

孕事 韵事

—— 怀胎十月
不可不读



东南大学出版社

生儿育女健康计划

(代序)

生儿育女是女人一生中最重要的的一件大事。因此,在决定怀孕之前,应先要有充分的心理准备,针对家庭、经济状况及个人健康等因素,拟出完善的生育计划,使新生儿在父母殷切的期待下诞生。而拟定生育计划前最好注意以下几项要点。

生育年龄

现今社会由于男女就学、就业的机会均等,职业妇女日益增多,造成了女性普遍晚婚及生育年龄后延的趋势。但就生理医学观点来说,女性最理想的受孕状况,是在20~25岁间产下第一胎,就优生学和女性生理健康的考虑,最好能在35岁前完成生育计划。

即使非常喜欢小孩,也应考虑到现实的种种因素而加以节制,实行家庭计划生育,并且建立生男生女都一样的观念。

生育的季节

在过去,一般人的观念是8月怀孕,5月分娩最适合新

生儿的成长。然而现在,家庭会有冷、暖气的设备,气候的因素已不足以影响分娩和育儿了。

若就职业因素来考虑,学校的教师或职员,不妨计划在寒暑假分娩,可以有较多的时候来调养身体及照顾新生儿。其他工作性质的职业妇女,则可计划在工作较不忙碌的时期或配合丈夫的工作假期分娩,这样才能从容应付生育所带来的忙碌,心情自然也会较为轻松。

生育的相关知识

女性,在每一次的怀孕过程中,或多或少总会有一些疑问与困惑,而使内心充满了不安,因此,应事先清楚地了解每一阶段的妊娠现象,产前、产后的生理变化,饮食营养摄取方式与注意要点,以及减缓怀孕期生理、心理上的负担,并且孕育出聪慧、健康的宝宝。期望本书能成为每一位即将成为妈妈的女性的健康顾问。

本书在编写过程中得到王晓燕、李静、陈珏、杜清等医师的热情帮助,在此表示诚挚的感谢。

编者

2003.6



目 录

第一章 怀孕初期须知

第一节 孕前准备

选择好配偶及最佳婚龄 / 3

选择最佳的受孕时间 / 4

选择最佳的心理状态 / 4

选择最佳的身体状态 / 5

选择良好的营养食品 / 5

第二节 胎儿形成的过程

卵子及精子 / 6

受精的时机与过程 / 7

受精卵的染色体与男女性别的决定 / 7

受精卵与着床 / 8

保护胎儿的组织 / 8

第三节 怀孕的征兆与预产期的推断

怀孕的自觉征兆 / 10

如何推算预产期 / 12

怀孕周数及月数的算法 / 14

第四节 怀孕时的各项检查

尿液检查 / 16

血液检查 / 17



乙型肝炎抗原检查 / 18

住血原虫抗体检查 / 18

其他检查 / 18

⇒ **第五节 了解胎儿状态的方法**

心音听诊法 / 21

胎动 / 22

触诊与测量 / 22

X 光照射 / 23

超声波扫描 / 24

分娩监护仪 / 26

胎儿心电图 / 26

⇒ **第六节 胎儿的性别**

如何判定性别 / 27

性别的测知方法 / 28

生男生女能随心所欲吗 / 28

⇒ **第七节 怀孕时母体的变化**

子宫 / 31

乳房 / 31

皮肤 / 33

外阴部 / 33

阴道 / 33

骨盆 / 33

膀胱 / 33

消化器官 / 33



呼吸 / 33

体重 / 33

➡第二章 健康度过 280 天

⇨第一节 了解十月怀胎的过程

1 至 4 周(怀孕 1 个月) / 37

5 至 8 周(怀孕 2 个月) / 38

9 至 12 周(怀孕 3 个月) / 40

13 至 16 周(怀孕 4 个月) / 41

17 至 20 周(怀孕 5 个月) / 42

21 至 24 周(怀孕 6 个月) / 44

25 至 28 周(怀孕 7 个月) / 45

29 至 32 周(怀孕 8 个月) / 46

33 至 36 周(怀孕 9 个月) / 48

37 至 40 周(怀孕 10 个月) / 49

⇨第二节 孕妇的日常生活

规律生活最重要 / 51

充分睡眠休息 / 52

合理处理家务 / 52

适度的运动与散步 / 55

注意日常动作 / 55

居家在外力求安全 / 56

自行车、机车、汽车的驾驶 / 56

外出旅行 / 57

- 避免承受过度压力 / 57
- 精神生活与丈夫的协助 / 57
- 注重身体清洁 / 58
- 节制烟酒 / 59
- 预防接种、服药、X光检查 / 60

⇒ 第三节 怀孕期间和谐的性生活

- 怀孕初期的性生活 / 62
- 怀孕中期的性生活 / 62
- 怀孕后期的性生活 / 63

⇒ 第四节 怀孕期间的美容

- 肌肤与头发的保养 / 66
- 鞋子与衣服的选择 / 67

⇒ 第五节 怀孕期的行事历

- 勤做孕妇体操——怀孕第12周起 / 71
- 参加产前夫妇保健班——怀孕12~13周 / 75
- 授乳前的乳头按摩——怀孕16周起 / 75
- 戴腹带——怀孕16周起 / 76
- 准备婴儿用品——怀孕16~20周 / 77
- 练习分娩的辅助动作——怀孕12~30周 / 80
- 住院物品的准备——怀孕25周左右 / 90

⇒ 第三章 怀孕中母体的各种现象

⇒ 第一节 怀孕期的不适症状

- 胸口灼热、恶心 / 95



头晕 / 95
心悸·气喘 / 96
头重·头痛·眼睛异常 / 96
阴道分泌物 / 96
尿频 / 97
浮肿 / 97
便秘 / 97
静脉瘤 / 98
妊娠纹 / 98
妊娠皮肤症 / 98
雀斑 / 98
身体疼痛 / 99
仰卧病(仰卧低血压综合征) / 99
腹胀 / 99
脚部抽筋、麻痹 / 99
失眠 / 100
精神焦虑、郁闷 / 100
⇒第二节 怀孕期的异常生理现象
孕吐严重 / 101
子宫外孕 / 102
流产 / 104
水泡状畸胎(葡萄胎) / 108
胎儿臀位(骨盆位) / 108
双胞胎 / 111

妊娠高血压综合征 / 113

早产 / 117

前置胎盘 / 118

羊水过多症 / 119

羊水过少症 / 119

早期破水 / 119

⇒ 第三节 怀孕期的疾病

内科疾病 / 121

外科、齿科疾病 / 128

妇科疾病 / 129

性病 / 134

⇒ 第四章 孕妇的营养与饮食

⇒ 第一节 怀孕期的营养摄食法

孕妇所需的营养量 / 139

各类营养的摄取方法 / 140

⇒ 第二节 烹饪饮食的注意事项

冷冻食品的利用 / 144

速食食品的利用 / 145

善于利用外食 / 145

⇒ 第三节 怀孕各期的进食法

怀孕前期 / 147

怀孕中期 / 147

怀孕后期 / 148



授乳期 / 148

⇨ 第四节 怀孕生病时的饮食

孕吐时 / 149

贫血时 / 150

便秘时 / 150

妊娠高血压综合征时 / 150

糖尿病时 / 150

➡ 第五章 产前与产后

⇨ 第一节 产前的征兆与住院时间的选择

分娩来临前的征兆 / 155

住院时间的选择 / 156

必备的分娩知识 / 159

⇨ 第二节 分娩的实际情形

分娩三要素 / 162

分娩的进行过程 / 167

人工分娩法 / 170

分娩时的异常现象 / 174

不正常的分娩与难产 / 175

紧急分娩 / 179

⇨ 第三节 产后身体的变化与复原措施

产后身体的变化 / 182

恶露与治疗 / 185

住院期一周行事历 / 186



- 出院后的一个月行事历 / 190
产褥体操 / 194
母乳的分泌与乳房的按摩 / 203
产褥期的异常、后遗症与应对方式 / 208

➡第六章 新妈妈的注意事项

- 新生儿的发育和变化 / 215
正确的授乳方法 / 220
分辨婴儿的哭声 / 224
婴儿的营养 / 224
沐浴的注意事项和尿布 / 225
舒适的室温和衣服 / 227
日光浴和空气浴的注意事项 / 230
如何使婴儿强健 / 230
婴儿和疾病 / 233
预防接种和定期检查 / 236

➡附录 坐月子食补

- ⇨药膳汤品 / 238
⇨蔬菜、蛋、海鲜 / 248
⇨米、面、粥品 / 256

第一章

怀孕初期须知

第一节

孕前准备

每对夫妻都想生育一个健康聪明的孩子，
这就要从孕前开始准备。

每对夫妻都想生育一个健康聪明的孩子，并想将来把自己的孩子培养成为一个大学生、研究生，当一名科学家、发明家，成长为社会栋梁，这是一种优生优育的思想，是一种理想，而要实现这一理想，就要从孕前开始准备。首先要具备优生优育的基础条件，这些基础条件包括选择什么样的配偶、选择最佳受孕时间、选择最佳的心理状态和情绪等。

选择好配偶及最佳婚龄

优生优育要从谈恋爱、找对象做起，只有健康的男子和女子，才能有正常的精子和卵子，才能生育正常健康的子女。选择结婚的年龄对遗传因素也十分重要，最佳婚龄女性为23~24岁，男性为25~27岁，生育年龄为25~28岁，是符合晚婚晚育和优生观点的。科学证实，小孩的智力、体质除与遗传、环境有关外，还与父母的年龄有很大关系。女方若年龄太小，自己身体发育尚不成熟时，再负担一个新生

命的发育、培养是非常困难的。而年龄过大,卵细胞也随之衰老,减数分裂可出现不分离,患染色体病的机率就会增加。据调查,年龄在35岁以上者,婴儿发生先天愚型的危险率为0.6%。而男子若过早结婚,自己适应社会的能力较差,社会经验少,物质积累不足,很难承受新家庭带来的负担,更谈不上为受孕提供物质上、精神上、环境上的必要条件。而男子年龄越大,精子突变的机会也就越多,所生育的后代出现突变性状的机会也相应增加。

选择最佳的受孕时间

排除各种不良因素,选择最佳受孕时间,从身体上、精神上,甚至气候、饮食等各方面选择适当的受孕时机对后代的身体健康和智力发育都十分重要,对父母的身心健康也至关重要。气候对人体的影响很重要,6~8月份是最佳受孕季节。因为受孕头3个月,孕妇因妊娠反应,往往比较虚弱,由于孕吐造成孕妇少食、疲劳,身体生物节律处于适应期,这时期的抵抗力低,最易患病。通常6~8月份患流感的机会较少,其他如风疹等流行病也很少。而胎儿在头3个月是发育最旺盛的时期,大脑皮层初步形成,对营养以及外界环境的变化最为敏感。6~8月份正是气候宜人之际,孕妇外出散步、锻炼不受气候影响,而且在这一季节蔬菜、水果丰盛、新鲜,对调理孕妇的营养大有好处,有利于胎儿大脑及各器官的发育。而当到分娩期又是春暖花开的3~4月份,为产妇分娩创造了良好的环境条件,为婴儿哺乳、洗澡、室外活动创造了良好的自然条件。

选择最佳的心理状态

古语云:“人逢喜事精神爽”。有良好的心理状态,心情愉快,环境优美,夫妻间有浓厚的爱情,性生活和谐、强烈,受精卵的抵抗力强、发育质量好,就会为胎儿的发育创造良好的条件。计划着美好的未来,精神上对怀孕有足够的准备,心理上处于最佳状态,这将对儿

第一章 怀孕初期须知

童的智力发育将会产生积极影响。

选择最佳的身体状态

夫妻双方身体健康,没有疾病,这是优生优育的基础。夫妻双方体质状况良好、精力充沛、无疲劳感、性欲较强时受孕,将对胎儿的身体和今后的智力发育提供良好的先天条件。一般认为,受孕前夫妻双方都要从饮食、休息、工作等方面进行调整。受孕前半年应戒烟、戒酒,尤其是女性,烟酒对精子、卵子的质量影响很大,吸烟会使心肺功能受损,烟雾污染居室空气,对孕妇身体不利,污染的环境使精、卵结合的质量下降,不利于胎儿的发育。

选择良好的营养食品

在生活中,不能偏食,从准备怀孕开始至孕期的不同阶段,对营养都有不同的需求,所以必须及早摄入完整而均衡的营养,才能孕育出健康的宝宝。饮食上多以低脂肪、低胆固醇的鱼类、海鲜、家禽和富含维生素的蔬菜、水果为主,要注意补充叶酸、铁、锌等多种维生素和矿物质。一般认为,在受孕前3个月开始增补叶酸,可有效地预防神经管畸形的发生。

第二节

胎儿形成的过程

——在精子与卵子的结合下形成胎儿

没有母亲,就没有人类的延续,你知道宝宝诞生的过程吗?

怀孕是经由行房后的射精、排卵、受精,以及着床等过程形成的。由于此过程非常复杂,所以即使在排卵日当天行房射精,也不见得就完全能够受精。总之,生命的诞生的确是相当神秘奇妙的事情。因此在女性尚未怀孕之前,有必要对自己的身体结构以及子宫的功能,做一番详细的了解。

卵子及精子

位于卵巢内的原始卵泡,随着青春期的到来而逐渐成熟,并且每个月各自从左、右卵巢交互排出。虽然卵子自己不会运动,但是会被输卵管伞部吸引着进入输卵管,接着,经由输卵管内的绒毛摆动移至输卵管膨大部与精子会合。尚未受精的卵子,其寿命大约只有12~24小时。

精子是在男性的睾丸中制造完成的,而后储存于精囊中。一次