

搜狐母婴
baobao.sohu.com

搜狐母婴频道
独家推荐阅读

孕产期专业指导老师
张黎 主编

本书配有双索引

专业孕产策划团队
联手打造
完美孕育方案

孕产期保健 一本通

吉林科学技术出版社

孕产期保健 一本通

张 黎 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健一本通 / 张黎主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5384-3736-2

I. 孕… II. 张… 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 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第075278号

孕产期保健一本通

主 编	张 黎
责任编辑	宛 霞 端金香
技术插图	张 丛 周鸿雁 林 凡 李 爽 侯 隽 于笑峰 汪 雷 吴艳荣 张宝义 周祥千
封面设计	张 悦
摄 影	三毛摄影
	孙宁波 邱艳茹 刘金荣 关 宁 田 鑫
	张 颖 霍宏辉 肖世明 郭淑静 靳耀东
模 特	金雨歆 叶丽李 董蓉蓉 汲春晓 谭 畅
	田文丽 苑 鑫 宝豆妈
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春第二新华印刷有限责任公司
版 次	2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
规 格	880mm × 1230mm 32开
字 数	350千字
印 张	11.5
书 号	ISBN 978-7-5384-3736-2
定 价	19.90元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177/85651759/85651628/85677817 58600611/85670016
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85674016/85635186
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jlstp.com
网络实名	吉林科学技术出版社

前言

本书科学全面地介绍了怀孕前、怀孕中及产后父母应该知道和掌握的一些孕产知识，以帮助年轻的父母依计行事。以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步进行指导，信心满满地指导每一对准父母生一个健康聪明的宝宝，帮助每一位准妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

本书每部分贴心准备了计划一览表，详细列举了在每个时期应该完成的必要事项，为准父母提供了科学的指导。

由于知识水平有限，在编写本书时难免出现纰漏，所以请读者在阅读时，给予我们宝贵意见，以便再版时，加以改正！

最后敬祝各位：孕期快乐！宝宝健康！家庭幸福！

孕产期专业指导老师 张 黎



Part 1

孕前准备

yunqianzhunbei

孕前计划细安排

- | | |
|-----------------|----|
| 1 做一个周全的孕前计划 | 16 |
| 2 提前半年停止服用避孕药 | 16 |
| 3 受孕前应进行疫苗注射 | 17 |
| 4 准妈妈要提前服用叶酸 | 18 |
| 5 受孕前要将宠物送人 | 18 |
| 6 长期患病的女性能正常怀孕吗 | 19 |
| 7 适合孕前做的运动 | 20 |
| 8 物质准备要齐全 | 20 |
| 9 你做好心理准备了吗 | 22 |
| 10 受孕前准妈妈应远离电脑 | 22 |

孕前检查

- | | |
|-------------|----|
| 1 女性孕前检查 | 23 |
| 2 男性孕前检查 | 28 |
| 3 解读检验结果报告单 | 29 |

孕前饮食指导

- | | |
|---------------|----|
| 1 孕前饮食的基本原则 | 32 |
| 2 孕前避免这些不良的饮食 | 33 |
| 3 孕前宜吃的食物 | 34 |
| 4 孕前营养餐推荐 | 35 |



孕前必知的优生知识

- | | |
|-----------------|----|
| 1 选择最佳生育年龄 | 40 |
| 2 选择最佳生育季节 | 41 |
| 3 为什么新婚期间不宜怀孕 | 42 |
| 4 怀孕前为什么要戒烟 | 43 |
| 5 刚照过X线的妇女不宜怀孕 | 43 |
| 6 身体疲劳时不宜怀孕 | 44 |
| 7 带环怀孕的胎儿能要吗 | 44 |
| 8 有过葡萄胎还能正常怀孕吗 | 45 |
| 9 丈夫服用药物对胎儿有影响吗 | 45 |
| 10 孕前性生活要和谐 | 46 |
| 11 掌握正确的排卵期 | 47 |
| 12 掌握受孕诀窍 | 48 |

老公一定要做的事情

- | | |
|--------------|----|
| 1 要养成良好的生活习惯 | 50 |
| 2 要避免接触不良的环境 | 50 |
| 3 避免做大龄爸爸 | 50 |

Part 2

怀孕1个月

huaiyun 1 ge yue

妈妈宝宝的变化

- | | |
|----------|----|
| 1 胎儿的发育 | 52 |
| 2 准妈妈的变化 | 53 |

孕1月生活细安排

- | | |
|--------------|----|
| 1 怀孕后的早期反应 | 54 |
| 2 为什么会发生早孕反应 | 56 |
| 3 如何克服早孕反应 | 56 |
| 4 孕期饮料的选择 | 58 |
| 5 准妈妈应该怎么睡 | 58 |
| 6 准妈妈不宜洗热水澡 | 59 |
| 7 衣服和鞋子的选择 | 59 |
| 8 孕1月计划一览表 | 60 |

准妈妈的饮食营养

- | | |
|--------------|----|
| 1 本月准妈妈需要的营养 | 61 |
| 2 准妈妈要怎么吃 | 64 |
| 3 孕1月开胃餐推荐 | 65 |

孕1月检查

- | | |
|-------------|----|
| 1 孕期检查计划单 | 70 |
| 2 孕期检查项目一览表 | 71 |



孕1月的健康提示

- | | |
|--------------|----|
| 1 孕妇早期发热的防治 | 72 |
| 2 婚后第一胎不宜流产 | 72 |
| 3 乳房胀痛和腹痛的处理 | 73 |
| 4 孕期仍有月经需要检查 | 74 |
| 5 孕早期腰酸背痛的处理 | 74 |
| 6 孕早期要查白带 | 75 |

孕1月胎教方案

- | | |
|--------|----|
| 1 音乐胎教 | 76 |
| 2 怡情胎教 | 76 |

孕1月的运动方案

- | | |
|-------------|----|
| 1 直立运动 | 77 |
| 2 足部运动与腿部运动 | 78 |
| 3 蛙式运动 | 79 |
| 4 脊椎伸展运动 | 80 |

Part 3

怀孕2个月

huaiyun2geyue

妈妈宝宝的变化

- | | |
|----------|----|
| 1 胎儿的发育 | 82 |
| 2 准妈妈的变化 | 83 |

孕2月生活细安排

- | | |
|---------------|----|
| 1 准妈妈洗澡最好选择淋浴 | 84 |
| 2 准妈妈要远离电磁辐射 | 84 |
| 3 准妈妈应注意晒太阳 | 85 |
| 4 不宜多吃冷饮 | 85 |
| 5 适当补充钙剂 | 85 |
| 6 不宜做CT检查 | 86 |
| 7 不宜多做B超 | 86 |
| 8 准妈妈头发的护理 | 86 |
| 9 准妈妈要有正确的姿势 | 87 |
| 10 孕2月计划一览表 | 87 |

准妈妈的饮食营养

- | | |
|--------------|----|
| 1 本月准妈妈需要的营养 | 88 |
| 2 准妈妈要怎么吃 | 91 |
| 3 孕2月开胃餐推荐 | 92 |

孕2月检查

- | | |
|-----------|----|
| 1 初次产检的时间 | 97 |
| 2 建立保健手册 | 97 |

孕2月的健康提示

- | | |
|----------------|-----|
| 1 静脉曲张和小腿抽筋的防治 | 98 |
| 2 准妈妈晕眩的防治 | 98 |
| 3 缓解水肿和下肢浮肿 | 99 |
| 4 准妈妈要小心流产 | 100 |
| 5 流产的防治方法 | 101 |

孕2月胎教方案

- | | |
|--------|-----|
| 1 音乐胎教 | 103 |
| 2 联想胎教 | 103 |
| 3 情绪胎教 | 104 |

孕2月的运动方案

- | | |
|----------|-----|
| 1 收臀提肛运动 | 105 |
| 2 全身运动 | 106 |
| 3 扭腰运动 | 107 |
| 4 送胯运动 | 108 |

Part 4

怀孕3个月

huaiyun3geyue

妈妈宝宝的变化

- | | |
|----------|-----|
| 1 胎儿的发育 | 110 |
| 2 准妈妈的变化 | 111 |

孕3月生活细安排

- | | |
|----------------|-----|
| 1 不宜进行性生活 | 112 |
| 2 起居生活应注意的问题 | 112 |
| 3 保持口腔卫生 | 113 |
| 4 不要滥服鱼肝油 | 113 |
| 5 准妈妈防辐射必读 | 113 |
| 6 准妈妈忌用的化妆品有哪些 | 115 |
| 7 准妈妈要避免剧烈运动 | 116 |
| 8 准妈妈不要穿紧绷的裙子 | 116 |
| 9 孕3月计划一览表 | 117 |

准妈妈的饮食营养

- | | |
|------------|-----|
| 1 准妈妈营养需求 | 118 |
| 2 准妈妈饮食原则 | 118 |
| 3 孕3月开胃餐推荐 | 119 |

孕3月检查

- | | |
|--------------|-----|
| 1 准妈妈要注意口腔检查 | 124 |
| 2 反复流产要检查 | 124 |

孕3月的健康提示

- | | |
|--------------|-----|
| 1 准妈妈牙龈出血怎么办 | 125 |
| 2 准妈妈头痛的防治 | 125 |
| 3 准妈妈腰背痛的防治 | 126 |
| 4 孕早期要小心流感 | 127 |
| 5 感冒了怎么办 | 128 |

孕3月胎教方案

- | | |
|--------|-----|
| 1 抚摸胎教 | 129 |
| 2 音乐胎教 | 129 |
| 3 联想胎教 | 130 |

孕3月的运动方案

- | | |
|--------|-----|
| 1 下肢运动 | 131 |
| 2 盘腿运动 | 132 |
| 3 分腿运动 | 133 |
| 4 左右跨步 | 134 |

Part 5

怀孕4个月

huaiyun 4 ge yue

妈妈宝宝的变化

- | | |
|----------|-----|
| 1 胎儿的发育 | 136 |
| 2 准妈妈的变化 | 137 |

孕4月生活细安排

- | | |
|----------------|-----|
| 1 准妈妈如何防止眼睛疲劳 | 138 |
| 2 准妈妈要加强头发护理 | 138 |
| 3 孕中期可以计划去旅游 | 139 |
| 4 准妈妈要适当增加一些运动 | 139 |
| 5 掌握正确的走路姿势 | 140 |

- | | |
|---------------|-----|
| 6 上班族的准妈妈该怎么穿 | 140 |
| 7 准妈妈的胸部保养方案 | 140 |
| 8 孕4月能否有性生活 | 142 |
| 9 孕4月计划一览表 | 142 |

准妈妈的饮食营养

- | | |
|---------------|-----|
| 1 准妈妈不要把水果当正餐 | 143 |
| 2 准妈妈宜多吃野菜 | 143 |
| 3 准妈妈宜吃无花果 | 144 |
| 4 准妈妈要多吃瘦肉和鱼虾 | 144 |
| 5 准妈妈宜吃莲藕 | 145 |
| 6 准妈妈要多吃绿豆 | 145 |
| 7 孕4月开胃餐推荐 | 146 |

孕4月检查

- | | |
|---------------|-----|
| 1 准妈妈要定期做检查 | 151 |
| 2 孕4月可以进行B超检查 | 151 |
| 3 孕4月检查备忘录 | 151 |

孕4月的健康提示

- | | |
|---------------|-----|
| 1 孕4月肚子很平是否正常 | 152 |
| 2 准妈妈小腿浮肿的防治 | 152 |
| 3 准妈妈腹胀的防治 | 153 |
| 4 如何纠正孕中期乳头下陷 | 153 |

孕4月胎教方案

- | | |
|--------|-----|
| 1 对话胎教 | 154 |
| 2 光照胎教 | 155 |
| 3 营养胎教 | 155 |
| 4 情绪胎教 | 156 |

孕4月的运动方案

- | | |
|---------|-----|
| 1 呼吸运动 | 157 |
| 2 足尖运动 | 158 |
| 3 踮脚尖运动 | 159 |
| 4 上身运动 | 160 |

Part 6

怀孕5个月

huaiyun5geyue

妈妈宝宝的变化

- | | |
|----------|-----|
| 1 胎儿的发育 | 162 |
| 2 准妈妈的变化 | 163 |

孕5月生活细安排

- | | |
|----------------|-----|
| 1 准妈妈如何护理脚 | 164 |
| 2 孕中期胎儿过小是什么原因 | 165 |
| 3 坐立行走时应注意什么 | 165 |
| 4 准妈妈要随时称体重 | 166 |



5 准妈妈不宜长时间看电视	166
6 准妈妈如何睡个好觉	167
7 孕5月计划一览表	167

准妈妈的饮食营养

1 孕中期多吃粗粮	168
2 准妈妈应该喝什么	168
3 营养要均衡多变	169
4 注意铁质的摄入	169
5 孕5月营养餐推荐	170

孕5月检查

1 准妈妈本月要进行超声检查	175
2 怎样看孕期B超检查单	175
3 孕期一共要做几次B超检查	176
4 解读超声检查的具体含义	177

孕5月的健康提示

1 准妈妈宫颈糜烂会影响胎儿吗	178
2 孕5月能测出胎儿的性别吗	178
3 该用药时还需用药	179
4 外阴静脉曲张的防治	179

孕5月胎教方案

1 抚摸胎教	180
2 音乐胎教	181
3 运动胎教	181
4 呼唤胎教	182

孕5月的运动方案

1 俯撑弓背运动	183
2 仰卧屈伸腿运动	184
3 站立运动	185
4 上肢运动	186

Part 7

怀孕6个月

huaiyun 6 ge yue

妈妈宝宝的变化

1 胎儿的发育	188
2 准妈妈的变化	189

孕6月生活细安排

1 怎样认识孕期里变丑	190
2 准妈妈忌睡席梦思床	192
3 准妈妈要适当的做乳房按摩	193
4 准妈妈泡脚很重要	193
5 要养成定时排便的习惯	193
6 出现妊娠斑的处理方法	194
7 孕6月计划一览表	194

准妈妈的饮食营养

- 1 孕6月准妈妈应该怎么吃 195
- 2 易冲动性孕妇的饮食营养 195
- 3 普通型孕妇的饮食营养 196
- 4 刺激性食物要少吃 196
- 5 准妈妈要小心这些过敏性食物 196
- 6 孕6月营养餐推荐 197

孕6月检查

- 1 准妈妈要进行贫血检查 202
- 2 纠正贫血的方法 202

孕6月的健康提示

- 1 准妈妈腰酸背痛巧处理 204
- 2 孕中期经常头痛是怎么回事 205
- 3 孕中期皮肤发痒是怎么回事 205
- 4 频繁出现上腹刺痛要小心 205
- 5 准妈妈要防止身体缺钙 206

孕6月胎教方案

- 1 运动胎教 207
- 2 情绪胎教 207
- 3 呼唤胎教 208

孕6月的运动方案

- 1 立回旋式运动 209
- 2 脚腕运动 210
- 3 腿部运动 211
- 4 骨盆运动 212

Part 8

怀孕7个月

huaiyun7geyue

妈妈宝宝的变化

- 1 胎儿的发育 214
- 2 准妈妈的变化 215

孕7月生活细安排

- 1 准妈妈使用腹带要慎重 216
- 2 准妈妈体重增重过快怎么办 216
- 3 准妈妈要勤做面部按摩 217
- 4 准妈妈外出旅游要注意什么 217
- 5 孕7月计划一览表 218

准妈妈的饮食营养

- 1 准妈妈不要光吃粳米精面 219
- 2 不要吃肉过多 219
- 3 少吃火锅、动物脑 220



Part 9

怀孕8个月

huaiyun8geyue

- 4 准妈妈不要饥饱不一 220
- 5 孕7月营养餐推荐 221

孕7月检查

- 1 准妈妈要进行50克糖筛检查 226
- 2 小心妊娠期糖尿病 226

孕7月的健康提示

- 1 准妈妈出现尿失禁怎么办 227
- 2 孕中期白带增多是病吗 227
- 3 孕中期为什么会心慌气促 228

孕7月胎教方案

- 1 语言胎教 229
- 2 抚摩胎教 230
- 3 环境胎教 230

孕7月的运动方案

- 1 吹腊式运动 231
- 2 仰卧腿部运动 232
- 3 半鱼式运动 233
- 4 树式运动 234

妈妈宝宝的变化

- 1 胎儿的发育 236
- 2 准妈妈的变化 237

孕8月生活细安排

- 1 如何选择分娩的医院 238
- 2 准妈妈的记忆力变差怎么办 239
- 3 如何避免早产 240
- 4 易患妊高征的准妈妈有哪些 240
- 5 准妈妈要减少心理压力 241
- 6 孕8月计划一览表 241

准妈妈的饮食营养

- 1 孕8月准妈妈应该怎么办 242
- 2 准妈妈必吃的扫斑食物 244
- 3 孕8月营养餐推荐 246

孕8月检查

- 1 孕8月要接受的诊断和检查 251
- 2 胎位种类与测知 251



Part 10

怀孕9个月

huaiyun 9 geyue

孕8月的健康提示

- 1 准妈妈要小心前置胎盘 252
- 2 胎位不正怎么办 253
- 3 如何识别真假宫缩 253
- 4 准妈妈盗汗怎么回事 254
- 5 胎儿发育偏小怎么办 254
- 6 孕晚期患了痔疮怎么办 255
- 7 准妈妈下腹部发硬怎么办 256
- 8 什么是羊水过多 257
- 9 羊水过多怎么办 257
- 10 什么是羊水过少 258
- 11 羊水过少怎么办 258

孕8月胎教方案

- 1 对话胎教 259
- 2 音乐胎教 259
- 3 美育胎教 260

孕8月的运动方案

- 1 直立运动 261
- 2 双腿高抬运动 262
- 3 脊椎伸展运动 263
- 4 单腿交换 264

妈妈宝宝的变化

- 1 胎儿的发育 266
- 2 准妈妈的变化 267

孕9月生活细安排

- 1 准妈妈要了解分娩前的征兆 268
- 2 什么情况下要入院待产 269
- 3 大龄产妇临产前需要注意什么 269
- 4 临产前保持好心情很重要 270
- 5 准妈妈要戒除盲目备物的心理 271
- 6 准妈妈要进行助产呼吸的训练 271
- 7 孕9月计划一览表 272

准妈妈的饮食营养

- 1 孕9月准妈妈应该怎么吃 273
- 2 孕9月营养餐推荐 274

孕9月检查

- 1 临产前检查需要注意什么 279
- 2 要进行胎心的监护和胎动检查 279

孕9月的健康提示

- 1 准妈妈能否择日进行剖宫产 281

2 自然分娩时如何避免难产	281	8 分娩时何时用力才最有效	296
3 如何纠正胎儿脐带缠绕	282	9 影响分娩成功的三要素	297
4 准妈妈要保证睡眠质量	283	10 催生方法——看	298
5 为什么会出现乳头出水现象	283	11 分娩何时才算真正的结束	298
6 发生脐带脱垂怎么办	283		
7 了解早产的征兆	284		
8 造成早产的原因	284		

孕9月胎教方案

1 抚摸胎教	285
2 光照胎教	285
3 情绪胎教	286
4 故事胎教	286

孕9月的运动方案

1 下蹲练习运动	287
2 三步蹲功	288
3 伸展颈部运动	289
4 分腿前屈运动	290

准妈妈要多了解分娩知识

1 什么是自然分娩	291
2 剖宫产的是与非	292
3 水中分娩	293
4 无痛分娩安全简单	294
5 分娩时能否使用麻醉剂	295
6 分娩过程中喊叫能否减轻疼痛	295
7 使用催产素是否会有副作用	296

Part 11

怀孕10个月

huaiyun10geyue

妈妈宝宝的变化

1 胎儿的发育	300
2 准妈妈的变化	301

孕10月生活细安排

1 怎样调节产前抑郁	302
2 临产前准妈妈要做什么运动	302
3 急产不要慌	303
4 孕10月计划一览表	304

准妈妈的饮食营养

1 分娩前准妈妈要怎么吃	305
2 孕10月营养餐推荐	306

孕10月检查

1 分娩前的检查有哪些	311
-------------	-----

孕10月的健康提示

- 1 滞产的原因及防治策略 313
- 2 处理难产有哪些措施 313
- 3 什么情况下进行引产术 314
- 4 注意临产信号 315

孕10月的运动方案

- 1 武士式 316
- 2 颈部放松练习运动 317
- 3 腿部放松练习运动 318
- 4 武士式闭气运动 319

做好分娩前的准备

- 1 为顺利分娩赶走恐惧心理 320
- 2 需要做好产前准备 326
- 3 分娩时准爸爸应该怎么做 327
- 4 分娩课程一览表 328

Part 12

产后恢复

chanhouhui fu

身体变化

- 1 腹部肌肉的变化 330
- 2 子宫的变化 331
- 3 乳房的变化 332

分娩后的24小时

- 1 好好休息 333
- 2 让婴儿吸吮乳头 333
- 3 预防产后出血 334
- 4 尽早排尿 334
- 5 预防便秘 334
- 6 注意会阴卫生 334
- 7 注意环境 335
- 8 调理饮食，加强营养 335
- 9 喂奶的频率 335

幸福妈妈出院须知

- 1 了解出院应该做好的准备 336
- 2 出院前宝宝的健康检查 336

产后生活细则

- 1 房间要舒适宜人 337
- 2 穿着要薄厚适中 338
- 3 预防妇科感染 339
- 4 新妈妈清洁有讲究 340
- 5 尽早开始运动 341
- 6 月子计划一览表 342

月子期饮食调养

- 1 月子期新妈妈应该怎么做 344
- 2 月子营养瘦身餐推荐 346



Part 1

孕前准备

yunqianzhunbei



YUN QIAN JI HUA XI AN PAI

孕前计划细安排

1 做一个周全的孕前计划

- 做好宝宝到来的心理准备，务必让宝宝在优良的环境中健康成长。
- 及早开始服用叶酸等微量元素，保证均衡、充足的营养。
- 受孕前半年完全停止服用避孕药。
- 提前进行风疹疫苗的预防注射。
- 家中若养有宠物，如猫、狗等，请送给亲友或寄养在亲友家中。
- 保证自己的工作对胎儿没有危害，生活起居环境要舒适安静。
- 积极锻炼身体，使身体和情绪处于最佳状态。
- 若准妈妈长期患病，应向医生咨询安全的用药和治疗方法，可将怀孕计划暂缓。
- 准爸爸也要提前准备，远离有害物质，戒除不良嗜好。

2 提前半年停止服用避孕药

服药期间怀孕胎儿易畸形

目前我国常用的传统避孕药主要是短效口服避孕药，均为人工合成的孕激素衍生物。若在服药期间怀孕或怀孕后又继续服药，胎儿受合成孕激素的影响，可发生女胎男性化，表现为阴蒂肥大、阴唇突起等，还可致胎儿畸形，男胎和女胎均可发生脊柱、气管、食管、肛门和四肢畸形。

