



家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



产前产后 宜与忌 一本通



刘文希 © 编著

CHAN QIAN CHAN HOU
YI YU JI YI BEN TONG

- 第一个月是神经管、四肢、眼睛开始分化时期
- 妊娠第二个月（5—8周）胚芽发育成胚胎
- 妊娠第三个月是指从第九周开始的四周内
- 第六至第七月为最安定的时期
- 第十个月，孕妇便进入了一个收获期

中原出版传媒集团

大地传媒

中原农民出版社

CHANGQIANCHANHOU
YIYUJIYIBENTONG



产前产后 宜与忌 一本通

ISBN 978-7-5542-0748-2



9 787554 207482 >

定价：39.80元

家庭孕产育儿保健丛书

产前产后 宜与忌一本通



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后宜与忌一本通 / 刘文希编著. —2 版. —郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5542-0748-2

I. ①产... II. ①刘... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②围产期-妇幼保健-基本知识 ③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 133290 号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm

1/16

印张: 20

字数: 350 千字

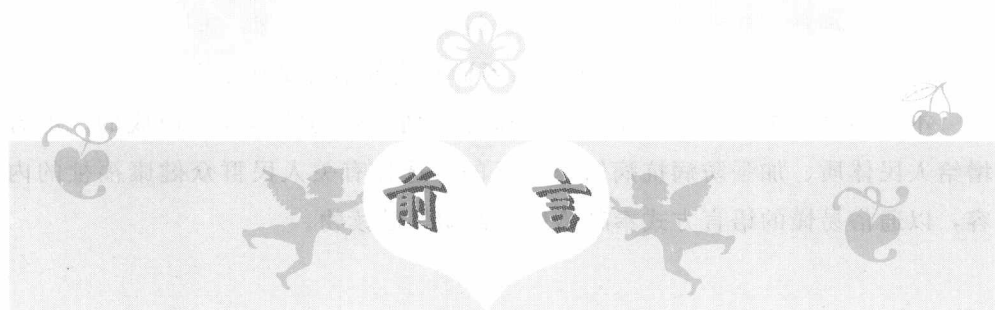
版次: 2014 年 8 月第 2 版

印次: 2014 年 8 月第 3 次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-0748-2

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么：胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目 录

第一篇 孕前优生宜与忌

第一章 受孕宜与忌	2
第二章 孕前营养宜与忌	8
第三章 孕前生活习惯宜与忌	14
第四章 优生宜与忌	19

第二篇 孕期优生宜与忌

第一章 均衡营养宜与忌	40
孕早期(1~3月)	41
孕中期(4~7月)	55
孕晚期(8~10月)	69
第二章 生活保健宜与忌	73
孕早期(1~3月)	73
孕中期(4~7月)	86
孕晚期(8~10月)	99

产 前 产 后 宜 与 忌 一 本 通

第三章 身体保健宜与忌	104
孕早期(1~3月)	104
孕中期(4~7月)	110
孕晚期(8~10月)	117
第四章 心理保健宜与忌	121
孕早期(1~3月)	122
孕中期(4~7月)	123
孕晚期(8~10月)	126
第五章 疾病防治宜与忌	128
孕早期(1~3月)	135
孕中期(4~7月)	143
孕晚期(8~10月)	154
第六章 孕期检查宜与忌	161
孕早期(1~3月)	161
孕中期(4~7月)	167
孕晚期(8~10月)	172
第七章 胎教优生宜与忌	174
孕早期(1~3月)	174
孕中期(4~7月)	178
孕晚期(8~10月)	192

第三篇 孕妇产前宜与忌

第一章 心理宜与忌	196
第二章 饮食宜忌	204
第三章 日常生活宜与忌	208
第四章 性生活宜与忌	218

产前产后宜与忌一本通
chanqian chanhou yiyuji yibentong

第四篇 产后保健宜与忌

第一章	科学分娩宜与忌	222
第二章	营养保健宜与忌	238
第三章	生活起居宜与忌	251
第四章	身心保健宜与忌	260
第五章	疾病防治宜与忌	273

第五篇 新生儿保健宜与忌

第一章	新生儿抚育宜与忌	284
第二章	新生儿喂养宜与忌	290
第三章	新生儿护理宜与忌	298
第四章	新生儿体能训练宜与忌	308

第一篇

孕前优生宜与忌



第一章 受孕宜与忌

什么是精子和卵子

精子是男性的生殖细胞，它是在睾丸的几百万条曲细精管内产生的。曲细精管生精上皮的精原细胞经过多次分裂，最后成为精子。男性发育成熟以后，睾丸便拥有延续不断的生精能力。成年男性的睾丸平均每克睾丸组织每天可产生约 100 万个精子。一般到 40 岁后，生精能力逐渐减弱，但有些 60~70 岁甚至 90 岁的老人还具有生精能力。

卵子是女性的生殖细胞，它是由卵巢生卵上皮的原始卵母细胞发育而成的。原始卵母细胞和它周围的一层颗粒细胞构成一个原始卵泡，女性胎儿卵巢内的原始卵泡多达 200 万个，出生后大部分退化，到青春期只剩下约 3 万个或更少一些。卵巢的生卵作用是不连续的。女性青春期发育以后，每一个规则的月经周期排出成熟卵子 1 个，直到绝经期。一个妇女一生约排出 400 个卵子，最多也不超过 500 个。多数妇女在 50 岁以前绝经。

如何才宜成功受孕

① 女方排卵。育龄妇女有 2 个卵巢，每月排出 1 个卵子，卵子排到盆腔内被输卵管伞端吸入输卵管内。

② 男方精液必须正常。包括液化时间、精子数量、形态及活动能力正常。精子排出后存活 48 小时，性交时间应当安排在排卵期前后。

③ 女方子宫颈正常。子宫颈黏液在排卵期变为清亮，精子才能钻到子宫颈黏液中，并贮存于子宫颈管内，游向子宫腔内。如果子宫颈有炎症，子宫颈黏液很黏稠，精子不易进入。

④ 输卵管通畅，蠕动能力正常，盆腔内无粘连。

⑤ 子宫内膜在排卵后增厚，有分泌期的改变。着床后胚胎是否能继续发育成长，取决于胚胎自身的生存能力及内膜是否分泌足够的营养。如内膜有炎症或既往有炎症，尤其是子宫内膜结核形成斑痕，内膜则犹如贫瘠的土壤，

胚胎不能种植。

怎样预测女性排卵期

(1) 月经周期推算法

适合于月经周期规则的人。排卵发生于下次月经来潮前的 12~16 天。卵子存活 1 天，精子存活 3~5 天。统计自己近 12 个月的月经周期后，可推算出自己的易受孕期。最短周期日数-18=周期中易受孕期开始的第一天；最长周期日数-11=周期中易受孕期的最后一天。

(2) 基础体温

基础体温即静息体温，反映肌体静息状态下新陈代谢的水平。基础体温与妇女排卵有密切关系。一般来说，排卵前的基础体温在 36~36.4℃，排卵瞬间可能更低些，排卵后升高 0.3~0.5℃，若未受精则一直维持到下次月经来潮。但是基础体温测量的条件较严格，测量前至少要睡足 5 个小时以上，测量时间一般应安排在晨醒时，要求安静，且应在大、小便之前。

(3) 宫颈黏液体验法

这是指通过检验月经周期中宫颈黏液的周期性变化预测排卵。主要依靠外阴的感觉，也可配合视觉进行。宫颈黏液清亮、富于弹性和润滑感时，预示排卵期即将到来。

决定生男生女的因素有哪些

决定生男生女的因素有以下几个方面：

(1) 男方因素

男子的精子有 X 和 Y 两种且各有明显的个性特征，X 精子头大体笨，行动迟缓，但有耐力，耐酸，寿命长；Y 精子头小尾长，游动快，但寿命短，对环境适应能力差，尤其在酸性环境中容易死亡。在进军卵子的征途中，Y 精子常占领先地位，故男婴多于女婴。但由于各种因素（所谓生态平衡），男女性别比率始终保持在（103~106）：100 之间。

(2) 女方因素

随着排卵周期的循环，阴道和子宫颈部的酸碱度也随之发生有规律的变化。安全期呈酸性，子宫颈部的乳状物黏稠；排卵期呈碱性，子宫颈部的乳状物稀薄清亮，极利于精子通过。但有部分女子排卵期时依然呈酸性，子宫颈部的乳状物也得不到改善。此时性交，X 精子倘能凭借自身特有的耐力和

耐酸的优势，大多可勉强通过进入输卵管，而 Y 精子通过酸性环境已元气大伤，经过黏稠的乳状物时，大多中途夭折，剩下者也已奄奄一息，故生女孩的可能性较大。

另外，经实验证明：卵细胞对 X、Y 两种精子有一定的取舍功能。当卵细胞内外的钙、镁的含量高于钠、钾的含量时，卵细胞排斥 Y 精子，则生女孩，反之生男孩。但当两组含量平衡时，生男生女就取决于 X、Y 两种精子的各自优势。

(3) 性交时间

假如男子排出的精子量足，而女子排卵及酸碱变化皆属正常，且卵细胞内外的上述两组化学元素基于平衡，那么生男生女在较大程度上取决于性交时间。X 精子的存活期在 2~3 天内（即 72 小时内）；而 Y 精子虽然在个性特征上占一定优势，但存活期只有 24 小时左右。如果 X、Y 精子均在输卵管等候卵子的到来，Y 精子在等候中所有优势正在减退和消失，此时卵子到来则生女孩的可能性较大；如果是卵子在输卵管等候精子的到来，Y 精子总是率先到达，则生男孩子的可能性较大；假如精子与卵子同时或几乎同时到达输卵管，其结果与后者相同（即生男孩的可能性较大）。

为什么有的孕妇宜生双胞胎

多胎有单卵性多细胞和多卵性多细胞。如果由一个受精卵在囊胚期分裂成两个以上的内细胞团，并逐渐发育成两个或两个以上胎儿，称为单卵性多胞胎。由于这类多胞胎具有相似的基因性状，因此，他们的性别、血型相同，性格、相貌甚至爱好、志趣等也非常接近。

如果妇女一次排出两个以上的卵子分别受精，发育成多个胎儿，称为多卵性多胞胎。这类多胞胎遗传基因不同，因此他们的性格、血型等不一定相同，性格、长相也不像，甚至可能相反。

什么情况下宜形成双胎或多胎妊娠

(1) 遗传因素

家族中特别是母亲、姐妹有双胞胎史者，可能发生双胎或多胎妊娠。

(2) 年龄、妊娠次数

年龄越大，妊娠次数越多，发生双胎的机会亦越多。

(3) 药物因素

促排卵药物如乙烯雌酚、克罗米酚等，可使卵巢一次排出多个卵子而受

精成为双胎或多胎。

为何忌发生宫外孕

宫外孕又叫异位妊娠，大多发生于曾做过人工流产手术的年轻女性身上，即受精卵着床于子宫腔以外并开始发育。因为这种发育没有足够的空间，所以它的结局只有流产或者发生破裂。宫外孕中最常见的是输卵管妊娠，在全部宫外孕患者中占95%~98%。这种类型的宫外孕最明显的症状就是腹痛；如果输卵管破裂，其腹痛往往表现为一侧隐痛或坠痛；如果已发生流产或破裂，则下腹一侧往往出现撕裂样疼痛。此时，由于出血过多，患者会出现面色苍白、烦躁不安、脉搏加快、皮肤湿冷、血压下降等症状。宫外孕也是一种怀孕，其反应往往与正常妊娠差不多，如停经、恶心、呕吐等，孕检尿液也呈阳性反应。有时，还会出现阴道少量出血，好像是先兆流产。所以，发现异常后必须找医生诊断。

造成女性不孕的因素有哪些

(1) 外阴、阴道因素

如无孔处女膜、阴道横膈、先天性无阴道等畸形可妨碍生育；或患有严重的阴道炎时，大量的病原微生物及白细胞吞噬精子而导致不育。

(2) 子宫颈因素

排卵期的子宫颈口由月经后的1毫米直径开大至3毫米，宫颈黏液清亮透明，pH值7.0~8.2，中和了阴道的酸性有利于精子通过。如果患慢性子宫颈炎或雌激素水平低时，可使宫颈黏液含有大量的白细胞或质地黏稠而影响受孕。患子宫颈息肉时可阻挡精子通过。

(3) 子宫因素

正常的子宫位置呈前屈前倾位，子宫颈口向后，性交射精后子宫颈口浸泡在精液中而有利于受孕。如果子宫呈后倾后屈位，使子宫颈口向前向上，会影响精子进入子宫腔而导致不育，患子宫内膜炎时有碍孕卵着床。

(4) 输卵管因素

输卵管阻塞一向是女性不育的主要原



因。输卵管发炎时黏液分泌减少，管腔粘连，整个输卵管蠕动减弱，不仅导致不育，而且还可诱发异位妊娠。患盆腔子宫内膜异位症时，也可使输卵管粘连扭曲而不育。

(5) 卵巢因素

先天性无卵巢、幼稚卵巢、多囊卵巢或卵巢功能早衰、卵巢炎等，均可影响卵巢排卵而不育。

(6) 免疫因素

有少数夫妇，经检查双方均未发现明显的不育原因，而是由不育妇女血清中的抗精子抗体引起的不育。如果是这种情况，性交时宜戴避孕套，3~6个月可望治愈。

女性不孕宜做哪些检查

怀疑女性不孕时，主要应从以下三个方面进行检查：

(1) 明确生殖道是否有病变

妇科查体和B超检查都可以明确诊断，如子宫发育不良、子宫畸形以及子宫内膜异位症等。

(2) 明确有无排卵

基础体温测定是简单的自我检测方法。

(3) 明确输卵管是否通畅

可以在月经干净后3~5天进行输卵管通液或子宫输卵管造影、宫腔镜检查、腹腔镜检查等，这些检查还可以对子宫及盆腔情况作进一步的观察，如子宫内膜及子宫周围和卵巢是否有病变。

此外，还要进行免疫因素的检查，即抽血查抗精子抗体。女性若有这种抗体就可以杀死进入体内的精子。

男性不育的原因有哪些

(1) 精液异常

表现为没有精子、精子数量过少、精子发育异常或死精子过多等。

(2) 精液排出障碍

如阴茎过短、严重的尿道下裂、阳痿、输精管因患炎症、结核而阻塞等。

(3) 免疫因素

精子精浆可以在体内产生抗自身的抗体，使射出的精子发生自身凝集，

从而不能穿透宫颈黏液。

男方不育应到泌尿外科进行全面检查，最主要的是做精液检查。检查前3~7天应避免性生活，用人工引起射精供医生检查用。

什么是人工受孕

人工受孕包括盖氏输卵管内移植法和试管受精法。

盖氏输卵管内移植法就是把精子和卵子取出来，使其体外结合，然后再放回输卵管中去。

试管受精法，即从健康妇女的卵巢中，取出即将排出的成熟的卵子，将它放入试管的特别培养液中，在特定条件下，培养约6小时，再加入经过处理的健康精子，继续培养，如果某一个精子头部进入卵细胞时，这时的卵子称为受精卵。当受精卵分裂成4~8个细胞时，将它从培养液中取出，再由阴道送入受试者子宫腔内，使其“着床”生长。

人工受孕的受试者和正常孕妇一样，都要经历“十月怀胎，一朝分娩”的妊娠过程，等待新生儿出世。

近年来研究出一种叫做ICSI的新技术（细胞质精子注射），是把精子直接注射进卵子内，从而使不孕症的治疗实现了历史性的突破。

人工受孕的成功概率有多大

人工受孕的成功概率差异很大，这取决于进行人工受孕的原因和治疗方法。一个周期内用试管受精方式大约会有25%的怀孕概率；盖氏输卵管内移植法方式的概率为20%，但受孕后胎儿的健康状况，医生是不能保证的。从医学角度讲，人工受孕和正常怀孕是一样的，所以孕妇不要有更多的担心。