



乐活一族精品书系



曹军 编著

快乐准妈妈

HAPPY

- ◆怎样才能生一个健康聪明的宝宝
- ◆我们要加强学习，掌握优生知识，做个优生妈咪
- ◆迎接宝宝的降临，做个快乐的准妈妈吧
- ◆产后如何康复并快速恢复身材，也是我们非常关心的问题



NLIC 2970700537



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

乐活一族精品书系



曹军 编著

快乐准妈妈

APPY



NLIC 2970700537



中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐准妈妈 / 曹军编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 6

(乐活一族精品书系)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0303 - 6

I. ①快… II. ①曹… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 ③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000837 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泽明印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 11.75 字数 184 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0303 - 6

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/


前言

QIANYAN

“计划生育，少生优生”是我国的一项基本国策，优生则成了一门学问。对于家庭来说，孩子是掌上的明珠；对于社会来说，孩子是花园的奇葩；对于国家来说，孩子是民族的希望……可见，优生优育对于家庭、社会、国家都是一件至关重要的事情。

生儿育女，看上去似乎是一件再简单不过的事情，但其中蕴藏着诸多玄机，非亲身经历而不可体验其中的奥秘。在当今这个物欲横流、世俗多变的时代，人们对诸多事物越来越讲究，就连这延续了千万年之久的生物繁衍的学问，也在不断地被发掘，以期达到完美的境界。

如今的孩子可谓矜贵，从孕育到养育，再到培养，这一过程都得耗费父辈以及祖辈的心血，其目的也只有一个，那就是要让自己的孩子“青出于蓝而胜于蓝”。为了达到这一目标，早在我国古代就已旗帜鲜明地提出了近亲结婚的危害，以及结婚年龄的规范等，并提出胎教的雏形。科学发展至今天，孕育子女也开始重视孕前、孕



中、产后的重要性。

本书分为“生一个健康聪明的宝宝”、“必须掌握的优生知识”、“迎接宝宝的降临”、“产后第一个月”四个部分。主要讲述女性自怀孕至婴儿满月期间的的生活知识。

在孕育子女的过程中，除了准妈妈的努力和修炼之外，准爸爸的配合也不可或缺，只要相互配合，便可起到相辅相成的作用。

希冀本书能够帮助您孕育一个健康、快乐、活泼的宝宝。年轻夫妻们若能掌握育儿方面的知识，将是百益而无一害的。

最后，衷心希望准妈妈们如愿以偿。

曹 军

2011年4月

目 录

◎乐活一族精品书系◎

快乐准妈妈之生一个健康聪明的宝宝

Kuaile Zhunmama Zhi Shengyige Jiankang Congming De Baobao

LOHAS 孕前 3 个月的准备

- | | | | |
|-------------------------|---|-----------------------|---|
| 1. 女性孕前检查 | 2 | 4. 准备一个防疫方案 | 5 |
| 2. 男性孕前检查 | 3 | 5. 口腔检查不可少 | 7 |
| 3. 为什么要做 TORCH 检查 | 4 | 6. 疾病要治愈, 健康做妈咪 | 9 |

LOHAS 最佳的怀孕时间

- | | | | |
|---------------------|----|-------------------|----|
| 1. 什么年龄生宝宝最好 | 10 | 4. 你需要长期服药吗 | 12 |
| 2. 怀孕的最佳季节 | 11 | 5. 流产后何时再怀孕 | 13 |
| 3. 停止避孕需要注意什么 | 12 | | |

LOHAS 孕前日常生活需注意哪些细节

- | | | | |
|------------------|----|--------------------|----|
| 1. 孕前饮食营养 | 14 | 5. 创造良好的孕妇居室 | 19 |
| 2. 补充叶酸好处多 | 15 | 6. 哪些植物要注意 | 20 |
| 3. 维生素与优生 | 15 | 7. 暂时和宠物说再见 | 22 |
| 4. 化妆品内有隐患 | 18 | 8. 提前预防家电污染 | 23 |

LOHAS 生孩子不是女人一个人的事

- | | | | |
|---------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 注意准爸爸的工作环境 | 25 | 4. 影响男性生育的药物有哪些 | 31 |
| 2. 培育最强壮的精子 | 27 | 5. 精子的高温不耐症 | 32 |
| 3. 吸烟喝酒危害大 | 29 | | |

快乐准妈妈之必须掌握的优生知识

Kuaile Zhunmama Zhi Bixu Zhangwo De Yousheng Zhishi

LOHAS 避开灰色受孕期

1. 灰色受孕期之一：正在服药期间 … 34
2. 灰色受孕期之二：刚发生过宫外孕后不久 … 34
3. 灰色受孕期之三：生殖器官有炎症存在时 … 35
4. 灰色受孕期之四：人体生理节律低潮时 … 35
5. 灰色受孕期之五：出现不良的自然环境变化 … 36
6. 灰色受孕期之六：性生活不合理或身心欠佳时 … 37
7. 温馨提醒 … 37

LOHAS 注意遗传因素

1. 是否需要去做遗传咨询 … 38
2. 哪些遗传病人不宜生育 … 39
3. 某些遗传疾病与胎儿性别的关系 … 40
4. 小孩子会继承些什么 … 41
5. 爸爸决定宝宝的寿命 … 42
6. 父母的身高对孩子的影响 … 43
7. 唇腭裂与遗传有关吗 … 43
8. 血型遗传与溶血 … 44

快乐准妈妈之迎接宝宝的降临

Kuaile Zhunmama Zhi Yingjie Baobao De Jianglin

1. 胎宝宝的成长历程 … 48
2. 孕妇保健讲科学 … 68
3. 胎儿养护有学问 … 84
4. 饮食营养很关键 … 94
5. 孕妇小食谱 … 119
6. 日常安全与保障 … 127
7. 成功胎教有方法 … 137

快乐准妈妈之产后第1个月

Kuaile Zhunmama Zhi Chanhou Diyi Geyue


1. 产后护理与保健 … 146
2. 饮食调养宜与忌 … 159
3. 身体恢复与锻炼 … 165
4. 如何应对产后不适症 … 167
5. 男人此时担子重 … 174



快乐准妈妈

快乐准妈妈之 生一个健康聪明的宝宝

Kuaile Zhunmama

- LOHAS 孕前 3 个月的准备
 - LOHAS 最佳的怀孕时间
 - LOHAS 孕前日常生活需注意哪些细节
 - LOHAS 生孩子不是女人一个人的事
- 

LOHAS 孕前 3 个月的准备

怀上小宝宝，是种格外的惊喜，好像上帝忽然送来的一份大礼，想要怀上一个健康的宝宝，有心当妈妈的人真的要好好准备。

健康的宝宝，必须是健康的精子和卵子结合的结晶，因此，男士孕前检查和女士一样重要，男女双方都需做孕前检查，以确保正常怀孕，生育健康宝宝。

/1/ 女性孕前检查

(1) 常规血液学检查

这项检查可以知道血红素的高低，如有贫血可以先治疗；也可以得到血小板的数值，血小板与凝血机能有关，过多或过少都会出血，所以有血小板问题的人要先治疗才适合怀孕；这项检查还可测得红细胞的大小（MCV），有助于发现地中海贫血携带者。地中海贫血携带者红细胞会比较小，MCV 会小于 80，而这种病为隐性遗传疾病，父母都为带因者，下一代才会受影响。因此，如果准妈妈的 MCV 小于 80，则准爸爸也须抽血。如果双方都小于 80，则须做进一步的检查，如血液电泳及 DNA 检测等，如果只有一方 MCV 小于 80，则不用担心。这是一种可以产前便诊断出的遗传疾病，所以近年来新生儿患有地中海贫血者已经非常少了。因此，一般血液计数检查（CBC）可以说是一项花费很少，而结果却很重要的检查。

(2) 梅毒血清检查及艾滋病病毒检验

这是两种性传染病的检查。梅毒会影响胎儿的健康，但幸好梅毒可以治疗，只要完全治愈便可安心怀孕；艾滋病则麻烦了，我们可以做的就是不要让这种不治之症影响到下一代，不要让无辜的宝宝来到这个世界。

(3) 麻疹抗体检查

怀孕时得麻疹会造成胎儿异常，所以没有抗体的准妈妈们，最好先去接受麻疹疫苗注射，但须注意的是，疫苗接种后，三个月内不可怀孕，因此要做好避孕措施。

(4) 乙型肝炎检查

乙型肝炎本身不会影响胎儿，即使妈妈是高传染性或是乙型肝炎抗原携带者，新生儿也可在出生后立刻打免疫球蛋白加以保护。不过，在孕前知道一下自己是否为乙型肝炎抗原携带者总是比较安心，如果既不是携带者也没有抗体，可以先接受乙型肝炎疫苗注射，预防胜于治疗。

准妈妈的疾病如果没有在孕前得到诊断治疗，等到怀孕时才发现，不但对胎儿健康有损，更会危及母体。以上提到的数项孕前检查非常简单，只要花费半天时间，几乎所有医院的妇产科都可以做，是每个准妈妈都适合的检查。其他还有一些特殊的检查，主要针对各种不同的遗传疾病，需一一咨询。为了下一代，准爸爸、准妈妈们一定要做好孕前检查的准备工作。

12/ 男性孕前检查

(1) 男士孕前检查最重要的就是精液检查。不少男性朋友嫌取精液麻烦而不愿检查。诚然，手淫取精液作检查是比较麻烦的，但是与妻子的生育力检查相比，精液检查已经算是很方便的了。正因为平时体检不检查精液，因此更有必要让精子“现现原形”。

(2) 男性泌尿生殖系统的毛病对下一代的健康影响极大，因此这个隐私部位的检查必不可少。如果觉得自己的睾丸发育可能有问题，一定要先问一下父母亲，自己小时候是否患过腮腺炎、是否有过隐睾、睾丸外伤和手术、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况，将这些信息提供给医生，并仔细咨询。

(3) 有些人如果几年都没有进行体格检查或者没做过婚检，那么肝炎、梅毒、艾滋病等传染病检查也是很必要的。

(4) 医生还会详细询问体检者及家人以往的健康状况，例如曾患过何种疾

病、如何治疗等情况，特别要重点询问精神病、遗传病等，必要时还要求检查染色体、血型等。

/3/ 为什么要做 TORCH 检查

TORCH 是指可导致先天性宫内感染及围产期感染而引起围产儿畸形的病原体，它是一组病原微生物的英文名称缩写，其中 T (Toxoplasma) 是弓形虫，R (Rubella Virus) 是风疹病毒，C (Cytomegalo Virus) 是巨细胞，H (Herpes Virus) 是单纯疱疹 I/II 型。

这组微生物感染有着共同的特征，即可造成母婴感染。孕妇由于内分泌改变和免疫力下降易发生原发感染，既往感染的孕妇体内潜在的病毒也容易被激活而发生复发感染。孕妇发生病毒血症时，病毒可通过胎盘或产道传播，进而感染胎儿，引起早产、流产、死胎或畸胎等，以及引起新生儿多个系统、多个器官的损害，造成不同程度的智力障碍等症状。特别在怀孕初的 3 个月，胚胎处于器官形成期，此时受病毒感染，可破坏细胞或抑制细胞的分裂和增值。器官形成期以后感染病毒，可破坏组织和器官结构，并可形成持续感染。出生后感染病毒，能引起相应的病变。故 TORCH 的感染影响着人口素质，与优生优育有重要关系。

TORCH 的感染

风疹 (RV) 感染：RV 主要通过呼吸道传播，孕妇感染后能使胎儿致畸，主要为先天性白内障、先天性心脏病和神经性耳聋，怀孕 20 周后的感染者几乎无影响。

巨细胞 (CMV)：感染后能引起宫内胎儿生长迟缓、小头形、脑炎、视网膜脉络膜炎、黄疸、肝脾肿大、溶血性贫血等，新生儿死亡率较高，围产期母乳排毒所致的 CMV 感染率为 63%。

单纯疱疹 (HSV I、II 型) 感染：HSV 通常潜伏在神经节。妊娠时母体的生理变化使 HSV 活化，孕早期感染能破坏胚芽面导致流产，孕中晚期虽少发畸胎，但可引起胎儿和新生儿发病。

TORCH 检测的意义

TORCH 感染者会造成孕妇流产、死胎，即使出生后也大多会有严重的智力障碍，生活不能自理，造成极大的精神及经济负担。我国每年约有 26000 个 TORCH 患儿出生，平均每小时就有 3 人，对优生优育与人口素质构成极大的威胁，因此它的感染诊治工作应该引起普遍关注。

TORCH 检测的方法

目前，国际上公认的最方便、最先进的早期筛查方法是采用 ELISA 酶免诊断技术。ELISA 酶免检测方法是检测人体血清中的特异性 IgM、IgG 抗体，由于 IgM 为早期感染指标，对胎儿影响巨大，所以 IgM 的检测备受关注，胎盘中特异性 IgM 的检测是诊断胎儿宫内感染的可靠依据。ELISA 试剂因其稳定、灵敏度高、特异性强、成本低等优点而在普通实验室中广泛采用。

/4/ 准备一个防疫方案

每个准备做妈妈的人都希望在孕育宝宝的 10 个月里平平安安，不受疾病的打扰。加强锻炼、增强机体抵抗力是根本的解决之道。但针对某些传染病，最直接、最有效的办法就是注射疫苗。

专家建议有两种疫苗最好能注射：一是风疹疫苗；另一个是乙肝疫苗。孕妈妈一旦感染上这两种疾病，病毒会垂直传播给胎儿，造成严重的后果。

许多先天性畸形都是由于风疹病毒感染所致。如果想在孕期避免感染风疹病毒，目前最可靠的方法就是接种风疹疫苗。它不仅对儿童有很好的保护作用，对孕妈妈及育龄女性也十分有效，但切不可在怀孕之后才进行接种。因为，在怀孕期间注射风疹疫苗，其中的病毒就会直接毒害胎儿，反而使胎儿成为受害者。从未接种过风疹疫苗的育龄女性，应该在怀孕之前接种。但必须注意在注射疫苗后 3 个月内不能怀孕，以免疫苗中的风疹病毒对胎儿造成不良影响。

风疹疫苗

风疹病毒可以通过呼吸道传播。早孕期风疹感染的女性有25%的可能会出现先兆流产、胎死宫内等严重后果，也可能造成婴儿先天性畸形、先天性耳聋等。因此，如果在妊娠初期感染上风疹病毒，医生很可能会建议你做人工流产。最好的预防办法就是在怀孕前注射风疹疫苗。

注射时间：至少应在受孕前3个月注射。因为注射后大约需要3个月的时间，人体内才会产生抗体。

效果：疫苗注射有效率在98%左右，可以达到终身免疫。

乙肝疫苗

我国是乙型肝炎高发地区，被乙肝病毒感染的人群高达10%左右。母婴垂直传播是乙型肝炎的主要传播途径之一。一旦传染给孩子，他们中85%~90%的人会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中25%在成年后会转化成肝硬化或肝癌，因此还是及早预防为好。

注射时间：按照“0、1、6”的程序注射。即从第一针算起，此后1个月时注射第2针，在6个月的时候注射第3针。加上注射后产生抗体需要的时间，至少应在受孕前9个月进行注射。

效果：免疫率可达95%以上。免疫有效期在7年以上，如果有必要，可在注射疫苗五六年后加强注射1次。

特别提示：①这两种疫苗在注射之前都须进行检查，确认被注射人没有感染风疹和乙肝病毒。②疫苗毕竟是病原或降低活性的病毒，并不是打得越多越好。坚持锻炼，增强体质才是防病、抗病的根本。

其他疫苗

还有一些疫苗可根据自己的需求，向医生咨询后作出选择：

(1) 甲肝疫苗

甲肝病毒可以通过水源、饮食传播。妊娠期由于内分泌的改变和营养需求量的增加，肝脏负担加重，抵抗能力减弱，所以极易感染此病毒。因此，专家

建议高危人群（经常出差或经常在外面吃饭者）应该在孕前注射疫苗防病、抗病。

注射时间：至少应在受孕前3个月注射。

效果：免疫时效可达20~30年。

（2）水痘疫苗

早孕期感染水痘可导致胎儿先天性水痘或新生儿水痘，如果怀孕晚期感染水痘可能导致孕妇患严重肺炎甚至致命。

注射时间：至少应在受孕前3个月注射。

（3）流感疫苗

属于短效疫苗，抗病时间只能维持1年左右，且只能预防几种流感病毒，适宜于儿童、老人或抵抗力相对较弱的人群。对于孕期的防病、抗病意义不大。因此，专家建议可根据自己的身体状况自行选择。

注射时间：北方地区每年的10月底或11月初，南方地区每年11月底或12月初。在注射流感疫苗3个月以后再怀孕。

效果：免疫时效1年左右。

（4）狂犬疫苗

属于事后注射疫苗，即在被动物咬伤后注射疫苗。早孕期尽量避免注射狂犬疫苗。只有在被动物咬伤极为严重的情况下，在征求妇产科医生的意见后才能考虑注射疫苗。

注射时间：被动物咬伤后立即注射第1针，第3天、第7天、第14天、第30天各注射1针。

15/ 口腔检查不可少

许多女性在怀孕前都有意识地前往医院的内科、妇科做各项相关的检查与化验，确保自身的条件在受孕前达到适宜的状态。然而，很多人都忽视了口腔卫生方面的相关检查与治疗。殊不知，口腔卫生状况与妊娠也有着密切的关系。因此，有怀孕计划的女性千万不要忽略了口腔检查。

消除口腔健康隐患，学会良好的口腔卫生维护方法，对自己和宝宝的健康

十分重要。许多人的口腔环境可能存在一些自身没有察觉的病变，由于这些病变平时症状不明显而容易被忽视。然而，一旦在怀孕期间这些口腔疾病加重，由于妊娠的特殊性，很多治疗措施在此期间无法完善施行，会给孕妇带来很大的痛苦。

龋齿病菌可能传给婴儿

龋齿就是俗称的蛀牙、虫牙。它是在以细菌为主的多种因素影响下，牙体硬组织发生慢性进行性破坏的一种疾病。由于龋齿初期无明显的症状，或者仅有冷饮食时略有酸痛不适，并且龋齿多发生于两牙相邻处，患者自身不易察觉而常被忽视。没有得到治疗的龋齿进一步发展，会感染牙髓乃至根尖周组织，出现明显的牙痛，严重时会引起口腔和面部肿胀、疼痛。对于牙髓、根尖周组织感染的患者，常规选择根管治疗，需要X线摄片的辅助，而严重的炎症需要药物抗炎治疗。但是，射线和抗生素药物的应用都可能会对胎儿造成不良影响。同时有研究表明，孕妇口腔中的致龋菌可通过垂直传播感染胎儿，患有龋病的孕妇，出生的宝宝日后患龋病的概率也较大。因此，应在怀孕前治疗原有的龋病及其他牙病。

阻生智齿须在孕前拔除

智齿即俗称的“劲根牙”，就是口腔中的第三磨牙，由于现代人饮食因素等原因造成颌骨的退化，很多人的智齿没有足够的位置萌出，形成阻生牙。常见的下颌阻生智齿，经常斜向、横向部分萌出，牙龈和部分萌出的牙齿之间产生的间隙容易堆积食物残渣，细菌滋生，长期激惹牙龈可形成炎症，称为智齿冠周炎。严重时炎症向周围扩散，可造成面部肿痛、张口困难，如肿胀组织压迫气管、食管，还会造成呼吸、吞咽困难。

怀孕期间感染冠周炎，用药不慎会影响胎儿健康，如不及时用药，炎症可能进一步扩散，因此，如果在怀孕前已有阻生智齿，尤其是有冠周炎病史的智齿，最好能及时拔除，以绝后患。

牙周炎易在孕期加重

女性在怀孕后，体内的雌性激素，尤其是黄体酮水平较高，会使牙龈中血管增生，血管的通透性增强，容易诱发牙龈炎，称作妊娠性龈炎。而在孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性，怀孕后炎症会更加严重，牙龈会出现增生、肿胀，出血显著，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，称为妊娠性龈瘤，极容易出血，严重时还会妨碍进食。如果是中度、重度的牙周炎，孕妇生出早产儿和低体重儿的机会也会大大增加。所以，怀孕前应该进行牙龈炎和牙周炎的检查 and 系统治疗，在怀孕期间也要注意口腔卫生保健，减少因软垢、食物残渣的堆积而对牙龈造成的刺激。

/6/ 疾病要治愈，健康做妈咪

(1) 阴道炎：由念珠菌、衣原体、B族链球菌感染引起的炎症。如果带病妊娠可能会导致胎膜早破、早产，如果分娩的话，会感染胎儿。

(2) 子宫肌瘤：患有子宫肌瘤的妇女，如果肿瘤不大，大多能正常妊娠和分娩。但有的肌瘤有可能因妊娠而迅速增大而导致肌瘤变性、坏死。

(3) 膀胱炎、肾盂肾炎：患过膀胱炎的妇女，一定要治愈后才能妊娠。膀胱炎可以发展成肾盂肾炎，膀胱炎的症状有尿频、尿不尽及尿痛等。

(4) 贫血：严重贫血，不仅使孕妇妊娠痛苦，而且影响胎儿的发育，不利于产后恢复。

(5) 心脏病：心脏功能不正常会造成血运障碍，引起胎盘血管异常，导致流产、早产，产妇的身体和生命都会受到威胁，所以，怀孕前一定要医治心脏疾病并听取医生的建议。

LOHAS 最佳的怀孕时间

/1/ 什么年龄生宝宝最好

女性的最佳生育年龄是多少？30岁是不是女性生育的一个坎？35岁呢？女性的最佳生育年龄是25岁到30岁，建议大家最好在这个年龄段把孩子生下来，最迟不要超过35岁。35岁之后，比较容易患上胃病、胆囊炎、肺病、肾病、高血压等疾病，而怀孕更增加了患病机会。在这个年龄段，妇科疾病（如子宫肌瘤）的出现几率也会增加。还有，假如35岁以后才生育，容易出现诸如妊娠期糖尿病、妊娠高血压、羊水过多等多种疾病，而且生下来的孩子质量也不会很高，容易出现畸形。

过了35岁的女性，分娩时顺产的机会就比较小，容易发生难产，产后并发症也多，分娩后恢复的时间也相对要长。而且，怀孕之后的并发症不太容易断根，可能会携带终身，像妊娠高血压就是这样。

有一位35岁的“高龄产妇”，结婚很早，但因为种种原因一直没生，到35岁才怀上。因为是中年得子，精神压力特别大。怀孕的时候就出现了妊娠高血压和糖尿病，而且胎盘位置也不好。最后在怀孕32周的时候早产了，孩子一生出来就得抢救，更加重了她的心理压力。

现在有的白领女士有这样那样的顾虑，归根结底是因为社会上有这样那样的看法。不过，建议还没考虑生育的女士打消这方面的顾虑，趁年轻健康，早点把孩子生下来。

有些女性一怀孕，就马上要求回家休息。其实，怀孕生孩子只是一个生理的过程，不是得了什么病，只要饮食合理，没必要呆在家里，完全可以做一些体力允许的工作。选择一个没有健康顾虑的年龄，早点把孩子生了，完全不会影响工作。即使耽误了工作，最多也不过半年而已。