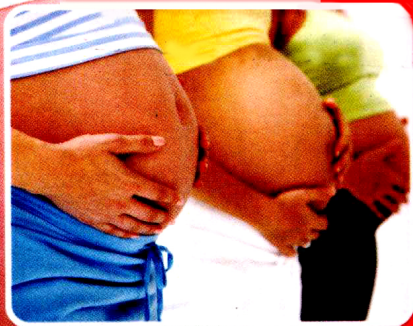




最适合准父母的
孕育指导方案



精心打造您的孕育生活

怀孕知识百科

权威

科学

全面

实用

【专家推荐读本】

东方知语早教儿中心◎编

上海科学技术文献出版社

权威 / 科学 / 全面 / 实用

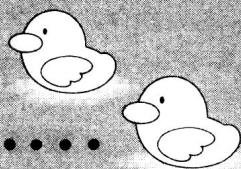
怀孕知识

百科

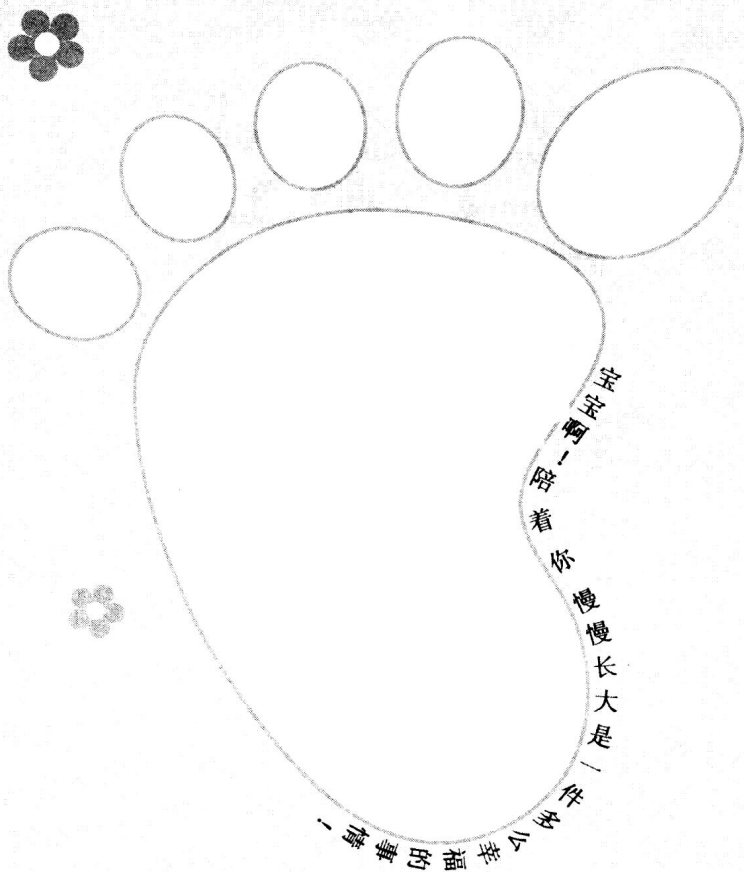


上海科学技术文献出版社

记录下自己 当时的心情吧……



● 盖上宝宝的小脚印作为这本书的藏书章吧！



许多年后，
在宝宝的成人礼上，
这本书会是一件意义非凡的礼物呢！

● 为宝宝的未来写下寄语

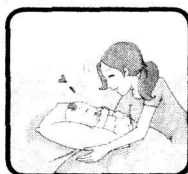
未出生的宝宝仿佛是一粒等待勃发的种子，准父母们正如在一旁日夜守候的园丁，满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。在父母内心里，每位宝宝的孕育、诞生和成长都是一种奇迹。

我们写作本书是基于一个信念：你对怀孕及分娩了解得越多，整个过程的进行也就越安全、越令人满意。怀孕不是要忍受的疾病，而是正常健康女性的生理功能；怀孕不只是恶心、夜间频尿。怀孕可以说是一次个人旅程，在旅途中你可以发现自我、探寻自我心灵的秘密，洞悉身体的奥妙之处。在这10个月当中，你不但会孕育一个宝宝，同时还会经历个人的成长。怀孕在使你经历前所未有的感觉的同时，还是对你的身体、心理、婚姻、工作，乃至对于你整个人的一大挑战。你每天都会产生数百万个新细胞，这些细胞最后会聚集在一起形成一个人，而这个人有一天会独立于你而存在。怀孕也许是不容易的，不过，它真的很美好。

希望这本书能成为你除医生提供的常规产前护理之外的补充读本，而不是取而代之。因为不管是什么书，都只能就大多数孕妇在多数情况下的经历做概括性的介绍。而你的怀孕过程和你体内的小宝宝都是独一无二的。由于你可能有一些特殊的产科需要超出本书探讨的范围，而且你所需要的处理方式，也可能会不同于本书所提出的建议，所以如果你有疑虑，一定要跟你的医生讨论，并且遵照医生的指示去做。

编者

2010年1月



第一篇

优生优育方案

☞ 直面优生	2
做妈妈意味着什么	2
做过母亲的女性人生更完整	5
大龄妈妈的不利	7
新婚期间不要怀孕	8
孕前心理准备——打消忧虑感	9
计划怀孕，需考虑的问题	12
怀孕计划倒计时	14
孕前丈夫应注意的问题	15
☞ 保健全方位	17
精心选择避孕方法	17
“安全期”避孕不安全	18
不宜服用避孕药者	19
紧急避孕药不宜常用	20
选择不同的避孕方式	21
男性避孕套正确使用	22
女性避孕套	23
使用阴道隔膜避孕	24
使用阴道避孕环	25
宫内节育器	26
☞ 遗传与优生	28
进行一次遗传咨询	28
宝宝会像谁	29
常见的遗传疾病	30
只遗传给男孩的遗传病	32
由妈妈遗传的疾病	33
遗传病能预防	33
让宝宝遗传夫妻的聪明才智	34
父母个子矮，宝宝未必长不高	35
母婴血型不合是怎么回事	36
人工受孕常识	38

☞ 知心伴侣	40
孕前心理准备	40
应熟悉掌握的生理知识——	
女性生理周期、排卵期	41
基础体温测定	43
预产期推算	45
怀孕必知——	
孕期、孕月、孕周划分	46
什么是围生期保健	47

体重管理——	
怀孕期间“胖”多少合适	48
妇产科不神秘——	
孕前常规检查	49
这事儿靠谱吗——	
孕前口腔检查	51
常规检查看懂孕前检查报告	51
需做的特殊检查	52
十月怀胎必须的产前检查	53

第二篇 有备而孕方案

☞ 食在孕前	56
孕前饮食原则	56
一日三餐的营养	57
纠正丈夫的不良饮食习惯	59
孕前适宜和不适宜的食物	60
叶酸，补之有道	61
孕前需要的维生素	62
孕前需要的矿物质	63
帮助丈夫积蓄“精气”	64
素食者怎样加强营养	65
☞ 日常起居	67
调整夫妻作息规律	67
改变不良生活习惯	68
不要刻意减肥	69
不适合摆在家里的花卉	70
减少用电脑时间	71
家庭宠物	72
脱掉高跟鞋	73
乳房保健，为宝宝准备“粮仓”	74



白领女性孕前要注意的事	75
孕前不能服用的药物	76
高龄初产者需谨慎	77
哪些情况不宜受孕	78
不宜服用的中药	79
☞ 保健全方位	81
系统了解子宫	81
爱护子宫	82
自然流产	83
药物流产	84
关于人工流产	86
为什么会发生习惯性流产	87
多次流产会导致不孕吗	88
宫外孕知识	89
妇科炎症对怀孕的影响	91
剖宫产和流产后怀孕	92
☞ 知心伴侣	93
注意经期卫生利于受孕	93
创造良好的受孕环境	94

最佳孕育年龄	95
适宜受孕的季节	96
最佳受孕时间	97

宫颈黏液观察法判断受孕	98
早孕的自我诊断	99
使用早孕试纸	100



第三篇 孕早期保健方案

妊娠第一个月

☞ “孕气”解惑	102
这个月的妈妈宝宝	102
受孕在本月	103
怀孕后的变化	104
☞ 巧吃会做	105
准妈妈“就任”须知——	
怀孕 280 天营养原则	105
“能吃”好不好	107
上班族的饮食习惯	108
口味变化——嗜酸	109
补充叶酸	110
补充二十二碳六烯酸	111
均衡饮食营养——	
每天都要吃好	112
妊娠第一个月推荐食谱	113
☞ 日常起居	114
审视居家环境	114
生活起居要规律	115
☞ 保健全方位	117
新生命之初——了解受孕过程	117
☞ 运动与胎教	121
养成散步好习惯	121

原理并不玄虚——什么是胎教	122
从形式上了解胎教	122
☞ 婆婆妈妈	124
生活细节要讲究	124
看电视的戒律	125
久坐要多动	125
这个月的妈妈宝宝	134

妊娠第二个月

☞ “孕气”解惑	126
这个月的妈妈宝宝	126
妊娠反应出现	127
怀孕后的身心调适——	
快乐度孕	128
☞ 巧吃会做	130
妊娠第二个月推荐食谱	130
食疗缓和呕吐	131
孕初期吃的禁忌	133
孕初期营养食物推荐	134
☞ 日常起居	136
孕初期衣着与服饰	136
美丽度孕期	137
睡一个好觉	138

学会舒适地坐、卧	139
怀孕后适宜工作吗	140
☞保健全方位	141
了解、保养有原则——	
孕初期种种不适的应对	141
应对早孕反应——孕吐	142
孕初期忌性爱	144
☞运动与胎教	145
适度运动	145
保持好心情就是胎教	146
☞婆婆妈妈	147
远离辐射	147
上班族妈妈	148
几点健康建议	148

妊娠第三个月

☞“孕气”解惑	149
这个月的妈妈宝宝	149
养胎不必卧床	151
保胎与流产	152
情绪调整很重要	153

☞巧吃会做	154
妊娠第三个月推荐食谱	154
营养补充这样做	155
☞日常起居	157
注重个人卫生	157
日常自我呵护	158
嗜睡、多梦——睡眠的苦恼	161
大龄孕妈妈调适	162
☞保健全方位	163
乳房养护	163
失眠的应对	164
了解自然流产	165
异常妊娠	167
☞运动与胎教	168
选择适宜的运动	168
色彩偏好	169
设想宝宝的形象	170
☞婆婆妈妈	171
少去公共场所	171
叫停出差旅游	172
为宝宝要吐了再吃	172



第四篇 孕中期保健方案

妊娠第四个月

☞“孕气”解惑	174
这个月的妈妈宝宝	174
计数胎动和胎心监测	176
☞巧吃会做	177

怀孕中期的营养	177
孕中期营养补充原则	178
胃口大开时的饮食建议	180
孕期喝水要讲究	182
妊娠第四个月推荐食谱	184
☞日常起居	185

度夏和过冬	185
一举一动在孕期——走、站和调适	186
享受性爱	188
☞保健全方位	189
定期检查项目	189
手脚“抽筋”	189
烦人的孕期便秘	190
☞运动与胎教	193
孕中期健康运动	193
外出旅行	194
心理问题应对	195
☞婆婆妈妈	196
饿了就吃	196
久坐要多动	196

妊娠第五个月

☞“孕气”解惑	197
这个月的妈妈宝宝	197
情绪稳定，母胎健康	200
胎动，带给妈妈喜悦	201
☞巧吃会做	202
平衡膳食结构受益多	202
营养在日常	203
妊娠第五个月推荐食谱	204
控制体重，为自己也为宝宝	205
☞日常起居	207
孕期护发	207
美丽自信度孕期	208
☞保健全方位	209
应对不适	209
孕期牙病	211
孕期腰、背、脚痛	212
☞运动与胎教	214
适度运动	214
正确的活动姿势	217

☞婆婆妈妈	218
洗澡要小心	218
每天和宝宝“说话”	218
准爸爸为孕妻按摩	219

妊娠第六个月

☞“孕气”解惑	220
这个月的妈妈宝宝	220
心理保健	223
☞巧吃会做	224
全谷杂粮，健康吃不胖	224
妊娠第六个月推荐食谱	227
补钙话题	227
蔬菜水果，补充维生素 C	229
☞日常起居	230
孕期化妆	230
应对皮肤问题	232
孕装选择	233
☞保健全方位	235
孕期腹痛	235
脚部保健	237
应对抽筋	238
☞运动与胎教	239
游泳，最适宜孕期的运动	239
步行好处多	240
做家务也是运动	241
☞婆婆妈妈	242
早做育儿准备	242
保养 T 型区	242
远离噪声	243

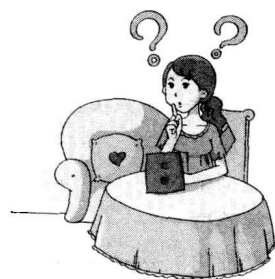
妊娠第七个月

☞“孕气”解惑	243
这个月的妈妈宝宝	243

心理调适	245	常见不适症的应对	259
孕期的收获	246	托腹带的使用	260
☞巧吃会做	247	胎儿与羊水	261
膳食纤维吃出健康	247	☞运动与胎教	262
孕中期常需营养物质	249	运动有益母胎健康	262
妊娠第七个月推荐食谱	250	学做孕妇体操	263
低盐饮食, 预防妊娠高血压综合征	251	胎教话题	264
☞日常起居	252	☞婆婆妈妈	265
乳房护理	252	看电视和阅读	265
皮肤的自我呵护	254	多吃海产品	266
洗澡有讲究	258	令人尴尬的“漏尿”	266
☞保健全方位	259		

第五篇

孕晚期保健方案



妊娠第八个月

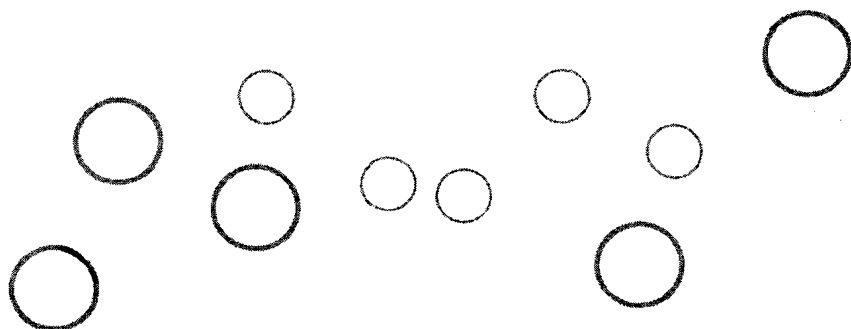
☞“孕气”解惑	268	☞保健全方位	282
这个月的妈妈宝宝	268	第二次妊娠反应	282
身心自我保健	270	减轻水肿	283
☞巧吃会做	271	眼部保养	285
怀孕晚期的饮食营养	271	定时做产前检查	287
妊娠第八个月的推荐食谱	273	☞运动与胎教	288
合理搭配食物	275	坚持运动才养胎	288
☞日常起居	276	孕期独享的特殊本领	289
安全第一	276	孕妇体操	290
失眠的原因	277	☞婆婆妈妈	291
孕晚期的着装	278	怀孕不是生病	291
日常生活细节	279	笑迎清晨	291
睡眠好, 保健康	280	不必额外进补	292
多梦与心理压力	281	试一试柠檬	292
		妊娠第九个月	

☞ “孕气”解惑	293
这个月的妈妈宝宝	293
孕晚期心理保健	295
双胞胎孕妈妈的护理	296
☞ 巧吃会做	299
健脑食物益宝宝	299
这个月的饮食和营养	300
☞ 日常起居	301
皮肤变化与对策	301
浪漫减负的夫妻按摩	303
安全舒适做家务	305
一举一动有讲究	306
给孩子取名	307
☞ 保健全方位	308
新的尴尬——尿失禁、尿频	308
缓解焦虑情绪	309
妊娠抑郁	310
了解胎位	311
早产预防	313
“急产”怎么办	313
☞ 运动与胎教	314
“养胎”运动	314
运动和锻炼	315
☞ 婆婆妈妈	317
细嚼慢咽好	317
准备尿布	317

预防感冒	318
------------	-----

妊娠第十个月

☞ “孕气”解惑	319
这个月的妈妈宝宝	319
听音乐配合运动	322
☞ 巧吃会做	323
临产前的饮食	323
补血和补充铁质	325
临产前的饮食禁忌	328
水果吃太多易发胖	331
☞ 日常起居	332
起居细节自我呵护	332
准备母乳喂养	334
☞ 保健全方位	335
勇敢面对分娩	335
过期妊娠	336
有危险的现象	337
☞ 运动与胎教	338
胎教衔接早教	338
准爸爸的乐观素质	340
☞ 婆婆妈妈	341
打包做准备	341
迎接分娩	341
左侧睡眠	342



第六篇

临产分娩保健方案

🍷保健全方位344

临产前的生理症候 344

入院前后 346

走近产房,了解顺产 347

减轻产痛 350

无痛分娩 351

急产 353

剖宫产 354

过期妊娠的应对 356

🍷知心伴侣357

学会产前体操有益助产 357

学习和掌握分娩技巧 359

分娩时的疼痛对宝宝有益 362

遭遇异常,相信现代医学更相信自己

..... 365

🍷婆婆妈妈369

临产前的物质准备 369

临产前琐碎叮咛 371

临产忌焦虑 373

产房里的准爸爸 374

补益助产 375

产前促乳 376

第七篇

产后月子保健方案

产后生理变化 378

产后日常护理 380

产后心理健康 384

产后卫生保健 387

胀奶的应对 388

早运动,早健康 390

产后不适的调理 391

🍷巧吃会做395

产后的饮食原则 395

产褥期的营养需求 396

"坐月子"讲究饮食 397

🍷知心伴侣401

产后抑郁期 401

附:自我监测产后抑郁指数 404

康复与夫妻生活 405

"坐月子"照顾方式选择 407

🍷婆婆妈妈411

饮食健康 411

及时做产后健康检查 413

并非缘于"坐月子"——

释疑种种产后疼痛 414

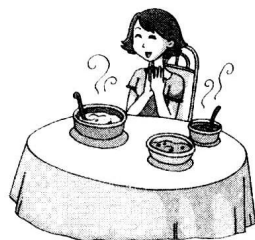
康复黄金时期 417

体形再塑,产后瘦身 419

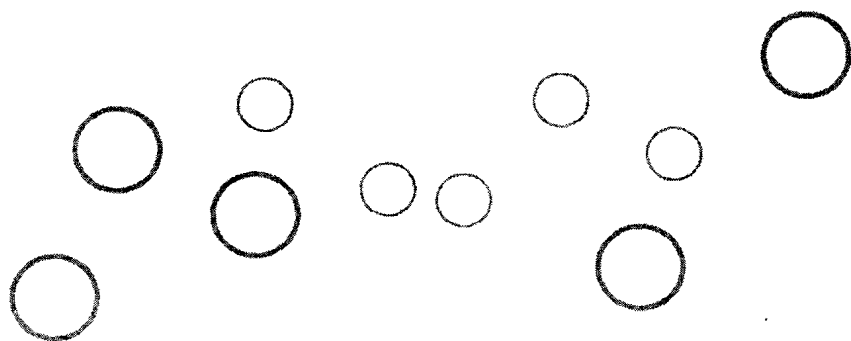
产后皮肤保养 422

产后防脱发 423

产后美胸 425



恢复身材做运动	429	生理烦恼种种应对	439
再造平坦小腹	430	“老朋友”，新问题	442
还我美丽双腿	432	恢复夫妻生活	444
☞巧吃会做	435	☞婆婆妈妈	446
产后塑身饮食	435	产后塑身日程	446
吃对了，才能瘦	438	家庭选择保姆	447
☞知心伴侣	439	新爸爸的变化	450



如果说相爱的男女两情相悦，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、奉献社会、延续生命、百年树人的宏伟工程。

即将承担孕育义务的夫妻，在怀孕之前，需要了解优生优育相关的细节，更重要的是需要做到有备而孕，在心理上、物质条件方面做好充分的准备，需要完成自身角色转换的社会责任意识变化，需要做好家庭育儿的准备工作。



优生优育方案



直面优生

做妈妈意味着什么

如果说相爱的男女两情相悦，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、奉献社会、延续生命、百年树人的宏伟工程。

即将承担孕育义务的夫妻，在怀孕之前，需要了解优生优育相关的细节，更重要的是要做到有备而孕，在心理上、物质条件方面做好充分的准备，需要完成自身角色转换的社会责任意识变化，需要做好家庭育儿的准备工作。

角色转换 从为人子女的社会角色，转换到为人父母，意味着要承担一份社会责任，完成延续生命、为人类社会继续发展的繁衍而尽力。

在养育孩子之前，年轻的夫妻始终处在做儿女的地位上。一旦决定要养育孩子，或者说一旦成为父母亲角色，就意味着要承受一份永远不能推卸的责任。必须要经历十月怀胎、一朝分娩、呱呱坠地、嗷嗷待哺、日夜相守、朝夕牵挂的亲情，还要经历把一个幼小的生命十数年如一日地哺育成人的辛劳。

不少人认为，只有亲身经历养育孩子的艰辛之后，自身才能真正成熟，成为真正的成年人。至少，养育孩子的经历，可以让年轻的夫妻理解自己父母，传承敬老、孝悌的文明传统。

俗话说，“养儿方知父母恩”，只有自己为人父母，有了养育孩子的切身经历之后，才能充分理解到，自己的父母是如何含辛茹苦、无怨无悔地把自己养育成人，与父母亲、公婆母、岳父母的情感距离拉近，

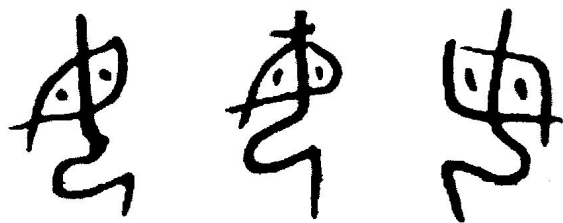


把讲究孝敬老人的传统文明习惯主动传承下去。

当然，在承担为人父母角色、经育儿艰辛的同时，也会享受到一份育儿独有的天伦之乐，每一次被告知已经为人准父母、第一次胎动于母腹中、第一次呱呱坠啼、第一次看到宝宝无邪的笑容、第一次咿呀学语、第一次迈步、第一次懂得关爱父母……诸多养育孩子过程中的乐趣，如果没有亲身经历，是体会不到其中的快乐和成就感的。

早期教育准备 家庭，是社会的基本组成单位，是做为社会个体新成员的孩子成长的温床，身为父母言谈举止，父母的价值观、人格特征和心理健康水平，都会直接影响到孩子能否健康地成长，关系到整个社会及民族的健康发展。

为人母：母亲，代表情感，代表细腻，代表和谐的社会关系，是厚德载物典范。据说，在甲骨文中，“母”字是一个弓着身体的女性，怀抱着孩子，两只眼睛关注在孩子身上。



为人父：父亲代表哲理，代表规则，代表的是坚强不息的力量。是“天行健，君子以自强不息”。

父母：为人父母是一本书，父亲是书的目录，母亲是书的内容。父母亲用自己的言传身教、身体力行，为孩子写成一本人生的大书。而孩子则是由出生后的“一张白纸”为起始点，习读参照着父母这一本大书，找到自己的生命坐标，走向社会，走向自己生存的道路。

一个新生命的降临，能带给家庭欢笑、幸福，还有值得人憧憬的未来。在幸福欢乐之余，新生儿的父母也会开始新的困扰，怎样才能给宝宝一个美好的未来，给宝宝一个健康的成长环境，如何培养自己的宝



宝智力，注意那些成长中事项等等。

虽然自己的父母经验，能够帮助一些新任父母，但作为新一代父母，总会想给孩子提供更科学和健康的抚育方法，总是希望孩子能够继承自己的优秀品质，具备健康体质、聪明才智、卓越才能，“青出于蓝而胜于蓝”，能够在各方面超越自己。

因此，身为人的父母，不断地学习、掌握科学养育知识，不断地以身作则，身体力行地在家庭教育中为孩子做好榜样，也是养育孩子后，对为人父母者的不断鞭策和动力。毕竟，任何社会角色、职务的扮演，都能够变化和卸任，而一旦为人父母，这样的角色、职务则是终身伴随，无可推卸，要究其一生来完成的。

家庭生育计划 明确养育孩子的责任和义务，要为家庭培养健康聪明、优秀的下一代，则需要妥善地制定一份家庭生育计划。

“计划”这个词本身，就是指

利用科学方法做某件事，人们常常会说做一件事情要“计划好”，就是要“科学地安排”这件事。

生育计划，则具体到家庭，属于夫妻之间在走向婚姻之后，对于家庭未来的生育大事做好科学的计划，选择最适合的时间、年龄、健康状况和生理环境，科学合理地繁衍后代，延续生命，达到优生优育的目的，完成对于社会所承担的义务。

制订好家庭的生育计划，应当参考的重要因素包括：

年龄：较为一致的看法，女性的最佳育龄在 25 岁左右，一般不要超过 30 岁左右。男性的最佳生育年龄在 30 岁左右。当然，不同的夫妻还受到众多其他因素的影响，诸如环境、伦理观和生理、心理等多方面的因素制约，因此上述的最佳育龄并不绝对。此外，过度晚育并不好，因为 35 岁以上女性怀孕被列为高龄孕妇，于己、

于下一代健康的风险都要高。

健康：男女双方有一方健康状况欠佳时，都要避免妊娠。如急性传染病，肝炎、风疹、流感等，女性有心、肝、肾等慢性病的，要在病情缓解、医生检查允许后，方能妊娠。

药物：如果长期服用一些药物，像抗癌、抗癫痫、抗结核类药物，需要停药后过一段恢复期，经医生同意再生育。采用口服避孕药避孕的，最好改用避孕工具避孕半年后再生育。

经济：生育，是一件既耗体力，又需要大量财力物力来完成的大事，如果双方自认为经济能力尚不足以负担育儿，则以适当推迟生育，为双方制订一个多少年后生育的计划为佳。

其他：戒除烟酒及其他不利于下一代健康的习惯；接触有毒、有害物质或放射性环境中工作的，实施生育计划前，要暂离有害的环境。

当然，实施生育计划，除了要充分考虑上列因素之外，每一个家庭都还有自己的具体情况，需要充分商量，细致、周到地做好生育安排。

家庭实施生育计划离不开保健，首要的是做好婚前保健，自从近年来国家立法把婚检改为自愿后，婚检率普遍下降。其实，进行婚前健康检查，也正是家庭生育计划、确保优生优育的一个实施步骤。

第二步是孕前保健。有生育计划的女性在生育前，应当到正规医院做相关的心、肺、肝、肾功能检查，看一看有无生殖道感染、咨询受孕最佳时间等；丈夫也要参加检查，至少要在预定受孕期前一个月戒烟、戒酒。

第三步是孕期保健。新装修的家庭环境和以塑料为原料的企业、化工行业等，接触挥发性有害化学物质多，会对母婴健康造成不良影响，孕前应离开这些环境。此外，孕期不宜太多接触电脑、电视机、传真机、复印机、微波炉等电磁场。

