

爱尚生活坊

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

孕产

40周



知书达礼
zhishudali 典藏

完全指南

主编 黄晓峰

掌握 **孕期** 状态，让父母更安心。

了解 **分娩** 知识，才能及时应对分娩

坐好月子才能促进 **身体** 恢复，产后
恢复得好才更有利于新生宝宝的健康。

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产 40 周完全指南 / 黄晓峰主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3

(爱尚生活坊)

ISBN 978-7-5484-0449-1

I. ①孕… II. ①黄… III. ①孕妇-妇幼保健-指南
②产妇-妇幼保健-指南 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254746 号



书 名: 孕产 40 周完全指南

主 编: 黄晓峰

副主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 丛海波 王洪启

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室



出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0449-1

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



孕产 40 周

完全指南

主编 黄晓峰



 哈尔滨出版社



前言

QIAN YAN

要想孕育出一个聪明健康的宝宝，为人父母者一定要掌握丰富全面的孕育科学知识。包括孕前准备、孕妈妈心理生理变化、孕妈妈产前产后的保健护理、胎教育儿及婴幼儿常见病的防治等各方面的知识。为了帮助即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更好地了解科学孕育的知识，我们编写了《实用胎教优生必读全书》《孕产 40 周完全指南》《孕产期饮食健康指南》《妊娠分娩育儿百科全书》四本书。

这四本书参考了国内外成熟的孕育、胎教和婴幼儿护理的科学经验，全面系统地介绍了孕前的注意事项、受孕的健康知识、孕期的保健护理和分娩过程中的常见问题、产后护理和保健，以及胎儿不同发育时期的生理特点和胎教方法、新生儿的营养需求和生理特点、婴幼儿的智能开发和新生儿常见病的防治。通过通俗易懂的文字、生动贴切的图片、准确翔实的数据，让即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更加直观轻松地了解整个孕产期间和育儿过程的科学知识。

本套丛书实用性强，供准备孕育宝宝的年轻的爸爸妈妈们参考查阅，是每个准备迎接新生命的家庭不可或缺的科学指南和权威宝典。





目录 CONTENTS



第一章 孕前准备完全指南

一、孕前生理调整

1. 年龄对妊娠的影响 14
2. 卵巢储备的测试 16
3. 体重对妊娠的影响 16
4. 自检避孕方式 18
5. 女性不孕的医学因素 19
6. 定期服用的药物对妊娠的影响 21

二、女性孕前营养储备

1. 孕前饮食原则 22
2. 孕前营养储备 22
3. 孕前食物选择 24
4. 不可忽视的营养素 25
5. 咖啡因对妊娠的影响 26
6. 油炸食品对妊娠的影响 27
7. 孕前不吃高糖食物 27
8. 孕前不吃高盐分食物 28



9. 孕前要及时补充叶酸 29
10. 停用避孕药后要补充营养 30
11. 孕前健康减肥 31
12. 孕前增肥, 健康受孕 33

三、男性的饮食准备

1. 多吃水果蔬菜 34
2. 补充蛋白质、微量元素、矿物质 34
3. 补充叶酸 35
4. 育前补充营养 35



5.育前调节体质	36
6.男性孕前需补充营养	37
7.能够提高生育能力的食物	38
8.想当爸爸不要挑食	39

四、孕前心理指南

1.性格因素是否影响生育能力	40
2.情绪因素对生育的影响	41
3.不利于生育的情绪	41
4.精神创伤或生理疾病对生育的影响 ..	42



5.小时候与父母的关系对生育的影响 ...	43
6.为什么想要宝宝	44
7.害怕心理对生育的影响	45
8.影响身心健康的其他因素	46
9.心理放松法	46

五、优孕知识指南

1.最佳受孕年龄	47
2.最佳受孕季节	48
3.排卵日期的计算	48
4.孕前调适生物钟	50
5.暂缓受孕的情况	52
6.不宜怀孕的情况	52
7.制订怀孕计划	53
8.准爸爸要注意的事	54
9.为宠物搬家	56
10.为孕妈妈准备优质居室	56
11.培养良好的精子	57

六、提前一年作好准备

1.提前 12 个月作全身健康检查	59
2.提前 11 个月注射乙肝疫苗	60
3.提前 10 个月改变不良生活习惯	61
4.提前 8 个月注射风疹疫苗	61
5.提前 6 个月看牙	61
6.提前 3 个月补充叶酸	62
7.提前 1 个月洗牙	62



第二章 孕期 1—12 周指南

孕期 1—4 周

一、妈妈宝宝的变化

1. 胎宝宝的变化 64
2. 孕妈妈的变化 64
3. 孕妈妈的心理 65

二、孕期保健

1. 孕期检查 65
2. 危害胎宝宝的药物 66
3. 室内噪声对孕妈妈的影响 67
4. 光源对孕妈妈的危害 67
5. 远离有毒物品 68
6. 放射线对孕妈妈的影响 69
7. 地毯的潜在危险 69
8. 妊娠反应 70
9. 维生素 B₆ 可防治妊娠呕吐 70
10. 孕妈妈就寝的方法 71
11. 选择床上用品 72
12. 孕妈妈的衣着 73
13. 解决头晕乏力的方法 74

三、孕期饮食营养

1. 孕期不可偏食 75
2. 缓解早孕反应 75

3. 忌吃四种鱼 77
4. 要多吃玉米 78
5. 进食要细嚼慢咽 78
6. 吃水果的注意事项 79
7. 适当多吃花生 80
8. 可多吃芝麻 80
9. 可适当多吃黑木耳 80
10. 益智健脑关键期 81

四、准爸爸的孕期职责

1. 你陌生的领域 81
2. 你周到的想法 83
3. 你必须做的事 84

孕期 5—8 周

一、妈妈宝宝的变化

1. 胎宝宝的变化 85
2. 孕妈妈的变化 85
3. 孕妈妈的心理 86

二、孕期保健

1. 产前检查 86
2. 应作产前诊断的孕妈妈 87
3. 定期化验尿蛋白 87
4. 白带检查 88
5. 慎作 B 超检查 88
6. 慎作胎儿镜检查 89
7. 孕妈妈要适量运动 90



8. 避免性生活	91
----------------	----

三、孕期饮食营养

1. 充分补充水分	92
2. 喝水的注意事项	93
3. 营养摄入有限度	93
4. 肝脏补充要适量	94
5. 酸性食物要适量	94
6. 晚餐吃多少	94



四、准爸爸的孕期职责

1. 你陌生的领域	95
2. 你周到的想法	96
3. 你必须做的事	96

孕期 9—12 周

一、妈妈宝宝的变化

1. 胎宝宝的变化	98
2. 孕妈妈的变化	98
3. 孕妈妈的心理	99

二、孕期保健

1. 注意事项	101
2. 安胎食物	101
3. 预防贫血	105
4. 必需微量元素	105
5. 孕妈妈的第一次产检	108

三、孕期饮食营养

1. 早餐一定要吃	110
2. 多吃粗粮	111
3. 控制体重	112
4. 控制体重的 8 个小窍门	113

四、准爸爸的孕期职责

1. 你陌生的领域	114
2. 你周到的想法	115
3. 你必须做的事	116

五、孕期体操

1. 坐椅子的步骤	117
2. 脚部运动	118



第三章 孕期 13—28 周指南

孕期 13—16 周

一、妈妈宝宝的变化

1. 胎宝宝的变化 120
2. 孕妈妈的变化 120
3. 孕妈妈的心理 121

二、孕期保健

1. 加强冬季保健 122
2. 适量补充维生素 122
3. 如何计算孕期标准体重 126
4. 适宜的有氧运动 127
5. 谨慎的孕期性生活 128
6. 孕期牙齿疾病 129
7. 孕期常见病防治 130

三、孕期饮食营养

1. 有益胎宝宝脑发育的食物 137
2. 注意补钙 139
3. 注意补铁 140
4. 注意补碘 142

四、孕期准爸爸的职责

1. 你陌生的领域 142
2. 你周到的想法 143

3. 你必须做的事 144

五、孕期体操

1. 挺胸运动 145

孕期 17—20 周

一、妈妈宝宝的变化

1. 胎宝宝的变化 146
2. 孕妈妈的变化 146
3. 孕妈妈的心理 147

二、孕期保健

1. 学会计数胎动 147
2. 谨慎使用家电 148
3. 孕妈妈生活小细节 150
4. 小心乘坐交通工具 152
5. 谨慎服用过敏性药物 152

三、孕期饮食营养

1. 切忌盲目补充维生素类制剂 153
2. 适量食用高钙食物 153
3. 科学喝骨头汤 154
4. 孕妈妈应吃几人份 155
5. 补充微量元素 155
6. 忌暴饮暴食 157

四、孕期准爸爸的职责

1. 你陌生的领域 158



2.你周到的想法	159
3.你必须做的事	160

五、孕期体操

1.从站到坐的姿势	161
2.使乳腺发育的运动	161
3.妊娠气功	161

孕期 21—24 周

一、妈妈宝宝的变化

1.胎宝宝的变化	162
2.孕妈妈的变化	162
3.孕妈妈的心理	163

二、孕期保健

1.前置胎盘	164
2.美丽孕妈妈	165
3.孕期如何养发	167
4.防治孕期肾结石	167
5.防治妊娠高血压综合征	168
6.护理高危妊娠	171
7.胎位经常变化的原因	172

三、孕期饮食营养

1.防孕期营养过剩	173
2.少吃火锅	173
3.不要吃蜂王浆	173

4.多吃鳕鱼	174
5.适量吃海带	175

四、孕期准爸爸的职责

1.你陌生的领域	175
2.你周到的想法	177
3.你必须做的事	177

五、孕期体操

1.盘腿坐运动	178
2.从侧坐到侧卧	179

孕期 25—28 周

一、妈妈宝宝的变化

1.胎宝宝的变化	180
2.孕妈妈的变化	180
3.孕妈妈的心理	181

二、孕期保健

1.露宿纳凉的危害	182
2.优质孕期食物	183
3.纠正异常胎位	186
4.孕期有益锻炼	187
5.起居姿势及坐姿	190

三、孕期饮食营养

1.适度食用高脂肪食物	191
2.适度食用高蛋白食物	192



3.节食的危害	192
4.健康零食	193
5.番茄的美容功效	195
6.慎补人参	196
7.适量摄入肝脏	196

四、孕期准爸爸的职责

1.你陌生的领域	197
2.你周到的想法	198
3.你必须做的事	199

五、孕期体操

松弛法	200
-----------	-----

第四章

孕期 29—40 周指南

孕期 29—32 周

一、妈妈宝宝的变化

1.胎宝宝的变化	202
2.孕妈妈的变化	202
3.孕妈妈的心理	203

二、孕期保健

1.孕期误区	205
2.妊娠性皮痒症	206

3.及时查胎位	206
4.早产及其原因	207
5.体形与难产的关联	208
6.助产食物	208

三、孕期饮食营养

1.营养需求	209
2.少吃荔枝	209
3.减轻水肿的食物	209
4.促进胎宝宝牙齿健康的食物	210
5.孕妈妈应该吃甲鱼吗	211
6.少吃腌菜	211

四、孕期准爸爸的职责

1.你陌生的领域	212
2.你周到的想法	213
3.你必须做的事	213

五、孕期体操

按摩与压迫	214
-------------	-----

孕期 33—36 周

一、妈妈宝宝的变化

1.胎宝宝的变化	215
2.孕妈妈的变化	215
3.孕妈妈的心理	216



二、孕期保健

- 1. 胎盘早期剥离 217
- 2. 胎宝宝窘迫 218
- 3. 避免性生活 220
- 4. 注意事项 220

三、孕期饮食营养

- 1. 营养需求 221
- 2. 缓解水肿食物 222
- 3. 按时用餐 222
- 4. 可多食用鸭肉 222
- 5. 不喝陈果汁 223

四、孕期准爸爸的职责

- 1. 你陌生的领域 224
- 2. 你周到的想法 225
- 3. 你必须做的事 225

五、孕期体操

- 鼓腹呼吸 226

孕期 37—40 周

一、妈妈宝宝的变化

- 1. 胎宝宝的变化 227
- 2. 孕妈妈的变化 227
- 3. 孕妈妈的心理 228

二、孕期保健

- 1. 分娩三要素 228
- 2. 心理准备 229
- 3. 分娩前的准备 230
- 4. 孕妈妈去医院的时机 231
- 5. 分娩的征兆 232

三、孕期饮食营养

- 1. 多吃富锌食物 233
- 2. 产前营养摄入 233
- 3. 产前饮食原则 233
- 4. 产前多吃巧克力 234
- 5. 增加产力的饮食 235

四、孕期准爸爸的职责

- 1. 陪她参加产前辅导 236
- 2. 如何为宝宝找个好保姆 237

五、孕期体操

- 1. 骨盆振动运动 239
- 2. 短促呼吸 240



第五章 分娩时刻指南

一、安全度过分娩阶段

1. 须住院待产的孕妈妈 242
2. 胎宝宝窘迫及原因 243
3. 如何处理早期破水 244
4. 临产时的规律宫缩 246
5. 分娩的三个产程 247
6. 各产程的关键 248
7. 分娩呼吸法 250
8. 分娩时的异常情况 250
9. 临产体力储备 252
10. 临产不可憋大小便 252
11. 分娩时切忌喊叫 253

二、分娩时准爸爸的职责

1. 办理入院手续 254
2. 准爸爸的分娩责任 255
3. 陪产心理备战 257
4. 分娩时刻她对你的期望 257
5. 你是她分娩时的依靠 258

三、分娩方式

1. 无痛分娩 259
2. 特殊分娩 260
3. 剖宫产 262

4. 应对早产 265
5. 应对难产 265
6. 全面了解催生 267
7. 器械的辅助生产 270

第六章 分娩后的健康指南

一、分娩后保健

1. 产褥期的注意事项 274
2. 产褥期保健与用药 274
3. 产褥期护理误区 275
4. 饮食原则 276
5. 保持会阴清洁 277
6. 产后护理乳房 278
7. 乳头皲裂的护理 279
8. 产后子宫脱垂的护理 280
9. 会阴撕裂的护理 282
10. 护理产后乳房胀痛 283
11. 产后出汗多的原因 284
12. 产后尿失禁的原因 285
13. 产后尿潴留的处理 286
14. 洗澡的注意事项 286
15. 产后如何刷牙 288
16. 产后不宜立即入睡 288
17. 产后要及时下地活动 289
18. 注意卧室通风 289



19.重视产后检查	290
20.产后不宜多看电视	291

二、分娩后的心理健康

1.产后抑郁症	292
2.产后抑郁的原因	293
3.产后心理健康调适	294
4.营造好心情的方法	295
5.在家人的帮助下渡过难关	298
6.新爸爸也要预防产后抑郁症	298

三 防止产后病

1.防治产后腹痛	300
2.小心产后早期出血	300
3.注意产后晚期出血	302
4.产后贫血如何补养	302
5.警惕异常恶露	303
6.产后便秘易引发痔疮	304
7.预防产后水肿	305
8.防治乳腺炎	307
9.防治产后失眠	308
10.防产后缺钙	310
11.应对产后上火	310
12.产褥热的应对	311
13.预防手关节疼痛	312
14.预防颈背酸痛	312

四、产后保健操

1.产后保健操的作用	313
2.产后第一天保健操	313
3.产后第二天保健操	314
4.产后第三天保健操	315
5.产后第四天保健操	316
6.产后第五天至第七天保健操	317
7.一周后保健操	317





第一章

孕前准备 完全指南

● 害怕心理对生育的影响

对于害怕生育的人来说,可能是幼年时不好的记忆影响了自己对生育的态度,有的可能是因为之前曾经在生育的过程中出现了令自己恐惧的事件等。还有的女性为了保持自己的身材,会长期处在饮食控制的状态中,一旦怀孕,就会破坏她们的体形,这会令她们产生很大顾虑,也会影响到正常的受孕。

● 定期体检及接种疫苗

定期的健康检查可以预防各种疾病,让男性更加了解自己的健康状况。而定时的接种疫苗也可及时预防各种传染性疾病,将伤害到胎宝宝的可能性降到最低。

● 提前3个月补充叶酸

叶酸不足会引起孕妈妈巨幼细胞性贫血,导致胎宝宝畸形发生率的增加,甚至造成葡萄胎以及胎宝宝神经器官缺陷等。



一、孕前生理调整

1 年龄对妊娠的影响

年龄是决定女性生育能力的重要因素。在出生的时候，女孩卵巢内约有 100 万个卵细胞，而到了青春期，这些卵细胞只剩下不到 50 万个，但在女性具有生育能力的阶段，卵巢只释放约 400 个发育成熟的卵细胞。而在女性 35 岁左右的时候，卵巢释放卵细胞的数量会进一步减少，并且卵细胞质量也会有所降低，甚至会出现不排卵的现象。这种随着年龄的增长，而使卵细胞减少的情况是目前科学难以解决的问题，换句话说，科学难以推迟女性的绝经期，从而也难以

延迟女性生育能力下降的年龄。

虽然年龄因素对生育能力的影响是巨大的，但是随着科学的发展，高龄未育女性也可成功受孕、生育，需要注意的是，不论年龄的大小，所有夫妇的平均怀孕时间是半年到一年。若是你的年龄已经超过 35 岁，并且计划受孕已经超过 6 个月，但是仍没有怀孕，那么你就要考虑接受一些检查，确定是否患有某些不孕疾病。另外，在不育的夫妻中，大约有 40% 的原因是男性方面的，所以，对于不育的夫妇，不能只从女性方面寻找原因。

此外，即使女性处于最佳受孕年龄也不要大意，影响女性受孕概率以及胎宝宝质量的因素有很多，如生活方式、营养摄入等。

年龄对男性的生育能力同样有影响，随着年龄的增长，男性生育能力也在逐





渐下降，但是男性生育能力的下降程度没有女性明显。据调查研究显示：35—39岁的女性与比她大5岁的男性怀孕的概率是和年龄相同的男性怀孕的概率的90%。这是由于随着男性年龄的增长，其体内精子的数量、健康和完整程度、活动能力等也会随之下降，从而影响男性的生育能力。

据统计，年龄超过45岁的男性的异常精子占精子总数的45%左右，而45岁以下的男性大约是16%，20岁的男性的异常精子仅为4%。另外，就让伴侣怀孕的时间而言，45岁以上的男性需要30个月，而30岁的男性只需要6个月。

另外，年龄因素不仅会对男性的生育产生影响，同时还会影响男性的生活。例如，若男性比其伴侣的年龄大很多，而对方没有作好要宝宝的准备，那么就会使双方的关系变得紧张，并进而影响受孕。同样的，若男性的年龄比较小也会产生相似的问题。因此，对于双方的年龄导致的争端，必须综合分析情况，找到解决问题的办法，或者寻求专业帮助。

随着女性年龄的增加，其卵细胞的质量会下降，那么在受精后，受精卵携带染色体异常的可能性就高，因此女性超过30岁，其生育先天性畸形儿的可能性就会增加。

先天性畸形是指出生时就患有某种功能紊乱或障碍。造成婴儿先天性畸形的原因主要是染色体数目缺失或者过多。



在正常情况下，人体有23对染色体，即同一种染色体有2条，但是若同一种染色体出现3条时就会出现三体性。最常见的染色体异常疾病是21三体综合征或唐氏综合征，这种疾病的根本症状就是有3条21号染色体。

另外，若夫妻双方的年龄均超过35岁，男性的年龄也会造成这种风险，从