



家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



怀孕280天 知识百科



刘文希 © 编著

HUAIYUN280TIAN

ZHISHIBAIKE

- 选择八、九月份之间受孕
- 大脑形成期，即受孕第三个月
- 脑细胞分裂期，受孕第六个月以后
- 经细胞发育协调期，受孕第七至第九个月
- 怀孕第十个月，孕妇便进入了一个收获时期

中原出版传媒集团

大地传媒



中原农民出版社

家庭孕产育儿保健丛书

JIA TING YUN CHAN YU ER BAO JIAN CONG SHU



怀孕28天 知识百科

刘文希◎编著

- 选择八九月份之间受孕
- 大脑形成期，即受孕第三个月
- 脑细胞分裂期，受孕第六个月以后
- 经细胞发育协调期，受孕第七至第九个月

十个月，孕妇便进入了一个收获时期

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 280 天知识百科 / 刘文希编著. —2 版. —郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5542-0747-5

I. ①怀… II. ①刘… 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(2014)第 133288 号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm

1/16

印张: 20

字数: 350 千字

版次: 2014 年 8 月第 2 版

印次: 2014 年 8 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-0747-5

定价: 39.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



前言

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的良好习惯等都让初为父母者格外关心。《家庭孕产育儿保健丛书》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么：胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分8册：《十月怀胎全程指导知识百科》、《生男生女优生方案》、

《安胎养胎胎教全程指导知识百科》、《最新育儿知识百科》、《怀孕 280 天知识百科》、《产前产后宜与忌一本通》、《最新婴幼儿家庭护理一本通》、《40 周孕期全程指导手册》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目 录

第一章 孕前的心理准备和物质准备

谈谈妇女保健	2
了解自己的生殖系统	2
新婚性知识	4
婚前检查的好处	5
多大年龄生孩子好	7
选择最佳受孕时机	8
怎样尽快怀上小宝宝	9
精神因素也可造成不孕	10
人工授精术——帮人圆了怀胎梦	11
怀孕前的物质准备	12
关心孕妇是丈夫的天职	14
房事频繁影响受孕	15
国家对孕、产妇的保健待遇	16

第二章 怀孕初期 30 天的自我诊断

你是否怀孕了	20
--------------	----

怎样推算预产期	21
孕妇应记住的几个时间	21
怀孕后身体将发生哪些变化	22

第三章 怀孕期 100 天的饮食起居

吸烟饮酒影响胎儿健康	26
孕妇怎样调理自己的饮食	27
孕妇宜多食含钙、磷的食物	28
孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育	29
孕妇可服些干酵母	30
孕妇饮食与胎儿智力关系密切	31
孕妇饮用井水是否影响胎儿	32
服用铁剂的孕妇不宜喝牛奶	33
漫话胎儿的“住房”——子宫	34
良好的环境有利于孕妇和胎儿	35
注意胎儿的精神营养	36
怀孕妇女干活时应注意什么	38
谈谈妊娠健美	39
怀孕期的肌肤保养	41
妊娠晚期莫旅行	41
孕妇的穿戴和生活保健	43
吸毒危害下一代	44

第四章 怀孕期 100 天的养胎和胎教最佳方案

饮食养胎	46
环境养胎	56
情绪养胎	63

智慧养胎	67
按摩养胎	69
孕妇静坐安胎法	78
孕期提高免疫力保胎法	86
胎教的意义	91
胎教的实施	95
胎教内容和注意事项	97
胎教方法	99
分期实施胎教的要点	111

第五章 怀孕期 280 天的禁忌

怀孕禁忌	114
心理禁忌	124
饮食宜忌	132
日常生活禁忌	136
保健禁忌	142
性生活禁忌	146

第六章 怀孕期 280 天可能出现的异常和疾病

孕妇痔疮防与治	150
怎样才能孕育一个健康聪明的孩子	151
孕妇易患牙龈炎	153
患心脏病的妇女影响胎儿吗	153
近亲结婚导致畸形儿	154
孩子的身高与父母的关系	156
患乙型肝炎对胎儿的影响	157
患肺结核的病人能怀孕吗	158

生过病残儿的夫妇能否再生育	159
孕妇贫血影响胎儿发育	161
父母近视能遗传给子女	162
患肾病对胎儿的影响	163
电视机射线对胎儿有无影响	164
化学物理因素对胎儿的影响	165
高龄初产妇的保健	167
怎样看待自然流产	168
早孕反应特别重怎么办	169
谨防孕期病毒感染	170
怀孕妇女的危症——急性阑尾炎	172
为什么会生下“三瓣嘴”的孩子	173
预知胎儿发育状况可测羊水	174
妊娠早期阴道出血是流产吗	175
孕妇下肢静脉曲张的防治	176
多胎妊娠的保健	177
怎样看待孕妇化验值异常	178
妊娠高血压综合征及对胎儿的影响	180
苦妹子得了什么病	182
孕妇皮肤瘙痒怎么办	183
高危妊娠的保健	184
孕妇更要防煤气中毒	186
胎儿的“恶邻”——子宫肌瘤	187
糖尿病对胎儿有什么影响	189
产前莫瞒流产史	190
孕末期水肿是“胎气”吗	191
孕末期谨防子宫内感染	192
怀孕时间越长胎儿发育越好吗	194

孩子为什么早产了	195
孕妇感染用药与胎儿畸形	196
避孕药对胎儿有什么影响	199
孕妇应禁服哪些中药	200
孕妇不应服阿司匹林	201
镇静药——“海豹婴儿”的祸首	202
致命的异位妊娠	203
乳房胀痛的 6 种类型	205
为什么孕中期小腹会痛	206
患性病的孕妇该做哪些检查	207
母婴传播的疾病——艾滋病	208
孕妇应慎用手机	209
孕妇,请尽量远离电脑	211
远程胎儿监护——胎儿的“保护神”	212
孕妇慎洗热水澡	214
不要轻易做人工流产	215
为什么要做脐带采血检查	217
癫痫妇女可以生孩子吗	218
谈谈先天性脊椎裂	219
不幸的经历:孕妇怀上了“梅毒胎”	220

第七章 怀孕期 280 天的自我检查与护理

胎动——胎儿安危的标志	224
胎儿的自述	225
腹中的胎儿是男还是女	227
怎样测量胎儿体重	228
孕妇冬季的自身保健	230
孕妇睡觉应取左卧位	231

注意保护婴儿的“食袋”——乳房	232
性生活对妊娠有影响吗	233
母亲、胎儿的围生期保健	235

第八章 分娩前 30 天的准备及安全分娩注意事项

胎儿的“生命线”——脐带	238
竖式分娩：另一种分娩体位	239
分娩时的“侧切”是怎么回事	240
剖宫产好还是自然产好	241
临产前的可靠征兆——见红	242
分 娩	244
怎样减少分娩时的疼痛	245
分娩过程对母婴的影响	247
婴儿与父母见面了	248

第九章 产后 100 天的护理与身体复原

产后发热是怎么回事	254
产后出血怎样防治	255
破除旧习防中暑	256
产后母体将发生哪些变化	257
如何使产后身体早日复原	259
责任和权利——谈谈母乳喂养	261

第十章 孕期 280 天及产后常见问题的处理

孕期检查的认识	264
孕期检查内容	266
孕检疑难解答	268

妊娠期避免疾病的困扰	271
妊娠期并发症	271
妊娠期合并症	282
妊娠合并原发性高血压	284
妊娠与风疹病毒感染	287
妊娠合并心脏病	288
防治分娩及产后疾病	290
产后常见疾病及其治疗	298

第一章

孕前心理准备和物质准备

孕前的心理准备和物质准备

排卵期？



谈谈妇女保健

妇女保健工作是我国卫生事业的重要组成部分，做好这些占人口半数的妇女的保健工作，不但关系到妇女和儿童的健康，也关系到中华民族的繁荣昌盛。

那么，怎样做好妇女保健工作呢？概括起来，主要是妇女的“五期”卫生保护。

在月经期，主要是向妇女宣传月经期的个人卫生和预防月经病的知识，以便及时发现月经异常，及早采取治疗措施。对少女还要宣传青春期的生理卫生。

在孕期，要对孕妇进行卫生指导，定期做孕期检查，发现异常及时纠正，以保护孕妇的健康和胎儿的正常发育。

在生产期，应告诉产妇大多数的分娩都是顺利的，以消除不必要的思想负担。在分娩过程中，母体的生理变化巨大，此期重点抓好普及和推广新法接生工作，以消灭新生儿破伤风和减少产妇并发症。

生产期过后，便是产褥期、哺乳期。

产褥期是生殖器官复原的时期，因此，卫生保健工作的主要内容是指导产妇产褥期的清洁卫生，要调理好产妇的饮食、营养、身体活动和居室的通风保暖，以预防产褥期感染。还要注意夏季防中暑，冬季防着凉，使产妇产后顺利复原。

哺乳期主要是指导年轻的母亲如何护理和喂养新生儿，使新生儿健康的成长发育。

了解自己的生殖系统

为了自己孩子的健康幸福，广大妇女应该了解自己的生殖系统，有必要掌握一定的医学知识，以便顺利地承担孕育下一代的神圣使命。

下面先谈谈女性的外生殖器。

(1) 阴阜

阴阜是耻骨联合前方小腹下面的皮肤隆起，上界较宽，下部略窄，皮下脂肪发达。性成熟期后，长有卷曲的阴毛。

(2) 大小阴唇

大阴唇是女阴靠外侧的一对皮肤隆起。大阴唇外侧面皮肤在性成熟期后也有阴毛生长。小阴唇位于大阴唇的内侧，为一对狭长、薄而无脂肪的皱襞。表面湿润，色淡红，无阴毛。皮层内除有皮脂腺、汗腺外，皮下血管和神经丰富，感觉敏锐。

(3) 阴蒂

阴蒂在阴阜下方，位于两侧小阴唇之间的顶端，由具有勃起能力的阴蒂海绵体构成，富于血管与神经，末端露在外面，叫做阴蒂头，感觉非常敏锐。

(4) 前庭大腺

它位于大阴唇后部，为球海绵体肌所覆盖，如黄豆大，左右各一。正常情况下，不能触到此腺。性交时，它能分泌碱性黄白色黏液，起润滑作用。

(5) 阴道口及处女膜

阴道口位于尿道口下方，其大小形态常不规则。阴道口周围有一黏膜皱襞，叫处女膜，一般在第一次性交时破裂。分娩时由于胎儿通过，被过度伸展扩张而损伤，产后仅残留乳头状隆起，叫做处女膜痕。

另外，再谈谈女性的内生殖器。

(1) 阴道

阴道位于内、外生殖器之间，是月经排出、性交及胎儿娩出的通道。阴道上端比下端宽。由于阴道壁有许多横纹皱襞及外膜层的弹力纤维，故有很大的伸展性。阴道黏膜本身没有腺体，但能产生渗透液，加上来自子宫颈腺体的分泌物，可保持阴道黏膜湿润。

(2) 子宫

子宫呈倒置的梨形，位于骨盆中央，它是孕育胎儿的“摇篮”。成年人子宫为 7~8 厘米长，4~5 厘米宽，2~3 厘米厚。子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫颈外口开口于阴道。

(3) 卵巢与输卵管

卵巢是女性的生殖腺，可产生卵子和激素。输卵管为左右各一细长而弯曲的管道，内侧与子宫角相连，外端游离，开口处呈漏斗形。当输卵管的平滑肌收缩时，能引起输卵管由远端向近端的蠕动，可帮助受精卵的运行。输卵管壁的纤毛细胞的纤毛，自外端向子宫方向摆动，也可协助受精卵的输送。

伟大的法国作家巴尔扎克说：“在没有研究女性解剖学之前，任何一个男子都不应该结婚。”这话虽然绝对了些，但还是有道理的。北京协和医院曾遇见这样一个病人，她自诉婚后 10 年未孕，为检查不孕症而来。但妇科检查却令人大吃一惊：她根本就没有阴道，而是经尿道口过了 10 年夫妻生活！我们粗略地介绍了女性的内外生殖器，目的便是避免这种无知导致的荒唐做法，也是为了夫妻间相互了解、和谐，这自然对孕妇及胎儿有一定的裨益。

新婚性知识

当新婚夫妇步入洞房的时候，您了解夫妻之间的性生活吗？

新婚之夜的初次性交，尽管是异常兴奋和幸福的，但也有种种不利的因素干扰性生活的正常进行。例如，对处女膜由于性交产生的破裂、出血的担心以至恐惧；破膜带来的疼痛；男方的过度兴奋和紧张以至提前射精；夫妻间还不熟悉彼此性兴奋的特点、历程和喜好，因此，不易达到和谐的配合等，

这往往是女方难以达到性高潮的因素。据德国的一项调查所述，女性第一次性交和第一次体验到性高潮的间隔时间在 1 年之内的占 19%，2 年之内的占 15%，3 年之内的占 11%，4~5 年之内的占 14%，6~9 年之内的占 11%，10 年以上的占 9%，到调查之日还没体验过性高潮的占 11%，另有 10% 对此问题未做出回答。当然，国外的情况和我国的情况未必吻合，但从中可以看出，新婚之夜女方难以达到性高潮的人确实为数不少。



那么,怎样才能使夫妻间的性生活和谐美满呢?这往往需要一个过程,即夫妻齐心协力获得经验、改进体验的过程。夫妻间应相互体谅,相互配合,相互鼓励,会使这个过程缩短,尽快地达到性生活和谐美满。为了尽快达到这个理想的境界,新郎应尽量对新娘做到体贴、温柔、和缓,也可用亲昵、甜蜜的语言促进妻子性高潮的到来。在性生活的过程中,只有男方的主动热情是不行的,新娘同样应主动地进行各种美好语言的交流和各种爱抚的动作,应该告诉新郎他所做的是否使你感到舒适和快感,在力度、频率和部位等方面还要做些什么调整。正如美国雷婉医师在《医生对新娘的一夕谈》中所说的:“成功的性交,必须打破缄默和隔膜的重围,要让新郎知道,怎样爱抚拥抱才是你最为欢迎而希望的,即便是又年轻又热烈的丈夫,也必须从他的挑逗方面,接受一种鼓励性的回应,才可以使他兴奋,勇敢地继续下去。”这样才能使双方都能体验到性感高潮。

不论是新郎的热烈冲动,还是新娘的羞涩的回应,都应该是自然的,而不是矫揉造作的。表达自己的性要求可以是直接的,但更多的则是巧妙的暗示。然而,即便是最含蓄的暗示,最微小的性要求表露,也是一种主动的表达,夫妻双方都应珍爱这种暗示和表露,而使它美满。愿夫妻间的性生活美满幸福。

婚前检查的好处

自从 2003 年 10 月 1 日我国颁布了《新婚姻登记管理条例》以后,由于婚前检查采取自愿的办法,使各地的婚检率大跌,包括北京、上海这样的大城市,婚前检查的人数也降到了令人难以置信的程度。

新的婚姻登记管理条例体现了人文关怀,尊重了个人的意愿。但存在的一个严重问题是导致了新生儿缺陷发生率的上升。除此之外,由于新婚的男女对对方的身体状况不了解,也就是丧失了知情权,就有可能导致婚后的生活不幸福,甚至影响性生活的和谐。例如,有一位男士患了梅毒,但男女领结婚证时,他还没有告诉女方。如果进行了婚前检查,男士想隐瞒自己的病情就很难了。可以想象,当这样的夫妻进入洞房的时候,其性生活会美满吗?