

• 好孕优育系列 •

健康 怀孕 一本通

翟桂荣 编著

翟桂荣

- 中华医学会权威产科专家
- 北京妇产医院主任医师、曾任北京妇产医院产科主任
- 首都医科大学教授、硕士生导师
- 40多年的围产经验，擅长管理高危妊娠、多胎妊娠

北京妇产医院国家级权威孕产专家
翟桂荣 集40余年临床经验
倾情奉献

 中国纺织出版社

• 好孕优育系列

健康怀孕

一本通

翟桂荣 编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康怀孕一本通 / 翟桂荣编著. —北京: 中国纺织出版社,
2011. 5

(好孕优生系列)

ISBN 978-7-5064-7016-2

I. ①健… II. 翟… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第224451号

策划编辑: 李彦芳 责任编辑: 陈琦 责任印制: 刘 强
封面设计: 任珊珊 版式设计: 张杞峰

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 21

字数: 290千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目

录



第1章 宝贝 ——孕前准备都只因为你

一、选择最佳的受孕时机 / 2

- 怀孕最佳时机 / 2
- 怀孕后最佳体重增加量 / 2
- 新婚初期莫怀孕 / 3
- 旅行途中莫怀孕 / 3
- 春节期间莫怀孕 / 4
- 流产后不要急于怀孕 / 4
- 长期服药的女性不要急于怀孕 / 4

二、咨询遗传相关问题 / 5

- 什么是遗传咨询 / 5
- 对遗传风险率的误解 / 6
- 遗传病干预和风险防范 / 6
- 不宜生育的遗传病患者 / 7
- 遗传决定宝宝的身高 / 7
- 遗传决定宝宝的智力 / 8
- 有些遗传可以经后天改变 / 8

三、做好孕前准备工作 / 8

做好心理准备 / 8

- 男女生殖系统的健康标准 / 9
- 女性在孕前应该治愈的疾病 / 9
- 男性在孕前应该治愈的疾病 / 10
- 增进夫妻感情 / 11
- 改变避孕措施 / 12
- 坚持规律运动 / 12
- 同房次数与优生的关系 / 12
- 孕期床上用品该怎样准备 / 12
- 高龄孕妇应该注意哪些问题 / 13
- 口服避孕药的女性如何怀孕 / 13
- 人工流产的女性如何怀孕 / 13
- 剖宫产后的女性如何怀孕 / 14
- 进行费用预算 / 14

四、了解性健康知识 / 14

- 男性必备性健康知识 / 14
- 女性必备性健康知识 / 15
- 女性月经期的那些事儿 / 15

五、明确夫妻需要做的事 / 16

- 保证和谐的性生活 / 16
- 合理确定做爱的次数 / 16





第2章 怀孕 ——以最佳状态去迎接

一、孕前检查很重要 / 18

孕前检查需要做哪些准备 / 18

孕前检查项目 / 18

妇科内分泌检查 / 19

白带异常检查 / 19

乳房检查 / 20

口腔检查 / 20

肝功能检查 / 21

血常规检查 / 21

精液常规检查 / 21

二、孕前饮食与营养 / 23

孕前营养要加强 / 23

合理摄入蛋白质 / 24

补充叶酸要趁早 / 24

补充缺少的维生素 / 25

补充缺少的矿物质 / 25

注意饮食卫生与安全 / 25

注意孕前的饮食禁忌 / 25

三、孕前细节需谨慎 / 26

孕前用药应慎重 / 26

不要接受X光检查 / 27

穿衣、化妆需谨慎 / 27

保持充足的睡眠 / 28

不要长期久坐 / 28

培养好的生活方式 / 29

四、创造良好的怀孕环境 / 29

重视环境因素 / 29

警惕装修污染 / 30

讲究卧室布置 / 30

远离电磁辐射 / 31

五、丈夫此时很关键 / 31

帮助妻子克服恐惧 / 31

接受妻子的敏感表现 / 32

做好孕前“护精”工作 / 32

提高自己的性能力 / 33

掌握助孕的做爱技巧 / 33

六、专家答疑 / 34

什么是不孕 / 34

男性不育的原因 / 34

女性不孕的原因 / 35

烟酒与不孕的关系 / 36

性生活方式与不孕的关系 / 36

不孕症夫妇的常规检查 / 36

不孕妇女要补充铜元素 / 37

不孕女性的腹腔镜检查 / 38

什么是无排卵性月经 / 48

人工受精的方法及成功率 / 48

人工受精的法律问题 / 39

试管婴儿技术 / 40



第3章 小生命从这里启程 ——怀孕1个月(0~4周)

一、本月怀孕历程 / 42

掌握正确的怀孕时间 / 42

掌握准确的预产期 / 42

二、本月营养指南 / 43

准妈妈一日三餐总原则 / 43

准妈妈宜吃的食物 / 44

继续加强营养 / 44

准妈妈为什么要多喝牛奶 / 44

准妈妈进食不宜狼吞虎咽 / 44

孕期该如何科学吃水果 / 45

孕早期食谱：鲜奶煮鸡蛋 / 45

不宜吃罐头食品 / 45

三、本月注意事项 / 46

注意孕期卫生状况 / 46

怀孕时的着装 / 46

保证充足的睡眠 / 47

四、本月胎教课堂 / 47

做好孕期的胎教计划 / 47

让宝宝的发育有一个好的开始 / 48

了解胎儿器官系统发育与所需营养素 / 48

了解胎儿的脑发育过程 / 49

五、本月好爸爸必修课 / 50

给妻子一个好心情 / 50

抚慰妻子的不安和紧张心理 / 51

最好不要留胡须 / 51

让妻子告别宠物 / 51

六、本月怀孕禁忌 / 52

避免照射X线 / 52

潜在的电话危害须注意 / 52

不要主动吸烟和被动吸烟 / 53

不要美发 / 53

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 54

什么是宫外孕 / 54

宫外孕有没有什么先兆 / 54

宫外孕该如何治疗 / 54

早孕有哪些征兆 / 55

准妈妈不宜参加婚礼、葬礼 / 56

准妈妈可以正常工作和学习 / 56

八、专家答疑 / 56

晨吐的应对方法 / 56

早孕反应的饮食调理 / 57

妊娠剧吐的应对方法 / 57





第4章 小荷才露尖尖角 ——怀孕2个月(5~8周)

一、本月怀孕历程 / 60

孕2月胎儿生长发育逐周看 / 60

胎儿各器官的发育时期 / 61

孕满2个月时胎儿的外形 / 61

二、本月营养指南 / 61

妊娠早期如何饮食 / 61

孕早期美味佳肴：芹菜炒羊肉 / 62

适当增加热量和脂肪 / 62

不宜再吃方便食品 / 63

不要贪吃冷食 / 63

保证均衡的营养 / 63

三、本月注意事项 / 64

早期流产高发期 / 64

阴道出血一定是流产吗 / 65

保胎药和B超对胚胎的影响 / 66

什么是过期流产 / 66

停胎育 / 66

四、本月胎教课堂 / 67

夫妻关系与胎教 / 67

妈妈快乐，宝宝才能健康 / 67

准妈妈要对忧愁说不 / 68

不良情绪对宝宝的影响 / 68

为宝宝提供一个健康的居住环境 / 69

五、本月好爸爸必修课 70

了解妻子的担忧 / 70

给妻子好营养 / 70

多说点“甜言蜜语” / 70

六、本月怀孕禁忌 / 71

孕妇忌恐惧心理 / 71

孕妇忌烦躁心理 / 71

孕妇不能偏食 / 71

远离不洁、变质及被污染的食物 / 71

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 72

确诊妊娠的几种方法 / 72

妊娠反应 / 72

准妈妈还能操作电脑吗 / 73

孕初期腹痛什么原因 / 73

准妈妈在选择医院时应考虑什么 / 73

八、专家答疑 / 74

孕期预防感冒有妙招 / 74

孕期感冒怎么办 / 75



第5章 妈妈的痛都是源于爱 ——怀孕3个月(9~12周)

一、本月怀孕历程 / 77

孕3月胎儿发育逐周看 / 77

孕3月时胎儿的外形 / 78

宝贝的胎动和心跳声 / 78

妊娠反应持续 / 79

清洁乳房要轻柔 / 79

二、本月营养指南 / 80

怀孕初期有怎样的营养需求 / 80

孕妇多吃鱼和豆类宝宝更聪明 / 80

孕早期食谱：土豆烧牛肉 / 80

三、本月注意事项 / 81

孕3月仍应慎重使用药物 / 81

孕期患了重症感冒须治疗 / 81

四、本月胎教课堂 / 82

启动腹中宝宝的各種感觉 / 82

对宝宝进行游戏训练 / 83

给予宝宝适当的物理刺激 / 83

五、本月好爸爸必修课 / 83

妻子呕吐不能旁观 / 83

要尽量使准妈妈心情愉快 / 84

准妈妈要多休息 / 84

六、本月怀孕禁忌 / 85

孕妇忌依赖心理 / 85

孕妇忌忧郁心理 / 85

孕妇看电视对胎儿的影响 / 86

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 87

准妈妈操作复印机好吗 / 87

准妈妈患病应看医生 / 87

八、专家答疑 / 88

阴道出血 / 88

孕妇患哪些疾病对胎儿有影响 / 89



第6章 显出怀孕体态 ——怀孕4个月（13~16周）

一、本月怀孕历程 / 91

孕4月胎儿生长逐周看 / 91
孕4月胎儿外形是怎样的 / 91
宝宝生命的重要标志胎心 / 92
最初的胎动 / 92

二、本月营养指南 / 93

孕中期营养不良有哪些危害 / 93
孕妇吃姜有讲究 / 93
必须摄取充分的营养 / 93
准妈妈晚餐“三不宜” / 94
准妈妈不可偏食 / 95
准妈妈不可暴饮暴食 / 95
准妈妈健康度夏的注意事项 / 95

三、本月注意事项 / 96

体重是否在稳步增长 / 96
学着测量腹围 / 96
可能遇到的问题 / 97
意想不到的变化 / 98

四、本月胎教课堂 / 99

想象可让宝宝更漂亮 / 99
带胎宝宝去大自然中接受美的熏陶 / 99

五、本月好爸爸必修课 / 100

多陪准妈妈散步 / 100
陪准妈妈参加社交活动 / 100
搞好环境卫生，给宝宝创造一个舒适环境 / 100
注重妻子的营养搭配 / 100

六、本月怀孕禁忌 / 101

孕妇忌暴躁心理 / 101
孕妇忌羞怯心理 / 101
妊娠期劳动应注意 / 101
孕妇应远离噪声 / 102

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 102

准妈妈不宜去的地方 / 102
孕妇洗澡四忌 / 103

八、专家答疑 / 104

孕妇如何应对便秘 / 104
孕妇如何应对腹泻 / 104



第7章 为了宝宝的成长 ——怀孕5个月(17~20周)

一、本月怀孕历程 / 106

5月胎儿生长发育逐周看 / 106

5月胎儿外形是怎样的 / 106

二、本月营养指南 / 107

孕期最易被忽视的营养素 / 107

孕妇不宜吃过量的海带 / 107

准妈妈多喝石榴汁有好处 / 108

准妈妈每天应饮多少水 / 108

孕期多吃鱼对胎宝宝有何益处 / 109

三、本月注意事项 / 109

孕5月妈妈的变化 / 109

准妈妈的体重并不完全代表胎儿的生长发育 / 109

准妈妈的腹围大小并不完全代表胎儿的大小 / 110

可以测量子宫底高了 / 110

孕5月重点提示 / 110

准妈妈是否需一夜保持左侧卧位 / 112

四、本月胎教课堂 / 113

准爸妈应该对宝宝进行语言胎教 / 113

为宝宝讲述一天的生活 / 114

给宝宝进行音乐胎教 / 114

让轻柔的音乐带来愉快的情绪 / 115

准妈妈唱歌给宝宝听 / 115

五、本月完美准爸爸必修课 / 116

帮妻子系鞋带、剪脚趾甲 / 116

参与抚摸胎宝宝功课 / 116

经常与宝宝对话 / 116

六、本月怀孕禁忌 / 117

忌热切心理 / 117

慎用化妆品 / 117

妊娠期不应睡软床 / 117

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 118

准妈妈能骑自行车、开车吗 / 118

准妈妈最适宜的运动 / 118

八、专家答疑 / 119

准妈妈5月的营养关注 / 119

准妈妈5月生活细安排 / 119



第8章 进行心灵的对话 ——怀孕6个月(21~24周)

一、本月怀孕历程 / 121

6月胎儿生长发育逐周看 / 121

6月胎儿外形是怎样的 / 121

胎动、胎心率、胎心音 / 122

胎龄评估 / 122

二、本月营养指南 / 123

准妈妈不宜长期吃高脂肪食物 / 123

孕中期调养食谱：红薯糊 / 123

何时该去医院做尿液检查 / 124

继续保持营养均衡 / 124

三、本月注意事项 / 124

孕6月准妈妈需注意的问题 / 124

孕6月准妈妈的变化 / 125

四、本月胎教课堂 / 126

色彩能促进胎儿的发育 / 126

应该一直坚持的胎教法 / 126

准妈妈爱学习，宝宝也进步 / 127

准爸爸是胎教的主力军 / 127

五、本月好爸爸必修课 / 128

关注宝宝每一天的变化 / 128

丰富准妈妈的业余生活 / 128

提醒准妈妈称体重 / 128

六、本月怀孕禁忌 / 129

孕妇忌怀疑心理 / 129

孕妇应少食速食食品及罐头食品 / 129

孕妇应少吃的食物 / 129

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 130

准妈妈怎样防治腿抽筋 / 130

准妈妈要注意补铁 / 130

准妈妈要适量补钙 / 130

八、专家答疑 / 131

孕妇需要午睡 / 131

孕妇不宜去拥挤的场所 / 131



第9章 听到妈妈的呼唤 ——怀孕7个月(25~28周)

一、本月怀孕历程 / 133

孕7月胎儿生长发育逐周看 / 133

孕7月胎儿的外形是怎样的 / 133

开始正规记录胎动 / 133

二、本月营养指南 / 135

孕妇强身健体的调养食谱 / 135
能增加准妈妈食欲的食物 / 135
扩大营养素的来源, 保证营养的供给 / 135

三、本月注意事项 / 136

预防早产 / 136
孕期出行安全须知 / 137
妊娠期糖尿病 / 137
仰卧位综合征 / 137

四、本月胎教课堂 / 138

准妈妈经常读书给宝宝听 / 138
准爸妈要经常和宝宝对话 / 138
母亲通过情感调节来促进宝宝的记忆 / 138
母亲要用爱心带给宝宝美好的初始记忆 / 139

五、本月好爸爸必修课 / 139

和妻子拜访儿科医生 / 139
常和胎宝宝说话 / 140
给准妈妈一个好心情 / 140

六、本月怀孕禁忌 / 141

孕妇忌穿高跟鞋 / 141
孕期慎用电热毯 / 141
孕期慎用电风扇 / 142
烟雾对胎儿的影响 / 142

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 142

准妈妈体育锻炼的指导原则 / 142
关于日常动作的原则 / 143
戒烟、酒、咖啡及辛辣的食物 / 143

八、专家答疑 / 144

腹带该如何使用 / 144
孕7月准妈妈咨询实例解答 / 144



第10章 多想看看外面的世界 ——怀孕8个月(29~32周)

一、本月怀孕历程 / 146

孕8月胎儿生长发育逐周看 / 146
孕8月胎儿的外形是怎样的 / 147
该确定胎位是否正常了 / 148

二、本月营养指南 / 148

孕晚期饮食应荤素搭配 / 148
富锌食物有助准妈妈自然分娩 / 148
吃哪些食物能减轻孕期水肿 / 149
保证一定量的脂肪酸 / 149



在饮食中要少放食盐 / 149
 应增加铜的摄入量 / 149
 孕晚期利尿消肿：羊肉冬瓜汤 / 150

三、本月注意事项 / 150

孕8月准妈妈常见问题 / 150
 给准妈妈的安全提示 / 151
 宫内感染的危害 / 151

四、本月胎教课堂 / 152

准妈妈要教胎宝宝算数和图形 / 152
 想象会让宝宝更聪明 / 152
 母亲的情感可以向宝宝传递 / 152
 受过胎教训练的宝宝更聪明 / 152

五、本月好爸爸必修课 / 154

帮助减轻妻子压力 / 154
 帮助妻子摆脱失眠的方法 / 154
 给妻子精神上的支持 / 154

六、本月怀孕禁忌 / 155

打预防针要小心 / 155
 孕妇忌用清凉油 / 155
 妊娠忌用的药物 / 155

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 156

孕期牙科治疗的限制 / 156
 准妈妈出现水肿的防治 / 156

八、专家答疑 / 157

如何预防宫内感染 / 157
 胎位不正怎么办 / 157



第11章 一切都在期待中 ——怀孕9个月（33~36周）

一、本月怀孕历程 / 160

孕9月胎儿生长发育逐周看 / 160
 胎动、胎心 / 161
 体重、腹围和宫高 / 162

二、本月营养指南 / 163

准妈妈能吃野生动物吗 / 163
 不宜多吃鸡蛋 / 163
 应多吃瘦肉 / 163
 孕晚期调养食谱 / 164

三、本月注意事项 / 165

孕9月可能遇到的问题 / 165
 为宝宝准备哺乳用品 / 165
 妈妈用品 / 166

清洁保养用品 / 166
衣物用品 / 167
选购婴儿用品须知 / 167

四、本月胎教课堂 / 168

把良好的生活情趣带给宝宝 / 168
通过胎教把自己的爱好传给孩子 / 168
准妈妈多和宝宝进行情感交流 / 168
妈妈勤动脑，宝宝才聪明 / 169
临近产期胎教宜忌 / 169

五、本月好爸爸必修课 / 169

不要给妻子太大压力 / 169
合格爸爸10项标准 / 169

六、本月怀孕禁忌 / 170

饮食中的禁忌 / 170
孕妇忌接吻 / 170

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 171

准妈妈的睡眠 / 171
有些准妈妈为什么爱发脾气 / 171
有些孕妇为什么多梦 / 171

八、专家答疑 / 172

产前检查的重要性 / 172
哪些人需要做产前诊断 / 172



第12章 在感动中呵护 ——怀孕10个月（37~40周）

一、本月怀孕历程 / 174

分娩前的胎动异常 / 174
胎心异常 / 174
胎头衔接 / 175
临产 / 175

二、本月营养指南 / 176

本月营养食谱 / 176
吃什么能促进胎儿牙齿发育 / 176
孕妇吃什么水果好 / 176

三、本月注意事项 / 177

准妈妈长青春痘怎么办 / 177
孕妈妈突然头痛怎么办 / 177
分娩前的产前检查 / 177

四、本月胎教课堂 / 178



本月胎教的重点 / 178
可综合应用各种胎教方法 / 178

五、本月好爸爸必修课 / 179

给宝宝起名 / 179
营建“绿色”婴儿房 / 179

六、本月怀孕禁忌 / 180

孕妇的乳头忌多刺激 / 180
孕妇忌忽视产前检查 / 180

七、本月准妈妈生活医疗保健 / 181

保持乳房健康 / 181
分娩前可能出现的问题 / 181

八、专家答疑 / 182

分娩可能产生的问题 / 182
临产信号 / 182



第13章 幸福的痛楚——分娩时刻

一、分娩方式及注意事项 / 197

自然分娩 / 185
导乐分娩 / 185
水中分娩 / 186
“笑气”分娩 / 187
电击镇痛 / 187
静脉或肌肉注射镇痛剂 / 187
硬膜外麻醉 / 187
按摩乳房可以加速产程 / 187
产前吃巧克力好 / 188

二、分娩历程 / 188

第一产程（6~12小时）：
养精蓄锐、休息、进食 / 188
第二产程（1~2小时）：
极限冲刺、配合用力、可见胎头 / 189
第三产程（3~30分钟）：
胎盘娩出、比较轻松 / 190

三、分娩期营养指南 / 191

准妈妈不宜喝糯米甜酒 / 191
多摄入动物性食物和大豆类食物 / 191
需要足够的脂肪酸 / 191

四、分娩期胎教课堂 / 192

给宝宝听音乐 / 192
保持好心态 / 192

五、分娩期好爸爸必修课 / 193

选择生产医院的要点 / 193
准爸爸陪产要做好产前准备 / 194
陪产准爸爸减轻产痛有一套 / 194

六、分娩期孕妇禁忌 / 196

- 孕晚期应少吃的水果 / 196
- 孕妇应少喝的饮料 / 196
- 孕妇需预防便秘 / 197
- 产妇忌怕引产 / 197
- 产妇忌形成急产 / 198
- 产妇忌不愿竖位分娩 / 198
- 产妇入院忌过早或过晚 / 199
- 产妇出现滞产时忌大意 / 199
- 产妇忌不知道临产宫缩 / 199
- 产妇在产程中的尴尬事 / 200

七、专家答疑 / 203

- 过了预产期还正常吗 / 203
- 过期产儿的原因 / 203



第 14 章 你的健康关系到全家的幸福——产后恢复

一、产后6周生活起居备忘录 / 205

- 产后第1天 / 205
- 产后第2天 / 208
- 产后第3~4天 / 208
- 产后第5~7天 / 209
- 产后第2周子宫恢复, 可简单淋浴 / 210
- 产后第3周伤口愈合, 尝试简单家务 / 210
- 产后第4周性器官恢复, 心态趋于平和 / 211
- 产后第5周身体恢复原状, 独自做家务 / 211
- 产后第6周子宫完全复原, 恢复产前生活 / 211

二、产后饮食调理 / 213

- 坐“月子”时的饮食搭配 / 213
- 怎样选择滋补食物 / 214
- “月子”中摄取营养的要点 / 214
- 产妇喝肉汤的学问 / 215
- 产妇饮食中的误区 / 215
- 产后不宜吃的食物 / 216
- 月子里不宜滋补过量 / 216
- 月子里宜选用的开胃食谱 / 216
- 催乳且营养的月子食谱 / 217
- 产妇宜吃适量的水果和蔬菜 / 218

三、月子里适用的调养药膳 / 218

- 产后腹痛吃什么 / 218
- 产后便秘吃什么 / 219
- 产后恶露吃什么 / 219
- 产后小便不利吃什么 / 219
- 产后昏厥(血晕)吃什么 / 220

四、产后疾病防治 / 221

- 产后腰腿痛 / 221
- 产后腹痛、腹胀与便秘 / 221



产后泌尿系统感染 / 222

产后抑郁症 / 222

预防产褥感染 / 222

预防产后尿潴留 / 222

五、月子中怎么喂奶 / 224

使母乳充足的四大因素 / 224

怎样给孩子喂奶 / 225

如何将母乳挤出来 / 225

六、产后恢复与锻炼 / 226

头发的保养 / 226

皮肤的保养 / 227

淡化妊娠纹 / 227

产后恢复的各种方法 / 227

产后锻炼项目 / 228

七、给产妇的几点建议 / 230

对月子妈妈的几点建议 / 230

国外专家对坐月子的建议 / 230

月子问题实例解答 / 231

附录

附录1: 孕期健康检查一览表 / 233

附录2: 新生儿宝宝测评标准 / 235

