



*Zhun Ma Ma
Si Ren Yi Sheng*

准妈妈 私人医生

安娜 苗雨◎编著

怀孕一定要知道的253个细节

中国妇女出版社



安娜 苗雨◎编著

准妈妈 私人医生

怀孕一定要知道的253个细节

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈私人医生：怀孕一定要知道的 253 个细节 / 安娜，苗雨编著.
—北京：中国妇女出版社，2009.12

ISBN 978 - 7- 80203- 876- 9

I. ①准… II. ①安…②苗… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
中国 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 206897 号

准妈妈私人医生：怀孕一定要知道的 253 个细节

编 著：安 娜 苗 雨

策划编辑：应 莹

责任编辑：朱婷婷 应 莹

装帧设计：青华视觉

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170 × 240 1/16

印 张：20.75

字 数：304 千字

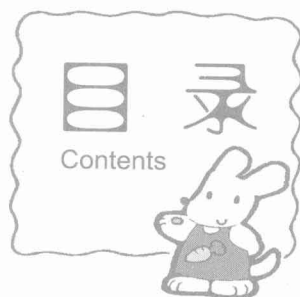
版 次：2010 年 1 月第 1 版

印 次：2010 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 876- 9

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



第一章 做好迎接宝宝的准备

第1节 孕前健康不容忽视/2

孕前女性自我健康检测/2

牙齿口腔保健/8

体重调整/9

怀孕前必做的检查项目/11

怀孕前要打预防针/13

孕期忌用活疫苗/15

第2节 疾病防治倒计时/16

常见妇科病诊疗/16

常见性病诊疗/19

避免可引起出生缺陷的问题/21

易引起不孕的常见原因/23

孕前忌服药物一览表/25

了解促排卵药物/27

人工流产后遗症/28

第3节 生活起居大课堂/30

良好的卫生习惯/30

烟、酒不沾身/31

热水洗澡快快冲/32

第4节 把好丈夫关/33

孕前男性自我健康检测/33

孕前男性应做的检查项目/38

不良习惯早改掉/39

影响生殖健康的“杀手”/40

常见男性疾病诊疗/42

男性要警惕药物污染/47

第5节 遗传知识知多少/49

相貌特征如何遗传/49



近视是否会遗传/51

智力遗传影响小/51

生男生女的奥秘/52

常见的遗传疾病/53

近亲结婚推算方法/55

第6节 怀孕时机的选择/57

了解受孕过程/57

如何计算排卵期/58

不要忘了停止避孕/59

选好最佳生育年龄/60

选择最佳受孕季节/61

几个不宜怀孕的时期/62

高质量的性生活，高质量的宝宝/64

性生活中的注意细节/66

第二章 孕早期保健（1~12周）

第1节 胎儿发育进行时/70

1个月大胎儿的发育状况/70

2个月大胎儿的发育状况/71

3个月大胎儿的发育状况/72

第2节 身体变化我不怕/73

怀孕初期的反应/73

链接：假怀孕的征兆/75

乳房变化第一步/75

疲劳来袭/76

体重直线上升/76

怪怪的胃肠道/77

心肾功能的变化/77

生殖器官也变化/79

头晕脑涨/81

第3节 常见病症放宽心/82

警惕“高危”妊娠的发生/82

异位妊娠/84

静脉曲张及下肢水肿/85

便秘/86

痔疮/87

感冒/88

葡萄胎/89

母婴血型不合/90

妊娠期禁用西药/91

第4节 产检项目无遗漏/94

常规体格检查/94

常规项目检查/97

辅助项目检查/99

建立母子保健卡/100



第5节 饮食调配尚科学/101

孕早期饮食的基本原则/101

营养充足，母婴健康/102

补充主要维生素/108

及早补充叶酸/112

维生素并非“多多益善”/114

多吃海鱼有好处/115

中草药保险吗/116

准妈妈忌多吃山楂/117

孕期饮食少放盐/117

用白开水“补”身体/118

大快朵颐高蛋白食物/119

水果过量易致糖尿病/119

动物肝脏吃而有度/120

孕早期营养食谱/120

第6节 生活起居大课堂/126

内衣——性感 PK 舒适/126

跟高跟鞋说“拜拜”/127

准妈妈还是素面好/128

身体不要沾凉水/129

用淋浴代替泡澡/129

与宠物保持距离/130

与化学制剂隔离/131

X射线，少照为妙/131

警惕室内污染/132

躲避汽油污染/133

第7节 身体锻炼侧重点/134

动一动，好处多/134

增强锻炼，轻重有度/135

孕早期，有氧运动不可少/135

胖妈妈的踏板操/136

第8节 预防流产要小心/138

流产的几种类型/138

怎样预防流产/139

先兆流产怎么办/139

先兆流产的护理方法/140

第9节 胎儿教育第一步/141

音乐胎教/141

抚摸胎教/142

第三章

孕中期保健（13~28周）

第1节 胎儿发育进行时/144

4个月大胎儿的发育状况/144

5个月大胎儿的发育状况/145

6个月大胎儿的发育状况/145

7个月大胎儿的发育状况/146



第2节 身体变化我不怕/147

乳房变化第二步/147

五官也变化/148

妊娠纹爬上来/150

鼾声大作/151

第3节 常见病症放宽心/152

胃灼痛/152

腹胀/153

泌尿感染/154

小便不通/155

手足抽搐/156

先兆子痫和子痫/157

妊娠期糖尿病/158

特发性血小板减少性紫癜/160

第4节 产检项目无遗漏/161

常规体格检查/161

常规项目检查/162

辅助项目检查/164

第5节 饮食调配尚科学/166

孕中期的营养原则/166

准妈妈能吃火锅吗/167

要吃两个人的饭吗/168

吃兔肉宝宝会得兔唇吗/169

孕中期营养食谱/169

第6节 生活起居大课堂/175

舒适得体的准妈妈装/175

芦荟是流产“杀手”/176

不再做“网虫”/177

少煲“手机粥”/177

你使用托腹带了吗/178

不去人多拥挤的地方/178

自驾车旅行要留神/179

花花草草搬出房/180

孕中期的性生活细节/181

第7节 身体锻炼侧重点/182

运动需结合身体素质/182

散步是最好的运动/182

玩起健身球/183

第8节 胎儿教育第二步/184

对话胎教/184

森林浴胎教/185

胎教要坚持/186



第四章 孕晚期保健 (29 ~ 40 周)

第1节 胎儿发育进行时/188

8个月大胎儿的发育状况/188

9个月大胎儿的发育状况/188

10个月大胎儿的发育状况/189

第2节 身体变化我不怕/190

乳房变化第三步/190

肚子如小山/190

第3节 常见病症放宽心/191

流鼻血/191

妊娠性皮痒症/192

妊娠期高血压综合征/193

小腿抽筋/194

再生障碍性贫血/195

阴部湿疹/196

腰背酸痛/197

胎位不正/198

羊水过多/199

羊水过少/201

胎膜早破/201

胎儿宫内发育迟缓/202

第4节 产检项目无遗漏/205

常规体格检查/205

常规项目检查/206

辅助项目检查/207

链接: 远程胎心监护/208

第5节 饮食调配尚科学/210

孕晚期的营养原则/210

孕晚期营养食谱/210

速食食品和罐头食品要少吃/216

解除对菠菜的误解/217

用食物控制下身发胖/217

不要忽视了补锌/218

第6节 生活起居大课堂/219

最优的睡眠姿势/219

睡得香才健康/220

烫发、染发宝宝易受伤害/222

提神不用清凉油/223

孕后期的性生活细节/223

第7节 身体锻炼侧重点/224

慢做健身操/224

孕晚期适宜的运动/224

第8节 胎儿教育第三步/226

联想胎教/226

环境胎教/226

光照胎教/228



第五章 顺利分娩

第1节 分娩前期准备工作/230

预产期的推算方法/230

早选医院早放心/232

入院物品，一个都不能少/233

做好分娩的准备了吗/234

分娩前的身体变化/234

产前检查要做好/236

精挑细选宝宝物品/238

高龄产妇莫紧张/241

第2节 分娩方式，孰优孰劣/242

自然分娩/242

剖宫产/243

特殊分娩/244

链接：两种特别的分娩方式/245

第3节 分娩信号/247

阵 痛/247

破 水/248

见 红/248

第4节 分娩全程详解/249

第一产程/249

第二产程/250

第三产程/251

第5节 轻松分娩小窍门/252

仰卧的用力方法/252

侧卧的用力方法/252

链接：多种分娩姿势使产程更轻松/253

短促呼吸巧运用/254

减轻阵痛方法多/254

让巧克力“助产”/255

以愉快的心情等待/256

第6节 分娩异常情况处理/257

早产和早产儿的处理/257

过期产/259

产后早期出血/260

产后晚期出血/263

滞 产/264



第六章 科学坐月子

目 录

第1节 产后护理锦囊/266

侧切缝合，细心呵护/266

产后不妨多走走/267

乳房呵护之法/268

产后多汗不是病/269

采取合适的睡卧姿势/269

不要忽视产后检查/270

产后脱发不再烦/271

第2节 月子里的饮食之道/272

产后补充营养的原则/272

产妇特别需要的营养物质/273

红糖是个宝/276

小米粥的营养功效/277

味精不宜多吃/278

芝麻是健脑王牌/278

服用人参不必急/279

多吃鸡蛋未必好/280

第3节 母乳喂养，喂出健康宝宝/281

产妇催乳良方/281

正确的喂养姿势/283

不过分限制喂奶时间/284

减轻夜间哺乳的疲劳/284

对付胀奶有窍门/285

让宝宝重燃对乳汁的兴趣/286

不宜哺乳的情况/288

会通过乳汁影响宝宝的药品/289

慎用中药一览表/290

何时断奶为好/290

第4节 恢复曼妙身材/292

走出瘦身误区/292

哺乳不会影响体形/293

预防产后肥胖的4个原则/294

产后体操，练出好身材/295

美腿再现/297

第5节 产后行为宜与忌/299

何时恢复性生活/299

哺乳期小心避孕/300

月子里的洗澡经/301

内衣选择禁忌/301

哺乳期忌吸烟喝酒/302

空气新鲜好心情/302

穿戴过多未必好/303

浓妆艳抹仍不可/303

这样看电视才健康/304

第6节 产褥期常见异常问题一览/305

产后抑郁情绪/305



产后发烧（发热）/306

内分泌疾病/307

腰腿痛/308

子宫复旧不良/309

产后尿失禁/310

阴道松弛/310

产后子宫脱垂/311

附录1：产检时间和项目表/313

附录2：我国成年未孕女性及准妈妈

膳食营养素建议供给量/314

附录3：部分营养物质来源与功用简
表/315



第一章

做好迎接宝宝的准备



第1节

孕前健康不容忽视



孕前女性自我健康检测

作为孕育小生命的主体，女性身体的健康自然不容忽视。在孕前，很多潜在健康问题都会成为严重影响女性健康怀孕的因素，比如：月经异常、白带异常、多次流产等，在准备怀孕期间女性千万不要忽视这些危险因素，将身体调整到最好的状态，为顺利怀孕、产下健康聪明的宝宝打下基础。孕前女性应该主要就以下几个方面进行自我检测：



月经健康

◇ 正常月经的表现

正常月经是女性内生殖器正常发育和没有病变的表现。衡量女性的月经是否正常，一般可以从以下几个方面进行判断：

- 月经周期：从月经来潮的第一天到下次月经来潮的第一天称为一个月经周期。大多数女性的月经周期在28~35天之间，但也有的女性月经周期偏短或者偏长，但只要在不短于20天或者不长于45天的范围内，而且月经周期有规律，都是正常现象。

- 月经期：月经来潮到月经结束的期间称为月经期，大多数女性的月经期在3~5天之间，但也有的女性月经期偏短或者偏长。



- 经血量：大多数女性一个月经周期的经血量在 50 毫升左右，而 20 ~ 120 毫升的范围内均属正常，其中月经来潮的第二天或者第三天最多。

- 经血的特点：经血呈不凝固的暗红色液体。经血中除血液外，还含有子宫内膜脱落的碎片、子宫颈黏液及阴道上皮细胞等。

◇ 月经不调的症状及产生原因

经期的长短、经血的多少、经期疼痛等，都能提示身体的病变。

- 月经周期过长：往往提示黄体功能不全或子宫内膜炎症等。
- 月经周期过短：应警惕子宫是否发生病变，如：子宫肌瘤、子宫炎症等。
- 经血量过多：可能是由子宫肌瘤、卵巢方面的疾病引起的。
- 经血量过少：可能是因为卵巢根本就没有排卵，也可能是因为荷尔蒙分泌异常或子宫发育不全。
- 痛经：如果痛经严重，则可能是由于子宫内膜异位、子宫肌瘤、盆腔炎、子宫发育不良等原因造成的，应及早去医院检查。

◇ 月经不调对怀孕的影响

研究表明：并不是由月经不调导致不孕的，而是女性体内的某种病因导致不孕的，月经不调是不孕症的一个信号。

- 卵子生成障碍型不孕症：患者月经量少、颜色淡、经期推后或有继发性闭经的情况。
- 输卵管障碍型不孕症：患者月经中血块比较多、经血颜色黑暗、血行不畅。
- 妇科炎症型不孕症：患者月经期的经血量比较多、颜色鲜红、浓稠、有腥臭味。
- 子宫肌瘤或者内膜异位导致的不孕症：常常表现为月经期提前，经血量比较多，甚至会流血不止，并伴随严重的痛经。



◆ 防治方法早知道

- 避免受凉：经期不要长时间使用冷水，也不要淋雨，天气凉的时候要注意添置衣服，要避免使小腹受寒。
- 补铁：经期体内的铁元素会有流失，要多吃含有铁的食物，如：动物内脏、菠菜等。
- 调整心态：即使月经不调，也要保持良好的心态，不要由此产生巨大的压力。
- 生活有规律：一些不规律的生活细节会导致月经不调，如：熬夜、过度劳累等。让你的生活有规律起来，会对治疗月经不调有帮助。
- 必要时去看医生：如果你的月经不调已经影响了日常生活，或者你怀疑自己身体出现了疾患，则应立即去看医生。



白带健康

◆ 正常白带的表现

白带由前庭大腺、子宫颈腺体、子宫内膜的分泌物和阴道黏膜的渗出液、脱落的阴道上皮细胞混合而成。白带中含有乳酸杆菌、溶菌酶和抗体，有抑制细菌生长的作用。健康的女性每日白带的分泌量较少，对生活没有任何影响。

- 性状：正常白带呈现白色糊状或蛋清样，高度黏性，因为白带中含有乳酸杆菌，所以有一点酸味，但没有腥臭等特殊气味。

- 白带分泌周期：一般月经中期白带增多，稀薄透明；排卵后白带又变黏稠，混浊而量少；经前及孕期白带均有所增多；发生性行为时，白带会增多，有润滑阴道的作用。

◆ 白带异常的症状及产生原因

白带是女性生殖健康的另一个重要的晴雨表。白带的量、味、色都能反映



女性生殖系统的健康状况，特别是阴道的情况。

- 白带突然增多或者带有难闻的异味：提示可能是患上了滴虫性阴道炎、宫颈糜烂、子宫内膜炎等疾病。

- 白带的颜色变黄或黄中带白：同样说明有炎症。

- 白带呈粉红色或者白色中带有几许血丝：那就更糟糕了，因为这很可能是宫颈糜烂、宫颈炎，甚至恶性肿瘤引起的，最好及时去医院检查并医治。

◆ 白带异常对怀孕的影响

如果白带异常，往往提示体内有炎症，有时还会对生育造成影响。常见的炎症如霉菌性阴道炎，霉菌性阴道炎使阴道内的正常弱酸性环境被破坏，霉菌还有凝集精子的作用，使精子的活动力减弱，因此会对受孕产生一定的影响。所以，准备怀孕的女性如果发现自己的白带异常，要及时就诊并积极治疗，否则炎症加重后，对生育会造成不良后果，严重的甚至会造成不孕。

◆ 防治方法早知道

- 不灌洗阴道：这样会破坏阴道酸碱度，阴道菌群的平衡就会被破坏，容易引起阴道感染。

- 注意个人卫生：平时应保持阴部的清洁，不洗公共盆浴，有专用清洗外阴的盆和毛巾。尤其要注意经期卫生，勤换卫生巾，并少使用内置的卫生棉条。

- 注意饮食：饮食上要少食辛辣和油腻生冷之品，应多食用一些益脾补肾和清热利湿的食物，如：莲子、大枣、山药、薏苡仁、冬瓜仁等。平日饮食可以避开一些较凉性的食物，如：白菜、绿茶、白萝卜、橘子等。

- 挑选合适的内裤：尽量少穿紧身衣裤，宜穿棉质内裤，勿引起局部湿热。

- 节制房事：性生活不要太频繁，性生活后要及时清洗阴部。



流产经历

◇ 人工流产的危害

人工流产是通过负压吸引将宫腔内妊娠物吸出而终止妊娠。多次人工流产对健康怀孕和生产的影响很大。

从女性生理结构特征来看，女性孕育胎儿的子宫腔与阴道仅以子宫颈相隔，子宫颈平时紧闭，可以有效地防止细菌侵入，以保证孕期胎儿有一个理想的生长环境。人工流产时，必须先经过金属器械扩开紧闭的宫颈后，带负压的吸引管才能进入宫腔内将植入子宫内膜的幼小胚芽吸出。由此可见，即使操作本身不失误，也可能引起子宫颈口松弛及内膜创伤。

- 多次人工流产或操作不慎就可能损伤宫颈，导致子宫颈肌肉及纤维断裂而形成疤痕，甚至引发难以治愈的习惯性流产。

- 多次人工流产可因扩张过度为细菌入侵打开方便之门，轻者会引起子宫内膜炎或输卵管炎，重者可造成盆腔炎及不孕症。



私人医生小贴士

有些患者因手术不洁引起感染，出现发热症状，严重时会导致输卵管炎、子宫内膜炎，或形成附件炎性包块，而致不孕。

有些不孕患者曾因诊刮、人流等手术，引起月经不調或宫腔粘连等而影响生育。

- 孕卵着床也会因子宫内多次吸刮遭受损伤而影响胎盘种植和发生胎盘血液循环障碍，进而致使胎儿因缺氧而生长迟缓，使早产儿率及新生儿死亡率升高。

人工流产的后遗症在后文会有更详细的说明。

◇ 药物流产的危害

药物流产是使用口服药物终止早期妊娠，与人工流产相比，药物流产不用做手术，会让想终止妊娠的女性免去手术之苦，但是药物流产也有其危害性，对身体是有损害的。