

结合作者20年临床经验打造
真正适合中国人的孕育经

封面孕妈妈/丽子

科学、全面、贴心的怀孕分娩产后知识

怀孕 分娩产后 大百科



YZLI 0890089171

聪明的准妈妈

高丽娟
董瑞雪

主编

吉林科学技术出版社



怀孕 分娩产后 大百科



高丽娟 董瑞雪 主编



YZLI 0890089171

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩产后大百科 / 高丽娟, 董瑞雪主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4732-3

I. ①怀… II. ①高… ②董… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3 ③R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071065 号

怀孕分娩产后大百科



主 编 ✧ 高丽娟 董瑞雪

编 委 ✧ 王红霞 张丽梅 刘静波 郭 晶 邱慧鹏 赵海欧

模 特 ✧ 刘佩殊 张 丛

责任编辑 ✧ 宛 霞 赵 沫

封面设计 ✧ 一行设计 于 通

技术插图 ✧ 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良 苏秀梅
林 敏 梁 晶 苏秀芝 李双双 刘亚超 王 平 陈 阡

制 版 ✧ 长春市一行平面设计有限公司

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 ✧ 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ✧ 0431-85674016 85635186

储运部电话 ✧ 0431-84612872

团购热线 ✧ 0431-85674016

网 址 ✧ <http://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: 720mm×990mm 16开 30印张

字数: 380千字

版次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4732-3

定价: 29.90元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换



前言

PREFACE

怀孕——对于初次怀孕的妈妈，都会十分渴望了解很多怀孕知识，比如：目前我的身体状态是否正常呢？我可爱的宝宝是否能健康发育呢？为了解答孕妈妈的各种疑问，本书将孕期分为40周分别进行系统介绍，提炼出怀孕期间每周的不同变化和需要注意的事项。此外还将共性问题按孕早期、孕中期、孕晚期的时间段划分，分别加以详尽解答。

分娩——经过10个月漫长又令人激动的等待，终于要见到自己的小宝宝了，但分娩是考验孕妈妈经受痛苦和忍耐力的艰难时刻。本书让孕妈妈了解新生命诞生的神秘过程，掌握分娩前后必须要了解的知识。只要正确地掌握分娩的相关知识，就会大大减轻分娩给孕妈妈带来的心理负担。选择最佳的分娩方式，能够使分娩变得更幸福、更有意义。

产后——产后调理是女人一生中重要的一环。分娩之后6周左右，新妈妈的身体才能恢复到正常状态，所以产褥期的新妈妈需要进行特别的护理，本书详细介绍了产褥期内新妈妈的身体变化和健康护理方法，以及照顾新生儿的方法及要领。



目录 CONTENTS

PART 1

怀 孕

准备怀孕 26

了解身体26

了解女性身体26

了解男性身体28

了解孕育过程29

提前3个月为怀孕做准备31

营养储备31

生活习惯32

体重控制36

选择受孕时间37

最佳怀孕时间37

排卵期的计算方法38

如何计算预产期40

孕前检查41

准爸爸的体检41

待孕妈妈的体检42

孕前必须治疗的疾病45

心脏病45

高血压46

糖尿病46

肝 炎47

贫 血47

慢性肾炎47

子宫肌瘤48

性 病48

结核病48

膀胱炎48

癫痫病48

哮喘病49

阴道炎49

孕前禁忌药品49

避孕药49

其他药物50

孕早期妈妈必知

51

孕1~2周重点.....51

决定怀孕的瞬间.....51

子宫的变化.....51

怀孕征兆.....52

怀孕测试方法.....53

孕3周重点.....54

完成受精.....54

受精卵进入子宫.....54

观察基础体温的变化.....54

孕妈妈阴道分泌物增多.....55

谨慎用药.....55

孕妈妈避免拍X光片.....55

孕妈妈避免剧烈运动.....55

孕4周重点.....56

胎儿的神经管在此时形成.....56

胎儿经由绒毛组织吸收养分.....56

胎儿头和躯干分开.....56

孕妈妈月经停止.....56

孕妈妈开始出现呕吐现象.....57

自我检测是否怀孕.....57

自我预测预产期.....57

做好怀孕的心理准备.....57

一日三餐要均衡摄取营养.....58

每日补充叶酸.....59

超声波可以检测的事项.....59

孕5周重点.....60

胎儿大脑和脊柱形成.....60

胎儿心脏开始跳动.....60

孕妈妈出现类似感冒的症状.....60

孕妈妈常常恶心、呕吐.....60

孕妈妈出现尿频症状.....61

孕妈妈乳房肿胀、刺痛.....61

缓解呕吐可以这样吃.....61

孕6周重点.....62

胎儿开始形成雏形.....62

胎儿大脑快速发育.....62

孕妈妈出现消化不良的情况.....62

孕妈妈头痛症状加剧.....63

孕妈妈出现便秘症状.....63

以愉快的心情记录怀孕日记.....63

充分补充促进胎儿大脑发育的营养素.....63

孕妈妈主要食物摄取营养成分表.....64

用食物预防和缓解便秘.....69

通过谈心缓解孕妈妈心理压力.....70

孕7周重点.....72

胎儿面部日渐清晰.....72

胎儿心脏完全形成·····	72
孕妈妈很容易尿频·····	72
性生活应特别小心·····	73

孕8周重点····· 74

胎儿开始细分手臂和腿·····	74
胎儿开始形成耳朵和眼皮·····	74
孕妈妈子宫变大、体重增加·····	74
孕妈妈呕吐变严重·····	74
孕妈妈阴道分泌物再次增多·····	75
面部发生色素变化·····	75
是容易流产的时期·····	75
引起自然流产的主要原因·····	75
如何预防自然流产的发生·····	76
防止流产的生活准则·····	76
每月一次定期产检·····	77

孕9周重点····· 82

胎儿形成手指与脚趾·····	82
胎儿眼皮逐渐覆盖眼睛·····	82
孕妈妈乳房变大并可摸到肿块·····	82
孕妈妈会感到腰部酸痛·····	82
孕妈妈出现更多的皮肤疾病·····	83
孕妈妈应积极调整心情，避免孕期抑郁·····	83
孕妈妈要尽量通过食物摄取各种维生素·····	83

孕10周重点····· 84

全面进入胎儿期·····	84
胎儿生殖器官开始形成·····	84
孕妈妈应考虑是否进行绒毛膜取样检查·····	84

孕11周重点····· 87

胎儿头部约占全身的一半·····	87
胎儿外生殖器官开始形成·····	87
孕妈妈需重点增加蛋白质和热量的摄取·····	87
孕妈妈需大量补水·····	88
孕妈妈要听舒缓的音乐·····	88
记录对胎儿的感觉和想法·····	88

孕12周重点····· 89

胎儿迅速成长·····	89
胎儿开始形成手指甲·····	89
孕妈妈子宫上移到腹部·····	89
孕早期害喜症状逐渐消退·····	89
孕妈妈易出现眩晕症状·····	90
孕妈妈面部出现黄褐斑·····	90
孕妈妈在此时期如何做家务·····	90
孕妈妈忌暴饮暴食·····	91
孕妈妈应每天用温水洗澡·····	91

孕早期胎教方案 92

孕1月胎教重点92

环境胎教92

孕1月胎教内容99

音乐胎教99

怡情胎教 100

孕2月胎教重点 102

情绪胎教 102

孕2月胎教内容 116

音乐胎教 116

联想胎教 117

孕3月胎教重点 117

抚摩胎教 117

孕3月胎教内容 120

音乐胎教 120

联想胎教 121

怡情胎教 121

孕早期症状 122

害喜症状 122

如何改善害喜症状 122

不需担心的症状 124

身体容易疲倦 124

乳房肿胀 125

子宫变化 125

体重变化 125

容易忧郁 125

尿 频 125

阴道分泌物增多 126

异常情况的征兆 126

呕吐并伴随少量出血 126

阴道出血 126

腹痛加重伴有出血症状 127

尿液混浊且排尿后有疼痛感 127

流产的原因及预防方法 127

常见原因 127

预防方法 128

孕早期饮食营养 129

孕1月营养重点 129

细胞形成的关键时期 129

胎儿的饮食与母亲有关·····	129
情绪和营养的关系·····	129
孕妈妈要养成良好的饮食习惯	131
孕1月营养食谱·····	134

孕2月营养重点····· 137

孕妈妈可少食多餐·····	137
孕妈妈饮食要卫生·····	137
孕妈妈要少吃糖·····	138
不吃罐装食品·····	138
科学补充叶酸·····	138
鱼肉是胎儿大脑发育的催化剂	138
孕2月营养食谱·····	139

孕3月营养重点····· 140

要增加能量的摄入·····	141
注意碘元素的补充·····	141
要保证优质蛋白质的供给·····	141
要保证全面合理的营养·····	142
保证无机盐的供给·····	142
注意维生素D的补充·····	142
注意铜、锌元素的补充·····	143
孕3月营养食谱·····	143

孕中期妈妈必知 147

孕13周重点····· 147

胎儿已具备完整的脸部形态·····	147
-------------------	-----

胎儿对腹中的声音有了反应·····	147
胎儿身体各器官开始归位·····	147
孕妈妈胸部变大,出现静脉曲张	148
孕妈妈的体型看上去有了明显变化	148

孕妈妈在此时期开始出现妊娠纹	148
进入孕中期,孕妈妈要学会在怀孕中休息·····	148
孕妈妈要提早做预防腰背痛的运动·····	148
孕妈妈要在此时期增加铁质的摄入量·····	149
孕妈妈可在此时期尝试丰富的音乐胎教·····	149

孕14周重点····· 150

胎儿可以区分出性别了·····	150
胎儿的全身长出了汗毛·····	150
孕妈妈食欲开始增加·····	150
孕妈妈应确保手脚暖和·····	151
孕妈妈可以进行有规律的运动或体操·····	151
孕妈妈要避免食用高热量食物	151
怀孕中的牙齿管理·····	151

孕15周重点····· 153

胎儿皮肤薄且透明,开始长出眉毛和头发·····	153
-------------------------	-----

胎儿在15周时完成胎盘的形 153

胎儿已经可以活动肌肉，还能吮吸自己的大拇指 153

孕妈妈的基础体温仍然保持在低温状态 154

孕妈妈开始分泌乳汁 154

孕妈妈腹部和髋部开始感到疼痛 154

孕妈妈可以开始为自己准备孕妇装 154

孕16周重点 156

胎儿达到三等身的比例 156

胎儿出现呼吸的征兆 156

孕妈妈下腹部明显增大 156

孕妈妈能够感受到第一次胎动 156

孕妈妈可以在本周进行畸形儿检查 157

孕妈妈要从本周开始全面开展胎教 157

孕17周重点 158

胎儿开始生成脂肪 158

胎儿通过胎盘吸收氧气 158

胎儿的听觉器官在此时开始变得发达 158

孕妈妈开始在全身形成皮下脂肪 158

孕妈妈的呼吸在此时期会变得比较困难 159

孕妈妈有时会出现鼻子或牙龈出血 159

孕妈妈进入孕中期要特别注意控制体重 159

孕中期可选择对孕妈妈有益的运动 159

怀孕中应避免的运动 160

孕18周重点 161

胎儿心脏跳动更加活跃 161

胎儿进入全面胎动 161

孕妈妈通过第一次胎动推断预产期 161

孕妈妈此时期易患痔疮 162

孕妈妈应坚持与胎儿交流 162

孕妈妈要控制甜食的摄入量 162

孕妈妈要继续补铁 162

孕妈妈减轻腰痛的方法 163

孕19周重点 165

胎儿大脑持续发育 165

胎儿开始有丰富的表情 165

孕妈妈乳房变大并分泌出乳汁 165

孕妈妈白带增多 166

孕妈妈要多摄取钙质 166

孕妈妈可在此时准备孕妇专用内衣

..... 166

孕妈妈应该使用腹带或专业塑身裤

..... 167

孕20周重点..... 168

胎儿的皮肤表面分泌出胎脂 168

胎儿的感觉器官快速发育..... 168

孕妈妈腰部线条完全消失..... 168

孕妈妈出现尿频症状..... 169

预防妊娠纹的方法..... 169

记录胎儿的心脏跳动..... 169

孕中期的夫妻性生活..... 170

与丈夫一起参加培训班..... 170

孕妈妈要注意日常起居..... 170

孕21周重点..... 171

胎儿的消化器官开始发育..... 171

胎儿的胎脂分泌量增加..... 171

孕妈妈呼吸有些困难..... 171

孕妈妈出现脚部浮肿..... 172

孕妈妈出现水肿或静脉曲张... 172

孕妈妈预防静脉曲张的方法... 172

孕妈妈怎么吃能够减少热量的摄取172

孕22周重点..... 174

胎儿的眼皮和眉毛基本形成... 174

胎儿的骨骼和关节日渐发达... 174

孕妈妈此时容易引起贫血..... 174

孕妈妈关节开始松弛..... 175

孕妈妈应开始进行乳房按摩... 175

孕中期的B超检查 175

孕23周重点..... 176

胎儿身体和脸部逐渐成形，开始长出小牙根..... 176

孕妈妈出现皮肤瘙痒症状..... 176

孕妈妈情绪波动很大..... 177

孕妈妈应积极寻找改善心情的各种方法..... 177

孕妈妈可以通过子宫底高度推测出胎儿大小..... 177

孕24周重点..... 178

胎儿肺部血管进一步发育 178

胎儿对外界声音更加敏感..... 178

孕妈妈腿部出现抽筋现象..... 178

孕妈妈会出现牙龈出血..... 179

孕妈妈要进行糖尿病检查..... 179

孕妈妈要注意出行安全..... 179

孕妈妈应适当运动..... 179

孕25周重点..... 180

胎儿皮肤开始红润..... 180

孕妈妈开始出现紫色妊娠纹····· 180

孕妈妈出现眼干症状····· 180

孕妈妈要精心保养皮肤····· 181

孕妈妈要坚持做孕妇操····· 181

孕妈妈应减少长途出行····· 181

孕妈妈的日常运动····· 181

孕26周重点····· 182

用手电筒可检测到胎儿的视神经是否开始作用····· 182

胎儿开始有呼吸····· 182

孕妈妈出现肋骨疼痛及下腹部疼痛 182

孕妈妈身体重心发生前移，加重腰痛····· 183

孕妈妈睡眠中会做噩梦····· 183

孕妈妈应预防妊娠高血压综合征 183

孕妈妈要养成良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠····· 183

孕27周重点····· 184

胎儿视觉、听觉逐步发育····· 184

胎动越来越明显····· 184

孕妈妈血压会上升····· 184

孕妈妈如何缓解疲劳····· 184

孕妈妈要预防早产····· 185

孕妈妈要保持心情愉快····· 185

孕妈妈要防止缺钙····· 185

孕28周重点····· 186

胎儿大脑组织迅速发育····· 186

胎儿会有规律地睡觉、醒来····· 186

孕妈妈妊娠纹更加明显····· 186

孕妈妈乳房中形成初乳····· 187

孕妈妈感到明显疲劳····· 187

孕妈妈如何预防浮肿····· 187

孕中期胎教方案····· 188

孕4月胎教重点····· 188

对话胎教····· 188

孕4月胎教内容····· 191

光照胎教····· 192

性格胎教····· 192

情绪胎教····· 192

营养胎教····· 193

环境胎教····· 195

孕5月胎教重点····· 197

运动胎教····· 197

让宝宝动起来····· 198

怎样认识运动胎教····· 198

深情款款的拍打运动····· 199

有益胎教的运动有哪些····· 200

孕5月胎教内容 202

抚摩胎教.....	202
音乐胎教.....	203
对话胎教.....	204
语言胎教.....	204
光照胎教.....	205
情绪胎教.....	205
环境胎教.....	206

孕6月胎教重点 206

求知胎教.....	206
-----------	-----

孕6月胎教内容 207

抚摩胎教.....	207
呼唤胎教.....	208
联想胎教.....	209
运动胎教.....	209
情绪胎教.....	210

孕7月胎教重点 210

光照胎教.....	210
-----------	-----

孕7月胎教内容 212

抚摩胎教.....	212
语言胎教.....	212
情绪胎教.....	213
环境胎教.....	213

孕中期症状 215

腰 痛.....	215
手指、手腕发麻酸痛.....	215
严重的便秘.....	215
痔 疮.....	216
静脉曲张.....	216
腹部发痒.....	216
眩 晕.....	217
流 产.....	217

孕中期饮食营养 218

孕4月营养重点 218

合理安排孕妈妈的饮食.....	218
孕妈妈身边常备零食.....	220
孕4月营养食谱.....	220

孕5月营养重点 224

合理摄取营养.....	224
健脑食品.....	224
合理使用补品.....	225
孕5月营养食谱.....	226

孕6月营养重点 228

培养良好的饮食习惯.....	228
----------------	-----

孕妈妈要做到规律饮食..... 229

孕妈妈的合理营养组合..... 229

孕妈妈应采取保持食物原味的烹调
方式..... 232

孕妈妈要注意铁质的摄入..... 232

其他饮食注意事项..... 233

孕6月营养食谱 233

孕7月营养重点 236

提倡食物的多样化..... 236

孕妈妈三餐的营养对胎儿发育的重
要性..... 236

孕7月营养食谱 238

孕晚期妈妈必知 241

孕29周重点..... 241

胎儿能够看到子宫外的亮光... 241

孕妈妈出现规律性子宫收缩... 241

孕妈妈出现肋骨疼痛..... 241

孕妈妈分泌物增多, 容易导致外阴
瘙痒..... 242

孕妈妈每两周要接受一次定期检查
..... 242

孕妈妈要减少盐和糖的摄取... 242

孕妈妈要留意体重的突然增加 242

孕30周重点..... 243

胎儿的头部变大 243

胎儿的生殖器区分更加明显... 243

孕妈妈感到胸闷、胃痛..... 243

孕妈妈出现呼吸急促..... 243

孕妈妈在饮食上应遵循少食多餐的
原则..... 244

孕妈妈饭后最好躺下休息半小时 244

孕妈妈为避免疲劳可适当做些活动
..... 244

孕妈妈在孕晚期要严格控制体重增
长..... 244

孕31周重点..... 245

胎儿的肺和消化器官基本形成 245

胎儿能分辨黑暗与光明..... 245

孕妈妈腰部和肩部疼痛..... 245

孕妈妈易出现出血症状..... 246

孕妈妈可能出现尿失禁现象... 246

孕妈妈应做好定期检查, 预防妊娠
高血压综合征..... 246

购买婴儿用品, 布置儿童房... 246

孕32周重点..... 247

胎儿的活动变得迟缓..... 247

胎儿已长成新生儿模样..... 247

孕妈妈体重快速增长..... 247

孕妈妈胸部疼痛,呼吸急促····· 247

孕妈妈感到胸闷恶心····· 248

孕妈妈应重视产前检查····· 248

不要过度劳累,做家务时要避免长时间弯腰····· 248

孕妈妈开始做有助于哺乳的乳房护理····· 248

孕33周重点····· 249

胎儿器官基本发育完全,每天从膀胱中排出尿液····· 249

男性胎儿的睾丸已下移到阴囊 249

孕妈妈在孕晚期会出现尿失禁现象····· 249

孕妈妈性欲下降····· 249

孕晚期的性生活要特别小心,否则易造成早产····· 250

孕妈妈要注意出行安全····· 250

孕妈妈应避免高危动作····· 250

孕34周重点····· 251

胎儿头部开始朝向子宫····· 251

胎儿头骨变硬····· 251

孕妈妈腿部疼痛····· 251

孕妈妈对分娩恐惧不安····· 251

开始确定产后护理的人选····· 252

让丈夫帮助按摩····· 252

保持愉悦的心情····· 252

孕35周重点····· 253

胎儿皮肤呈现出粉红色····· 253

胎儿手指甲可以覆盖到手指尖 253

孕妈妈子宫底上移····· 253

通过B超检测胎儿大小····· 254

准备住院用品····· 254

提前准备好婴儿必需品····· 255

孕妈妈要进行适度活动····· 257

孕36周重点····· 258

胎儿身体器官发育成熟····· 258

孕妈妈的子宫增大到极限····· 258

孕妈妈感到胎动明显减少····· 258

孕妈妈出现腹部下坠感····· 259

孕妈妈下腹部和大腿感到疼痛 259

孕妈妈每周要接受一次定期检查 259

孕妈妈要远离家务····· 259

孕妈妈要避免攀登到高处····· 259

孕妈妈决定是否进行剖宫产····· 260

孕妈妈要预防便秘····· 260

孕妈妈要注意休息····· 260

孕妈妈会产生色素沉着····· 260

孕37周重点····· 261

胎儿仍在继续成长····· 261

胎儿从母体得到抗体,形成免疫力····· 261

孕妈妈下腹部有收缩和疼痛感 261

孕妈妈子宫口变软,分泌物增多 262

孕妈妈在孕晚期应避免独自外出 262

临近分娩,孕妈妈更应注意防止过食..... 262

孕妈妈应准备好紧急联系电话 262

孕妈妈应勤洗澡,保持身体清洁 262

孕38周重点..... 263

胎儿身体各部位骨骼均匀发育 263

孕妈妈出现假阵痛宫缩..... 263

孕妈妈要测试自然分娩的可能性 263

怀孕最后一个月要做好胎教... 264

坚持怀孕最后的定期检查..... 264

孕39周重点..... 265

胎儿肠道内充满胎便..... 265

胎儿分泌荷尔蒙,有助于出生后第一次呼吸..... 265

孕妈妈出现有规律的子宫收缩 265

孕妈妈出现破水..... 265

了解分娩当天的过程..... 266

孕妈妈要充分做好分娩的心理准备..... 266

密切关注身体变化..... 266

孕妈妈此时期须注意..... 266

孕40周重点..... 267

胎儿正在为出生做准备 267

孕妈妈开始阵痛..... 267

调节心情..... 267

孕晚期胎教方案 268

孕8月胎教重点 268

性格胎教..... 268

孕8月胎教内容 270

对话胎教..... 270

音乐胎教..... 271

光照胎教..... 271

联想胎教..... 272

美育胎教..... 272

孕9月胎教重点 273

音乐胎教..... 273

音乐胎教的注意事项..... 278

孕9月胎教内容 279

抚摩胎教..... 279

音乐胎教..... 279

光照胎教..... 280

情绪胎教..... 280

美育胎教..... 280

孕10月胎教重点 283

联想胎教 283

孕10月胎教内容 287

临近分娩应减少恐慌 288

多与胎儿沟通减少恐慌 288

语言胎教 288

游戏胎教 291

音乐胎教 293

行为胎教 293

习惯胎教 295

孕晚期症状 296

孕晚期心跳加快 296

腹部胀痛难忍 296

腿部出现痉挛 296

出现浮肿 296

出现尿频现象 297

活动时腹部抽痛 297

肩膀疼痛 297

早 产 298

胎儿臀位 299

孕晚期饮食营养 300

孕8月营养重点 300

饮食要以量少多样为主 300

选体积小、营养高的食物 300

脂肪性食物应少食 300

摄取足够蛋白质和脂肪酸 300

孕8月营养食谱 301

孕9月营养重点 304

孕妈妈要继续少食多餐 305

要保证蛋白质的摄入量 305

要控制脂肪摄入量 305

孕妈妈严禁饮食过度 305

促进胎儿大脑发育的食物 306

孕9月营养食谱 307

孕10月营养重点 309

孕妈妈营养要跟上 309

补充较完善的蛋白质 310

多吃预防便秘的食物 310

少食多餐仍是孕妈妈需要坚持的饮

食原则 310

孕妈妈需增补DHA类食物 310

孕10月营养食谱 310