

资深孕产专家团队倾心奉献

JIANKANG YUNCHAN
CONG XIJIE ZUOQI

健康孕产 从细节做起

主编 王丽茹 吴凌云



将告诉准妈咪在孕期中不知道的、
想知道的、

应该知道的一切，

打消你在孕育过程中的全部顾虑，
使你轻松愉快地度过一段奇妙之旅。

相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为
你一生中最美妙的回忆。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康孕产从细节做起

JIANKANG YUNCHAN CONG XIJIE ZUOQI

主 编 王丽茹 吴凌云

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 永 李 铁 李 倩

李兴春 李泽民 李学梅 李效梅

刘静霞 吴凌云 张晶晶 姚 楠

梁淑敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康孕产从细节做起 / 王丽茹, 吴凌云主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5091-7414-2

I. ①健… II. ①王…②吴… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 049695 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 陈晓平

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 192 千字

版、印次: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 26.00 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

本书为准备怀孕的夫妇或已经怀孕的妇女列出了孕前期、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩及恢复期等各时期需要注意的细节问题，并介绍了常见的问题所在和如何正确处理，旨在帮助读者做到“优生优育心里有底，无忧无虑过好孕产生活”，从而孕育一个健康的宝宝。本书内容通俗易懂，贴近生活实际，易学易做，是一本适合孕产夫妇共同学习阅读的孕育指导书。



细节事大，不可小视（代前言）

生儿育女是一件大事，但大事也是由一些细节构成的。可实际生活中，一些细节往往被人忽视，以为是小事。可是如果小事做不好，大事就不能圆满成功。因此，生儿育女不可小视细节。

比如，有的产妇在孕期没有对乳头凹陷进行纠正，结果哺乳时新生儿吸乳很困难，不利于新生儿的生长发育；有的孕妇不了解即将分娩的征兆，去医院晚了，结果在半路上分娩了；有的产妇分娩时不懂得与医生配合，结果造成分娩时间延长或难产，对母子造成伤害。种种生活细节，看似小事，但忽略了就会酿成很大的伤害。我们根据孕产生活中现实存在的诸多细节问题编写了这本《健康孕产从细节做起》。

有些生活细节孕产妇可能不懂，有些细节可能是懂的但被忽略了，也有些细节本来就有误解。无论哪种情况，都会给母子健康带来危害，所以说孕产细节不可小视，是关系母子健康的大事。孕产妇如果能把这些细节注意到，并认真做好了，就可以实现健康孕产，实现优生。

为了读者阅读方便，我们在编写时把全书分为孕前期、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、恢复期等几个时期，每一时期都列出值得注意、但却易被忽视的细节，指出其问题所在和应如何正确去做。我们认为，准备怀孕或已经怀孕的妇女应该读读这本书。这会帮助你更好地实现优生优育，让你没有忧虑，顺利度过孕产生活，孕育出一个健康的宝宝。

本书内容接近生活实际，语言通俗，易学易做，可作为孕产妇的手头书、枕边书，随看随做，方便实践，相信一定可以获得很好的效果。

编者

2013年12月



目 录

♥♥ 一、孕前期（孕前3个月）细节——健康孕产的基础.....	1
1. 不要把结婚年龄与生育年龄弄混	1
2. 晚生孩子也要有个限度	2
3. 男性最佳生育年龄也有要求	2
4. 怀孕前应做的准备	2
5. 怀孕前要称体重	3
6. 男性体重不当也会影响妻子怀孕	4
7. 准备怀孕的妇女要注意的生活细节	4
8. 良好睡眠的细节	4
9. 男性不要趴着睡觉	5
10. 男性不要洗桑拿浴	6
11. 准备怀孕的夫妻不要穿紧身裤	6
12. 习惯穿“丁”字内裤的女性要注意	6
13. 别让腰带伤害女性健康	7
14. 孕前的内衣布料有讲究	7
15. 少用化妆品	8
16. 准备怀孕慎用洗涤剂	8
17. 准备怀孕要注意居室环境的卫生细节	9
18. 准父母久坐的习惯要改一改	9
19. 女性怀孕前少逛商场	10
20. 准备怀孕的女性要给宠物找个新主人	10
21. 使用空调时别忘记常开窗通风	11
22. 家庭中很多“杀手”来自细微之处	11
23. 远离一次性纸杯的危害	12
24. 孕前看看牙、洗洗牙	12
25. 男性手机不宜放裤袋里	12

26. 要远离电磁辐射的工作	13
27. 要远离化学及放射性环境	13
28. 飞来飞去的人可考虑调换一下工作	13
29. 有些医务工作者应暂时换一换工作岗位	14
30. 妻子准备怀孕时丈夫应远离的药物	14
31. 受孕前夫妻忌服催眠药	15
32. 孕前保肾的 6 个细节	15
33. 调整居家物品的位置以利孕妇行动安全	16
34. 注意经期保健的 5 个细节	16
35. 孕前要保护好乳房	17
36. 经常查一查乳房	17
37. 心理准备不可忽视	18
38. 要查一查身体营养状况	19
39. 补充蛋白质宜多吃的食物	19
40. 补充钙质宜多吃的食物	19
41. 补充铁宜多吃的食物	20
42. 补充锌宜多吃的食物	20
43. 补充碘宜多吃海产品	20
44. 补充维生素 A 宜多吃的食物	20
45. 补充维生素 C 宜多吃水果和蔬菜	21
46. 怀孕前要注意增加水的摄入	21
47. 千万别忘记补充叶酸	21
48. 补充叶酸不可忽视的一个重要细节	22
49. 需要重点补充叶酸的人	22
50. 注意从食物中补充叶酸	22
51. 男性要多吃些有益提高性功能的食物	23
52. 男性要戒吃对性功能有损的食物	24
53. 孕前饮食禁忌的提示	24
54. 女性孕前不宜多吃的食物	25
55. 人体每天摄入食盐不宜超过 5 克	26
56. 孕前 3—6 个月夫妻都要戒烟、戒酒	27

57. 孕前夫妻尽量少在外面就餐	27
58. 准备怀孕的女性要关心自身和丈夫性器官卫生	27
59. 性生活前后不能洗热水浴	28
60. 选择适当的性生活频率	28
61. 性爱时间不宜过长	29
62. 孕前要调整避孕方法	29
63. 要注意选择最佳季节受孕	29
64. 选择受孕最佳时间	30
65. 选择最佳人体生物钟受孕	31
66. 注意最佳性交体位	31
67. 争取在性高潮时受孕	32
68. 受孕要有良好的环境	32
69. 良好心理状态受孕最佳	33
70. 学会预测排卵期	33
71. 新婚期间不宜怀孕	34
72. 旅行结婚中不宜怀孕	34
73. 不久前受过 X 线照射的妇女忌立即怀孕	35
74. 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕	35
75. 身心疲劳时不宜怀孕	35
76. 忌在不良的自然环境下受孕	35
77. 酒后不要受孕	36

♥ 二、孕早期（妊娠 1—3 个月）细节——防流产，保优生

1. 尽快确诊怀孕	37
2. 学会计算预产期	38
3. 怀孕早期是防止先天性缺陷和流产发生的关键时期	38
4. 妊娠 1—3 个月注意避免致畸的细节	39
5. 妊娠 3 个月养胎、保胎应注意细节	39
6. 孕早期孕妇生活中的注意事项	40
7. 怀孕 1 个月内注意事项	41
8. 怀孕 2 个月的注意事项	41

9. 怀孕 3 个月的注意事项	41
10. 孕妇在孕早期对营养的要求	42
11. 孕早期孕妇饮食按月要求	42
12. 孕早期适当多吃的食物	43
13. 孕早期每日膳食结构具体指数	44
14. 孕早期孕妇厌食油腻, 可吃核桃、芝麻补充脂肪	44
15. 孕早期宜多摄入有利胎儿脑发育的食物	45
16. 孕早期吃零食的选择	45
17. 从孕早期起要适当增加饮水量	46
18. 孕妇少吃桂圆、山楂	46
19. 孕妇忌吃热性香料	47
20. 孕妇不要常吃罐头食品	47
21. 孕妇要少吃盐和腌制食品	47
22. 孕妇最好不吃冷饮	48
23. 孕早期不可多吃动物肝脏	48
24. 孕早期开始少吃高糖、高热量、高脂肪、高草酸食物	49
25. 从孕期开始少吃油炸食品	49
26. 杜绝食用霉变、污染的食物	49
27. 孕妇应少饮咖啡和含咖啡因的饮料	50
28. 孕妇喝茶不要太多太浓	50
29. 孕妇在妊娠早期多发生呕吐	50
30. 对抗早孕反应的 8 种小方法	51
31. 应对早孕反应的饮食调理	52
32. 妊娠呕吐者不可禁食	52
33. 妊娠呕吐应采取的治疗方法	53
34. 孕妇不要随意用药物止孕吐	53
35. 可治孕妇呕吐的药膳	54
36. 早孕反应太剧烈应及早去医院	54
37. 怀孕后的锻炼项目	54
38. 怀孕居室环境要求	55
39. 孕妇要坚持经常洗头洗澡	56

40. 怀孕早期孕妇洗澡水不宜太热	56
41. 孕妇洗澡时间 15 分钟即可	57
42. 孕妇要讲究走、坐、卧姿势	57
43. 孕妇不要睡席梦思床	57
44. 确认怀孕后要撤掉电热毯	58
45. 怀孕后穿衣习惯	58
46. 怀孕后最好不再化妆	59
47. 孕早期应禁止性生活以防流产	59
48. 孕早期开始增加休息和睡眠时间	59
49. 注意减少写字楼内的环境污染	59
50. 孕妇做家务要注意的问题	60
51. 怀孕后减少去厨房的时间	61
52. 怀孕后要调整看电视的距离和时间	61
53. 怀孕后要安全使用手机	61
54. 孕妇不可长时间使用电风扇和空调	62
55. 怀孕后要远离汽油	62
56. 孕妇要避免噪声	62
57. 从孕早期就要保护好乳房	63
58. 纠正孕妇内陷乳头的办法	64
59. 自然淘汰流产是优生	64
60. 早孕反应强烈时不宜保胎	65
61. 要重视孕早期检查	65
62. 孕早期做 B 超注意事项	66
63. 孕妇做 B 超检查要科学安排	66
64. 孕妇不宜多做 CT 检查	66
65. X 线对胎儿危害大	67
66. 高龄孕妇要补充检查内容	67
67. 妊娠 3 个月可开始进行抚摸胎教	67
68. 孕妇阅读书刊也是胎教	68
69. 孕妇的用药原则	69
70. 孕妇应忌用的西药	70

71. 容易引起流产的中草药及中成药	71
--------------------------	----

三、孕中期（妊娠 4—7 个月）细节——保胎儿，促生长

1. 孕中期孕妇身体变化一个月一样	72
2. 怀孕 4 个月的注意细节	73
3. 怀孕 5 个月的注意细节	73
4. 怀孕 6 个月的注意细节	74
5. 怀孕 7 个月的注意细节	74
6. 孕中期要注意的 11 个具体问题	74
7. 孕妇自己学习检查胎动	75
8. 胎动变化及应采取的措施	76
9. 孕中期要注意饮食调养	76
10. 孕中期的饮食有特别要求	77
11. 孕中期需要补充优质蛋白质	78
12. 孕中期要适当补充植物脂肪	79
13. 孕中期要及时用食物补充钙质	79
14. 孕中期要用食物补铁	79
15. 孕中期增加锌摄入的必要性	80
16. 孕中期用海产品补充碘	80
17. 孕中期要重点补充的维生素	81
18. 孕妇在孕中期每天应吃的食物及量的建议	81
19. 孕妇要少吃不利于胎儿脑发育的食品	82
20. 孕妇营养过剩会造成分娩困难	82
21. 孕妇节食不妥	83
22. 孕妇偏食要改一改	83
23. 孕妇全吃素食有害胎儿健康	84
24. 孕妇要防止吃过敏性食物	85
25. 孕妇忌多食用刺激性食物	85
26. 精米精面好吃但营养不全面	86
27. 孕妇多吃菠菜影响胎儿发育	86
28. 孕妇饮食饥饱不定不利健康	87

29. 进食狼吞虎咽事小影响大	87
30. 孕妇没有必要服补品	87
31. 孕中期起居应注意的细节	88
32. 孕妇不要仰卧或右侧卧	89
33. 孕妇睡眠时间要比平时多 1 小时	89
34. 注意睡前活动防止失眠	90
35. 孕妇要睡好午觉 1 小时	90
36. 孕妇不要用裤带(布带)扎紧腹部	90
37. 孕中期不能穿瘦、紧、小的衣服	91
38. 孕妇的乳罩换大一号	91
39. 孕妇穿鞋要注意细节	91
40. 孕中期过性生活的细节	92
41. 孕妇要注意控制体重	92
42. 孕妇不可剧烈活动	93
43. 孕妇活动太少并不好	93
44. 孕妇有些劳动不应参加	94
45. 孕妇要在工作中适当休息	95
46. 孕妇要进行适当日光浴	95
47. 孕妇出行交通工具要选择	95
48. 孕妇打麻将有害无利	96
49. 孕妇不要接触农药	97
50. 孕妇养猫玩狗要改一改	97
51. 孕妇上楼下楼注意安全	98
52. 孕妇不要去拥挤的场合	98
53. 妊娠 4—6 个月要注意保胎	99
54. 孕中期应注意采取的必要保健措施	99
55. 正确对待孕中期流产	100
56. 习惯性流产应采用的措施	100
57. 妊娠 7 个月要防早产	101
58. 孕妇要注意口腔卫生	101
59. 孕妇冬季保健不可忽视的细节	102

60. 孕妇三伏天要注意的生活细节	102
61. 孕中期要做一次保健检查	103
62. 某些孕妇要特别注意产前检查	103
63. 从孕4个月时应开始进行语言胎教	104
64. 孕6个月时胎儿应加强音乐胎教	104
65. 孕6个月时是进行全面胎教的好机会	105
66. 孕7个月时发生不适的处理	105
67. 孕期应注意的危险信号	105
68. 胎位不正的自我矫正	106
69. 妊娠4个月时要做产前检查第一次复诊	107

♥ ♥ 四、孕晚期(妊娠8—10个月)细节——防早产,迎分娩

1. 孕晚期母体变化明显	108
2. 孕晚期应注意的产前保健	109
3. 孕晚期生活应注意的细节	109
4. 孕晚期防止早产注意事项	110
5. 注意发现早产的征象	111
6. 早产的原因和危害	111
7. 预防早产应从哪些方面着手	111
8. 孕晚期孕妇可出现的情况及其处理	112
9. 孕晚期应注意防治便秘、痔	112
10. 孕晚期发生妊娠水肿可选用的食疗方	113
11. 妊娠10个月时防尿频注意事项	114
12. 孕妇在孕晚期易患坐骨神经痛	114
13. 孕晚期要预防失眠	114
14. 从妊娠8个月开始应避免胎儿长得过快	115
15. 孕晚期饮食调理的原则要求	115
16. 孕晚期要注意检查胎位	116
17. 妊娠8个月的注意事项	117
18. 妊娠9个月的注意事项	117
19. 妊娠10个月的注意事项	117

20. 妊娠 9 个月开始为分娩做好准备	118
21. 孕晚期要进行助产呼吸技巧的练习	118
22. 临近分娩时准妈妈应坚持散步	119
23. 妊娠 10 个月保胎应注意的细节	119
24. 孕晚期如需远行应做好准备	120
25. 孕晚期要绝对禁止性生活	120
26. 妊娠 9 个月应进行孕前诊断	120
27. 区分正常胎位和异常胎位	121
28. 孕晚期要注意检查胎位	121
29. 胎儿臀位的纠正	122
30. 不要忽视胎横位	123
31. 倒转术纠正胎位	124
32. 纠正妊娠足月胎儿“头浮”	124
33. 要特别注意孕晚期的自我诊断	125
34. 妊娠 9 个月时应特别进行产前诊断的孕妇有哪些	125
35. 某些孕妇应更加注意胎儿出生前的检查	126
36. 产前休息很有必要	126
37. 准妈妈要为孩子出生做好准备	127

♥♥ 五、分娩及恢复期（坐月子）细节——保母子健康

1. 提倡去医院生孩子	128
2. 产妇要适时入院待产	128
3. 有些情况产妇要提前入院	129
4. 产妇住院要注意运送工具的选择	129
5. 产妇住院的注意事项	130
6. 产妇待产不要精神紧张	130
7. 下列临产征兆说明快要分娩	131
8. 不要认为到预产期一定分娩	131
9. 过期妊娠应及时处理	132
10. 适宜产妇在分娩时进食的食物	132
11. 产妇产前要做些有关卫生的事	133

12. 产妇分娩方式有哪几种	134
13. 自然分娩、剖宫产的选择	134
14. 哪些产妇需要做剖宫产	134
15. 剖宫产时产妇要做的配合	135
16. 产妇施行剖宫产后应注意的细节	135
17. 剖宫产后恢复期保健细节	136
18. 自然分娩的产程分 3 个阶段	137
19. 第一产程产妇的配合	137
20. 第二产程产妇的配合	138
21. 第三产程产妇的配合	138
22. 产妇怎样做有利于分娩	139
23. 产妇要注意保护和利用好产力	139
24. 分娩期间要注意胎动和听胎心音	140
25. 分娩过程中要慎用镇痛药或麻醉药	140
26. 避免难产的注意事项	141
27. 预防滞产的注意事项	141
28. 急产应注意的事项	142
29. 会阴破裂的处理	142
30. 胎盘滞留的原因及处理	143
31. 产妇会阴侧切及护理	143
32. 胎头吸引术的使用	144
33. 产妇分娩后在产房观察 2 小时很有必要	144
34. 产妇“月子”里如何保养	145
35. 产妇要了解产褥期的正常现象	145
36. 产后身体尽快复原的注意事项	146
37. 产妇要注意产后的第一次大小便	147
38. 产褥期要特别注意阴部卫生	148
39. 恶露不净的解决方法	148
40. 产褥期产妇发热的原因及治疗	149
41. 产妇会阴侧切后的自我护理	149
42. 防止产后子宫脱垂	150

43. 产后腹痛的治疗方法	150
44. 产后要预防盆腔静脉曲张	151
45. 产妇要预防受风感冒	151
46. 产妇切忌外阴发炎	152
47. 注意饮食和运动防治产后消化不良	152
48. 产妇便秘的饮食治疗方法	153
49. 产后尿潴留的原因及防治	153
50. 产妇中暑的防治措施	154
51. 产后乳房太硬的自我处理方法	155
52. 产妇忌滥用药	155
53. 产妇恢复期的饮食调养原则	156
54. 产妇补充营养素的特殊要求	156
55. 产妇多吃蔬菜、水果的好处	157
56. 产后头几天的饮食安排细节	157
57. 产后 10 天要吃些红糖	158
58. 产妇吃鸡蛋好但不可过多	158
59. 产妇吃鲫鱼利尿、消肿、下奶	159
60. 产妇宜多吃的食物	159
61. 产妇在夏季可多饮清热饮料	160
62. 产妇饮食宜清淡，忌辛辣温燥	161
63. 产妇恢复可用药粥调养	161
64. 产妇在产褥期出现不适可进行食疗	162
65. 有利产妇增乳的营养素和食物	163
66. 常用催乳食谱	164
67. 乳汁不足的食疗方	164
68. 产妇更要保护好乳房	166
69. 产妇乳房胀痛的治疗措施	166
70. 防治乳头皲裂和乳腺炎的细节	167
71. 产妇要防乳汁自出	168
72. 产妇过多进补并不好	169
73. 产妇不可急于节食	169

74. 产妇不宜吸烟、喝酒、饮茶	170
75. 产妇在分娩后 3 个月内尽量少吃味精	170
76. 产后恢复阶段应注意的问题	171
77. 重视产褥期体检	171
78. 产妇恢复期可以早下床活动	172
79. 给产妇创造一个良好的休息条件	172
80. 产妇坐月子期间穿衣细节	173
81. 产妇选购乳罩要注意的细节	173
82. 产妇要注意刷牙细节	174
83. 产妇要坚持洗头	175
84. 产妇洗澡要注意的细节	175
85. 产后会阴部要注意的护理细节	176
86. 产妇要注意观察恶露	176
87. 产妇要注意劳逸结合	177
88. 产妇在月子里锻炼的要求	177
89. 产褥期应做的产妇体操	179
90. 产妇读书报、看电视的时间不可太长	180
91. 恢复产前窈窕身材的秘诀	180
92. 产褥期绝对不宜过性生活	181
93. 产妇用药应注意的问题	181
94. 产妇要做产后检查	182