



随书赠送  
VCD光盘一张

# 最新 怀孕分娩知识 NEW KNOWLEDGES ON PREGNANCY & CHILDBIRTH

刘雁峰 / 主编

中国妇女出版社



**最新**  
怀孕分娩知识  
**NEW KNOWLEDGES**  
ON PREGNANCY & CHILDBIRTH

刘雁峰 / 主编

### 图书在版编目(CIP)数据

最新怀孕分娩知识/刘雁峰主编. —北京:中国妇女出版社, 2006. 6

ISBN 7-80203-288-1

I. 最… II. 刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034010 号

### 最新怀孕分娩知识

---

作 者: 刘雁峰/主编

责任编辑: 乔彩芬

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](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 7.5

字 数: 159 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 7-80203-288-1

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)



# 最新 怀孕分娩知识

## New Knowledges On Pregnancy & Childbirth

科学孕产健康生活

### \* 内容简介 CONTENTS

本书多角度地涉及孕产生活的每个细节，对怀孕中的女性极有帮助，并能指导丈夫怎样关爱孕中的妻子，怎样做一个合格的丈夫，具有较强的操作性。

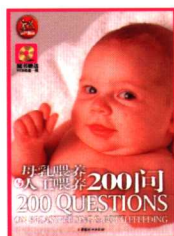
### \* 作者简介 ABOUT AUTHOR



刘雁峰：医学博士，长期从事妇科临床和科研工作，现供职于北京中医药大学东方医院妇科，副主任医师。

主编：刘雁峰  
编著：王洪彬 张琳慧

# 中国妇女出版社生活健康类畅销读物



- 网址: [www.womenbooks.com.cn](http://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: 乔彩芬

封面设计: 风爱水工作室

TEL: 13811344240



**最新** 怀孕分娩知识  
NEW KNOWLEDGES ON  
PREGNANCY & CHILDBIRTH



目录 · **CONTENTS**

## **1 第一章 孕前准备**

|                  |    |
|------------------|----|
| 怎样怀孕             | 3  |
| 多大年龄做妈妈          | 5  |
| 哪个季节怀孕最适宜        | 6  |
| 停服避孕药多长时间可以怀孕    | 7  |
| 流产后多长时间适宜怀孕      | 8  |
| 孕前有哪些禁忌          | 9  |
| 孕前需要进行哪些必要检查     | 11 |
| 什么情况下可以带病怀孕      | 13 |
| 意外怀孕怎么办          | 14 |
| 如何做好怀孕前的心理准备     | 16 |
| 孕前应做哪些营养准备       | 18 |
| 血型是怎样遗传的         | 22 |
| 哪些疾病可以遗传         | 24 |
| 胎儿的性别是由什么决定的     | 27 |
| 哪些不良习惯不利于胎儿的生长发育 | 30 |
| 什么人不宜怀孕          | 35 |
| 什么人应该暂缓怀孕        | 37 |
| 患病孕妇应该如何保护胎儿     | 38 |

## **43 第二章 孕期的生活起居**

|            |    |
|------------|----|
| 孕期准妈妈的情绪特点 | 45 |
|------------|----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孕妇对丈夫也应进行心理保护     | 48  |
| 怎样推算预产期           | 51  |
| 怎样应对早孕反应          | 53  |
| 怎样进行胎教            | 57  |
| 孕期做家务要注意些什么       | 60  |
| 孕期怎样美容            | 65  |
| 孕期的饮食方案           | 67  |
| 孕期的运动方案           | 77  |
| 孕期外出旅游应注意哪些问题     | 80  |
| 哪些人易患妊高征          | 85  |
| 孕期性生活须知           | 85  |
| 孕期怎样沐浴            | 91  |
| 孕期怎样着装            | 92  |
| 胎儿的体重要不要控制        | 95  |
| 孕期应做哪些常规检查        | 99  |
| 重视孕期牙病检查          | 104 |
| 孕期会出现哪些症状         | 105 |
| 中晚期妊娠易出现哪些意外      | 110 |
| 什么情况下需要保胎         | 113 |
| 电脑及手机辐射对胎儿有哪些影响   | 114 |
| 什么人需要做羊水穿刺        | 117 |
| B 超检查会对胎儿造成影响吗    | 119 |
| 如何做好孕期的自我监护       | 120 |
| 为什么孕期不要过多地刺激乳房及乳头 | 122 |
| 怎样知道胎儿是否成熟        | 124 |
| 什么时候停止正常工作        | 127 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 孕妇需要什么样的居住环境    | 128 |
| 胎儿臀位怎么办         | 129 |
| 孕期养宠物有危害吗       | 131 |
| 孕妇室内不宜养哪些植物     | 132 |
| 什么情况下会发生新生儿溶血   | 134 |
| 孕期哪些异常现象应引起注意   | 136 |
| 怎样调整孕期的睡眠姿势     | 138 |
| 胎儿的生活规律与准妈妈是否一样 | 139 |
| 写好孕期日记          | 140 |
| 怎样合理控制体重        | 142 |

### **145 第三章 分娩准备**

|                |     |
|----------------|-----|
| 迎接宝宝出生应准备哪些物品  | 147 |
| 选择何种分娩方式       | 150 |
| 入院时必须带哪些物品     | 152 |
| 根据自身情况选择分娩方式   | 154 |
| 可以在家中分娩吗       | 156 |
| 分娩前的心理准备       | 157 |
| 哪些孕妇需要提前入院     | 160 |
| 何时入院待产         | 162 |
| 分娩时间能预测吗       | 163 |
| 可以选择分娩时间吗      | 164 |
| 胎儿是生出来好,还是剖出来好 | 164 |
| 生孩子越快越好吗       | 167 |
| 分娩时怎样储备体力      | 168 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 一次剖宫产后每次都要剖宫产吗 | 170 |
|----------------|-----|

## **171 第四章 分 娩**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 分娩的前兆            | 173 |
| 待产过程是怎样的         | 175 |
| 怎样自然分娩           | 176 |
| 母子如何分离           | 180 |
| 生孩子很疼吗           | 182 |
| 怎样减轻分娩疼痛         | 184 |
| 怎样剖宫分娩           | 185 |
| 影响胎儿娩出的几个因素      | 187 |
| 分娩中意外情况的紧急处理     | 191 |
| 分娩中医生可能会采取哪些助产手段 | 196 |
| 如何配合分娩           | 199 |
| 无痛分娩是怎么回事        | 201 |
| 什么是人性化分娩         | 205 |
| 分娩为什么要将会阴切开      | 208 |
| 会阴切开会影响性生活吗      | 209 |
| 分娩中准爸爸应该做些什么     | 209 |
| 分娩中使用催产素对胎儿有影响吗  | 212 |
| 分娩后为何要在产房停留一段时间  | 213 |
| 分娩后应该何时催乳        | 214 |
| 过期妊娠对胎儿的影响       | 215 |
| 哪些是产后的正常现象       | 217 |
| 分娩后如何使自己的身体尽快复原  | 218 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 产后常见问题的应对                | 222        |
| 产后如何避孕                   | 227        |
| <b>附录:常用食品营养成分速查表(一)</b> | <b>228</b> |
| <b>常用食品营养成分速查表(二)</b>    | <b>230</b> |



【第一章】

孕前准备





## 怎样怀孕

年轻夫妇建立家庭之后，怎样生育才更合适呢？这要从社会、家庭及个人情况3个方面来考虑。生育虽然是婚后的自然规律，但掌握它的主动权使其更加科学，于家庭和社会都是有利的。

俗话说得好，优良的种子只有播种在肥沃的土地中才能孕育出茁壮的秧苗。我们知道，卵子和精子是形成胚胎并发育成胎儿的物质基础，只有当二者质量最好的时候结合并在最佳的环境中发育，才能孕育出一个健康的胎儿。因此，在计划怀孕的时候，应注意选择最佳受孕时机。一般说来，选择在结婚2~3年后生育比较好，这样不仅符合计划生育政策中晚育的要求，从家庭的经济以及身体健康方面考虑也都有益处。在理想的生育年龄期间，选择最有利于优生的时机受孕，即为“计划受孕”。“计划受孕”应注意以下几个方面：

### (1) 应选择在双方身体健康的时候受孕

此时卵子和精子亦是健康的。患病时或精神不佳时最好不要受孕，否则会在不同程度上对精子、卵子产生不良影响。

### (2) 创造良好受孕环境

夫妇的生理和心理状态对受孕有直接影响，安静、舒适、协

调的环境有益于人的身心健康，有益于生殖细胞和受精卵的发育。因此，应在气候宜人，夫妇双方精神饱满，心情愉快的情况下受孕。

### (3) 在准备受孕前的1个月双方要加强营养

研究表明，消瘦是不孕的原因之一，女性体重低于标准体重的10%就可以造成不孕。所以在受孕之前，夫妻双方应该多吃富含蛋白质及维生素的食物，以供给精子和卵子充足的营养。同时要戒烟戒酒，特别是受孕的当天应严禁酗酒。

### (4) 正确掌握排卵期

女性1个月一般只有1个卵子发育成熟并被排出，其寿命为24小时左右。一般月经周期的第12~16天为排卵期，如此时性交，受孕可能性大。剧烈而长时间的运动会影响女子体内性激素的分泌，从而改变排卵周期，影响卵子的排出而导致不孕，所以在准备怀孕的前1个月最好不要做剧烈而长时间的运动。男子1次射精后需要30~40小时才能够补充上足够的精子，因此，从女性月经结束后第10天起，隔日同房1次，可增加受孕机会。

### (5) 同房时间选择早晨起床前

因为晚上人比较疲劳，而早晨经过休息，精力充沛，且早晨女性易测排卵期，男性激素水平高。

对于那些不易受孕的夫妇，做爱的最佳时间是下午5时~7时。因为大多数妇女在下午3时~7时这段时间排卵。而精子的数量及质量在下午这段时间达到高峰，此时做爱女性最容易受孕。

以上只是为计划怀孕的夫妇提供参考而已，如果说哪条最重要，当然要以身心处于最佳状态为上。



## 多大年龄做妈妈

女性在13岁左右开始进入青春发育期，卵巢发育成熟，开始周期性地排卵和月经来潮，此时也就具备了生育能力。育龄时间一般可持续30多年。25~35岁这段时间是生育功能最旺盛的时期，进入更年期（45~55岁）后，生育力逐渐减退，最后生殖器官萎缩，月经停止，这时生育力也就完全丧失了。

妇女选择在最佳生育年龄期生育，对于胎儿的生长发育、对未来孩子的成长都是十分有利的。女性的最佳生育年龄一般在25~29岁之间。这是从女性的生理特点、母婴健康、优生优育等多方面因素来考虑的。这个时期女子的生殖器官、骨骼及高级神经系统已完全发育成熟，生殖功能处于最旺盛时期，卵子的质量较高，怀孕后胎儿的生长发育良好，流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都较低，生下的孩子大多聪明健康。这个时期女性的软产道伸展性好，子宫收缩力强，难产几率小，故危险性也小。另外，这个年龄段的男女青年思想上比较成熟，生活上有一定经验，经济上也有了一定的积蓄，这些都有利于对孩子的培养教育。