

第一次孕育，
面对和宝宝的美丽约会，
你是否又兴奋又有些忐忑不安？

推荐单位

 新浪亲子
baby.sina.com.cn

 腾讯儿童
KID.QQ.COM

幸福40周： 孕妈妈全程实用宝典

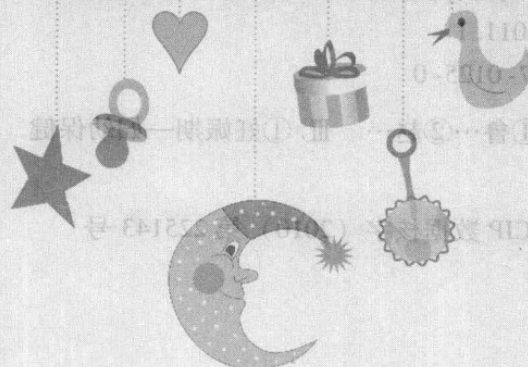


资深育儿编辑现身说法，根据切身体验，反馈给孕妈妈们最实用的孕产大全，陪你度过幸福的40周！

鲁直 赵世蕾◎编著

XINGFU 40 ZHOU
YUNMAMA QUANCHENG SHIYONG BAODIAN

中国妇女出版社



幸福40周：

作者：[倒置文字]
责任编辑：[倒置文字]
封面设计：[倒置文字]
ISBN 978-7-213-0123-0
定价：29.80元

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福 40 周: 孕妈妈全程实用宝典 / 鲁直, 赵世蕾编著. —北京:
中国妇女出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0125 - 0

I. ①幸… II. ①鲁…②赵… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 225143 号

幸福 40 周: 孕妈妈全程实用宝典

作 者: 鲁 直 赵世蕾 编著

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉 程 然

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

电 话: (010) 65133160 (发行部)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 17

字 数: 190 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0125 - 0

定 价: 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

过来人的经验

孕育一个健康、聪明的宝宝，是每个家庭安定、和谐、幸福的保障。

作为多年从事育儿类图书出版工作的编辑，笔者几乎看过了目前（包括我国港台版和引进国外版本）市场上可见的所有育儿类书稿，所以当自己准备要一个宝宝的时候，笔者信心十足，觉得一切都准备好了。可是事到临头，还是有“书到用时方恨少”的感觉，因为在怀孕的40周内，遇到的很多情况和问题，是那些书都根本未曾提及的。医学专家们编的书当然很好，但是由于他们本身的专业背景，很容易忽视一些看似理所当然、不必提及，对于我们来说却很棘手的问题。另外，有些方法，尽管已经是很替我们设身处地着想，但我们还是做不到或做不好。

由此，笔者产生了一个想法：等宝宝长大一点、能抽出时间了，一定要编一本让姐妹们都觉得实用、用得上的孕产书。

从某种角度讲，从前的我们就像《天龙八部》里面的王语嫣，是一个只会动口的武林高手。笔者看了很多书，了解了很多的理论知识，却没有一天的实践经验。而从妊娠开始到宝宝出生的40周，是我们从众多的理论中，选取自己觉得有用的部分，实际应用的过程。现在，宝宝2岁多了，在时过境迁之后回头细数，是笔者根据自己的实际体验，总结经验反馈给姐妹们的时候了。

对女性来说，通过怀孕，人生会由此进入一个全新的阶段，个人的心灵和身体都会发生很大的变化。这种身份的转变，也使自身不断地成长和成熟。随着新

生命在腹中的孕育，对这个即将到来的小天使的期盼和喜悦以及由此而生的责任感和使命感，形成了女性一生之中最勇敢、最温柔的时期。

无论你是新婚宴尔宝宝不经意地闯进你的生命，还是精心准备宝宝如愿而至，或是经过漫长和艰难的等待宝宝才姗姗来迟，这个小天使都会给你和你的家人带来无尽的惊喜、快乐、希望与憧憬。同时，也许会伴随着一点点忐忑、一点点压力、一点点慌乱或是一点点无措……

如何让宝宝顺利平安地出生？如何让宝宝更健康、聪明？如何应对孕产期的种种突发状况？如何处理宝宝、工作、家庭间的矛盾和困扰？如何调节孕期心理上的烦躁、抑郁和不安？……相信这是每个即将做妈妈的女性都可能面对的问题，甚至有些状况，是你未曾预料的。

Anyway，生活总在继续，谁都不是 superwoman，所以，take it easy。最重要的是，这短暂又漫长的 40 周，是你一生中最幸福最奇妙的一段旅程——你和你的宝宝血脉相连、呼吸与共、心意相通，妈妈的子宫，就是一个小小的世界，在这个温暖又安全的世界里，宝宝对你寄予全部的信赖，这种感觉无人可以代替，也无法用言语形容。

因此，只要有勇气、有信心，用轻松、愉快的心态和健康、自然的生活方式，就一定能顺利度过人生中的这个特殊阶段，获得女人一生最大的幸福和成就。

那么，现在就收拾好行囊，踏上这段爱与希望之旅吧！

CONTENTS

目录

过来人的经验 / 1

第一章

准备好了吗：怀孕前要做些什么

（一）孕育一个健康的宝宝，从婚前检查开始 / 2

1. 婚前检查的作用 / 2
2. 婚前检查的内容 / 3
3. 婚前检查流程 / 3

（二）远离流产 / 5

1. 什么是流产 / 5
2. 造成流产的原因有哪些 / 6
3. 如何预防流产 / 7

（三）怀孕前的禁忌事项 / 8

1. 怀孕前情绪上应该注意的问题 / 9
2. 怀孕前饮食上应该注意的问题 / 9
3. 孕前用药的禁忌 / 10
4. 注意孕前的避孕方式 / 10
5. 注意生活习惯和生活环境 / 11

第一章

准备好了吗： 怀孕前要做什么

一个天使般聪明、可爱的孩子，是父母一生中最值得骄傲的作品。我们盼望着，盼望着，在最适当的时候，以最适当的方式，收获一个最理想的宁馨儿……可是，这一切的奥秘究竟在哪里呢？

(一) 孕育一个健康的宝宝， 从婚前检查开始



虽然新婚姻法取消了强制婚检的规定，但是对于即将开始婚姻生活的一对新人来说，进行婚前检查，关注和了解对方的身体健康情况，既是为二人共同的幸福谋划，更是为将来能孕育一个健康的小宝宝所进行的第一项准备工作。婚前检查既是对自己负责，也是对对方负责，更是对未来的宝宝负责。

1

婚前检查的作用

* 通过在婚前进行家族史的调查和身体检查，可以了解双方有无不符合婚姻法规定的情况。双方是否适合结婚、生育等。

* 婚前进行一次全面、系统的身体检查，这对未婚男女的健康和婚后生活有重要意义，如在检查时发现患有某种疾病，特别是生殖器官的发育缺陷和疾病，可以得到及时处理和治疗，避免婚后酿成纠纷。

* 在医生的帮助下，可以学习一些性生活知识和计划生育知识，这对于尽快适应两性之间的生活，选择合适的避



孕方法，安排好家庭生育计划也是很有好处的。

2

婚前检查的内容

婚前医学检查是对准备结婚的男女双方可能患影响结婚和生育的疾病进行的医学检查。婚前医学检查项目包括询问病史、体格检查、常规辅助检查和其他特殊检查。其具体内容包括：

- * 健康询问。包括本人既往健康状况，过去和现在患有何种疾病、治疗情况及目前状况如何；有无遗传病、传染病、精神病等，是否进行过治疗及目前的情况；女方的月经史和男方的遗精史。

- * 家族病史的调查。包括两代以内的直系、旁系亲属的健康情况，特别是遗传病、遗传缺陷和畸形，拟结婚的男女之间有无近亲血缘关系等。

- * 体格检查。全身检查包括身高、体重、血压、视力及心、肺、肝、脾等脏器的功能；第二性征发育情况，如体形、喉结、乳房、毛发分布及声音等；生殖器官的检查主要是其发育的情况是否与年龄相符合，有无畸形以及可否通过手术矫正，有无疾病等。

- * 化验及其他辅助检查。要求双方都应做血常规、尿常规、肝功能、乙型肝炎表面抗原、胸部透视，必要时做染色体检查、精液检查、性病检查；女性通常应查白带，检查有无滴虫、霉菌等。

- * 婚前卫生保健指导。简单介绍男女生殖器官构造和功能；新婚生活的性卫生指导，指导选择避孕方法，宣传优生、优生知识。

3

婚前检查流程

(1) 婚前检查的时间及要求

- * 婚前检查的时间：一般为周一至周五，部分地区的婚检机构将工作

时间延至周六。

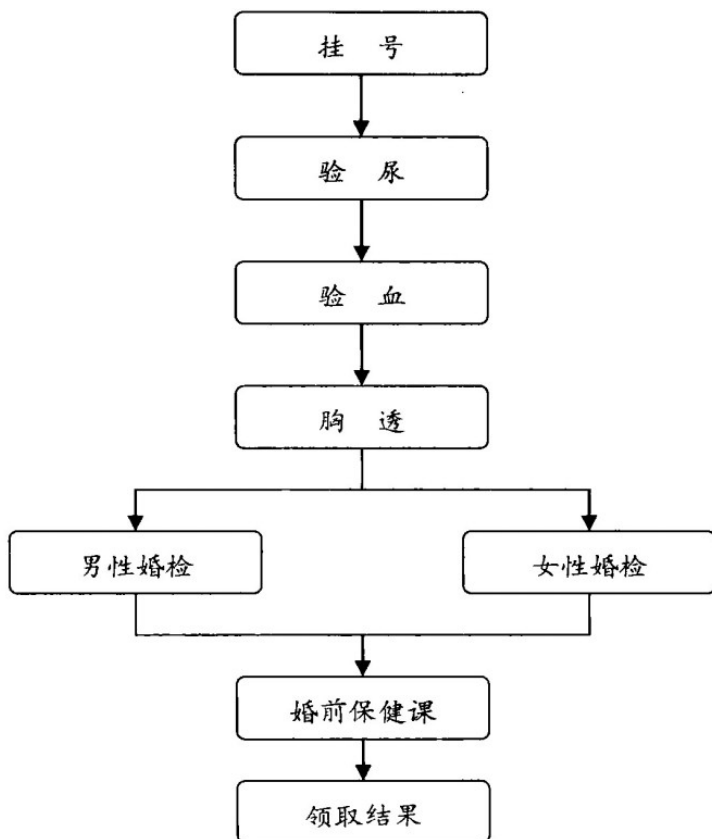
* 体检之前要空腹。

(2) 婚前检查需要的证件

* 本市户口及身份证。

* 每人3张一寸照片，黑白彩色均可。

(3) 婚前检查的具体流程



(4) 婚前检查前的准备事项

* 女性要避开月经期。

* 了解和选择有婚检专项技术服务资格的妇幼保健院或医院。

* 准备好想要了解的问题，在检查时向医生咨询。

* 时间最好选在结婚登记前1~2个月较为合适，这样在婚检中一旦发现问题能有时间去解决，不至于影响结婚登记。

* 在做检查的当天早晨禁食。

* 婚检前一天要休息好，且饮食要清淡，不能太劳累，别喝酒。

* 婚检时带上双方户口本、身份证和一寸免冠照3张。



温馨小贴士

现在有些地方的婚前健康检查是免费的，但要凭借免费婚检单。在办理结婚登记手续的时候，一定记得主动向工作人员要哦！如果真的忘记领取免费婚检单了，可以带上结婚证再去那里凭证领取。但一对新人只享受一次免费婚检的服务。

（二） 远离流产

流产不仅会给女性带来无法言喻的痛苦，也会给热切期盼新生命降临的家庭带来许多失望和遗憾。孕妈妈小心翼翼地呵护肚子里的宝宝，盼望着他的长大。然而有些时候，却往往事与愿违，宝宝会因为种种原因离开妈妈的肚子，宝宝的离开对于妈妈的身体和心理都是一次沉重的打击。

1

什么是流产

流产为产科的常见疾病，如处理不当或处理不及时，可能会遗留下生

殖器官炎症，加大不孕或自然流产的概率，或因大出血而危害孕妇健康，甚至威胁生命。妊娠于28周前终止，胎儿体重小于1000克，称为流产。流产发生于孕12周之前的为早期流产，发生于12周之后的为晚期流产。

2

造成流产的原因有哪些

(1) 胚胎发育不正常，是早期流产最常见的原因。

早期流产时，染色体异常的胚胎占到了50%~60%，多为染色体的数目发生异常（三体、三倍体及X单体等），其次为染色体的结构发生异常（染色体断裂、倒置、缺失和易位等）。

(2) 孕妈妈患有以下的疾病，也都可能会导致流产：

全身性疾病	高烧可引起子宫收缩而致流产
	细菌或病毒感染使胎儿死亡而发生流产
	孕妇严重贫血或心力衰竭可致胎儿缺氧，可引起流产
	孕妇患慢性肾炎或高血压，胎盘可能发生梗死而引起流产
	孕妇营养不良，特别是维生素严重缺乏以及汞、铅、酒精中毒均可引起流产
生殖器官疾病	子宫畸形
	盆腔肿瘤
	宫颈内口松弛
	宫颈重度裂伤
内分泌失调	甲状腺功能减退
	严重糖尿病
	黄体功能不足
创伤	孕期尤其是孕早期时腹部手术
	孕妇的腹部受到外力的撞击、挤压等外伤
	孕妇跌倒或参加重体力劳动、剧烈体育运动

(3) 外界因素造成流产。

影响生殖功能的外界因素有很多种，均可直接或间接对胎儿造成损害，如接触某些有害的化学物质（砷、铅、苯、甲醛、氯丁二烯、氧化乙烯等）以及受到高温、噪声、放射线等影响，也可导致流产。

(4) 胎盘内分泌功能不足造成流产。

孕早期时，除了卵巢的黄体细胞分泌孕激素外，胎盘滋养细胞也会渐渐产生孕激素。在孕8周后，胎盘逐渐成为产生孕激素的主要器官。除孕激素外，胎盘还合成其他激素，如人绒毛膜促性腺激素、人胎盘生乳素及雌激素等。如在孕早期孕妇上述激素值下降，则易导致流产。

(5) 免疫因素造成的流产。

怀孕时胚胎与母体间存在着复杂而特殊的免疫学关系，使胚胎不被排斥。若母体和胎儿之间免疫不适应，就可能引起母体对胎儿的排斥而流产。

(6) 情绪剧烈变化导致流产。

孕妇的情绪受到巨大刺激，如过度悲伤、惊吓、恐惧或情绪过分激动，均可引起孕妇体内环境失调，造成子宫收缩而流产。

(7) 导致流产的男性因素。

男方精子染色体畸变或精子核不成熟，均可导致胚胎发育异常或终止，从而导致流产。

3

如何预防流产

对于女性来说，流产的经历是一道很难愈合的伤疤，但不要因此自责，也不要从此背上沉重的心理负担。这不是你的错，相信自己，那个带来幸福的小天使总有一天会来到自己身边。要知道，造成流产的很多因素是完全可以避免的。

(1) 首先,对于曾经流产的夫妇,最好到医院进行检查,明确引起流产的原因,并及时采取相关解决措施。

(2) 如果是患有慢性疾病的女性,在准备怀孕前应先治愈疾病,怀孕后也要在医生的指导下,随时观察胎儿的发育情况。

(3) 孕妇应避免接触有毒、有害及放射性物质,尽量减少到公共场合去,避免病毒感染。如果孕妈妈从事相关职业,就要考虑暂时换个工作了。

(4) 孕妇如果患病,应在医生的指导下进行治疗,不可自行随便服药。

(5) 孕12周前避免性生活,情绪保持平和稳定,饮食平衡,作息规律。

(6) 甲状腺功能低下或黄体失调患者,应进行药物治疗,使各项功能正常后再怀孕。

(7) 男方要做精子质量方面的检查。



温馨小贴士

流产在女性情感上会形成很大的阴影,甚至伴随终生,伴侣、家人、朋友除了给她细致的照料之外,耐心的安慰、积极的鼓励、持久的支持和默默的陪伴非常重要。有了这些爱与关怀,她就一定能走出阴影,身心都做好准备,去迎接真正成为妈妈的那一刻。



(三) 怀孕前的禁忌事项

在想要有个宝宝这个想法萌生之后,夫妻就要格外留意你们的日常生活啦!要制订一个详细周密的造人计划,从眼前的每一个细节开始,将那

些不利于宝宝顺利孕育的习惯统统丢掉！要知道，你们的一举一动，很有可能会影响到即将到来的宝宝。

1

怀孕前情绪上应该注意的问题

在准备怀孕之前，小两口要给自己和未来的宝宝营造一个温和、安定、宁静的情绪氛围。

- (1) 平衡工作和生活上的种种压力。
- (2) 避免因连续工作、晚睡、运动或娱乐过度造成的疲劳。
- (3) 夫妻之间保持良好的沟通和包容，避免发生激烈矛盾和争吵。
- (4) 适时适当调节自己的心理，避免压抑的情绪给自己带来精神负担。

2

怀孕前饮食上应该注意的问题

应该在开始准备怀孕的至少前3个月就要改变自己的饮食习惯，因为孕早期的3个月，是胎儿器官形成的关键时期，胎儿很容易受到妈妈体内环境的影响。

- (1) 饮食要均衡营养，不能偏食、挑食。
- (2) 绝对不要存有减肥的念头，尤其是禁止使用药物减肥。
- (3) 以新鲜天然食物为主，少吃腌制食物和含有大量添加剂的食物。
- (4) 尽量不喝或少喝咖啡和含咖啡因的饮料。
- (5) 戒烟、戒酒。

温馨提醒

怀孕前及初期，叶酸的缺乏将导致胎儿神经管缺损。因此从怀孕前3个月到怀孕后3个月，孕妈妈要补充叶酸。叶酸片是药店常见的非

处方药，价格也不贵。另外，富含叶酸的食物有绿色蔬菜、五谷类、麦片、豆类、木瓜、柑橘类等，多吃水果和生菜色拉也是较理想的摄取方式。

3

孕前用药的禁忌

从准备怀孕开始，无论生病还是吃药，你的身体都不仅仅是你自己的了，还关系到宝宝的健康和安全，因此要及时咨询医师，中药的服用也应当谨慎，可不要马马虎虎不当回事，或者自己给自己当医生哟！

* 安眠药对夫妻双方的生理功能和生殖功能都有损害。

* 激素、抗生素、抗癌药物、止吐药、降血脂药、精神类药品、维生素 A 等，会引起胎儿性器官的变化及其他畸形或身体的缺陷。

* 患有糖尿病、肾脏病、癫痫、心脏病、红斑性狼疮、甲亢等需要长期服药的病人，必须在病情稳定后才可怀孕，且在准备怀孕前应告知医师，以便

调整所服用药物的种类及用量。在怀孕期间，应随时监控病情及调整药量，以确保妈妈与宝宝的健康和安全。



4

注意孕前的避孕方式

在计划怀孕前，应采用男用避孕套方式进行避孕。

* 口服避孕药：孕前 6 个月停止服用。

* 外用避孕药膜：停用 6 个月。

- * 避孕环：计划怀孕前应取掉，待两三次正常月经后再怀孕。

5

注意生活习惯和生活环境

- * 新居装修完3个月或半年后才可入住。
- * 注意家电和办公用品可能造成的电磁辐射。
- * 远离厨房油烟和汽车尾气。
- * 不使用电热毯取暖。
- * 少化妆，不染发，不烫发。
- * 尽量不要照X光。
- * 洗澡水温度不要太高，更不能洗桑拿浴。
- * 养宠物的家庭最好将宠物暂时寄养到别处。
- * 穿宽松、纯棉、透气性能好的衣服。
- * 避免久坐，注意运动。
- * 流产后休息半年方可再次怀孕。



（四）别让不孕不育夺走你的幸福

不孕不育分为不孕症和不育症。一般说来，育龄夫妇结婚后，未采取避孕措施，且性生活正常，一年以上女方未受孕者称为“不孕症”；而“不育症”则是指育龄夫妇结婚后女方虽能妊娠，但均因自然流产、早产或死产而未能获得活婴者。受孕过程，必须有卵巢排出正常的卵子，精液