

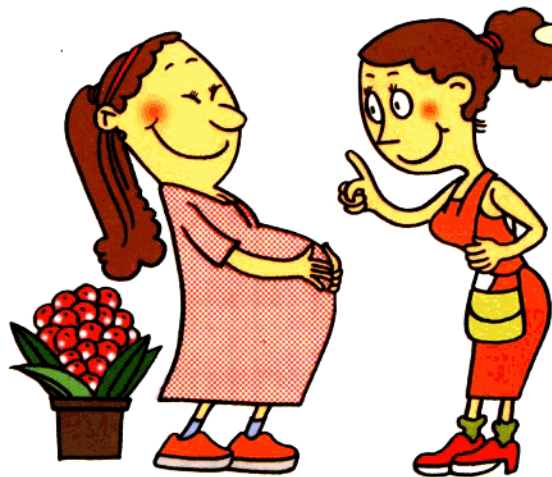
生活
健康

●告诉你，我怀孕了。

可怎么度过这9个月呢？

●恭喜了，买书吧，挑本轻松易懂一点的，最好不要有太多专业名词噢。

●OK，那我去买书了。



孕期健康快车

王 烈 主 编

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期健康快车/王烈主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2003. 7

ISBN 7-5341-1893-X

I. 孕... II. 王... III. 妊娠期-妇幼保健-指南
IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 026201 号

本书策划: 苹果工作室

主 编: 王 烈

参编人员: 陈 华 王 春 王 强

王伟铭 吴季平 孙连民

任晓妹 姜亦虹 郭 震

陆中美 陈路龙 张为民

戴小学



写给准妈妈的话

许多人在得知自己怀孕时，常常会不知所措：我能生下一个健康的宝宝吗？我该如何平安地度过9个月孕期？更有些准妈妈担心，我平时的不良习惯对宝宝是否有伤害？

的确，近年来，人们的生活方式越来越多样，节奏也越来越快，结婚、生育的年龄也越来越迟，有不良生活习惯的人数激增，再加上环境恶化所造成的污染与公害，使一个新生命的孕育过程增加了不少风险。此外，随着我国计划生育政策的深入人心，一般一个家庭只生一个孩子，重视孕前孕期优生保健的人也越来越多。除了靠每个月定期的产检，让医生为自己和宝宝做好健康的把关之外，所有的准妈妈必须自己意识到，宝宝的健康和自己息息相关，必须在孕期内细心呵护好自己，才能为宝宝的健康奠定一个好的开始。

怀孕虽然是一个正常的生理过程，但它改变了母体各器官功能的规律性，对母体的健康是一个相当大的挑战。偏偏有许多人在怀孕之后，只知道照顾腹中的宝宝，而忽略了自身的健

康，这是个非常错误的观念。所谓“覆巢之下无完卵”，没有健康的母亲就没有健康的宝宝。基于此，本书聘请了多名妇产科专业人士参加编写，希望能给正处于这一时期的妈妈们提供一本易读易懂、实用方便、可靠科学的读本。

本书作者用轻松幽默的语言，按照怀孕的整个过程，逐月介绍了胎儿的发育、成长情形，母体的生理变化，可能遇到的问题，生活中应该注意的事项。同时还穿插了大量和孕育有关系的小知识、小提醒、小贴士，字里行间充满了善意的体贴与人性的关怀。阅读本书，没有经验的妈妈不会再不知所措，不懂医学知识的妈妈不会因太多的专业名词而烦恼，从而更有信心、更轻松地面对自己的“大肚子”。

让一个新生命在自己的体内慢慢成长，感受着他的心跳，想像着他的模样，这是女人一生中最为美好的时刻。我们期望，通过我们的努力，能使每一位孕中的妈妈，都知道如何呵护自己和体内的宝宝，轻松、科学、自然地成为世界上最为幸福的母亲。

王 烈
于南京玄武湖畔
2003 年 1 月

目 录

写给准妈妈的话

第一篇 一切从怀孕前做起/1

当妈妈的最佳年龄/2

生理课/3

女性/3

男性/3

动物实验/4

受精/5

最佳生育年龄为什么是 23~30 岁/6

孩子还是事业/9

男比女大，孩子会聪明吗/10

不可忽视的孕期纪律/11

孕妇的一般检查和特殊检查/12

30~40 岁时怀孕怎么办/14

最佳受孕时间/18

最佳受孕季节/19

生男养女可能与季节有关/23





怀孕时辰的选择/23

特殊情况的受孕时间/25

保持身心最佳状态/30

远离周围的危险/30

好妈妈应远离射线/31

不用或少用手机/35

科学使用电热毯/36

宠物可爱，孕妇不宜/37

无孔不入的化学物品/37

别让宝宝成为你的药罐/40

怀孕时不做“坏”妈妈、“坏”爸爸/45

好爸爸要改的缺点/45

好妈妈要改的缺点/47

身体的准备/51

了解最佳体重/51

孕前体检/54

孕前营养原则/54

了解排卵日/61

得了这些病，还能做妈妈吗/63

不可以做妈妈的状况/63

怀孕前应治疗的疾病/66

最佳心情迎接宝宝的到来/70

希望有孩子有益优生/71



从女孩到孕妇的心理变化/72

孕前总动员/74

第二篇 好妈妈，十月怀胎倒计时/76



新手妈妈第1个月/77

你可能怀孕了/77

怀孕信号/78

第1次产前检查/81

1个月的宝宝模样/86

好妈妈第1个月的生活/89

用不着改变吃饭习惯/90

好妈妈，慎用药/93

好妈妈应了解的常识/97

新手妈妈第2个月/100

2个月的妈妈/101

做妈妈总要有反应/101

2个月时还有什么麻烦/108

减轻早孕反应的方法/112

妊娠共鸣现象/113

好爸爸要为妻子做什么/115

2个月的宝宝/118

2个月B超所见的宝宝/119

2个月的生活照顾/120

好妈妈的三件宝/120



- 孕早期沐浴的方法/122
- 孕早期要多吃绿色蔬菜/123
- 好妈妈要有好心情/124
- 和好妈妈说的私房话/130

新手妈妈第3个月/135

- 3个月的妈妈/137
 - 孕期体重科学增加/138
 - 学一点怀孕营养学/140
 - 体重与糖尿病有关吗/143
 - 好妈妈要学会吃/147
 - 妈妈的身体改变/151
- 第3个月，好妈妈勿碰的“红灯”/165
 - 红灯1：来去如风的风疹/165
 - 红灯2：宫外孕/172

新手妈妈第4个月/175

- 做好两件事——买秤买书/177
- 4个月的妈妈/178
 - 小麻烦来了/180
 - 潜移默化的变化/186
- 4个月的宝宝一天一个样/193
 - 13周的胎儿/194
 - 14周的胎儿/195
 - 15周的胎儿/196



16 周的胎儿/198

4 个月，好妈妈要做的事/200

预防接种的的问题/200

乙肝两对半的问题/203

保养肌肤的方法/206

新手妈妈第 5 个月/209

宝宝胎动，妈妈心动/210

胎教方法试一试/212

5 个月的宝宝/214

了解胎儿状况的方法/215

5 个月妈妈宜注意的问题/221

体重/222

血压/222

水肿和尿蛋白/223

小腿抽筋/223

糖尿病/224

皮肤变化/224

5 个月生活指导/227

一般生活/227

睡眠问题——睡得舒服，睡得健康/232

衣服问题——穿得舒服，穿得卫生/234

5 个月好爸爸该做什么/240

新手妈妈第 6 个月/244

不要忘记胎教/245



宝宝生长逐周看/247

21 周的宝宝/247

22 周的宝宝/247

23 周的宝宝/249

24 周的宝宝/251

6 个月的妈妈/253

疼痛问题/254

白带问题/260

浮肿问题/261

饮食调养/263

新手妈妈第 7 个月/265

7 个月的宝宝/265

记忆力/266

情绪/272

胎动/273

7 个月的妈妈/276

好妈妈 3 件事/276

性，也是一桩事/280

有心脏病的准妈妈/283

新手妈妈第 8 个月/287

8 个月的宝宝/288

8 个月的妈妈/288

减轻负担的几招/290



危险：妊娠高血压综合征/291

饮食调理/296

8个月的问题/306

打喷嚏/306

新手妈妈第9个月/311

9个月的宝宝/312

宝宝在继续长大/312

9个月的异常情况/316

9个月的妈妈/326

怀孕后期怎么吃/326

如何面对焦虑情绪/327

什么样的妈妈易发生焦虑/330

如何对付并发症/332

新手妈妈第10个月/337

产前吃巧克力好/338

10个月的妈妈/340

身体的5项准备/342

急性子妈妈 慢性子宝宝/349

去医院前不要忘记的东西/353

胎儿什么时候入盆/356

分娩的信号/359



第三篇 产前产后，顺利就好/366

产前：各种准备齐上阵/367

不要迷信预产期/367

入院后准备/368

入院/369

临产饮食准备/370

了解分娩全过程/371

分娩的 3 个产程/371

产中：方法得当保顺利/373

身体的姿势/373

第一产程/373

第二产程/375

第三产程/376

正确运用呼吸/376

低程度呼吸/376

高程度呼吸/376

怎样配合医生/377

其他/381

关于会阴切开术/381

需不需要剖宫产/384

产后：身体要靠自己养/388

产妇的正常和异常/388



- 正常变化/388
- 异常情况/392
- 产褥期的误区/400
- 产后饮食调理/407
- 乳房护理和哺乳/413
 - 正常护理/413
 - 剖宫产术后母乳喂养体位/414
 - 特殊乳房的哺乳/416
- 产后勿忘做检查/417
 - 妈妈需要的检查/417
 - 宝宝需要的检查/419

小知识

- 受孕率/10
- 母亲怀孕年龄与糖尿病的遗传/13
- 名人的出生/20
- 清除残留农药的方法/39
- 清毒食物有哪些/47
- 咖啡问题/49
- 人类难以改变的 10 项遗传/70
- 怎样算预产期/98
- 2 个月孕妇的自我感觉/102
- 宝宝在帮妈妈排毒/103



- 什么是羊水/151
- 怀孕牙病——妊娠瘤及其他/158
- 婴幼儿耳聋/171
- 宫外孕一定要手术吗/174
- 防便秘的提肛运动和按摩法/181
- 胎盘/195
- 胎儿的听力/199
- 怎样看 B 超检查单/220
- 孕妇洗脸法/227
- 足部操/259
- 白带的作用/261
- 适宜的胎教音乐的特点/271
- 为什么不宜用香皂洗乳房/277
- 怀孕后性欲调查/282
- 心脏功能分级/284
- 临产期缺钙的害处/297
- 我国孕妇的摄锌情况/301
- 宫底的位置/313
- 形形色色的胎盘/321
- 阴毛的作用/342
- 假性分娩/360
- 家中观察异常的 3 种方法/364
- 第一产程可采取的姿势/374
- 第二产程自我帮助的方法/375



- 胎盘娩出/380
- 会阴切开后何时恢复房事/382
- 洗澡对产妇的健康作用/401
- 产后会阴巧护理/402
- 产后能吃水果吗/404
- 喂母乳对母亲的好处/405
- 现代的产妇为何少乳/415
- 产后多久会再来月经/419

小贴士

- 电视、电脑的忧虑/33
- 生殖专家的提醒/43
- 好妈妈为什么喜食酸的食物/107
- 专家给好妈妈的5项纪律/132
- 介绍2款孕期、哺乳期专用胸罩/154
- 洗脸的学问/207
- 自己测胎动/210
- 准妈妈可以开车吗/231
- 孕妇喜穿丈夫的衣服/239
- 怎样给胎儿听音乐/249
- 宝宝提醒你做宫内体操/252
- 孕妇舒缓操/256
- 胎儿宫内啼哭是怎么回事/275
- 好妈妈应采取的睡姿/289



治“怕”三法/339

小提醒

35 岁以上初产有风险/15

受孕应避开冬季/21

新婚燕尔忌受孕/22

有些时间不能受孕/25

安眠药的危害/42

孕期的家庭药箱/44

孕前一天一个苹果/51

孕妇要控制食物的酸碱度/60

不小心会成为“坏”妈妈/78

怀孕 1 个月内的感冒/94

危险的呕吐/105

有这些迹象时，你要去找医生/112

做人工流产的最佳时间/120

不要和怀孕的妻子吵架/127

把小猫、小狗送走/129

体重异常的孕妇怎么办/142

孕期使用胰岛素的注意点/146

少碰乳头/155

好妈妈化妆 3 点禁忌/164

妈妈哪些行为会让宝宝畸形/169



- 可以换内裤了/180
- 和胎儿一起玩耍/197
- 做饭时留住 DHA/230
- 孕妇适宜的生活姿势/234
- 孕期好妈妈宜穿的鞋子/235
- 让宝宝长一口好牙/250
- 腿痛不能乱补钙/258
- 让怀孕中的妻子说话/278
- 心脏病孕妇对胎儿的影响/285
- 补钙要防铅中毒/298
- 好妈妈要多晒太阳/299
- 孕妇饮可乐，宝宝不可乐/305
- 怀孕后期的危险“红灯”/318
- 孕妇不要怕哮喘/333
- 凉温之道/341
- 临产产妇的饮食安排/344
- 临产前最好的活动——散步/348
- 足月不生，注意出事/351
- 产妇住院期间所需的物品/354
- 胎膜早破的家庭处理/362
- 宝宝会被脐带缠绕吗/379
- 剖宫产也有危险/387
- 关注恶露/389
- 产后早动早好/395