

之宝贝书系57

北京协和医院妇产专家权威打造



完美孕产 一本全

北京协和医院妇产专家 **马良坤** 编著

- 孕前准备
- 孕期保健
- 胎教大全
- 产后护理与恢复
- 新生儿护理与智能训练

中国人口出版社



完美孕产 一本全

马良坤 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美孕产一本全 / 马良坤编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0339-1

I. ①完… II. ①马… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第237454号

完美孕产一本全

马良坤 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	26
字 数	300千字
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0339-1
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

对于准备怀孕和已经怀孕的女性来说，怎样才能顺利度过孕期这个充满幸福和稍微辛苦的阶段呢？

其实，首先应该明白怀孕不是一种病，只是人生的某个正常阶段，明白了这些你就可以坦然应对孕期的各种事情了。其次，要明白孕期不单单是指怀孕的那10个月，而应包括孕前3个月、孕期10个月、产后半年，所以从怀孕的前3个月，你就要明白孕育的历程就已经开始了，要开始进行孕期护理了。同时，提醒那些准备做爸爸的男士：这时要多帮妻子分担点家务了。最后，你要知道自己在孕期的每个阶段应该吃什么、怎么吃才能发挥营养的最大功效，发现身体有异常什么时候要马上去医院、什么时候把身体的某种“异常”视为正常现象，什么问题可以交给医生，什么问题可以自己解决，什么问题需要夫妻双方共同解决。

本书就是在上述思想的指导下编写的。在内容上，既有孕前准备，又有孕期保健，还有产后护理。在表现形式上，我们注重文字和图片的结合，以科学、严谨、富有亲和力的文字向读者说明各种孕期常见现象的处理方法，以温馨、可爱的图片告诉读者孕育并非充满痛苦而是饱含喜悦的过程。相信你在这样一本专业、科学而又富有浓浓爱意的书的指导下，定会孕育一个健康、聪明的宝宝。



目录

Contents

第一章 孕前准备

第一节 孕前检查

- 孕前应做的检查 26
- 孕前应该如何选择医院 26
- 综合医院的优势和劣势各有哪些 27
- 专科医院的优势和劣势各有哪些 27
- 应该什么时候做孕前检查 28
- 孕前检查的项目有哪些 28
- 怀孕前的口腔检查有哪些项目 30
- 女性孕前应接受哪些预防接种 31
- 丈夫应做的检查 31
- 丈夫在孕前要做哪些体检 31
- 对精子有毒害作用的物质有哪些 32
- 为什么要提高精子质量 33
- 怎样提高精子质量 33
- 影响精子和卵子的因素有哪些 34

第二节 孕前准备和注意事项

- 心理准备 36
- 孕前心理准备为什么非常重要 36
- 为什么有些妇女会对怀孕感到焦虑 37
- 丈夫如何帮妻子保持愉快的心情 37
- 为什么要有计划地怀孕 38
- 物质准备 38
- 孕前需做哪些物质准备 38
- 孕妇要不要辞掉工作 39
- 孕前妇女是否需要换工作 40
- 身体准备 40
- 孕前为什么要补充叶酸 40
- 丈夫孕前也要补充叶酸吗 41
- 孕前熬夜对准备怀孕的夫妇有影响吗 41
- 孕前用药的注意事项有哪些 41



孕前必须治疗的疾病有哪些	42
防治生殖道感染有何重要性	44
保证受孕时有良好的身体状况	44
● 注意事项	44
为什么要远离烟和酒	44
孕期可以养宠物吗	45
孕前妇女可以接受X线检查吗	46
电脑辐射会伤害到胎儿吗	46
什么是ABO血型不合, 有什么危害	47
什么是Rh血型不合, 有什么危害	47
Rh血型不合怎么办	48
丈夫应如何进行孕前保健	49

第三节 遗传与优生

● 有关遗传	50
宝宝智力与遗传有什么关系	50
我有生双胞胎的可能性吗	51
近视会遗传吗	52
父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝	53
哪类夫妻需要做遗传咨询	53

● 有关优生	54
优生的主要措施是什么	54
妇女孕前能吃安眠药吗	55
减肥影响怀孕吗	55
哪些人不宜生育	56
● 生男和生女	57
生男生女由什么决定	57
改变食谱能控制生男生女吗	58

第四节 怀孕的最佳时机

● 怀孕时间的选择	60
最佳生育年龄为多大	60
生育年龄对宝宝有哪些影响	61
怀孕早晚利弊分析	62
什么季节受孕最佳	63
不同季节受孕需要注意哪些事项	64
一天中何时受孕最佳	65
新婚时期适宜怀孕吗	65
停用避孕药后可否立即受孕	66
取出宫内节育器后可否立即受孕	66

早产或流产后应隔多长时间再受孕·····	66	计划受孕前对衣着有特殊要求吗·····	68
剖宫产后的妇女多久能够再受孕·····	67	定时妊娠法有什么好处·····	69
●怎样才能如期怀孕·····	67	什么是人体生物节律·····	69
如何掌握受孕规律·····	67	如何计算人体生物节律·····	70
如何估算排卵期·····	68	身体健康的夫妻如何成功受孕·····	71
排卵期前后同房需要注意什么·····	68		

第二章 孕育期

第一节 怀孕了吗

●怀孕的表现·····	74
受孕的过程·····	74
如何知道自己怀孕了·····	75
月经未如约而至就是怀孕了吗·····	76
如何确定是否怀孕·····	76
●确定怀孕后要做的功课·····	77
什么时候接受初诊检查最合适·····	77
初诊检查的内容有哪些·····	78
初诊检查后，孕妇应隔多长时间做下一次检查·····	78

第一次检查时，孕妇需要做怎样的准备	78
第一次检查的具体内容有哪些·····	79
以后约定的检查内容是什么·····	79
孕妇需要进行哪些测量·····	80
为什么要计算预产期·····	81
预产期的主要推算法有哪些·····	81

第二节 孕早期

●身体变化·····	84
孕妇的身体会发生什么样的变化·····	84
什么是早孕反应·····	85



早孕反应需要治疗吗·····	85	常用的保胎措施有哪些·····	95
孕吐有没有好处·····	86	孕酮保胎适用于哪些情况·····	95
如何减轻早孕反应·····	86	哪些情况不适合保胎·····	95
上班族应怎样面对突如其来的孕吐·····	87	保胎前有哪些注意事项·····	97
孕妇为什么总感到疲劳·····	88	如何能了解胎儿发育是否正常·····	97
怎样保证充足的睡眠·····	88	什么是异位妊娠·····	98
为什么孕妇穿衣服时会感到腰部发紧·····	89	异位妊娠有哪些表现·····	98
孕妇流鼻血了怎么办·····	89	孕期如何应对感冒·····	98
为什么孕妇会尿频·····	89	孕妇如何服用感冒常用药·····	99
为什么孕妇会出现泌尿系统感染·····	90	孕早期需要做B超检查吗·····	100
孕妇应如何预防泌尿系统感染·····	90	●心理保健·····	100
孕妇感到呼吸加快是正常现象吗·····	90	孕妇的情绪会有什么变化·····	100
孕妇腿部的红色充血点是什么·····	91	孕妇发脾气会伤害到胎儿吗·····	100
没感觉到身体变化，正常吗·····	91	孕妇变得比较健忘，怎么办·····	101
●应该了解的孕期知识·····	91	什么是孕期保健课程·····	101
如何计算孕龄·····	91	孕期保健课程由谁授课比较好·····	101
孕早期同房安全吗·····	91	参加孕期保健课程有用吗·····	102
孕早期同房注意事项·····	92	什么时候开始参加孕期保健课程最好·····	102
怎样预防便秘·····	93	●好爸爸篇·····	103
什么是流产·····	94	丈夫如何调节自己的情绪·····	103
怎样预防流产·····	94	妻子出现早孕反应后，丈夫应做些什么·····	103

如何分配家务活·····104

第三节 孕中期

● 身体变化····· 106

孕妇身体会发生什么样的变化·····106

孕妇会有什么样的感觉·····106

孕妇的皮肤颜色发生了变化，是正常现象吗·····107

为什么会出现妊娠纹·····107

怎样预防妊娠纹·····107

到了孕中期末为什么又会出现尿频现象·····108

早上感到一阵晕眩，是否意味着出现了问题·····108

如何避免晕眩·····109

为什么乳房变大，乳头、乳晕的颜色也加深了·····109

为什么会有“烧心”感·····110

孕妇下肢浮肿怎么办·····110

孕妇为什么容易小腿抽筋·····111

没有出现小腿抽筋的孕妇需要补钙吗·····111

阴道分泌物增多是否需要治疗·····111

刷牙后牙龈为什么会出血·····112

孕期体重增加多少是正常的·····112

孕妇体重增长缓慢，有什么不好的可能性吗·····113

体重增长过多，对孕妇及胎儿有何危害·····113

孕期如何控制体重的增长·····113

为什么有的孕妇腹部比别的孕妇大·····114

● 应该了解的孕期知识····· 114

怎样听胎心·····114

怀孕5个月进行B超检测有什么重要性·····115

怀孕14~21周做唐氏儿筛查有何意义·····115

怀孕24周后做血糖筛查为什么很重要·····117

血糖筛查是如何进行的·····117

羊膜腔穿刺的检查内容有哪些·····117

孕中期可以同房吗·····118

怀孕后有哪些情况不适合同房·····118

为什么怀孕后丈夫对同房失去了兴趣·····119

为什么孕妇对同房的兴趣发生了很大的变化·····119

孕中期以后睡眠时采取侧卧位有何好处·····119

为什么要注意乳房护理·····120



乳房护理的方法有哪些……………120

●心理保健……………121

孕妇有必要把未来宝宝的東西都准备好吗……………121

孕妇不愿外出怎么办……………121

总是担心丈夫嫌弃自己怎么办……………122

孕妇为什么容易心烦气躁……………122

●好爸爸篇……………123

孕期夫妻感情会影响胎儿吗……………123

如何帮助妻子保持良好的心情……………124

第四节 孕晚期

●身体变化……………127

孕妇的身体会发生什么样的变化……………127

孕妇腹部每天会出现几次发紧的现象，正常吗……………127

手指肿胀是什么原因……………128

孕妇脸部为什么会变圆、发肿……………128

乳头中溢出的液体是什么……………128

当腹部变大而且感到很不舒服怎么办……………129

呼吸短促是正常现象吗……………130

腹部皮肤发痒正常吗……………130

出现痔疮怎么办……………130

为什么孕妇会出现背部疼痛……………130

为什么有时候孕妇会感到肋下疼痛……………131

●应该了解的孕期知识……………131

如果提早分娩，多少孕周的胎儿才能存活……………131

如果足月的胎儿比较小意味着什么……………131

为什么要进行分娩前的呼吸练习……………131

什么是妊娠期高血压疾病……………132

如何预防妊娠期高血压疾病……………132

胎动有什么规律……………133

怀孕30周后开始胎动计数的意义是

什么……………133

胎儿在子宫内踢或者动会伤害孕妇吗……………134

孕妇若觉得胎儿不动了，该怎么办……………134

怀孕30周后进行骨盆测量有何重要性……………135

能在家中监测胎儿的心跳吗……………136

为什么在怀孕32周后不宜再同房……………136

性高潮会引起早产吗……………136

什么是前置胎盘……………137

什么是胎盘早期剥离·····137

孕晚期出血该怎么办·····137

如何避免早产·····138

孕妇不得不服用药物怎么办·····139

什么是胎位不正·····139

医生会怎样处理胎位不正的问题·····140

怀孕38周左右进行B超检测有何重要性 141

怀孕36~38周后进行胎儿监护有何重要性 141

●心理保健····· 141

总想怀孕的事，应该分散注意力吗····· 141

孕妇梦到流产意味着什么····· 141

孕妇为什么迫不及待地盼望宝宝出生 142

如何缓解焦急的情绪·····142

孕妇为什么总想布置宝宝的房间·····142

孕妇为什么总是感觉特别热，特别烦躁143

●好爸爸篇····· 143

丈夫应如何帮助妻子消除忧郁的心情·· 143

第五节 美丽孕妇

●穿出美丽····· 146

如何选择孕期的贴身内衣·····146

应该如何选择适合自己的孕妇装·····147

怎样挑选裤子·····148

购置孕妇装的注意事项·····148

应该如何选择鞋子·····149

戴腹带有什么好处·····150

腹带的种类·····150

如何戴腹带····· 151

●靓妆孕妇····· 151

孕期怎样保养皮肤····· 151

孕期如何进行脸部清洁·····152

孕期如何使用面膜·····153

孕妇可以涂指甲油吗·····153

孕妇可以使用化妆品吗·····154

唇部应该如何护理·····154

孕期可以烫染头发吗·····155

孕妇洗澡注意事项····· 156

孕妇夏季如何防晒·····156



第三章 胎 教

第一节 胎教的意义

- 社会胎教才是真正的胎教··· 160
- 什么是社会胎教·····160
- 如何进行社会胎教·····161
- 什么是斯瑟蒂克胎教法·····162
- 斯瑟蒂克胎教法的要点有哪些·····162
- 谁是胎教的主角·····162
- 丈夫在胎教中起怎样的作用·····163
- 其他家庭成员在胎教中应注意什么·····164
- 怎样给孕妇创造良好的家庭气氛·····166
- 胎教的对象····· 166
- 胎儿的大脑是怎样发育的·····166
- 胎儿在子宫内是怎样学习的·····167
- 胎儿有记忆能力吗·····169
- 母胎之间如何传递行为信息·····169
- 如何看待胎梦·····170

胎儿也会发脾气吗····· 171

- 胎教的作用····· 172
- 遗传、优生、胎教之间有什么关系·····172
- 胎教与胎儿的“思维路线”有何关系 172

第二节 胎教的注意事项

- 怀孕之前的“受孕胎教”··· 174
- 为什么要尽可能有计划地怀孕·····174
- 胎教应从什么时候开始·····174
- 孕期最后一个月是不是可以停止胎教 175
- 培养良好的胎教心理····· 175
- 情绪与胎教有何密切关系·····175
- 为什么需要培养胎儿的习惯·····176
- 让丈夫充分参与到胎教当中 176
- 丈夫应怎样配合妻子进行胎教·····176
- 夫妻要相敬如宾·····178

第三节 饮食胎教

- 饮食胎教的内容 180
 - 胎儿有嗅觉吗 180
 - 胎儿有味觉吗 180
 - 营养对孕妇的重要性有哪些 181
 - 营养对胎儿的重要性有哪些 181
 - 孕妇最易忽视哪些营养素 183
- 孕前 183
 - 孕前营养的特点是什么 183
 - 孕前缺乏营养有什么危害 184
 - 孕前饮食的注意事项有哪些 184
 - 吃什么有助于受孕 185
- 孕早期 185
 - 如何通过饮食缓解孕吐 185
 - 如何通过饮食预防流产 186
 - 孕早期多吃动物肝脏好吗 186
 - 孕早期需要大量补充热能吗 186
 - 孕期宜吃的食物有哪些 187
 - 为什么孕妇不宜多吃酸味食品 188
- 孕中期 188
 - 怎样通过饮食防止便秘 188
 - 怎样通过饮食促进胎儿肌腱和骨骼的生长 189
 - 怎样通过饮食强化孕妇的肠胃功能 189
 - 怎样通过饮食强化孕妇的肺功能 190
 - 怎样通过饮食促进胎儿的脑部发育 190
- 孕晚期 190
 - 怎样通过饮食缓解腿部抽筋 190
 - 怎样通过饮食缓解妊娠期高血压疾病 191
 - 怎样通过饮食促进乳汁分泌 191
 - 怎样通过饮食预防胃灼热 192
- 各种疾病食疗食谱 192
 - 感冒了应该吃什么 192
 - 怎样通过饮食预防妊娠期贫血 193
 - 出疹子应该吃什么 194
 - 得了肾炎应该吃什么 195
 - 得了黄疸应该吃什么 195
 - 得了糖尿病应该吃什么 196
 - 得了风疹应该吃什么 197



第四节 音乐胎教

- 音乐胎教的基本知识 199
 - 胎儿听觉何时发育 199
 - 胎儿对声音具有分辨能力吗 199
 - 为什么要给胎儿进行音乐胎教 200
 - 音乐胎教可以促进胎儿脑神经的发育吗 201
 - 音乐如何在胎教中起作用 201
 - 为什么音乐是胎儿与孕妇沟通的桥梁 202
 - 实施音乐胎教的具体方法 203
 - 孕妇怎样听音乐最有效 203
 - 怎样欣赏胎教音乐 203
 - 为什么音乐胎教应选用一些固定乐曲 204
 - 胎教选择古典音乐是不是更好 204
 - 如何教胎儿“唱歌” 205
 - 五音不全，能给胎儿唱歌吗 205
- 音乐胎教的内容 205
 - 孕期不同阶段如何选择胎教音乐 205
 - 怎样根据胎儿的性格选择胎教音乐 206
 - 怎样根据孕妇的性格选择不同的胎教音乐 207
 - 什么是哼歌谐振法 208

第五节 胎谈胎教

- 胎谈胎教的实施方法 211
 - 为什么要多与胎儿亲切讲话 211
 - 怎样和胎儿亲切对话 212
 - 为什么要及早给宝宝起名 212
 - 丈夫多与胎儿讲话有什么好处 213
 - 丈夫应怎样与胎儿讲话 214
 - 进行胎谈时可以听音乐吗 214
 - 孕妇的求知欲很强烈，会对胎儿有积极影响吗 214
- 胎谈胎教的内容 215
 - 胎教的话题如何选择 215
 - 孕期如何选择胎谈的内容 215
 - 可以给胎儿读童话吗 216
 - 不同时期的胎谈内容 217
 - 如何选择童话书 218
 - 怎样能把童话读得更加有趣 218
 - 孕妇适宜阅读哪方面的书刊 219
 - 丈夫对胎儿讲话的常规内容有哪些 219
 - 什么是呼唤训练 220

噪音是怎样影响胎教的····· 220

第六节 视觉胎教

●视觉胎教的基本知识····· 221

胎儿有视觉吗····· 221

视觉胎教有怎样的重要性····· 221

色彩在胎教中有怎样的重要性····· 222

●实施视觉胎教的具体方法·· 222

如何进行名画鉴赏····· 222

如何美化孕妇居室····· 223

孕妇应如何进行美感熏陶····· 224

●视觉胎教的内容····· 225

视觉胎教的素材有哪些····· 225

怎样与大自然亲密接触····· 225

什么是光照胎教····· 226

如何更好地进行光照胎教····· 226

自己画画也是视觉胎教吗····· 227

绣十字绣有怎样的好处····· 227

第七节 运动胎教

●运动胎教的基本知识····· 230

什么是运动胎教····· 230

胎儿有触觉吗····· 231

经常抚摸胎儿有哪些积极作用····· 231

●胎儿的运动训练····· 232

孕妇应如何对胎儿进行运动训练····· 232

准爸爸可以和胎儿做哪些互动····· 232

运动训练的注意事项有哪些····· 232

运动训练会伤害到胎儿吗····· 233

孕妇坚持有规律地运动有什么优点·· 233

●孕妇运动····· 234

游泳的好处是什么····· 234

游泳时有哪些注意事项····· 234

孕妇游泳的最佳时间····· 235

什么时候散步比较合适····· 235

孕妇散步时应注意什么····· 235

什么时候适宜旅行····· 236

孕期可以去哪里旅行····· 236

旅行时的必备物品有哪些····· 236



旅行需要特别注意哪些事项·····	237
自驾车旅行时的注意事项有哪些·····	238
坐飞机旅行时需要注意什么·····	238

第八节 日记胎教

怀孕日记包括什么内容·····	240
如何提高孕妇对写日记的兴趣·····	241

第四章 分娩

第一节 有关分娩的常识

● 孕妇应该知道的有关分娩的知识·····	244
什么是见红·····	244
什么是胎膜早破·····	244
每个产妇的分娩过程都一样吗·····	245
分娩的具体过程是怎样的·····	245
分娩时如何用力·····	246
临产宫缩有何特点·····	246
什么是会阴切开术·····	247
分娩时出现哪些情况需会阴侧切·····	247
分娩过程大概需要多长时间·····	247
胎儿是如何通过狭窄的产道的·····	248
正常情况下，宝宝是怎样通过产道娩出的·····	248

影响分娩的因素有哪些·····	248
顺利生产的条件有哪些·····	249
分娩时，产妇应该如何配合医生·····	249
为什么有时需要用产钳接生·····	250
生完宝宝后需要在医院住多久·····	250
怎样选择分娩医院·····	250
去医院前应准备哪些物品·····	251
储存新生儿脐带血有什么意义·····	252
● 识别早产和过期妊娠·····	252
什么情况下容易早产·····	252
什么是早产·····	253
怎样识别早产先兆·····	253
孕妇有时会肚子阵阵发硬，是早产先兆吗·····	254
到了预产期一定会分娩吗·····	254

引产会有危险吗·····	255	什么是蹲式分娩法·····	265
什么情况下必须引产·····	255	什么是导乐分娩·····	265
过期妊娠常见的原因有哪些·····	256	什么是竖位分娩·····	265
过期妊娠对孕妇和胎儿有什么影响·····	257	竖位分娩有何好处·····	266
如何预防过期妊娠·····	257	胎儿脐带绕颈，怎样分娩好·····	268
什么是急产·····	257		
什么是滞产·····	258		
●分娩方式的选择·····	258		
自然分娩为何对母婴都好·····	258		
自然分娩需要做哪些准备·····	259		
产妇可以要求剖宫产吗·····	259		
什么情况下必须做剖宫产·····	260		
孕妇如何配合医生避免剖宫产·····	261		
剖宫产的注意事项有哪些·····	261		
剖宫产术后为什么要在腹部压沙袋·····	261		
剖宫产后的恢复·····	262		
什么是秋千分娩法·····	262		
什么是拉梅兹分娩法·····	262		
分娩中如何应用拉梅兹生产呼吸法·····	263		
什么是水中分娩·····	263		
什么是坐位分娩法·····	264		
		第二节 等待分娩	
		●生理准备·····	269
		分娩前为什么不要憋大小便·····	269
		分娩前为什么要严禁同房·····	269
		分娩时可以吃东西吗·····	270
		分娩前需要注意什么·····	270
		分娩前为什么要进行呼吸和运动锻炼·····	270
		产前如何练习呼吸技巧·····	270
		如何锻炼盆底肌肉·····	271
		如何用拉梅兹生产运动法·····	271
		如何用拉梅兹生产按摩放松法·····	272
		●心理准备·····	273
		如何对产妇进行心理保健·····	273
		产妇过于紧张或恐惧有何害处·····	274