

津新登字 (90)010号

责任编辑 曹强利 陈虹

孕妇一日一读 李怡琪等编著

天津科技翻译出版公司出版
新华书店天津发行所发行
河北省霸州市印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.75 字数 210千字

1993年8月第一版 1993年8月第1次印刷

印数 1—18000册

ISBN7—5433—0359—0/N·15 定价 4.80元

写在前面的话

能生出一个健康、聪明的孩子是做父母第一关心的大事。为了帮助广大新婚夫妇的天下第一大事顺心如意,我们根据长年积累的临床经验,参阅了国内外有关书籍编写成此书。

全书共 280 个问题,安排孕妇从怀孕第一天起阅读,或与怀孕日期同步阅读。每日一题,每天都能得到周到的叮咛,了解妊娠的要点。内容包括:妊娠生理、常见妊娠异常、孕产期保健、产褥期保健、胎教及哺乳须知等等。

该书通俗易懂,可以每日一篇阅读,也可以供孕妇随时查阅使用。从第二月开始,安排孕妇每周写一次日记,孕妇可以参照《孕妇胚胎十月进程表》(后附)来判断自己妊娠是否正常。

我们衷心地祝愿本书的主要读者——广大孕妇,平安地到达妊娠的终点——分娩,生出一个健康可爱、聪明活泼的小宝宝!

编者

目 录

1. 孕前准备 (1)	(1)
2. 孕前准备 (2)	(2)
3. 孕前准备 (3)	(3)
4. 孕前准备 (4)	(4)
5. 孕前准备 (5)	(5)
6. 准确判断排卵期	(6)
7. 理想的生育年龄是多大	(7)
8. 预产期的选择	(8)
9. 肺结核患者不应怀孕	(9)
10. 心脏病患者不宜怀孕	(10)
11. 肾炎患者不要怀孕	(11)
12. 高血压患者怀孕有危险	(12)
13. 肝炎患者不宜怀孕	(13)
14. 妊娠第一个月(1~4周)	(14)
15. 糖尿病患者不宜怀孕	(15)
16. 甲亢患者不宜怀孕	(16)
17. 哮喘病患者不宜怀孕	(17)
18. 肿瘤患者不能怀孕 (1)	(18)
19. 肿瘤患者不能怀孕 (2)	(19)
20. 性病者不宜怀孕	(20)
21. 癫痫患者不能怀孕	(21)
22. 精神病患者不宜怀孕	(22)

23. 其他疾病患者对妊娠的影响	(23)
24. 生殖器官畸形的妇女与妊娠	(24)
25. 遗传与优生	(25)
26. 维多利亚女王家族的故事	(26)
27. 蟹脚家族的灭绝	(27)
28. “猴娃”的故事	(28)
29. 妊娠第二个月(5~8周)	(29)
30. 遗传性疾病的特点	(30)
31. 怎么知道怀孕了	(31)
32. 妊娠反应	(32)
33. 妊娠呕吐和反胃的原因	(33)
34. 妊娠反应持续多久	(34)
35. 妊娠反应时的饮食	(35)
36. 妇女怀孕后有哪些生理特点?	(35)
37. 妊娠早期是孕妇保护重点期	(37)
38. 孕妇丈夫的责任	(38)
39. 胎教小议	(39)
40. 遗传性疾病的遗传方式	(40)
41. 遗传病能不能治疗?	(41)
42. 遗传病的预防	(42)
43. 儿女与父母	(43)
44. 先天性疾病和遗传性疾病	(44)
45. 妊娠与神经管畸形	(45)
46. 妊娠与苯丙酮尿症	(46)
47. 妊娠与色盲病	(47)
48. 先天性愚型的产生和表现	(48)

49. 兔唇与腭裂	(49)
50. 生男生女决定于男方还是女方?	(50)
51. 关于染色体病	(51)
52. 流产的原因	(52)
53. 流产的预防	(53)
54. 习惯性流产	(54)
55. 父亲与胎儿的健康	(55)
56. 先兆流产与保胎	(56)
57. 妊娠第三个月(9~12周)	(57)
58. 妊娠期的阴道出血	(58)
59. 妊娠期应注意的事项	(59)
60. 孕妇各月的体征	(60)
61. 妊娠与白带	(61)
62. 妊娠与小便频数	(62)
63. 妊娠期的贫血	(63)
64. 妊娠期贫血的症状及预防	(64)
65. 妊娠与便秘	(65)
66. 妊娠期便秘饮食治疗	(66)
67. 妊娠与心慌气短	(67)
68. 妊娠与腰背痛疼	(68)
69. 妊娠与小腿抽筋	(69)
70. 妊娠与牙龈出血	(70)
71. 妊娠与鼻出血	(71)
72. 妊娠与皮肤改变	(72)
73. 如何对待妊娠期间并发症	(73)
74. 妊娠与肝炎	(74)

75. 妊娠合并胆囊炎和胆石症	(75)
76. 妊娠合并阑尾炎	(76)
77. 妊娠合并蛔虫病	(77)
78. 妊娠与痔疮	(78)
79. 妊娠与静脉曲张	(79)
80. 妊娠与尿路感染	(80)
81. 妊娠与感冒	(81)
82. 妊娠与风疹	(82)
83. 妊娠与坐骨神经痛	(83)
84. 妊娠与皮肤发痒	(84)
85. 妊娠第四个月(13~16周)	(85)
86. 宫外孕	(86)
87. 关于葡萄胎	(87)
88. 双胎妊娠	(88)
89. 避孕失败的妊娠	(89)
90. 妊娠与人工流产	(90)
91. 父母身高与子女身高的关系	(91)
92. 胎盘的构成和功能	(92)
93. 孕期营养	(93)
94. 妊娠期饮食的一日标准量	(94)
95. 妊娠期不同阶段的营养要求	(95)
96. 维生素的作用和种类 (1)	(96)
97. 维生素的作用和种类 (2)	(97)
98. 妊娠与微量元素 (1)	(98)
99. 妊娠与微量元素 (2)	(99)
100. 妊娠与微量元素 (3)	(100)

101. 矿物质的作用与种类	(101)
102. 胎儿营养	(102)
103. 妊娠营养不良	(103)
104. 孕妇应少食方便食品及罐头食品	(104)
105. 孕妇应少吃的食物 (1)	(105)
106. 孕妇应少吃的食物 (2)	(106)
107. 孕妇应少吃的果品	(107)
108. 孕妇应少喝的饮料 (1)	(108)
109. 孕妇应少喝的饮料 (2)	(109)
110. 孕妇看电视对胎儿的影响	(110)
111. 烟雾对胎儿的影响	(111)
112. 酒对胎儿的影响	(112)
113. 妊娠第五个月(17~20周)	(113)
114. X线对孕妇有何影响?	(114)
115. 合理安排孕妇生活 (1)	(115)
116. 合理安排孕妇生活 (2)	(116)
117. 孕妇做饭洗衣时应注意事项	(117)
118. 孕妇的衣着	(118)
119. 妊娠期穿什么样的鞋最好?	(119)
120. 孕产期妇女吃红糖和鸡蛋有什么好处?	(120)
121. 孕期中危险信号	(121)
122. 妊娠期不宜仰卧	(122)
123. 孕妇洗澡	(123)
124. 妊娠期不应睡软床	(124)
125. 孕期慎用电热毯和电风扇	(125)
126. 孕妇不能偏食	(126)

127. 孕妇慎用化妆品	(127)
128. 孕妇应远离噪音	(128)
129. 妊娠期劳动应注意事项	(129)
130. 妊娠与体育活动	(130)
131. 妊娠与情绪	(131)
132. 妊娠与养“宠物”	(132)
133. 妊娠与性生活	(133)
134. 关于孕妇用药的问题	(134)
135. 孕期用药对胎儿的影响	(135)
136. 对胎儿有害的药物 (1)	(136)
137. 对胎儿有害的药物 (2)	(137)
138. 胎儿各种畸变的诱发时间	(138)
139. 药物致畸最有名的事件——“反应停事件”	(139)
140. 妊娠忌用的药物	(140)
141. 妊娠第六个月(21~24周)	(141)
142. 妊娠与驱虫药、泻药	(142)
143. 妊娠与服鱼肝油	(143)
144. 妊娠与维生素药物应用	(144)
145. 过量使用维生素的毒副反应 (1)	(145)
146. 过量使用维生素的毒副反应 (2)	(146)
147. 妊娠与中药	(147)
148. 妊娠期间禁忌的单味中药	(148)
149. 孕妇禁忌的中成药 (1)	(149)
150. 孕妇禁忌的中成药 (2)	(150)
151. 警惕因药所致的营养缺乏	(151)
152. 围产期保健	(152)

153. 妊娠与浮肿	(153)
154. 妊娠与高血压综合征	(154)
155. 子痫的临床表现及并发症	(155)
156. 子痫的预防	(156)
157. 高危妊娠	(157)
158. 高危妊娠应作为重点监护对象	(158)
159. 钙与妊娠高血压	(159)
160. 妊娠骨盆痛并非缺钙	(160)
161. 妊娠与早产	(161)
162. 早产的预防和推迟	(162)
163. 产前检查 (1)	(163)
164. 产前检查 (2)	(164)
165. 产前常规的化验检查	(165)
166. 产前特殊检查	(166)
167. 羊膜囊与羊水	(167)
168. 羊水的量与功能	(168)
169. 妊娠第七个月(25~28周)	(169)
170. 羊水过多与过少	(170)
171. 检查羊水细胞的方法	(171)
172. 检查羊水细胞的意义	(172)
173. 中晚期妊娠的体征特点	(173)
174. 检查胎儿绒毛细胞的方法	(174)
175. 孕妇耳垂血中淋巴细胞Y染色质的检查	(175)
176. 妊娠与人工免疫	(176)
177. 妊娠与输血	(177)
178. 母子血型不合的危害	(178)

179. 胎儿成熟度的检查	(179)
180. 胎儿监护仪及其他	(180)
181. 妊娠与胎动	(181)
182. 妊娠检查测量体重、宫高、腹围的意义	(182)
183. 胎儿在宫内活动的情况 (1)	(183)
184. 胎儿在宫内活动的情况 (2)	(184)
185. 胎教的具体措施 (1)	(185)
186. 胎教的具体措施 (2)	(186)
187. 产前宫内检查	(187)
188. 妊娠的超声波检查 (1)	(188)
189. 妊娠与超声波检查 (2)	(189)
190. 胎儿窘迫	(190)
191. 胎儿宫内发育迟缓	(191)
192. 胎儿染色体病	(192)
193. 胎儿羊水吸入性肺炎	(193)
194. 胎儿水肿	(194)
195. 胎儿其他几种疾病 (1)	(195)
196. 胎儿其他几种疾病 (2)	(196)
197. 妊娠第八个月(29~32周)	(197)
198. 胎儿其他几种疾病 (3)	(198)
199. 给胎儿吃药、打针和作手术	(199)
200. 如何计算预产期?	(200)
201. 婴儿出生前的物品准备	(201)
202. 有剖腹产史的孕产妇	(202)
203. 什么胎位是正常胎位	(203)
204. 异常胎位	(204)

205. 臀位与头位的区别	(205)
206. 臀位的原因	(206)
207. 横位的危险	(207)
208. 持续性枕后位、枕横位	(208)
209. 面先露与额先露	(209)
210. 初产头浮	(210)
211. 妊娠足月胎头仍不入盆的原因	(211)
212. 外倒转术	(212)
213. 关于难产	(213)
214. 孕妇产前准备	(214)
215. 婴儿出生前的物品准备	(215)
216. 早破水的原因及处理	(216)
217. 产前出血	(217)
218. 临产的先兆	(218)
219. 阴道分娩与剖腹产	(219)
220. 剖腹产适应症	(220)
221. 引产	(221)
222. 分娩时的会阴侧切	(222)
223. 剥膜引产	(223)
224. 产钳术助产	(224)
225. 分娩时疼痛及原因	(225)
226. 妊娠第九个月(33~36周)	(226)
227. 临产时产妇大吵大闹的危害	(227)
228. 过期妊娠及危害	(228)
229. 胎儿的分娩	(229)
230. 分娩持续的时间	(230)

231. 分娩第一期的辅助动作	(231)
232. 分娩第二期的辅助动作	(232)
233. 无痛分娩法	(233)
234. 产假不要都放在产后休	(234)
235. 产后的复原	(235)
236. 产后会阴部护理	(236)
237. 产后宫缩疼的处理	(237)
238. 预防产褥期中暑	(238)
239. 剖腹产术后应注意事项	(239)
240. 母乳喂养好	(240)
241. 产后的授乳时间	(241)
242. 授乳产妇的乳房护理	(242)
243. 奶具的选择及消毒	(243)
244. 产后要多吃蔬菜水果	(244)
245. 预防产后排尿困难	(245)
246. 产后多汗的原因	(246)
247. 产后产妇的饮食	(247)
248. 产褥感染的预防	(248)
249. 产后卫生的注意 (1)	(249)
250. 产后卫生的注意 (2)	(250)
251. 哺乳与避孕	(251)
252. 哺乳与用药	(252)
253. 乳母用药的注意问题	(253)
254. 妊娠第十个月(37~40周)	(254)
255. 产后乳房胀痛和乳腺炎	(255)
256. 催乳剂和乳腺分泌抑制剂	(256)

257. 产后的锻炼	(257)
258. 产后的康复体操	(258)
259. 产后 42 天检查	(259)
260. 做好充分准备爱自己的婴儿	(260)
261. 新生儿注意事项	(261)
262. 婴儿的最佳食品是母亲的乳汁	(262)
263. 婴儿奶粉是很好的代用品	(263)
264. 婴儿喂奶时间及方法	(264)
265. 新生儿皮肤发黄就一定有病吗?	(265)
266. 婴儿睡眠	(266)
267. 婴儿意外伤害及预防	(267)
268. 如何判断婴儿发育正常	(268)
269. 婴儿漾奶时应注意什么?	(269)
270. “尿布疹”的预防	(270)
271. 乳母有哪些病不要哺乳	(271)
272. 怎样治疗婴儿牛奶过敏?	(272)
273. 为什么要防治新生儿脐炎?	(273)
274. 奶水不足怎么办?	(274)
275. 婴幼儿应进行哪些预防接种?	(275)
276. 婴儿洗澡	(276)
277. 为婴儿选好尿布	(277)
278. 婴儿尿布的使用	(278)
279. 新鲜空气与日光浴是婴儿极其需要的	(279)
280. 婴儿的辅食	(280)
附: 妊娠十月进程表	(281)

第 1 天 孕前准备 (1)

每一对夫妇都希望有一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子。孩子不仅是父母生命的延续，也是父母对未来的期望。

迎接孩子的诞生，父母首先要计划妊娠。选择在父母健康，情绪最佳，气候适宜，物质准备充分的时候受孕，这样有利于胎儿的健康和发育。

在城市居住的夫妇，如果有条件，最好在准备怀孕前，先到医院、妇幼保健站、计划生育指导站或孕前咨询门诊去进行一次体格检查。我国虽然部分地区实施了婚前检查，但对那些希望“优生”的夫妇，尤其是婚后数年才准备生育的夫妇，孕前检查是很必要的。在一段时间或数年时间后，夫妇双方的身体可能会有所变化。了解夫妇双方的身体状况，并就有关受孕、妊娠、产前检查、分娩以及如何做父母等各个方面问题进行咨询是很重要的。

在怀孕前进行体检和咨询，并不意味着能保证您一定会获取妊娠，或整个妊娠期间安然无恙，但它能使您获得许多预防和保健知识。这对您和未来的孩子的健康都是有益的。

今日要点：有备而孕，
将带给您家庭幸福！



第 2 天 孕前准备 (2)

胎儿的健康与父母的健康和营养状况有密切关系。尤其母体的健康和营养状况对胎儿及今后的分娩都有直接影响。实际上,妊娠前的饮食标准与妊娠期应该是一样的。保证良好的饮食营养水平,母体才能在妊娠的前十周,胎儿器官形成和发育的关键时刻,给胎儿提供必需的营养。所以如果您准备妊娠,就应该克服平时饮食习惯中的癖好,全面汲取各种食物营养。

孕妇注意提高饮食营养标准,能促进夫妇双方生殖细胞的生成,提高生殖细胞的质量。当妇女被确诊妊娠时,往往妊娠数周了。如果到这时再增加营养,实际上已经赶不上早期胚胎发育的需要。孕前就提高营养标准是重要的优生措施之一。

人体的健康,除了与饮食有关,还与平时身体锻炼有关。妊娠前,经常练习气功、体操是十分有益的。进行日常锻炼,如游泳、跳舞、打网球、跑步、或者在新鲜的空气里散步等,也能起到好的效果。



今日要点:妊娠需要健康的身体。

第 3 天 孕前准备 (3)

每一个新生命都是从母亲的卵细胞与父亲的精细胞结合开始的。

由卵巢、输卵管、子宫、阴道等组成女性正常生殖系统。

卵巢是产生卵子和分泌女性激素的生殖腺。女性胚胎期，卵巢内含有四、五百万个卵子，以后逐渐减少。到月经初潮时，卵巢内只剩下 50 万个卵子。妇女的每个月经周期，有数十个乃至数百个卵开始发育。但在排卵时通常却只有一个卵子能完全发育成熟和排出，可能与精子结合。

输卵管是两条弯曲的、中空的肌性管道，一端与子宫底的两侧相通；另一端呈伞状，位于卵巢附近，称为“输卵管伞端”。当卵子从卵巢释放出来时，很快被输卵管伞端摄入管中。卵子会随输卵管肌肉的节律性收缩和纤毛的波浪状摆动，朝子宫方向飘送。若此时同房，精子从阴道通过宫颈口、子宫腔逆流向上，进入输卵管，游向卵子。一般卵子和精子在输卵管外三分之一处结合。然后，受精卵需要花七天左右的时间，才能达到子宫。受精卵植入子宫内膜后，不断发育成长，最终成为一个新生命而诞生。

想生儿育女的夫妇，首先要具备成熟的卵子和正常的精子这基本的条件。

今日要点：成熟的卵子和成熟的精子是受精的必要条件。

第 4 天 孕前准备 (4)

妊娠前的心理准备,往往被大多数准备怀孕的夫妇所忽略。他们只片面看重身体方面或医学知识的准备。其实心理准备是很重要的。

妊娠,对夫妇来说,是生活上一个较大的转变,感情上的一个转折。在我国提倡只生一个孩子的情况下,更是如此。两个人的世界,将变为三个人的世界,大部分夫妇大概不只是喜悦,还会有不少疑虑。

如果可能的话,夫妇应该在双方情绪最稳定、安宁的时候要孩子。假如家庭或身边发生了什么重大事件,应推迟要孩子的计划。

在妊娠的最初阶段,孕妇由于生理上发生的变化,会带来许多行为和情绪上的改变。作为丈夫应该有勇气准备面对这个改变,表现出对孕妇的理解、关心和耐心,安定孕妇情绪,这样做对胎儿出生后的性格发育是会有好处的。

由于我国的传统观念,有些人对生儿生女有所偏颇,甚至成为准备怀孕夫妇的思想压力。这个问题应该客观地对待,绝不该让这个问题困扰孕妇,不然会影响胎儿出生后的性格发育。

今日要点:生儿生女都一样。

