

芝宝贝 zhibabai

始于2006年

®

怀孕 一本足够

徐文◎编著



更轻松、更全面的早期读本
愉快度早期，胎儿更健康、更聪明

中国妇女出版社

芝宝贝 zhibabai

始于2006年



怀孕

一本足够

徐文◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕一本足够 / 徐文编著. —北京: 中国妇女

出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5127-0764-1

I . ①怀… II . ①徐… III . ①妊娠期—妇幼

保健—基本知识 IV . ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 207113 号

怀孕一本足够

作 者: 徐 文 编著

责任编辑: 李 里

封面设计: 水玉银文化

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 20

字 数: 308 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0764-1

定 价: 34.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言



怀孕对于女性来说，是一段非常特殊的日子，腹中突然有个小生命在萌芽、生长，让孕妈妈有一种甜蜜而奇妙的感受。每个历经生育的妈妈回首那段日子时，都会感到孕期是自己一生中最美妙、最骄傲的时光。

十个月的孕期，是漫长的，更是难忘的，在这段日子里，孕妈妈每天都会有一点点感动、一点点惊喜，甚至会有一点点忧虑，这一切都是缘于一个小生命与孕妈妈血肉相连，他的每一点点变化都会牵动孕妈妈的心。因此，从怀孕那一刹那开始，孕妈妈心里就有了一份牵挂，生活中就多了一种希冀，孕妈妈充满了无限的快乐与憧憬。

在这神奇美妙的孕程中，孕妈妈会惊喜一个生命的诞生，同时又会惊愕自己对身体的无知。相伴孕妈妈及其家人的不仅是喜悦，还会有不少的麻烦和疑虑。如何平安、顺利地走过孕育小生命的历程并诞下健康可爱的宝宝，就成为父母最迫切想知道的了。

本书包括孕前准备、孕期十月、分娩、产后康复以及孕产期心理调适五个方面内容。在关注胎儿健康的同时，更加注重孕妈妈的健康状况，尤其是心理健康状况，因为孕妈妈在宝宝出生后，要担当起照顾宝宝，把宝宝培育成人的重要责任。



孕前准备的目就是实现优孕，让年轻夫妇尽可能地为孕育小生命提供一个良好的条件，为将来宝宝的健康加分；孕期十月里，孕妈妈和胎儿每个月都会发生身体上的变化，因此每个月胎儿和母体的营养需求也有所侧重，当然胎教方法在孕期也非常重要；顺利分娩对孕妈妈和胎儿的重要性是不言而喻的；产后康复不仅仅是孕妈妈身体的恢复，更是美丽人生的重新开始；怀孕、生产对于女性身体和心理的影响是不能忽视的，很多产妇被抑郁情绪所困扰，以致影响产妇的身体健康。通过孕产期的心理调适，可以让更多的孕产妇在拥有新生命的同时还能拥有健康的心灵！

我们的宗旨就是达到优孕优生的目的，让每一个家庭都能够如愿得到一个健康、活泼、可爱的宝宝，从而提高每个家庭的幸福指数！



目录

Part One 放松心情，健康怀孕

写给跃跃欲试的备孕父母 / 2

孕前计划和准备 / 3

优生才能优育 / 3

有计划地怀孕有利于优生 / 3

哪些因素对怀孕有利 / 4

心情愉悦怀孕易成功 / 5

夫妇双方适量锻炼促怀孕 / 6

孕前3个月开始补充叶酸 / 6

丈夫也要补充叶酸 / 7

提高精子的质量 / 8

孕前营养充电 / 8

纠正不良的生活习惯 / 10

孕前就要开始戒烟酒 / 11

孕前服药要谨慎 / 11

至少孕前半年开始停用避孕药 / 12

取掉宫内节育器不能立即怀孕 / 13

剖宫产后马上再孕危险重重 / 13

避孕中谨防意外怀孕 / 14

孕前遗传咨询 / 14

做孕前检查是优生的保证 / 16

孕前要进行口腔检查 / 18

妥善安排好宠物 / 19

为了怀孕，女性需要辞职吗 / 19

什么情况下女性需要换工作 / 20

宝宝出生后由谁来带 / 20

做好宝宝出生后的心理准备 / 21



孕前需要学习怀孕常识 / 22

精子 / 22

卵子 / 22

排卵期 / 22

经期推算法 / 23

基础体温原来这样测 / 24

根据宫颈黏液推算排卵期 / 25

排卵试纸自测 / 25

排卵前后同房的注意事项 / 25

生男生女受哪些因素影响 / 26

精子与卵子的相遇即生命诞生 / 26

影响精子和卵子的因素 / 27

改变饮食能控制生男生女吗 / 28

可能改变生男生女的小窍门 / 28

新婚时期不宜怀孕 / 29

不同季节受孕的注意事项 / 30

受孕的最佳季节 / 31

一天中何时受孕最佳 / 32

怀孕早晚的利与弊 / 32

怎么知道是否怀孕了 / 33

验孕的时间不能太早 / 35

伴随怀孕的一些现象 / 35

Part Two 好“孕”时期

写给好“孕”的父母 / 40

孕1月：胚胎的形成 / 41

胎儿是一条透明的“鱼” / 41

此时孕妈妈的体形没有变化 / 41

关乎胎儿健康发育的重要时期 / 42

一旦出现阴道流血应及时就医 / 42

初次怀孕特别要注意预防流产 / 43

不是人人都有宫外孕的可能 / 44

不要染发、烫发、化妆 / 44

生活要有规律 / 45

孕妈妈要知道的一些数字 / 46

准父母要学会写妊娠日记 / 47

孕妈妈不宜多吃的食物 / 47

关于孕期体重的那些事儿 / 49

- 孕早期性生活常识 / 50
- 饮食要点 / 51
- 日记胎教 / 54
- 准爸爸要做让孕妈妈高兴的事 / 55



孕2月：孩子刚刚发芽 / 57

- 胎儿刚刚发芽 / 57
- 孕妈妈的身体 / 57
- 早孕反应 / 58
- 严重的早孕反应需要及时就医 / 58
- 孕吐会影响胎儿吗 / 58
- 有效应对早孕反应，防止营养不良 / 59
- 减轻早孕反应的小妙招 / 60
- 注意阴道出血、腹部疼痛等症状 / 60
- 推算预产期 / 61
- 为什么会流产 / 62
- 谨防流产 / 63
- 黄体酮保胎适用于什么情况 / 64
- 高龄孕妈妈要注意的事项 / 64
- 有流产征兆不要盲目保胎 / 65
- 怀孕的消息要告诉谁，
什么时候说 / 66
- 你知道怀孕的好处吗 / 67
- 工作中的孕妈妈 / 68
- 饮食要点 / 69
- 按摩胎教 / 70
- 准爸爸要注意孕妈妈的安全 / 71

孕3月：可爱的小人儿形成了 / 73

- 子宫内的小人儿形成了 / 73
- 孕妈妈的身体变化 / 73
- 选择医院建档，产检开始 / 74
- 怀孕早期的常规检查 / 75
- 一些常规检查的内容 / 76
- 远离电磁波辐射 / 78
- 着装要求 / 78
- 内衣裤的选择 / 78
- 选择合适的鞋子 / 79
- 科学饮水能健脑防病 / 79
- 手指健脑操的做法 / 80
- 足尖及踝关节运动 / 80
- 孕妈妈宜早晨散步 / 81
- 孕期保健课程知多少 / 81
- 孕妈妈要保持正确姿势 / 82
- 饮食要点 / 83
- 音乐胎教 / 84
- 准爸爸应多了解孕育细节 / 84

孕4月：进入胎儿成长旺盛期 / 86

胎儿形成小脸，男女有别了 / 86
孕妈妈害喜消失，有胎动了 / 86
孕检的常规项目 / 87
切不可滥用泻药 / 88
预防腰腿受寒 / 89
唐氏综合征 / 89
心悸、气喘 / 90
阴道分泌物增多 / 90
孕妈妈爱发脾气 / 90
预防妊娠纹的方法 / 90
妊娠皮肤症 / 91
适度的运动和散步 / 91
孕妈妈游泳的注意事项 / 92
采取侧卧位姿势休息 / 92

孕妈妈保健操的做法 / 93
孕中期的穿着打扮 / 93
挑选时尚的孕妇装 / 94
做个职场时尚孕妈妈 / 95
孕中期性生活常识 / 95
饮食要点 / 96
童话胎教 / 96
准爸爸要耐心 / 97



孕5月：第一次胎动的亲密接触 / 99

胎儿的头就像小鸡蛋 / 99
孕妈妈的乳头变化越来越明显 / 99
奇妙的胎动 / 100
胎儿开始长出脂肪 / 100
胎儿的视力 / 101
胎儿的其他感觉功能 / 101
需要做的产检 / 101
怎么数胎动 / 102
羊水的重要性 / 102

注意姿势 / 103
注意生活三要素的补给 / 103
每天适当外出有助于放松心情 / 104
孕妈妈要预防痔疮 / 105
乳房的保养 / 105
孕妈妈应注意外阴部清洁 / 105
注意口腔卫生 / 106
手部护理 / 106
脚部护理 / 106

缓解肩背疼痛的按摩 / 107

缓解头痛的按摩 / 107

饮食要点 / 107

视觉胎教 / 108

准爸爸给孕妈妈准备的爱心礼物 / 109

孕6月：长成一个小大人 / 110

胎儿的身体器官发达，有听力了 / 110

身体出现的不适症状 / 110

需要做B超检查的情况 / 111

需要做羊膜穿刺的情况 / 111

不可随意用药 / 112

注意噪声对胎儿的伤害 / 112

温差变化太大不利于胎儿生长 / 113

不能过度疲劳，要保证睡眠时间 / 113

孕中期应保持侧卧睡姿 / 114

上下楼梯要小心 / 114

孕妈妈怎样做瑜伽 / 114

孕妈妈饮食禁忌 / 115

饮食要点 / 116

抚摸胎教 / 117

准爸爸要细心 / 117

孕7月：运动越来越多 / 119

胎儿味觉、视觉进一步发育 / 119

孕妈妈出现妊娠纹了 / 120

孕晚期需要做的产检 / 121

皮肤和头发的保养 / 122

注意乳房护理 / 122

不要因劳累过度而引发早产 / 122

孕期感冒慎用药 / 123

缓解孕妈妈的身体疼痛 / 123

缓解孕妈妈失眠的症状 / 124

孕妈妈的精神焦虑和抑郁 / 124

准备婴儿用品的注意事项 / 125

调乳用品 / 125

尿布、尿兜和纸尿裤 / 125

婴儿床 / 126

其他寝具 / 126

淋浴用品 / 127

孕妈妈保健操的做法 / 127

胎儿臀位的矫正方法 / 128

饮食要点 / 128

光照胎教 / 129

准爸爸要关爱孕妈妈 / 130

孕8月：动作更活泼、力量更大 / 131

胎儿的身体器官进一步发育 / 131

孕妈妈的体重增长迅速 / 132

鉴别孕期出现的不同腹痛 / 132

孕晚期不宜远行 / 133

日常生活中的注意事项 / 133

产前保健班 / 134

妊娠高血压综合征 / 134

孕期常见的一些误区 / 135

饮食要点 / 135

装饰胎教 / 135

准爸爸协助制订详细的分娩计划 / 136

孕9月：宝宝变得安静了 / 137

胎儿的性器官发育完全 / 137

孕妈妈的子宫变化大 / 137

回老家待产 / 137

孕晚期的睡姿选择 / 138

注意区别腹部发紧和临产宫缩 / 138

迫不及待地盼望宝宝出生 / 139

注意乳房卫生 / 139

早产的原因 / 139

早产的应对方法 / 140

常位胎盘早期剥离 / 141

孕晚期性生活常识 / 141

饮食要点 / 141

语言胎教 / 142

准爸爸要落实产前具体事宜 / 143

孕10月：宝宝足月了 / 144

胎儿的身体开始朝向骨盆的下方 / 144

子宫高度达到最大值 / 144

避免独自在家或者出门 / 144

分娩之前不要暴饮暴食 / 145

勤洗澡，保持卫生 / 145

有临产征兆再入院也不晚 / 145

胎盘钙化 / 146

过期妊娠的原因 / 146

饮食要点 / 146

情绪胎教 / 147

准爸爸要着手产前准备工作 / 147



怀孕就不能随心所欲了 / 149

- 孕期禁用的西药 / 149
- 孕期禁用的中药 / 149
- 孕期忌用泻药 / 150
- 孕妈妈忌承受过度压力 / 150
- 孕期忌情绪紧张 / 150
- 孕期忌滥用感冒药 / 151
- 孕妈妈不宜用风油精 / 151
- 孕妈妈不宜过多接触洗涤剂 / 151
- 孕妈妈不宜浓妆艳抹 / 152
- 孕妈妈不宜染发、烫发、化妆 / 152
- 夏夜不宜露宿纳凉 / 152
- 孕期不宜养鸟、狗、猫 / 153
- 卧室不宜放花草 / 153
- 孕妈妈不宜长期接触电脑 / 154
- 孕妈妈不宜长时间吹电风扇 / 154
- 孕妈妈不宜使用电热毯 / 154
- 孕妈妈不宜进行预防接种 / 155
- 孕早期不宜做放射线检查 / 155
- 孕妈妈忌憋尿 / 156
- 孕妈妈不宜开车上下班 / 156
- 孕妈妈不宜穿化纤内衣裤 / 156
- 孕妈妈不宜久沐热水浴 / 156
- 孕妈妈不宜开灯睡觉 / 157
- 孕妈妈不宜久看电视 / 158
- 孕期忌烟、酒 / 159
- 孕妈妈忌贪吃火锅 / 159
- 孕妈妈忌过多摄入糖分 / 160
- 孕妈妈忌食用刺激性食物 / 160
- 孕妈妈忌吃螃蟹、甲鱼等水产品 / 160
- 孕妈妈忌食市耳菜 / 161
- 孕妈妈忌忽视妊娠营养补充 / 161
- 孕妈妈忌全素食 / 161
- 孕妈妈忌偏食 / 162
- 孕妈妈忌节食 / 162
- 孕妈妈忌营养不良 / 163
- 孕期忌营养过度 / 164
- 孕期不宜盲目减肥 / 164
- 孕期忌专吃精米、精面 / 165
- 孕妈妈忌喝糯米甜酒 / 165
- 孕妈妈忌喝可乐型饮料 / 165
- 孕妈妈忌服人参蜂王浆 / 166
- 孕妈妈不宜多食酸性食物 / 166
- 孕妈妈不宜吃杏 / 167
- 孕妈妈不宜吃市瓜 / 167
- 孕妈妈不宜吃腌制食物 / 167
- 孕妈妈不宜吃方便食品 / 167
- 孕妈妈不宜吃罐头食品 / 168
- 孕妈妈不宜吃热性的香料 / 168
- 孕妈妈维生素C不宜多吃 / 169
- 孕妈妈不宜盲目大量补充维生素 / 169
- 孕妈妈不宜为了宝宝长肉而多吃 / 170

Part Three 一朝分娩

写给焦头烂额的新手父母 / 172

孕妈妈要了解的分娩常识 / 173

选择合适的分娩医院 / 173

自然分娩需要做哪些准备 / 173

入院前准备物品的清单 / 174

什么是早产 / 175

引起早产的常见原因 / 176

怎样识别早产先兆 / 176

肚子有时阵阵发硬，是早产

先兆吗 / 176

见红意味着什么 / 177

发生胎膜早破怎么办 / 177

分娩的具体过程 / 177

了解临产宫缩的特点和规律 / 178

医生在什么情况下使用会阴

切开术 / 178

分娩过程需要多长时间 / 179

正常情况下，胎儿是怎样通过产道

娩出的 / 179

顺利生产必备的条件 / 180

练习减轻分娩痛苦的辅助动作 / 180

过了预产期还没分娩怎么办 / 181

引产会有危险吗 / 181

哪些孕妈妈必须引产 / 182

什么是急产 / 182

出现滞产怎么办 / 183

自然分娩对母婴都好 / 183

哪些情况必须做剖宫产 / 184

高龄产妇生产时的注意事项 / 184

拉梅兹分娩法 / 185

拉梅兹生产呼吸法的应用步骤 / 185

水中分娩的优势 / 185

坐位分娩法 / 186

蹲式分娩法 / 187

导乐分娩 / 187

竖位分娩 / 188

胎儿脐带绕颈，分娩时要注意

什么 / 188



产妇可以在家生产吗 / 189

分娩前排空大小便 / 189

分娩时可以吃东西吗 / 189

减轻产痛的呼吸技巧 / 190

产妇紧张恐惧不利于分娩 / 190

什么是无痛分娩 / 190

生完宝宝后需要在医院住多久 / 191

储存新生儿脐带血有什么意义 / 191

分娩进行时 / 193

何时到医院待产 / 193

入院后及时与医生沟通 / 193

保持身体清洁但不能化妆 / 194

什么情况下产妇需要提前住院 / 194

临产与产兆有什么区别 / 194

感觉到阵痛 / 195

为什么会阵痛 / 195

阵痛多久才会生 / 196

第一产程：宫缩间隔变短 / 196

第二产程：婴儿娩出 / 197

第三产程：胎盘的剥离和娩出 / 197

分娩时如何用力 / 198

如何预防产后出血 / 198

为什么会发生产后出血 / 199

准爸爸积极配合产妇分娩 / 199

准爸爸帮助妻子缓解疼痛 / 200

Part Four 产后康复关系女人的一生

写给美丽的父母 / 202

难熬的“月子” / 203

月子要坐多久 / 203

不能忽略的“产褥期” / 203

中医“坐月子”的调理原则 / 204

月子里营养很重要 / 204

照顾月子的适合人选 / 205

产后第一周注意事项 / 206

休养最重要 / 206

分娩当日 / 206

第一天 / 206

第二天 / 207

第三天 / 207

第四、第五天 / 207

第六天 / 207

产后要及时解小便 / 207

新妈妈产后正常的身体变化 / 209

子宫的生理变化 / 209

乳房的变化 / 209

腹部和皮肤的变化 / 210

腰背部和髋部疼痛 / 210

体温的变化 / 210

体重的变化 / 211

阴道的变化 / 211

外阴的变化 / 211

内分泌系统的变化 / 211

血液系统的变化 / 212

消化系统的变化 / 212

产后全身发抖或寒战 / 213

呼吸与脉搏 / 213

顺产新妈妈的护理 / 214

产后应该做的事 / 214

会阴痛怎么办 / 214

实施会阴切开术后伤口的护理方法 / 215

顺产产后宫缩疼 / 216

新妈妈什么时候能下地活动 / 216

顺产尽早下床活动好处多 / 217

剖宫产新妈妈的护理 / 218

新妈妈的产后恢复 / 218

剖宫产后新妈妈如何自理 / 218

剖宫产后腹内胀气 / 220

剖宫产后定时翻身 / 220

剖宫产后多久可以下地活动 / 221

剖宫产后的站立及行走 / 221

剖宫产后排尿 / 222

导尿管拔出后要多喝水吗 / 222

加强个人清洁 / 222

腹部伤口护理 / 222

剖宫产后如何去疤不留痕 / 222

为什么剖宫产后要使用托腹带 / 223

剖宫产新妈妈要注意哪些异常
变化 / 224

特殊新妈妈的护理 / 225

患有妊娠高血压综合征的新妈妈 / 225

高龄新妈妈 / 226

患有精神疾病的新妈妈 / 226

产后的日常生活保健 / 227

完全卧床休息没必要 / 227

产后睡眠有讲究 / 227

注意产褥卫生 / 228

新妈妈刷牙漱口的方法 / 229

为什么在坐月子期间头发更容易
脱落 / 229

如何应对产后脱发 / 230

月子里如何洗头、梳头 / 230

产后多久可以洗澡 / 231

产后洗澡的注意事项 / 231

捂月子科学吗 / 231

新妈妈卧室的温度 / 232

产后日常巧锻炼 / 233

新妈妈的美胸技巧 / 233

新妈妈的美胸禁忌 / 234

怎样预防发胖 / 235

产后散步的方法 / 235

如何读书看报 / 236

产后多久能恢复正常工作 / 236

不同季节新妈妈的衣着、被褥有什么
讲究 / 236

子宫恢复需要多长时间 / 237

新妈妈何时接受探望 / 237

帮助子宫收缩 / 238

常见问题的应对 / 238

产后营养常识 / 240

产后进食最佳时间 / 240

产后进补原则 / 241

产后适宜吃的食物 / 242

产后不宜多吃的食物 / 242

产后饮食搭配 / 243

产后不宜马上喝催奶汤 / 244

产后滋补过量损害健康 / 244

产后如何营养自己 / 245

烹调方法要得当 / 245

产后气虚者如何调养 / 246

产后血虚者如何调养 / 246

产后阴虚者如何调养 / 246

产后阳虚者如何调养 / 247

注意节制饮食，防止体重增加

过快 / 247

新妈妈需要的营养元素 / 248

补充足够的热量 / 248

产后为什么要补充蛋白质 / 248

产后为什么要补铁 / 249

产后为什么要补钙 / 249

产后为什么要补锌 / 250

产后为什么要补充维生素C / 250

产后为什么要补充维生素K / 251

产后饮食细节 / 252

注意食物之间的搭配禁忌 / 252

食欲不好怎么办 / 252

产后为什么不能节食 / 253

产后能喝太多的水吗 / 253

产后少喝茶水为宜 / 254

月子里应少吃盐 / 254

坐月子可以喝米酒吗 / 254

新妈妈忌食生冷食物 / 255

新妈妈多吃巧克力好吗 / 255

产后不宜吃太多红糖 / 256

避免酸涩收敛食品 / 256

月子里忌吃坚硬的食物 / 256

产后适当吃蔬菜和水果 / 257

新妈妈应多吃鲤鱼吗 / 257

为何产后不宜立即吃老母鸡 / 257

哺乳的新妈妈要多补充水分 / 258

常感到口干难忍是怎么回事 / 258

哺乳妈妈的食物种类及摄入量 / 258

哺乳妈妈吃什么有利于宝宝的大脑

发育 / 259

为什么不能多喝富含蛋白质的

汤类 / 260

