

郑国权 编著

北京妇产专家权威打造

怀孕 分娩 育儿 全程指导

- 了解优生优育常识
- 传授怀孕养胎方法
- 选择最佳分娩形式
- 提供育儿养护指导

专家指导
健康孕育
系列



中国纺织出版社



全程指导

郑国权◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书集孕、产、育知识于一册,科学、系统地介绍了孕前准备、成功受孕、胎儿发育与胎教、孕妇营养与保健、分娩的注意事项、产妇的调养和恢复、新生儿的养护和早教启智、丈夫在孕产期应尽的责任等知识,内容科学翔实,文字通俗易懂,并配有亲切生动的插图,可供新手父母现查、现学、现用,为科学孕育宝宝提供全方位的指导和帮助。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩育儿全程指导/郑国权编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011. 1

(专家指导健康孕育系列)

ISBN 978-7-5064-6981-4

I. ①怀… II. ①郑… 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214040号

责任编辑:李美华 特约编辑:林淑兰 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:30

字数:396千字 定价:29.90元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第一篇

准备好当妈妈了吗



第一章 准备要个宝宝吧

了解自己的身体

阴道	002
子宫	002
输卵管	003
卵巢	003

了解老公的身体

阴囊	004
阴茎	004
睾丸	005
附睾	005
输精管	005

精子和卵子的产生

精子的产生	006
卵子的产生	006

保护精子方案

减少烟酒危害	007
控制房事次数	007
给阴囊宽松的环境	007
注重劳逸结合	007

受精最佳方案

受精的过程	008
受精卵的着床	008
受精后细胞分裂	008

生育的最佳年龄

女性的最佳生育年龄	009
男性的最佳生育年龄	009



推算最佳受孕时间

根据月经周期推算	010
根据基础体温推算	010

选择最佳受孕季节

春末时节受孕	011
初秋时节受孕	011

孕前体检方案

血常规	012
尿常规	012
肝功能	012
身高、体重	012
血压	012
内科	012
口腔科	012
妇科	012
体内微量元素检测	012
艾滋病	013
脱畸检查	013

婚后不宜马上怀孕

新婚期间不宜立即怀孕	013
停药避孕药后不宜立即怀孕	013

患有哪些疾病不宜怀孕

贫血	014
----	-----

结核疾病	014
肝脏疾病	015
肾脏疾病	015
高血压	016
心脏疾病	016
阴道炎	016
糖尿病	017
性病	017
牙周炎	017
子宫肌瘤	017

孕前戒烟、戒酒

吸烟的危害	018
酗酒的危害	018

心情愉悦容易受孕

不要在情绪不良时受孕	019
不要在身体疲劳时受孕	019

孕前营养方案

增加蛋白质摄入	020
多吃含钙丰富的食物	020
多吃含铁丰富的食物	020
孕前补碘	021
补充基本的维生素	021
补充叶酸要趁早	021
不可缺少的锌	022
补充活力素	022

分娩费用早预算

做好费用准备	023
制订家庭预算表	023



第二章 如何生个优秀的宝宝

为什么要优生

使后代更加优秀	024
---------------	-----

让宝宝不输在起跑线上	024
------------------	-----

优生优育需注意的要点

不要在旅行途中受孕	025
早产、流产和摘除葡萄胎后不宜立即受孕	025
不要在炎热和严寒季节受孕	025
孕期需注意的异常信号	025

影响优生的因素

近亲结婚	026
带病受孕	026
不了解生育知识	026
怀孕期滥用药物	026
怀孕期病毒感染	026
怀孕期吸烟与酗酒	026
妊娠期接触有害有毒物质	026

羊水检查与优生方案

产前诊断	027
须做羊水检查的孕妇	027

预防性优生

重视婚前检查	028
孕前咨询	028
孕期指导	029
产前诊断	029
围产期保健	029

影响精子的因素

化工制品对精子的影响	030
汽车尾气对精子的影响	030
烟、酒对精子的影响	030
雌激素对精子的影响	031
微量元素对精子的影响	031
温度对精子的影响	031
药物对精子的影响	031
精子需要营养补给	032

芹菜是精子的杀手	032
熬夜对精子的影响	032
久骑赛车对精子的影响	032
噪声对精子的影响	032
辐射对精子的影响	033
毒品对精子的影响	033
精神紧张减少精子数	033

要注意的优生禁忌

缺铜可导致流产	034
痛经会影响怀孕	034
父亲高龄可导致胎儿畸形	034
高龄产妇早产率高	034
情绪波动受孕可导致胎儿发育迟缓	034
孕期下肢痉挛是缺钙的表现	035
多吃些豆制品有利于胎儿的发育	035
未生育过的女性子宫肌瘤发生率高	035
剖宫产后再怀孕的时间	035
长期久坐容易导致不孕	036
造成宝宝弱视的因素	036
孕期洗热水澡易导致胎儿智力低下	036
孕妇吸烟孩子可能患癌	037
孕妇减肥孩子易胖	037
孕妇养宠物胎儿易畸形	037
滥用药物胎儿易畸形	037

导致后天胎儿畸形的原因

放射损伤	038
接触毒性物质	038
缺乏微量元素	038

宝宝长大后会像谁

肤色	039
下颚	039
双眼皮	039

身高	039
肥胖	039
秃头	039

了解血型与遗传

血型与抗体	040
血型与遗传规律	040
不同血型的人不能相互输血	040



第三章 了解遗传病与优生

基因与遗传

单基因遗传病	041
多基因遗传病	041
染色体异常遗传病	041

与母亲遗传相关的疾病

乳腺癌与母亲遗传相关	042
宫颈癌与母亲遗传相关	042
骨质疏松症与母亲遗传相关	043
难产与母亲遗传相关	043
妊娠高血压与母亲遗传相关	043

生男生女与避免遗传病

生女孩避免血友病	044
生男孩避免色盲	044

性别是由什么决定的

男、女性染色体的区别	045
性别是由精子决定的	045

性高潮与生男孩有关

性高潮时受孕易生男孩	046
性高潮时孕育的宝宝更聪明	046
与爱人同时达到性高潮	046

女性不孕的原因

外阴异常导致不孕	047
阴道异常导致不孕	047

宫颈异常导致不孕	047
子宫异常	047
输卵管异常导致不孕	048
排卵异常导致不孕	048
卵巢异常导致不孕	048
盆腔异常导致不孕	048
内分泌异常导致不孕	048
精神性异常导致不孕	049
全身性疾病导致不孕	049

男性不育的原因

生精障碍	049
输精管先天性缺如	050
精子、精浆异常	050

不孕不育的其他原因

免疫性不孕症	050
性生活对生育的影响	051
营养因素与不孕不育	051
环境因素与不孕不育	051

人工授精协助受孕

使用原配丈夫的精液授精	051
使用供者精液授精	052
使用混合精液授精	052
使用精子悬液授精	052
采集精液的方法	052
选择适当的时机授精	052
选择授精的方式	053

不孕不育的治疗

人工月经周期治疗	053
诱导排卵治疗	054
勃起功能障碍治疗	054

第二篇

踏上幸“孕”的旅程



第一章 好“孕”来了

怀孕的早期征兆

有疲劳感	056
停经	056
乳房变化	056
尿频	057
基础体温的变化	057
恶心、作呕	057
浮肿、抽筋和背痛	057
早孕试纸化验呈阳性	057

到医院检查是否怀孕

妇科内诊检查	058
超声波检查	058
尿液检查	058

怎样把怀孕的喜讯告诉别人

怎样告诉丈夫	059
怎样告诉周围的其他人	059



第二章 幸“孕”的旅程

不知不觉的孕1月

孕1月妈妈身体的变化	060
孕1月胎儿发育	060

惊喜发现的孕2月

孕2月孕妈妈的身体变化	061
孕2月胎儿的发育	061

匆忙中的孕3月

孕3月孕妈妈的身体变化 062

孕3月胎儿的发育 062

欣慰的孕4月

孕4月孕妈妈的身体变化 063

孕4月胎儿的发育 063

呵护中的孕5月

孕5月孕妈妈的身体变化 064

孕5月胎儿的发育 064

小心翼翼的孕6月

孕6月孕妈妈的身体变化 065

孕6月胎儿的发育 065

开始准备在孕7月

孕7月孕妈妈的身体变化 066

孕7月胎儿的发育 066

耐心等待在孕8月

孕8月孕妈妈的身体变化 067

孕8月胎儿的发育 067

离胜利不远的孕9月

孕9月孕妈妈的身体变化 068

孕9月胎儿的发育 068

成功度过孕10月

孕10月孕妈妈的身体变化 069

孕10月胎儿的发育 069

第三章 警惕孕期生活中的危害

谨防喜好中的隐患

孕妇室内最好不要放花草 070

孕妇最好不要染发、烫发 070

孕妈妈不适合养宠物 071

孕妇忌打麻将 071

纠正不良生活习惯

孕妇要忌酒 072

孕妇要少用电吹风 072

不要太依赖空调和电扇 072

孕妇睡姿要合理 073

孕妇不正确的坐、立、行姿势 073

孕期涂指甲油危害胎宝宝 074

准妈妈不要戴隐形眼镜 074

不要长时间上网 074

注意孕期护理中的禁忌

孕妇不要盲目安胎 075

孕妇不宜接受免疫接种 075

孕期禁用的药物 076

孕妇受热可能导致胎儿畸形 076

避免环境中潜在的危害

警惕装修中的污染 077

孕妇应该回避哪些工作环境 077

孕妇要远离噪声和放射线 077

孕妇尽量远离汽油味 077





第四章 孕期饮食方案

孕期需要的营养物质

叶 酸	078
维生素 A	078
维生素B ₁	078
维生素B ₂	079
维生素B ₆	079
维生素B ₁₂	079
维生素 C	079
维生素 D	079
尼克酸	079
烟酸	079
维生素 E	080
维生素 K	080
铁	080
钙	080
锌	080
碘	081
钠	081
合理搭配蛋白质	081
脂肪摄入要适量	081
怀孕早期的营养指导	
孕期要保持适宜的体重增长	082
注意平衡膳食和合理营养	082
怀孕早期的营养食谱	082
怀孕中期的营养指导	
增加餐次, 食量适度	083
孕中期每日的膳食	083
怀孕晚期的营养指导	
孕晚期饮食结构	084
孕晚期的营养所需	084

对准妈妈身体最有益的食物

牛奶	085
纳豆	085
动物肝脏	085
贝类	085
鸡蛋	085
木耳	085
芝麻	085

孕1月营养方案

孕1月营养指南	086
一日三餐搭配合理	086
孕1月参考食谱	086

孕2月营养方案

孕2月营养指南	087
增加营养别过量	087
孕2月参考食谱	087

孕3月营养方案

孕3月营养指南	088
饮食口味要清淡	088
孕3月参考食谱	088

孕4月营养方案

孕4月营养指南	089
脂类食物要适量	089
孕4月参考食谱	089

孕5月营养方案

孕5月营养指南	090
增加主食和动物性食品	090
孕5月参考食谱	090

孕6月营养方案

孕6月营养指南	091
心脏病孕妈妈的饮食调理	091
孕6月参考食谱	091



孕7月营养方案

孕7月营养指南	092
食用栗子有好处	092
孕7月参考食谱	092

孕8月营养方案

孕8月营养指南	093
合理饮食避免巨大儿	093
孕8月参考食谱	093

孕9月营养方案

孕9月营养指南	094
加餐尽量多样化	094
孕9月参考食谱	094

孕10月营养方案

孕10月营养指南	095
临产前的饮食调理	095
孕10月参考食谱	095

孕妇的饮食禁忌

孕妇忌高脂肪饮食	096
孕妇忌高糖饮食	096
孕妇忌过多食用高蛋白食物	096
孕妇忌滥服温热补品	097

孕妇忌补钙过度	097
孕妇忌过度咸食	097
孕妇忌过多摄入鱼肝油	098
孕妇忌多吃菠菜	098
孕妇忌过多喝茶	098
孕妇忌食用霉变食品	099
孕妇忌食用过敏食物	099
孕妇忌过量摄取维生素A	099

孕期营养素的来源

糖的来源	100
蛋白质的来源	100
脂肪的来源	100
矿物质的来源	101
维生素的来源	101



第五章 孕期的常见症状及处理

孕吐

孕吐的症状	102
孕吐的应对方案	102

尿频或遗尿

引起尿频或遗尿的因素	103
尿频或遗尿的应对方案	103

便秘

引起便秘的因素	104
便秘的应对方案	104

晕厥

引起晕厥的因素	105
晕厥的应对方案	105

腿抽筋

引起腿抽筋的因素	106
腿抽筋的应对方案	106

静脉曲张

引起静脉曲张的因素 107

静脉曲张的应对方案 107

贫血

引起贫血的因素 108

贫血的应对方案 108

下肢浮肿

引起下肢浮肿的因素 109

下肢浮肿的应对方案 109

妊娠纹

引起妊娠纹的因素 110

妊娠纹的应对方案 110

霉菌性阴道炎

霉菌性阴道炎的因素 111

霉菌性阴道炎的应对方案 111

消化不良

引起消化不良的因素 112

消化不良的应对方案 112

腰背酸痛

引起腰酸背痛的因素 113

腰酸背痛的应对方案 113

下肢肌肉痉挛

引起下肢肌肉痉挛因素 114

下肢肌肉痉挛的应对方案 114

痔疮

引起痔疮的因素 115

痔疮的应对方案 115

第六章 促进胎儿智力发育的胎教

妈妈运动，宝宝也运动——运动胎教

运动胎教的作用 116

准妈妈不宜做的运动 116

宝宝喜欢听音乐——音乐胎教

音乐胎教的作用 117

胎教音乐的特点 117

和你的宝宝多说话吧——语言胎教

语言胎教的注意事项 118

简化并重复短句 118

给胎儿读文学作品 118

宝宝喜欢妈妈抚摸——抚摸胎教

抚摸胎教的益处 119

抚摸胎教的方法 119



第七章 孕期运动有助胎儿发育

孕期运动的要点

孕妇运动应动静结合 120

准妈妈运动原则 120

形式各异的运动方式

孕妇散步 121

有利于保护胎儿的妊娠体操 121

孕妇瑜伽 122

孕期瑜伽伸展和强健练习 122

孕妇骑车是种锻炼 123

孕妇可以游泳 123





第八章 孕妇保健和护理

应对孕期抑郁症

导致孕期抑郁症的因素 124

孕期抑郁症的应对方案 124

孕妇也要控制体重

导致体重增加的因素 125

控制体重的应对方案 125

准妈妈的生活环境

不利的生活环境 126

适宜的生活环境 126

乳房护理

要戴松紧适宜的乳罩 127

按摩乳头 127

防止乳房出现大小不等 127

乳房巧清洁妙护理 127

准妈妈的正确睡姿

妊娠早期的正确睡姿 128

妊娠中期的正确睡姿 128

妊娠晚期的正确睡姿 128

每晚好眠法宝

睡前搓搓脚心有助于睡眠 129

睡前心情要平静 129

使用侧卧垫 129

安全去旅行

制订合理的旅行计划 130

途中要有人全程陪同 130

衣食住行多注意 130

随时注意身体状况 130

怀孕后如何做家务

怀孕后如何做饭 131

怀孕后如何打扫卫生 131

怀孕后如何洗衣服 131

怀孕后如何购物 131

孕妇怎样过夏天

夏天的穿着 132

夏天的饮食 132

夏天的居住环境 132

夏天的出行 132

孕妇怎样安全过冬

严防病毒感染 133

保证营养 133

保持室内空气流通 133

经常晒太阳 133

注意安全 133

孕妇洗澡有讲究

洗澡的时间 134

淋浴为最佳选择 134

洗澡的水温 134

牙齿保健

营养充足 135

口腔卫生 135

钙氟补足 135

治疗得当 135

对付腰痛的方法

防止腰痛的发生 136

调整坐姿和睡姿 136

弯腰做事有讲究 136

大腹便便时的基本动作

动作缓慢 137

适当活动的注意事项 137



第九章 胎宝宝在妈妈子宫里的生活

胎宝宝做运动

感觉胎动	138
胎动的频率	138
胎儿的行为状态	138

学会数胎动

怎样数胎动	139
警惕胎动异常	139

分辨胎动类型

翻身运动	140
简单运动	140
短促的高频率运动	140

胎宝宝有视力了

胎儿的视力	140
当心病毒感染影响胎儿视力	140

胎宝宝有听力了

胎儿的听觉	141
胎儿听觉器官的发育	141

认识胎盘

胎盘的发育	141
胎盘的主要作用	141

第十章 异常妊娠及妊娠现象

子宫外孕

宫外孕的症状	142
宫外孕的应对方案	142
宫外孕的预防	142

前置胎盘

前置胎盘的症状	143
前置胎盘的应对方案	143
前置胎盘的预防	143

早期破水

早期破水的症状	144
早期破水的应对方案	144
早期破水的预防	144

胎盘早期剥离

胎盘早期剥离的症状	145
胎盘早期剥离的应对方案	145
胎盘早期剥离的预防	145

胎位不正

胎位不正的症状	146
胎位不正的应对方案	146
胎位不正的预防	146

宫颈内口松弛

宫颈内口松弛的症状	147
宫颈内口松弛的应对方案	147
宫颈内口松弛的预防	147

早产

早产的症状	148
早产的应对方案	148
早产的预防	148

流产

流产的症状	149
-------------	-----

流产的应对方案	149
流产的预防	149

第十一章 孕期的“性”福生活

孕期“性”事宜忌

长时间宫缩不利胎儿	150
避孕套防止病菌传染	150
阴部感染勿做爱	150

怀孕早期性生活方案

妊娠早期应当节欲	151
妊娠早期的体位	151
妊娠早期性生活需谨慎	151

怀孕中期性生活方案

妊娠中期性生活应节制	152
妊娠中期的体位	152
妊娠中期适度地享受性生活	152

怀孕后期性生活方案

妊娠后期应禁止性生活	153
妊娠后期避免性刺激	153
妊娠后期应该耐心克制	153



第十二章 准妈妈体检方案

选择适合自己的医院

妇幼保健院的专业性	154
综合性医院的优势	154
选择适合自己的医院	154

怀孕期需要做哪些检查

血常规检查	155
尿常规检查	155
肝、肾功能检查	155
血型检查	155
梅毒血清学试验	156
艾滋病的血清学检查	156
淋病的细菌学检查	156
乙型肝炎病毒学检查	156
超声检查	156
唐氏综合征产前筛查	156
丙型肝炎病毒检查	157
TORCH综合征产前筛查	157
心电图检查	157
阴道分泌物检查	157
妊娠糖尿病筛查	157

怀孕早期（1~3个月）体检方案

常规检查	158
弓形虫的化验	158
母血筛查	158
妇科窥器检查	159
宫颈刮片检查	159
妇科三合诊检查	159
特殊检查	159

怀孕中期（4~7个月）体检方案

第一次B超检查	160
---------------	-----

血液检查	160
尿液的检查	160
骨盆的测量	161
羊水诊断	161
18三体综合征筛查	161
特殊检查	161
怀孕后期(8~10个月)体检方案	
孕后期常规检查	162
分娩前的B超检查	162
胎心监护	162
耳血检测	162
血液生化测定	163
羊膜穿刺	163
胎动异常要警觉	163
特殊检查	163



第十三章 高龄女性怀孕方案

高龄女性的孕前身体准备方案

积极治疗身体的一些疾病	164
怀孕前做健康检查	164
充足的营养准备	164

高龄产妇调理方案

五脏六腑要健康	165
调经理带	165
饮食环境方面的调理	165

高龄妇女强化受孕能力方案

注意性生活频率	166
受孕时机要讲究	166
自我测定排卵日期	166

高龄产妇要警惕唐氏综合征

唐氏综合征的症状	167
产前筛查	167



产前诊断	167
------------	-----

高龄产妇应该做哪些特殊检查

母血筛查化验	168
绒毛膜绒毛细胞检查	168
羊水穿刺检查	168
B超检查	168

高龄产妇妊娠的风险

自然流产发生率增大	169
早产发生率增大	169
难产发生率增大	169
乳腺癌发生率增大	169
先天性痴呆儿发生率增大	169
妊娠期间易并发高血压和糖尿病	169



第十四章 孕期准妈妈的身体变化

看得见的变化

体重变化	170
牙龈易敏感	170
阴道分泌物增多	171
肚皮出现妊娠纹	171
乳房胀大	171

看不见的变化

早期食欲不振	172
不能熟睡	172
子宫越来越大	172
腰酸背痛	173
痔疮、失禁	173



第十五章 准妈妈要懂得呵护自己

孕妇选择外衣的要点

穿着首推连衣裙	174
穿得最多的是弹性短裤	174
看上去很庄重的针织连衣裙	174
有机会可穿极方便的前开式马甲	174
把普通衣服简单地改造成孕妇服装	175
可以有效利用旧衣	175
偶尔可以穿男装	175
穿大号服装	175
夏季外出避免着凉	175
冬季注意腹部保暖	175
裤装的选择	175

选择准妈妈内衣

选择舒适的文胸	176
尽早选择孕妇专用内裤	176
孕后期选择托腹内裤	176

孕妇其他衣物选择要点

选用孕妇专用袜	177
睡衣的选择	177
孕妇短裤	177

选择适合自己的鞋子

孕期不能穿高跟鞋	178
鞋要松软、透气性好	178
正确保持脚底的弓形	178

穿便于脱换的轻便鞋	178
-----------	-----

准妈妈的头发护理

洗发水的选择	179
头发的护理	179
洗头后湿发的处理	179
孕期不要染发、烫发	179

准妈妈的面子要保养

按摩促进新陈代谢	180
早晚洗脸	180
注意保湿	180
调节情绪	181
保证充足的睡眠	181
摄取营养,滋养皮肤	181
细心呵护敏感的皮肤	181
避免长时间紫外线照射	181

孕妇的牙齿保健

注意口腔卫生	182
牙龈瘤的处理	182
合理的营养	182
钙与氟的补充	182

预防妊娠纹

均衡饮食	183
控制体重增长	183
适当服用一些保健品	183
预防妊娠纹的方法	183



第十六章 产前准备及购物

选择适合自己的医院分娩

多方了解、衡量医院水平	184
根据自身情况选择医院	184
服务与技术同样重要	185
根据个人条件选择医院	185

产检、分娩选同一家医院 185

产前准备购物方案

听取过来人的经验 186

掌握购物时机 186

选择购物方式 186

购物避免浪费 186

产前只准备必需品 186

为宝宝准备舒适的衣物

尽量选择优质面料的衣物 187

确保宝宝的衣物安全性 187

宝宝的衣物款式要合理 187

准备柔软的尿布

合理选材 188

掌握尺寸大小 188

包裹务必正确 188

勤换、勤洗 188

少用纸尿裤 188

奶粉的选购

优质奶粉具备的条件 189

适合的才是最好的 189

奶粉的识别 189



购买喂奶用具

吸奶器的选择 190

奶瓶的选择 190

奶嘴的选择 190

围兜的选择 190

为宝宝选择安全的护肤品

成分越简单越好 191

因人而异 191

不要忽略宝宝的唇 191

宝宝床上用品的购置

宝宝床的选择 192

床垫的选择 192

枕头的选择 192

被子的选择 192

第三篇

幸“孕”的结晶



第一章 分娩准备

分娩前的物质准备

入院准备 194

产妇用品的准备 194

婴儿用品的准备 194

水温计 194

分娩前的生理准备

产前睡眠好利于分娩 195

适量运动助分娩 195

分娩前应禁止性生活 195

分娩前的心理准备

掌握分娩的常识 196