

孕产精品书系

最新怀孕分娩 知识

ZUIXIN HUAIYUN FENMIAN ZHISHI

刘雁峰 主编 王洪彬 编著



· 名专家孕产指导 ·

手机、电脑、传真机、微波炉、X射线，在电磁辐射的环境中，怎样保护怀孕中的你？

妻子怀孕了，丈夫该做些什么，妻子怀孕了，丈夫也需要心理护理吗？

无痛分娩离我们有多远？

最新、最具人文关怀的生活指导，爸爸、妈妈、胎儿怎样走过孕产岁月？

中国妇女出版社



最新怀孕分娩知识

刘雁峰 主编

王洪彬 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新怀孕分娩知识/刘雁峰主编,王洪彬编著. —北京:中国妇女出版社,2004. 1

(孕产精品书系)

ISBN 7-80131-925-7

I. 最... II. ①刘... ②王... III. ①妊娠期—基本知识
②分娩—基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110495 号

最新怀孕分娩知识

刘雁峰 主编 王洪彬 编著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

北京集惠印刷有限公司印刷

850×1168 1/32 6.5 印张 140 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 3 月第二次印刷

印数:5001—10000 册

ISBN 7-80131-925-7/R·104

定价:12.00 元



目 录

孕前准备

怎样怀孕	3
多大年龄做妈妈	5
哪个季节怀孕最适宜	6
停服避孕药多长时间可以怀孕	7
流产后多长时间适宜怀孕	7
孕前有哪些禁忌	8
孕前需要进行哪些必要检查	11
什么情况下可以带病怀孕	12
意外怀孕怎么办	13



如何做好怀孕前的心理准备	15
孕前应做哪些营养准备	17
血型是怎样遗传的	19
哪些疾病可以遗传	21
胎儿的性别是由什么决定的	24
哪些不良习惯不利于胎儿的生长发育	27
什么人不宜怀孕	32
什么人应该暂缓怀孕	33

孕期的生活起居

孕期准妈妈的情绪特点	37
孕妇对丈夫也应进行心理保护	40
怎样推算预产期	43
怎样处理早孕反应	45
孕期做家务要注意些什么	47
孕期怎样美容	52
孕期的饮食方案	54
孕期的运动方案	62
孕期外出旅游应注意哪些问题	64
哪些人易患妊高征	69
孕期性生活须知	70
孕期怎样沐浴	75
孕期怎样着装	76
胎儿的体重要不要控制	78



孕期应做哪些常规检查	82
重视孕期牙病检查	87
孕期会出现哪些症状	88
中晚期妊娠易出现哪些意外	88
什么情况下需要保胎	96
电脑及手机辐射对胎儿有哪些影响	97
什么人需要做羊水穿刺	99
B超检查会对胎儿造成影响吗	101
如何做好孕期的自我监护	102
为什么孕期不要过多刺激乳房及乳头	104
怎样知道胎儿是否成熟	106
什么时候停止正常工作	108
孕妇需要什么样的居住环境	109
胎儿臀位怎么办	110
孕期养宠物有危害吗	112
孕妇室内不宜养哪些植物	113
什么情况下会发生新生儿溶血	115
孕期哪些异常现象应引起注意	117
怎样调整孕期的睡眠姿势	118
胎儿的生活规律与准妈妈是否一样	120
写好孕期日记	121
怎样合理控制体重	122



分娩准备

迎接宝宝出生应准备哪些物品	127
选择何种分娩方式	130
入院时必带哪些物品	132
根据自身情况选择分娩方式	134
可以在家中分娩吗	136
分娩前的心理准备	136
哪些孕妇需要提前入院	139
何时入院待产	141
分娩时间能预测吗	142
可以选择分娩时间吗	143
胎儿是生出来好，还是剖出来好	143
生孩子越快越好吗	146
分娩时怎样储备体力	147
一次剖宫产后每次都要剖宫产吗	148

分 娩

分娩的前兆	151
待产过程是怎样的	153
怎样自然分娩	154
母子如何分离	158
生孩子很疼吗	159



怎样减轻分娩疼痛	161
怎样剖宫分娩	162
影响胎儿娩出的几个因素	164
分娩中意外情况的紧急处理	167
分娩中医生可能会采取哪些助产手段	172
如何配合分娩	175
无痛分娩是怎么回事	177
什么是人性化分娩	181
分娩为什么要将会阴切开	183
会阴切开会影晌性生活吗	184
分娩中准爸爸应该做些什么	185
分娩中使用催产素对胎儿有影响吗	187
分娩后为何要在产房停留一段时间	188
过期妊娠对胎儿的影响	189
哪些是产后应有的正常现象	190
分娩后如何使自己的身体尽快复原	192
附录：常用食品营养成分速查表(一)	196
常用食品营养成分速查表(二)	198





孕前准备





怎样怀孕

年轻夫妇建立家庭之后,怎样生育才更合适呢?这要从社会、家庭及个人情况三个方面来考虑。生育虽然是婚后的自然规律,但掌握它的主动权使其更加科学,于家庭和社会都是有利的。

俗话说得好:“优良的种子只有播种在肥沃的土地中才能孕育出茁壮的秧苗。”我们知道,卵子和精子是形成胚胎并发育成胎儿的物质基础,只有当二者质量最好的时候结合并在最佳的环境中发育,才能孕育一个健康的胎儿。因此,在计划怀孕的时候,应注意选择最佳受孕时机。一般说来,选择在婚后2~3年生育较好,这样不仅符合计划生育政策中晚育的要求,从家庭的经济以及身体健康方面考虑也都有益处。在理想的生育年龄期间,选择最有利于优生的时机受孕,称之为“计划受孕”。“计划受孕”应注意以下几方面:

(1) 应选择在双方身体健康的时候受孕

此时卵子和精子亦是健康的。患病时或精神不佳时最好不要受孕,这时在不同程度上对精子、卵子产生不良影响。



(2) 创造良好受孕环境

夫妇的生理和心理状态对受孕有直接影响,安静、舒适、协调的环境有益于人的身心健康,有益于生殖细胞和受精卵的发育。因此,应在气候宜人,夫妇双方精神饱满,心情愉快的情况下受孕。

(3) 在准备受孕前的一个月双方要加强营养

多吃富含蛋白质及维生素的食物,以供给精、卵充足的营养。同时要戒烟戒酒,特别是受孕的当天应严禁酗酒。

(4) 正确掌握排卵期

女性一个月一般只有一个卵子发育成熟并排出,其寿命为 24 小时左右,一般月经周期的第 12 ~ 16 天为排卵期,如此时性交,受孕可能性较大。在准备受孕的一个月内,性交次数不能太多,以每周 2 次为宜,以免影响精子数量及质量,一般精子的寿命为 48 小时。

(5) 同房时间选择早晨起床前

因为晚上人比较疲劳,而早晨经过休息,精力充沛,且早晨女性易测排卵期,男性激素水平高。

对于那些不易受孕的夫妇,做爱的最佳时间是下午 5 时 ~ 7 时。因为大多数妇女在下午 3 时 ~ 7 时这段时间排卵。而精子的数量及质量在下午这段时间达到高峰,此时做爱女性最容易受孕。

以上只是为计划怀孕的夫妇提供参考而已,如果说哪条最重要,当然要以身心处于最佳状态为上。



多大年龄做妈妈

女性在13岁左右开始进入青春发育期,卵巢发育成熟,开始周期性地排卵和月经来潮,此时也就具备了生育能力。育龄时间一般可持续30多年。25~35岁这段时间是生育功能最旺盛的时期,进入更年期(45~55岁)后,生育力逐渐减退,最后生殖器官萎缩,月经停止,这时生育力也就完全丧失了。

妇女选择在最佳生育年龄期生育,对于胎儿的生长发育,对未来孩子的成长都是十分有利的。女性的最佳生育年龄一般认为在25~29岁之间。这是从女性的生理特点、母婴健康、优生优育等多方面因素来考虑的。这个时期女子的生殖器官、骨骼及高级神经系统已完全发育成熟,生殖功能处于最旺盛时期,卵子的质量较高,怀孕后胎儿的生长发育良好,流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都比较低,生下的孩子大多聪明健康。这个时期女性的软产道伸展性好,子宫收缩力强,难产几率小,故危险性也小。另外,这个年龄段的男女青年思想上比较成熟,生活上有一定经验,经济上也有了一定的积蓄,这些都有利于对孩子的培养教育。



哪个季节怀孕最适宜

胎儿的生长发育有一定的规律性,从受孕到怀孕3个月,胎儿的大部分器官已基本形成,以后主要是继续生长和各种功能的发育。一般来说,怀孕前3个月往往是整个妊娠最关键的阶段,而一年中的四季又各有其特点,所以在不同季节受孕及度过早孕期,对胎儿的发育会有不同的影响。

根据气候特点、营养、传染病流行情况等综合分析,我国中部及北部地区妇女选择一年之中以八九月份怀孕,五六月份生产较为适宜。在初秋时节,天气凉爽,各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市,肉、鱼、蛋、奶也很充足,为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利条件。待隆冬来临之际,孕妇已平安度过了胎儿最易感染病毒的致畸敏感期。而到了养教并重的妊娠中后期,已是鸟语花香、景色宜人的春天,为胎教提供了理想的外界环境。

临产时,正是凉热适宜的春末夏初,可以避免婴儿因出生后天气热而生痱子,也有利于产妇的饮食调节,有益于产妇身体的恢复,以便更好地哺育婴儿。

一些寒冷或炎热的地区,实际情况便有些不同,因此要根据当地的具体情况加以选择。



停服避孕药多长时间可以怀孕

现代社会,有些年轻夫妻不想过早地要小孩,多采取避孕措施,最常见的就是口服避孕药。当想要小孩时,停止服药就可以了。但是通过服用避孕药进行避孕的妇女,如果刚刚停用避孕药后,马上就怀孕,是很不明智的。这主要是因为口服避孕药大都含有孕激素和少量雌激素,具有抑制排卵、干扰受精卵在子宫内膜着床的作用,同时对胎儿性器官的发育会产生不良影响,甚至可能影响到下一代的女性婴儿,使其阴道癌的发病率有所增加。

因此一般来说,不要在停用避孕药后立即受孕,长期口服避孕药的妇女,至少在停药两个月以后才可受孕,最好是停药半年后再要小宝宝,这样可以使子宫内膜和排卵功能有一个恢复适应的过程,有利于受精卵生长发育及宝宝的健康。

流产后多长时间适宜怀孕

流产对于妇女来说是一件大事,要消耗大量的体力和精力。因此妇女流产后,体力需要恢复,子宫和卵巢需要“休整”,大多数流产往往还要刮宫或吸宫以清除宫腔内的



残留组织,这就使子宫内膜受到损伤,要恢复正常就得有一段时期。这种情况,与庄稼收割后总得进行翻土、耕耘、施肥,然后再栽苗的道理是一样的。受精卵是种植在子宫内膜上的。流产后的子宫内膜受到损伤,如果新的子宫内膜尚未长好又怀孕了,此时子宫内膜薄,受精卵不容易着床或者容易脱落,会造成再次流产。

另外,如果是药物流产后马上再次受孕,中间间隔时间短,那么第二次怀孕时的受精卵发育会受到影响,很有可能异常发育,从而导致再次流产或胎儿畸形。

欲速则不达,流产后想再次怀孕的夫妇,如果急急忙忙受孕,反而会适得其反。

因此一般来讲,流产后至少间隔半年,最好一年后再怀孕比较适宜。因为人经过半年到一年的休息后,无论是体力、内分泌还是生殖器官的功能都对妊娠有利。再有,如果第一次流产是因为受精卵异常所致的话,那么,两次妊娠期相隔的时间越长,再次发生异常情况的机会相对也就越少。反之,则可能重复发生流产现象。

孕前有哪些禁忌

男女两性的结合将会孕育未来的小生命,而优良的婴儿来自优良的精子和卵子的结合,这就要求夫妇双方怀孕前的生理和心理必须处于健康状态,有一个适宜的环境和良好条件,要尽量避开一些不利于优生的因素:



(1) 不要在情绪压抑时怀孕

人一旦处于焦虑、抑郁和有沉重思想负担的精神状态下,其生理功能必然有所改变,不仅会影响精子或卵子的质量,而且受孕后也会因情绪的刺激而影响母体的激素分泌,影响胎儿的生长发育。因此当小家庭发生不愉快的事情时,最好暂时避孕。

(2) 不要在疲劳过度时怀孕

如新婚蜜月期及旅行途中,由于在新婚前后,男女双方为操办婚事、礼节应酬而奔走劳累,迎来送往,体力超负荷消耗,降低了精子和卵子的质量。新婚蜜月时性生活频繁,也会影响精子和卵子在子宫内着床的环境,不利于优生。而人在旅行途中生活起居没有规律,大脑经常处于兴奋状态,加上过度疲劳和旅途颠簸,可能会影响孕卵的生长或引起受孕子宫的收缩,导致流产或先兆流产。因此最好不要在疲劳过度时怀孕。

(3) 不要在患病期间受孕

因为疾病影响体质、受精卵的质量及宫内着床环境。患病期间服用的药物可能会对精子和卵子产生不利影响,导致新生儿缺陷。因此,夫妇双方有人患病时,需等身体康复、停药半年以上再怀孕。

(4) 不要高龄怀孕

男方超过 55 岁或女方超过 35 岁,怀孕期间要加强监护,因为高龄孕产妇胎儿畸形的发生率相对较高。

(5) 不要在怀孕前接触放射性物质和剧毒性物质

因为生殖细胞对 X 线和剧毒物质的反应非常敏感。妇女如果孕前照射 X 线,特别是腹部照射过 X 线,需要等 4 个星期后再怀孕才比较安全。

