

刘艳 强利◎主编

孕妇全程指南

● 每日新知



打开一个通向母子平安
健康成长的幸福之门

BEAUTIFUL
MOTHER



京华出版社

刘艳 强利◎主编

孕妇全程指南

● 每日新知



打开一个通向母子平安
健康成长的幸福之门

京华出版社

BEAUTIFUL
MOTHER



责任编辑:王 建

封面设计:颜国森

图书在版编目(CIP)数据

漂亮妈妈 365/强利主编. —北京:京华出版社, 2007.4

ISBN 978 - 7 - 80724 - 365 - 6

I.漂… II.强… III.①孕妇-妇幼保健-基本知识

②产妇-妇幼保健-基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039666号

著 者 ☐ 刘艳 强利 主编
出版发行 ☐ 京华出版社
(北京市安华西里1区13楼 100011)
经 销 ☐ 京华时代图书(北京)有限公司
(010) 63993657 63993659
印 刷 ☐ 北京乾洋印刷有限公司
开 本 ☐ 720毫米×1000毫米 16开本
字 数 ☐ 750千字
印 张 ☐ 44印张
印 数 ☐ 5000册
出版日期 ☐ 2007年5月第1版第1次印刷
书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 365 - 6
定 价 ☐ 全三册定价 75.20元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

前 言

母亲的称号是美丽而又伟大的,因为母亲作为弱势人群,却承担着比刚强有力的男性多一种“生产”的任务,既要为社会作出物质的贡献,创造出不比男性逊色的巨大物质和精神财富,又要为种族繁衍承担十月怀胎的艰辛历程。

母亲的心灵是美丽而又崇高的,还因为普天下的女性都会以慈母之心关爱、精心哺育孩子。哪怕碗里只有一口饭,她会毫不迟疑地喂到孩子的嘴里。她对下一代的哺育、疼爱是带有崇高情感的自觉奉献,是不求回报的慈母之爱。

母亲是美丽而又艰辛的,因为她的生理特点,经历着男性所无法替代,又不可能感受到的一系列麻烦和重任。丈夫在完成了愉悦的“耕云播雨”,撒下了爱情的“种子”以后,就可当个现成的爸爸。母亲却不同,她要为新的生命承受种种担忧和痛苦。她们不仅经历每月的“烦恼”,也免不了妇科特有的疾病的折磨;从婚后盼子的沉重心理企求,到胎儿在子宫内好不容易“着床安家”的惊喜;从妊娠反应阵阵的恶心呕吐,到大腹便便走路爬楼的艰难;从呕心沥血集中体内精华养育一个从受精卵发育到大约3千克胎儿所付出的代价;从宝宝脱离母体“呱呱”落地,以后的每一天,宝宝的吃、喝、拉、撒都伴着妈妈的血汗,宝宝的一颦一笑无不牵动着妈妈的心。真可谓沉重、期盼、繁琐和着喜忧、烦恐、思劳集于一身,妈妈是容易当成的吗?母亲能不美丽而又崇高吗?

为此,我们准备了《漂亮妈妈丛书》,从怀孕到生产、生产后的恢复、育儿知识,为母亲们提供强有力的知识后盾。其中,《孕妇全程指南》介绍了妇女怀孕后应该掌握或子解的有关知识,为她们打开一个通向母子平安、健康成长的途径和幸福之门。《年轻妈妈必备》由此至终贯穿着健康

卫生的最新育儿理念,包含着丰富而又实际的育儿哲理,是初为人父母者打开现代家庭育儿知识大门的钥匙。《产后美丽方案》详细叙述了产后的身体变化和心理变化,介绍了产后身体护理知识和性知识,并为产妇的饮食、活动等做了具体安排,甚至列出了众多食谱,设计了坐月子期间每天的活动内容及活动方法。它将伴随产妇度过产后的日子,获得健康的身体、苗条的体形和美丽的容颜。

最后,祝愿普天下的女性婚后能顺利妊娠,孕后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态,同时宝宝也能聪明、活泼、健康可爱地成长。

编 者

2007 年 5 月

目录

CONTENTS

孕育知识准备

1. 怀孕前后的心理准备 2
2. 母亲婚育年龄对胎儿的影响 4
3. 高育龄父母亲对子代的影响 5
4. 性交体位与受孕 7
5. 女方性高潮与受孕 8
6. 孕激素与生儿育女 9
7. 早期怀孕的征兆 10
8. 十月怀胎——胎儿是如何发育成长的 11

遗传与优生

9. 优生优育的必备因素 18
10. 哪些夫妇需要遗传咨询 19
11. 什么是遗传性疾病 20
12. 遗传性疾病的特点 21
13. 父母的智力会不会遗传给下一代 22
14. 子女和父母是不是一定很相像 23

胎儿智力、能力个性的教养和训练

15. 胎教的概念及范围	26
16. 胎教之谜	27
17. 胎儿能接受教育吗	28
18. 胎教应从何时开始	29
19. 胎儿的视觉	30
20. 胎儿的听觉	31
21. 胎儿的触觉、嗅觉和味觉	33
22. 胎儿大脑的发育	34
23. 胎儿会做梦吗	35
24. 胎儿也会发脾气	36
25. 胎儿的记忆能力	38
26. 胎儿能喝水吗	39
27. 母子之间生理信息的传递	40
28. 母子之间行为信息的传递	41
29. 母子之间情感信息的传递	42
30. 家庭其他成员与胎教	43
31. 胎教音乐的作用	44
32. 胎教音乐的选择依据	45
33. 部分乐曲的分组及其作用	47
34. 收听胎教音乐的方法	48
35. 强化胎教中的“音乐形象”	49
36. 母亲给胎儿唱歌	50
37. 与胎儿对话的方法	51
38. 和胎儿玩“踢肚游戏”	52
39. 视觉色彩与胎教	53
40. 为什么胎教需要宁静的心境	54
41. 如何营造胎教的最佳心绪	55
42. 训练胎儿的运动能力	56

43. 胎儿的性格及其把握	57
44. 欣赏自然美和胎教	58
45. 母亲的修养和胎教	59
46. 给胎儿以美的教育	60
47. 抚摸——生命的亲昵	61
48. 抚摸胎儿的具体方法	62
49. 母亲的活动与胎教	63
50. 妊娠初期的床上体操	64
51. 妊娠后期的综合运动	65
52. 有助分娩的孕妇健身操	66
53. 胎儿需要阳光	67
54. 胎儿需要新鲜空气	68
55. 早孕反应影响胎儿智力	69
56. 孕妇甲状腺代谢不足影响婴儿智商	70

孕妇的心理调适和人际关系

57. 孕妇精神压力大对胎儿有害	72
58. 夫妻感情与优生	73
59. 宽待孕妇的情绪异常	74
60. 怎样照顾怀孕的妻子	75
61. 争取丈夫帮助做家务	77
62. 把婆媳关系变成母女关系	78

孕后的身体变化和反应

63. 怀孕后身体的主要变化	82
64. 妊娠反应持续多久	84

65. 孕吐——胎儿的“自卫”反应	85
66. 孕妇各月的体征	86
67. 孕期白带会增多	87
68. 孕妇腿上“青筋”暴露	88
69. “妊娠纹”和“纤维断裂萎缩纹”	89
70. 尽早识别高危妊娠因素	90
71. 孕妇逐月养胎法	91

孕妇与环境、生活方式

72. 孕妇职业和下一代健康	94
73. 环境有害因素影响生育	96
74. 环境有害因素对胎儿、儿童发育的影响	98
75. 放射线对胎儿的危害	100
76. 超时 B 超检查对胎儿的不良影响	102
77. 铅毒对胎儿的影响	103
78. 夫妇饮酒殃及后代	104
79. 胎儿酒精综合症的主要表现	105
80. 吸烟对后代的影响	106
81. 农药对孕妇及胎儿的不良影响	107
82. 病毒感染影响优生	108
83. 孕妇的工作与休息	110
84. 提高孕妇睡眠质量	111
85. 孕妇不宜仰卧位睡觉	112
86. 孕妇谨慎使用电热毯	113
87. 孕妇沐浴的注意事项	114
88. 孕妇的锻炼、卧床与分娩	115
89. 孕期切勿接触猫、狗等宠物	116
90. 孕妇不宜欣赏摇滚乐	117
91. 孕妇最好别戴隐形眼镜	118

92. 孕妇慎用化妆品	119
93. 孕妇慎用含维甲酸化妆品	120
94. 孕妇着装应注意什么	121
95. 孕妇做家务活的诀窍	122
96. 孕妇骑车的讲究	123
97. 散步——孕妇的最佳运动	124
98. 孕妇出门旅行要当心	125
99. 孕妇出门可坐飞机吗	127
100. 孕期性生活 ABC	128
101. 锻炼会阴盆底肌肉有利分娩和性爱	130
102. 保持阴道活力的自我保健法	131
103. 防止拱背,保护背部	132
104. 孕期乳房保健	133

孕妇与饮食营养

105. 孕妇合理营养的必要	136
106. 孕妇为何爱吃酸味食物	138
107. “酸儿辣女”是否有道理	139
108. 孕妇如何调理饮食和营养	140
109. 妊娠不同时期对营养的要求	141
110. 孕妇的进食和饮水量	143
111. 孕妇能否喝茶	144
112. 孕妇能否饮酸牛奶	145
113. 孕妇能否吃冷饮	146
114. 孕妇是否要吃补品	147
115. 孕早期食谱举例	148
116. 孕中、晚期食谱举例	149
117. 女子孕期是胖好还是瘦好	150
118. 妊娠与微量元素	151

119. 孕期补锌有利分娩	152
120. 女性喝咖啡要适量	153
121. 孕妇少吃猪肝为好	154
122. 发芽土豆可致胎儿畸形	155
123. 妊娠水肿的食疗方	156
124. 孕妇缺铜可致胎膜早破	157
125. 孕妇宜少吃的食品	158

孕妇疾病与用药

126. 孕妇的用药原则	162
127. 孕妇不能乱用哪些药	163
128. 何时服药不影响受精卵健康	164
129. 滥用激素和性分化异常	165
130. 孕妇请别用病毒唑	166
131. 氯霉素与灰婴综合征	167
132. 孕妇慎用小诺霉素	168
133. 孕妇别用氨基糖甙类抗生素	169
134. 孕妇莫吃减肥药	170
135. 单纯疱疹病毒感染对胎儿的影响	171
136. 孕前应查有无巨细胞病毒感染	172
137. 孕妇注意防肝炎	173
138. 妊娠期贫血与补铁	174
139. 妊娠便秘与防治	175
140. 孕后期脱肛和痔疮	176
141. 妊娠期阴道出血	177
142. 妊娠期的水肿	178
143. 何谓子嗽病	179
144. 超声检查判断胎儿生长速度	180
145. 阴道冲洗并不安全	182

早产及流产

- 146. 流产常识简介 184
- 147. 流产的常见原因 185
- 148. 盲目保胎与自然流产 187
- 149. 黄体酮不是万能保胎药 188
- 150. 患流感后胎儿是“流”还是“留” 189
- 151. 妊娠流产的预防 190
- 152. 优生减胎在生前 191
- 153. 早产的危害及预防 192
- 154. 子宫颈短易致早产 193
- 155. 药物流产后要全休 194
- 156. 妊娠早产及预防 195

临产知识

- 157. 产前检查要检查哪些内容 198
- 158. 如何判断胎儿成熟度 199
- 159. 自测胎动预知胎儿健康 200
- 160. 孕期发现胎位异常的纠正 202
- 161. 羊水检查查什么 203
- 162. 羊水过多和羊水过少 204
- 163. 怎样推算预产期 205
- 164. 入院分娩最安全 206
- 165. 入院前的各项准备 207
- 166. 临产前的各种准备 208
- 167. 为宝宝准备出世后的一应用品 209

168.	面对分娩别紧张	210
169.	导乐陪伴分娩模式	211
170.	分娩时不要拒绝会阴“侧切”	212
171.	高龄初产妇必须“剖宫”吗	213
172.	阴道自然分娩对母子的良好影响	214
173.	剖宫产的优缺点	215
174.	剖宫产率为何居高不下	216
175.	不疼不痛也能生孩子	217
176.	合乎自然的分娩方式——立式分娩	220
177.	有益分娩的妊娠期保健操	221
178.	分娩前松弛与呼吸的练习	223
179.	有益胎儿与分娩的呼吸操	224
180.	早期破水的危害和预防	225
181.	孕妇临产“五忌”	226
182.	过期妊娠及其危害	227
183.	瓜熟蒂落——新生命顺利诞生	228
184.	临产吵闹有害无益	230
185.	产程过短的急产并不好	231

孕

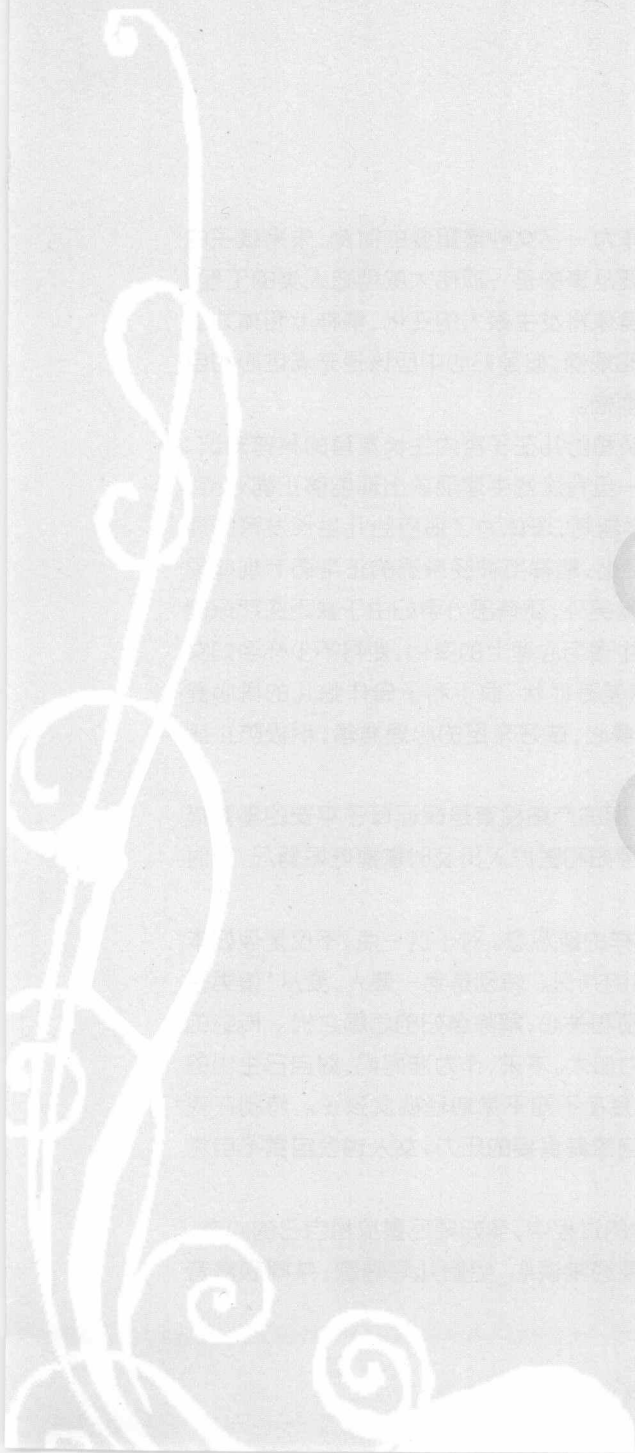
育

知

识

准

备





1. 怀孕前后的心理准备

女性必须懂得,怀孕意味着责任,这是作为一名女性最重要的时刻,未来孩子的养育责任从现在开始就交给您了。准妈妈要从事的是一项伟大的创造人类的工程,这是一件神圣和愉悦的事情。虽然孕妇的身体将发生很大的变化,精神和体力上也会有很大的消耗,会出现许多麻烦、不适和烦恼,但孕妇心中应该是充满信心和自豪的,她要用积极的态度去战胜困难,排除烦恼。

(1) 要学习和掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在子宫内生长发育的科普知识,了解妊娠过程出现的某些生理现象,以便一旦有这些生理现象出现能够正确对待,坦然处之,避免不必要的紧张和恐慌。怀孕期间,母体为了适应胎儿生长发育的需要,全身各系统都会发生程度不等的生理变化,精神与神经系统的正常调节规律易被破坏,由此而出现兴奋与抑制间的不协调。另外,还有部分孕妇由于缺乏医疗保健知识,对妊娠及分娩感到不安或恐惧。这些生理与心理上的变化,使得不少怀孕妇女患上焦虑症,出现烦躁、易激动、失眠、食欲差等症状,很不利于母体胎儿的身心健康。因此,孕妇要加强自我保健,注意调整身心,做好充足的心理准备,积极防止焦虑症的发生。

(2) 重视产前检查,接受医生指导。定期的产前检查是保证母子平安的重要措施,它已成为一整套程序。产前检查有利于孕妇和医护人员及时掌握妊娠情况,及时解决发现的问题,提高优生率。

(3) 要改变旧习俗,树立生男生女都一样的新观念。对于这一点,不仅是孕妇本人要有正确认识,而且应成为家庭所有成员的共识。特别是老一辈人,要从“重男轻女”的桎梏中解脱出来,给予子女更多的鼓励和关心,解除孕妇的后顾之忧。传统的重男轻女的世俗偏见会令准妈妈的心理压力加大。本来,作为准妈妈,对自己生出的孩子的爱应该是同样的,但即使是女人,也会在不知不觉地轻视女孩子。特别在农村,面对社会舆论的强大压力,哪怕没有来自家庭直接的压力,女人也会自觉不自觉地对孩子的性别担心。

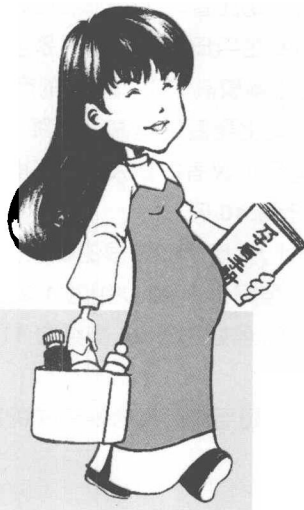
(4) 保持乐观稳定的情绪状态。在怀孕的过程中,孕妇要尽量放松自己的心态,及时调整和转移产生的不良情绪,如夫妻要经常谈心、给胎儿唱唱歌、共同欣赏音

乐,必要时还可找心理医生咨询及治疗。

(5) 生活规律、饮食科学,保持良好的生活方式。妊娠期间要注意适当休息,除了保证晚上有充足睡眠外,白天也要有一定时间的短暂睡眠,特别是午休非常重要。妊娠期饮食要清淡而又富有营养,蛋白质、维生素及矿物质(如钙、磷、铁、锌)等营养物质的摄入量要比孕前有所增加,要根据自己的口味、胃口适当搭配,品种花样更多些,以增加摄入量,保证膳食营养。烟、酒等物对孕妇和胎儿有害而无利,应当戒除。良好的生活方式不仅可以促进母体和胎儿的身体健康,更是心理健康的保障。

(6) 适当参加体育锻炼和户外活动,松弛身心。到了妊娠中晚期,孕妇的体形变得臃肿、沉重。许多孕妇懒于活动,整天呆在室内,这是不科学的。孕妇可根据自身实际情况,选择适宜的运动锻炼项目,尽可能多做些户外活动,这样有利于血液循环和神经内分泌的调节,还可放松紧张与焦虑的心态,从而有利于胎儿的正常生长发育。

(7) 做好怀孕以后出现妊娠反应的准备。虽然大多数的女性是做好心理准备要一个宝宝的,但是不少人没有想到的是孕后的种种不适会如此令人难受:头晕、乏力、嗜睡、恶心、呕吐,有的甚至不能工作、不能进食,可这只是孕育宝宝经历的第一步。减轻这些症状的方法是:早晨起床后可以先吃一些饼干或点心,吃完休息半小时再起床。无论呕吐轻重,都不要不吃东西。选择清淡可口的蔬菜、水果,少吃油腻、太甜的食物,以少食多餐为好。呕吐发作的时候,可以做深呼吸来缓解症状,但嘴里有吐的东西时,不要吸气。如果呕吐严重,就要找医生诊治了。





2. 母亲婚育年龄对胎儿的影响

结婚以后如何选择最佳生育年龄,是许多不同年龄夫妇所关心的问题。父母的婚育年龄对胎儿有影响吗?回答是肯定的。早在我国古代,就有选择适当年龄婚育的提法:“合男女必当其年”,“男虽十六而精通,必三十而娶;女虽十四而天癸至,必二十而嫁”。“天癸”是指月经。婚育年龄不适当,容易造成后代“盲聋喑哑,痴呆癫痫”;婚育年龄适当,则“孕而育,育而子坚壮强寿”。这是十分有道理的。

从生理上看,我国地处亚热带和温带地区,经济上还比较落后,国民体质也不够强健,青少年发育年龄较欧美国国家要晚一些。女性的生殖器一般在20岁以后才逐渐发育成熟,而全身骨髓如牙齿的钙化,出齐智齿等都要到23岁以后才能完成。男性生殖功能的发育和成熟比起女性来则还要晚一些。因此,如果过早地结婚生育,正在急速发育中的母体就不能及时供给胎儿生长发育所需要的大量营养物质,如蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、微量元素等,以致影响胎儿的体质和智力发育。此外,早婚早育的男性所产生的精子数量少,质量低,并容易发生精子体残缺、染色体异常等情况,显然也不利于胚胎发育,影响优生。

按照传统观点来看,妇女生育的年龄直接影响到胎儿的质量,与优生优育密切相关。据最新的报道,黑龙江省对13个地、市、县25所医院的近20万例新生儿的监测显示:出生缺陷的发生与母亲的年龄关系密切,20岁以下及35岁以上的产妇所生新生儿出生缺陷发生率较高,20~24岁的产妇所生新生儿的畸形发生率最低。出生缺陷发生率随产妇文化程度的提高而下降,并随母亲的产次、胎次及孕次的增多而升高,产5次者较产1次者畸胎发生率约增3~4倍;2胎以上者明显高于1胎者;孕7次较孕1次者高16倍。

根据医学资料统计,生育年龄过早的母亲,其所生孩子的机体异常率较高。

(1) 先天畸形率:孕妇小于20岁组为1.2%,而25~29岁组仅为0.8%。

(2) 新生儿死亡率:孕妇小于24岁组为113.5%,而25~29岁组只有26.2%,相差近4.5倍。

(3) 18岁以下的孕妇与流产和分娩有关的病因的死亡率非常高。