

中国协和医科大学博士倾情打造

★ 超前一步 领先一生
★ 打造天才宝宝从此开始

最新版
NEW

医学博士
富强◎编著

完美怀孕百科

WanMei
HuaiYun BaiKe

- 必知的优生常识
- 权威的专家指导
- 重要的孕期禁忌
- 实用的方法精粹

孕育
NO.1

KEPUCHANGXIAOSHU

还有准爸爸
一定要做好的事情

内蒙古科学技术出版社



完美怀孕百科

WanMei
HuaiYun BaiKe

医学博士
富 强◎编著

最新版
NEW



完美怀孕百科

WanMei
HuaiYun BaiKe

医学博士
富强◎编著

最新版
NEW



图书在版编目(CIP)数据

完美怀孕百科/富强编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1761 - 8

I. 完… II. 富… 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(2008)第 150448 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮购电话:(0476)8231843

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:牧 仁

责任编辑:牧 仁

封面设计:胡椒工作室

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数:460 千

开 本:787×1000 1/16

印 张:23

版 次:2008 年 11 月第 1 版

印 次:2009 年 1 月第 2 次印刷

定 价:36.80 元

前言

社会总是在人类追求完美的过程中不断地进步着。正因为如此，年轻的夫妇们无不期望生一个健康聪明的宝宝，最好是拥有妈妈漂亮的容貌、爸爸睿智的大脑。然而，对于第一次做爸爸妈妈的人来说，无论是怀孕也好，育儿也好，都是一个全新的未曾尝试的领域，如何才能让孩子集父母的优点于一身，成为父母人生中最完美的“作品”呢？

首先，在准备怀孕之前就应有一个规划，并做好一些必要的准备，从心理上迫切期望着要一个孩子。

其次，怀孕之后要了解自身的生理变化和心理变化，懂得哪些是正常妊娠现象，从而通过心理调适予以克服；懂得哪些是异常现象，从而在生活中加以注意，必要时请求医生的帮助，让自己进入最佳的怀孕状态，给宝宝最好的影响。

同时，作为准爸爸在妻子怀孕时不要置身事外，也要努力配合妻子，给妻子创造一个良好的孕育环境，在妻子不适时给予关心，在妻子无助时予以帮助，在妻子行动不便时加以保护。

最后，作为准妈妈，要勇敢地面对分娩之痛，用你无穷的毅力、萦绕于心的爱迎接宝宝的降生，让孩子一出世就能感受到人世间最伟大的母爱。

当然，妊娠的情况往往因人而异，但我们相信，在《完美怀孕百科》一书中，你一定能解决你最关心、最想知道的问题，也能找到你最无助、最困惑时所需要的应对措施，因为科学的方法、专家的建议就是你最值得信赖的。

编者



目录

CONTENTS

第一篇

孕前准备——预约一个聪明宝宝

一、如何才能优生

20

• 优生的基本条件	20
不能近亲结婚	20
男女都应身体健康	20
结婚生育年龄要适宜	20
父母应不嗜烟酒	20
要选择适当受孕时间	21
孕期前3个月应避免性生活	21
怀孕期要保持良好情绪	21
孕期要有全面合理的膳食营养	21
怀孕期要注意饮食、饮水卫生	21
孕妇千万别乱服药物	21
孕妇要尽量避免接触各种不利物质	22
防止X射线和放射性物质的照射	22
孕妇需避免蚊虫叮咬	22
• 营养与优生	22
• 烟酒与优生	23
孕妇不宜饮酒	23
孕妇吸烟有害	23

• 药物与优生	24
• 环境污染对优生的影响	26
• 空气污染对优生的影响	27
现代装潢的居室	27
职业环境污染	27
• 防止电磁辐射对胎儿的伤害	28
电视	28
电脑	28
电冰箱	28



空 调	28
微波炉	28
电磁炉	29
电热毯	29
电吹风	29
手 机	29
• 改善环境可防止胎儿畸形	29
保护环境	29
加强孕期保健	30
加强劳动保护	30
• 你现在适合要孩子吗	30
• 哪些父母有生出遗传病后代的风险	32
35 岁以上的高龄初产妇	32
双亲之一为平衡易位染色体携带者	32
有习惯性流产史的夫妇	32
已生育过“先天愚型”儿的母亲	32
母亲为严重的性连锁疾病患者	33
经常接触放射线或化学药剂的人员	33

二、去医院进行孕前检查 34

• 专家的生育建议	34
• 孕前检查的主要内容	35
• 孕前常规检查项目	36
• 孕前特殊检查项目	37
• 孕前查血的必要性	38

三、以最好的状态迎接怀孕 39

• 做好怀孕的准备	39
和谐夫妻感情	39
养成良好的生活习惯	40
避免不良因素的伤害	40
避免预防接种	41
提前换一种避孕方式	41
• 消除不必要的担心心理	42
• 保持愉悦的精神状态	42

加强自我心理调节有利于怀孕	42
保持乐观的情绪	43
让好心情迎接优良的精子和卵子	44
• 提高个人身体素质	44
保证身体健康	44
摄取充足的营养	44
从孕前开始补充叶酸	45
• 孕前将体重调整到最佳状态	45
育龄妇女不宜太胖	46
• 专家在线——解开你心中的疑惑	47

四、准爸爸要准备的事情

49

• 准爸爸是优生的男主角	49
• 注意自己的饮食	50
• 戒除不良嗜好	50
• 不要蓄胡须	50
• 孕前男性要慎洗桑拿	51
• 前列腺炎会影响怀孕	52
• 准爸爸用药不慎也会影响胎儿	52



第二篇

怀孕1个月——受孕进行时

一、了解怀孕真相

54

- 神奇的邂逅 54
 - 男子射精 54
 - 女子排卵 55
- 受精与着床 56
 - 受精 56
 - 着床 56

二、选择最佳受孕时机

57

- 最佳受孕季节 57
- 最佳受孕时机 58
 - 从计划怀孕起测量基础体温 58
 - 排卵期前应减少性生活 58
 - 选择生物钟优生法 58

三、准确预测排卵期

59

- 基础体温法 59
 - 体温测量要点 59
 - 关于体温计 60
 - 基础体温表使用方法 60
- 宫颈黏液法 61
 - 应用要点 61
 - 观察宫颈黏液的注意事项 61

四、最佳受孕性生活

62

- 优孕的做爱要求 62
- 最佳受孕环境 63

五、你应该知道的真相

64

- 胎宝宝的发育状况 64
- 准妈妈的生理变化 65

六、怀孕了可能会有的感觉

66

- 疲倦 66
- 晨吐 66
- 乳房变化 67
- 骨盆腔有不适感 67
- 停经 67
- 基础体温上升 67
- 痣、雀斑明显 67
- 尿频 68
- 白带增多 68
- 情绪上可能会有的变化 68
 - 快乐 68
 - 难以置信 68
 - 充满疑惑 69
 - 焦虑不安 69
- 专家在线——解开你心中的疑惑 70



第三篇

怀孕2个月——自己感觉怀孕了

一、你应该知道的真相

72

- 胎宝宝的发育状况 72
- 准妈妈的生理变化 73

二、你可能会有的感觉

74

- 生理上可能会有的感觉 74
 - 恶 心 74
 - 倦怠感 75
 - 口 渴 75
 - 嘴 馋 75
 - 皮肤干痒 75
 - 腰围变大 75
 - 尿 频 75
 - 胃灼热 76
 - 便 秘 76
 - 胀气与放屁 76
- 情绪上的变化 77
 - 易 怒 77
 - 对丈夫心绪烦乱 77
 - 有依赖感 77

三、你最关心的问题

78

- 真孕还是假孕 78
- 非孕性闭经 78
- 想象妊娠 78
- 很难觉察到怀孕的情况 79
- 什么是预产期 79
- 怎样推算预产期 80

以最后一次月经来临日为基准计算 80

根据基础体温曲线计算预产期 80

利用妊娠日历 80

根据首次胎动日计算预产期 80

通过超声波检查确定预产期 80

- 如何预防宫外孕 81
- 如何预防葡萄胎 81
- 专家在线——解开你心中的疑惑 82

四、你一定要做好的事情

83

- 生活要有规律 83
- 保持个人卫生 84
- 正确对待白带增多 84



• 身体勿长久处于一种姿势	84
• 避免观看刺激性的节目	84
• 不要暴露在电磁波下	85
• 孕早期绝对禁做下腹 X 线透视	86
• 远离被动吸烟环境	86
• 呼吸干净的空气	87
• 远离小动物	87
• 注意病毒对胎儿的影响	88
注意巨细胞病毒对胎儿的影响	88
注意疱疹病毒对胎儿的影响	88
注意风疹对胎儿的影响	88
注意发热对胎儿的影响	88
• 谨慎用药	89

孕妇误服药物后的对策	89
• 正确对待早孕反应	91
发生妊娠呕吐的应对方法	91
妊娠呕吐期不要禁食	92
早孕反应的饮食调理	93

五、准爸爸该做的事

95

• 了解准妈妈的心理	95
学会倾听	96
给妻子一个好心情	97
• 帮助准妈妈消除不适	97
应给准妈妈创造温馨的家庭环境	97
体贴准妈妈	98

第四篇

怀孕3个月——保胎关键时刻

一、你应该知道的真相

100

• 胎宝宝的发育状况	100
• 准妈妈的生理变化	101

二、你可能会有的感觉

102

• 生理上可能会有的感觉	102
衣服的尺码加大了	102
骨盆区不适	102
• 情绪上的变化	103
担忧没有怀孕的感觉	103
担忧恶心感持续不退	103
担忧体重增加	103
渴望独处	103

三、你最关心的问题

104

• 怀孕前三个月的阴道出血	104
你不必担心的出血	105
该担忧的出血	105



• 还能过性生活吗	106
妊娠初期性生活要注意的问题	106
• 初诊的内容	107
问 诊	107
内 诊	107
尿液检查	107
• 便于进行第一次检查的着装打扮	108
• 你可以咨询医生的问题	109
• 35 岁以后怀孕的有风险吗	110
• 怀孕期间的工作问题	110
将自己怀孕的消息在单位公开	111
• 流产一般有哪些表现	111
• 专家在线——解开你心中的疑惑	112

四、你一定要做好的事情

114

• 安排一份合理的膳食	114
• 保胎食谱	114
• 防流产宜多吃绿叶蔬菜	115
• 平时活动要小心	115
站立姿势	116
行走姿势	116
坐 姿	117
休息姿势	117
起床的姿势	118
上下楼梯姿势	118
拾取东西	118
• 应当尽量少做的家务活	119
扫 除	119
洗衣服	119
做 饭	119
买东西	119
踏缝纫机	120
• 重新整理自己的衣柜	120
先借后买	120

自己设计	120
选用宽松的服饰与弹性的腰带	120
其他小配件	121
借丈夫的衣服穿	121
• 为自己添置适体的孕妇装	121
选购内衣	121
选购外衣	122
选购鞋子	124
• 避免盲目保胎	125
• 妊娠初期要防感冒	125
• 注意充分休息	126
• 孕早期宜做的两种体操	128

五、准爸爸该做的事

130

• 准爸爸要体贴准妈妈	130
• 准爸爸要保护准妈妈	131
解除准妈妈出现的腹痛“敌情”	132



第五篇

怀孕4个月——感觉好多了

一、你应该知道的真相

134

- 胎宝宝的发育状况 134
- 准妈妈的生理变化 135

二、你可能会有的感觉

136

- 生理上可能会有的感觉 136
- 开始显出怀孕体态 136
- 充满活力 136
- 体温稍高 137
- 阴道分泌物增加 137
- 不再尿频 138
- 鼻塞 138
- 牙龈出血 138
- 头晕目眩,感到虚弱 139
- 头痛 139
- 情绪上的变化 140
- 轻松快乐 140
- 责任感油然而生 140
- 骄傲感 140
- 矛盾感 140
- 疑虑感 140
- 担心你的魅力 141

三、你最关心的问题

142

- 孕中期的饮食选择 142
- 三大营养素的摄取比例 143
- 吃得太咸好吗 144
- 关于牙科保健 144

- 应避免哪些工作环境 144
- 孕期可以运动吗 145
- 孕中期怎样过夫妻生活 146
- 专家在线——解开你心中的疑惑 148

四、你一定要做好的事情

149

- 趁机多多摄取营养 149
- 孕期营养要适度 149
- 职业孕妇要注意 150
- 从事电脑工作的孕妇 152
- 避免染发或烫发 152
- 注意居室卫生 152
- 做好口腔保健 154
- 细心呵护乳房 155
- 孕期擦洗乳头 155
- 孕期进行乳房按摩 155
- 纠正凹陷乳头 156
- 注意保持两乳房大小一致 159

五、准爸爸该做的事

160

- 为胎儿创造一个良好的胎外环境 160
- 学会调节准妈妈的情绪 160
- 当好准妈妈的营养师 162
- 善于引导准妈妈做胎教 162



第六篇

怀孕5个月——开始感觉到宝宝的萌动

一、你应该知道的真相

164

- 胎宝宝的发育状况 164
- 准妈妈的生理变化 165

二、你可能会有的感觉

166

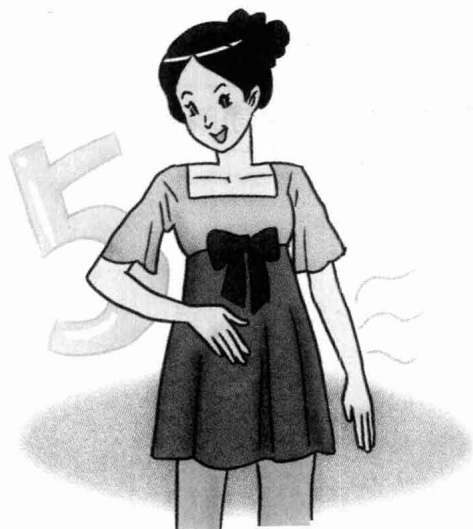
- 生理上可能会有的感觉 166
 - 腹部更加凸出 166
 - 腹部皮肤瘙痒敏感 166
 - 视力及眼球湿度的改变 166
 - 痉 挛 167
 - 韧带疼痛 167
 - 脚的改变 167
- 情绪上的变化 168
 - 宁愿躲在家中 168
 - 心神不宁 168
 - 恐惧感 168

三、你最关心的问题

169

- 孕期洗澡方法 169
 - 孕妇洗澡水温不要过高 169
 - 孕妇洗澡忌时间过长 170
 - 孕妇洗澡不要用碱性肥皂 170
 - 孕妇饭前饭后不可洗澡 170
 - 孕妇洗澡要注意安全 170
- 睡眠姿势 171
 - 睡眠宜选左侧卧位 171
 - 良好的睡眠 171

- 如何安然过夏 173
- 外出交通工具选择 173
 - 乘公共汽车 173
 - 骑自行车时多加注意 173
 - 孕妇开车要注意 174
- 不慎跌倒会伤害胎儿吗 174
- 影响胎儿发育的药物 174
- 什么时候会出现胎动 175
 - 胎动的活动规律 175
 - 对胎儿进行胎动监护 176
- 什么是胎教 177
- 胎教从何时开始 177
- 如何进行胎教 178
- 不良情绪对胎儿的危害 179
 - 孕妇忌情绪波动过大 180
- 专家在线——解开你心中的疑惑 180



四、你一定要做好的事情 182

- 少量多餐补充营养 182
- 防止缺钙 182
- 注意饮食起居 183
- 进行皮肤保养 184
- 孕期的修饰打扮 185
- 去医院做第二次产前检查 187
- 测身高、体重 188
- 量血压 189
- 测宫高与腹围 190
- 心电图 190
- 血液检查 190
- 浮肿检查 191
- B 超 191

- 尿 检 192
- 内 诊 192
- 孕妇外出要注意 192
- 怀孕 5 个月开始做骨盆体操 193
- 做好孕期自我监护 196
- 抓住时机实施胎教 198
- 音乐胎教 199
- 抚摩胎教 200
- 孕妇读书的胎教作用 201

五、准妈妈该做的事 202

- 学会与胎儿对话 202
- 做好准妈妈的后勤工作 202
- 多陪准妈妈散步 203

第七篇

怀孕6个月——“凸”出的“孕”味

一、你应该知道的真相 206

- 胎宝宝的发育状况 206
- 准妈妈的生理变化 207

二、你可能会有的感觉 208

- 生理上的可能会有的感觉 208
- 需要放慢脚步 208
- 更多的胎动 208
- 腹部肌肉分离 208
- 手部麻木与刺痛 208
- 腿部抽筋 209
- 静脉曲张 209

- 尿失禁 209
- 后腰与腿部刺痛 210
- 痔 疮 210
- 情绪上的变化 211
- 急 躁 211
- 挫折感 211

三、你最关心的问题 212

- 如何控制体重 212
- 我的腹部大小正常吗 213
- 如何在孕期更添美感 214
- 专家在线——解开你心中的疑惑 215

四、你一定要做好的事情 217

- 预防贫血 217
- 注意头发护理 218
- 注意外阴清洁 219
- 预防阴道炎 219
- 适当进行运动 220
- 减轻腰背痛的方法 221
- 缓解身体疼痛的孕妇操 222
- 缓解腰痛 222
- 缓解背部疼痛 223
- 缓解肩膀疼痛 223
- 缓解骨盆的疼痛 224

- 防止大腿肌肉拉伤 224
- 预防小腿抽筋 224
- 缓解手脚麻木、痉挛 224
- 改善腿部血液循环 225
- 对话胎教 225
- 抚摩胎教 226

五、准爸爸该做的事 229

- 再忙也不能忽略胎教 229
- 与胎儿建立亲密的关系 230
- 帮准妈妈找回自信 231
- 陪准妈妈参加社交活动 232

第八篇

怀孕7个月——从容应对孕期不适

一、你应该知道的真相 234

- 胎宝宝的发育状况 234
- 准妈妈的生理变化 235

二、你可能会有的感觉 236

- 生理上可能会有的感觉 236
- 心悸的感觉 236
- 呼吸短促 236
- 笨拙感 236
- 脸部肿胀 237
- 手、腿、足部肿胀 237
- 背痛 237
- 腕部疼痛 237
- 骨盆疼痛 238
- 腹股沟疼痛 238

- 胃灼热 238
- 情绪上的变化 238
- 幸福感 238
- 健忘 238



急着想把事情完成	239
被有关分娩的决定压得透不过气来	239

三、你最关心的问题 240

• 妊娠纹	240
• 减轻妊娠纹的方法	241
• 最佳睡眠姿势——左侧卧位	241
• 前置胎盘	242
• 早 产	243
• 专家在线——解开你心中的疑惑	245

四、你一定要做好的事情 246

• 适量摄取蛋白质	246
• 防止孕斑	246
• 坚持少盐饮食	247
• 防止摔倒	248
摔跤后应注意	248
胎盘破裂	248
• 发生小腿抽筋的对策	249
• 学会用呼吸控制自己的情绪	250
• 帮助怀孕的运动	251
腕部练习	251
侧卧抬腿	251
屈膝下蹲	251
垂直压腿	252
伸展放松	252
• 有利于分娩的运动	252
盆底肌练习	252
对掌盘坐	253
弓步伸展	253
侧体上举	253
背部肌肉练习	254
锻炼骨盆	254
骨盆矫正动作	254

强化会阴肌肉	254
肋下伸展运动	255
向前推皮球	255
压在皮球上	255
• 第4次产前检查	255
• 光照胎教	256
• 环境胎教	257

五、准爸爸该做的事 259

• 多陪伴准妈妈	259
• 不和准妈妈发生争执	260
好爸爸会搀扶	260
帮妻子穿衣系鞋带	260



第九篇

怀孕8个月——开始为分娩做准备

一、你应该知道的真相

262

- 胎宝宝的发育状况 262
- 准妈妈的生理变化 263

二、你可能会有的感觉

264

- 生理上可能会有的感觉 264
 - 踢得更有力 264
 - 觉得肚子更大了 265
 - 需要休息 265
 - 夜间频频醒来 265
- 情绪上的变化 266
 - 希望妊娠赶快结束 266
 - 想象小宝宝的模样 267
 - 迷 信 267
 - 担心宝宝的健康 267
 - 担心体重增加 268
 - 轻松感 268

三、你最关心的问题

269

- 每2周进行一次产前检查 269
- 担心难产 269
- 异常胎位 271
 - 膝胸卧位 271
 - 甩臀法 271
 - 反屈姿势法(仰卧垂足位) 272
 - 艾灸至阴穴 272
 - 侧卧位矫正法 272
- 仰卧综合征 273

- 妊娠高血压综合征 274
- 胎儿缺氧 275
- 妊娠晚期性生活 275
- 专家在线——解开你心中的疑惑 277

四、你一定要做好的事情

278

- 进行饮食调整 278
- 尽量少吃多餐 279
- 孕晚期宜注意休息 279
- 选择舒适的姿势 280
- 放松练习 281
- 为胎头娩出所做的练习 284
 - 了解盆底肌 284
 - 如何知道盆底肌的位置 284
 - 了解分离线括约肌 284
 - 放松盆底肌的练习 285
 - 增强盆底肌 285
- 预防脐带脱垂 286
 - 脐带脱垂的对策 286
- 预防焦虑对胎儿影响 287
- 多和胎儿进行交流 287
- 对胎儿进行情趣培养 288

五、准爸爸该做的事

289

- 和准妈妈一起准备迎接分娩 289
- 平时多帮帮准妈妈 290
- 激发准妈妈的爱子之情 291
- 不要再经常晚归 292
- 你的臂膀是准妈妈最踏实的依靠 292