



红袖母婴书坊
HONGXIU MU'YING SHU FANG

RENSHEN FENMIAN ZUOYUEZI
QUANCHENG ZHIDAO



妊娠分娩坐月子 全程指导

主编◎陈 瑛 王 辉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



妊娠 分娩 坐月子 全程指导

RENSHEN FENMIAN ZUOYUEZI QUANCHENG ZHIDAO

主编 陈 瑛 王 辉

编者 (以姓氏笔画为序)

于思佳 王金宇 刘 刚

刘 鸣 李志强 吴若云

沈晓红 张 宏 金萌萌

周梦洁 侯勇胜 姜 昕

夏 丹 黄 燕 董宇辉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩坐月子全程指导 / 陈 瑛, 王 辉主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5091-4463-3

I. ①妊… II. ①陈…②王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3
③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 255343 号

策划编辑: 于 哲

文字编辑: 刘 立

责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14.75 字数: 216 千字

版、印次: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书介绍了准孕妈妈需做的各项检查和健康标准，胎儿的生长发育过程，准妈妈的衣食住行及各项检查，新妈妈坐月子常识，以及新生儿喂养、护理方面的内容。附录部分全面总结了孕期营养、常见合并症及检查。本书内容全面，语言通俗易懂，是准孕妈妈、准父母和新妈妈的好帮手。





前言

怀孕是一次让人终生难忘的经历，从孕前准备，到10个月孕程，到分娩，到新生儿呱呱坠地，再到新生儿满月……准妈妈完成了从为人妻到为人母的巨大转变，小宝宝则走过了生命中重要的第1个月。在这个过程中，您是否有着许多疑问：准备怀孕前应该做哪些准备？新生命是怎样形成的？单细胞的受精卵如何在子宫里发育为一个健康可爱的胎儿？胎儿的各个系统是如何构建起来的？在怀孕的10个月里准妈妈会发生哪些改变？注意哪些问题？怎样看孕前检查化验单？怎样判断胎儿是否平安无事？分娩前应该注意什么？是正常产还是剖宫产……这些是准妈妈应该熟知的常识，更是一门学问。本书正是为这一需要而编写的。

全书按照时间顺序，孕前准备与优生优育方面的内容放在第1章。妊娠期逐月阐述，内容框架为“胎儿自述”“胎儿自述解读”“准妈妈身体变化”“准妈妈日常生活”“本月重点”“本月检查”。“胎儿自述”“胎儿自述解读”部分尽量用生动形象的语言讲述胎儿在子宫内的发育过程；其余章节则用通俗易懂的语言讲解孕期保健的方方面面。

孕期营养是贯穿于整个孕期的话题，因此本书将营养问题放在附录C中统一讲述。附录A介绍了妊娠期几种常见的合并症，让准妈妈心中有数；附录B将孕产期需要做的检查统一为表格的形式，便于准妈妈查阅。

希望您在本书的陪伴下度过一个平安、充实、幸福的孕期！恭喜您成为新妈妈！

首都医科大学附属友谊医院 陈瑛



目 录



第 1 章 孕前准备	1
第一节 解读生殖系统	2
一、女性生殖系统	3
二、男性生殖系统	2
第二节 孕前健康检查	4
一、孕期相关检查的类型	4
二、孕前检查的步骤和准备	5
三、孕前检查概述	6
四、TORCH 测试	9
第三节 孕前女性生殖健康	12
一、孕前女性生殖健康的标准	12
二、孕前准妈妈应该治愈的疾病	13
第四节 孕前男性生殖健康	16
第五节 不孕与不育	18
一、概念	18
二、病因	19
三、检查	20





第六节 遗传咨询与产前诊断	22
一、意义	22
二、羊膜腔穿刺术	23
第七节 调整健康状态迎接妊娠	23
一、早计划	23
二、增强体质	24
三、预防疾病	24
四、谨慎用药	25
五、戒除烟酒	25
六、远离污染	25
七、平衡膳食	26
八、停止避孕	26
九、孕前防疫	26



第2章 孕1月

第一节 胎儿自述	28
一、我容易受到伤害	28
二、精子是为迎接挑战而生的	28
三、卵子在默默地等待	29
四、形成受精卵只是第一步	30
五、一切从细胞分裂开始	31
第二节 胎儿自述解读	32
一、精子	32
二、卵子	34
三、胚胎着床	34
第三节 准妈妈身体变化 早孕反应	35





第四节 准妈妈日常生活	36
一、孕期饮食禁忌	36
二、了解胎教	39
第五节 孕 1 月重点——孕早期要有安全防护意识	41



第 3 章 孕 2 月

第一节 胎儿自述	44
一、指挥各系统的分化工作	44
二、我面临着双重压力	46
第二节 胎儿自述解读	47
一、孕 2 月胎儿发育逐周看	47
二、胎儿演绎生命的进化	48
三、解读大脑及其发育	48
第三节 准妈妈身体变化	50
一、开始出现典型的妊娠反应	50
二、解读早孕反应	50
三、注意妊娠剧吐	51
第四节 准妈妈日常生活	51
一、孕妇奶粉的选择	51
二、了解孕期皮肤护理	53
第五节 孕 2 月重点——避免早期流产	54
一、解读流产	54
二、早期流产的症状及处理	56
三、早期流产饮食调治	57
第六节 孕 2 月检查——确诊妊娠的检查	60
一、妊娠试纸	60





二、激素检查	61
--------------	----



第 4 章 孕 3 月

第一节 胎儿自述	64
----------------	----

一、从胚胎到胎儿	64
----------------	----

二、从海马变成“水上舞蹈家”	64
----------------------	----

第二节 解读胎儿自述	65
------------------	----

一、孕 3 月胎儿发育逐周看	65
----------------------	----

二、孕龄和胎龄	67
---------------	----

三、解读心血管系统及其发育	67
---------------------	----

第三节 准妈妈身体变化	68
-------------------	----

第四节 准妈妈日常生活	69
-------------------	----

一、孕 3 月注意事项	69
-------------------	----

二、饮食	69
------------	----

三、小心异位妊娠	71
----------------	----

四、电脑防护	72
--------------	----

五、装修防护	73
--------------	----

六、噪声防护	74
--------------	----

七、环境激素	75
--------------	----

第五节 孕 3 月重点——妊娠呕吐的处理	75
----------------------------	----

一、应对办法	75
--------------	----

二、避免饮食不当而引发呕吐	77
---------------------	----

三、食疗解孕吐	77
---------------	----

第六节 孕 3 月检查——初次产检确定妊娠	79
-----------------------------	----

一、初次产检的时间	79
-----------------	----

二、初次产检的项目	80
-----------------	----





三、孕早期 B 超检查	81
-------------------	----



第 5 章 孕 4 月 83

第一节 胎儿自述	84
一、活动能力增强了	84
二、器官和系统的验收、检测和试运行	84
第二节 解读胎儿自述	85
一、孕 4 月胎儿生长发育逐周看	85
二、解读消化系统及其发育	86
第三节 准妈妈身体变化	86
第四节 准妈妈日常生活	87
一、饮食	87
二、睡眠和寝具	88
三、孕期衣物	89
第五节 孕 4 月重点	91
一、黄褐斑	91
二、静脉曲张	92
第六节 孕 4 月检查——产前筛查	92



第 6 章 孕 5 月 94

第一节 胎儿自述	95
一、妈妈可曾感觉到我的问候	95
二、我制造了黄金孕期	95
第二节 解读胎儿自述	96
一、孕 5 月胎儿生长发育逐周看	96





二、解读呼吸系统及其发育	97
第三节 准妈妈身体变化	98
第四节 准妈妈日常生活	98
一、监测血压的关键期	98
二、腹部皮肤干痒的处理	99
三、开始进行乳房保养	99
四、孕期性生活	99
第五节 孕 5 月重点	100
一、注意胎心	100
二、注意胎动	100
第六节 孕 5 月检查——解读孕期 B 超检查	101
一、意义及检查时间	101
二、怎样解读孕期 B 超检查单	102



第 7 章 孕 6 月

第一节 胎儿自述	105
一、高级神经开始发育	105
二、越来越强壮	105
三、不必担心我被羊水泡坏	106
四、向妈妈报告情况	106
第二节 胎儿自述解读	106
一、孕 6 月胎儿生长发育逐周看	106
二、解读泌尿系统及其发育	107
第三节 准妈妈身体变化	108
第四节 准妈妈日常生活	109
一、孕 6 月注意事项	109





二、工作、休息和娱乐	110
第五节 孕 6 月重点	111
一、预防缺铁性贫血	111
二、预防孕期缺钙	113
第六节 孕 6 月检查——解读孕期实验室检查	114
一、血常规检查	114
二、尿常规检查	115
三、肝、肾功能检查	116
四、血脂检查	117
五、微量元素检查	117
六、血糖及电解质检查	117



第 8 章 孕 7 月

第一节 胎儿自述	120
一、为出生练习呼吸	120
二、越来越成熟	120
三、悄悄唤醒妈妈强烈的母爱	121
第二节 胎儿自述解读	121
一、孕 7 月胎儿生长发育逐周看	121
二、解读内分泌系统及其发育	122
第三节 准妈妈身体变化	122
第四节 准妈妈日常生活	123
一、孕 7 月注意事项	123
二、孕期锻炼	124
第五节 孕 7 月重点——早产及妊娠高血压综合征	125
一、预防早产	125





二、妊娠高血压综合征	126
第六节 孕 7 月检查——妊娠中期产前检查	126
一、体重测量	126
二、血压	127
三、胎心检查	127
四、宫高和腹围	128
五、阴道检查	128
六、四步触诊	129
七、50 克糖筛	129
八、口服糖耐量试验 (OGTT)	129



第 9 章 孕 8 月

第一节 胎儿自述	131
一、体重变化	131
二、子宫越来越窄了	131
第二节 胎儿自述解读	132
一、孕 8 月胎儿生长发育逐周看	132
二、解读运动系统及其发育	133
第三节 准妈妈身体变化	133
第四节 准妈妈日常生活	134
一、孕 8 月需要注意的问题	134
二、防治便秘	135
第五节 孕 8 月重点	136
一、注意胎位	136
二、注意安全	137
第六节 孕 8 月检查——妊娠晚期检查	138





一、体格检查	138
二、孕中晚期 B 超检查	139



第 10 章 孕 9 月	141
第一节 胎儿自述	142
一、进入收获季节	142
二、我的体重还在快速增长	142
第二节 胎儿自述解读	143
一、孕 9 月胎儿生长发育逐周看	143
二、解读血液系统及其发育	143
第三节 准妈妈身体变化	144
第四节 准妈妈日常生活	145
一、孕 9 月注意事项	145
二、准备分娩用品	146
三、准备婴儿用品	147
第五节 孕 9 月重点——密切注意胎儿状况	149
第六节 孕 9 月检查——胎动计数和胎心监护	150
一、胎动计数	150
二、胎心监护	151



第 11 章 孕 10 月	154
第一节 胎儿自述	155
一、随时待命	155
二、我不一定什么时候出生	155
三、留恋在妈妈肚子里的日子	156





妊娠 分娩 坐月子全程指导

第二节 胎儿自述解读	156
第三节 准妈妈身体变化	157
第四节 准妈妈日常生活	158
一、密切关注胎儿状况	158
二、身体没有意外，不要提早入院	158
第五节 孕 10 月重点	159
一、注意容易忽视的产前征兆	159
二、临产信号	159
第六节 孕 10 月检查——分娩前的体格检查	160
一、手摸宫缩	160
二、阴道检查	161
三、腹部触诊	161
四、血压、心率、体重测量	161
第七节 分 娩	161
一、产程	161
二、分娩方式	163
三、新生儿产后检查	165



第 12 章 产后及新生儿护理

第一节 自然分娩的护理	168
一、产后 2 小时	168
二、生活护理	168
三、大便、小便	168
四、预防产褥感染	169
五、会阴护理	169
第二节 剖宫产护理	170





一、产后第 1 天	170
二、产后第 2 天	170
三、产后第 3 天	171
四、产后第 4 天	171
五、产后第 5 天	172
六、产后第 6 天	172
第三节 产后饮食	172
一、产后饮食原则	172
二、最适合产妇的食物	174
第四节 日常生活	176
一、休息、活动和排尿	176
二、四季如何休养	176
三、清洁卫生	177
四、衣物	178
五、性生活与避孕	178
六、产后锻炼与恢复	180
第五节 新生儿护理及喂养	181
一、新生儿的特点	181
二、母乳喂养	181
三、人工喂养	184
四、生活护理	185



附录 A 常见妊娠期合并症 189

一、妊娠高血压	189
二、子痫前期和子痫	190
三、糖尿病与妊娠	191





妊娠 分娩 坐月子全程指导

四、妊娠黄疸	193
五、缺铁性贫血	195



附录 B 孕产期检查一览表	197
----------------------------	------------



附录 C 孕期营养	199
------------------------	------------

一、孕期合理饮食	199
二、三大营养素	202
三、矿物质	207
四、维生素	216

