

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威!

系统全面
随查随用

实用!

专家指导
全程呵护

孕产妇 全程保健

40周胎儿生长发育科学监测

准妈妈孕期保健细节指导

安全分娩和科学坐月子的实用知识

产后保健方法和新手妈妈育儿妙招

孟斐◎编著

随身查



要有1年的准备时间，从身体、心理、经济等多个方面做准备。

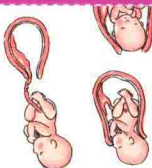


准妈妈要全方位细心呵护准妈妈，营造充满爱的家庭氛围，有助于胎宝宝的身心健康发展。

孕育生命

进入怀孕的最后阶段，你的宝宝随时可能降临人间，你们母子很快就要见面了！

顺利分娩



呵护母婴

新手妈妈一定要悉心呵护身体，做好产褥期保健。对于宝宝来说，需要特别精心的护理与科学的保健。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

孕产妇 全程保健

随身查

孟斐 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇全程保健随身查 / 孟斐编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8742-4

I. ①孕… II. ①孟… III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 基本知识②产妇 - 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 092663 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍
责任编辑: 袁向远
责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话 (022) 23332490
网址: www.tjkjcs.com.cn
新华书店经销
北京市松源印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 145 000
2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 18.00 元

PREFACE

前言

科学的怀孕、生产一直受到社会的广泛关注，也受到越来越多育龄妇女及其家庭的重视，顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望。然而，由于个体的不同，难免在怀孕前的很长一段时间、怀孕的 40 周里以及产后出现这样或那样的问题。对于即将为人母的准妈妈来说，这一切充满了神秘感与无助感。作为新时代的女性，由于工作在外，怀孕、生产时父母可能不在身边，一次头晕、一次恶心、一次感冒，甚至一点小小的身体变化，都会令自己深受困扰而手足无措。

本书以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每周胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，从孕前准备、孕期保养、胎教、分娩和产后护理五方面进行全面而系统的讲解。在孕妇保健部分，自孕前准备开始，从孕育新生命的第 1 周，一直到怀孕 40 周，在每一周对胎儿的生长情况，母体的变化，准妈妈的生活起居、饮食、护理细节，胎教知识，孕期检查，不适症状及胎教方案等方面都进行了详细讲解。在产妇保健部分，详细介绍新妈妈产褥期的身体变化、科学的生活护理方法及新生儿的哺育技巧，并列出了新

妈妈产后保健操和滋补食谱。此书如同一位贴心的妇产科医生和早教专家，贴心全面指导准妈妈处理孕产期所出现的各类不适或问题，教会准妈妈正确饮食、运动和休息，帮助准妈妈了解更多科学的分娩方法，以便使产程更顺利、更轻松。本书内容科学全面，将会告诉你孕期中你不知道的、想知道的和应该知道的一切，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的孕育之旅。

本书图文并茂，从准妈妈的实际需要出发，根据中国女性特有的体质、生活方式、孕产育儿环境等进行编写，因而更适合中国的准妈妈使用，是中国家庭必备的孕产全程指南。



目录 CONTENTS

第一章 做好怀孕准备，生一个健康宝宝

第一节 计划怀孕的夫妻要知道的事 / 2

- 一、女性的最佳生育年龄 / 2
- 二、男性的最佳生育年龄 / 3
- 三、把受孕选在瓜果飘香的季节 / 4
- 四、今天也许是受孕的好日子 / 5
- 五、隔日同房更“幸孕” / 6
- 六、生男生女的奥秘 / 7

第二节 孕前准备事项 / 9

- 一、孕前注射疫苗 / 9
- 二、提前 10 个月要做的健康检查 / 11

第三节 孕前打造健康 / 13

- 一、提前 7 个月排出体内毒素 / 13
- 二、提前 6 个月治好牙病 / 13
- 三、孕前 3 个月的营养方案 / 14
- 四、提前养成运动的好习惯 / 14



第四节 准孕妇要当心的事情 / 15

- 一、孕前需经医生指导的 9 种疾病 / 15
- 二、远离可能致畸的 8 类常用药物 / 17
- 三、压力和疲劳是“优孕”的敌人 / 18
- 四、过胖过瘦影响孕育 / 19
- 五、停止避孕后不宜马上受孕 / 20
- 六、关于遗传 / 21

第五节 准孕妇生活禁忌 / 23

- 一、不可勉强的性生活 / 23
- 二、不要再跟宠物腻在一起 / 24
- 三、远离烟酒 / 24
- 四、远离化学添加剂和咖啡因食品 / 25
- 五、其他饮食禁忌 / 27



第二章

孕育新生命，打造平安妊娠期

第一节 一个新生命的缔造 / 30

- 第 1 周 精子与卵子 / 30
- 第 2 周 准妈妈的过渡期准备 / 34
- 第 3 周 一粒种子的诞生 / 37
- 第 4 周 胎宝宝找到了温暖的家 / 43

- 第5周 准妈妈出现早孕反应 / 48
- 第6周 宝宝像个字母C / 53
- 第7周 胎宝宝开始有第一个动作 / 57
- 第8周 透明的小家伙 / 62
- 第9周 真正的小宝宝 / 68
- 第10周 经受生命的考验 / 74
- 第11周 宝宝的重要器官完全形成 / 79
- 第12周 不安分的小小舞蹈家 / 82

第二节 胎宝宝正在快速成长 / 88

- 第13周 谁在跟我打招呼 / 88
- 第14周 小下巴终于抬起来了 / 96
- 第15周 我会皱眉了 / 102
- 第16周 小淘气一阵乱踢 / 106
- 第17周 脐带是宝宝的第一件玩具 / 112
- 第18周 独一无二的指纹 / 118
- 第19周 开始监测胎动 / 122
- 第20周 我的头发长了 / 127
- 第21周 接受别人祝福的目光 / 133
- 第22周 我现在很清醒 / 139
- 第23周 宝宝的身材越来越匀称 / 144
- 第24周 噪声很讨厌 / 149



第三节 真正的小人儿日渐茁壮 / 156

- 第25周 第一次睁开眼睛 / 156
- 第26周 房子变小了 / 162
- 第27周 偶尔眨眨眼 / 166
- 第28周 在梦里吸吮妈妈的奶 / 171
- 第29周 大脑功能日渐完善 / 177
- 第30周 吵得人家睡不着 / 183
- 第31周 外边有个小太阳 / 187
- 第32周 我踢到了妈妈的胸 / 192
- 第33周 粉红色的小宝宝 / 199
- 第34周 有个结实的好身体 / 204
- 第35周 我是个胖娃娃 / 210
- 第36周 让妈妈看看我的小脚丫 / 216



第三章 女人最光辉的时刻——分娩

- 第37周 蠕动着告诉妈妈：我很好 / 222
- 第38周 像小泥鳅一样光滑 / 228
- 第39周 小脑袋在向外顶 / 234
- 第40周 分娩进行时 / 240

第四章 科学坐月子，呵护母婴健康

第一节 新妈妈科学坐月子 / 256

- 一、4种坐月子方式 / 256
- 二、如何促进子宫复原 / 257
- 三、月子里基本饮食方案 / 261
- 四、产后性生活注意事项 / 264
- 五、产后常见病症的预防与治疗 / 265
- 六、产后保健操的8个注意事项 / 269
- 七、新妈妈从抑郁阴霾中走出来 / 274

第二节 精心护理新生儿 / 276

- 一、细心观察新生小宝贝 / 276
- 二、正确哺乳，你做对了吗 / 278
- 三、小宝贝，大学问——科学护理新生儿 / 290



第一章

做好怀孕准备， 生一个健康宝宝



为了生一个聪明健康的好宝宝，在怀孕前可要做好充分准备，至少要给自己预留出至少1年的时间，这包括身体、心理、经济等多个方面的准备。只有做好了缜密的怀孕准备，才能够使你的宝宝健康、聪明。





第一节

计划怀孕的夫妻要知道的事

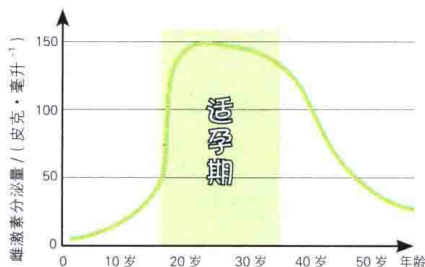
一 女性的最佳生育年龄

选择在最佳年龄阶段生育，对于胎儿的生长发育和对孩子的未来成长都是十分有利的。科学研究表明：我国女性最佳生育年龄为 24 ~ 29 岁之间，男性在 30 ~ 40 岁之间。这个年龄段的男女青年身体发育成熟，生活上有一定经验，经济上也有了一定的积蓄，这都有利于对孩子的培养教育。

女性不宜过早生育。20 岁左右的女青年仍处于发育阶段，尤其是性腺和生殖器官尚未完全成熟，而怀孕、

分娩需要消耗大量的体力和营养，十月怀胎到一朝分娩，从一个针尖大的受精卵发育到 3 千克左右的胎儿，所需要的一切营养都是由母体提

适孕期由女性激素的分泌量决定



女性血液中雌激素分泌量随年龄增加而变化

供的，如果妇女本身尚未发育成熟，就要与胎儿平分某些营养物质，这样不但影响孕妇的自身健康，还会影响下一代的生长发育。过早地生育还容易发生难产，产妇和新生儿所面临的危险系数较高。

女性生育虽不宜过早，但也不宜过晚。如果女性到了30岁以后才第一次受孕，就会增加生育的困难，更主要的是卵巢功能逐渐衰退，卵子发生异常的可能性增加，使先天性畸形和痴呆儿的发生率增多。

适孕期由女性激素的分泌量决定女性的最佳生育年龄是多大呢？国内外医学家普遍认为是24~29岁。这是从女性的生理特点、母婴健康、优生优育等多方面来考虑的。这个时期女子的生殖器官、骨骼及高级神经系统已完全发育成熟，生殖功能处于最旺盛的时期，卵子的质量较高，怀孕后胎儿的生长发育良好，流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都较低，生下的孩子大多聪明健康。这个时期女性的软产道伸展性好，子宫收缩力强，难产机会少，生育危险性小。

男性的最佳生育年龄

孩子的智力和体质与父亲的生育年龄也有一定的关系。有人曾对302个家庭的1150名子女进行调查，统计资料表明，智力和体力较好的人出生时，父亲的年龄为29岁左右。这是因为，男性的精子素质在29~30岁时达到最高峰，然后能持续5~6年的高

质量。与女性一样，男性也不宜高龄生育。胎儿染色体异常的基因突变也与父亲高龄有关。超过 40 岁的男性将会使新生儿痴呆症的概率明显提高，而且每增长 5 岁，新生儿染色体异常的概率就会提高 1%。

把受孕选在瓜果飘香的季节

孩子的健康除了与后天的喂养、保健有关外，还与当初受孕的季节有关。一年有春、夏、秋、冬四个季节，到底选在哪个季节受孕最好呢？

一般说来，选在夏末秋初最为适宜。这样，早孕反应正值秋季，避开了盛夏的炎热对食欲的影响，而且，蔬菜、瓜果供应齐全，既能促进食欲，又能为母子提供充足的营养。等严寒的冬季和来年的初春携着风疹、流感等病毒而来时，妊娠已达中期，胎儿已平安地度过了致畸敏感期。分娩之时，正是春末夏初，气候温和，孩子出生后母亲哺乳、婴儿洗澡均不易受凉。居室可经常开门开窗，还可经常把孩子抱出去晒太阳，有助于胎儿的骨骼生长。当婴儿渐渐长大，需要大量添加辅助食品时，已进入冬季，这样又避开了肠道流行病的发病高峰。

当然，最佳受孕季节也是相对的。我国各地气候差别大，生活习惯也不尽相同，所以准备怀孕的夫妻应因地制宜，综合考虑。

孕育季节虽然不能生搬硬套，但一定要尽量避开

11 ~ 12 月。如果在这段时间受孕，临产期就处在炎热的夏季，不仅宝宝要经受炎热的考验，产妇也容易发生产褥期中暑，增加患病的概率。

四 今天也许是受孕的好日子

女性每月有 6 天时间为受孕最佳时机，即排卵前 5 天及排卵当日。排卵日在下次月经来前 14 天左右，大约就是月经周期中间。女性通常会在这几天有小腹下坠样疼痛及乳房胀痛感。那么如何找准自己的排卵日呢？

○测定基础体温 人在经过较长时间睡眠后醒来（一般在清晨），尚未进行任何活动时所测得的体温，为基础体温。正常情况下，育龄妇女的基础体温于月经前半期较低，排卵期更低，排卵后 24 小时到几天内可突然或缓慢上升 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，并一直持续到下次月经来潮时才开始下降。测量基础体温最好从月经来潮第一天开始，坚持每天测量，并用坐标纸记录，以便观察分析。

○推算月经周期 月经周期推算方法仅适用于月经周期比较有规律的女性。方法为从月经来潮的第一天算起，倒数 $14 (\pm 2)$ 天就是排卵期。例如，月经周期为 28 天，如果这次月经来潮的第一天是在这个月 28 日，那么这个月的 12、13、14、15、16 日就是排卵日。

○观察宫颈黏液变化 身体准备排卵的时候会分

泌出黏液，它能润滑宫颈，从而方便精子与卵子相会。在排卵期之前黏液透明有弹性，呈鸡蛋清状，用手指尖碰一下就能拉出很长的丝。排卵期之后，黏液通常会变稠，然后慢慢干掉。采集宫颈黏液时，可以用卫生纸或干净的手指轻拭阴道口。

五 隔日同房更“幸孕”

○同房不宜过少或过频 长久以来人们普遍认为，在妻子最易怀孕之前的几天里，男人应当禁欲，目的是使精子的数目积累得多一些。这种说法并不准确。因为性生活过少时，不利于精子与排出的成熟卵子相遇，受孕机会自然较低。医学家研究发现：同房次数越多，受孕的概率越大。但并不是说每日同房就会使怀孕的可能性增至最大。

有些人为了更快怀孕，总是执着于频繁同房，结果适得其反。如果每日同房，甚至每日多次同房，就会导致精液量减少和精子密度降低，精子活动率和生存率显著下降，使精子在女性生殖道里的行进能力、与卵子相会的“后劲”大大减弱，受孕的机会自然就大大降低了。



○隔日同房最佳 实际上隔日同房，怀孕的概率为22%，而每日同房，仅将这个数目增至25%。但是，如果间隔时间过长，比如每周一次，怀孕的概率就会降至10%。因此，在最佳受孕时段内，隔日同房是既科学又容易实现的最佳频度。

六 生男生女的奥秘

人体有23对染色体，22对为常染色体，1对为性染色体，人的性别就是由这1对性染色体决定的。男性的1对性染色体为XY染色体，女性的1对为XX染色体。正常精液中含X和Y的精子数是基本相等的，因此生男生女的机会也基本相等。

随着时代的进步，一般人都能够以平常的心态看待子女性别，但也有一些人依然重男轻女，这是违反自然规律的。

如果人们都想要男孩，会造成社会上男女性别比失衡，甚至产生对社会安定极为不利的因素。

不过，如果遇到某种特殊情况，就必须对孩子的性别做出选择，如患有“X连锁显性遗传病”的男性患者只遗传给女孩，如遗传性肾炎、先天性眼球震颤等。为避免这些伴性遗传病或缺陷，主动采取一些相应措施是必要的，为此，有研究人员经过调查后发现，大致有7个因素可能会对受精卵的性别产生影响：

(1)同房时间影响：带X染色体的精子活动力较慢，