

怀孕·分娩·产后全程指导 新婚家庭必备图书

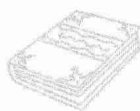
本书结合国内最新的生育知识及临床经验，精心策划、编写而成，是一本科学、实用的孕产保健读物。全书分为孕前准备、孕期保健、分娩指导、产后护理及恢复等几大部分。囊括了从准备怀孕开始到新生儿降生的各个时期，集实用性、科学性于一体，充分体现了“优生优育”的宗旨。



怀孕 圣经

董瑞雪 主 编





· 超值白金版 ·

全国知名母婴保健专家
亲情打造

怀孕 圣经

董瑞雪 主 编

图书在版编目(CIP)数据

怀孕圣经：超值白金版 / 董瑞雪主编. -- 长春：
吉林科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5384-5111-5

I. ①怀… II. ①董… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第259493号

怀孕圣经(超值白金版)



主 编 董瑞雪
编 委 赵海欧 邱慧鹏 陈望利 冷 冰
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 杨超然
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 600千字
印 张 35
印 数 1—12000册
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5111-5
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635185

前



言

母爱是人世间最伟大、最无私的爱，孕育是上天赋予女性最温柔、最动人的体验和最神圣的职责。即将成为妈妈的人，为了新生命的萌芽而欣喜和骄傲；已经成为妈妈的人，为了新生命的降生而坚强和满怀感激。“十月怀胎，一朝分娩”，其中的甜蜜与艰辛，只有经历过的人才能体会。

有人说，怀孕中的女人最美、最有女人味。的确，新生命是那样美丽和充满希望，有谁能不为之感动呢？随着社会的发展，人们越来越深刻地体会到妊娠、分娩和育儿是整个家庭，乃至整个社会的责任。

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人喜忧参半的生理过程，孕妇保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊，要知道孕妇关爱自己就是关爱孩子。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。从新妈妈饮食、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复新妈妈体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保新妈妈身体健康与心理复原，确保新生儿的健康成长和家庭的美满幸福。

第一章

做好怀孕的准备

第一节 孕育的基础知识 22

了解女性的身体 22

了解男性身体 24

了解孕育过程 24

第二节 提前三个月为怀孕做好准备 26

充足的营养储备 26

养成好的生活习惯 27

体重控制 30

从心理上准备宝宝的到来 31



第三节 选择受孕的时间 32

最佳怀孕时间 32

受孕避开4个黑色时间 33

排卵期的计算方法 34

如何计算预产期 36

第二章

孕前检查

第一节 丈夫的体检 38

泌尿生殖系统检查 38

肝脏检查 38

验血 38

艾滋病检查 38

第二节 待孕妇的体检 39

生殖系统检查 39

乳腺检查 39

脱畸全套检查 39

结核病检查 39

肝功能检查 40

血糖检查 40

染色体检查 40



尿常规检查..... 40

内分泌检查..... 41

口腔检查..... 41

ABO溶血检查..... 41

血压检查..... 41

贫血检查..... 41

第三节 孕前必须治疗的疾病 42

心脏病..... 42

高血压..... 42

糖尿病..... 43

肝炎..... 43

贫血..... 43

慢性肾炎..... 44

性病..... 44

膀胱炎..... 44

牙病..... 44

癫痫病..... 45

结核病..... 46

哮喘病..... 46

阴道炎..... 46

子宫肌瘤..... 46

第四节 孕前禁忌药品 47

避孕药..... 47

其他药物..... 47

用药方法..... 48

用药时间..... 48

第三章

妊娠期的身体变化和每周重点

第一节 了解妊娠期间妈妈的身体变化 50

怀孕后孕妇的“气味”变了... 50

孕期身体疼痛 53

孕吐 56

腿部抽筋 58

腹胀 61

便秘 63

妊娠纹 66

下肢水肿 69

静脉曲张 71

孕期牙病 72

尿频 74

痔疮 75

孕期贫血 77

阴道分泌物增多 80

第二节 妊娠期40周每周重点 81

孕1~2周重点:

准备计划怀孕 81

孕3周重点:

受精卵进行细胞分裂 83

孕4周重点:

胎儿的神经管形成 85



孕5周重点:

胎儿大脑和脊椎形成 88

孕6周重点:

胎儿开始逐渐呈现雏形 90

孕7周重点:

胎儿心脏形成 99

孕8周重点:

手臂和腿部开始细分 101

孕9周重点:

胎儿长出手指和脚趾 108

孕10周重点:

全面进入胎儿期 110

孕11周重点:

胎儿迅速成长 112

孕12周重点:

胎儿长大两倍左右 114

孕13周重点:

具备较完整的脸部形态 116

孕14周重点:

可以区分胎儿性别 118

孕15周重点:

胎盘完全形成 121

孕16周重点:

胎儿出现呼吸征兆——打嗝... 123

孕17周重点:

生成褐色皮下脂肪 124

孕18周重点:

心脏跳动更加活跃 127

孕19周重点:

表情越来越丰富 130

孕20周重点:

胎儿的感觉器官迅速发育 133

孕21周重点:

胎儿的消化器官开始发育 135

孕22周重点:

胎儿骨骼完全形成 137

孕23周重点:

胎儿变得越来越像新生儿 139

孕24周重点:

胎儿对音乐变得更加敏感 140

孕25周重点:

胎儿皮肤开始红润不透明 142

孕26周重点:

胎儿肺内的肺泡开始作用 143

孕27周重点:

胎动越来越强烈 145

孕28周重点:

胎儿大脑迅速发育 147

孕29周重点:

能够看到子宫外的亮光 148

孕30周重点:

胎儿的生殖器更加明显 150

孕31周重点:

肺和消化器官基本形成 151

孕32周重点:

胎儿的活动变迟缓 153

孕33周重点:

能从膀胱中排出尿液了 155

孕34周重点:

头部开始朝向子宫 156

孕35周重点:

手指甲可以覆盖手指尖 158

孕36周重点:

胎儿器官发育成熟 162

孕37周重点:

胎儿免疫能力形成 164

孕38周重点:

盆腔包围胎儿 166

孕39周重点:

胎儿肠道充满胎便 168

孕40周重点:

开始分娩 169

第四章

怀孕10个月的健康饮食

第一节 怀孕第一个月 172

本月健康调整 172

本月补充营养素 173

本月禁忌 174

孕一月开胃餐推荐 175

第二节 怀孕第二个月 180

本月健康调整 180

本月补充营养素 181

本月禁忌 182

孕二月开胃餐推荐 183

第三节 怀孕第三个月 186

本月健康调整 186

本月补充营养素 187

本月禁忌 188

孕三月营养餐推荐 189

第四节 怀孕第四个月 192

本月健康调整 192

本月补充营养素 193

本月禁忌 194

孕四月营养餐推荐 195

第五节 怀孕第五个月 198

本月健康调整 198

本月补充营养素 200

本月禁忌 200

孕五月营养餐推荐 201

第六节 怀孕第六个月 204

本月健康调整 204

本月补充营养素 206

本月禁忌 206

孕六月营养餐推荐 207

第七节 怀孕第七个月 210

本月健康调整 210

本月补充营养素 211

本月禁忌 212

孕七月营养餐推荐 213

第八节 怀孕第八个月 216

本月健康调整 216

本月补充营养素 218

本月禁忌 218

孕八月营养餐推荐 219

第九节 怀孕第九个月 222

本月健康调整 222

本月补充营养素 223

本月禁忌 224

孕九月营养餐推荐 225

第十节 怀孕第十个月 228

本月健康调整 228

本月补充营养素 229

本月禁忌 230

孕十月营养餐推荐 231



第五章

孕期胎教

第一节 第一个月:

即将成为幸福的孕妇 236

音乐胎教 236

怡情胎教 237

环境胎教 238

第二节 第二个月:

让胎儿感知父母的爱 240

情绪胎教 240

联想胎教 242

音乐胎教 242

第三节 第三个月:

亲切的呼唤胎儿 243

抚摩胎教 243

音乐胎教 245

第四节 第四个月:

胎儿开始做鬼脸 246

对话胎教 246

环境胎教 248

第五节 第五个月:

爱学习的小淘气 249

运动胎教 249

抚摩胎教 251

第六节 第六个月:

更加聪明的小家伙 252

求知胎教 252

抚摩胎教 253

呼唤胎教 254

情绪胎教 254

第七节 第七个月:

小家伙在动来动去 255

光照胎教 255

环境胎教 257



第八节 第八个月:

让幸福延续 258

性格胎教..... 258

美育胎教..... 260

第九节 第九个月:

挤眉弄眼的胎儿 261

音乐胎教..... 261

美育胎教..... 264

第十节 第十个月:

期待与宝宝的见面 265

联想胎教..... 265

语言胎教..... 267

第六章 孕期锻炼

第一节 掌握正确的站、走、

坐、卧姿势 270

正确的站立姿势..... 270

正确的走路姿势..... 270

正确的坐姿..... 270

正确的卧姿..... 271



几种适用舒适的姿势..... 271

第二节 日常生活中的姿势规范 272

日常起居的姿势规范..... 272

做家务时的姿势规范..... 273

第三节 提高调整力的运动 274

提高调整力的锻炼..... 274

注意骨盆的锻炼..... 275

注意内转肌的锻炼..... 276

注意腹直肌的锻炼..... 276

第四节 选择适合自己的运动 278

游泳帮助孕妇顺产..... 278

孕妇如何向散步要健康..... 279

第五节 孕妇的出行策略 281

孕妇出行安全第一..... 281

孕妇的衣食住行多留心	282
孕妇要避免过度疲劳	284
孕妇旅游应注意的事项	284
孕妇不宜外出的情况	286

第七章 孕妇的健康护理

第一节 阿司匹林的危害 288

过敏反应	288
胃黏膜损伤	288
肝损害	289
出血、溶血、造血功能障碍	289
肾损害	289
神经功能症状	289



第二节 病毒对宝宝成长的影响 290

风疹病毒	290
乙肝	290
巨细胞病毒	291
水痘	291
单纯疱疹病毒	291
弓形虫病	291
流感病毒	291

第三节 孕妇头晕的原因及处理方法 292

早孕反应	292
进食过少	292
妊娠高血压综合征	292
供血不足	293
头晕	293
贫血	293
体位不妥压迫血管	293

第四节 乳头下陷的纠正 294

孕妇要注意保护乳头	294
如何诊断乳头是否内陷	294

第五节 流产的预防 295

充分的休息, 切勿过度劳累 296

防止外伤 296

远离易造成流产的食物 296

节制性生活 297

保持心情愉快, 情绪稳定 297

保持身体特别是会阴部的清洁 297

第六节 鼻出血怎么办 298

如何预防 298

如何处理 298

第七节 新生儿佝偻病的预防 299

合理摄入营养 299

消除疾病因素 299

第八节 消除妊娠反应的窍门 300

反应一: 恶心呕吐吃不下 300

反应二: 胸口灼烧 300

反应三: 四肢无力易疲倦 301

反应四: 失眠 301

反应五: 睡觉时有时会抽筋 301

反应六: 便秘 301



第九节 阴道出血别惊慌 302

流产及早产 302

前置胎盘 302

胎盘早期剥离 303

葡萄胎 303

异位妊娠 303

第十节 孕妇的胸部保养方案 304

记住用冷水对胸部进行保养 304

随时更换不同尺寸的胸罩 305

乳垫是防止尴尬的好帮手 305

选择舒适的孕妇专用文胸 305

按摩乳房注意要点 305

第十一节 妊娠期脂肪肝 306

脂肪肝发生的原因 306

患脂肪肝应忌吃的食物 307

第十二节 腿部抽筋的防治 308

合理膳食结构有效预防腿抽筋... 308

不要使腿部的肌肉过度疲劳 . 308

第十三节 胎位不正的纠正 309

纠正的最佳时间 309

中医处方 309

饮水疗法 309

外治法 310

运动纠正 310

医生做外倒转术 310

医生做内倒转术 310

第十四节 外阴发痒怎么办 311

外阴发痒的原因 311

外阴发痒的症状 312

外阴发痒的防治 312

第十五节 预防仰卧综合征 313

仰卧综合征的原因及危害 313

仰卧综合征的治疗方法 313

第十六节 胎盘早剥的防治 314

胎盘早剥的原因 314

胎盘早剥的症状及危害 314

防治并发症 315

第十七节 怎样减少痔疮带来的痛苦 316

痔疮是怎么形成的 316

痔疮的预防措施 317

孕妇痔疮的手术治疗时机 317

痔疮的治疗与护理 318



第八章

为分娩做准备

第一节 临产前的知识准备 320

认识腹中宝宝的样子 320

什么是预产期 320

什么是足月期 320

了解子宫口打开的过程 321

第二节 临产前的入院准备 322

随身必备物品 322

入院必备物品 323

第三节 临产前的日常起居 324

饮食准备 324

起居准备 325

第四节 临产前的应急准备 326

准备好医院的地址和电话 326

突发情况的应急 327

心理准备 328

第五节 临产前的运动 330

盘腿坐练习 330

骨盆底的肌肉锻炼 330

第九章

临产和分娩的经历

第一节 分娩 332

阵痛：分娩的征兆 332

见红：更接近分娩了 335

破水：真的要分娩了 336

第二节 阵痛 340

阵痛产生的原因 340

在产院时的注意事项 341

子宫口张开与阵痛的关系 342

如何对付阵痛 343

趁阵痛的间隙休息一下 345

掌握正确的分娩呼吸法 346

第三节 分娩的最佳用力时机 348

马上要出生的孩子 348

还不能用力的原因 349

如何控制用力的时机和要领 349

阵痛过程中的问题解答 350

第四节 剖宫产 353

何时需进行剖宫产 353

了解分娩用语 355

第五节 上产床前的身体和心理准备 359

胎儿临产前的样子 359

胎儿的头骨会自动调整 360

需要接受的医疗处置 360

趁着阵痛的间隙上产床 361

产前记住一些用力要领 362

第六节 孩子的出生 366

孩子出生的瞬间 366

在护士帮助下用力 367

剪断脐带 367

剖宫产手术开始之后 367

剖宫产的方式有两种 368

和新生儿面对面的时间 368

产后要在产床上度过的两小时... 369

第十章 当自己的好“月嫂”

第一节 什么是月子 374

你了解坐月子吗 374

如何坐好月子 375

坐月子的基本原则 378

科学月子专家意见表 378

第二节 健康坐月子 379

月子期的科学保健 379

月子妈妈的日常生活导读 380

第十一章 产后症状和月子病调理

第一节 急性乳腺炎 402

症状表现 402

急性乳腺炎治疗方法 403

第二节 产褥热 405

产褥热的发病原因 405

产褥热的症状表现 405

