



郑秀华
张揆一

健康怀孕 全程无忧



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



郑秀华
张揆一

健康怀孕 全程无忧



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书从“顺利怀孕、平安分娩、快速康复”三方面,对如何孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝作了具体指导。一是父母双方应该怎样孕育,才能达到“顺利怀孕”;二是指导准妈妈如何做才能“顺利分娩”,使每一位准妈妈都能平安顺利地度过漫长的280天特殊历程;三是指导产妇怎样顺利地度过产褥期,使身体快速康复达到最佳状态。本书内容通俗易懂,实用性强,是陪伴育龄妇女科学孕育、平安愉快地度过妊娠期的指导性书籍。

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕全程无忧/郑秀华,张揆一编著. —西安:西安交通大学出版社,
2009.10
ISBN 978-7-5605-3248-6

I. 健… II. ①郑…②张… III. 孕妇-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159878号

书 名 健康怀孕全程无忧
编 著 郑秀华 张揆一
责任编辑 李 晶 赵 阳

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.press.xjtu.edu.cn>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安交通大学印刷厂

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.625 字数 192千字
版次印次 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3248-6/R·52
定 价 22.80元

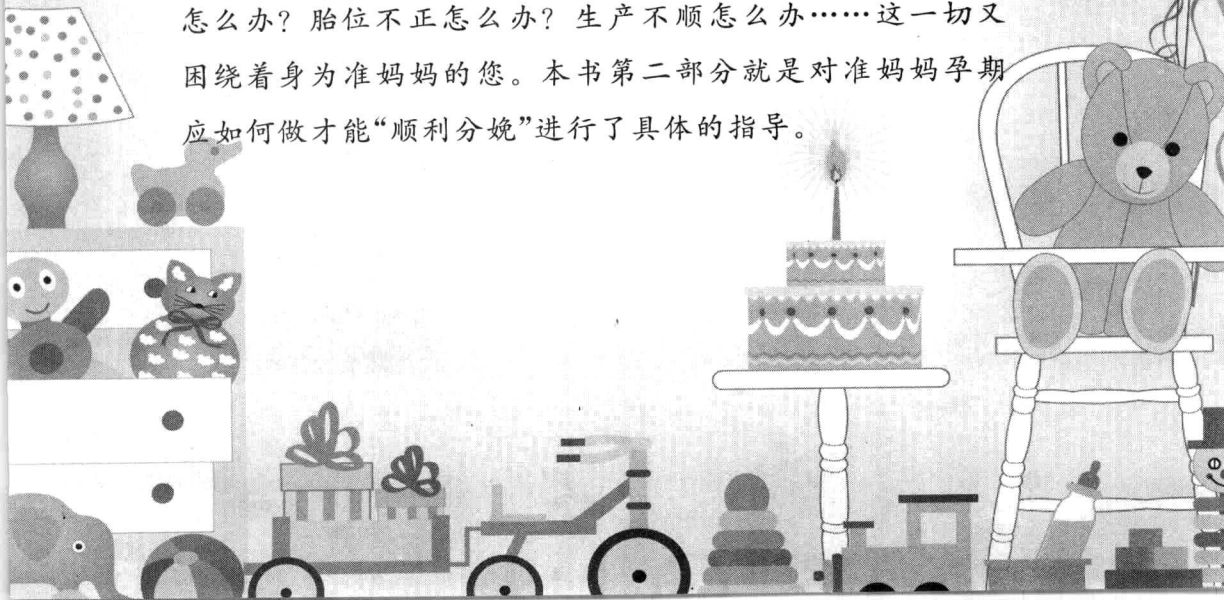
读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

写给准妈妈的话

婚后男女,谁都想生育一个健康活泼的宝宝。这是夫妻恩爱的结晶、维系家庭的纽带,也是延续后代义不容辞的责任。孩子是父母的希望,也是祖国的未来,渴望做到这一点并不过分,那么如何才能如愿以偿地满足这种期望呢?这本第一部分讲的就是“顺利怀胎”,为您排忧解难。

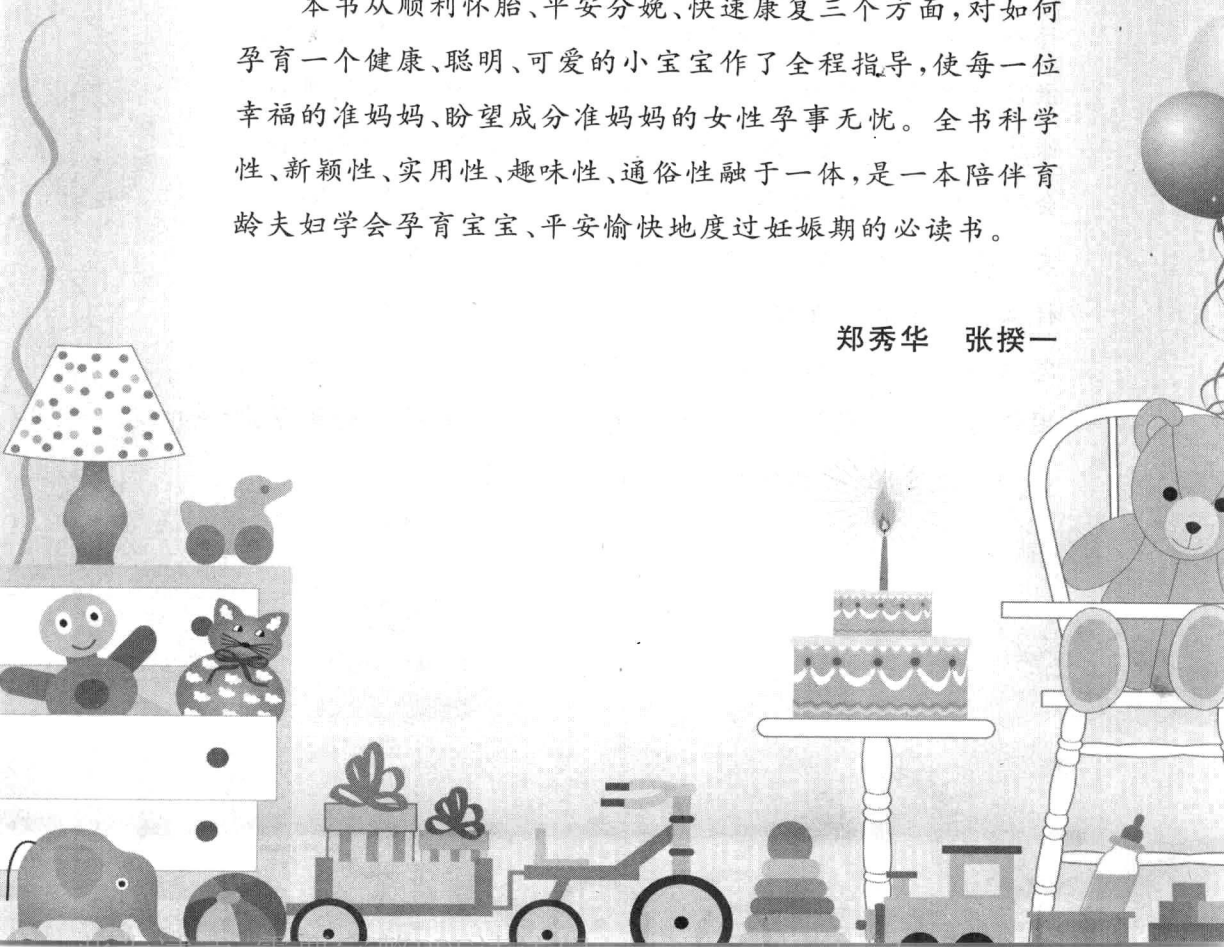
“我怀孕了!我有了!”这是多么令人兴奋的喜讯——就要当爸爸、妈妈了!每一位准妈妈从获知自己体内正在孕育新生命的那一天起,一种新荷迎露般的激情,一种庄严神圣的感觉便跃然于心头,“希望宝宝健康、聪明、可爱!”从此有了多少牵挂和希冀。然而,在这心灵的历程中,相伴的不仅是喜悦和骄傲,还有很多麻烦和疑虑时时在困扰着您。如何面对剧烈的妊娠反应?有病了该怎么办?生病后能不能吃药?生病吃药会不会引起胎儿畸形?怀孕后吃些什么东西好?要不要做些运动?丈夫应当做些什么?家里的人如何对待?生男生女真的都一样么?怀孕后还能过性生活吗?怎样才能顺利分娩?早产怎么办?胎位不正怎么办?生产不顺怎么办……这一切又困扰着身为准妈妈的您。本书第二部分就是对准妈妈孕期应如何做才能“顺利分娩”进行了具体的指导。



“十月怀胎，一朝分娩。”随着婴儿的一声啼哭，您心爱的小宝宝诞生了。终于完成了一个神圣使命，成为一位伟大的母亲。在生产过程中，女性承受着沉重的生理负担和巨大的风险。月子期是产妇身体结构、生理、心理上进行调整的重要时期。这时产妇最需要的是好好休息，补养身体，顺利度过产褥期，使产妇的身体快速康复到最佳状态。与此同时，还要担负起哺育一个稚嫩的新生命的神圣使命。假若产后保健、调理不当，易致产妇身心憔悴，甚至留下后遗症，如妇科的慢性炎症、子宫脱垂等。那么，又如何使产妇在月子里身体快速康复呢？本书的第三部分回答了这个问题。

本书从顺利怀胎、平安分娩、快速康复三个方面，对如何孕育一个健康、聪明、可爱的小宝宝作了全程指导，使每一位幸福的准妈妈、盼望成分准妈妈的女性孕事无忧。全书科学性、新颖性、实用性、趣味性、通俗性融于一体，是一本陪伴育龄夫妇学会孕育宝宝、平安愉快地度过妊娠期的必读书。

郑秀华 张揆一



目 录

“顺利怀胎”奥秘何在

一、婚前体检 造福后代 /2

- (一)为什么要进行婚检 /2
- (二)解说婚检的内容 /3
- (三)哪些女性不宜怀孕 /4
- (四)遗传病问题的婚前咨询 /5

二、做好怀孕的心理准备 /6

三、顺利怀胎的营养条件 /7

- (一)顺利怀胎 与吃有关 /7
- (二)顺利怀胎 必备条件 /9
- (三)怀孕前的饮食误区 /12



四、不可忽视的怀孕前保健 /16

- (一)生活条件与顺利怀胎 /16
- (二)创造良好的环境条件 /18
- (三)保护乳房,做好怀孕准备 /21

五、最佳受孕时机的选择 /23

- (一)受孕年龄的选择 /23
- (二)怀孕分娩的黄金季节 /24
- (三)做高龄初产妇的弊端 /25

六、家庭生活和谐与顺利怀胎 /26

- (一)想生育只有性是不够的 /26
- (二)有利于生儿育女的性爱妙招 /30
- (三)怎样才能使精卵鹊桥相会 /31
- (四)有关受孕的四个问答 /34
- (五)夫妻相爱 关系后代 /36

怎样做方能“平安分娩”

一、母体健康方能顺利分娩 /40

- (一) 孕妇易患疾病及其处理 /40
- (二) 孕早期常见异常及其处理 /42
- (三) 孕中期常见异常及其处理 /44
- (四) 孕晚期常见异常及其处理 /44
- (五) 孕晚期出现不适怎么办 /45

二、保证胎儿健康成长 /46

- (一) 怎样知道胎儿健康 /46
- (二) 胎儿易患哪些疾病 /47
- (三) 胎儿患病怎么办 /49
- (四) 怎样预防胎儿畸形 /50



三、孕妇营养与顺利分娩 /52

- (一) 孕妇与胎儿营养 /52
- (二) 孕妇营养调护 /54

四、孕期运动有利于分娩 /58

- (一) 运动有益于顺利分娩 /58
- (二) 孕妇做哪些运动最好 /58

五、顺利分娩的心理准备 /60

- (一) 准爸爸应该怎样做 /60
- (二) 健康心理促进自然分娩 /61

六、孕期的生活环境调适 /64

- (一) 孕早期、孕后期应避免性生活 /64
- (二) 怀孕与工作的合理安排 /65
- (三) 孕期睡眠与生活调适 /65
- (四) 孕期的居室环境要求 /66

七、分娩前的特殊准备 /68

- (一) 做好分娩前的物质准备 /68
- (二) 了解减轻分娩疼痛的方法 /68
- (三) 分娩期丈夫的责任 /72



八、产前检查必不可少 /73

(一) 产前检查些什么 /73

(二) 胎位不正怎么办 /74

(三) 产前检查出病来咋办 /77

九、自然分娩是最佳选择 /79

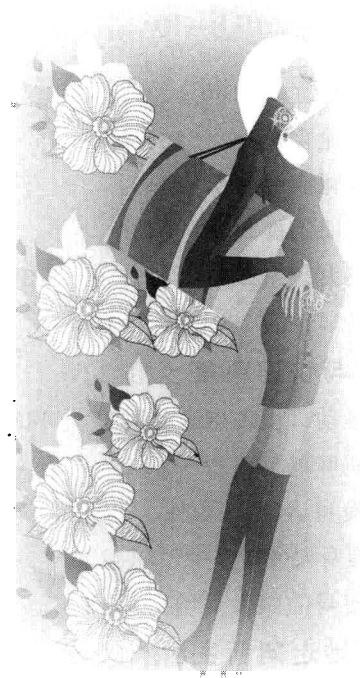
(一) 自然分娩的好处多多 /79

(二) 有关难产问题的解答 /81

(三) 不要盲目选择剖宫产 /83



产后“快速康复”绝招



一、顺产产妇的快速康复 /86

(一) 产后子宫恢复的时间 /86

(二) 产后子宫恢复的表现 /86

(三) “子宫复旧不全”是咋回事 /87

(四) 影响子宫复旧能力的七种因素 /88

(五) 令子宫快速复旧的四种妙招 /88

二、母乳喂养与乳房的护理 /89

(一) 母乳喂养优势多多 /89

(二) 母乳喂养的方法 /91

(三) 走出母乳喂养的误区 /93

(四) 影响母乳分泌的药物 /99

(五) 产妇乳房的护理 /102

三、产后新妈妈注意外阴清洁 /107

(一) 月子中如何做好外阴清洁 /107

(二) 产后恶露的处理 /107

四、产褥期的保健与护理 /108

- (一)产褥期的保健 /108
- (二)产褥期与缺乳妇女的家庭护理 /109
- (三)产后调理的十大误区 /112

五、产后性生活的安排 /115

六、剖宫产后产妇的特殊保健与护理 /116

七、产后饮食调配与快速康复 /118

- (一)产后的饮食调配 /118
- (二)当心产妇饮食误区 /119
- (三)产后瘦身健美食品 /121
- (四)产后健美瘦身药膳 /125

八、产后疾病防治与快速康复 /126

- (一)要小心产褥热 /126
- (二)急性乳腺炎的防治 /128



- (三)产后抑郁症 /130
- (四)产后贫血食疗方 /133
- (五)产后腰腿痛的防治 /134
- (六)子宫复旧不良问答 /136
- (七)产后尿失禁怎么办 /137
- (八)月子里常犯的20个错 /139

九、产后运动与快速康复 /142

- (一)产后运动日程表与运动须知 /143
- (二)产后妈咪的健身操 /145
- (三)产后瘦身运动 /146
- (四)产后瘦身误区知多少 /147
- (五)产后瘦身的四大关键 /148

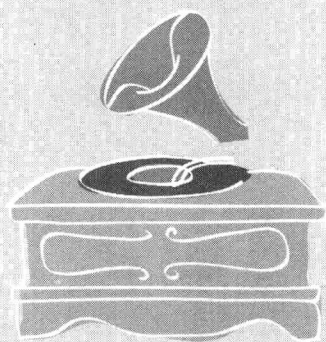
十、健康美丽地走向新生活 /149

- (一)产后心理美的调护 /149
- (二)产后美丽八条关照 /155
- (三)生活方式好 身体更健康 /158



『顺利怀胎』

奥秘何在





妈妈日记

一、婚前体检 造福后代

(一) 为什么要进行婚检

从 20 世纪 80 年代开始,婚前医学检查成为中国人结婚登记的一项不可缺少的法律程序;2007 年初,国务院发布了《婚姻登记条例》,取消了强制性的婚前医学检查制度。婚检不再强制执行,并不是取消,而是从强制变成自愿。这表明我们的社会更加关注、尊重个人的权利和情感,是一种很大的进步。婚检严格意义上应称为婚前保健,为结婚双方和后代的健康考虑,婚前检查都是非常必要的。

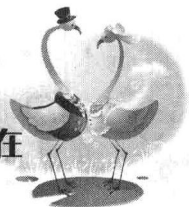
※ 1. 通过婚检,可以全面了解自身及对方的健康状况。这对今后家庭幸福和睦、提高生活质量、孕育健康后代都是至关重要的。

※ 2. 通过婚检,没有发现影响结婚的疾病,新人怀着轻松、愉快的心情步入结婚的殿堂。一般经过婚检,绝大多数新人都会符合结婚的健康要求。

※ 3. 通过婚检,即便发现了影响婚育的疾病,医生会根据具体情况提出合理的建议与帮助,疾病治愈后仍然可以结婚。真正不宜结婚的概率非常小。

※ 4. 不婚检导致四大安全隐患。

在大量调研的基础上,不婚检会带来人口安全四大隐患:一是出生缺陷发生率明显升高——据贵州省 30 所医院所做出生缺陷监测统计,随着婚检率的下降,出生缺陷发生率逐年上升。二是通过婚检检查出的法定传染病得不到有效的预防——使艾滋病、淋病、梅毒、尖锐湿疣等性传播疾病在婚育人群中的传播率加大。三是高危妊娠风险率加大,母婴安全受到威胁——没有了婚前医学检查,结婚双方对彼此的健康状况、



孕育健康的下一代的基本条件缺乏了解。妇幼保健机构失去通过婚检与新婚夫妇建立联系、开展新婚知识和孕产期保健知识的宣传机会,早孕建卡率、孕产妇系统管理率等有所下降,孕产妇高危发生率明显上升。我国每年实际发生的出生缺陷新生儿至少有 80 万~100 万,即每 30~40 秒钟就有一个新生缺陷儿降生。这不仅给婚姻和家庭带来巨大不幸,而且给国家造成巨大的社会负担。四是得不到适时、恰当的医学指导——影响正常性生活的疾病得不到及时的治疗,影响婚后夫妻感情。

(二) 解说婚检的内容

问:我们快结婚了,想去进行婚检,但是对婚检不大了解。婚检的主要内容是什么?

答:婚检的项目包括全身检查、生殖器检查和辅助检查三大部分。

全身检查 主要了解心、肺、肝、肾等重要脏器有无异常,了解整体发育情况,这些检查对发现影响婚育的疾病是非常必要的。

生殖器检查 这是很重要的检查步骤,许多青年不愿意接受这一项检查。其实,面对医生,隐私在这里会得到尊重。女性常规进行腹部、肛门双合诊检查,如发现内生殖器存在可疑病变而必须做阴道检查者,医生务必先征求双方的同意后方可进行。男性检查主要是检查阴茎、睾丸等生殖器有无炎症,有无发育不良;如有特殊情况,医生提出进一步检查的建议。

辅助检查 常规检查项目包括血常规、尿常规、乙肝表面抗原、快速转氨酶和梅毒初筛的快速血浆反应素环状卡片试验。这些必检项目,可以帮助医生判断是否有常见的传染病或性传播疾病。其他特殊检查包括询问病史、物理检查和实验室等常规检查。根据必检和特殊检查的结果,进一步选用其他各

妈妈日记





妈妈日记

种辅助检查,如染色体核型分析、激素测定、活组织病理检查、B超等。根据需要,医生会建议是否进行专科检查诊断,并提供转诊的服务。妇幼保健机构提供免费婚前咨询和指导。

问:婚检主要检查什么病?影响婚育的疾病主要有哪些?

答:婚检主要检查双方是否患有影响婚育的疾病,即我国《婚姻法》和《中华人民共和国母婴保健法》中规定的疾病。

具体地讲有四个方面:①严重遗传性疾病:指由于遗传因素而先天形成的、后代再发风险高、医学上认为不宜生育的遗传性疾病。遗传病是一种代代或隔代遗传的疾病。②指定传染病及一些性传播疾病:这类疾病是指《中华人民共和国传染病防治法》中规定的艾滋病、淋病、梅毒、麻风病及医学上认为影响结婚和生育的其他传染病。传染病不仅影响自己,还直接威胁到对方,某些传染病如乙肝、梅毒、艾滋病等还可以传染给后代。③有关精神病:指精神分裂症、躁狂抑郁型精神病及其他重型精神病。④其他疾病:指影响结婚和生育的心、肝、肺、肾等重要脏器疾病及生殖系统发育障碍或畸形等。

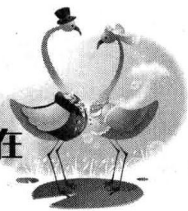
婚前保健时,医生通过询问双方有无遗传性疾病的家族史,有无遗传性疾病,是否患急性、慢性疾病等,再通过全面、细致的医学检查,尽早发现可能影响结婚、生育的疾病。

(三) 哪些女性不宜怀孕

一般来说,凡是给孕妇或胎儿带来不良影响的疾病在未治愈前都不能怀孕。否则,会使病情加重并影响胎儿的生长发育,严重的会因怀孕、分娩造成生命危险。

1. 不宜怀孕的疾病 严重的心脏病、严重的高血压病、肝脏病、肾脏病、糖尿病、结核病、骨质软化症、恶性肿瘤、严重贫血、精神病、甲状腺功能亢进、哮喘、癫痫等疾病,以及身体比较虚弱的妇女,均必须坚持避孕,等到疾病治愈后,身体恢复了健





妈妈日记

康,再考虑怀孕。女方患有腹腔、盆腔、乳腺、甲状腺等部位良性肿瘤,在孕前应手术或治疗,以免孕期疾病加重,难以处理;一方或双方痴呆或精神病患者,终生不宜怀孕。另外,第一胎患了葡萄胎,经刮宫治愈后,也要坚持避孕2年;患有某些遗传性疾病的人也不宜生育,以免影响下一代健康。

2. 性病患者不能怀孕 性病的传播途径是性接触,这类病对母婴都有一定危害,尤其是胎儿,因此一定要治愈性病后再怀孕。

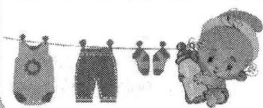
梅毒——是由螺旋体引起的慢性传染病,其螺旋体可通过胎盘脐带传染给胎儿,使胎儿发生梅毒性病变,导致流产、早产、死产。大约有40%的先天性梅毒患儿存活下来,一直延续到成人时期。

淋病——是由淋病双球菌引起,女性患病后,淋病双球菌可侵犯阴道、子宫颈、子宫内膜、输卵管而引起一系列的炎症反应。有淋菌性阴道炎的妇女,当分娩婴儿通过产道时会被感染,发生淋菌性眼结膜炎,称“脓漏眼”,如不及时治疗或治疗不当,可导致失明。

尖锐湿疣——是由人乳头瘤病毒感染所致。多发生在大、小阴唇,肛门,会阴部。严重时,可波及阴道、宫颈、尿道等处。如果孕妇在阴道内或阴道口发生尖锐湿疣,分娩时新生儿就可被感染,以致婴儿出生后不久就能发现其阴部或肛门周围有尖锐湿疣的症状。如在孕期中发现患有尖锐湿疣,小的可以作冷冻治疗,大的可用电刀切除。

(四) 遗传病问题的婚前咨询

1. 一般遗传咨询问题 ①有遗传病家族史,是否累及咨询者或子女;②某种畸形是否可遗传;③对习惯性流产、多年不孕夫妇给予生育指导;④某些遗传病的预防和治疗;⑤接触射线、



妈妈日记

某些化学药品是否引起畸形。

2. 产前咨询的主要问题 ①夫妇一方或家族有遗传病或先天畸形,后代发病几率有多大,能否预测;②已有一遗传病患儿,是否会再生同样患儿;③放射线和其他化学品对孕期胎儿的影响。

遗传咨询的过程是通过调查病史、家族史而绘制系谱图;根据患者体征、实验室结果,确定遗传方式,然后再分析发病风险,提出指导性意见。例如,根据不同情况进行产前诊断或中止妊娠,禁止生育或进行特殊的治疗等。

二、做好怀孕的心理准备

怀孕和分娩是女性一生中最重大的事情。大部分人在评价女人时常常这样说:“一个女性只有经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲这一过程,才算是拥有了一个完整的人生,才称得上是一个完整而成熟的女性”。

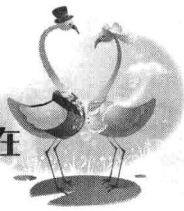
大量研究表明,女性怀孕期间的心理状态与情绪变化,直接影响着体内胎儿的发育,影响着孩子成年后的性格、心理素质的的发展。由此看来,怀孕期间女性良好的心理状态不仅影响着孕妇,更重要的是对孩子的直接影响。

如果婚后夫妻都希望尽快要孩子,双方就必须从心理和精神上做好准备,内容包括:

1. 接受怀孕期特殊的变化 妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性的增加。

2. 接受未来生活空间的变化 小生命的诞生会使夫妻双方感觉生活空间和自由度较以前变小,往往会因此感到一时难以适应。

3. 接受未来情感的变化 无论夫妻哪一方,在孩子出生后都会自觉或不自觉地将自己的情感转移到孩子身上,从而使另



一方感到情感的缺乏或不被重视。

4. 接受家庭责任与应尽义务的增加 怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴,尤其平时妻子可以做的体力劳动,在孕期大部分都会转移到丈夫身上;孩子出生后,夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

怀孕、分娩是一个正常的生理过程,天下几乎绝大多数的女性都经历了或正在经历或将要经历这个阶段。以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来,以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化,坚信自己能够孕育一个未来的小生命,完成将他平安带到这个世界上的使命,就是我们需要做的心理准备。这种心理准备是夫妻双方的。丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一阶段,并对未来孩子的成长发育奠定坚实的基础。

三、顺利怀胎的营养条件

(一) 顺利怀胎 与吃有关

1. 孕前营养的重要性 提起优生,一般人往往认为孕期营养很重要,而对孕前的营养却注意不够。其实,孕前的营养对于优生也很重要。调查发现,妇女孕前体重与新生儿的出生体重相关。许多出生体重低的婴儿,往往是母亲孕前体重较低,或孕后体重增加较少。有的妇女生出巨大婴儿,常与孕前或孕后营养不合理有关。因此,对于孕前的合理营养不可忽视。

首先,要养成良好的饮食习惯——吃东西要多样化,不偏食、不贪食、不忌嘴。

其次,加强营养注意合理饮食——婚后准备生育的妇女,应特别注意蛋白质、矿物质和维生素的摄入。孕前夫妇可以根据自己的家庭情况和不同季节,有选择地科学安排好一日三

妈妈日记





妈妈日记

餐,严防孕前发生贫血。大量医学资料证实,孕前妇女营养不良,怀孕后很容易导致贫血的发生。而孕妇如果贫血,其胎儿也常常营养不良,可能出现低体重儿、早产甚至死胎,很不利于优生。有些女性担心怀孕后体形不良,因而限制进食,这样做会使体脂消耗,酮体增加,对胎儿的健康发育不利。因此,不应限制进食和盲目减肥,以免影响优生。

最后,要注意食物的选择——避免食用被污染的食物。有些腌制品及罐头等加工食品,不如同类新鲜食物营养、卫生。食用蔬菜时应注意清洗干净,水果应去皮后再食用。平日尽量饮用白开水,避免饮用咖啡、浓茶、白酒。另外,家庭炊具尽量使用铁锅或不锈钢制品,避免使用铝制品及彩色搪瓷制品,以防铅元素对人体细胞产生伤害。

2. 正确的营养理念,保持正常体重增长 生个健康的宝宝是现代孕妇最大的希望,每位孕妇都很关心怀孕中的营养。认为怀孕的时候一定要多吃一点,胎儿才会健康,这是不正确的。因为怀孕的时候,正常饮食的新陈代谢足以应付母体和胎儿的需要,所以孕妇并不必刻意增加饮食。现代人多是营养过剩,而少见营养不良。摄取均衡的饮食,选择多样天然健康的食物,尽量减少食用糖加工食品,不偏食、不贪食,不过度摄取某种食物,维持必要的体重增加,是孕期营养最重要的原则。

一般孕期体重增加的原则:怀孕前体重正常者:整个孕期以增加 11.5~11.6 千克为宜。怀孕前体重稍低者:宜增加 12.5~18.0 千克;怀孕前体重较重者:控制在 7.0~11.5 千克。平均增加体重 10~12 千克。

若怀孕期间体重增加很少者,应咨询医生或营养师,做适当的增重计划。

