

1688 百味丛书

骏轩工作室 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100个 平安孕产秘诀

畅销
特惠版

第二辑



百味丛书

你不可不知的 100个 平安孕产秘诀

骏轩工作室 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 个平安孕产秘诀/骏轩工作室编著.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7024-7

I. 你... II. 骏... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识
IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215670 号

你不可不知的 100 个平安孕产秘诀

编 著 骏轩工作室
责任编辑 沈 志
责任校对 刘 强
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 178 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7024-7
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S

- 秘诀 1. 选择最佳受孕年龄/6
- 秘诀 2. 选择最佳受孕季节/8
- 秘诀 3. 选择最佳受孕时间/10
- 秘诀 4. 准确掌握排卵期/12
- 秘诀 5. 测量基础体温/14
- 秘诀 6. 慎重使用促排卵药/16
- 秘诀 7. 及时获得早孕信息/18
- 秘诀 8. 了解胎儿发育的特点/20
- 秘诀 9. 关注子宫和乳房的变化/22
- 秘诀 10. 关注消化系统的变化/24
- 秘诀 11. 关注骨骼的变化/26
- 秘诀 12. 关注皮肤的变化/28
- 秘诀 13. 关注体重的变化/30
- 秘诀 14. 关注血压的变化/32
- 秘诀 15. 平安度过怀孕第一个月/34
- 秘诀 16. 平安度过怀孕第二个月/36
- 秘诀 17. 平安度过怀孕第三个月/38
- 秘诀 18. 平安度过怀孕第四个月/40
- 秘诀 19. 平安度过怀孕第五个月/42
- 秘诀 20. 平安度过怀孕第六个月/44
- 秘诀 21. 平安度过怀孕第七个月/46
- 秘诀 22. 平安度过怀孕第八个月/48
- 秘诀 23. 平安度过怀孕第九个月/50
- 秘诀 24. 平安度过怀孕第十个月/52
- 秘诀 25. 避免接触化学性有害物质/54
- 秘诀 26. 避免接触杀虫剂等农药/56
- 秘诀 27. 避免接触汽油/58
- 秘诀 28. 避免接触苯/60
- 秘诀 29. 避免接触砷/62
- 秘诀 30. 避免接触汞/64
- 秘诀 31. 避免接触铅/66
- 秘诀 32. 暂离有毒有害工种/68
- 秘诀 33. 孕期尽可能坚持工作/70
- 秘诀 34. 避免药物对母体的影响/72
- 秘诀 35. 避免药物对胎儿的影响/74
- 秘诀 36. 孕期用药慎之又慎/76
- 秘诀 37. 防止中药的毒副作用/78
- 秘诀 38. 慎重选择中成药/80
- 秘诀 39. 怀孕早期远离手机/82
- 秘诀 40. 避免长时间接触电脑/84
- 秘诀 41. 怀孕期间少看电视/86
- 秘诀 42. 少饮含咖啡因的饮料/87
- 秘诀 43. 重视孕期饮食营养/88
- 秘诀 44. 注意保持营养均衡/90
- 秘诀 45. 防止孕期缺钙/92
- 秘诀 46. 防止孕期缺铁/94
- 秘诀 47. 防止孕期缺锌/96
- 秘诀 48. 防止孕期缺铜/97
- 秘诀 49. 合理使用维生素/98
- 秘诀 50. 注意补充叶酸/100
- 秘诀 51. 防止维生素 A 摄入过多/102
- 秘诀 52. 保证足够的饮水量/104
- 秘诀 53. 适当多喝牛奶/106
- 秘诀 54. 正确选择酸味食品/107
- 秘诀 55. 少吃过咸的饮食/108
- 秘诀 56. 合理安排孕早期饮食/110



秘诀 57. 合理安排孕中期饮食/112

秘诀 58. 合理安排孕晚期饮食/114

秘诀 59. 选择合适的服装款式/116

秘诀 60. 选择合适的服装面料/118

秘诀 61. 不要穿高跟鞋/120

秘诀 62. 创造良好居住条件/122

秘诀 63. 采用正确的洗浴方法/124

秘诀 64. 慎重选用化妆品/126

秘诀 65. 采用正确的站、坐、走姿势/128

秘诀 66. 孕期远离宠物/130

秘诀 67. 孕期适当做家务/132

秘诀 68. 孕期避免噪声影响/134

秘诀 69. 采用正确的睡眠体位/136

秘诀 70. 娱乐活动不宜过度/138

秘诀 71. 安排好孕期性生活/140

秘诀 72. 外出旅行注意保健/142

秘诀 73. 搭乘飞机注意安全/144

秘诀 74. 驾车出行要谨慎/146

秘诀 75. 怀孕初期多做有氧运动/148

秘诀 76. 怀孕中期适当增加活动量/150

秘诀 77. 怀孕后期做健身操/152

秘诀 78. 重视孕期乳房保护/154

秘诀 79. 了解自然生产的过程/156

秘诀 80. 做好临产的准备工作/158

秘诀 81. 分娩时主动与医生配合/160

秘诀 82. 正确选择分娩方式/162

秘诀 83. 正确应对分娩疼痛/164

秘诀 84. 及时应对产后生理反应/166

秘诀 85. 重视产褥期护理/168

秘诀 86. 注意产后饮食调养/170

秘诀 87. 防治产后缺乳/172

秘诀 88. 防治乳头皲裂/174

秘诀 89. 安排好产后起居衣着/176

秘诀 90. 注意产后口腔保健/178

秘诀 91. 注意产后清洁卫生/180

秘诀 92. 防治产后多汗/182

秘诀 93. 防止产后尿潴留/184

秘诀 94. 防止产后尿失禁/186

秘诀 95. 防止产后脱发/188

秘诀 96. 慎重对待产后性生活/190

秘诀 97. 哺乳期采取避孕措施/192

秘诀 98. 哺乳期慎用用药/194

秘诀 99. 防止产后抑郁症/196

秘诀 100. 促进产后体型恢复/198

秘 诀

1

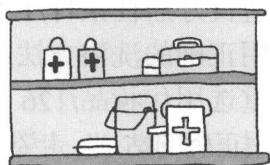
选择最佳受孕年龄



平安秘诀

女性生育旺盛时期是 20~30 岁。从生理上看,女性生殖器官一般在 20 岁以后才逐渐发育成熟,骨骼的发育成熟则要到 24 岁左右。如在骨骼尚未发育成熟前怀孕,母子就会互相竞争营养,从而影响母亲骨骼发育的进程。同时由于子宫收缩无力、胎位不正、胎儿发育不良等,又会影响婴儿的健康。所以,女性在 24~27 岁生育比较合理,最好不超过 30 岁,特别不要超过 35 岁。

妇产科



女性在 24~27 岁
生育比较合理,最好
不超过 30 岁,特别
不要超过 35 岁。

女性年龄过大,卵细胞发生畸变的可能性增加,受孕后胎儿畸形率也会上升,不利于优生。过晚生育对母婴的健康不利。女性在 35 岁以后,

骨盆和韧带会变得松弛,盆底和会阴的弹性变小,子宫的收缩力减弱,分娩时容易发生难产,增加产妇的痛苦。新生儿也可能发生窒息、感染、产伤,甚至死亡。另外,女性在 35 岁以后,卵巢功能开始衰退,这对于优生优育来说也是个不利因素。

孩子的智力和健康是受多方面因素影响的,先天因素和遗传因素是其中一个很重要的方面。如果能够在最佳生育年龄期间生育,很多不利因素可以避免,孩子聪明、健康的可能性可大大提高。

专家答疑



问:30 岁是不是女性生育的一个坎?

答:女性的最佳生育年龄是 24 岁到 30 岁。妇产科医生建议女性最好在这个年龄段生育,最迟不要超过 35 岁。35 岁之后容易患上胃炎、胆囊炎、高血压等疾病,而怀孕更增加了患病机会。在这个年龄段,妇科疾病(如子宫肌瘤)的发生几率也会增加。35 岁以后才生育,容易伴发糖尿病、高血压、羊水过多等多种疾病,对胎儿的生长发育有一定的影响。过了 35 岁的女性,分娩时顺产的机会就比较小,容易发生难产,产后并发症也多,分娩后恢复的时间也相对要长。而且,怀孕之后的并发症表现得比较复杂,还有可能影响今后的健康状况。



延伸阅读

对于男方来说,生育年龄与婴儿的质量也有关联。一般男子在 25~35 岁精力充沛,身体健壮,精子的质量较高。父亲年龄的增加也可能使某些染色体病更趋复杂化。有资料显示,新生儿死亡率随父亲年龄增加而增长。父亲年龄超过 40 岁,子女发生畸形者超过对照组 1 倍。可见,男子高龄生育同样不利于优生。

秘 诀

2

选择最佳受孕季节

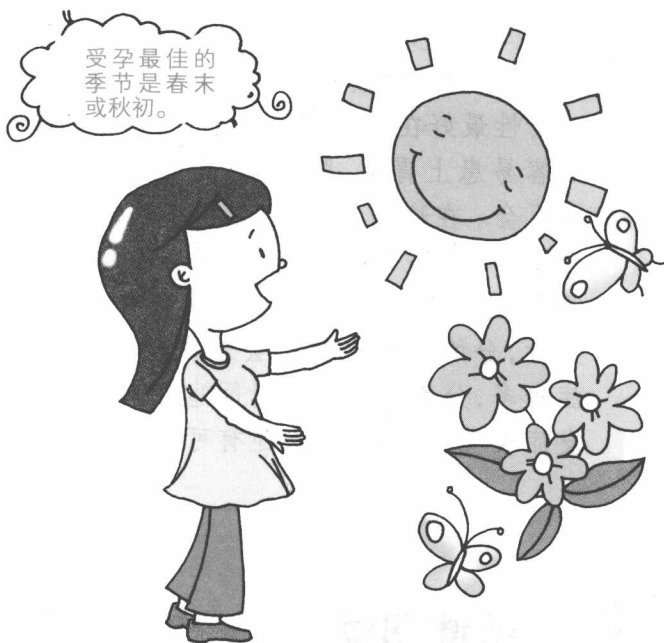


平安秘诀

四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响。选择怀孕的理想季节,对母亲的健康和胎儿的生长发育有很重要的意义。专家认为,受孕最佳的季节是春末或秋初。

美国科学家曾调查分析了 45 000 名大学一年级的新生,发现春秋季受孕而生的孩子的优秀率比盛夏受孕而出生的高 60%。怀孕早期正是胎儿大脑皮层形成的阶段。炎夏温度过高,孕妇妊娠反应重,食欲不佳,蛋白质摄取量少,机体消耗量大;严冬温度过低,新鲜蔬菜少,孕妇常居于室内,活动量过少并缺少新鲜空气供给,容易受寒感冒。这些不利的因素都能影响胎儿的发育。

春末怀孕,正值春暖花开的季节,此时气候温和适宜,风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行,孕妇的饮食起居易于调适。这样能使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境,对于预防畸胎最为有利。日照充足是春季怀孕的又一个优势,孕妇在整个妊娠过程中具有良好日照条件。孕



妇皮肤里的麦角固醇在阳光中紫外线的照射下,能变成维生素 D,促进机体对钙、磷的吸收,有利于胎儿骨骼的生长和发育。另外,阳光照射到皮肤上,能促进人体的血液循环,还能杀菌消毒,对孕妇的身体健康也大有益处。

秋初受孕也较为合适。此时正值秋高气爽,气候温暖舒适,睡眠、食欲不受影响,又是水果上市的黄金季节,对孕妇营养补充和胎儿大脑发育十分有利。孕妇的预产期又是在春末夏初,气候温和,各类食物供应充裕,有利于产妇身体康复和乳汁的分泌。孩子衣着逐渐减少,护理较为方便。另外,春夏之交日光充足,婴儿可获得良好的光照,有利于生长发育,不易患佝偻病。当进入冬季时,婴儿已逐渐长大,可避开肠道传染病流行高峰。

专家答疑



问:4月份适宜怀孕吗?

答:从胎儿的发育来看,4月份怀孕是适宜的。因为受孕后第3个月正是胎儿大脑皮层开始形成的阶段。此时瓜果、蔬菜供应充足,便于孕妇充分吸取维生素和矿物质,对胎儿摄取某些微量元素也有很大好处,有益于胎儿的健康成长和大脑发育。



延伸阅读

有道是,“有意栽花花不开,无心插柳柳成行”。现实生活中怀孕的时机不一定按计划如期进行。那么,一旦在其他时间怀孕就应当顺其自然。有人想先流产,以后再设法按期怀孕,其实这种想法是不对的。流产本身对人体是一种伤害,对子宫内膜也会带来一定的损害。

秘 诀

3

选择最佳受孕时间



平安秘诀

研究表明:在排卵期当天及前 5 天,性交受孕率较高,受孕率的“顶点”在排卵当天。



为了增加受孕的机会,提高胎儿质量,排卵期前男女双方之间应节欲一段时间,使双方精血旺盛。性交次数过疏或过频都不利于受孕。性交间隔时间过短,精液稀薄,精子量少,不利于受孕。通常要在排卵期前节欲 3~5 天,以保证精液中有足够数量的精子。

应尽量安排在最接近排卵日的时间性交。排卵之前过早性交,精子在女性生殖道里停留时间过长;排卵后过迟性交,卵子等待时间过久,受

精时质量差。两种情况都影响受精卵的质量,不利于优生。

女性受孕不一定有性高潮,但性高潮可以增加受孕机会。因为性高潮时子宫内为正压,性高潮后急剧下降到负压,子宫内产生吸引作用,有利于精子的游入。性兴奋时阴道的内 2/3 段膨大,变成性交后的精液池,外 1/3 段收缩,可减少精液外流,而且兴奋时子宫上提,消退期子宫下降,这也有利于精子流入子宫。再者,性兴奋时阴道分泌碱性黏液,使平常呈酸性的阴道环境 pH 上升,有利于精子的生存和活动。

专家答疑



问:哪些时间段不宜生育?

答:研究认为,新婚后立即受孕是不合适的。此时男方体力、精力消耗巨大,因长时间忙于操办婚事,机体处在极度的疲劳状态,排出精液中的精子活力差。新婚受孕后,受孕早期可能因性生活频繁而引起流产,也可影响胎儿的正常发育。此外,旅行结婚时更不宜怀孕。曾有人调查 200 对旅行结婚的夫妇,其中先兆流产发生率竟达 20%。专家指出,旅行结婚时要采取避孕措施。



延伸阅读

任何一对夫妻都想生个既聪明又健壮的孩子。研究表明,选好受孕时间是十分重要的因素。好的受孕时间是指夫妻双方的心理状态良好,精神舒畅。双方身体无任何疾病。长期口服避孕药的女性,应停用二个月后再受孕。受孕前三个月,男女双方最好忌烟酒,保持良好的营养状态。

也可按人体生物钟推算出智力、体力和情绪的高峰,争取在最佳状态受孕。此办法应以女方为主,要想男女都处于最佳状态,是比较困难的。

秘 诀

4

准确掌握排卵期



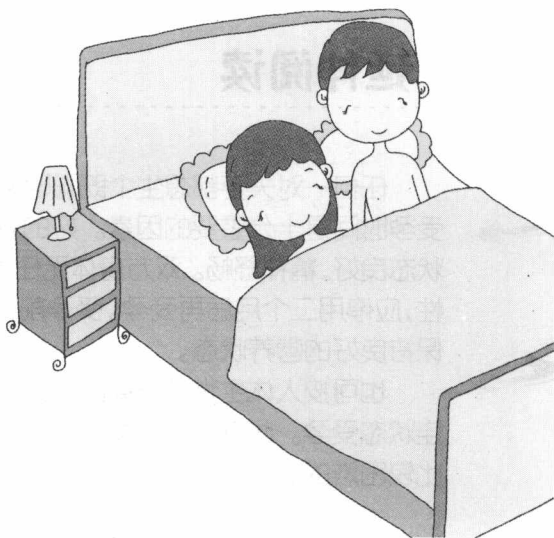
平安秘诀

想要提升受孕几率,就要掌握排卵期。确定排卵期有以下几种方法。

月经周期算法:女性的排卵周期一般为 28 天,精子在女性身体里面最多可以存活 72 小时,卵子最多存活 48 小时。如果月经周期有规律,排卵期是在下一次月经来潮前的第 14 天左右。而在排卵期前后的 2~3 天均为易受孕期间。但对于月经周期不太规则的女性,这种方法就不适用了。想要提升怀孕机会,就要掌握排卵期。

基础体温测量法:育龄期的女性在性激素的影响下,基础体温会随着排卵周期的变化而改变。排卵前,基础体温在 36.5°C 左右,波动范围在 0.1°C 左右;排卵后,基础体温可上升 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。基础体温升高的 3 天内为易受孕期间。使用基础体温测量法,要在清晨刚睡醒还没有任何活动时测量体温,正确测量、记录几个月的基础体温后绘制成表格,就可以准确地推测自己的排卵期了。

宫颈黏液观察法:女性宫颈黏液的分泌会随着雌激素的变化而改变。在排卵之前,雌激素会使宫颈黏液分泌增加,浓度降低,呈透明状,有利于精子存活和运动,因此这段时间为易受孕期间。排卵当天黏液量最多。排卵期后雌激素水平降低,宫颈黏液又逐渐减少,黏稠度增加,阴道则恢复相对干燥的状态。



专家答疑



问：卵巢排卵期是在月经周期的哪一天？

答：两次月经间隔的时间为月经周期，通常为 28~30 天，提前或推迟 3 天属正常。排卵一般发生在月经周期的中间，即下次月经前 14 天左右。如果月经周期不规则，下次月经的日期不好计算，可粗略推算本次月经后的第 15 天为排卵期。育龄妇女一般每月排卵一个，可由左右两侧卵巢轮流排出，或由一侧卵巢连续排出。排卵与环境、情绪、身体健康状况、性生活、避孕药物等因素有关，有时可提前排卵或一次排两个卵，有时可推迟排卵或暂时不排卵。单纯根据月经周期进行推算，有时尚不能明确排卵日期。



延伸阅读

排卵时部分女性会感到肛门有轻度下坠感，同时也可感觉一侧下腹轻痛。这些疼痛约经过几个小时就会消失。排卵前后由于体内雌激素分泌量的波动，会引起少量子宫出血，称为排卵期出血。这是排卵的另一种征象，有的女性会误认为是月经不调。有的女性虽然没有测试基础体温，但在排卵后的半个月，尤其是每天下午，会感到自己有些轻微发热，等到月经来潮后也就不再发热了。另有不少女性在排卵期会出现乳房胀或乳头痛，有时简直不能触碰乳头。乳房的表现也可能一直持续到下次月经来潮前夕。排卵时自身感觉最明显的表现，就是阴道分泌物的变化了。月经周期的前半期阴道分泌物少、黏稠且不透明。随着排卵期的临近，阴道分泌物逐渐增多，呈稀薄乳白色；至排卵期分泌物量明显增多，并呈水样透明清亮。女性会感到阴部潮湿滑溜，用手纸擦时会有鸡蛋清样的条状黏液。这种阴道分泌物排出历时 2~3 天，此时期是女性最易受孕的时间。

秘 诀

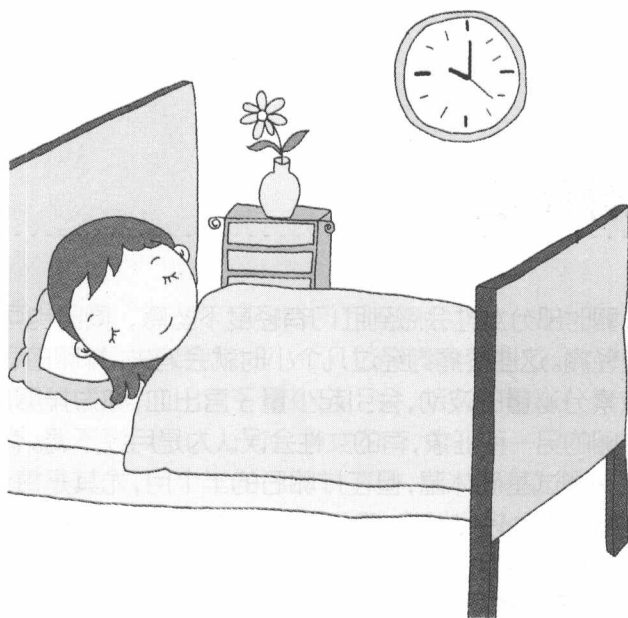
5

测量基础体温



平安秘诀

一个人的体温受外界环境和机体内在活动的影响而有所波动,为了排除这些因素的影响,常常把早晨 6~7 点醒来尚未起床之前的体温作为基础体温。基础体温是人体一昼夜中的最低体温。



测量基础体温的方法虽然简单,但要求严格,需要长期坚持。测量前要准备一支体温计和一张记录基础体温的记录单(如没有这种记录单,也可用一张小方格纸代替)。从月经期开始,于每日凌晨起床前,在不说活和不作任何活动的情况下,把体温计放在口腔里 5 分钟,然后把测量到的体温度数记录在体温记录单上。

为了提高测量基础体温的准确性,应在每晚临睡前把体温计上的水

银柱甩到 35°C 以下,并把它放在床头柜上或枕头边,以便使用时随手可取,尽量减少活动。如果起床拿体温计,就会使基础体温升高,使这一天的体温数值失去意义。做中班或夜班的女性,可以把测量基础体温的时间放在每次睡觉 4~6 小时初醒的时候。

基础体温一般需要连续测量 3 个以上月经周期才能说明问题。如果月经周期规则的话,测量了几个月经周期的基础体温后,基本上可以掌握自己的排卵日期。为了减少麻烦,可以选定从排卵日前的 3~4 天开始测试体温,待体温升高后再继续测试 3~4 天就行了。

专家答疑



问:基础体温与普通体温有什么不同?

答:基础体温是在休息 6~8 小时后,尚未起床、进食、说话前所测定的体温。基础体温通常是人体一昼夜中的最低体温。清晨起来,如果身体健康,起床时间相同,那么体温也基本相同。男性每天的基础体温几乎无变化,发育成熟女性的基础体温则有周期性的规律变化。



延伸阅读

将测量到的基础体温正确地记录在体温记录单上,能反映出卵巢的功能情况。如记录不正确,就失去其意义。正常育龄女性在一个月经周期中的基础体温曲线图,前半部分体温较低,后半部分体温升高,呈典型的双相型体温曲线。这种体温曲线表示卵巢有排卵功能,高、低体温曲线交界处为卵巢的排卵日期。从月经来潮的第 1 天开始,将每天所测量到的体温度数用小点画在相应的体温记录单的格子中,一直到下次月经来潮的前 1 天为止,最后将各个小点用直线按顺序连接起来,就成为 1 个月经周期的基础体温曲线。

如遇有感冒、发热、腹泻、失眠、饮酒、使用电热毯等情况,往往容易影响基础体温,应在表格的下面加以说明。



平安秘诀

近年来孕妇怀多胞胎的几率比以往有明显的增长,这与促排卵药物的使用有关。调查发现,大部分人是因为患有不孕症而在医生指导下用药的。但是多胞胎产妇来自农村的较多,也有私自用药的可能性。

所有促排卵药物的使用都必须有医学指征,这种药物主要是针对有排卵障碍的患者进行的一项人类辅助生育技术,也就是说只有不孕症中有功能性不排卵症状的患者才能使用。促排卵药物要在医生的指导下使用,医生必须对服药的整个过程进行监测。

不提倡患者自行随意使用这种药物。促排卵药物属于激素类药物,过量服用,卵巢会在药物的刺激下不断排卵,容易造成女性月经不调,出现卵巢过度刺激综合征,少数人则会罹患卵巢肿瘤。即使服药后成功怀孕了,母亲在孕期也将承担巨大的风险,容易造成各种产科的并发症。多胞胎孕妇更容易出现羊水过多、高血压、胎盘早剥、弥漫性血管内凝血、早产等。有些药物如氯米芬过量使用,还可能会抑制排卵,失去了治疗不孕的效果。

多胞胎儿一般都在不足月时便出生,早产发生率非常高,胎儿也容易出现营养不良、体重偏低、发育不健全、生存能力差等问题。多胞胎儿发

