



现·代·人·生·活·必·读

XIANDAI REN SHENG HUO BIDU



- ★ 最完整的孕前教程,
- ★ 最周全的孕期需知,
- ★ 最实用的产后护理,
- ★ 最丰富的胎教大全,
- ★ 解决令你难解的孕育过程,
- ★ 给你一段健康快乐的生育历程!
- ★ 外加一个健康聪明的漂亮宝宝!



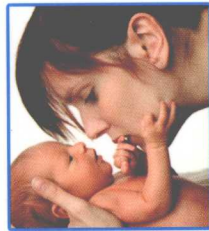
准妈妈 百科必读

爱心专家悉心打造, 准妈妈的生育金手册

张佳◎著

——为你的孕期再镀一层24K金

珠海出版社





现·代·人·生·活·必·读

XIANDAI REN SHENGHUO BIDU



准妈妈百科必读

爱心专家悉心打造，准妈妈们的生育金手册

——为你的孕期再镀一层24K金

张佳◎著

 珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈百科必读/陈媛主编.-珠海:珠海出版社,
2009.10
(现代人生活必读)
ISBN 978-7-5453-0285-1
I. 准... II. 陈... III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识
IV.R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 167245 号

现代人生活必读——准妈妈百科必读

主 编:陈 媛
编 著:张 佳
责任编辑:张继业
装帧设计:天下书装

出版发行:珠海出版社
地 址:珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 楼
电 话:2639330 邮政编码:519001
网 址:www.zhcbbs.net
E - mail:zhcbbs@zhcbbs.net
经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京耀华印刷有限公司
开 本:710×1000 1/16
印 张:45 字数:450 千字
版 次:2009 年 10 月第 1 版
2009 年 10 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5453-0285-1
定 价:84.00 元(全三册)

版权所有 翻印必究

(本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换)

前言

十月怀胎,一朝分娩,是大多数夫妻都要面对的重要事件,宝宝是甜蜜的负担,你做好迎接的准备了吗?

如果把人生比作旅程,那么生育这段经历,会是旅程中一道最难忘的风景区,它意味着,你的旅途又增添了一位至关重要的成员,你的生命有了神秘的延续,会有更多的喜悦和麻烦因孕而生,引导你进入到新的人生阶段。

即便辛苦、疼痛或者劳累,都不能阻止我们进行生育这一场欲罢不能的历程。当精子和卵子汇合的一刻开始,你就跟宝宝预定了一个迷人的约会,它是你体内的一粒蠢蠢欲动的种子,在柔软的子宫内安静地汲取营养,潜移默化地生根发芽,孜孜不倦地生长,等待终有一日破土而出,以鲜嫩的生命赴约,同你见面。

你不会对他/她感到陌生,你们会一见如故,因为你已经与他/她亲密无间近一年的时间。

这期间,会是一段忧喜参半的过程,你的欣喜与忐忑并存,一边期待一边慌张,甚至面对这条源于你的小小生命患得患失、不知所措。

你需要做好充足的准备,按部就班度过这不止十个月的漫长等待,给腹中宝宝无微不至的关怀和体贴,等他/她平安降临,跟他/她一同成长。

所以说生育是一场华丽的挑战。你必须对它有足够的了解和知识储备,更要有足够的勇气和心理准备,才能应对这一过程中一切大大小小的困难,以及突发状况。

目 录

CONTENTS

第一部分 未雨绸缪,做好孕前准备

第一章	知己知彼,了解生育奥秘	1
	1.破译你的生育密码	1
	2.孕前体检,不打无准备之战	4
第二章	优生策略,创造完美宝宝	6
	1.做好规划,绘制一幅生养蓝图	6
	2.从多方面选择最佳受孕时机	6
	3.远离烟酒,营造适宜孕育宝宝的氛围	9
	4.养成良好的作息习惯规律	10
	5.孕前的营养准备与用药禁忌	10
	6.避开受孕的不良穴位	12
	7.打造“好孕”男人	13

第二部分 吹响集结号,进入孕期持久战

第一章	确诊怀孕,准备迎接甜蜜的负担	15
	1.怀孕在蛛丝马迹中造访	15
	2.学会使用早孕试纸	16
	3.确诊怀孕的检查	18

4.对你与宝宝健康状况的定期抽查	19
5.从此刻起,你必须注意的衣食住行细节	19
6.准妈妈的性生活指南	39
7.准妈妈的美好感觉	41

第二章 开始你的十月征程	43
1.第一个月(1~4周) 小荷才露尖尖角	43
2.第二个月(5~8周) 润物细无声	52
3.第三个月(9~12周) 逐渐显山露水	62
4.第四个月(13~16周)	72
5.第五个月(17~20周)	81
6.第六个月(21~24周)	90
7.第七个月(25~28周)	98
8.第八个月(29~32周)	105
9.第九个月(33~36周)	112
10.第十个月(37~40周)	120

第三章 等待多时的一朝分娩	126
1.分娩前的准备工作	126
2.自然分娩过程三部曲	132
3.分娩误区早知道	136
4.剖宫产及注意事项	138

第三部分 产后护理篇

第一章 坐月子,功成不能身退	145
1.新妈妈的身体变化	146
2.产后的饮食护理,孕妇需要的营养搭配	147
3.产后的日常护理,月子里的宜忌百科	157
4.产后乳房易于出现的问题及护理	163

5.产后的情绪护理,如何迅速恢复精力	166
6.新妈妈的月经状况	168
7.如何恢复性生活	171
8.剖腹产妈妈的月子特别护理	179

第二章 产后常见疾病及护理

1.产后头晕、头痛	181
2.产后子宫疾病	182
3.产后腰痛严重	182
4.产后小便问题	184
5.产后便秘	184
6.产后脱发	186
7.产后预防心脏病	187

第三章 产后抑郁症的预防与治疗

1.产后抑郁的原因	188
2.产后抑郁的症状	190
3.产后抑郁症对宝宝的影响	191
4.产后抑郁症的预防	192
5.产后抑郁症的护理	192
6.产后抑郁症会传染给爸爸	193

第四章 新妈妈美丽恢复计划

1.完美胸型重塑造	195
2.靓丽肌肤的健康秘笈	199
3.恢复窈窕,不可一蹴而就	206
4.为新妈妈准备的减肥日志	220
5.各个击破,全面塑身计划	221

第一部分

未雨绸缪,做好孕前准备

第一章

知己知彼,了解生育奥秘

1、破译你的生育密码

像有人说的,经历过生育的女人才算是完整的女人,而拥有宝宝的家庭才算是完整的家庭。生养一个可爱漂亮的宝宝,是每个女性潜伏在心底的原始欲望,也是每个家庭都必须考虑和面对的现实问题,你没有办法逃避,想要爱情与婚姻的结晶,想要生命的延续,就必须享受这一段痛并快乐的孕期。

生育是神秘的经历,每一步都至关重要,你必须了解它的全部过程,知己知彼才能克服艰难险阻。就像农民种田,他要熟知耕作的所有细节,如何选种,如何施肥,何时播种,何时浇灌,何时灭虫,何时收割,才能一步一步享受收获的喜悦。

生育这项浩大的工程,也需要好的种子、好的土地、好的营养,才能收获最完美的宝宝。胚胎的孕育需要精子和卵子的结合,我们所要准备的就是,让最优异的精子和卵子,在最优异的环境中相遇,酝酿出最优异的受精卵,我们悉



心照料它生长的温床,使它在适宜的温度、湿度和营养中,一天一天健康地生长,它的生长带给我们的喜悦也会与日俱增。

1) 培养良种,精子的优胜劣汰

精子是精液最重要的有形成分,约占5%~10%,它由睾丸中的精原细胞发育而成,周期约为74天,成年男子每天大约可以产生精子一亿个左右。

精子是敏感而脆弱的,来自身体或生活上各种内在外在的刺激,都极有可能降低它的活力甚至扼杀它的生命力。精子的质量是宝宝健康的关键,因此,优良的精子,需要全面的呵护:

- 保持心情愉悦。情绪低落、精神状况欠佳都会对人体内分泌产生不良的影响,睾丸生产精子的功能可能会发生混乱,不但数量锐减,存活率和质量也会受影响呢。

- 精子也需要“冷静”一下。精子不耐高温高热,它的最佳孕育空间是“低温环境”,所以,男子不应长期穿紧身内衣裤,洗热水澡,或者长期在高温的环境下工作,长此以往,精子会奄奄一息。

- 精子需要营养呵护。男子需要多摄取均衡的营养,挑食的话,精子也会发脾气闹意见,虚弱衰竭甚至死亡,影响生育力。富含维生素A、E的果蔬,富含锌的动物内脏、豆类等都是精子的好伙伴。

- 烟酒会荼毒精子。尼古丁和酒精,都极有可能降低含精量或者导致精子畸形,影响生殖能力,致使不孕或者胎儿畸形、发育不良。

- 远离刺激性医疗药品。安眠药、镇静剂、激素类药、放射性照射等都有碍于精子的生长,甚至引发染色体畸变。

2) 关注卵子的质量

卵子是女性的生殖细胞,呈球形,由卵巢产生,直径约为0.2mm。成年女性的卵巢内,一般有10万多个卵母细胞,它们包裹在原始卵泡中,在性激素的影响下,每个月有一个原始卵泡成熟,即成熟的卵子。大概在下次月经前14天,它

会从卵巢排到输卵管。

卵子在排出后,生命力约会维系48个小时,如果在这期间内与精子相遇、结合,便形成受精卵,否则便会慢慢蜕化,随下次月经排出体内。

女性的卵子数量是一定的,随着年龄的增加,数量会不断减少,质量也会逐渐下降,受孕的成功率会随之降低,因此,受孕的年龄不宜太晚。另外,注意你的月经状况,月经不调或者痛经,都会影响卵子的质量,可多食枸杞、红枣等食物疗养,严重者应去医院检测医疗。

3) 精子与卵子的邂逅

卵子在输卵管中移动的时候,上百万个精子同时游向它,但最终攻破卵子的精子只有一个。精子与卵子结合的那一刻称为受孕,形成受精卵,是妊娠的开端,受精卵不断分裂,发育成胚胎,这是宝宝最初的模样。

如果同时排出的卵子不止一个,并且都受精成功,会发生双胞胎或多胎妊娠,即异卵双胞胎。而同卵双胞胎则是由于受精卵第一次分裂时分成了两个细胞,这就是双胞胎或者多胞胎的来历。

在受精期间,要保证合适的温度和营养,给胚胎营造最好的生长环境,因此,受孕不应该是随机而来,应该是一场“蓄谋已久”的计划,至于如何选择最佳的受孕时期,在接下来的篇章里会有详细的讲解。

4) 不孕不育的原因,精子和卵子为何无缘?

一般来说,女性不孕不育症的原因有,输卵管堵塞不通畅,排卵障碍,子宫内黏等。而男性不育症的原因多为精子生成功能障碍、死精,精子存活率低等,这其中的任何一项,都是精子与卵子之间可恶的“第三者”,阻碍它们的结合。

不孕不育一直是居高不下的生育疾病,困扰了无数的家庭,面对这样的症状,最好的选择是去专门的医院做全面的检查,找出不孕不育的根结,然后因病施救、对症下药。



2、孕前检查,不打无准备之战

如果已经下了生育宝宝的决心,最先应该进行的就是检查夫妻双方的“硬件设备”,不要以为宝宝是在妈妈肚子里孕育,孕前检查就是妈妈一个人的章程,别忘了,怀孕可是两个人协作才能完成的任务,爸爸同样需要最佳的状态。

1) 常规体检不等于孕前检查

很多人都质疑孕前体检的意义,认为平时的体检已经足以应对,为何非要去费时费力再做什么孕前检查呢?其实不然,孕前体检是以你是否适宜生育为前提而进行的专项检查,是优生优育的首要条件,尤其是它所关注的生殖健康、遗传病史等,都是平常体检不能触及的“盲点”,也是关及能否孕育一个健康宝宝的重要保障,千万别在怀孕之后,才发现自己有这样那样的疾病,从而被逼终止妊娠,或者冒险继续。

2) 孕前需要做的常规检查

夫妻都需要做乙肝五项的检查。如果父母中有肝炎患者,怀孕后可能引发胎儿早产,肝炎病毒也极有可能会直接遗传给孩子,引发不必要的麻烦。

妈妈要做常规的妇科检查。主要是通过普通的阴道分泌物,如白带等,检查内分泌和免疫力系统,看是否有滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症、梅毒、淋病等性传播疾病,这些妇科疾病、性病都会影响到胎儿的发育,或者传染给胎儿。

口腔检查。有牙病的待准妈妈,要去检查口腔疾病,如果在孕期牙齿痛起来,因为考虑到对胎儿的影响,治疗会比较棘手。而口腔疾病直接影响到准妈妈的健康、营养和心情,是个不得不关注的重要问题。

尿常规检查。这一项检查主要是了解待准妈妈是否患有泌尿系统疾病、肾炎、糖尿病等,十个月的孕期对妈妈的肾脏系统会是一个严格的考验,它的负

担加重,因此必须检验肾脏是否合格,是否能承受这一场巨大考验。

爸爸要做精液的常规检查。精液常规检查一般包括精液颜色、排量、液化时间、精子密度、精子活力等项目,主要是保障爸爸有健康、适合生育的精子。

3) 孕前要做的特殊项目检查

性激素六项检查。这项检查的时间是在受孕期的前三个月,月经结束的2~3天。它主要是针对月经不调的预备妈妈,通过静脉抽血的方式来测定六项性激素的水准,以此来检测是否得多囊卵巢综合症,卵子能否正常排出。

脱畸圈套检查。所有的未婚妈妈,在受孕前1~3个月,都应进行致畸五项的检查,以免一些潜在的病毒或者原虫感染胎儿,造成胎儿畸形、甚至流产。弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病毒,都是足以扼杀胎儿的毒手。

染色体检查。这一项检查,主要针对夫妻双方家族中有遗传病史,如畸形胎儿、智障胎儿、或者自然流产、胎死腹中史的家庭。染色体异常,会直接影响到生育的质量和后代的健康。

孕前检查不容忽视,只有通过了这一道关卡,宝宝的健康才能得到最初的保障,千万不可急于求成,跳过检查直奔主题,运气不好,可能会遇到追悔莫及的境况。

第二章

优胜策略,创造完美宝宝

1、做好规划,绘制一幅生养蓝图

如果有了想要宝宝的打算,你得给自己至少一年的准备时间,做好物质、生理、心理等各方面的万全准备,也就是画一副生养设计图。

首先,你要预算一下生育和抚养的支出,问问你自己,你们是否具备足够的财力来接受另外一位家庭小成员的到来。宝宝可是个烧钱精、“败家子”,他会尽情地挥霍你的储蓄。看看你的存折,预算一下宝宝每个月的需要、上学的花费,测试你的钱包是否能承受这位小朋友的成长。

其次,你要保证,这段时间你和他的身体没有大的疾病,否则随意受孕,不仅危害你自己的身体,还会祸及你可爱的宝宝。

再次,孕育艰难,你攒够勇气应对了吗?你会有几个月寝食难安,会有几个月行动不便,必须暂时告别美丽的衣服、窈窕的身材和精致的妆容,你可能会被焦虑、恐慌、紧张等情绪笼罩包围,这些,你都准备好了吗?

如果经过以上三个问题的考验,你还是没有改变对宝宝的渴望,那么,从现在开始准备吧,跟老公一起,保持良好的身心姿态,迎接新生命的到来。

2、从多方面选择最佳受孕时机:

都说万事开头难,可如果能顺利地开个好头,会有事半功倍的效果。选择最佳的受孕时机,是优生的第一步,万万不可忽视。以下是几种需要注意的小环节,帮助你合理计划,争创绩优宝宝:

1) 最佳受孕年龄

卵子和精子的质量受年龄的影响,最好的受孕年龄,对女性来说是23~30岁,而男性则为27~35岁,在这样的年龄段里,男女双方的身体健康达到顶峰,有利于优生优育。

法国遗传学家曾证明,30~35岁的男性生育的后代是最优秀的,因为精子素质在30岁时达到顶峰,然后是持续5年的高质量时期,之后会逐渐衰退。

女性应该避免在35岁以上受孕,因为高龄产妇卵细胞老化、分裂异常,易受病毒感染或者物理、化学的刺激,产生流产、死胎的几率比较高,受精后产生的个体容易产生染色体病,甚至生出畸形儿。

同样,过早怀孕也不是明智的选择,虽然女性的生殖器官在青春期就已经成熟,但20岁以前,身体的各部位仍然处于发育阶段,况且这时候正处于学习工作的最佳阶段,如果过早怀孕,胎儿在腹内跟母亲争夺营养,则对双方的健康都不利。

2) 最佳受孕季节

一般来说,春末夏初是最佳的受孕季节。这主要是考虑到气候因素,比如妈妈在5~7月受孕的话,生产季节是次年的3~5月,避开了严冬和酷暑,有利于新生儿的护理。另外,选择在这样的季节里怀孕,因为孕初是在初夏,果蔬花样繁多,可以充分地补充叶酸这种孕妇必备物质;而且等到了大腹便便的阶段,已经是衣着厚重的冬天,不必天天担心因行动不便而磕磕碰碰。

注意不要在炎热和严寒的季节里受孕,因为怀孕早期,胎儿大脑皮质初步形成,炎夏会导致食欲下降,蛋白质等摄入量减少,再加上机能消耗量大,影响胎儿大脑的发育健康。寒冬里妈妈多选择室内运动,呼吸新鲜空气的机会比较



少,容易被病毒感染,从而损害到胎儿。

3) 最佳受孕时间

通常状况下,从每月排卵的前三天到排卵后的一天,是女性的易孕阶段,如果想提高受孕成功率,就要抓住这一时机。

因此,弄清自己的排卵期,是预备妈妈必须掌握的技能。一般来说,妈妈的排卵期是在下次月经前的14天左右,预备妈妈可以根据自己的月经状况进行易孕期推算。另外,体温测量也是一种简单有效的方法,因为女性在排卵这天的体温会忽然有所下降,而后几天的体温都会比基础体温高 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。

预备妈妈最好准备一只体温计,在每天早上起来立即测量自己的体温,做好详细的记录,这样坚持一两个月,按照每天的体温变化规律表,就可以预测出自己的排卵期了。

一般来说,卵子只能存活12-24小时,所以排卵后行房太晚,往往不能达到受孕的目的。精子存活时间大概是72小时,因此,在排卵之前每3天同房一次比较容易受孕。

4) 最佳受孕体位

我们知道,精子排出后,首先要经过宫颈进入宫腔,然后再到达输卵管里与卵子结合,所以,如果想成功受孕,就要使精子“包围”宫颈口,这样会提高它们进入宫腔的几率,从而提高精子顺利与卵子结合的几率。

一般来说,后交式的体位更有利于精液的游走顺畅,因为后进会把子宫“挪”到最佳方位。如果采用平躺式,可以在女方臀部下面垫一个枕头,或者采用侧卧式,膝盖尽量像胃部弯曲。在ML后,把双腿朝向空中举一会,延长精液在阴道中的存留时间,千万别马上站起来,或者立即去冲澡。

5) 最佳受孕环境

气候宜人、清幽寂静是上选,预备受孕的你们必须注意,要避开一下几种

“天有异相”:太阳磁暴、日月食等等,因为这些自然现象可能会使人的情绪发生很大的波动,还可能会使精子、卵细胞的质量下降。而雷雨交加之时,会产生强烈的X射线,引起生殖细胞染色体畸变,也不适合受孕。

在受孕时,应该注意避免噪音和强光的“打扰”,最好有舒缓的音乐和柔和的灯光,做爱是需要氛围和情调的。

6)高潮受孕有力胎儿发育

虽然受孕是件大事,但也不要太过紧张,放轻松,享受性爱的过程,这对宝宝的孕育同样是有益的。高潮时候的女体,子宫和盆底肌肉都会发生收缩,产生负压吸引效应,更容易使精子进入宫腔。美国一项性科学研究证明,女性在高潮的时候,血液中运行的氨基酸和糖分能渗透进阴道,使精子在阴道中的运动能力增强,同时,高潮又促进子宫收缩和输卵管的蠕动,可以帮助精子上行。高潮的时候,小阴唇充血肿胀,阴道口锁紧,可以很好地防止精液外流,而平时闭锁的子宫颈口也会松弛打开,精子更容易进入。

高潮的时候,优良的精子和卵子结合的机会增多,更容易受孕,也更容易存活优良的受精卵。

3、远离烟酒,营造适宜孕育宝宝的氛围

其实人人都知道烟酒过度有害身体,但还是情不自禁地去染指,如今,为了生产最健康聪明的宝宝,一举把烟酒戒掉吧,它们可是你宝宝的克星。对爸爸来说,烟酒会影响阴茎的血液循环速度,降低精子的质量,易产生畸形精子,也会影响精子的活动,它们的成分对父母的生殖细胞和胚胎的发育都产生极大的破坏作用。比如,如果长期酗酒,血液内酒精浓度高,会影响精子和卵子的质量以及受孕时候的体内环境,造成染色体突变、甚至早期流产。而香烟,包括二手烟,含有20多种有害成分可能会致使染色体疾病,或者使精子数量下降,引起阳痿。



尤其需要杜绝的是醉后受孕,宝宝很有可能会得酒精综合症,症状是面部轻微不足,如眼睑短、鼻子扁平,还有可能会引发其他系统畸形,使宝宝不漂亮、智力也低于正常水平。如果不慎酒后受孕,要积极做好防范工作,做胎儿质量筛查,如怀孕14~20周的先天愚型筛查,20~24周的系统B超筛查等,必要时候,最好在妊娠中期取羊水做胎儿染色体检查,以防后患。

所以,如果有了要宝宝的打算,最好在受孕三个月前就开始告别烟酒,为宝宝的孕育生长营造最好的环境。

4、养成良好的作息习惯规律

由于工作或者游戏,许多年轻的小夫妻,都喜欢过昼夜颠倒的生活,要注意,夜猫子型父母损伤的不仅是自己的身体,还会对宝宝的孕育产生影响,试想,两个疲惫至极的身躯,怎么能生成一个最佳健康宝宝呢?更何况长期熬夜会影响到内分泌,严重影响生殖功能。

为了宝宝,要保重自己的身体,杜绝坏的作息习惯,所以,要早睡早起,按时吃一日三餐。一些坏的习惯都会在潜移默化中影响宝宝的健康,同戒掉烟酒一样,倒数三月开始,修饰你的生活,养成有规律的作息习惯,准备好健康的身体和良好乐观的精神状态。

另外,不要在旅途中受孕,因为旅途中生活起居没有规律,大脑皮质处于兴奋状态,加上疲劳和颠簸,可能会影响受精卵生长,或引起子宫收缩,导致流产。

5、孕前的营养准备与用药禁忌

合理的饮食对孕育有百利而无一弊,不要再去碰那些激素和味精含量过高的垃圾食品速食餐等,要注意补充营养,保证精子和卵子的质量,多吃富含叶酸的蔬菜水果,这些都是为宝宝准备的“营养快线”。