怀孕和优生)

- 20 怀孕：人类生命的接吻
- 21 不要轻易尝试冷冻卵子
- 22 好时机别错过
- 23 今天是不是好日子(排卵期)
- 24 测定基础体温
- 26 避开4大黑色受孕时间
- 27 生男生女谁来定
- 28 酸女碱男“DIY”
- 30 宝宝长大会象谁

## 33 第二部分 10月孕期护理

### 34 第一章 怀孕1个月 (1~4周)

- 35 孕妈咪的营养关注
- 36 胎教课堂
- 37 早孕的反应症状
- 38 怎样推测预产期
- 40 怀孕各时期营养搭配原则
- 41 叶酸补在关键期

### 42 第二章 怀孕2个月 (5~8周)

- 43 孕妈咪的营养关注
- 44 胎教课堂
- 45 第一次到医院检查
- 46 孕期需要检查的项目
- 47 体检时的仪容仪表
- 48 多多接触阳光，避免佝偻宝宝
- 49 孕期减压原则



50 第三章 怀孕3个月  
(9~12周)

- 51 孕妈咪的营养关注
- 52 胎教课堂
- 53 孕妈咪洗澡快乐指南
- 54 生活中的正确姿势和动作
- 56 创造良好的居室环境
- 57 孕妈咪安全饮水原则

58 第四章 怀孕4个月  
(13~16周)

- 59 孕妈咪的营养关注
- 60 胎教课堂
- 61 孕期按摩甜蜜蜜
- 62 孕妈咪胸部保养
- 63 妊娠初期的美容保养
- 64 高龄怎样做妈咪

66 第五章 怀孕5个月  
(17~20周)

- 67 孕妈咪的营养关注
- 68 胎教课堂
- 69 孕期“做爱做的事”
- 70 与工作同在
- 72 职业女性的孕期生活宝典

74 第六章 怀孕6个月  
(21~24周)

- 75 孕妈咪的营养关注
- 76 胎教课堂
- 77 出行安全
- 78 放飞心情外出旅行
- 79 孕期适宜的睡眠姿势
- 80 凹凸有致穿出孕味

82 第七章 怀孕7个月  
(25~28周)

- 83 孕妈咪的营养关注
- 84 胎教课堂
- 85 音乐胎教要慎重
- 86 妊娠中期的美丽计划
- 88 孕妈咪的运动
- 89 孕妇不要沉湎麻将桌

90 第八章 怀孕8个月  
(29~32周)

- 91 孕妈咪的营养关注
- 92 胎教课堂
- 93 为宝宝准备物品
- 94 无需担心的孕期常见不适症状
- 96 孕妇多吃鱼 宝宝健康又聪明
- 97 孕期饮食禁忌



# 目录



## 135 第三部分 分娩及产后护理

### 136 第一章 顺利分娩

- 136 选择适合自己的分娩方式
- 137 自然分娩全过程
- 140 剖腹产手术
- 141 无痛分娩
- 142 新生儿应急处置过程
- 143 新生儿身体检查
- 144 会阴伤口的护理
- 146 自然分娩三天后可出院
- 147 剖腹产手术后需住院一周

### 148 第二章 产后6周(产褥期)必修课

- 148 产后第1周:充分休息 保证营养
- 149 产后第2周:子宫恢复 简单淋浴
- 150 产后第3周:伤口愈合 尝试简单家务
- 151 产后第4周:性器官恢复 心态趋于平和
- 152 产后第5周:身材恢复原状 独自做家务
- 153 产后第6周:子宫完全复原 恢复产前生活

### 98 第九章 怀孕9个月(33~36周)

- 99 孕妈咪的营养关注
- 100 胎教课堂
- 101 住院前的准备工作
- 102 警惕妊娠后期出现的异常症状
- 104 孕妈咪吃酸有讲究
- 105 孕妈咪 vs 水果

### 106 第十章 怀孕10个月(37~40周)

- 107 孕妈咪的营养关注
- 108 胎教课堂
- 109 何时去医院待产
- 110 有助顺产的产前运动
- 112 克服孕期抑郁症

### 114 第十一章 孕期常见疾病与用药

- 114 感冒
- 115 流产
- 116 异常妊娠
- 117 滴虫性阴道炎
- 118 妊娠高血压
- 120 妊娠糖尿病
- 122 静脉曲张和浮肿
- 123 孕妈咪 vs 抗生素
- 124 孕期应慎用的10类中成药

### 126 第十二章 孕期安全与保障

- 126 小小宠物隐患大
- 127 噪音影响不容忽视
- 128 装修警惕杀人毒气
- 130 远离有害的工作岗位
- 131 身边家电也污染
- 132 远离危险食物
- 133 远离日常用品危险





## 201 附录

### 154 第三章 坐月子的学问

- 154 月子中的合理营养
- 156 月子里的滋补食物
- 158 产后营养禁忌
- 159 勤刷牙 勤洗澡
- 160 产后风的预防治疗
- 161 预防感冒
- 162 新妈咪感冒家庭护理
- 163 阴道“要紧”的凯格尔练习
- 164 克服产后抑郁症
- 166 产后护腰要领

### 168 第四章 产后恢复与锻炼

- 168 分娩后身体的变化
- 169 预防腰痛的体操
- 170 产后第一天开始做产褥体操
- 172 产后乳房护理
- 174 产后性生活

### 178 第五章 初级妈咪必修课

- 178 新生儿的生理特征
- 179 小肚脐怎样护理
- 180 手把手教你用尿布
- 182 纸尿裤怎么用
- 183 宝宝指甲剪一剪
- 184 给宝宝洗澡
- 186 新生儿的居家环境
- 188 母乳喂养宝宝壮
- 189 母乳喂养的正确姿势
- 190 配方奶粉喂养宝宝

### 192 第六章 宝宝健康最重要

- 192 新生儿常见疾病症状
- 194 新生儿出现哪些情况时应送医院诊治
- 195 新生儿败血症
- 196 预防新生儿窒息和猝死
- 197 预防新生儿肺炎
- 198 新生儿发烧不要慌
- 199 新生儿免疫接种

### 202 妊娠期全程日程表和注意事项

### 203 胎宝宝器官发育周周看

### 204 孕期妈妈的变化和特征



真的不怕麻烦，想要一个小天使了？不再犹豫了吗？那么就快做好准备吧！

怀孕实战指南第一步：有备而来做父母。

什么时候是好时机？宝宝是男孩还是女孩？宝宝长大会像谁？

.....

你又要开始忙活了，不过还好啦，有我们给你的实战指南，你完全可以享受一个“极品孕程”。

## 第一部分

# 孕前准备

# 远期准备

(孕前1年或更早)

## 有备而来做父母

生儿育女是一项浩大工程，不能随意，更不能盲目，夫妻之间做到充分沟通，才能做到积极主动。提前1年制定生育计划，可以使夫妻双方为宝宝的到来做好充分的心理准备、身体准备和物质准备。



### — 夫妻恩爱

决定要个宝宝之前，请先好好审视你的家庭，看看它是否有供宝宝健康成长的氛围。夫妻关系的好坏决定着孕育宝宝的基础，更关系着宝宝的未来。

夫妻关系出现问题要及时找出根源，根据问题的性质寻找解决方案，不要幻想通过宝宝的出现来改善两人的关系，这样做往往适得其反。

### — 工作的去留

需要考虑的一个重点是何时调整工作，而且要知道这取决于自己的身体状况，不以自己的意志为转移。此外，还可以对是否暂时停止工作和将来如何开始工作进行讨论，这样，当机会来临时，可以做出明智的选择。坚持工作的女性需了解单位的产假制度。根据你对工作

的热情和态度以及家庭的经济状况来确定重返职场的时间。

### — 年龄和身体

研究显示，中国女性最佳生育年龄为24~29岁，男性最佳生育年龄为26~30岁。女性的年龄直接关系到胎儿和分娩的状况，年龄越大，各种各样的不利因素越多。

夫妻双方的身体状况决定着胎宝宝的智力和健康，不容忽视。有必要进行全面专业的身体检查。

### — 了解你的权利

查询国家有关法律、法规。

看公司有关章程及你和公司签定的有关合约。

到公司人事部门咨询。

咨询公司里有相关经验的同事。

## 量入为出理好财

宝宝的出生意味着收入的减少，而且还要增加一些开支，在收支变化对家庭形成影响之前，要考虑好这个问题。

### 孕产期主要费用

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 体检 | 全程约 1000 元。                            |
| 分娩 | 自然分娩约 2000 元，无痛分娩约 2000 元，剖宫产约 4000 元。 |
| 住院 | 每天 150~200 元，一周约 1500 元。               |

### 哺乳期妈咪的相关花费

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 营养品   | 哺乳期妈咪对营养素的需要量较高。因选择的营养补充食品品牌不同，相应的费用支出也不同，通常每月 200~300 元。 |
| 健康俱乐部 | 参加一些专为产妇组织的俱乐部活动，相关费用每月 200 元左右。                          |

### 宝宝出生后第一年的主要费用

|      |                                                                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 纸尿裤  | 质量较好的每片 1.2~1.5 元，3 个月前每天消耗五六片，如果及早训练大小便，就可以省下不少钱。                                                                                         |
| 奶粉   | 普通奶粉(500 克)的售价在五六十元，高档奶粉(500 克)售价则在上百至数百元。                                                                                                 |
| 就医   | 宝宝在第一年内可能会患发烧、腹泻甚至肺炎等症，治疗费、药费、交通费等也是一笔不小的开支。                                                                                               |
| 避免浪费 | 可以到购物网站购买一些八成新的二手货(婴儿床、摇篮、小推车)，更可以从亲戚、朋友那里得到一些旧衣服。一般来说，宝宝出生后你会收到一些成套的宝宝服、纸尿裤、洗浴用品、毛巾被等，所以，自己只要准备一些小被褥、奶瓶等物品就行了，随着宝宝的生长需要再进行购买，不要准备过多，造成浪费。 |



## 疾病要治愈 健康做妈咪

在计划妊娠之初，一定要去正规医院做一次全面身体检查。身患下列疾病最好治愈后再怀孕。日常如果有不适症状也要及时就医，及时治疗，以免影响妊娠。



### —高血压

高血压会给孕妇和胎儿带来危险，高血压患者并非不能妊娠，但极易患妊娠中毒症，而且多是重症。通过体检发现患有高血压的人要注意生活起居，在妊娠前使血压恢复正常。要充分摄取高蛋白饮食，控制盐分的摄入。避免过劳、睡眠不足、精神紧张。

### —心脏病

凡有呼吸困难、易疲劳、心慌心悸症状的人应检查心脏，确诊为心脏病的应在妊娠前进行治疗。在心脏病中，心脏瓣膜病、心内膜炎、心脏畸形等，只要症状不严重，日常生活中没有障碍，就可以妊娠。但这类患者的妊娠危险高于普通健康人，应选择有心脏病专业医生的医院，有必要接受医生的生活指导。心脏病严重的女

性怀孕后，很有可能早产或死产，情况严重时甚至会造成孕妇死亡。

### —肺结核

如有持续低热、容易疲劳、咳嗽、咯痰等症状，可能是患了肺结核，应及时就诊。肺结核病的治疗要在使用抗菌素等化学疗法的同时摄取充足的营养，安静休息，生活要有规律。重症者要进行手术，治愈后是可以妊娠、分娩的。

### —肝脏病

当肝部患有疾病时，孕妇易发妊娠高血压疾病，如果肝炎未愈，应治愈后妊娠。

乙型肝炎携带者在妊娠期间不会受到疾病的影响，但分娩或哺乳时很可能使新生儿受到感染，因此，生产后应立即接种免疫球蛋白和疫苗。



妊娠之前有不适要及时就医，及时治疗，给自己一个放心的孕期，给宝宝一个健康的未来。

对于慢性迁延型肝炎<sup>①</sup>，如病情轻微，肝功能正常，病人年轻，体质又好，经过适当治疗，可以妊娠。但在妊娠后应坚持高蛋白饮食和充分休息，加强孕期监护，必要时需要住院观察。

**— 肾脏病**

患肾脏病的人如果怀孕，肯定要患妊娠中毒症，随着症状的加重，有的人会出现流产或早产，还有的人则必须进行人工引产。根据肾脏病的程度和症状不同，是否可以妊娠、分娩请与专业医生商量，并应在未取得医生许可之前进行避孕。

**— 贫血**

平时有头晕或站起来时眩晕、头痛、呼吸困难等症状，应怀疑有贫血倾向。在怀孕前应接受贫血检查，如在检查中被明确诊断为贫血，应在饮食中摄取足够的铁和蛋白质，或服用铁剂，治疗好后再怀孕。

**— 糖尿病**

糖尿病是有可能给妊娠带来致命性灾害的疾病之一。身患糖尿病的孕妇患上高血压疾病的几率比普通人高4倍，而且胎儿有可能生长过大，给分娩带来困难。糖尿病孕妇的流产、死产以及发生畸形儿的几率都比较高，不过只要在妊娠前接受适当的治疗，妊娠期间严格遵守医生的指示，也可顺利生产，不必过分紧张。

**— 梅毒**

梅毒是仅次于艾滋病的对人体伤害最大的性病。它“蚕食”机体，危害健康，并可以传染给配偶，造成流产、早产、死胎、新生儿先天梅毒等。但只要早期发现，早期治疗，是完全可以痊愈的。

<sup>①</sup> 慢性迁延型肝炎：急性肝炎病程达半年以上，仍有轻度乏力、食欲不振、腹胀、肝区痛等症状，无黄疸。肝功能检查主要是ALT单项增高。病情迁延不愈或反复波动可达1年至数年，但病情一般较轻。

## 适龄生宝宝 身心更完美

“生还是不生”已经成为困扰职业女性的经典难题，如果在选择之初，了解生育对于女性身心的益处以及不生育带给女性的多种危机，那么在你进行选择时也许会更理性更冷静。

### 一 生育让你更完美

#### • 增强免疫力

一次完整的孕育和分娩经历，能增强女性生殖系统的抗肿瘤能力，如降低乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌的发病率。怀孕和分娩可使身体的各种机能得到一次锻炼、整合、提高，由此使身体的排毒、抗感染、抗癌及抗心血管病的能力增强。

#### • 减缓衰老

生育的女性，由于体内激素的作用，怀孕以及分娩后的哺乳，都会使排卵暂时停止，直至哺乳期的4~6个月后才开始恢复，有的女性停止排卵的时间甚至会

更长。这样，就使得卵巢推迟了一定数量的卵子的排出，由此推迟了她们日后进入更年期的时间，使身体衰老的速度减慢。

#### • 家庭更加稳定

女性在孕育生命的过程中，会更深刻地体会到人生的哲理，从养育孩子的辛苦中学会无私的爱，还可使夫妻凝聚出同舟共济的宝贵感情，从而使家庭更加稳定。

#### • 职场中更受欢迎

35岁以后，已育女性识大体、懂分寸、懂得站在他人角度考虑问题的特质将会逐渐得到同事和客户的赞赏，而她们在性格上的宽容大度大多是在付出爱的过程中，在与孩子朝夕相处中磨砺出来的。职业女性生儿育女后，她们与同事的关系更为和谐，心情也会变得更为舒畅，有助于在职场的提升。



▲ 怀孕生子能让现代女性的生命更完整。