

北京协和医院妇产科医师
联手打造

孕产期

全程

指导方案

卫生部创建爱婴医院部级专家
联合国儿童基金会项目顾问专家
全国著名妇产科专家

徐蕴华 编著



 中国轻工业出版社



About the Author

徐蕴华

中国协和医科大学、北京协和医院妇产科教授、

主任医师

北京市医疗事故评审专家

联合国粮食开发署妇女健康项目专家

卫生部开展的“母乳喂养和创建爱婴医院”部级专家

联合国儿童基金会项目顾问专家

1964年于北京协和医科大学毕业后师从原全国人大常委会委员、国际知名妇产科专家林巧稚，在北京协和医院妇产科工作至今。

40余年来一直从事临床第一线工作，在处理各种高危妊娠，包括多种内外科合并症、产科并发症以及新生儿抢救方面具有渊博的知识，积累了丰富的临床经验，成功抢救无数的危重母婴，深受国内外患者的信赖。

1983年，作为访问学者赴美国南加州大学妇女医院进修高危妊娠；1992年，赴英国伦敦大学国际儿童保健中心接受世界卫生组织举办的爱婴医院和母乳喂养专题培训。

任联合国项目专家以及国家级项目专家的同时，赴各有关地区，调研妇女健康状况；检查、指导、验收省、市级医院关于母乳喂养和创建爱婴医院的执行情况；负责编写生命知识培训教材及女童问题培训教材，并赴全国有关地区进行教材预试验、试讲、改进、定稿，并沿用至今。

编委会成员：

杨冬：北京协和医院妇产科医师

刘春梅：北京协和医院妇产科医师（博士生）

孕产期 全程指导方案

徐蕴华 编著



图书在版编目(CIP)数据

孕产期全程指导方案/徐蕴华编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.6

ISBN 7-5019-4915-8

I. 孕… II. 徐… III. ①妊娠期-妇幼保健 ②产褥期-妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 049443 号

责任编辑: 白 晶 责任终审: 滕炎福 封面设计: 沈 琳
策划编辑: 白 晶 文案统筹: 李月英 版式设计: 张丽娟

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 7-5019-4915-8/R · 104 定价: 26.80 元

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

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: 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

50397S0X101HBW

前言

怀孕，每一位女性最期待、最渴盼的幸福时光，拥有一生中最骄傲、最美丽的曲线。

当获知自己体内有一个小生命开始孕育的那个时刻起，一种由衷而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。从此，心头上有了一份牵挂，生活中有了一种希冀。从此，身体的每一根神经都牵挂于那个在肚子里慢慢成长的神奇生命。怀孕女人的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于一个生命的到来，惊愕于对自己身体的无知。

在这美丽动人的40周历程中，相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？这是每一位将为人母者所迫切想知道的。

本书以图文并解的形式，由积累四十余年产科经验的专家为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导，伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周。告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养以及在生活中应该注意的事项，全方位细心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每一天，伴随准妈妈和宝宝在妊娠中的每一分钟。

本书将告诉准妈妈在孕期中不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消您在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过一段奇妙之旅。相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为您一生中最美妙的回忆。

不一样的孕育，不一样的未来！本书是送给所有准妈妈的最好礼物，准妈妈最可信赖的孕期指南。

目录

contents

第一篇 为孕而性（怀孕准备）

第一章 受孕：天时、地利、人和，一个都不能少

一、生育的最佳年龄	16
二、怀孕的最佳月份	17
三、怀孕的最佳时机	17
四、怀孕的最佳时刻	19
五、性交次数决定受孕几率	19
六、容易受孕的做爱姿势	19
七、心情愉悦容易受孕	20
八、避开十大黑色受孕时间	21
九、四月生的孩子聪明	23
十、男性生育生物钟决定生育旺盛力	23
十一、影响精子质量的十大因素	24

第二章 遗传与优生

一、远离遗传病	27
二、孩子长大后像谁	29
三、孕妇饮食习惯也能遗传	31
四、高度近视是否遗传	31
五、血型遗传	31
六、乙肝病毒可父婴传播	33
七、血友病	33
八、什么人的生育应受限制	34
九、要优生，准爸爸不要留胡须	34
十、睡电热毯易生畸形儿	35
十一、“女儿痞”会不会遗传	35

第三章 想要宝宝，你准备好了吗？

一、提前3个月开始营养储备	36
二、夫妻用药都需谨慎	37
三、过胖、过瘦都不易怀孕	37
四、暂时离开有害的工作环境	38
五、怀孕前要加强身体锻炼	38
六、需要提前注射的疫苗	38
七、提前6个月看牙	39
八、孕前需清除体内有害物质	39
九、有高血压的妇女可以怀孕吗	40
十、患心脏病可以怀孕吗	40
十一、有肾脏病的女性能怀孕吗	41
十二、哮喘女性慎重怀孕	41
十三、哪些病必须治愈后才能受孕	42
十四、需要早期发现和早期治疗的疾病	43

第四章 生男生女有一套

一、生男生女的奥秘	44
二、胎儿性别的科学预测	45
三、七大方法助你选择宝宝性别	45
四、生男孩的步骤	46
五、生女孩的步骤	47

第五章 难言之隐公开说

一、什么是不孕症	48
二、不育的原因	48
三、不孕不育症的分类	49
四、不孕和不育有什么区别	50
五、男性不育的主要病因	50
六、女性不孕有哪些症状	50
七、女性久坐当心患不孕症	51
八、女性性功能失调会引起不孕	52
九、子宫位置不正会造成不孕	53
十、什么是无排卵性不孕症	53

十一、有无排卵障碍早知道	54
十二、什么是输卵管阻塞性不孕症	54
十三、子宫肌瘤是否影响怀孕	55
十四、人工流产手术有可能引起不孕症吗	55
十五、卵巢肿瘤是否会引起不孕	56
十六、什么叫男性不育症	56
十七、如何治疗男性不育症	57
十八、笔记本电脑影响男性生殖健康	57
十九、吸烟、酗酒与男性不育症	58
二十、男性不育在于“肾”	59
二十一、六种时尚易引起男子不育	59
二十二、试管婴儿主要适用于哪些不孕症患者	60
二十三、人工授精的适应症有哪些	61

第二篇 恭喜你，怀孕了（快乐孕程）

第一章 怀孕的经历

一、怎样知道自己怀孕了	64
二、孕吐	64
三、孕吐时的饮食	65
四、怀孕早期的其他反应	66
五、如何推测预产期	67
六、怀孕后的身体变化	67
七、不要做危险孕妇	69
八、生个孩子有多贵	70

第二章 准妈妈体检备忘录

一、选择什么医院	72
二、第一次孕期检查医生会问哪些问题	73
三、孕期需要做哪些检查	73
四、高龄女性怀孕后去做哪些检查	78

第三章 宝宝在子宫内的生活

一、胎儿发育全过程	79
-----------------	----

二、胎动——胎儿健康的晴雨表	80
三、美好的音乐有助于胎儿成长	81
四、不要盲目迷信音乐胎教	81
五、孕妇自身行为对胎儿的影响	83

第四章 孕期营养

一、怀孕各时期营养搭配原则	84
二、小小叶酸别忘补	85
三、孕期不要盲目食用人参、桂圆	87
四、孕妇吃点野菜好	87
五、孕妇要多吃水果	88
六、孕妇吃酸有讲究	88
七、孕妇宜少吃猪肝	89
八、孕妇缺钙时的饮食调理	89
九、孕妇忌贪吃冷饮	90
十、孕妇忌多吃咸味食品	90
十一、孕妇宜多吃鱼	90
十二、素食孕妇的饮食计划	91
十三、孕妇多吃嫩玉米好	91
十四、孕妇别贪食火锅	92

第五章 孕期安全与保障

一、孕妇要避免噪音影响	93
二、孕妇用家电要小心磁辐射	93
三、芳香剂少用为妙	94
四、养宠物的隐患	95
五、孕妇如何穿出韵味	95
六、怀孕后如何做好家务	97
七、孕妇要远离放射线	98
八、孕妇怎样过夏天	98
九、孕妇应当怎样安全过冬	99
十、孕妇洗澡有讲究	100
十一、孕妇外出旅行注意事项	101
十二、孕妇慎用化妆品	101
十三、孕妇不要沉湎于麻将	102

第六章 孕期心理保健

- 一、怀孕早期的心理感觉 103
- 二、情绪不好容易导致流产、难产 103
- 三、孕期压力小，孕妇胎儿更健康 104
- 四、孕期抑郁症 105
- 五、如何对待孕期抑郁症 106

第七章 孕期常见疾病与防治

- 一、孕妇最常碰到的问题及如何处理这些问题 108
- 二、妊娠高血压 109
- 三、感冒 110
- 四、心脏病孕妇的日常注意事项 110
- 五、妊娠期糖尿病 110
- 六、孕妇感染尖锐湿疣怎么办? 111
- 七、孕妇如何预防阴道炎 112
- 八、让你夜夜都好眠 113

第三篇 时尚准妈妈爱自己（白领变妈咪）

第一章 白领女性轻松怀孕

- 一、怀孕的好处 116
- 二、“丁克”族女性的六大危机 117
- 三、不要轻易尝试冻卵生子 119
- 四、白领孕妇适度减轻工作负担 121
- 五、多多接触阳光，不要佝偻宝宝 121
- 六、边怀孕边工作的好处 122
- 七、白领孕妇上班宝典 123
- 八、美丽孕妇护肤Q&A 127
- 九、五大法则轻松搞定孕妇装 129
- 十、孕期乳房美丽法则 130
- 十一、产后美乳不偷懒 131

第二章 孕妇的“性事”乐滋滋

- 一、孕妇性欲知多少 133

二、了解性欲改变的原因	134
三、高危妊娠孕妇要小心	134
四、阴部感染勿做爱	134
五、避孕套防止病菌传染	135
六、避免早产注意事项	135
七、孕早期性生活	135
八、孕中期性生活	136
九、孕晚期性生活	136

第四篇 迎接宝贝（分娩）

第一章 生产方式

一、主要的生产方式	140
二、顺产的五大法典	141
三、慎重选择剖腹生产法	144
四、无痛分娩安全易行	144
五、什么是侧切手术	145
六、如何躲过温柔一刀	146
七、高龄初产妇必须“剖宫”吗	148

第二章 临盆待产

一、简单了解产程	149
二、产前运动	150
三、分娩开始的征兆	151
四、应该何时到医院待产	152
五、入院前的准备工作	154

第三章 分娩进行时

一、推进分娩的机制	155
二、如何度过初期的阵痛	156
三、生命奇迹诞生的全过程	156
四、来不及上医院就生了怎么办	159
五、难产发生的原因	159
六、难产的预防	161

七、超时生产的危险	161
八、分娩后24小时产妇的情况	163
九、分娩后注意调理饮食，加强营养	164
十、分娩后的适当运动	165
十一、产后注意建立良好的环境	166
十二、产妇分娩后预防心脏病发生	166

第四章 新新好男人陪着老婆生孩子

一、准爸爸的7个“恐惧”	167
二、准爸爸如何与怀孕妻子维持良好关系	170
三、和老婆一起去产检、参加产前班及讲座	171
四、学一套缓解产妇痛苦的“奇招”	172

第五篇 产后妈咪多珍重（产后康复）

第一章 产后营养与健康

一、“月子”中的合理饮食	176
二、每天多吃滋补食物	178
三、“月子”中摄取营养的要点	179
四、产妇喝肉汤的学问	180
五、产妇饮食中的误区	180
六、产后3个月内不宜食用过量味精	181
七、产后不宜服用人参	181
八、产后保养的七大错误观念	182
九、学会观察恶露	183
十、产后为何“尿潴留”	184
十一、产后便秘怎么办	185
十二、诱发产后腰痛的九大“真凶”	185
十三、预防产后腰痛	186
十四、产妇要预防感冒	187
十五、产妇感冒家庭护理Q&A	188
十六、产后发烧的原因	189

十七、产后须防手脚痛	190
十八、冬季要防“产后风”	190

第二章 恢复与锻炼

一、侧切手术后的恢复	192
二、剖宫手术的产后恢复	193
三、子宫恢复要趁早	194
四、练紧阴道的3种方法	195
五、瑜伽10招：秀出你的小蛮腰	196
六、产后10天塑造美臀	199
七、大肚腩变平坦小腹	200
八、产后妈妈美腿操	201
九、沐浴美腿新时尚	202
十、你和他的亲密计划	204
十一、性生活恢复的最佳时机	205
十二、产后第一次“亲密接触”要小心	206
十三、哺乳期如何安排性生活	206

第三章 抑郁的产妇与地铁

一、分娩前后的心理障碍	208
二、产后抑郁症的7种形态	209
三、缓解产后抑郁的方法	211

第六篇 爱你，宝贝！（新生儿护理）

第一章 新妈咪必修课

一、Lessen One准备婴儿用品	214
二、Lessen Tow准备婴儿服装	216
三、Lessen Three选购纸尿裤技巧	216
四、Lessen Four使用棉尿布技巧	217
五、Lessen Five棉尿布清洗方法	217

六、Lessen Six了解健康新宝宝的特征	218
七、Lessen Seven体验新生命的奇迹	219

第二章 贴心护理你的宝贝

一、小肚脐，新生宝宝重点保护区	220
二、小心对待宝宝的囟门	220
三、什么是枕秃	221
四、宝宝枕头学问大	221
五、如何发现宝宝的排便信号	222
六、怎样料理新生儿大小便	222
七、怎样给新生儿洗澡	223
八、洗澡后不宜使用爽身粉	224
九、宝宝指甲巧护理	224
十、不要让宝宝在灯下睡眠	225
十一、不要让痱子侵扰你的宝宝	225
十二、不要摇晃婴儿	226
十三、婴儿不要睡电热毯	226
十四、夏季也不要让孩子裸睡	226
十五、宝宝睡眠卫生原则	227
十六、如何对待婴儿哭闹	227
十七、爱心抚触全方案	228
十八、新生儿的抱法	229

第三章 母乳喂养

一、把握母乳喂养的最佳时机	230
二、母乳喂养的特点	231
三、母乳可以提高宝宝智商	231
四、何时加辅食，何时断奶最好？	232
五、婴儿打嗝与溢奶	232
六、新生儿日哺乳量	233
七、怎样知道孩子是否吃饱	233
八、5种促进乳汁分泌的办法	233
九、喂哺的正确姿势	234

第四章 人工喂养

一、配方奶粉喂养禁忌	236
二、如何消毒奶瓶?	237
三、冲调奶粉的步骤	237
四、选购奶粉需察“颜”观色	238
五、新妈咪的Q&A	239
六、婴儿忌吃鸡蛋白	240
七、婴儿不宜喂豆奶	240
八、添加辅食阶梯法	241

第五章 宝宝少生病 妈妈少担心

一、新生儿易发生哪些疾病?	244
二、新生宝宝头号杀手:败血症	245
三、宝贝为何变成“小黄人”	246
四、怎样区别宝贝属于哪种黄疸?	246
五、病理性黄疸引发3大疾病	247
六、新生儿脱水热是怎么回事	248
七、怎样处理新生儿发烧	248
八、解除婴儿便秘的方法	249
九、什么是鹅口疮	250
十、怎样预防和治疗鹅口疮	250
十一、不要捏着孩子的鼻子灌药	251
十二、打疫苗不要贪多求全	251

附录

孕期妈妈的变化和特征	252
0—12个月婴幼儿的特征及变化(一)	253
0—12个月婴幼儿的特征及变化(二)	254
婴儿生长图(一)	255
婴儿生长图(二)	256



第一篇 为孕而性（怀孕准备）

男人不做一回父亲，女人不做一回母亲，实在算不上完整的人。一个人不亲自体验一下创造新生命的神秘，实在没有资格奢谈永恒。

并不是说，养儿育女是人生在世的一桩义务。我至今仍蔑视一切义务。可是，如果一个男人的父性、一个女人的母性——人性中最人性的部分——未得实现，怎能有完整的人性呢？

如果一个人不曾亲自迎接过来自永恒的使者，不曾从婴儿尚未沾染岁月尘埃的目光中品读过永恒，对永恒会有多少真切的感知呢？

——周国平