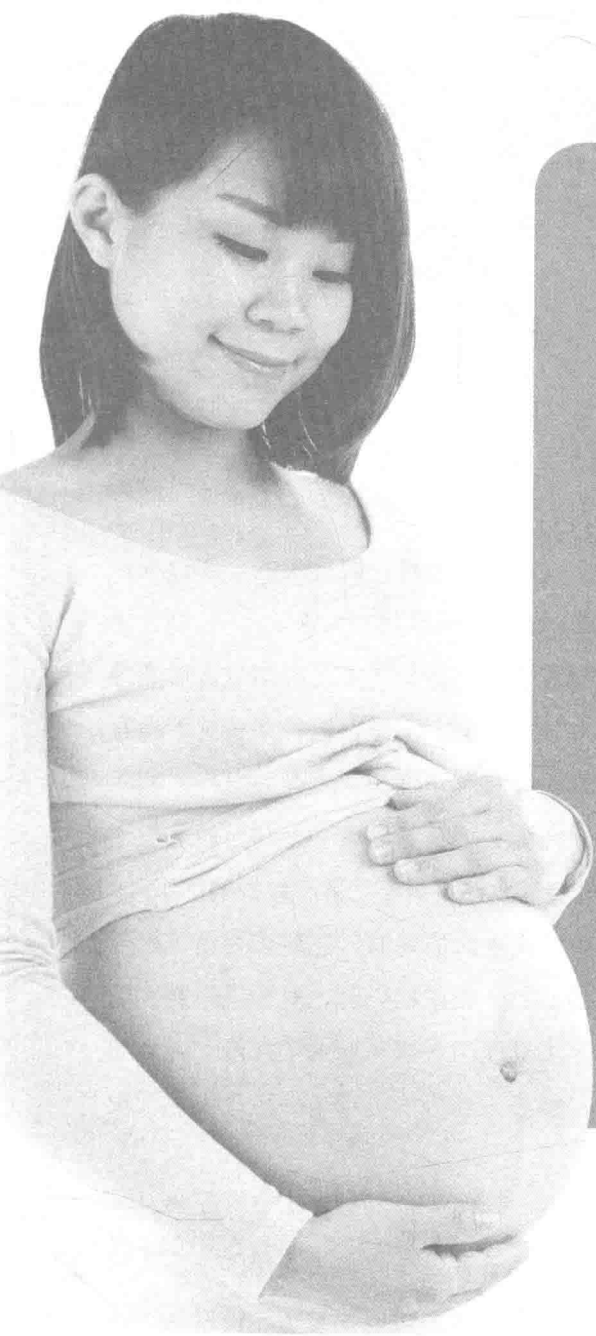




清华大学第一附属医院妇产科主任
夏颖丽 主编

完美 十月 怀胎 方案



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

前言

P _ _ _ _ R _ _ _ _ E _ _ _ _ F _ _ _ _ A _ _ _ _ C _ _ _ _ E

如果说男女两情相悦，步入婚姻殿堂，组成社会的基本细胞——家庭，是人生最大的一件事，那么，孕育下一代，则是进一步和谐家庭、延续生命的宏伟工程。

一位女性，经历了恋爱、婚姻、怀孕、分娩、做母亲的全部过程，才拥有了完整的人生，才称得上是一位完整而成熟的女性。

十月怀胎，一朝分娩。在怀孕前了解一些孕产方面的知识，对增强信心、平安顺利度过整个孕期会有很大帮助。清楚自己什么情况下适宜受孕，什么情况下不宜受孕，怎样受孕有利于优生，受孕后怎样才能早确定，如何做好孕期保健，怎样才能保护好自身健康、有利于胎儿的生长发育，如何配合助产人员顺利分娩等，都是需要了解和掌握的知识。

作为一名合格的母亲，在赋予宝宝生命的同时，还应该为他（她）创造一个良好的成长环境。乐观的心态、健康的心理，对于未来宝宝的成长大有裨益。只有做好了准备，主动学习掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿生长发育的孕育知识，充分了解妊娠和分娩过程中会出现的生理现象，才能泰然处之。

本书按照孕前、孕中和产后的顺序把内容划分为三大篇，主要针对以上所涉及的问题作了详尽而专业的解答，是一本非常实用的孕育百科手册。它集知识性、科学性、实用性于一体，可以说是每一位准妈妈的贴心朋友。我们相信有它的一路陪伴，你将孕育出聪明、健康的宝宝，快乐地度过一段幸福、难忘的待产之路……



C O N T E N T S



孕前篇

——做好孕前的一切准备

第一节 孕前做一次遗传咨询

孕前做遗传咨询的重要性	002
常见的遗传性疾病有哪些	003
由妈妈遗传的疾病	005
只遗传给男孩的遗传病	007
怎样有效预防遗传性疾病	008
什么是母婴血型不合	009
父母哪些特征会遗传给孩子	010
父母的聪明才智能遗传吗	012
孩子身高有多少来自父母	013

孕前有哪些疑虑	022
新婚期间不宜怀孕	026
孕前准爸爸应做的准备有哪些	027

第三节 不同时期如何选择避孕方式

什么是避孕	029
避孕的方法有哪些	030
不同阶段的避孕方式	031
服用避孕药的禁忌	032
紧急避孕药不宜常用	034
正确使用男性避孕套	035
女性避孕套的优点	035
使用阴道隔膜应注意的问题	036
阴道避孕环的优缺点	038
什么是宫内节育器	039
了解安全期避孕	041

第二节 优生的意义有哪些

计划怀孕需考虑的因素	015
做妈妈意味着什么	017
宝宝让女性的人生更完整	019
高龄产妇应注意的问题	020

第四节 怎样调节孕前饮食

孕前准父母的饮食原则	042
膳食平衡一日三餐	044
孕前准爸爸的饮食	046
丈夫的“精气”需要积蓄	047
孕前饮食的宜忌	048
素食者如何加强营养	051
制订孕前体重管理方案	053
孕前3个月开始补充叶酸	054
维生素对于准妈妈和胎儿的益处	055
别忽视微量元素的作用	057

第五节 孕前生活和工作的调节

孕前调整作息规律	058
改变自己的不良生活方式	059
哪些情况下不宜受孕	061
高跟鞋不利于母体和胎儿	062
想要怀孕就远离家庭宠物	064
准妈妈卧室内禁止摆放的花卉	065
准妈妈要做好乳房保健	065
孕前不宜服用的药物	066



不宜服用的中药	068
白领女性要注意的事项	070
尽量减少用电脑的时间	071

第六节 需要做的孕前体检和产前检查

女性生理周期和排卵期的计算	073
基础体温测定排卵期	075
孕前需要做哪些检查	077
孕前应接受口腔检查	079
需要做的特殊检查	080
看懂检查报告	081
产前检查的时间和次数	082
各阶段产前检查内容	083

第七节 怀孕应知道这些问题

子宫对于怀孕的重要性	084
怎样呵护子宫	085
什么是自然流产	087
什么是习惯性流产	088
药物流产有什么危害吗	089
人工流产对准妈妈的伤害	091
多次流产容易导致不孕	092
怎样防止宫外孕	094
哪些人群易发生宫外孕	095
剖宫产后怎样怀孕	096
人工流产后怎样怀孕	097
妇科炎症对怀孕的影响	098
准备开始为怀孕进行倒计时	099
科学推算预产期	101



孕中篇

——十月怀胎点滴关怀

怀孕第一个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	104
孕妈妈的身体变化	105

第二节 本月应了解的内容

了解受孕的一些常识	105
怀孕后孕妈妈的生理变化	107

第三节 孕育优生的营养膳食

孕一月准妈妈的饮食营养	108
妊娠早期饮食安排	110
三餐定时、定量、定点	112
准妈妈注意控制体重	113
上班准妈妈的饮食	114
别忘了继续补充叶酸	116
宝宝聪明准妈妈常吃DHA	117
准妈妈怎样选择酸味食物	118

第四节 准妈妈的生活起居

为孕期布置一个良好的居家环境	119
----------------	-----

准妈妈日常动作要注意	120
调整孕期生活规律	121
需要注意的生活细节	121
准妈妈切记不要久坐	122
准妈妈做家务需要注意的事项	123

第五节 本月运动与胎教方案

孕期最佳运动是散步	124
孕一月胎教内容	125

怀孕第二个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	127
孕妈妈的身体变化	128

第二节 本月应了解的内容

开始出现妊娠反应	129
怎样调适身心	130
本月应注意的一些问题	131

第三节 孕育优生的营养膳食

妊娠呕吐食疗小偏方	132
孕初期的饮食禁忌	135
满足孕初期的几种食物	135
这些食物不宜吃	137
少吃和慎吃的食物	138

第四节 准妈妈的生活起居

孕吐来了该怎么面对	139
怎样应对孕初期的不适感	141
怀孕后准妈妈该如何工作	142
孕初期该如何选择服饰	143
孕期如何做一个美丽准妈妈	144
给准妈妈的几点健康建议	146
孕期请远离辐射	146
学会舒适地坐、卧	147
孕早期怎样睡一个好觉	148
孕初期切记不要性交	149

第五节 本月运动与胎教方案

适度运动有益健康	150
愉悦的心情就是胎教	151

怀孕第三个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	152
孕妈妈的身体变化	153

第二节 本月应了解的内容

情绪调整很重要	154
养胎不要长时间卧床	155
保胎注意的问题	156

第三节 孕育优生的营养膳食

妊娠早期的饮食原则	157
妊娠3月的推荐食谱	160

第四节 准妈妈的生活起居

个人卫生护理	161
日常自我呵护	164
乳房养护	167
如何应对失眠	168
身体调适方法	170
旅游注意的问题	170

第五节 本月运动与胎教方案

选择适宜的运动	171
设想宝宝的形象	173
色彩偏好	174

怀孕第四个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	175
准妈妈的身体变化	175

第二节 本月应了解的内容

安胎保健要点	176
计数胎动和胎心监测	178

第三节 孕育优生的营养膳食

孕中期每日营养素需要量	179
低盐饮食	182
喝水应注意的问题	183
改变进餐习惯	185

第四节 准妈妈的生活起居

度夏和过冬	186
走和站	187
如何应对手脚“抽筋”	189
如何应对孕期便秘	190
享受性爱	193

第五节 本月运动与胎教方案

孕中期的健康运动	195
----------	-----

如何调适心理	196
--------	-----

怀孕第五个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	197
准妈妈的身体变化	198

第二节 本月应了解的内容

感觉到胎动	199
保持稳定的情绪	200
如何应对精神倦怠	202
本月安胎保健要点	203

第三节 孕育优生的营养膳食

平衡膳食是“金”	205
控制体重	206
饮食多样化	207
妊娠第5个月推荐食谱	208

第四节 准妈妈的生活起居

孕期护发	209
牙齿保健	210
漂亮自信的“孕美人”	212
如何应对五官变化	214
如何应对疼痛	215
日常活动方式	217
准爸爸为爱妻按摩	218



第五节 本月运动与胎教方案

适度运动	219
呼吸训练	221
每天和宝宝说说话	221

怀孕第六个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	222
准妈妈的身体变化	222

第二节 本月应了解的内容

加强心理保健	223
--------	-----

第三节 孕育优生的营养膳食

杂粮和根茎类食物	225
全谷杂粮美味烹调	228
蔬菜水果补充维生素C	230
补钙	231
妊娠第6个月的饮食	233

第四节 准妈妈的生活起居

如何保养皮肤	233
如何应对皮肤问题	236
如何选择孕妇装	237
如何应对孕期腹痛	238
孕妈妈足部护理	240

乳房保养	242
下肢水肿怎么办	243
小腿抽筋怎么办	243

第五节 本月运动与胎教方案

游泳	244
激发胎儿的智力	244

怀孕第七个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	245
准妈妈的身体变化	245

第二节 本月应了解的内容

调适心情	246
孕期的收获	247
妊娠纹	249

第三节 孕育优生的营养膳食

膳食纤维吃出健康	250
多吃海产品	252
孕中期常需营养物质	253
预防妊娠高血压综合征	253
孕7月的饮食安排	255

第四节 准妈妈的生活起居

乳房护理	256
------	-----

皮肤呵护	258
洗澡有讲究	260
胎儿与羊水	261
静脉曲张	263
避免便秘	264
如何应对常见不适症	265
托腹带的使用	267
不宜久看电视	268
适当阅读	268

第五节 本月运动与胎教方案

学做孕妇体操	269
运动有益母子健康	271
孕7月胎教	271

第三节 孕育优生的营养膳食

怀孕晚期的饮食原则	279
不必额外进补	281
妊娠第8个月的推荐食谱	282

第四节 准妈妈的生活起居

孕晚期的活动	283
孕晚期的服饰	284
好睡眠保健康	285
减轻水肿	288
怀孕期间不宜盲目进补	291
日常生活应注意的问题	292
定时做产前检查	293
孕晚期心理保健	294

怀孕第八个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	272
准妈妈的身体变化	273

第二节 本月应了解的内容

第二次妊娠反应	274
身心自我保健	275
孕期独享的特殊本领	276
妊娠晚期注意的问题	277



第五节 本月运动与胎教方案

有规律的运动	295
孕妇体操	296
音乐胎教	297

预防感冒	314
了解胎位	315
纠正胎位不正	316
夫妻按摩	317
安全舒适做家务	319
休产假	321
给孩子起名	321

怀孕第九个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	298
准妈妈的身体变化	298

第二节 本月应了解的内容

安然待产	299
双胞胎孕妈妈的护理	300

第三节 孕育优生的营养膳食

妊娠第9个月的饮食	303
细嚼慢咽	305
健脑食物益宝宝	305

第四节 准妈妈的生活起居

如何应对各种皮肤变化	306
如何应对焦虑情绪	308
预防妊娠抑郁	310
如何应对急产	311
预防早产	312
尿失禁、尿频	313

第五节 本月运动与胎教方案

孕晚期运动方法	322
孕晚期保健操	323
“养胎”运动	324
抚摩胎教	325

怀孕第十个月

第一节 胎儿发育与准妈妈变化

胎儿的成长发育	326
准妈妈的身体变化	327

第二节 本月应了解的内容

孕晚期应注意的问题	328
-----------	-----

第三节 孕育优生的营养膳食

“冲刺期”的饮食	330
“伴产”佳品——巧克力	332

预防缺铁性贫血	332	过期妊娠	343
临产前吃的建议	336	过期妊娠的影响	344
临产前的饮食禁忌	337	注意危险的现象	345
水肿的饮食调理	339	需要准备婴儿用品	346
吃水果的认识误区	339		

第四节 准妈妈的生活起居

勇敢面对分娩	341	胎教衔接早教	348
准备母乳喂养	342	听音乐配合运动	350

第五节 本月运动与胎教方案



产后篇

——坐好月子幸福一生

第一节 做好分娩前的准备

寻找合适的住院时机	352	自然分娩的时长是多少	367
临产有哪些先兆	353	什么是无痛分娩	368
临产怎样克服焦虑的情绪	355	剖宫产的利与弊	370
临产前的饮食原则	356	发生急产怎么办	372
产前的催乳食谱	357	难产时的应对方法	373
临产前的物质准备	358	分娩时会有哪些生理反应	374
学会产前体操有益助产	360	决定分娩的三个要素	377
什么是拉梅兹生产减痛法	361	什么是分娩先兆	378
临产准备爸应知道的	364	产程是什么	379
		疼痛对宝宝的益处	381
		分娩疼痛表现不同的原因	382
		怎样减轻产痛	383
		宫缩乏力怎么办	385

第二节 临产分娩需要知道的内容

为什么说自然分娩有益	365
------------	-----

什么是早期破水	385	产后恶露不尽的应对	407
胎位不正的纠正方法	386	月经周期什么时候会到	408
什么是胎儿窘迫症	387	什么时候恢复夫妻生活	410
胎儿脐带绕颈有问题吗	388	早运动，早健康	412
什么是胎盘早剥	389	及时做产后健康检查	413
过期妊娠该怎么办	390		
产房里的准爸爸	391		

第三节 产后调养的科学护理

“坐月子”的保健常识	392
产后应注意的问题	394
产后有哪些生理变化	395
产后第一天	396
产后第一周	399
出院回家的一周宜忌	400
哺乳有助于身材恢复	401
产后乳汁不足怎么办	402
产后怎样应对胀奶	404
乳腺炎是否需要停止哺乳	405
产后小便潴留的导便法	406
产后尿失禁怎么办	407

第四节 产后饮食的注意事项

产后的饮食原则	415
“坐月子”讲究饮食	417
饮食要随康复进程调整	419
不节食也塑身的小窍门	421

第五节 制订产后塑身计划

产后塑身日程	422
日常塑身小动作	424
产后皮肤保养	426
产后美胸	427
再造平坦小腹	431
还我美丽双腿	433





孕前篇

——做好孕前的一切准备

父母都希望生育一个健康聪明的宝宝，但很多决定性因素从受孕之初就已经确定，精子带着爸爸的基因遇到卵子，这一刻生命诞生了。一旦你怀孕，那这就是你未来的宝宝，他的性别、长相、身高甚至脾气秉性都会因为基因而产生决定性的影响。因此，孕前的准备功课尤为重要，需要在心理、物质条件方面做好充分的准备，需要完成角色的转换，需要做好家庭育儿的准备工作。



第一节

孕前做一次遗传咨询



孕前做遗传咨询的重要性

医学遗传学的发展，使得越来越多的遗传病被发现，虽然有些遗传病能够得到治疗，但是，仍然有众多的遗传病尚无有效的治疗方法。而随着优生优育观念的深入普及，众多的夫妻十分关心下一代的健康。因此，在怀孕前做一次遗传咨询非常有必要。

* 遗传咨询的定义

遗传咨询又称遗传询问、遗传指导。是指有关专家通过对病人家庭调查、实验室检查及结合临床特点，对病人的疾病做出正确诊断，并分析解答遗传病患者提出的有关疾病的病因、遗传方式、诊断、预防或预后等问题，以及对子女发病风险进行估计，提出建议和指导，供咨询者和亲属参考。

* 遗传咨询的必要性

遗传咨询通常可以让咨询者了解到，什么是遗传病，遗传方式是什么，如果有遗传病家族史是否会影响到子女或咨询者本人，如果属于近亲结婚，子女中出现遗传病的概率有多大。如果以往曾生育过患儿，现在再怀孕，能否测出胎儿有无异常状况，对患儿发病的预防治疗措施是什么等问题。

遗传咨询专家通常会根据咨询者的具体情况，利用临床检查、实验室检测并运用专业知识做出正确诊断，确认是否有遗传病，再进一步推算出可能的发病风险，并向咨询者提出对策或方法，供咨询者决定如何处理。

* 遗传咨询的分类

遗传咨询的过程是通过调查病史、家族史而绘制谱系图，根据患者体征、实验室结果，确定遗传方式，然后再分析发病风险，并提出指导性意见。分为婚前咨询、生育咨询和一般遗传咨询等。

婚前咨询：男女双方或一方亲属中有遗传病患者，担心婚后是否会生出患有同样遗传病的患儿；男女双方存在一定亲缘关系，咨询他们能否结婚，结婚后后果是否严重；双方中一方患有某种疾病，但不知是否会遗传给后代。医生一般会对此做出明确诊断，评估风险，并且告知产前诊断的可能性。

生育咨询：是指已婚男女在孕前或孕期进行的咨询。夫妻或亲属中有某种遗传病，生育该病患儿的概率有多大，能否预防；曾经生育过智能低下或残疾儿，或患儿因病早亡，再生育是否会出现同样的情况；女方是习惯性流产者，是否可以再生育，如何预防；女性在孕期患过病、服过某些药物、接触过某些化学毒物或在有放射线污染的岗位上工作过，是否会影响胎儿等。

一般咨询：这种咨询是针对遗传学中的一般问题进行咨询，如双方或一方亲属所患的疾病是否为遗传病，能否结婚，是否影响生育等。人体内有5万~10万个基因，这些基因是从父母那里遗传下来的，它们对人们未来的健康起着关键作用，一旦基因在数目和结构上发生异常就会导致胎儿先天畸形。遗传疾病可能由基因（显性遗传、隐性遗传或性连锁遗传）、染色体异常及多因素遗传导致。因此，当直系亲属中有人患有某种疾病时，应当向医生咨询，避免胎儿患遗传性疾病，给家庭造成巨大痛苦。



常见的遗传性疾病有哪些

遗传性疾病是由遗传物质（包括染色体和基因）发生异常改变而引起的疾



病，常见的有：

* 常染色体显性遗传病

这是指由位于常染色体上的显性致病基因引起的疾病，在单基因遗传病中最常见。

常染色体显性遗传病表现为多指、多趾，并指、并趾，多发性家族性结肠息肉，黑素斑——胃肠息肉病，膀胱外翻，软骨发育不全，先天性成骨发育不全，进行性肌营养不良（面肩肱型），先天性肌强直，强直性肌萎缩，家族性周期性四肢瘫痪，先天非溶血性黄疸，阵发性心动过速，心脏神经症，家族性心肌病，直立性低血压，肢端动脉痉挛症，遗传性出血性毛细血管扩张症，海洋性贫血，遗传性球形红细胞增多症，血管性假血友病A及B型，血小板无力症，结节性脑硬化症，遗传性小脑运动失调，遗传性舞蹈病，遗传性震颤症，多发性神经纤维瘤，原发性家族性高脂蛋白血症，嘌呤病，先天性耳前瘘管，先天性外耳道闭锁，遗传性神经性耳聋，过敏性鼻炎，先天性眼睑下垂，先天性虹膜缺损，晶状体异位，视网膜母细胞瘤，先天性黄斑变性，遗传性掌跖角化症，汗管角化症及毛囊角化症及无汗症，牛皮癣，瘢痕疙瘩，多发性神经纤维瘤，牙齿缺如，牙齿排列不整，多胎妊娠，多卵受精等。

* 常染色体隐性遗传病

常染色体隐性遗传病为：进行性肌营养不良（肢带型），先天性肌弛缓，婴儿型进行性肌萎缩，先天性非溶血性脑核黄素脑病，胰腺囊性纤维变，镰状细胞贫血，先天性再生低下性贫血，低凝血酶原血症，先天性肾病综合征，多发性肾近曲小管功能不全，直立性蛋白尿，变形性肌张力障碍，家族性痉挛

性下肢瘫痪，肝豆状核变性，小头畸形，特发性低血糖症，原发性甲状旁腺功能亢进，甲状腺功能低下，垂体性侏儒症，先天性肾上腺性异常综合征，半乳糖血症，丙酮酸激酶缺乏症，糖原累积病，黏多糖病Ⅰ及Ⅳ型，先天性免疫球蛋白异位症及无P脂蛋白血症，苯丙酮尿症，白化症，黑尿症，原发性糖尿病，遗传性粗皮病，同型胱氨酸尿症，甘氨酸尿症，黑蒙性痴呆，先天性聋哑，先天性白内



障，肥胖性生殖无能，着色性干皮病等。

* 伴性遗传病

这是指由性染色体上的致病基因所引起的遗传病。致病基因大都在 X 染色体上，男性患者远多于女性患者。如红绿色盲，患者对红绿色的辨别力缺乏或降低。抗维生素D佝偻病，患者身材矮小，用维生素D治疗无效。

* 多基因遗传病

这是指有多对致病基因控制的遗传病，发病率较低。常见的有：先天性髋关节脱位，脊柱裂，唇裂或腭裂（俗称兔唇）和无脑儿等。

* 染色体病

因先天性染色体数目异常或结构畸变而引起的疾病，如先天愚型（唐氏综合征），是因有3条21号染色体而引起的，主要表现为智力发育不全，眼距宽，眼裂外眦上斜，张口伸舌、流涎等。染色体遗传病，通常分为显性遗传病和隐性遗传病，如果已经生育过这一类患儿，育龄女性能否再次生育呢？

如果有患病的亲代，即患者父母之一是患者，那么再生育时每胎都有 $1/2$ 机会发病，再发风险太高，这种情况不能生育第2胎。

如果无患病的亲代，即父母正常，经过家系调查又无遗传病发生史。这种情况下，患儿的出现多是突变产生的，一般突变率较低，可以生育第2胎。

如果父母外表正常，但双方都是致病基因携带者，因而再生育时每胎有 $1/4$ 机会发病，再发风险高，不能生育第2胎。

对新生儿期可以防治的病种，如苯丙酮尿症、半乳糖血症等，在有条件的地区允许生第2胎，但出生后必须做实验室检查，如是患儿，则应及时予以治疗，终身用药或控制饮食。

* 由妈妈遗传的疾病

有一些母系疾病与儿童有一定的相关性。研究表明，妊娠高血压和静脉曲张