

孕产妇手册



YUNFU
YIRI
YIDU



孕妇一日一读

张家林/主编



280天妊娠 每日必读
认识怀孕40周每天的身心变化



内蒙古文化出版社

前 言

你怀孕了！一句简单的话道出了妇女一生中可想到的最深刻的变化。孕育一个新的生命既让人激动又让人害怕。我感觉怎样？我看起来怎样？我的宝贝将发生什么？与我父母之间的关系将发生什么变化？我将如何应付分娩阵痛？我能为宝贝的健康做些什么？这些是每个女人在孕期进行中提出的问题。

本书最大的特点是按妊娠月份及天数顺序编排了未来年轻父母所需要的知识，逐月介绍了胎儿和母体状况、孕妇常会出现的问题、孕妇饮食的调理、胎教、应做的检查及各类训练，使孕妇能随着胎儿发育和妊娠月份增加，对孕期保健做到心中有数、目的明确。

这本书给人印象最深的是能够减轻女人面对妊娠过程的惧怕和担心。并非取代而是打算补充由每一个女人的指导医生所提供的劝告和指导。这本书按照你的妊娠进程，在胎儿发育的每个阶段为你提供指导。正是在这会儿，它让你随时获得你想要知道的东西。这本书提供的指导和建议和你丈夫是极有价值的。当你度过孕期时，你将可能求助于书中的每一步指导，那将是令人愉快的！

编 者

目 录

- 第1天 孕前准备 (1)
- 第2天 怎样选择最佳的受孕期 (2)
- 第3天 计划怀孕月免去孕后烦忧 (3)
- 第4天 计算排卵期的方法 (4)
- 第5天 受孕前应注意哪些事项 (6)
- 第6天 诊断早孕的方法及反应 (7)
- 第7天 妊娠第1个月(孕1~4周) (8)
- 第8天 怀孕后何时出现胎动? 计数胎动有何意义 (9)
- 第9天 为什么有时一对聪明的夫妇会生出一个痴呆儿
..... (10)
- 第10天 性高潮是否有利于受孕 (11)
- 第11天 小夫妻相互配合 (12)
- 第12天 有慢性疾病的妇女能否生儿育女 (13)
- 第13天 孕妇要心境平和 (14)
- 第14天 写好妊娠日记 (15)
- 第15天 空气污染能引起胎儿畸形吗 (16)
- 第16天 酵母片对胎儿发育有什么作用吗 (17)
- 第17天 怎样注意孕期卫生 (18)
- 第18天 让丈夫知道这个消息 (19)
- 第19天 丈夫应为怀孕的妻子做些什么 (20)
- 第20天 妊娠反应的饮食疗法 (21)

- 第 21 天 孕妇怎样乘车 (22)
- 第 22 天 寻找最好的保健 (23)
- 第 23 天 孕妇睡眠时间以多少为宜 (25)
- 第 24 天 孕妇怎样添美感 (26)
- 第 25 天 孕妇沐浴有什么讲究 (27)
- 第 26 天 孕妇取暖切勿使用电热毯 (28)
- 第 27 天 乳房与腰段有什么变化 (30)
- 第 28 天 孕妇易疲劳为什么 (31)
- 第 29 天 孕妇的反应:恶心 (32)
- 第 30 天 妊娠第 2 个月(孕 5~8 周) (34)
- 第 31 天 电脑、手机、空调等对孕妇的影响 (35)
- 第 32 天 孕妇如何自我监护 (36)
- 第 33 天 孕妇的嗅觉与情绪不稳 (38)
- 第 34 天 孕妇感冒如何防治 (39)
- 第 35 天 妊娠水肿的饮食疗法 (40)
- 第 36 天 为什么说孕妇应注意自身修养 (41)
- 第 37 天 妊娠期为什么容易并发肾盂肾炎 (42)
- 第 38 天 妊娠期要防痔 (43)
- 第 39 天 为什么早期的孕妇不宜洗过热的热水浴 (44)
- 第 40 天 夫妻感情对胎儿有什么影响 (45)
- 第 41 天 胎盘早期剥离有哪些症状 (46)
- 第 42 天 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽 (47)
- 第 43 天 慢性肾炎患者的妊娠期保健 (48)
- 第 44 天 孕妇消化道不适 (49)
- 第 45 天 孕妇可以参加什么活动 (50)
- 第 46 天 小腿抽筋怎么办 (51)
- 第 47 天 肺结核患者怀孕怎么办 (52)
- 第 48 天 孕妇怎样减少食盐的摄入量 (53)

- 第 49 天 哪些食品孕妇不宜食用 (54)
- 第 50 天 怀孕期间不能接受预防注射吗 (55)
- 第 51 天 净化夫妻内环境的 4 类食品 (56)
- 第 52 天 孕期能否同房 (57)
- 第 53 天 妊娠第 3 个月(孕 9~12 周) (58)
- 第 54 天 孕妇患痔疮怎么办 (59)
- 第 55 天 孕妇忌缺乏维生素 D (60)
- 第 56 天 农药对孕妇的污染 (61)
- 第 57 天 怀孕不能入睡,可否服安眠药 (62)
- 第 58 天 服食钙剂是否会使母子的牙齿更加坚固 (63)
- 第 59 天 孕妇远离清洁剂 (64)
- 第 60 天 产前检查包括哪些内容 (65)
- 第 61 天 哪些情况应进行遗传咨询 (66)
- 第 62 天 使用维生素剂确实可补充母子的营养吗 (67)
- 第 63 天 注意室内装修的无形杀手 (68)
- 第 64 天 孕妇别戴隐形眼镜 (70)
- 第 65 天 怎样按子宫大小推算妊娠月份 (71)
- 第 66 天 妊娠早期的胎教 (72)
- 第 67 天 糖尿病孕妇怎么办 (73)
- 第 68 天 孕妇怎样穿戴 (75)
- 第 69 天 怎样缓解孕妇浮肿 (76)
- 第 70 天 孕妇为什么爱吃酸味食物 (77)
- 第 71 天 孕妇忌缺乏维生素 (78)
- 第 72 天 孕妇忌缺乏叶酸 (79)
- 第 73 天 孕妇贪食和厌食 (80)
- 第 74 天 某些孕妇忌忽视胎儿出生前检查 (82)
- 第 75 天 切莫轻易中止妊娠 (83)
- 第 76 天 凭藉药物来压抑孕吐可以吗 (84)

- 第 77 天 注意有毒的艺术和工艺的供应品 (85)
- 第 78 天 不能因噎废食,慎用不是不用 (86)
- 第 79 天 妊娠是如何影响身体锻炼的 (87)
- 第 80 天 便秘怎么办 (88)
- 第 81 天 孕妇怀双胞胎怎样护理 (90)
- 第 82 天 孕妇用药应遵循哪些原则 (91)
- 第 83 天 身体锻炼应避免危险的运动 (92)
- 第 84 天 孕妇忌盲目保胎 (93)
- 第 85 天 孕妇怀孕早期慎做 B 超 (94)
- 第 86 天 孕妇可以接种哪些疫苗 (95)
- 第 87 天 孕妇为什么要多吃肉、豆类、水果 (97)
- 第 88 天 腰背部疼痛怎么办 (98)
- 第 89 天 孕妇忌用某些西药 (99)
- 第 90 天 妊娠 4 个月(13~16 周) (100)
- 第 91 天 孕妇工作与休息如何安排 (101)
- 第 92 天 羊水过多及过少 (103)
- 第 93 天 孕妇适宜阅读哪些方面的书刊 (104)
- 第 94 天 腹部痉挛 (105)
- 第 95 天 阴道流血 (106)
- 第 96 天 孕妇忌忽视某些疼痛 (107)
- 第 97 天 健康孕妇与 DHA (108)
- 第 98 天 癫痫妇女妊娠后怎么办 (109)
- 第 99 天 如何处理精神病孕妇 (110)
- 第 100 天 巨细胞病毒感染对胎儿有何影响 (111)
- 第 101 天 孕妇常规检查 (112)
- 第 102 天 孕妇忌不注射破伤风类毒素 (114)
- 第 103 天 风疹病毒感染对胎儿有何影响 (115)
- 第 104 天 孕妇患风疹怎么办 (116)

- 第 105 天 甲胎蛋白筛选试验 (117)
- 第 106 天 肥胖对妊娠与分娩有哪些影响 (119)
- 第 107 天 孕妇忌患妊娠高血压综合症 (120)
- 第 108 天 何谓骨盆疼痛综合症 (121)
- 第 109 天 孕期腹部外伤应注意什么 (122)
- 第 110 天 B 族链球菌和脐静脉抽样 (123)
- 第 111 天 如何预测妊娠高血压综合症的发生 (125)
- 第 112 天 妊娠期的情绪变化 (126)
- 第 113 天 妊娠第 5 个月(17~20 周) (127)
- 第 114 天 绒毛膜绒毛取样检查(CVS) (129)
- 第 115 天 怀孕后宠物怎么办 (130)
- 第 116 天 妊娠中得了“尖锐湿疣”该怎么办 (131)
- 第 117 天 胎儿的性别能预测吗 (132)
- 第 118 天 超声检查胎儿情况 (133)
- 第 119 天 如何选用补钙品 (135)
- 第 120 天 避免让身体经历“坏天气” (136)
- 第 121 天 羊膜腔穿刺 (137)
- 第 122 天 诊断胎宝宝的心脏病 (139)
- 第 123 天 妊娠呕吐怎么治 (140)
- 第 124 天 孕妇请不要欣赏摇滚乐 (141)
- 第 125 天 不要忘记吃蔬菜与水果 (142)
- 第 126 天 孕妇忌患腮腺炎 (143)
- 第 127 天 ABO 血型不合是怎样引起胎儿溶血的 (144)
- 第 128 天 不要忘记吃奶制品 (145)
- 第 129 天 胎死宫内是什么原因 (146)
- 第 130 天 最差的食物有哪些 (147)
- 第 131 天 给食素者的忠告 (148)
- 第 132 天 有哪些原因可致胎儿宫内窘迫 (149)

- 第 133 天 饕餮肚子食品 (150)
- 第 134 天 羊水过少有何危害 (152)
- 第 135 天 孕妇散步时应注意哪些问题 (153)
- 第 136 天 什么是先兆子痫,什么是子痫 (154)
- 第 137 天 孕妇忌孕前缺乏营养 (155)
- 第 138 天 孕妇注意铁的缺乏 (156)
- 第 139 天 哪些药物容易引起流产 (157)
- 第 140 天 妊娠第 6 个月(21~24 周) (158)
- 第 141 天 孕妇忌吃霉变食品 (159)
- 第 142 天 母体患癌也可传给胎儿 (160)
- 第 143 天 孕妇应怎样摆脱消极情绪 (161)
- 第 144 天 远离化学污染 (162)
- 第 145 天 胎盘早期剥离有哪些并发症 (163)
- 第 146 天 如何诊断胚胎停止发育和死胎 (164)
- 第 147 天 孕妇忌活动太少 (165)
- 第 148 天 注意油腻的脂肪 (166)
- 第 149 天 妊娠合并急腹症 (167)
- 第 150 天 多胎妊娠易出现哪些并发症 (168)
- 第 151 天 提供舒适安全的穿着 (169)
- 第 152 天 孕妇巧装扮 (171)
- 第 153 天 何谓过期妊娠? 有何危害 (172)
- 第 154 天 孕妇要吃两人份 (173)
- 第 155 天 戒掉咖啡因 (174)
- 第 156 天 孕妇如何自我体会胎动 (176)
- 第 157 天 孕妇抽筋不可大意 (177)
- 第 158 天 孕期维生素与添加剂 (178)
- 第 159 天 天然药物的危害和好处 (180)
- 第 160 天 少吃会损脑的食品 (181)

- 第 161 天 孕妇鼻塞和打喷嚏 (182)
- 第 162 天 孕妇旅行注意事项 (183)
- 第 163 天 如何判断胎儿成熟度 (184)
- 第 164 天 艾滋病对妊娠有何影响 (185)
- 第 165 天 孕妇应选用安全有效的防晒化妆品 (186)
- 第 166 天 妊娠与头发健康 (187)
- 第 167 天 妊娠第 7 个月(孕 25~28 周) (188)
- 第 168 天 妊娠是如何影响身体锻炼的 (189)
- 第 169 天 是什么在扮演遗传的主要角色 (191)
- 第 170 天 什么物质把握着遗传的“生杀大权” (192)
- 第 171 天 父母把什么遗传给孩子 (193)
- 第 172 天 遗传性疾病有什么特点 (194)
- 第 173 天 哪些父母有生出遗传病后代的风险 (195)
- 第 174 天 什么叫神经管畸形 (196)
- 第 175 天 脐带、胎膜、羊水有哪些功能 (197)
- 第 176 天 胎儿能学习吗 (198)
- 第 177 天 聋哑会不会遗传 (199)
- 第 178 天 近视眼会不会遗传 (200)
- 第 179 天 什么人不宜结婚生育 (201)
- 第 180 天 患癫痫病的人可以结婚吗 (202)
- 第 181 天 超声检查在产科监护中有何用途 (203)
- 第 182 天 为什么早产 (204)
- 第 183 天 防止发生贫血 (205)
- 第 184 天 会不会有问题 (206)
- 第 185 天 妊高症的不良后果 (207)
- 第 186 天 正确处理鼻塞和鼻出血 (208)
- 第 187 天 孕妇患霉菌性阴道炎自我防治 (209)
- 第 188 天 衣着要适应体型变化 (211)

- 第 189 天 胎盘早剥 (212)
- 第 190 天 子宫肌肿、卵巢肿瘤 (213)
- 第 191 天 Rh 血型不合 (214)
- 第 192 天 宫外孕 (215)
- 第 193 天 胎教方法 (216)
- 第 194 天 妊娠第 8 个月(孕 29~32 周) (217)
- 第 195 天 避免胎宝宝长得太大 (218)
- 第 196 天 异常胎位 (219)
- 第 197 天 葡萄胎 (220)
- 第 198 天 孕期亲子关系 (221)
- 第 199 天 母子血型不同不会影响胎儿生长 (222)
- 第 200 天 骨盆小做剖腹产应注意什么 (223)
- 第 201 天 血小板减少 (224)
- 第 202 天 影响产程长短的因素 (225)
- 第 203 天 胎儿自定降生时间 (227)
- 第 204 天 孕期要防肾结石 (228)
- 第 205 天 如何处理羊膜腔感染综合症 (229)
- 第 206 天 如何进行产时母子监护 (230)
- 第 207 天 你知道胎盘的“功劳”吗 (231)
- 第 208 天 哪些原因可以造成宫缩乏力 (232)
- 第 209 天 哪些原因可造成子宫破裂 (233)
- 第 210 天 为什么胎死宫中 (234)
- 第 211 天 子宫肌瘤会影响胎儿吗 (235)
- 第 212 天 为什么羊水栓塞如此凶猛 (236)
- 第 213 天 做过剖宫产再次妊娠有危险吗 (237)
- 第 214 天 产褥期精神病有哪些临床类型 (238)
- 第 215 天 妊娠期手足搐搦是缺乏营养吗 (239)
- 第 216 天 如何防治产褥中暑 (240)

第 217 天	造成软产道裂伤原因有哪些	(241)
第 218 天	产妇待产时忌害怕和精神紧张	(242)
第 219 天	为什么有时需要产钳助产	(243)
第 220 天	产妇忌不知道临产宫缩	(244)
第 221 天	妊娠第 9 个月(孕 33~36 周)	(245)
第 222 天	剖宫产是安全的分娩捷径吗	(246)
第 223 天	妊娠 8 个月生的孩子能活吗	(247)
第 224 天	计划分娩的概念与内容	(248)
第 225 天	分娩很痛吗	(249)
第 226 天	何谓分娩? 有哪些分娩先兆	(250)
第 227 天	分娩如何选择医院	(251)
第 228 天	产妇忌不愿竖位分娩	(252)
第 229 天	无痛分娩的方法有哪些	(253)
第 230 天	产妇在分娩时忌大声喊叫	(254)
第 231 天	哪些因素可导致难产	(255)
第 232 天	在家中分娩要做好哪些准备	(256)
第 233 天	必备的分娩知识	(257)
第 234 天	要预防低体重儿的降生	(258)
第 235 天	孕妇松弛技巧	(259)
第 236 天	临产的“六字真言”	(260)
第 237 天	产前的呼吸技巧	(261)
第 238 天	为胎头娩出所作的练习	(262)
第 239 天	全身锻炼, 为分娩增强体力	(263)
第 240 天	骨盆的训练	(264)
第 241 天	分娩来临前的征兆	(265)
第 242 天	住医院注意的事项	(266)
第 243 天	分娩开始的征兆	(267)
第 244 天	第一产程的注意事项	(268)

- 第 245 天 过渡期(过渡产程) (269)
- 第 246 天 第二产程注意事项 (270)
- 第 247 天 妊娠第 10 个月(孕 37~40 周) (271)
- 第 248 天 临产前为什么要排空大小便 (272)
- 第 249 天 催产素有害吗 (273)
- 第 250 天 横产是否为异常生产 (274)
- 第 251 天 生孩子可以用麻醉剂吗 (275)
- 第 252 天 临产 (276)
- 第 253 天 产后精神、心理调节 (277)
- 第 254 天 产后的生理卫生 (278)
- 第 255 天 产后饮食注意要点 (279)
- 第 256 天 产后发胖怎么办 (280)
- 第 257 天 产后观察和护理 (281)
- 第 258 天 何时开始喂奶 (282)
- 第 259 天 产后喝红糖水应适时适量 (283)
- 第 260 天 产褥期饮食如何调理 (284)
- 第 261 天 为什么说母乳是婴儿最佳食品 (285)
- 第 262 天 怎样防治乳头皲裂 (286)
- 第 263 天 产后会发生哪些正常现象 (287)
- 第 264 天 产后如何护理会阴部 (288)
- 第 265 天 新生儿如何适应宫外生活 (289)
- 第 266 天 产后为什么要注意适当运动 (290)
- 第 267 天 产妇如何恢复青春风姿 (291)
- 第 268 天 产后要及时解小便 (292)
- 第 269 天 注意护理好脐带 (293)
- 第 270 天 产后该吃什么 (294)
- 第 271 天 减轻乳房胀疼的按摩法 (295)
- 第 272 天 给新生儿洗澡换衣的学问 (296)

- 第 273 天 新生儿脱水热 (297)
- 第 274 天 如何防治新生儿缺血缺氧性脑病 (298)
- 第 275 天 影响乳汁分泌因素有哪些?
如何处理乳汁分泌不足 (299)
- 第 276 天 初乳与后乳有什么不同 (300)
- 第 277 天 新生儿发热的处理方法 (301)
- 第 278 天 产后可以像正常人一样劳动和工作的时间 (302)
- 第 279 天 产后 42 天作妇科检查的重要性 (303)
- 第 280 天 胎盘胎膜残留的危害 (304)

 **第 1 天** 

孕前准备

你怀孕了。从现在起你将进入一个很特殊的孕妇的群体。你将度过9个月的时间来调整你对受孕的神奇感。由于惊人的机体和情绪的变化将使你变成一个过去未曾见过的人。你乘坐那种众所周知的过山车是十分危险的。你被束缚起来,并准备一些有趣的事,眼泪及整个变化。

已经确定怀孕了吗?如果你需要更多的证据,就检查你机体内的变化。甚至你的宝贝如豌豆大时,你的机体就有了一个同屋人,并且随时发生着变化。

困惑过去了!是的,在每个月的经期你已经不用月经棉塞和棉垫。这是古老的信号,你不能单独进入浴池。

你的毛衫显得紧了些,你是不可想象的,就在你开始怀孕之后的几天里,你的乳房大概变得非常敏感并开始变大。

你看起来脸色有些苍白,你觉得恶心,腹部逐渐增大。这通常提示你就要做妈妈了。

很多东西闻起来不同以前,许多味道闻起来更浓更刺激。

你觉得累。筋疲力尽是一些从妊娠开始就觉得情况正常的孕妇愿意说的一句话。如果你是这些妇女之一,你可能花费三天的时间才读到这本书这页,这本书太令人厌倦而不能坚持太长时间。

你可能被污染。取代你过去月经流出有时极可能发现小块血污,通常是褐色的无血凝块。污染很少引起恐慌。这种情况在几个月内可能发生也可能不发生。然而从重视的角度你应该告诉医生。

一些孕妇在妊娠初期觉得头晕头痛,这些症状通常是轻微的但持续存在。

你是一个易激动的傻瓜而自己却不知道。你周围的每个人都问：“你还好吗？最近看起来有些变化。”你觉得困惑和不公平的侵袭。这是产生的荷尔蒙导致的。现在因为你怀孕了。

第 2 天

怎样选择最佳的受孕期

选择最佳的受孕时间,对保证将来小生命的质量是至关重要的。有些人刚结婚就受孕(俗称坐床喜),实际上并不一定是“喜”。新婚前为了准备婚事,小夫妻俩往往都比较劳累,新婚宴席上还饮了不少酒。实践表明,地度劳累,尤其是过多的乙醇(酒精)会对生殖细胞带来一定的损害,严重的还会造成染色体异常。一般说来男性的精子从发育到成熟大约需要 80~90 天,女性卵巢中卵母细胞发育到成熟的卵子,则需 14~16 天。因此,大量饮酒后男女双方至少要分别间隔 3 个月和 2~3 周才能同房。

一般说来,婚后 1 年以后,夫妻双方都经历了一个相互了解和

相互适应的阶段,为了准备生育孩子也可能阅读了有关科学育儿的书籍,同时小家庭也建立了一定的经济基础,这时再怀孕,将来分娩出的孩子质量也会比较高一些。

有些年轻夫妇新婚后不打算马上要孩子,而采用口服避孕药(或避孕针)避孕,但事后仍然有少数人会怀上孕。这可能是由于漏服了药物,也可能是药物本身的缘故。因为目前所有的避孕方法其有效率并非都是百分之百。对服用避孕药期间或停药后不久而怀孕的胎儿究竟要不要呢?这是一个很实际的问题。曾经有人发现这类胎儿的脊柱、肛门、心脏、气管、食管、肾脏和四肢畸形的发生率特别高,因为目前避孕药中激素的含量并不多,后果恐怕还不至于那么严重;但是在妊娠期间服用雌激素所生的女孩,长大以后患阴道癌的比例确实明显增多。此外,有些避孕药中所含的孕激素,还有使女胎男性化的可能。那么,采用口服避孕药的夫妇要停药多久以后才能怀孕呢?一般避孕药中的有效成分要经历一个较长的时间才能完全排泄,因此应在停药后至少3个月,最好能在半年以后怀孕为妥。

第 3 天

计划怀孕月免去孕后烦忧

对所有怀孕的妇女来说,体内所孕育的新生命是不是健康正常地成长,恐怕是最关心的问题。一般讲,在正常月经周期,排卵

期过了两个星期后月经该来而未来,大多数人会怀疑自己可能怀孕了,或者再等几天月经还是不来,这时候才去医院检查证实已经受孕。事实上,此刻母体内已有3星期的“小生命”了,也就是已经怀孕3周了。

从受孕开始到第3个月为止,胎儿的组织器官开始分化、形成,万一在这一阶段内照射X线、感染病毒、吃感冒药、接触有毒化学物质、农药等等,可能导致流产或畸形。因此,在怀孕早期应尽量避免暴露于这些有害物质之中。

临床上,很多孕妇常会忧心忡忡地问医生:我不知道自己怀孕了,还服用感冒药,怎么办?会不会影响胎儿?的确,在怀孕初期,有些药物会导致胎儿畸形,可是医生也不敢断然认定你这一胎是不是不正常,而给孕妇绝对肯定建议怎么做。怀孕最初期,许多妇女在未知有孕的情况下,常有类似感冒的症状,所以有怀孕可能或在怀孕年龄的妇女,不要随便吃药,万一感冒了就多休息,事实上,治疗感冒并没有什么特效药,只要多休息就可以了。

从优生的角度出发,应尽早知道自己是否已经怀孕,进而采取积极的孕期保护措施。

第4天

计算排卵期的方法

育龄妇女在脑垂体分泌的促性腺激素的作用下,卵巢和子宫内膜每个月都发生一次周期性的变化。卵巢的周期性变化分为卵