



随书赠送
VCD光盘一张

孕产保健必读 KNOWLEDGES YOU MUST KNOW ON PREGNANCY & CHILDBIRTH

戴耀华 范玲 / 主编

中国妇女出版社



孕产保健必读
KNOWLEDGES
YOU MUST KNOW ON
PREGNANCY & CHILDBIRTH

戴耀华 范玲 / 主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健必读/戴耀华,范玲主编. —北京:中国妇女出版社,2006

ISBN 7-80203-294-6

I. 孕… II. ①戴…②范… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 037404 号

孕产保健必读

作 者: 戴耀华 范 玲/主编

责任编辑: 晓 春

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店经销

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 8.25

字 数: 160 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-294-6

定 价: 15.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



孕产保健必读

Knowledges

You must Know on
Pregnancy & Childbirth

著名专家悉心指导

荟萃孕产、分娩及产褥期保健知识精华

* 内容简介

CONTENTS

做好孕前、孕期、分娩及产后的保健，对确保女性的健康及新生命的安全降生十分重要。

本书针对女性在卫生、营养、运动、生活等方面的保健问题给予具体指导，具有很强的操作性。

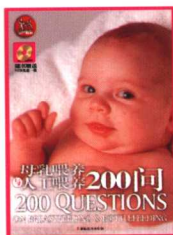
* 作者简介

ABOUT AUTHOR

戴耀华：首都儿科研究所儿童保健专家、主任医师、博士生导师。

范玲：首都医科大学附属北京妇产医院主任医师、副教授、产科副主任。

中国妇女出版社生活健康类畅销读物



- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 晓 春

封面设计: 风爱水工作室
TEL: 13811344240



1 第一章 孕前保健

什么时候当妈妈好	3
哪个季节适宜怀孕	4
怎样选择受孕时机	5
怎样做好怀孕前的心理准备	6
孕前需要哪些营养储备	9
怎样安排孕前生活	10
哪些情况不宜怀孕	11
什么情况下可以带病怀孕	11
停止采取避孕措施后多长时间适宜怀孕	12
人工流产等手术后多长时间怀孕好	15
X 光照射后多长时间适宜怀孕	16
孕前应做哪些防疫接种	17
孕前应治疗哪些疾病	19
孕前应戒掉不良嗜好	22
胎儿的性别能控制吗	23
孩子能继承父母的哪些特征	26
血型是怎样遗传的	28
哪些遗传病可以遗传	29
怎样判断怀孕了	32
怎样推算预产期	35

39 第二章 孕期保健

怀孕第一个月（第1~4周）的保健要点	41
怀孕第二个月（第5~8周）的保健要点	52
怀孕第三个月（第9~12周）的保健要点	59
怀孕第四个月（第13~16周）的保健要点	65
怀孕第五个月（第17~20周）的保健要点	73
怀孕第六个月（第21~24周）的保健要点	83
怀孕第七个月（第25~28周）的保健要点	89
怀孕第八个月（第29~32周）的保健要点	97
怀孕第九个月（第33~36周）的保健要点	104
怀孕第十个月（第37~40周）的保健要点	112

123 第三章 孕期的胎教

怎样正确认识胎教	125
我国古代胎教的历史	126
我国民间怎样养胎和进行胎教	127
国外对胎教有哪些研究	129
胎儿感官发育与胎教的关系	131
胎教对婴儿发育的影响	133
音乐在胎教中的特殊作用	133
音乐胎教的作用及方法	135

光照胎教的作用及方法	142
抚摸胎教的作用及方法	145
语言胎教的作用及方法	148
丈夫怎样配合妻子做好胎教	157

159 第四章 临产与分娩的保健要点

分娩前应做好心理准备	161
产妇要树立自然分娩的信心	164
给产妇准备哪些用品	166
给婴儿准备哪些用品	168
怎样安置“坐月子”的家居环境	170
分娩前应选好去医院的交通工具	171
怎样选择合适的医院和住院时机	172
临产有哪些征兆	174
影响分娩的因素	176
产程是怎样划分的	177
产程中出现异常情况怎么办	179
在产程中医生会采取哪些助产手段	183
怎样选择镇痛方法	185
怎样减轻分娩疼痛	188
哪种分娩方式好	190
分娩时会有哪些表现	193
如何配合医生分娩	196
哪种体位最有利于分娩	198

哪些情况需要做会阴侧切术	199
陪伴分娩对产妇有什么好处	200

203 第五章 产后身体的变化与保健

产妇生殖系统有哪些变化	205
产妇的乳房变化大吗	208
产妇的体温、脉搏正常吗	209
怎样调整好精神和心理状态	210
怎样进行饮食调养	212
产妇应补充哪些营养素	215
产后三天内应如何进食	217
多吃红糖有好处吗	218
产后贫血怎样补养	219
产妇“坐月子”的环境	219
产妇多汗怎么办	221
怎样预防腰疼	222
排尿困难怎么办	224
如何预防产后便秘	226
怎样预防产褥感染	228
产后要卧床休息吗	230
“月子”里能看电视吗	232
产妇可以洗漱吗	232
怎样预防产后体形变胖	234
产后什么时候可以开始性生活	236

什么时候应该开始避孕	237
腋窝有肿块怎么办	239
怎样护理乳房	240
乳头破裂及念珠菌感染怎么办	243
乳房漏奶怎么处理	244
乳头扁平或凹陷影响哺乳吗	245
在“月子”里发热怎么办	248
产后出血怎样处理	249
附表	253

【第一章】
孕前保健



什么时候当妈妈好

生养一个健康漂亮的宝宝，是每位父母最大的希望。究竟什么时候是当妈妈的最佳年龄呢？国外专家认为，健康青年男女在18~30岁之间均为最佳生育年龄。我国专家学者认为，从优生优育的角度来讲，女性在23~29岁之间，男性在25~32岁之间生育最好。因为此阶段男女性器官发育完全成熟，睾丸、卵巢功能最活跃，加之其体格健壮，精力充沛旺盛，排出的精子和卵子质量最高，如果这个阶段怀孕，将会获得最佳胚胎。

然而，生育的理想年龄的选择，对于年轻夫妇来说，还往往受着诸如环境条件、伦理观念以及生理、心理等多方面因素的制约。当前，已有许多的年轻夫妇越来越重视主客观条件的综合考虑，以求得生育年龄的最佳“适宜值”。例如，有的年轻夫妇在事业上正处于双双攻关的关键时刻，就不妨把生育年龄稍稍推迟；又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，也不妨等完全康复后再生育……这些做法也不妨视为另一种意义的最佳生育年龄的选择方式。

目前，最佳生育年龄的择定，还应考虑到孩子出生后的优生条件是否具备等。许多年轻夫妇已有这样的远见卓识，他们当中有些人为了创造这一条件，宁肯在避免高龄初产（女性超过35岁）的前提下适当推迟育龄，以求得事业上的发展和生育上的从容。

从近几年的统计资料来看，越来越多的职业妇女要到30岁

左右才结婚生育。这是因社会时代发展、人们传统意识改变和就业压力不断增加而造成的。在这个阶段，她们认为拥有稳定的工作和丰厚的经济收入，更有利于生养子女。虽然妇女分娩困难及胎儿畸形的发生率随年龄增大而升高，但是综合权衡各方面的因素，比如怀孕年龄、健康状态、经济收入、居住环境等，再决定什么时候生育，可能更有利于孩子健康成长。



哪个季节适宜怀孕

现在，大多数专家认为在我国以4月份受孕最为有利。其理由是：

4月受孕正值春意盎然的时节，精卵细胞亦充满生机活力。

斜射的春阳可减少对地球的高能离子辐射，这将有利于精卵细胞保持理想的活性及胚胎的健康发育。

受孕后的3~4个月是胎儿大脑和神经系统形成时期，而这时又正值秋季来临，瓜果、蔬菜大量上市，可以很好地满足母子的营养需求。

4月份受孕，避开了冬末春初病毒性疾病的高发季节，这对于防止胎儿畸形悲剧的发生大有好处。

也有很多专家认为7月份左右受孕最好。其理由是：怀孕后进入秋季。孕妇可以进食更多新鲜水果，满足早期胚胎发育。腹部显形时进入冬季，厚厚的衣服可以遮挡臃肿的形体。孩子出生为4月份左右，天气渐暖，利于产妇坐月子。另外新鲜蔬菜水果多，利于产妇营养；对孩子来说，随着天气渐暖，可以多让孩子

户外活动，多晒太阳，防止小儿缺钙，让孩子认识春意盎然的大自然，利于孩子认识能力的培养。不过具体哪个季节更好，要依据个人的具体情况来定。



怎样选择受孕时机

俗话说：“优良的种子只有撒在肥沃的土地上才能长出茁壮的秧苗。”只有当精子和卵子质量最好时结合，并在最好的环境中生长发育，才能孕育出一个最健康的胎儿。怎样选择受孕的时机呢？选择受孕时机应注意以下几个问题：

应在男女双方身体健康的情况下受孕。任何一点疾病、疲劳或情绪不佳均可对胎儿产生不利影响。

不要在寒冷的冬天或炎热的夏天受孕。因为冬季天气寒冷，室内外空气污染严重，孕妇易患病毒性感染性疾病，胎儿畸形发病率高。夏季天气闷热，孕妇易情绪烦躁，休息不好，食欲较差，影响胎儿正常生长发育。

准备怀孕的前一个月要营养均衡合理，最好多食用一些高蛋白、高维生素的食物。严禁吸烟喝酒和饲养小动物。

性生活不能太频繁，一般以每周两次为宜，最好在排卵期内（每次月经周期的第12~16天）性交怀孕。有些地区因落后的习惯势力影响，讲究在女方经期同房，认为这样受孕会保险一些。其实这是不符合女方生理特点的，不但不会使女方怀孕，反而会使细菌乘虚而入，给女方生殖器官造成炎症，结果只能是影响正常排卵，根本不能保证受孕。

为保证胎儿健康，服避孕药的妇女必须在停用药物 6 个月以后才能怀孕。做人工流产者最好在 3~6 个月以后再怀孕。取避孕环者最好在两个月以后怀孕。曾接触过放射线或化学毒物者必须在停止接触两三个月以后再怀孕。

如果能在男女双方生物钟曲线高峰期受孕，这也是最佳受孕时机。

选择受孕时机也要注意环境、心理因素。我国古代对受孕时双方的情绪和环境都很重视，指出在天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣、潮湿湿地、荒凉野地，或者是男女心情不佳、悲伤凄惨、惊恐痛苦之时，均不利于受孕。而夜深人静、居室清洁、心境恬和、恩爱缠绵之时，则被认为是最好的受孕时机。这可能是因为良好的心境和外界条件能对夫妇产生较好的心理暗示作用，也可能是人的心理活动对外界的各种刺激和反应有时是很微妙的缘故。总之，只要夫妻是在思维、语言、行为、情感诸方面都达到高度协调一致的时候同房受孕，出生的孩子就会集中双亲在身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明，智力活跃、身心健康的婴儿，一般不会脱胎于酗酒、嗜烟、爱吵架、没修养的家庭。同时，智商较高儿童的父母常常是文明的、彼此情投意合、体贴关心的。在这种情况下受孕的胎儿，各方面自然就会很好。



怎样做好怀孕前的心理准备

决定生孩子是人生中的一件大事，这会给身体和日常生活带来很大影响，有时甚至难以承受。因此，怀孕前先有一个周全的