

幸福家庭必备!
好孕育儿指导方案



备孕·怀孕·月子

最完美的 孕产56周

附DVD

【原版引进/中英双语】

国际权威美国孕产专家讲解
科学详尽的孕产妇全面护理指南



妇产优生医学专家全程指导

备孕/妊娠/胎教/分娩/月子/恢复/新生儿护理

科学/实用/细致/速查

从备孕到产后三个月，解决爸妈们的一切未知问题

母婴健康编辑组 编著
四川科学技术出版社





备孕·怀孕·月子

最完美的 孕产56周

母婴健康编辑组 编著

四川科学技术出版社

·成都·

图书在版编目(CIP)数据

备孕·怀孕·月子——最完美的孕产56周/母婴健康

编辑组编著. -- 成都:四川科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5364-7906-7

I. ①备… II. ①母… 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(2014)第116560号

备孕·怀孕·月子——最完美的孕产56周

- 出品人 钱丹凝
- 编著者 母婴健康编辑组
- 责任编辑 刘书含
- 封面设计  中映良品 (0755) 26740502
- 责任出版 欧晓春
- 出版发行 四川科学技术出版社
地址:四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>
官方微信公众号: sckjcbbs
淘宝网店网址: <http://sckjs.taobao.com>
传真: 028-87734039
- 成品尺寸 170mm×230mm
- 印 张 20
- 字 数 350千字
- 印 刷 深圳市福圣印刷有限公司
- 版次/印次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷
- 定 价 58.00元

ISBN 978-7-5364-7906-7

版权所有 翻印必究

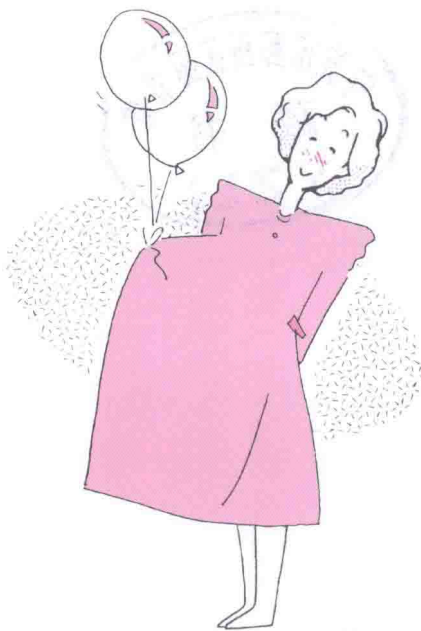
本社发行部邮购组地址:四川省成都市三洞桥路12号

电话:028-87734035 邮政编码:610031

备孕·怀孕·月子 最完美的孕产56周

嘿，放轻松，其实孕育下一代没那么麻烦！

这本书已经替你准备好了孕产全程可能会遇到的各种问题和解决方案，从备孕到产后3个月，妈咪、宝宝在各个阶段的情况、注意事项、问题答疑全包括，一看就懂、一查便知；孕期、产期需要做哪些检查、怎么补充营养、怎样运动锻炼、怎样调整生活方式、怎样针对性胎教、怎样看护初生宝宝……这56周里你想知道的点点滴滴，事无巨细，你会遇到的各种问题，全包括了，让你有个舒心轻松的完美“孕程”！



Part 1 完美孕期从备孕开始

“宝贝计划”第一步：孕前检查

常规检查，孕前把关培育优质宝宝	2	遗传咨询，让遗传病远离宝宝	6
-----------------------	---	---------------------	---

有备而孕，怀上最棒的宝宝

如何停止避孕?	9	工作与生活调整，建立健康的生活方式	16
不可忽略的孕前疫苗接种	10	爱上“孕”动，保持最佳身体状态	18
合理补充营养，储备孕育能量	11	准确掌握排卵期，合理安排受孕时间	19

Part 2 孕早期，新生命的萌发（1~3个月）

孕1月，悄悄成长的小胚胎

胎宝宝成长档案	24	孕妈咪生活方式调整	32
孕妈咪身体变化	25	营养需求与食谱推荐	37
健康升级，孕妈咪产检要点	26	呵护胎宝宝健康的饮食胎教	40
本月特别关注	29	准妈咪“孕”动指南	40
常见不适与应对方案	31		

孕2月，胎宝宝初现“人形”

胎宝宝成长档案	45	孕妈咪生活方式调整	51
孕妈咪身体变化	46	营养需求与食谱推荐	54
健康升级，孕妈咪产检要点	47	愉悦心情的情绪胎教	56
本月特别关注	48	准妈咪“孕”动指南	57
常见不适与应对方案	49		

孕3月，害喜加重、情绪波动的孕妈咪

胎宝宝成长档案	61	孕妈咪生活方式调整	67
孕妈咪身体变化	62	营养需求与食谱推荐	71
健康升级，孕妈咪产检要点	62	让宝宝更灵敏的抚摸胎教	72
本月特别关注	64	准妈咪“孕”动指南	76
常见不适与应对方案	65		

Part3 孕中期，孕味百分百（4~7个月）

孕4月，感受真实的胎动与宝宝心跳

胎宝宝成长档案.....	82	孕妈咪生活方式调整.....	90
孕妈咪身体变化.....	84	营养需求与食谱推荐.....	93
健康升级，孕妈咪产检要点.....	84	让耳朵快乐起来的音乐胎教.....	94
本月特别关注.....	85	准妈咪“孕”动指南.....	95
常见不适与应对方案.....	88		

孕5月，胎教的关键期

胎宝宝成长档案.....	102	孕妈咪生活方式调整.....	109
孕妈咪身体变化.....	103	营养需求与食谱推荐.....	112
健康升级，孕妈咪产检要点.....	104	让宝宝更聪明更漂亮的绘画胎教.....	113
本月特别关注.....	105	准妈咪“孕”动指南.....	114
常见不适与应对方案.....	106		

孕6月，积极参加分娩培训

胎宝宝成长档案.....	119	孕妈咪生活方式调整.....	126
孕妈咪身体变化.....	120	营养需求与食谱推荐.....	128
健康升级，孕妈咪产检要点.....	121	让宝宝眼神更闪亮的光照胎教.....	129
本月特别关注.....	122	准妈咪“孕”动指南.....	130
常见不适与应对方案.....	124		

孕7月，预防早产最重要

胎宝宝成长档案.....	138	孕妈咪生活方式调整.....	145
孕妈咪身体变化.....	140	营养需求与食谱推荐.....	147
健康升级，孕妈咪产检要点.....	140	品味幸福的旅行胎教.....	149
本月特别关注.....	142	准妈咪“孕”动指南.....	151
常见不适与应对方案.....	144		



Part4 孕晚期，幸福的等待（8~10个月）

孕8月，宝宝胎位正常吗？

胎宝宝成长档案	160	孕妈咪生活方式调整	169
孕妈咪身体变化	161	营养需求与食谱推荐	172
健康升级，孕妈咪产检要点	162	提高宝宝思维能力的语言胎教	174
本月特别关注	164	准妈咪“孕”动指南	175
常见不适与应对方案	167		

孕9月，发育成熟、蠢蠢欲动

胎宝宝成长档案	180	孕妈咪分娩方式选择	188
孕妈咪身体变化	181	营养需求与食谱推荐	191
健康升级，孕妈咪产检要点	182	加强亲子交流的爱心胎教	193
本月特别关注	183	准妈咪“孕”动指南	194
常见不适与应对方案	186		

孕10月，时刻准备好第一次会面

胎宝宝成长档案	201	全家总动员，做好产前准备	206
孕妈咪身体变化	202	营养需求与食谱推荐	208
健康升级，孕妈咪产检要点	202	赢在起跑线上的信息胎教	209
本月特别关注	204	准妈咪“孕”动指南	210
孕妈咪分娩的征兆	205		

Part5 妈咪宝贝，新生100天（产后3个月）

妈咪产后调理指南

产后24小时自我护理	214	产后检查细则	220
产后调理	217	要健康，要美丽，做S形辣妈	224
产后身体复原监测	218		

新生儿百日看护指南

宝宝百日成长档案	236	宝宝安睡快成长	287
宝宝体检细则	242	婴儿运动：亲子抚触操	291
喂养细节	245	疫苗接种	295
婴儿洗澡	261	常见病观察与护理	299
大小便和屁股护理	268	婴儿用药细则	309
身体护理	275		



Get Ready
for Your Pregnancy

完美孕期 从备孕开始

孕育是一段充满未知和希望的美妙旅程。
每个妈妈都想生个健康可爱的优质宝宝。

想要优生优育，孕前准备是关键，
但却往往最容易被忽略。

与意外的惊喜相比，

充分的孕前准备能让孩子赢在起跑线上，
孕前点点滴滴的付出和努力能无限扩大到孩子的未来上。

来吧，准爸准妈齐努力，让好“孕”快快来！



Pre-Pregnancy Checks

“宝贝计划”第一步：孕前检查

要确保生育出健康聪明的宝宝，夫妻双方都应在准备孕育宝宝前到医院进行身体检查。夫妻双方，尤其是准妈妈，如果患有某些疾病且没有在孕前诊断与治疗，等到怀孕时才发现，不但对胎儿健康有损，更会危及母体。

ONE

常规检查，孕前把关培育优质宝宝

孕前常规检查非常简单，几乎在任何一家医院妇产科都可以做，只要用掉短短的半天时间，就可以排除影响怀孕的常见不利因素。

检查一：血常规

检查内容：用针刺法采集指血或耳垂末梢血，检查时不需要空腹，检查血液中的红细胞数量、白细胞数量、中性粒细胞比值、淋巴细胞比值及血红蛋白的数值。

检查目的：通过血常规检查可以了解有无潜在感染，以及是否患有贫血等血液系统疾病。如果准妈妈患有严重的贫血，那么在孕期很有可能会血液中铁的供给量不足，影响胎宝宝的发育，而且不利于产后恢复。

检查时间：孕前3个月。

检查对象：所有育龄女性。

检查二：生殖系统

检查内容：取少量阴道分泌物检查其中的滴虫、霉菌等病原微生物，检测阴道pH值、阴道清洁度等。

检查目的：主要通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症等妇科疾病，以及淋病、梅毒等性传播疾病。如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会有流产、早产等危险。

检查时间：孕前任何时间。

检查对象：所有育龄女性。



检查三：优生五项检查

检查内容：检测血液中IgM与IgG两种抗体，检测数种导致孕妇患病，并能引起胎儿宫内感染，甚至造成新生儿出生缺陷的病原微生物。前者表示新近1~2个月的感染；后者表示既往感染，表示具有一定的免疫力。其中T指弓形虫TOXO；R指风疹病毒RUV；C指巨细胞病毒CMV；H指单纯疱疹病毒HSV；O指其他（other），主要指梅毒螺旋体（TREP）。

检查目的：了解准妈妈对这几种病毒的免疫状况，是否需接种风疹疫苗或是否对其他病毒具有一定的免疫力，排除这五类病原微生物感染（即TORCH综合征）。孕妈咪患有TORCH综合征时，自身症状轻微，甚至无症状，但可垂直传播给胎儿，造成宫内感染，使胚胎和胎儿呈现严重症状和体征，甚至导致流产、死胎、早产。即使幸存出生，新生儿也可能有中枢神经系统障碍等严重先天缺陷。

检查时间：孕前3个月。

检查对象：所有育龄女性。

检查四：肝功能

检查内容：通过抽取空腹血检查与肝脏功能相关的各项指标，肝功能检查项目目前有大小两种，大肝功能除了乙肝病毒检查、肝功能全套外，还包括甘胆酸、铁蛋白、胆汁酸等项目。

检查目的：乙型肝炎本身不会影响胎儿，即使妈妈是高传染性或是乙型肝炎抗原携带者，新生儿也可在出生后立刻打免疫球蛋白给予保护。但是在孕前知道自己是否为乙型肝炎抗原携带者，总是比较安心。如果既不是携带者也没有抗体，可以先接受乙型肝炎疫苗预防注射，预防胜于治疗。

检查时间：孕前3个月。

检查对象：育龄夫妇。



检查五：尿常规

检查内容：留取中段尿不小于10毫升，检查尿的颜色、透明度、白细胞、红细胞、蛋白质、尿糖等项目。

检查目的：有助于肾脏疾患的早期诊断，10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重。

检查时间：孕前3个月。

检查对象：育龄女性。

检查六：口腔检查

检查内容：检查牙体、牙周、牙列、口腔黏膜等口腔部位，确保没有患上口腔疾病。

检查目的：孕妈咪的口腔健康直接关系到胎宝宝的口腔健康。若是有问题就应在怀孕前治好，以免孕期用药对胎儿产生影响；若是没有问题，也应注意日常口腔清洁，以防孕期出现口腔问题。

检查时间：孕前6个月。

检查对象：育龄女性根据需要可能进行的检查。

检查七：ABO溶血检查

检查内容：抽取静脉血做包括血型 and 抗A、抗B抗体滴度的检测。

检查目的：避免新生儿发生溶血。新生儿溶血症是因为胎儿与母体的血型不合导致的，它的主要症状是黄疸，此外还可能有贫血和肝脾肿大等表现，严重者会出现胆红素脑病，影响宝宝的智力，更严重的是可能引发新生儿心力衰竭。常见的有ABO血型系统不合和Rh血型系统不合。

检查时间：孕前3个月。

检查对象：女性有不明原因的流产史或其血型为O型，而丈夫血型为A型或B型时，应检测此项，以避免宝宝发生溶血症。

检查八：大便常规

检查内容：取大便检查大便的性状及大便中的白细胞数、红细胞数等。

检查目的：主要用于诊断消化系统疾病、寄生虫感染。例如弓形虫感染，如果不及早发现，会造成流产、胎儿畸形等严重后果。

检查时间：孕前3个月。

检查对象：所有育龄女性。

检查九：胸部X线摄片

检查内容：胸部X线摄片检查，了解胸、肺部情况。

检查目的：诊断结核病等肺部疾病。患有结核的女性怀孕后，会使治疗用药受到限制，使治疗受到影响。而且，活动性的结核常会因为产后的劳累而加重病情，并有传染给宝宝的危险。

检查时间：孕前3个月。

检查对象：所有育龄女性。



遗传咨询，让遗传病远离宝宝

孩子的DNA来自于父母，宝宝是否健康聪明，遗传是关键。为了避免宝宝患上遗传性疾病，专家建议夫妻们在孕前都进行一下遗传咨询。

遗传咨询有婚前咨询、产前咨询及一般遗传咨询。进行遗传咨询可以挂遗传科、产前或妇科门诊，遗传学专业人员、遗传门诊医师、婚前检查医师、掌握遗传学知识的妇产科医师等人士都可提供专业的遗传咨询。

专家首先会对育龄男女及患有遗传病的患者或亲属进行详细的咨询，包括详细询问病史、做好完整的家系调查，特别是对发病者的直系亲属（至少两代）要查清楚，然后进行必要的实验室检查，确认是否有遗传病，并做出正确诊断。同时，医生会帮助推算复发风险率，并对生育提出指导性对策或切实建议，根据不同情况进行产前诊断或终止妊娠，防止遗传病儿出生，或出生后及早进行特殊治疗。

很多疾病并没有家族遗传病史，当家里没有人被诊断为遗传病人时，很多夫妻就认为肯定不会生出患有遗传病的宝宝，也就不会主动进行遗传咨询。但事实上，遗传咨询和遗传检查的意义，并不仅仅针对夫妇双方或家族中有无遗传病史，而是包括了双方当前身体状况、生活习惯及环境等综合因素的考察。怀孕前，如果发现双方有以下任何情况之一，都应该进行遗传咨询，并根据医生的建议做必要的遗传检查。

★曾生育过有遗传性疾病或先天畸形患儿的夫妇。

★夫妇双方或一方，或亲属是遗传病患者或有遗传病家族史。

★夫妇双方或一方可能是遗传病基因携带者。

★夫妇双方或一方可能有染色体结构或功能异常。

★夫妇或家族中有不明原因的不育史、不孕史、习惯流产史、原发性闭经、早产史、死胎史。

★夫妇或家族中有性腺或性器官发育异常、不明原因的智力低下患者，行为发育异常患者。

★近亲结婚的夫妇。

★高龄夫妇。35岁以上高龄女性及45岁以上高龄男性。

★一方或双方接触有害毒物作业，包括生物、物理、化学因子，药物、农药等。

★连续3次或3次以上流产的夫妻。

一般来说，遗传咨询是对包括疾病的发病原因、遗传方式、子女患病的危险等问题进行解释，提出建议和指导。对有可能生出患染色体病、遗传性代谢病或先天畸形儿的孕妇，进行有关的产前诊断，及早诊断出胎儿的缺陷或严重的遗传性疾病，以便及时终止妊娠，避免异常胎儿的出生。

有的夫妇曾经生过患有遗传病的宝宝，在遗传咨询时，误解了再发风险率的正确含义。比如一种遗传病，其遗传发生率为50%。有的夫妇就认为他们已经生了一个这样的宝宝，再生宝宝时，遗传比例就小多了。其实，这对夫妇每生一个宝宝都有50%的可能患有此种遗传病，并不会因为已经生了一个，甚至两个这样的宝宝，而降低了再发风险率。



不宜生育的遗传病人

有些遗传病比较严重，患这种病的人生育的子女发病率较高，但现在又还没有很好的治疗方法。因此最好做绝育手术，或采取严格的避孕措施，以免生育有病的后代。患有以下遗传病的人不宜生育：

※各种严重的显性遗传病

如软骨发育不全（侏儒、四肢短小、面部畸形）、遗传性痉挛性共济失调（有步态不稳、言语障碍、视神经萎缩、眼球震颤等表现）、强直性肌营养不良（有全身肌肉萎缩，以面、颈、肩、上肢比较明显，同时伴有白内障与毛发脱落）等。这些疾病都会造成严重的功能障碍与明显畸形，不能正常工作、学习和生活，并且会直接遗传后代。父母一方患有上述疾病的，子女大约有50%的发病概率，所以最好不要生育。

※男女双方都患同一种严重的隐性遗传病

属于严重隐性遗传病的有铜代谢障碍遗传病、苯丙酮尿症、糖原积累症、先天性全色盲、小头畸形等。夫妻双方如果一方是此类隐性遗传病患者，所生子女一般只带有致

病基因，并不会患病；但如果双方都患同一种隐性遗传病，子女发病概率就很高，甚至可能全部发病。

※较严重的多因子遗传病

如先天性心脏病、精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、原发性癫痫、脊柱裂、重度肌无力等。由于子女有一定的发病概率，所以也不建议生育。

与性别相关的遗传疾病早知道

有些遗传疾病与性别密切相关，因而可以通过选择性生育来避免这些疾病。如妊娠高血压综合征（妊高征），凡是外祖母、母亲或姐姐患这种疾病的女性，其妊娠期间患此病的可能性比其他孕妈咪高6~8倍。再如血友病发病者多为男性，但致病因素却是母亲遗传的，因此，如果母亲为此病的携带者或患有此病，会遗传给男胎，如果是女胎则不会遗传患病，但长大结婚后也会遗传给下一代的男性。

在医学研究中发现，有些母系疾病比父系疾病的遗传概率要高得多。例如，肺癌患者中，至少有10%的人具有遗传性，而如果是母亲或其姐妹中有人患有肺癌，传给儿女的概率就要比男性肺癌传给儿女的概率高出2~3倍。如果母亲患有骨质疏松疾病，女儿的发病率就会很高，出现骨折、驼背、弓腰等的可能性就很大。患有抑郁症的母亲，其儿女有10%的可能性会患上情绪不稳定的疾病。

此外，母亲如果患有冠心病、高血压性心脏病等疾病，则可能遗传特定的基因给儿女，如高脂血症、高血压病、高胆固醇血症等，而且儿女将来患同类心脏疾病的可能性也会增加。





Preparations for Pregnancy

有备而孕，怀上最棒的宝宝

孕育一个健康的宝宝是每个准妈妈、准爸爸的心愿，而怀孕前的准备工作对孕育一个健康宝宝至关重要。孩子的降临意味着大人目前生活方式的转变，大人将承担更重的压力，因此孕前夫妻双方就要从心理、生理和物质等各方面做准备，不要等到已经怀孕了才进行调整，那样就太迟了。



ONE

如何停止避孕？



尽管有些避孕药声称停药后可立即怀孕，但如果你一直都采取口服避孕药的方法避孕，就应在决定怀孕前6个月停用避孕药，或至少在怀孕前3个月停止服用。改变一下避孕方式，可以让体内的内分泌环境得以恢复，使生育机能有足够的逐渐恢复过来，会对受孕有帮助。

停用避孕药期间，你可以采用别的避孕方法，如男用避孕套及女用子宫帽等。

此外，夫妻双方要时刻注意卫生，采取必要的保健措施，使身体保持最佳的健康状态，以保证精液正常和精子成熟的质量，以及生殖器官的健康。

TWO

不可忽略的孕前疫苗接种



虽然我国目前还没有专为女性设计的怀孕免疫计划，但专家建议，女性怀孕前最好能接种风疹疫苗及乙肝疫苗。

乙肝疫苗需要注射3次，即从第一针算起，在此后1个月时注射第二针，在6个月时注射第三针。有些人在3针注射完之后仍不能产生抗体，或者抗体的数量很少，还需要进行加强注射，因此最好在孕前11个月时开始接种，才能保证怀孕时体内乙肝疫苗病毒完全消失，并且产生抗体。

如果孕期母体感染了风疹病毒，很可能导致胎儿畸形，所以接种风疹疫苗是很有必要的。风疹疫苗至少应该在孕前3个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎儿造成影响。为了保险起见，专家建议提前8个月注射风疹疫苗，并在2个月后确认体内是否有抗体产生。



Tips: 准妈妈疫苗接种注意事项

△并非所有的预防接种都是安全的，如果是病毒活疫苗，如麻疹，为避免引起胎儿感染，应绝对避免。而霍乱等灭活疫苗，虽胚胎不致受感染，但一旦发生高热等免疫反应，也可引起流产。

△凡有流产史的准妈妈，为安全起见，均不宜接受任何防疫接种。

△由于每个人的身体状况有所不同，为确保安全，准妈妈在接种疫苗前，最好先向医生说明自己准备怀孕的情况，以及过往病史、目前的健康情况和过敏史等，在医生的指导下实施接种。

△准备怀孕前，准妈妈应问清楚医生，接种的疫苗多久后方可计划怀孕，尽量避免疫苗对胎儿造成影响。