

# 孕产全书

徐宁◎编

本书将给准妈妈、准爸爸带来孕前准备、准妈妈营养和饮食、孕期生活保健、分娩过程及产后护理与保健等全面、科学、实用的孕育知识，提示孕期生活中想知道的和应该知道的关键点，解答孕期可能遇到的种种疑虑、担忧和难题，让您享受一个健康、轻松、快乐的孕期。

- 什么时候受孕最好？
- 严重的孕吐会不会影响宝宝健康？
- 准妈妈该吃什么、不该吃什么？
- 孕期腰酸、腿肿怎么办？
- 分娩前要做什么准备？
- 生宝宝时会不会痛得忍受不了？



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

# 孕产全书

— 1 —

© 2008 年 1 月 1 日



# 孕产全书

徐宁◎编



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

·北京·

怀孕与分娩,是每个女性人生道路(或家庭发展)上很重要的一段历程。在这短短的一年中,真可谓是“变化万千”。为了能让广大孕产妇朋友及家人多一些孕产知识,更好地了解自己的身体,安全、愉快地度过这一重要时期,本书从孕前准备、孕期母体变化和胎儿生长状况、准妈妈营养和饮食、孕期保健与防病、安心分娩、产后护理等9个方面图文并茂地对孕产妇生活进行了详细的介绍和专业性的指导,是一本比较系统的、普及型的家庭孕产指导读物。

本书内容详实、通俗易懂、可操作性较强,是广大孕产妇朋友及家人的健康顾问。

### 图书在版编目(CIP)数据

孕产全书/徐宁编. —北京:化学工业出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-122-06166-9

I. 孕… II. 徐… 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(2009)第112606号



编写: 徐宁  
插图: 高金丽

---

责任编辑: 邹朝阳 蔡红  
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 尹琳琳

---

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印装: 北京云浩印刷有限责任公司  
720mm×1000mm 1/16 印张20 字数268千字  
2010年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 32.00 元

版权所有 违者必究

前言

怀胎十月、生儿育女，是人类千百年来繁衍生息的自然过程；同时，孕育生命也是人类最伟大的事业，是每个家庭中的头等大事，每个做妈妈的女性一生都无法忘怀的经历。

天下做父母的，都希望孕育一个健康、聪明的宝宝。那么，从准备怀孕的那一刻起，就需要做足“功课”：准备好孕育的“土壤”——身体和“种子”（包括健康的精子、卵子）；把握好“播种”的时节；即最佳受孕时机；随时了解生长发育状况，包括准妈妈和胎儿的变化；给予充足的营养和细心的呵护，包括照料好孕期准妈妈的饮食、生活、起居……然后，用最好的心态，迎接“收获”的时刻——宝宝的出生。而这其中，准爸爸、准妈妈可能会遇到各种各样与怀孕有关的问题：怀孕前要做哪些检查？什么时候受孕最好？严重的孕吐会不会影响宝宝健康？准妈妈该吃什么、不该吃什么？怀孕期间腰酸、腿肿该怎么办？孕期合并高血压等病症怎么处理？我要为分娩做什么准备？生宝宝时会不会痛得忍受不了……

翻开这本书，我们将给准妈妈、准爸爸带来包括孕前准备、孕期保健、准妈妈营养和饮食、孕期生活安排要点、孕期检查和疾病防治、分娩过程及产后保健等全面、科学、实用的孕育知识，帮助其了解孕育生命的过程，提示孕期生活中不知道的、想知道的和应该知道的关键点，解答孕期可能遇到的种种疑虑、担忧和难题，享受一个健康、轻松、快乐的孕期。

让美妙的生命之旅，从这里开始！

编者

2009年1月



## 孕前准备

1

### 1. 孕前健康检查 /2

孕前体检的必要性 /2

生育能力测评表 /2

孕前准妈妈要做的检查 /4

准爸爸也要做健康体检 /5

体检前的准备 /5

孕前需要注射的疫苗 /6

准妈妈孕前应治疗的疾病 /7

暂时不宜怀孕的疾病 /8

做过人工流产、剖宫产以及曾早产的女性宜何时怀孕 /9

口腔健康影响优生 /9

### 2. 停止避孕措施 /11

口服避孕药的女性宜何时怀孕 /11

取环后的女性宜何时怀孕 /11

服用紧急避孕药后多久才宜怀孕 /12

停止避孕应注意的事项 /12

### 3. 谨慎服用药物 /14

哪些药物对受孕有影响 /14

可影响男性生育功能的药物 /14

孕前慎服催眠药 /15

长期服药的女性宜何时怀孕 /16

孕前可以服用保健品吗 /16

#### 4. 保持健康的生活方式 /18

准爸妈的烟酒问题 /18

保持体重和锻炼 /19

避开不良环境 /21

哪些职业女性孕前需要调换岗位 /22

减少夜生活，早睡早起 /23

#### 5. 均衡营养的饮食 /24

营养储备从什么时候开始 /24

孕前的饮食原则 /24

少吃或不吃腌制、熏制食品 /25

有效去除果蔬上的残留农药 /25

需要用补品来补充营养吗 /26

育龄女性特需的营养 /26

为什么要补充叶酸 /28

叶酸需要补多少、补多久 /29

食补能满足对叶酸的需要吗 /29

服用叶酸片的方法 /30

准爸爸也要注意饮食 /30

准爸爸孕前多补锌 /32

肥胖者孕前的营养建议 /32

体重过轻者孕前的营养建议 /32

上班族准爸妈的饮食原则 /33

#### 6. 养宠物与怀孕 /34

养宠物会影响怀孕吗 /34

弓形虫感染会带来什么影响 /34

孕前必须做哪些检查 /35

准妈妈与宠物共处五大原则 /35

不养宠物也可能感染弓形虫 /36

## 7. 蜜月最好别怀孕 /37

为什么蜜月期不宜怀孕 /37

新婚期的性生活 /37

## 8. 准爸妈的心理健康 /39

孕前的心理准备 /39

如何调试孕前心理 /41

准爸爸做好准备了吗 /43



# 把握最佳受孕时机

45

## 1. 找出排卵日 /46

计算排卵日的意义 /46

推算排卵日的方法 /46

## 2. 最佳的受孕时机 /48

女性的最佳生育年龄 /48

男性的最佳生育年龄 /48

受孕的最佳季节 /49

把握最佳的受孕时段 /49

一天当中最佳的受孕时间 /50

女性性高潮有益优生 /50

避开不良时机受孕 /51

太阳黑子爆发期间受孕易畸形 /51

自然环境变化影响受孕 /52

## 3. 有些情况要小心怀孕 /53

这些情况能怀孕吗 /53

哪些情况要小心怀孕 /54

哪些情况不宜怀孕 /55



1. 怀孕第一个月 (0~4 周) /60

孕妇身体的变化 /60

胎儿的生长情况 /60

本月注意事项 /61

2. 怀孕第二个月 (5~8 周) /62

孕妇身体的变化 /62

胎儿的生长情况 /62

本月注意事项 /63

3. 怀孕第三个月 (9~12 周) /65

孕妇身体的变化 /65

胎儿的生长情况 /65

本月注意事项 /66

4. 怀孕第四个月 (13~16 周) /68

孕妇身体的变化 /68

胎儿的生长情况 /68

本月注意事项 /69

5. 怀孕第五个月 (17~20 周) /71

孕妇身体的变化 /71

胎儿的生长情况 /71

本月注意事项 /72

6. 怀孕第六个月 (21~24 周) /74

孕妇身体的变化 /74

胎儿的生长情况 /74

本月注意事项 /75

7. 怀孕第七个月 (25~28 周) /77

孕妇身体的变化 /77

胎儿的生长情况 /77

本月注意事项 /78

## 8. 怀孕第八个月(29~32周) /79

孕妇身体的变化 /79

胎儿的生长情况 /79

本月注意事项 /80

## 9. 怀孕第九个月(33~36周) /82

孕妇身体的变化 /82

胎儿的生长情况 /82

本月注意事项 /83

## 10. 怀孕第十个月(37~40周) /85

孕妇身体的变化 /85

胎儿的生长情况 /85

本月注意事项 /86



# 准妈妈营养和饮食

89

## 1. 孕期的营养补充 /90

准妈妈怎样加强营养 /90

孕妇在春季如何选择饮食 /90

孕妇在夏季如何选择饮食 /91

孕妇在秋季如何选择饮食 /91

孕妇在冬季如何选择饮食 /92

孕早期如何安排饮食 /92

孕中期如何安排饮食 /92

孕晚期如何安排饮食 /93

体重过轻的孕妇如何进行饮食调控 /94

肥胖孕妇如何进行饮食调控 /94

## 2. 孕期必不可少的六类食物 /96

全麦制品 /96

奶、豆制品 /96

水果 /97

瘦肉 /97

蔬菜 /98

干果 /98

## 3. 孕妇适宜多食用的食物 /100

最佳保胎食物 /100

最佳利尿食物 /100

最佳防呕吐食物 /101

最佳饮料 /102

最佳防早产食物 /103

最佳零食 /103

最佳酸味食物 /104

最佳助脑发育食物 /104

最佳防便秘食物 /105

最佳补血食物 /105

最佳助分娩食物 /105

## 4. 孕妇不宜多食用的食物 /107

不宜过食高脂肪食物 /107

不宜过食高蛋白食物 /107

不宜过食高糖饮食 /108

不宜过食高钙饮食 /108

不宜过食咸食 /108

不宜嗜食酸性饮食 /109

不宜滥服温热补品 /109

不宜食用霉变食品 /110

不宜长期食素 /110

不宜多吃动物肝脏 /111

不宜贪食火锅 /111

不宜食用辛辣刺激性调料 /112

不宜多食味精、油条和罐头食品 /112

不宜过食人参、桂圆等补品 /113

不宜食用滑利食物 /113

不宜多食用的水果 /113

不宜吃甲鱼和螃蟹 /114

不宜吃腌制、熏制食物 /114

不宜饮用含咖啡因的饮料 /114

不宜喝刺激性饮料 /115

## 5. 孕期贫血的食疗调养 /116

孕期贫血的症状 /116

孕期贫血的危害 /116

预防和纠正孕期贫血的方法 /117

## 6. 孕期缺钙的食疗调养 /119

孕期缺钙的原因 /119

孕期缺钙的表现 /119

孕期缺钙的危害 /120

如何预防和治疗孕期缺钙 /120

## 7. 妊娠高血压综合征孕妇的膳食安排 /122

妊娠高血压综合征的饮食原则 /122

妊娠高血压综合征孕妇适宜的食物 /122

妊娠高血压综合征孕妇的饮食禁忌 /123

## 8. 孕妇也要防止营养过剩 /124

孕妇营养过剩的危害 /124

怎样预防准妈妈营养过剩 /124



1. 怎样减轻早孕反应 /128

什么是早孕反应 /128

早孕反应的临床表现 /128

早孕反应的时间 /128

没有早孕反应正常吗 /128

如何减轻早孕反应 /129

心理疗法减轻早孕反应 /129

饮食疗法减轻早孕反应 /129

运动疗法减轻早孕反应 /130

药物疗法减轻早孕反应 /130

2. 孕早期应避免的不良影响 /131

用药不当 /131

警惕高温 /132

小心 X 线、CT 检查 /133

远离辐射 /133

避免噪声 /134

3. 多胎妊娠不一定是福气 /135

什么是多胎妊娠 /135

多胎妊娠的原因 /135

多胎妊娠可能出现的不良反应 /136

多胞胎应该注意什么 /136

多胎妊娠能减胎吗 /137

4. 准妈妈要保持愉悦的心情 /138

准妈妈的情绪会影响胎儿吗 /138

情绪不稳定导致流产、难产 /138

准妈妈情绪对胎儿的影响 /139

准妈妈产前抑郁早预防 /139

## 5. 怀孕与家务 /140

孕期能做家务吗 /140

准妈妈如何干家务 /140

## 6. 怀孕与运动 /142

孕期能否做运动 /142

孕期适合做哪些运动 /142

如何做孕妇体操 /143

孕妇运动时的注意事项 /145

不去闹市散步 /147

## 7. 合理安排孕期性生活 /148

孕期能同房吗 /148

妊娠初期怎么过性生活 /148

妊娠中期怎么过性生活 /148

妊娠晚期怎么过性生活 /149

哪些情况不适宜过性生活 /149

## 8. 孕妈妈居家小提示 /150

孕妇居室的要求 /150

孕妇怎样休息 /150

孕妇洗澡时的注意事项 /151

孕妇能睡电热毯吗 /151

不要久坐不动 /152

夜晚不要开灯睡觉 /152

不要在居室铺地毯 /152

不要忽视给电话机消毒 /153

## 9. 孕妇的服装和化妆 /154

内衣的选择 /154

内裤的选择 /154

胸罩的选择 /155

外衣的选择 /155

- 鞋袜的选择 /156
- 准妈妈如何使用腹带 /157
- 准妈妈能化妆吗 /157
- 准妈妈如何保养皮肤 /157
- 准妈妈选购化妆品的要求 /158
- 准妈妈能烫发、染发吗 /158

#### 10. “花肚皮” /159

- 什么是“花肚皮” /159
- 什么时候会出现“花肚皮” /159
- 如何消除“花肚皮” /159

#### 11. 学会居家自我监护 /161

- 居家自我监护的必要性 /161
- 推算胎宝宝的大小是否与胎龄相符 /161
- 测量胎心跳动次数 /162
- 数胎动次数 /163
- 触摸胎位是否正常 /163
- 监测体重 /164

#### 12. 把握时机做胎教 /165

- 什么是胎教 /165
- 胎教的意义 /165
- 胎教的环境 /165
- 音乐胎教法 /166
- 抚摸胎教法 /166
- 触压、拍打胎教法 /167
- 光照胎教法 /167
- 语言胎教法 /168
- “斯赛迪克”胎教 /168
- 胎教的注意事项 /169

#### 13. 孕期出行提示 /170

- 孕期能外出旅行吗 /170

- 孕期外出旅行提示 /170
- 孕妇骑车的注意事项 /172
- 孕妇乘公共车的注意事项 /172
- 孕妇乘飞机的注意事项 /173

#### 14. 乳房护理为哺乳做准备 /174

- 乳房护理的重要性 /174
- 如何进行乳房护理 /174
- 纠正乳头内陷 /175



#### 1. 产前检查 /178

- 产前检查的必要性 /178
- 一般产前检查的项目 /178
- 产前检查的次数 /179
- 产前检查的注意事项 /179
- B超对胎儿有无影响 /180

#### 2. 产前诊断 /181

- 什么是产前诊断 /181
- 哪些孕妇应做产前诊断 /181
- 孕中期注意做产前诊断 /182

#### 3. 避免胎儿畸形 /183

- 什么是胎儿畸形 /183
- 造成胎儿畸形的原因 /183
- 如何预防胎儿畸形 /183
- 谨慎度过孕早期 /184

#### 4. 孕早期警惕宫外孕 /185

- 什么是宫外孕 /185
- 造成宫外孕的原因 /185

- 宫外孕的症状 /185
- 宫外孕的危害 /186
- 怎么治疗宫外孕 /186
- 宫外孕的预防 /187
- 5. 预防和及早发现妊娠高血压综合征 /188
  - 什么是妊娠高血压综合征 /188
  - 妊娠高血压综合征的症状 /188
  - 妊娠高血压综合征的危害 /188
  - 妊娠高血压综合征的预防 /189
- 6. 先兆子痫或子痫 /191
  - 发生先兆子痫或子痫的原因 /191
  - 先兆子痫或子痫对孕妇和胎儿的影响 /191
  - 如何预防先兆子痫或子痫 /192
- 7. 孕晚期防早产 /193
  - 什么是早产 /193
  - 早产的原因 /193
  - 早产的表现 /194
  - 如何避免早产 /194
- 8. 前置胎盘 /195
  - 什么是前置胎盘 /195
  - 前置胎盘的原因 /195
  - 前置胎盘的危险 /195
  - 前置胎盘的症状与预防 /196
- 9. 胎盘早剥 /197
  - 什么是胎盘早剥 /197
  - 造成胎盘早剥的原因 /197
  - 胎盘早剥的表现和危险 /197
  - 如何预防胎盘早剥 /198
- 10. 痔 /199
  - 孕妇为什么会长痔 /199