

韩国九大权威孕产专家合力打造  
为初为人母的孕妈妈解除烦恼

# 我最想要的 孕产书

〔韩〕熊津出版社编辑部 编著

*Don't Worry,  
Be Happy!*

 北京科学技术出版社



# 韩国九大权威孕产专家 合力打造



〔韩〕卢正来

韩国三星首尔医院妇产科教授，分娩、产前检查与超声波领域专家。



〔韩〕高在焕

韩国首尔白医院妇产科副教授，经营妇科肿瘤诊所，并在各大媒体担任咨询专家。



〔韩〕朴文一

韩国大韩胎教研究会会长，经营胎教网站，分娩文化革命的倡导者。



〔韩〕林玉龙

韩国米兹梅迪医院产科与神经外科专家，拥有韩国高丽大学医学院博士学位。



〔韩〕金恩圣

韩国高恩光妇产医院院长，担任大韩妇产科超声波学会审查委员，大韩胎儿学会学术委员，大韩胎教研究会干事。



〔韩〕李政宰

韩国顺天乡大学附属医院妇产科副教授，高危妊娠、胎儿畸形、超声波、胎儿手术及腹腔镜手术领域专家。



〔韩〕姜钟九

韩国山本第一医院第一妇产科主任，将介绍水中分娩、拉马兹分娩等多种分娩法。



〔韩〕金真英

韩国成均馆大学医学院副教授，韩国三星第一医院妇产科主任，子宫内腺异位症、不孕、体外受精等领域专家。



〔韩〕金永勋

韩国小儿神经内科专家，韩国天主教大学议政府圣母医院医疗副院长，担任各大媒体咨询专家。



上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5304-5710-8



9 787530 457108 >

定价：42.00元



韩国九大权威孕产专家合力打造  
为初为人母的孕妈妈解除烦恼

# 我最想要的 孕产书

[韩]熊津出版社编辑部 编著

 北京科学技术出版社

Famous Book for Pregnancy and Delivery

Copyright © Woongjin Think Big Co., Ltd., 2007 All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright © Beijing Science & Technology Press Ltd. 2012

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2010-3011

## 图书在版编目(CIP)数据

我最想要的孕产书/[韩]熊津出版社编辑部编著;

黄仙女, 金荣梅译. —北京: 北京科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5304-5710-8

I. ①我… II. ①熊… ②黄… ③金… 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(2012)第002729号

## 我最想要的孕产书

作 者: [韩]熊津出版社编辑部

译 者: 黄仙女 金荣梅

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 焦志炜

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkbpress@163.com

网 址: www.bkbpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/20

字 数: 350千

印 张: 13.5

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-5710-8/T·665

定 价: 42.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## 祝贺您怀孕了



喜悦、恐惧、激动……对于刚刚晋升的孕妈妈而言，怀孕是那么陌生的体验。但用不了多久，孕妈妈就会投入到新角色中。怀孕后，雌性激素将向大脑发出“做好当妈妈的心理准备”的命令。孕妇在分娩时将第一次真切地感受到母爱。阵痛开始后，孕妇体内会分泌大量的内啡肽，这会令剧烈阵痛中的妈妈也能感觉到喜悦和快乐。

产后给宝宝哺乳会让妈妈的母爱随之不断增长。分泌母乳的催乳素让妈妈产生一种“宝宝是我身体一部分”的认同感。从生物学的角度来看，妈妈对宝宝的母爱是种本能。

虽然雌激素催生了母爱，但也不是“谁都能成为好妈妈”，成为妈妈前还需要为此做很多准备。在这本书中，我们将为您介绍有关怀孕和分娩的全面信息。

通过阅读本书，不仅能帮助孕妈妈了解、掌握怀孕及分娩方面的知识，还能让孕妈妈解除孕产期可能出现的疑问，让孕妈妈更加无忧无虑，身心轻松愉快，从容度过一段“妈妈快乐，宝宝健康”的孕产期。



## 来自孕产专家的特别关照

**第一**，本书由韩国顶尖的 9 位妇产科专家根据各自所长，精心审阅指导完成。孕妈妈可要竖起耳朵，仔细听听各位妇产科医生带来的内容丰富的特别讲座。

**第二**，怀孕 10 个月中，随着胎儿的成长，孕妈妈会经历一些身体的变化及不适。书中收录了胎儿每个月的四维彩超检查照片，孕妈妈可以由此了解胎儿真实的发育形态；并按照孕周次序详细讲解胎儿及孕妈妈的变化和保健要点，为孕妈妈及胎儿安全度过孕程提供全面保障。

**第三**，不要错过当下流行的胎教法、分娩法。本书介绍了美术胎教、音乐胎教、饮食胎教、瑜伽胎教等当下流行的胎教法，以及水中分娩、拉马兹分娩等多种分娩方式的最新动态，为孕妈妈选择适合自己的胎教与分娩方式提供参考。

**第四**，深度了解分娩知识，可以让孕妈妈更加自信地面对分娩。本书收录了自然分娩及剖宫产过程的真实图片，帮助孕妈妈提前感受神奇新生命的诞生过程。



**SECTION  
01**

**01  
怀孕基础课堂**

**02  
280天孕期日志**

**03  
孕10月胎教指导**



# 目录

## Section 01

孕育神奇生命，美好的十月怀胎

## 怀孕



### PART 01

#### 怀孕基础课堂

- 4 探索准爸爸准妈妈的身体结构
- 6 受精卵的形成过程
- 8 怀孕的征兆
- 10 选择产检医院
- 14 孕期产前检查
- 17 胎儿的信号，胎动
- 18 高龄妊娠&双胎妊娠
- 20 预产期的计算方法

### PART 02

#### 280天孕期日志

- 26 280天幸福妊娠日程表
- 28 孕早期（1~12周）的胎儿和妈妈
- 34 孕早期生活指导&胎教方案
- 38 孕早期常见症状
- 42 孕早期营养管理
- 44 解决孕吐的方法
- 46 孕期用药须知
- 48 孕妇的正确姿势
- 50 孕中期（13~28周）的胎儿与妈妈
- 58 孕中期生活指导&胎教方案
- 64 孕中期常见症状
- 68 孕中期营养管理
- 70 孕期乳房护理
- 72 轻松度过冬天和夏天
- 74 孕晚期（29~40周）胎儿与妈妈
- 80 孕晚期生活指导&胎教方案
- 84 孕晚期常见症状
- 88 孕晚期营养管理
- 90 遗传的秘密
- 91 分娩用品清单
- 92 倒数30天分娩计划





PART  
03

孕10月胎教指导

- 96 新胎教计划
- 98 美术胎教
- 100 对话胎教
- 102 饮食胎教
- 106 芳香胎教
- 108 音乐胎教
- 110 童话胎教
- 112 英语胎教
- 115 瑜伽胎教
- 118 自然胎教
- 120 爸爸胎教
- 121 职场妈妈胎教

PART  
04

快乐的孕期生活

- 126 孕期口腔保健
- 128 挑选孕妇装&内衣&鞋
- 132 职场孕妈妈的轻松生活
- 136 孕期旅行
- 138 孕期运动
- 140 顺产体操

PART  
05

异常妊娠&孕期疾病

- 146 畸形儿
- 150 早产
- 152 流产
- 154 妊娠期高血压疾病
- 156 臀位（臀先露）
- 157 宫外孕
- 158 羊水量异常
- 159 胎盘异常
- 162 不孕A to Z

special page

- 22 有趣的胎梦解读
- 49 孕早期的性生活
- 73 孕中期性生活
- 93 孕晚期性生活
- 122 用阴阳五行法测试适合自己的胎教法
- 142 准爸爸的呵护
- 160 子宫和脐带异常

plus info

- 41 其他常见症状
- 57 胎儿喜欢&讨厌的事
- 63 孕期睡眠
- 67 其他常见症状
- 87 其他常见症状

# 目录

## Section 02

世上最美的历程——分娩

## 分娩

### PART 01

#### 分娩全程指导

- 170 分娩的信号
- 172 去医院的时机
- 176 缓解阵痛的方法
- 180 分娩过程
- 184 自然分娩全程直播

### PART 02

#### 多种多样的分娩法

- 188 剖宫产
- 192 拉马兹分娩
- 195 秋千分娩
- 196 水中分娩
- 198 勒博耶分娩
- 200 其他分娩方式
- 202 引产&胎头吸引术&产钳助产



### PART 03

#### 产后调养&产后症状

- 208 产后调养原则
- 210 选择产后调养方式
- 214 产后6周调养方案
- 218 产后常见症状



### PART 04

#### 新生儿 & 母乳喂养

- 226 新生儿的特征
- 229 早产儿&低体重儿&过期产儿
- 230 新生儿检查&反射反应
- 232 照看新生儿
- 236 新生儿特有症状
- 238 新生儿疾病
- 240 母乳喂养技巧
- 244 产后瘦身瑜伽
- 246 产后第一周复原体操
- 247 产后瘦身体操



### special page

- 185 怎样在分娩台上有效用力
- 203 异常分娩
- 222 产后不适的中医疗法
- 243 预防接种

### plus info

- 175 生育保险待遇
- 251 产后瘦身计划



## 特此鸣谢

〔韩〕卢正来

韩国三星首尔医院妇产科教授，产科、分娩、产前检查与超声波领域专家。

〔韩〕高在焕

韩国首尔白医院妇产科副教授，经营妇科肿瘤诊所，并在各大媒体担任咨询专家。

〔韩〕朴文一

韩国大韩胎教研究会会长，经营胎教网站，分娩文化革命的倡导者。

〔韩〕林玉龙

韩国米兹梅迪医院产科与神经外科专家，拥有韩国高丽大学医学院博士学位。

〔韩〕李政宰

韩国顺天乡大学附属医院妇产科副教授，高危妊娠、胎儿畸形、超声波、胎儿手术及腹腔镜手术领域专家。

〔韩〕金恩圣

韩国高恩光妇产医院院长，担任大韩妇产科超声波学会审查委员，大韩胎儿学会学术委员，大韩胎教研究会干事。

〔韩〕姜钟九

韩国山本第一医院第一妇产科主任，将介绍水中分娩、拉马兹分娩等多种分娩法。

〔韩〕金真英

韩国成均馆大学医学院副教授，韩国三星第一医院妇产科主任，子宫内膜异位症、不孕、体外授精等领域专家。

〔韩〕金永勋

韩国小儿神经内科专家，韩国天主教大学议政府圣母医院医疗副院长，担任各大媒体咨询专家。

04

快乐的孕期生活

05

孕期异常与疾病

孕育神奇生命，美好的十月怀胎

怀孕

*Pregnancy*

当得知期待已久的怀孕消息时，孕妈妈一定是既自豪又感动吧。那种喜悦是难以用语言表达的。但在40周的孕程中，并不是一直都充满这种幸福舒适的感觉。频繁的孕吐有时会让孕妈妈难过得连一口水都喝不下，腰痛折磨得人整夜睡不好，腿部也会出现水肿、抽筋的情况。也正是在孕妈妈与孕期反应“顽强作战”的过程中，胎宝宝在妈妈肚子里悠闲地活动着，一会儿像在游泳，一会儿又学会了打嗝，幸福地一天天长大。有人将怀孕比作“与宝宝一同度过的为期10个月的美好旅行”，当旅行结束时，宝宝就像天使般出现在妈妈面前。世上还有比这更宝贵的礼物吗？现在就出发吧，一起开始这段快乐幸福的生命旅程。

# 怀孕基础课堂

计划怀孕的准妈妈应时刻保持身体健康。受精后3~4周内几乎没有什么明显的怀孕症状，很多时候并不知道已经怀孕。本章内容包括从受孕、出现怀孕征兆、选择分娩医院、进行产前检查，到可能出现的高龄妊娠、双胞胎妊娠的情况。为了孕育出健康的宝宝，让我们了解一下准妈妈和准爸爸在心理和生理上需要做好的准备吧。

妊娠





## 为了家庭的幸福，建议您计划怀孕

在妇产医院中我们时常能看到孕妇得知期待已久的怀孕消息而欣喜不已，同时也有些孕妇因突然而至的怀孕消息而不知所措。每当看到这种手足无措的孕妇时，我的心里也跟着她一起着急。孕育新生命，生下健康的宝宝，世上还有比这更重要的事吗？

在韩国，曾有怀孕前百日沐浴祈祷的旧俗。如今人们期盼怀孕虽不用在 100 天前进行祈祷，但也应做好起码的准备。由于环境的恶化，流产、早产、畸形儿的出现几率已呈日益增长趋势，这就更需要做好相应的预防和准备工作。怀孕计划是孕前准备的基础。制订怀孕计划时需要考虑以下几点。

首先要做好自身的健康管理。身体健康的爸爸妈妈才能孕育出健康的宝宝。怀孕前准爸爸、准妈妈最好都进行一次体检，以便疾病的预防、发现和治疗。其次也得为孩子的到来准备好积蓄。从怀孕到分娩也是一笔不小的费用，做好经济上的准备后再考虑怀孕，才能在怀孕、分娩、育儿时不因经济压力而造成家庭支出的困难。

如今的高龄孕妇比例提高了很多，超过 40 岁以后才分娩的情况也很常见，但第一胎还是在 30 岁之前为好。35 岁之后怀孕，孕期并发症、畸形儿、流产、早产的概率都会增加很多，分娩过程中也更容易发生困难。当然，并不是所有的高龄产妇都会出现问题，只要在怀孕期间注意保持孕妈妈与胎儿的健康，高龄产妇也能像年轻产妇一样正常分娩。

如果计划要多个宝宝，还要考虑到年龄差。通常两个孩子年龄相差 2~3 岁为佳，这样不仅有利于妈妈的健康，也能减轻家庭经济压力。同时爸爸妈妈还要将身体调整到最佳状态，这样不仅有利于胎儿的健康，同时也会让孕妇减轻心理负担，充满信心地孕育健康宝宝。而且有计划地怀孕后，也不必担心因误服药物、饮酒吸烟而导致胎儿畸形。

所以如果想要孕育健康宝宝，并顺利分娩的话，建议您先制订怀孕计划。



卢正来医生

毕业于韩国首尔医科大学。韩国三星首尔医院妇产科教授，韩国成均馆大学医科学院妇产科副教授。主治产科、分娩、高危妊娠、正常/异常产妇的诊断及产前检查、产前B超检查。

# 探索准爸爸准妈妈的身体结构

人们常把人体的神奇构造和宇宙的奥秘相提并论。男人与女人的奇妙结合，便能生生不息地繁衍出新的生命。让我们了解一下孕育新生命的两性身体结构吧。

## 女性生殖器官

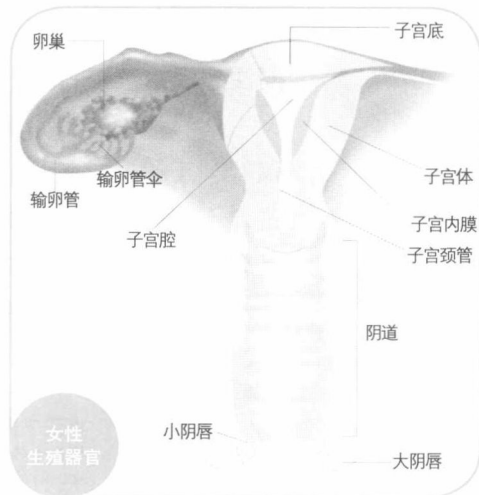
女性生殖器官分为内外两部分。女性内生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。外生殖器官则由阴道前庭、阴唇、阴蒂等部分组成。

- **卵巢** | 位于子宫两侧，功能为产生卵子和类固醇激素。在月经和怀孕过程中起着重要作用。
- **输卵管** | 是卵子和精子相遇受精的场所，位于子宫底两侧。其主要作用是运送精子、捡拾卵子，以及每月一次周期性地把卵巢排出的卵子或受精后的受精卵输送到子宫腔内。
- **子宫** | 子宫可分为底、体与颈三个部分。临产前子宫体可比怀孕前增大30~40倍。怀孕期间子宫最重要的作用就是保护胎儿并通过胎盘为其提供营养。
- **阴道** | 连接子宫与外生殖器，是女性的性交器官，也是排出月经的管道。其弹性表面有很多褶皱。在分娩时阴道还是产道的一部分。
- **阴唇** | 包括大阴唇和小阴唇，保护阴道口和尿道口不受感染。大阴唇相当于男性的阴囊，小阴唇在两个大阴唇的内侧，两侧小阴唇前端融合，对阴蒂形成围绕保护。
- **阴蒂** | 相当于男性的阴茎，位于大小阴唇顶端下方。对刺激非常敏感，是女性最重要的性敏感部位。

卢正来医生贴心关照

### 女性生殖器的清洁护理

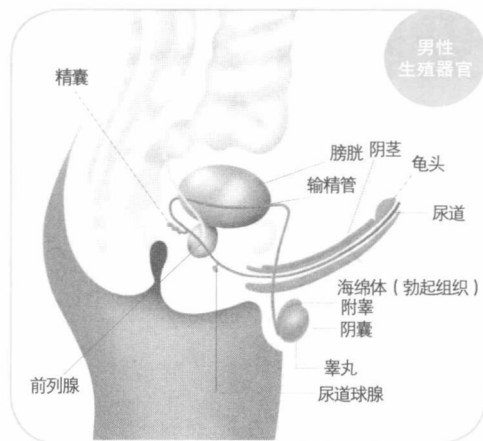
为防止女性生殖器因汗水和阴道分泌物等污物而感染，大便后应由前向后清理，平时最好穿着棉质内裤，月经时要注意及时更换卫生巾，月经期间用温水清洗外阴部位维持清洁。



## 男性生殖器官

男性生殖器官也分为内外生殖器两部分。外生殖器包括阴囊和阴茎；内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、尿道，以及精囊、前列腺和尿道球腺等。

- **睾丸** | 每天由此产生上亿个精子，并分泌男性激素。位置在阴囊两端，一般左右大小不一。产生的精子则通过细精管、附睾、输精管、射精管、尿道等一系列管道排出。
- **附睾** | 贮存睾丸产生的精子，分泌的附睾液可使精子更加成熟、活跃。
- **输精管** | 连接附睾与尿道的长达40厘米的细管。储藏在附睾中的精子通过一系列的反射动作后传送到尿道。
- **精囊** | 形状与口袋相似，位置在输精管的末端，是储藏精子的器官。精囊排出的碱性分泌物约占精液的60%，有营养和稀释精子的功能，使精子活动旺盛。
- **前列腺** | 大小与核桃接近，位于膀胱下端，20%~30%的精液在此生成。前列腺液为弱酸性，包含多种重要物质，有保护、增强精子活力及润滑尿道等作用。精子的特殊味道也是从这里散发出来的。
- **尿道** | 尿道是从膀胱通向体外的管道。从膀胱开始，经过前列腺、阴茎体，直到龟头终端。兼具排尿及排精的功能。
- **尿道球腺** | 主要功能是分泌一种黏蛋白黏液，也是精液的组成部分。这种碱性无色的透明液体在性交或射精前排出，有利于精液排出。
- **阴茎** | 负责性交和排尿的器官，由阴茎体和龟头组成。阴茎受到性刺激时，阴茎海绵体里血液聚集，阴茎就变粗变硬而勃起；另外精液也是经由阴茎排出的。
- **阴囊** | 阴囊皮肤里分布有很多皮脂腺和汗腺，帮助睾丸维持适当温度，有利于精子的产生及活性保持。青春期后因产生色素沉淀而变为暗棕色。



卢正来医生贴心关照

### 男性生殖器的清洁护理

虽然男性生殖器外部有皮肤覆盖，但包皮内很容易形成污垢，所以必须注意日常清洁。另外还要经常换洗内衣，避免穿紧身裤，并重点注意龟头部位的清洁，必要时还可进行包皮手术。