

名品 育儿系列

妊娠 分娩 全百科

[韩]韩国主妇生活编辑部◎主编
金哲◎译



吉林科学技术出版社



姐妹

姐妹

全百科



图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩全百科 / 韩国主妇生活编辑部主编; 金哲译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5384-4757-6

I. ①妊… II. ①韩…②金… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081681号

© 2008 by The Editors of JUBUSAENGWHAL

All rights reserved.

Original Korean edition published by HAKWON PUBLISHING CO., LTD
Chinese Translation rights arranged with HAKWON PUBLISHING CO., LTD
Chinese Translation Copyright ©2010 by Han Shian Culture Publishing Co., Ltd.
Through M.J. Agency, in Taipei.
吉林省版权局著作合同登记号:
图字07-2010-2421

妊娠分娩全百科

- | | |
|-----------|---|
| ◎主编 | [韩]韩国主妇生活编辑部 |
| ◎译 | 金 哲 |
| ◎图书策划 | 李 梁 |
| ◎责任编辑 | 周 禹 |
| ◎封面设计 | 南关区涂图设计工作室 |
| ◎制版 | 南关区涂图设计工作室 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85600611
85651759 85651628 85670016 |
| ◎邮购部电话 | 0431-85652585 |
| ◎编辑部电话 | 0431-65610611 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷集团有限公司 |

规格: 880mm × 1230mm 24开 14印张

字数: 400千字

版次: 2010年6月第1版 2010年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4757-6

定价: 36.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

名品 育儿系列

妊娠 分娩 全百科

[韩]韩国主妇生活编辑部◎主编

金哲◎译

吉林科学技术出版社

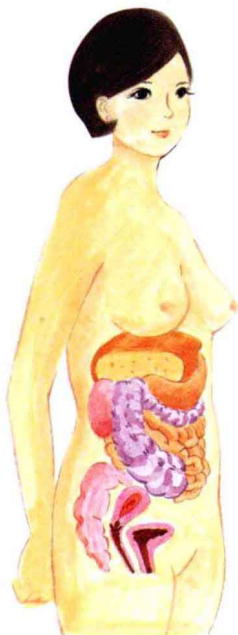


1-4 周

1个月

胚芽的形成

受精后，在子宫内膜着床的胚芽很小，但是以惊人的速度成长。



5-8 周

2个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约4(克)

胚芽开始有心跳，而且分化大脑和神经细胞，同时生成其它内部器官。



9-12 周

3个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约10(克)



相当于一颗草莓的重量



13-16 周

4个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约50(克)



相当于一个猕猴桃的重量



17-20 周

5个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约200(克)



相当于一个苹果的重量



21-24 周

6个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约500(克)



相当于两个橙子的重量

25-28 周

7个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约800(克)



相当于一个香瓜的重量

29-32 周

8个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约1500(克)



相当于三个香梨的重量

33-36 周

9个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：约2200(克)



相当于一个菠萝的重量

37-40 周

10个月

身高：1.25~20（毫米）

体重：2500~3200(克)



相当于一个西瓜的重量



CONTENTS 目录

part 1

迎接宝宝的到来

12 了解女性月经常识

- 12 月经周期一般是28天
- 12 月经是受尿促卵泡素的影响而开始的
- 13 月经初潮从11~13岁开始
- 14 更年期会出现在40~50岁之间
- 16 月经周期体内激素的变化

17 遗传给孩子的基因

- 17 受精后重新成长的细胞
- 18 精子和卵子中的染色体
- 19 决定胎儿特征的显性和隐性基因
- 19 血型的遗传
- 21 血友病的遗传公式
- 21 色盲症的遗传基因存在于X染色体内
- 22 控制秃头的遗传基因
- 23 染色体异常会影响胎儿
- 23 染色体异常也可能导致自然流产

24 确认怀孕和推测预产期

- 24 初期症状是月经停止
- 25 月经延迟两周就应接受检查
- 25 用验孕棒检查怀孕的方法
- 26 最后一次月经的开始日期加上281天就是预产期

28 怀孕期间乳房的变化

- 28 乳房变大，乳头周边变色
- 28 乳房受刺激后会变大
- 29 乳汁的分泌受催乳素控制
- 30 从怀孕的第12周开始形成初乳
- 30 应事先确定要喂养母乳还是奶粉

31 胎儿所需营养的供给

- 31 血液会提供给胎儿氧气和营养
- 31 随着胎儿的成长，子宫内的血液量会增加10倍
- 31 通过胎盘提供营养给胎儿
- 31 胎儿通过胎盘排出废物
- 32 孕妇贫血会对胎儿造成影响
- 33 怀孕初期必须确认血型

34 预防水肿

- 34 孕妇的鞋跟高度在2厘米~5厘米之间
- 34 步行对减轻水肿有帮助
- 35 以舒适的姿势休息
- 36 适当的运动对胎儿有益
- 36 疲劳时应立即休息

38 合理饮食

- 38 要均衡摄取基础营养素
- 38 怀孕期间孕妇的体重会增加13~15千克
- 38 在怀孕中期一定要摄取蛋白质
- 38 体重减轻不是好征兆
- 39 维生素和矿物质的摄取有助于胎儿的发育
- 40 摄取纤维素可以预防便秘
- 40 改变饮食习惯可以减轻孕吐症状

42 药物对孕妇和胎儿的影响

- 42 服用药物时必须要用医生开的处方
- 42 要想怀孕,月经后一周内千万不要服用药物
- 43 避免X光检查

45 流产的预防

- 45 职业女性占很大比例
- 45 流产的有效预防

46 引发早产的原因

- 46 注意妊娠毒血症
- 47 过安定的生活
- 48 糖尿病会引发早产
- 48 子宫颈闭锁不全症可能会导致早产
- 48 子宫畸形可能导致早产
- 48 怀多胞胎也有早产的危险

part 2

和丈夫一起做的事



妊娠要点

妊娠日历

孕期饮食方案

孕期运动计划

孕期保健按摩

胎教讲座

50 1~4周 奠定胎儿大脑发育的基础

50 52 54 58 61 64

66 5~8周 注意妊娠反应和营养摄取

66 68 70 74 77 80

82 9~12周 胎儿心脏发育的关键时期

82 84 86 90 93 96

98 13~16周 胎儿大脑发育的关键时期

98 100 102 106 109 112

114 17~20周 全面地进行胎教

114 116 118 122 125 128

130 21~24周 胎儿大脑皮质形成的时间

130 132 134 138 141 144

146 25~28周 加快胎儿自律神经活动的时期

146 148 150 154 157 160

162 29~32周 胎儿五感的形成

162 164 166 170 173 176

178 33~36周 能够感受到妈妈的心情

178 180 182 186 189 192

194 37~40周 准备出生

194 196 198 202 205 208

part ③

阶段性饮食与孕期功能食谱



适合妊娠
初期的
食品
P.210



蒸豆腐糕



生拌鲈鱼盖饭



炒鸡蛋面包



蒜蓉烤鸡



沙丁鱼胡萝卜饭团



鸡胸肉柳橙色拉

适合妊娠
中期的
食品
P.214



南瓜大豆饭



艾草糯米糕



西红柿菠菜意大利面



马铃薯韭菜饼



西红柿酱焖鲑鱼



酱烧牛肉尖椒

适合妊娠
后期的
食品
P.217



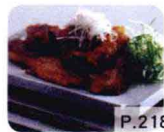
花椰菜炒杏仁



煎南瓜培根卷



煎豆腐牛肉煲



洋葱煎鲳鱼



芝麻酱拌嫩豆腐



绿茶酱炒牛肉蔬菜

适合产后
管理期的
食品
P.220



韭菜蛋花汤



海带蛤蜊酱汤



南瓜浓汤



贻贝海带汤



烤鳗鱼



炖鸡汤



拌杂菜



糖醋鳕鱼

能缓解妊娠
反应的
食品
P.226



凉拌鸡胸肉



黄瓜拌桔梗



泡菜凉拌面



P.228

绿豆饼



P.228

糖醋鸡块

治疗贫血的
最佳
食品

P.229



P.229

煎秋刀鱼



P.229

烤扇贝

怀孕中期
补充蛋白质
与钙质的食物

P.230



P.230

酱渍地瓜



P.231

鸡肉蔬菜卷



P.232

凉拌豆腐海带



P.233

香煎蔬菜香菇

缓解妊娠
浮肿
的食品

P.234



P.238

蔬菜炒饭



P.234

玉米饼



P.235

南瓜药膳粥



P.235

冬苣菜虾仁汤

能预防便秘
的最佳食品

P.236



P.236

奶油煎小马铃薯



P.237

地瓜杏仁汤



P.238

蔬菜炒饭



P.238

南瓜饼

预防妊娠
中毒症
的最佳食品

P.239



P.239

蒜蓉烤鱿鱼



P.239

菠萝糖醋肉



P.240

芝麻酱煎马鲛鱼



P.241

蘑菇炒杂菜



P.241

黄瓜海带汤

能预防
肥胖
的食品

P.242



P.242

烤辣椒酱牛蒡



P.243

菠菜炒猪肉



P.243

嫩豆腐炒生菜



P.244

烤蘑菇



P.244

凉拌海蜇皮

增强胎儿
骨骼
的食品

P.245



P.245

炒虾仁



P.246

炸马鲛鱼和蔬菜



P.246

泡菜豆花

part 4

妊娠按摩法



P248 妊娠按摩法的原则

248 按摩对身体的益处

P249 妊娠按摩的方法

249 按摩的基本动作

P250 简单易懂的各部位按摩要领

250 足部按摩法

252 手部按摩法

254 背部按摩法

256 脸部按摩法

P257 妊娠按摩法的效果

257 缓解孕期不适症状

258 怀孕期间按摩时应注意的事项

part 5

孕期常见症状的缓解方法



P260 怀孕第8周

妊娠反应

P269 怀孕第10周

双腿抽筋·骨盆疼痛

P273 怀孕第12周

便秘

P280 怀孕第23周

双腿痉挛手部发麻

P290 怀孕第24周

静脉曲张

P295 怀孕第29周

妊娠期水肿

part 6

缓解孕期不适症的运动



P 306 缓解妊娠反应的运动

P 306 改善血液循环的运动

P 307 缓解腰痛的运动

P 308 缓解四肢水肿的运动

P 309 消除背部疼痛的运动

P 310 减轻盆骨疼痛的运动

P 311 提高骨盆弹性的运动

P 312 有助于乳腺发育的运动

P 313 有助于顺产的运动

P 313 有助于分娩的运动

P 313 缓解胸闷的运动

P 314 有助于产后恢复的伸展运动

part 7

分娩技巧



P 316 分娩前的准备工作

316 物质准备

317 精神准备

317 了解分娩的知识

320 分娩方式的选择

322 何时住院分娩

322 减轻分娩疼痛的方法

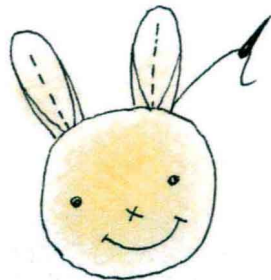
324 分娩的过程及辅助方法

附录

P 326 愉悦的胎教DIY

326 婴儿用品

332 婴儿玩具





A woman with dark hair, wearing a pink top, is smiling and looking down at two small, yellow and white striped baby shoes she is holding in her hands. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

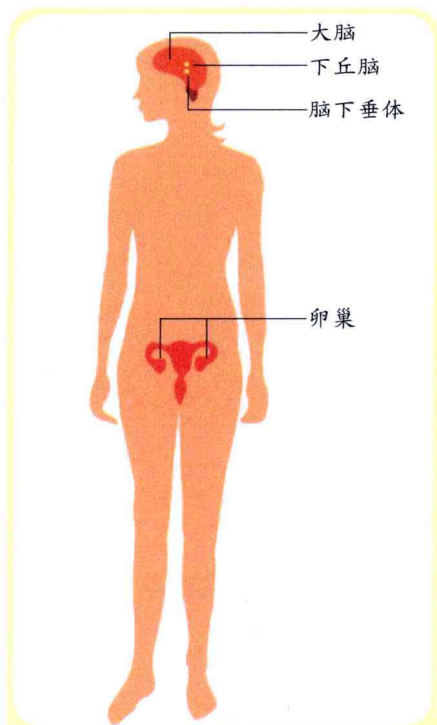
PART 1

迎接宝宝的到来

了解女性月经常识

知道月经的周期，就能预测排卵期 and 月经到来的时间，还能判断是否怀孕。

从卵子成熟到子宫内膜剥落的这段期间为月经周期。



↑ 下丘脑是脑的一部分，在月经期间调节由脑下垂体分泌的激素。

月经周期一般是28天

卵巢中的卵子一旦成熟，为了和精子结合就会形成受精卵排出，此时子宫内膜会为受精卵着床做好准备。如果在没有受精的情况下，子宫内膜就会脱落出血形成月经现象。这样的现象每个月都会重复，就形成了月经周期。在这个过程的各个阶段，会受到脑下垂体分泌的两种激素（尿促卵泡素，黄体激素）和卵巢分泌的两种激素（雌激素，黄体素）的影响。

月经周期通常是28天，但也会因人而异，有些人月经周期不规律。月经周期还可能因为精神或心理上的压力而受到影响，有时也会随着环境变化而变化。

月经是受尿促卵泡素的影响而开始的

女性体内有上千个未成熟的卵泡，这些卵泡孕育着卵子。每当月经到来的时候，其中一些卵泡就会受到尿促卵泡素影响而开始发育。但是，一个月经期间只有一个卵子可以发育成熟，其余的都会变质。如果有两个卵子发育成熟且都完成受精，就意味着怀了双胞胎。

随着卵泡的成长，卵巢就会分泌出第二种激素，也就是雌激素（又称为动情激素）。雌激素可以加厚子宫内膜，而且会通过下丘脑对脑下垂体发挥作用。不仅如此，雌激素还可以促进黄体生成素（在卵巢的黄体上生成的激素，有抑制发情现象和使子宫壁处于可受孕状态的作用）急剧上升来刺激排卵，然后将卵子排出腹腔。

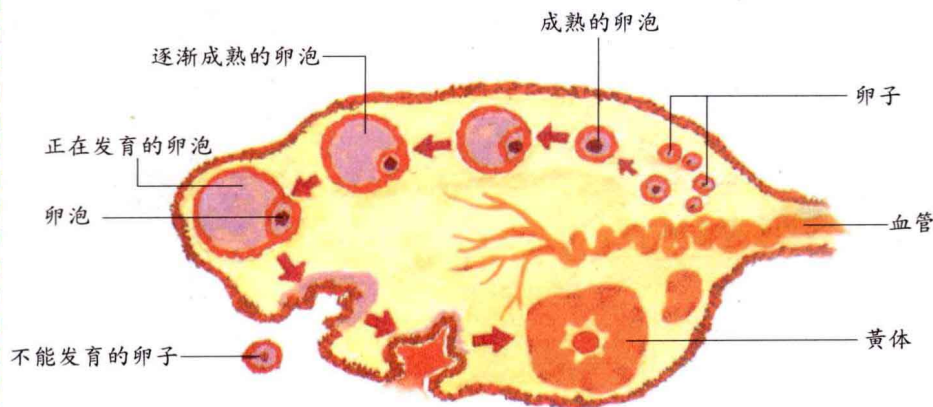
当卵子被卵巢排出的时候，会有出血现象，同时也会感到腹痛。然后卵泡逐渐恢复到原来的状态，并刺激黄体的形成。黄体有助于雌激素和黄体生成素的大量分泌。受此影响，子宫内膜

的成分也会发生变化，这样一来不但能接纳受精卵，还能为其提供营养物质。两星期之后，黄体就会对子宫内膜进行分层，月经就会到来。与此同时，新的月经周期又将开始。

月经初潮从11~13岁开始

青春期和更年期发生在女性身上的重要变化都是由尿促卵泡素和雌激素的影响造成的。一般在11~13岁期间的青春期时，由于雌激素的逐渐增加，乳房、子宫、阴道、外部生殖器等都将步入成熟期。此时月经初潮就会来临。由于肾上

卵泡在卵巢内的成长过程



← 月经周期初期，卵巢内的许多卵泡就会开始发育，大部分的情况下只有一个卵泡能完成发育进而变成成熟的卵子，然后随着排卵而进入到腹腔内。空的卵泡在流一点血后会发育成黄体，如果无法形成受精卵，黄体就会在2周后减弱，然后消失。

腺的作用，在女性的体内也会分泌少量的男性激素，会长出阴毛、汗毛、腋毛等。

更年期会出现在40~50岁之间

女性40~50岁之间是卵子结束生产的时期，在这个时期之后，女性将无法生育。这段时期被称为“更年期”，这时脑下垂体分泌的各种激素已经对卵巢起不到任何作用了。

另外，血液中和各器官内的雌激素含量也大大减少了，同时尿促卵泡素不再受雌激素的控制，会出现急剧增加的趋势。这样就会出现脸部潮红、皮肤干燥等更年期症状。



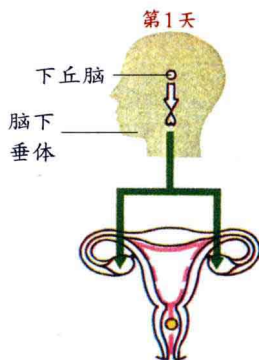
↑ 左边 在月经周期中，前两周子宫内膜会急速变厚。这是用显微镜观察的子宫内膜。右边 排卵结束后就会开始排泻期，这时子宫内膜会分泌激素。

有些女性不经历这种现象也能渡过更年期，大量摄取雌激素和黄体生成素就可以延缓更年期。卵泡在经过更年期后的几年之内仍有可能成长，但是却不能排卵

了，有时还会出现严重的出血现象，这时必须到医院做检查。有时根据不同的情况，月经停止后也有可能排卵。所以，如果不想要孩子的话，就要在月经停止后的2年内持续采取避孕措施。

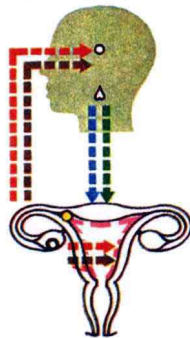
月经周期

分泌的激素
↓ 人类绒毛膜刺激激素 (HCG)
↓ 卵泡刺激素 (FSH)
↓ 雌激素
↓ 黄体生成素 (LH)
↓ 黄体
子宫内腺
● 卵巢 ○ 黄体



↑ 新的月经周期是从脑下垂体接收到下丘脑的信息后，从血液分泌尿促卵泡素开始的。

第21天~第28天



↑ 当卵子没能完成受精时，黄体就会逐渐衰退。子宫内膜由于雌激素和黄体素的数量下降出血并且脱落形成月经来潮。