

温情奉送

产检时间表
孕期必需营养素
宝宝办证指南

新源康子



联合推荐

健康孕育优生必读系列

怀孕 知识 全书

翟桂荣 林永青 李莹◎编著

- 权威专家翟桂荣30年临床经验倾囊相授
- 备孕、孕期和产后全程指导
- 帮你做个万能的新妈妈



翟桂荣

中华医学会孕产专家
北京妇产医院知名教授



化学工业出版社



怀孕知识



全书

翟桂荣 林永青 李莹◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识全书/翟桂荣, 林永青, 李莹 编著. —北京: 化学工业出版社, 2013.4
(2014.6重印)

ISBN 978-7-122-16306-6

I. ①怀… II. ①翟…②林…③李… 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(2013)第006902号

责任编辑: 肖志明 胡敏 贾维娜

装帧设计: 史利平

责任校对: 蒋 宇

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000 mm 1/16 印张 18 字数300千字 2014年6月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

前言

孕育是女性最独特也是最神圣的人生历程，承载着无数的责任和无限的爱。它是上天赋予女人特殊的使命，也是上天赐予女人专属的幸福。每个女人都期待着这个伟大的蜕变，那是一场充满爱的蜕变和一个美丽生命的延续。

而当你们怀着无比憧憬的心情，准备为爱情开花结果、为家庭增添一个新成员的时候，怎样让一个健康的“小蝌蚪”顺利地在准妈妈腹中“安家落户”？当你们得知希望的种子在准妈妈体内生根萌芽、含苞待放时，怎样呵护他健康地成长、成熟？当十月怀胎接近尾声，又将如何顺利产下你们心爱的宝贝？

面对着这无数的问号，第一次做父母的你们，在为这个即将到来的新生命骄傲、激动和欣喜之余，是不是心中又多了些许的担心和隐忧……

没关系，这是绝大部分准父母的正常心理状态，我也一样经历过这样忐忑的心路历程，但作为孕产行业专业人士，我很幸运，丰富的孕产知识给了我很大的帮助与安慰。因为提前知晓未来的一个月胎宝宝和孕妈妈的身体都会发生哪些变化，可能出现哪些生理反应和应该注意的事项，如何预防一些可能出现的身體异常等，我顺利、从容地度过了整个孕期，并且进入产房10分钟就顺利产下了我的宝宝。

之后，越来越多的亲友向我咨询各种孕产事宜，面对他们或焦急或期待的无比信任的眼神，在尽力帮助他们之余，我写了这本书，希望把好的经验和有用的孕产知识与所有孕妈妈分享。



本书分为备孕、孕期和产后三大部分。

第一部分“做好准备，孕育你的天使”告诉大家，孕育宝宝的起点不是从怀上宝宝开始，而是从准备怀孕开始，也就是我们说的备孕。通过了解这些备孕知识，并按照它去做，可以帮助你如愿地让“小蝌蚪”找到它的沃土，并且是那个最健康、最优秀的“小蝌蚪”。

第二部分是十个月孕期。每个月的内容中包括胎宝宝的发育情况、孕妈妈的身体情况、营养饮食方案、胎教方案，以及需要特别关注的内容，如常见反应的预防与应对、生活中的禁忌、孕期检查等。尤其，在第九个月和第十个月的内容中，让你提前了解分娩的知识，告诉你如何顺产和减少顺产疼痛的秘密。

第三部分“做个万能的新妈妈”，帮你轻松面对月子期，无论是宝宝的喂养、哺乳，还是自己产后的身体恢复、身材恢复都能使你感到得心应手，从容淡定地养育可爱的宝宝。

总之，希望通过本书来传递爱和健康，真诚期盼每一位准妈妈，多了解书中介绍的科学孕产知识，以从容、幸福的心境和健康的生活习惯迎接宝宝的到来；让每一位准爸爸承担起父亲的责任，照顾妻子，呵护胎宝宝，让宝宝在温馨、幸福的家庭氛围中顺利、健康地降生。祝愿每个家庭都能有一个健康、聪明、可爱的宝宝。

翟桂荣

目录

做好准备，孕育你的天使 / 1

孕前6个月就要开始做功课了 / 2

制订自己的备孕计划 / 10

孕前检查必不可少 / 17

如何做个Strong Dad / 23

第 1 个月 播下爱的种子 / 27



准妈妈的变化 / 28

胎宝宝的成长 / 28

当卵子遇到精子 / 28

了解这些怀孕的征兆 / 31

准妈妈早期不必刻意进补 / 33

告别孕期的禁区 / 36

如何远离辐射的侵扰 / 38

初识胎教 / 44

散步是适合整个孕期的运动 / 45

第 2 个月 终于当上了中队长 / 49

准妈妈的变化 / 50

胎宝宝的成长 / 50

10个月 = 280天 / 51

尽量唤起你的食欲 / 52

音乐胎教的前奏篇 / 54

保持良好的心情对孕产很重要 / 54

孕早期必须注意的生活细节 / 55



容易忽视的孕期污染 / 57

轻松应对早孕反应 / 60

这些情况要及时就医 / 65

第 3 个月 从胚胎到胎宝宝的巨变 / 69



准妈妈的变化 / 70

胎宝宝的成长 / 70

营养摄入的质量大于数量 / 71

第一次全面的孕期检查 / 73

贯穿十月的情绪胎教 / 76

孕期如何料理家务 / 79

安全用药指南 / 82

皮肤护理刻不容缓 / 83

做个好爸爸要从现在开始 / 84

第 4 个月 最舒服的孕中期到来 / 89

准妈妈的变化 / 90

胎宝宝的成长 / 90

均衡全面地摄取营养 / 91

孕中期要注意的生活细节 / 93

唐氏筛查，忐忑后的快慰 / 94

教你读懂B超单 / 95

运动胎教全面展开 / 98

稳定的情绪是母婴健康的基础 / 101

对抗妊娠纹重在预防 / 103



第 5 个月 感受最甜蜜的拳打脚踢 / 109



准妈妈的变化 / 110

胎宝宝的成长 / 110

你可能遇到的身体反应 / 111

科学合理地搭配饮食 / 116

神奇胎动全接触 / 119

时刻都在进行的语言胎教 / 123

如何战胜缺铁性贫血 / 125

使你身心合一的孕期瑜伽 / 127

第 6 个月 初具规模的身形 / 135

准妈妈的变化 / 136

胎宝宝的成长 / 136

注意补充维生素和微量元素 / 137

需要特别护理的身体部位 / 139

准妈妈日常正确的姿势 / 140

警惕妊娠糖尿病 / 142

腿抽筋了怎么办 / 146

让胎教事半功倍的呼吸法 / 148

孕中期检查须知 / 149



第 7 个月 做个健康的袋鼠妈妈 / 153

准妈妈的变化 / 154

胎宝宝的成长 / 154

保证多样化的营养来源 / 155

- 音乐胎教进行时 / 157
- 音乐胎教的几种方法 / 158
- 全方位缓解孕期浮肿 / 158
- 宝宝, 安心住下吧 / 161
- 婴儿用品Shopping time / 163

第 8 个月 进入最后的冲刺阶段 / 171

- 准妈妈的变化 / 172
- 胎宝宝的成长 / 173
- 注意补充铁和膳食纤维 / 173
- 远离便秘的困扰 / 176
- 适合孕后期上班族的瑜伽 / 179
- 与分娩息息相关的胎位 / 181
- 孕后期检查须知 / 184
- 留下最美的孕期记忆 / 186



第 9 个月 制订自己的分娩计划 / 191

- 准妈妈的变化 / 192
- 胎宝宝的成长 / 192
- 胃口大开也不要肆意吃喝 / 193
- 孕晚期常见症状和护理要点 / 195
- 谨防妊娠高血压 / 200
- 胎教全面进行中 / 203
- 原来剖宫产是这样的 / 204
- 提前知晓顺产的过程 / 207
- 选择适合自己的分娩方式 / 211
- 减轻顺产疼痛的秘密 / 214



第 10 个月 随时迎接你的宝贝 / 221

准妈妈的变化 / 222

胎宝宝的成长 / 222

少食多餐，为分娩储备能量 / 223

帮你摆脱疲劳和失眠的困扰 / 224

正确对待分娩这件事 / 229

分娩前要知道的常识 / 231

随时可以带走的待产包 / 232

了解这些临产征兆 / 233



做个万能的新妈妈 / 239

新妈妈的第一小时 / 240

产后第一天会经历的事 / 241

这些都是产后正常的生理现象 / 244

产后新妈妈如何恢复特殊部位 / 250

产后其他注意事项 / 251

合理饮食自己做主 / 252

做个随时供应的“大奶牛” / 254

坐月子的时间到了 / 258

如何恢复产前的紧致 / 265



附录 / 267

产检时间表 / 268

孕期必须营养素 / 274

宝宝办证指南 / 276

做好准备， 孕育你的天使

在你们的二人世界里，是不是感到缺少了什么？
那就是宝宝该到来的时候了……

孕前6个月就要开始做功课了



怀孕是一件很幸福的事情，从夫妻两人商量好要酝酿爱情的结晶开始，你们就要为这段美好的旅程做准备了。每一对父母都希望生育健康聪明的宝宝，但很多决定性因素在受孕之初就已经确定，从爸爸的精子遇到妈妈的卵子那一刻，一个小生命就诞生了，他的性别、长相、身高甚至性格都已经基本确定了。提前做好怀孕的准备，是优生优育的主要基础，有利于胎儿更健康地成长，可以减少怀孕后意外情况的发生。

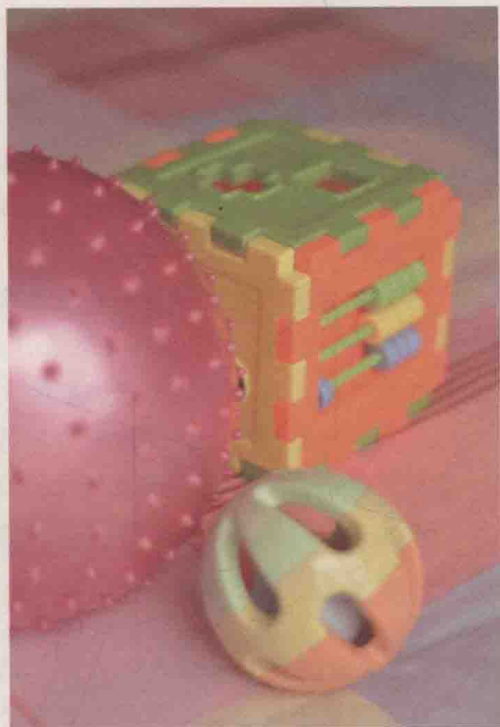
不要错过最佳的生育年龄

养育宝宝是绝大多数家庭的头等大事，从孕育开始，甚至更早就该为宝宝的诞生做好规划。第一步规划就是要确定宝宝的出生年份，这与备孕妈妈和爸爸的年龄有很大关系，从科学优生的角度，在最佳生育年龄孕育的宝宝会更加健康和聪明。

女性的最佳生育年龄是25~30岁

女性的生殖器官在青春期就基本发育成熟，理论上认为可以怀孕。但是20岁以前身体各部分仍处于发育时期，而且这时的精力、记忆力、时间等各方面都处于学习知识的最佳阶段。若过早怀孕的话，胎宝宝与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎宝宝发育都不好，也会影响女性的身体、工作和学习等各个方面。从医学角度来讲，早育生产的宝宝先天性畸形的概率较高。





孕妈妈年龄太大生育能力也会受到影响。35岁以上产妇，医学上称为“高龄初产妇”。这个年龄段的女性妊娠成功率下降，易于流产，与二十几岁的年轻孕妇相比，自然流产率会提高很多。年龄超过35岁的孕妇，妊娠后期易并发妊娠高血压综合征，导致胎儿宫内生长发育迟缓，死胎、死产的发生率、难产率及围产儿死亡率，以及感染的概率也随之升高。孕妇年龄越大，发生高血压、糖尿病、心脏病并发症的机会越多，对胎儿的生长发育不利。年龄接近40岁或超过40岁的孕妇，胎儿畸形率也会升高。此外，35岁以后生育，产后恢复较慢，育儿方面的精力也显著下降。

女性在25~30岁是生育的最佳年龄段。这一时期女性身体发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，并发症少，

分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。处于此年龄段的备孕妈妈，生活经验较为丰富，精力充沛，有能力抚育好婴幼儿。

男性的最佳生育年龄是30~35岁

在考虑备孕妈妈的孕育年龄时，准爸爸的生育年龄也不可忽视。法国遗传学家摩里士的研究成果表明，年龄在30~35岁的男性所生育的后代是最优秀的。男性精子的质量在30岁时达到高峰，然后能持续5年的高质量。而且处于这个年龄段的男性智力成熟，生活经验也较丰富，同时更懂得关心爱护妻子，有能力抚育好宝宝。而男性35岁后，体内的雄性激素便开始衰减，平均每过一年其睾丸激素的分泌量就下降1%。男性年龄过大时，精子的基因突变率相应增高，精子的数量和质量都得不到保证，对胎宝宝的健康也会产生不利影响。

夫妻只有一方处在最佳生育年龄时怎么办

夫妻年龄不能同时符合的时候，应以女方为主，毕竟女方的年龄对怀孕的影响更大。另外，如果夫妻双方都错过了最佳生育年龄，也不必过于忧虑，做好孕前准备，保证孕期的各项营养补给，保持良好的生活习惯，注意各项孕前和孕期检查，同样会孕育出健康可爱的宝宝。

选择最佳受孕季节

科学优生理念告诉我们，孕前准备不仅仅是从精子和卵子结合的那一刻开始，而是从计划怀孕的那一天，就开始了孕育准备，力求在达到优身、优时、优境的最佳状态下，让最健康、最富活力的精子和卵子在天时地利人和时，把父母双方的精良基因如健康、智慧、性格和容貌在受精卵中高度显现。

所以，怀孕的季节也是我们要考虑的重要因素。如果能选在初秋受孕是最为理想的，春末也是不错的选择。

初秋时节，8~9月份受孕是最佳选择。这时秋高气爽，气候温暖舒适，睡眠、食欲不受影响，又是水果问世的黄金季节，对孕妇营养补充和胎儿大脑发育十分有利。孕妇的预产期又是春末夏初，气候温和，有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌；宝宝衣着逐渐减少，护理较为方便。另外，春夏之交，日光充足，宝宝可有良好的光照条件，有利于宝宝生长发育的骨骼钙化，不易患佝偻病。当进入冬季时，宝宝已逐渐长大，可避免肠道传染病流行高峰。

其次，春末，3~4月份怀孕，正是春暖花开的季节。此时气候温和适宜，风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妇的饮食起居易于调适，这样使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎最为有利。日照充足是春季怀孕的又一个好处，在整个妊娠过程中能提供良好的日照条件。孕妇皮肤里的麦角固醇在太





阳光中紫外线的照射下，能变成维生素D，促进对钙、磷的吸收，有利于胎儿骨骼的生长和发育。另外，太阳光照射到皮肤上，能促进人体的血液循环，还能杀菌消毒，对孕妇的身体健康也大有益处。

在怀孕头3个月，正是胎儿心、脑、肝、肾等重要器官分化和形成的关键时期，如果怀孕早期在冬季，尤其是在北方的冬天，室内空气不流通，孕妇外出的时间较少，而且孕早期受空气污染的影响较大，胎儿是缺陷儿的相对危险性明显高于其他季节。

了解不宜怀孕的时间段

情绪压抑时不宜怀孕

处于焦虑、抑郁和压力过大的精神状态下，人的生理功能必然会受到影响，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，从而影响胎儿的生长发育。所以在遇到不愉快的事情时，最好暂时避孕，待情绪改善后，再准备怀孕。

不要在疲劳过度时怀孕

如新婚蜜月期及旅行途中。新婚前后，由于男女双方为操办婚事、礼节应酬而奔走劳累，体力超负荷消耗，会降低精子和卵子的质量。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，从而导致流产或先兆流产。因此最好不要在疲劳过度时怀孕。

患病期间不要受孕

因为疾病影响体质、受精卵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，导致新生儿有缺陷。所以，夫妻双方有人患病时，要等身体康复、停药半年以上再怀孕。

不要在怀孕前接触放射性物质

因为生殖细胞对X射线的反应非常敏感。如果孕前照射X射线，特别是腹部照射过X射线，需要等4个星期后再怀孕才比较安全。

了解影响怀孕的几大疾病

以下疾病不仅直接影响孕妇的健康，而且怀孕后也影响胎儿的成长与发育，准备怀孕的夫妇一定要加以重视，在以下疾病治愈后再开始你的怀孕计划。



贫血

怀孕前如患有贫血，怀孕后可能会因早孕反应而影响营养的吸收；加上宝宝生长额外的需要而使贫血加重。重度贫血可致宝宝宫内发育迟缓，出现早产或死胎，使孕妇发生贫血性心脏病、心力衰竭、产后出血、产后感染等。贫血直接影响孕妇的健康，更不利于宝宝的成长。因此，计划怀孕的女性，应在贫血得到治疗并已彻底纠正后再怀孕。怀孕后还要定期检查，继续注意防治。

结核病

怀孕前，患有开放性传染的结核病，怀孕后可致宝宝流产、早产，而孕期的抗结核药物治疗，有可能影响宝宝的发育。因此，应在结核病治愈后再考虑怀孕。这一点有计划怀孕的夫妇一定要谨慎对待。

心脏病

正常女性怀孕后期，由于身体负

荷的加重会感到心力不支，因此，原有心脏病的孕妇随着怀孕时间的增加会出现心功能不全，从而导致流产、早产、胎盘功能不全等。因此，患有心脏病的



女性应在怀孕前慎重考虑，请教医生是否能够承受怀孕，在得到医生允许后，比正常孕妇更要注意休息，避免过度劳累，并在医生的正确指导下度过整个孕期。

肾脏病

妊娠会使全身的血容量逐渐增加。因此，孕前患有肾病，产后肾脏的负担就会比正常更为加重，容易导致病情恶化，甚至发生肾脏功能衰竭的情况。

同时，在怀孕中晚期比正常孕妇更容易诱发妊娠高血压综合征，使肾脏损害加重。由此，影响胎盘功能，造成胎

儿发育迟缓，还易使胎儿在子宫里缺氧而难以成活，出现流产或死胎。

高血压

与肾脏病相同，孕妇高血压易出现妊娠高血压综合征。患有此病的女性怀孕前应该积极治疗，保持血压的稳定，在医生指导下怀孕。怀孕后必须注意孕期保健及定期检查，采取低盐饮食，定期找医生咨询。

肝脏疾病

患过肝脏疾病的女性，怀孕前应在医生指导下做相应检查。有些类型的肝炎可通过胎盘直接传染给胎儿，如乙型肝炎等。同时，由怀孕而增加的肝功能负担，可加重肝功能的异常，甚至合并妊娠高血压综合征。但并不是绝对不能怀孕和分娩。患有肝脏疾病的女性一旦怀孕，应在医生的正规治疗和指导下进行孕期保健。



糖尿病

由于孕早期妊娠呕吐，孕中、晚期胰岛素分泌量比孕前大量增加，分