

中国儿童早期发展系列科普读物

读懂你的宝宝

送给

准妈妈

的礼物



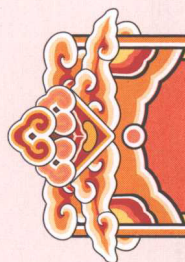
妇幼健康研究会 | 组织编写

赵更力 周 敏 | 主 编



人民卫生出版社

中国儿童早期发展系列科普读物



读懂你的宝宝

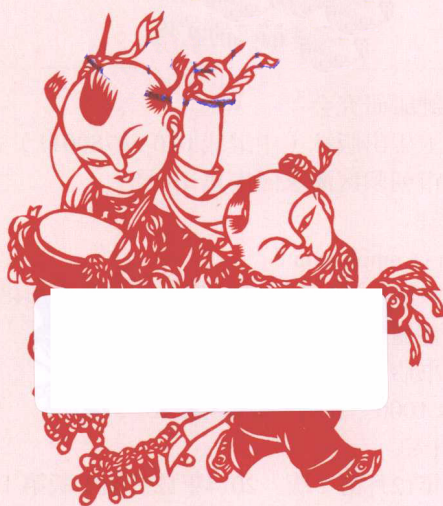
送给准妈妈的礼物

妇幼健康研究会

组织编写

赵更力 周 敏

主 编



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

送给准妈妈的礼物 / 妇幼健康研究会组织编写. —北京:
人民卫生出版社, 2014

(中国儿童早期发展系列科普读物. 读懂你的宝宝)

ISBN 978-7-117-19807-3

I. ①送… II. ①妇… III. ①妊娠期 - 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 273629 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

读懂你的宝宝
送给准妈妈的礼物

组织编写: 妇幼健康研究会

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 10

字 数: 135 千字

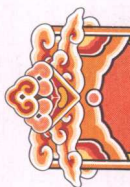
版 次: 2014年12月第 1 版 2014年12月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19807-3/R · 19808

定 价: 33.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序 言

儿童，是家庭的希望，是民族的未来。儿童的健康对于提高国民素质、促进国家可持续发展具有重要意义。习近平总书记说过：“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿！”

中国有 8.8 亿妇女儿童，4.3 亿家庭，每年新出生婴儿大约 1600 万。促进儿童早期发展是我国新时期儿童保健工作的重要任务。根据医学定义，孕期及 0~3 岁为儿童早期。国际多项相关研究已经证明，这一阶段将为人生全面发展奠定重要的基础。儿童早期的体格生长、营养、运动、认知、语言、心理以及情感的发育状况，对未来一生的患病情况、表达、学习能力、个性形成以及社会行为能力等都有着极其重要的影响。随着社会的发展和进步，人们越来越重视儿童的喂养方式、成长环境、亲子互动在养育过程中的作用。儿童的健康成长是一项综合性的“工程”，不仅需要通过营养和保健来增强孩子的体质，更需要利用儿童发展的规律和特点，通过有效的环境刺激，使孩子更多的潜能得到全面开发。

党中央国务院始终高度重视妇女儿童健康工作，为提高妇女儿童健康水平创造了良好的体系和环境。国家卫生计生委党组积极推进妇女儿童健康事业发展，已将儿童早期发展工作列为 2014 年全委重点任务之一。为加快推进儿





童早期发展工作，受国家卫生计生委妇幼司委托，妇幼健康研究会组织国内产科、儿科、妇幼保健、心理、健康、教育等领域的权威专家编写了《儿童早期发展系列教材》供全国儿童早期发展师资培训使用，深受基层欢迎。研究会又组织权威专家编写了《读懂你的宝宝》系列家长读物，就是呈现在读者面前的这三本科普读物，分别是《读懂你的宝宝——送给准妈妈的礼物》、《读懂你的宝宝——送给0~1岁婴儿妈妈的礼物》和《读懂你的宝宝——送给1~3岁幼儿妈妈的礼物》。

这套读物具有四个方面的特点：一是权威性。3本书均由国内著名权威专家亲自执笔撰写，把国际最新科学发现与中国实际相结合，凝聚着专家多年研究成果、临床实践经验，把孕期准妈妈及3岁前儿童生长发育中的基础科学知识，进行详细系统阐述讲解，是集专家之大成。二是可读性。本书分别讲解了孕期、婴儿期和幼儿期年轻妈妈们需要担当的育儿责任和应具备的知识与技能。深入浅出，观点明确，视角独特，语言简明，通俗生动，便于理解。三是创新性。本套读物对孩子生长发育的普遍问题进行了集中指导，并针对一些可能出现而妈妈往往容易忽视的儿童发育问题，增加了“对妈妈的特别提示”，通过简单测试，帮助妈妈及早发现孩子潜在的发育问题，以便做到早发现早诊断，为每一个孩子都健康成长发挥积极作用。四是观赏性。本书美术设计突出中国民俗文化元素，采用最具中国特色的剪纸、泥塑、年画作为主风格，让妈妈和孩子们在接受科学知识普及的过程中，也欣赏到中华民族传统的美，这是对中华文化的珍爱与传承。

从十月怀胎到一朝分娩，从婴儿的第一声啼哭到幼儿



的牙牙学语，带给新手妈妈的是喜悦与期盼，也是困惑与挑战。本套读物编写的宗旨，就是“帮助”。帮助初为人母的年轻妈妈们了解掌握育儿核心信息，帮助解答最关心的问题，帮助读懂宝宝的喜怒需求，帮助走出盲点和误区，帮助年轻妈妈们与宝宝用心感悟，用爱沟通，一同成长。

这是我们奉献给年轻妈妈最美好的礼物和祝福，愿这套书能够帮助您的宝宝健康快乐成长！

由于时间紧迫，难免存在不足与遗憾，我们将根据大家的宝贵意见继续修改完善，不断呈献给读者更高质量的科普读物，为中华民族下一代健康成长而不懈努力！

特此鸣谢所有为本套读物精心编写付出心血的各位专家和同志们！鸣谢人民卫生出版社的领导、各位编辑和美术设计的同志们！

張世琨

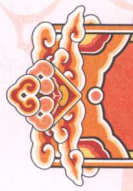
国家卫生计生委妇幼司司长
妇幼健康研究会常务副会长

2014年9月



读懂 你的 宝宝

送给准妈妈的礼物



编者的话

“十月怀胎”，妈妈孕育着的小宝宝，是爱情的结晶，更是送给全家人最宝贵的礼物。从成为准妈妈的那一刻开始，您和宝宝的生命就紧密联系在一起了。妊娠和分娩是正常的生理过程，但对于每一位准妈妈来说，都是喜悦、期盼与困惑、担心并存的一段特殊经历。现代研究理论认为：准妈妈的营养与健康状况会直接影响到胎宝宝在子宫内的生存环境，进而可对胎宝宝和婴幼儿的生长发育乃至成年后的健康与疾病产生影响。例如，孕期营养不良可导致胎儿生长受限、低出生体重，增加成年期高血压、糖尿病、冠心病等的患病风险。

目前，我国各级医疗保健机构可以保证绝大多数准妈妈得到较高水平的孕产期保健服务。但是，准妈妈们除了从医护人员那里得到专业的诊疗与咨询外，还希望能够通过多种途径获得自我保健的权威信息并掌握基本的知识技能，以确保自己和宝宝的健康安顺。

本书由北京大学第一医院的产科和妇幼保健专家以及经验丰富的产科护士长们撰写，按照孕早期、孕中期、孕晚期、分娩期、产褥期的顺序，介绍了准妈妈和胎宝宝的身体变化、饮食和营养、心理健康、生活方式指导和医学



检查等各方面的重要保健内容，突出权威性、科学性、有效性。全书针对准妈妈应了解和掌握的核心信息以及最为关心的常见问题，以通俗易懂、图文并茂的形式，给予详细的解释和回答，希望广大准妈妈和关注她们的读者更易理解与使用。

读懂你的宝宝，从健康孕育开始，良好的医疗条件为您保驾护航。准妈妈自身健康素养的提升，更有助于下一代的生长发育。满足妈妈和宝宝的个性化需求，不断提升医疗保健服务水平，是我们的共同目标。祝愿所有的妈妈和宝宝都能幸福平安、健康快乐！

本书在编写过程中力求包括更多、更新且有循证依据的信息与内容，但书中难免会有一些疏漏与不妥之处，恳请广大读者提出宝贵意见，供今后不断改进与完善。

编 者

2014年9月





【孕早期】

目 录



胎宝宝的生长发育

2

准妈妈的身体变化

4

准妈妈的营养与饮食

5

1. 孕期热量需求

6

2. 孕期体重管理

6

3. 孕早期膳食指南

7

4. 孕早期一日食谱举例

9

准妈妈心理健康

11

1. 孕早期常见的心理和情绪变化

11

2. 孕早期容易担心的问题

12

3. 孕早期心理健康指导

16

准妈妈生活指导

17

1. 谨慎用药

18

2. 享受适当的性生活

18

3. 营造适合准妈妈的居家环境

19

4. 自如应对冷暖天气

20

5. 做好皮肤护理

21

6. 合理使用家用电器

22

产前检查

23

1. 确定妊娠

23

2. 产前检查的时间和内容

24

11





【 孕中期 】

胎宝宝的生长发育	32
准妈妈的身体变化	34
准妈妈的营养与饮食	36
1. 孕中期膳食指南	36
2. 孕中期一日食谱举例	39
准妈妈的心理健康	41
1. 孕中期常见的心理和情绪变化	41
2. 孕中期心理健康指导	42
准妈妈生活指导	43
1. 孕期适量运动	43
2. 做个职场准妈妈	47
3. 准妈妈衣着有讲究	49
4. 外出旅行调节心情	50
5. 保持良好的睡眠质量	51
6. 注意口腔保健	52
7. 应对孕期腰背痛的方法	53
8. 安全沐浴	54
产前检查	55
1. 孕中期产前检查的时间	55
2. 孕中期产前检查的内容	55
3. 部分检查项目介绍	56





【孕晚期】

胎宝宝的生长发育 62

准妈妈的身体变化 63

准妈妈的营养与饮食 66

1. 孕晚期膳食指南 66

2. 孕晚期一日食谱举例 68

准妈妈的心理健康 69

1. 孕晚期常见的心理和情绪变化 70

2. 孕晚期心理健康指导 74

准妈妈生活指导 76

做好分娩准备 76

产前检查 77

1. 孕晚期产前检查的时间 77

2. 孕晚期产前检查的内容 78

3. 需要及时就诊的症状 79





【分娩期】

分娩过程中妈妈的身体变化及应对 84

1. 分娩前的征兆 84

2. 分娩的过程 86

产妇的营养与饮食 93

1. 临产后的营养供给 93

2. 实施剖宫产前的营养供给 94

产妇的心理健康 94

1. 分娩过程中常见的心理和情绪变化 94

2. 分娩期心理健康指导 95

医学检查 96

1. 住院后的检查与监测 97

2. 产程中的检查与监测 97





【产褥期】

新妈妈的身体变化 106

1. 产褥期生理特点 106
2. 产后子宫复旧 107
3. 正常恶露的三种形式 107
4. 乳汁分泌 108
5. 月经复潮与排卵 109

新妈妈的营养与饮食 109

1. 产褥期膳食指南 109
2. 哺乳期一日食谱举例 112

新妈妈的心理健康 113

1. 产褥期常见的心理和情绪变化 114
2. 产褥期心理健康指导 116

新妈妈生活指导 119

1. 早接触、早吸吮、早开奶 119
2. 涨奶怎么办 119
3. 合理使用药物 120
4. 出汗多是身体虚弱吗 120
5. 不能正常排尿怎么办 120
6. 便秘怎么办 121
7. 产褥期适宜的休养环境 122
8. 早日恢复体形 122



9. 注意劳逸结合	123
10. 保持个人卫生	125
11. 做好皮肤护理	126
12. 开始性生活的时间	126
医学检查	127
1. 新妈妈在住院期间需做的检查	127
2. 新生儿在住院期间需做的检查	128
3. 产后访视	128
4. 产后 42 天的检查	129

附 录

附录 1 孕期产检时间和内容	133
附录 2 部分食物营养成分	135
附录 3 孕期体重记录曲线图	139
附录 4 膳食日记	141
附录 5 胎动计数记录表	142



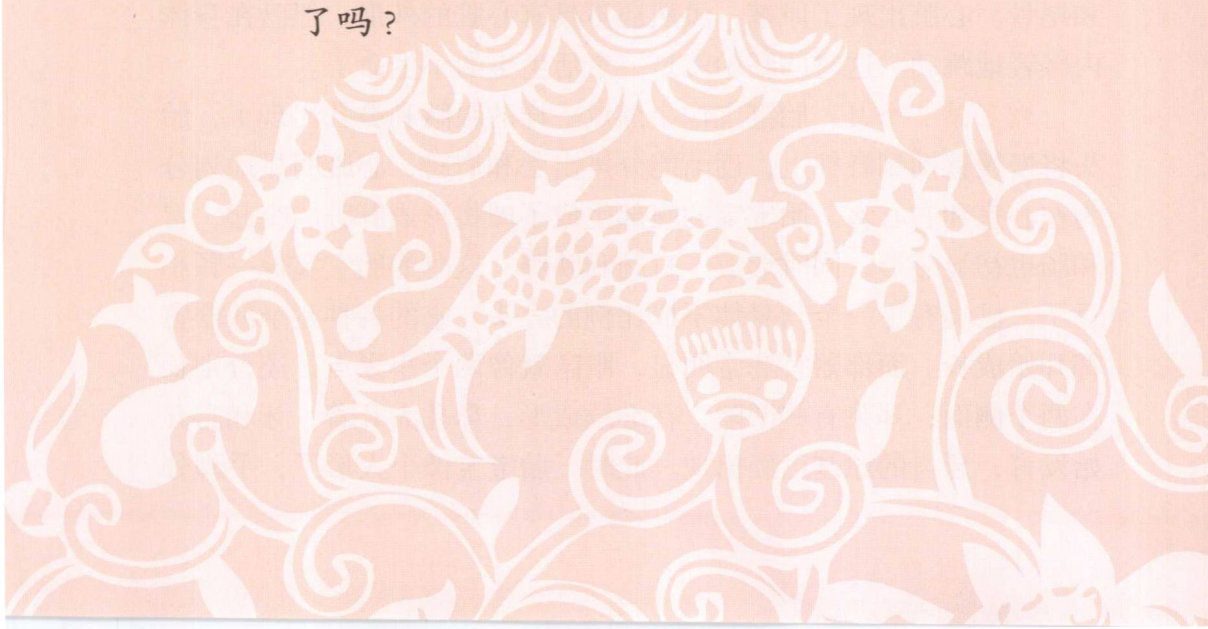


【孕早期】

(末次月经第1天~怀孕第13周末)

当看到自己早孕试纸上的两条红线，在惊喜的同时，你是否有一丝担心？宝宝是什么样子的？宝宝健康吗？怀孕的过程会不会很辛苦？……

幸福的孕期生活开始了，你准备好了吗？





胎宝宝的生长发育



妊娠周数	头臀长 (厘米)	胎重(克)	身体特征
8 周末			头部发育明显, 初具人形, 心脏搏动
12 周末	约 6	约 14	外生殖器发育, 四肢活动, 肠道蠕动, 指趾可辨, 心脏发育完全

2



当精子细胞穿入卵子时, 就完成了受精过程。小小的受精卵一般在受精 30 小时左右开始向子宫方向移动。从受精的那一刻, 胎宝宝的性别就已经确定。精子和卵子相结合, 形成了受精卵。受精卵从输卵管进入子宫, 在受精 4 天后到达子宫, 但它并不能马上着床于子宫壁上, 而是在子宫内游荡 2~3 天, 做着床前的充分准备。

胎宝宝最初的样子像个小蝌蚪, 头尾可辨, 慢慢会发育成骶骨和尾骨。心脏出现了原基, 虽然还不具有心脏的外形, 但已在身体内轻轻地跳动。这时的胚胎就是一个活生生的小生命了。

到了第 2 个月, 胎宝宝像小黑点一样的眼睛和鼻孔出现了, 胎头将慢慢移动到脊柱上, 逐渐能分辨出手和肩膀, 心脏明显地划分为左心室和右心室。胎宝宝的腹部生成了即将形成肝脏的突起, 胃和肠也初显雏形, 同时形成了盲肠和胰腺。这时的胎宝宝像一颗小豆子, 已经有了一个与身体不成比例的大头。它的各种复杂的器官都开始成长。面部器官非常明显, 眼睛就像两个小黑点, 还分别长在两个侧面; 耳朵有些凹陷, 在继续成形; 鼻孔大开着; 牙和腭开始发育, 牙齿的原基已经出现。此时, 胎宝宝像个人形了, 手脚分