



# 孕产妇宝典

准妈妈最关心的孕产知识  
仙健主编

*Yun Chan Fu Bao Dian*

*Zhun Ma Ma Zui Guan Xin De Yun Chan Zhi Shi*

## 科学孕育更轻松更享受

孕育与诞生，为“妈妈”这个神圣而伟大的词语做出了最刻骨铭心的注解。十月怀胎，这是一个令人期待、兴奋又让人感觉漫长的历程。在这个特殊的过程中你不用担心，有孕育专家与你携手同行。

湖北长江出版集团  
崇文书局

准妈妈最关心的孕产知识  
仙健主编

*Yun Chan Fu Bao Dian*

*Zhun Ma Ma Zui Guan Xin De Yun Chan Zhi Shi*

品质生活系列  
之孕产妇宝典

美丽宝典

素质女人的私密细节

孕产妇宝典

准妈妈最关心的孕产知识

快乐煮妇

我家的健康食谱

育儿圣经

父母最关心的育儿细节

家庭医生

最好的私人保健顾问

养生金典

决定长寿的365个细节

常见病膳食宝典

我的健康我做主

湖北长江出版集团  
崇文书局

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孕产妇宝典 / 仙健编著. 武汉: 崇文书局, 2009.1

ISBN 978-7-5403-1426-2

I. 孕… II. 仙… III. ①孕妇-妇幼保健②产妇-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2008 ) 第206844号

主 编: 仙 健

撰 稿 人: 仙 健 陈海鹏 任 依 李 炬

马 原 杜小春 常 婵 王 洋

责任编辑: 陈中琼

出版发行: 湖北长江出版集团 崇文书局

( 武汉市雄楚大街268号B座 430070 )

印 刷: 华中理工大学印刷厂

开 本: 1/16

印 张: 17.5

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

字 数: 400千字

定 价: 27.80元

书 号: ISBN 978-7-5403-1426-2

· 版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

# 孕产妇宝典

准妈妈最关心的孕产知识

YUN CHAN FU BAO DIAN



**怀孕私密细节**

**孕中期养护细节**

**孕早期养护细节**





- 怀孕私密细节
- 孕早期养护细节
- 孕中期养护细节
- 孕晚期养护细节
- 分娩保健细节
- 孕期生活保健细节
- 孕期运动细节
- 孕期疾病防治细节
- 产后营养与保健
- 产后哺乳细节

## 目录

# CONTENTS

## 4

### 孕晚期养护细节

- 孕晚期胎儿发育特点 /46
- 孕晚期的生理反应及注意要点 /47
- 孕晚期的起居生活注意要点 /48
- 小腿为什么会抽筋 /49
- 阴部和小腿起青筋是怎么回事 /50
- 妊娠水肿食疗九则 /51
- 妊娠水肿的预防饮食 /52
- 骨盆疼痛怎么办 /53
- 便秘痔疮要防治 /54
- 孕期尿频是正常现象 /54
- 尿频的中药处方 /55
- 小便不通的防治 /56
- 前置胎盘是什么 /57
- 早产要预防 /58
- 羊水过多怎么办 /59
- 如何防止胎膜早破 /60
- 过期妊娠怎么办 /61
- 怎样预防突发临产 /62
- 孕晚期需要做哪些产检 /63
- 孕 32 ~ 36 周的营养与饮食 /63
- 孕 32 周孕妇须知的事项 /64
- 孕末期食膳四种 /64
- 怀孕 33 周的自我监护 /65
- 怀孕 35 周的胎儿监护 /65
- 怀孕 35 周须知事项 /67

- 哪些人需做产前诊断 /68
- 足月孕妇如何安排生活 /69
- 妊娠晚期下列情况应立即去医院 /70
- 分娩前的症状 /70
- 产前的心理准备 /71

## 5

### 分娩保健细节

- 临产前的准备 /74
- 认识催产素 /75
- 决定分娩的三要素 /77
- 临产十忌 /78
- 自然分娩好处多 /79
- 哪些产妇须做剖宫产 /81
- 临产孕妇需注意的问题 /83
- 缓解分娩疼痛有良方 /84





谨防产后出血 /87

## 6

### 孕期生活保健细节

- 孕妇每日必需的营养 /90
- 孕期十佳食品 /90
- 孕妇膳食禁忌 /91
- 孕早期要补锌 /92
- 孕期如何补铁 /93
- 钙——坚固胎儿的良剂 /94
- 孕妇服用维生素 A 要适量 /94
- 孕期补充维生素 C 越多越好吗 /95
- 孕妇切莫多服维生素 B6 /96
- 孕晚期需要“外援”——叶酸 /97
- 如何布置孕妇居室 /97
- 孕期穿些什么 /99
- 孕妇起居生活保健 /101
- 妊娠期的美容与卫生 /102
- 吸烟有害母婴健康 /103
- 孕妇饮酒危险大 /104
- 谨慎使用中性洗洁剂 /105
- 孕妇勿与芦荟交“朋友” /106
- 孕期乳房保健法 /107
- 孕妇的心理放松法 /108
- 孕妇不宜沉湎于麻将 /109
- 孕晚期睡觉应采取左侧卧位 /110
- 孕妇旅游要注意的问题 /110
- 妊娠后皮肤的变化及护理 /111
- 孕妇能戴隐形眼镜吗 /112

孕妇的用药原则 /113

- 孕妇应慎用和禁用的中药 /114
- 孕妇可以接种哪些疫苗 /115
- 孕期有哪些问题应去看医生 /117
- 做羊水检查对胎儿有损害吗 /118
- 准妈妈明明白白做 B 超 /119
- 母儿血型不合时怎么办 /121
- 孕妇超重为何不好 /123
- 注意体重异常增加 /124
- 臀位如何矫正 /125
- 孕期性生活 /126
- 性生活十不宜 /127

## 7

### 孕期运动细节

- 孕期运动好处多 /130
- 孕期进行运动前要检查身体 /131
- 孕妇适宜的运动 /132
- 孕早期体操 /133
- 孕中期妊娠操 /134
- 孕晚期妊娠操 /136
- 孕妇的放松技巧 /138

## 8

### 孕期疾病防治细节

- 孕妇与感冒 /142
- 孕妇与牙龈炎 /143
- 孕妇要注意口腔卫生 /144
- 皮肤炎症如何防治 /145
- 如何对付孕期瘙痒 /145



- 怀孕私密细节
- 孕早期养护细节
- 孕中期养护细节
- 孕晚期养护细节
- 分娩保健细节
- 孕期生活保健细节

- 孕期运动细节
- 孕期疾病防治细节
- 产后营养与保健
- 产后哺乳细节

目录

# CONTENTS

## 产后营养与保健

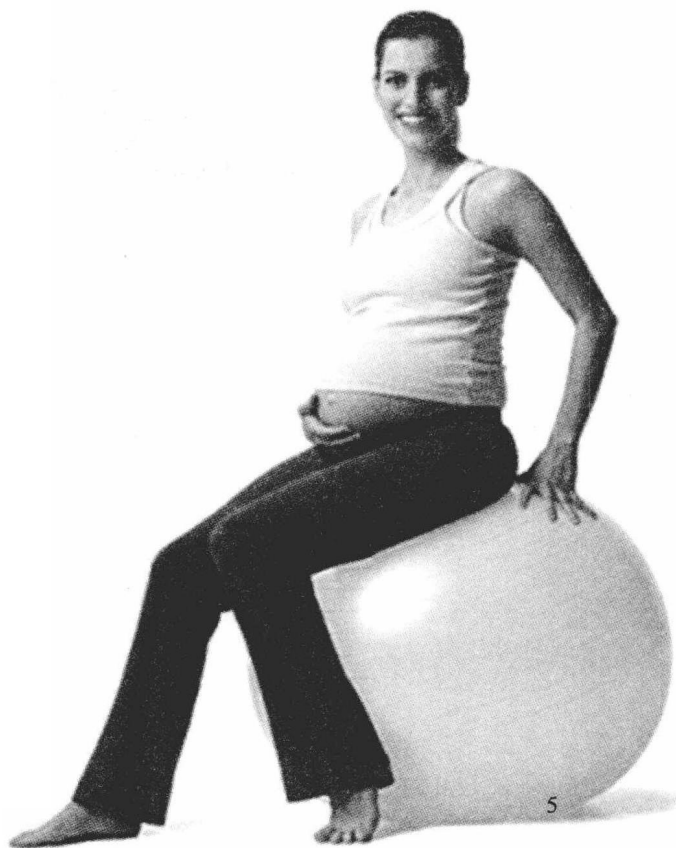
# 孕产妇宝典

准妈妈最关心的孕产知识

YUN CHAN FU BAO DIAN



## 产后哺乳细节







- 怀孕私密细节
- 孕早期养护细节
- 孕中期养护细节
- 孕晚期养护细节
- 分娩保健细节
- 孕期生活保健细节
- 孕期运动细节
- 孕期疾病防治细节
- 产后营养与保健
- 产后哺乳细节

## 目录

# CONTENTS





# H

UAI YUN  
SI MI XI JIE

## 怀孕私密细节



孕产妇宝典——准妈妈最关心的孕产知识



孕产  
妇宝  
典

准妈妈最关心的

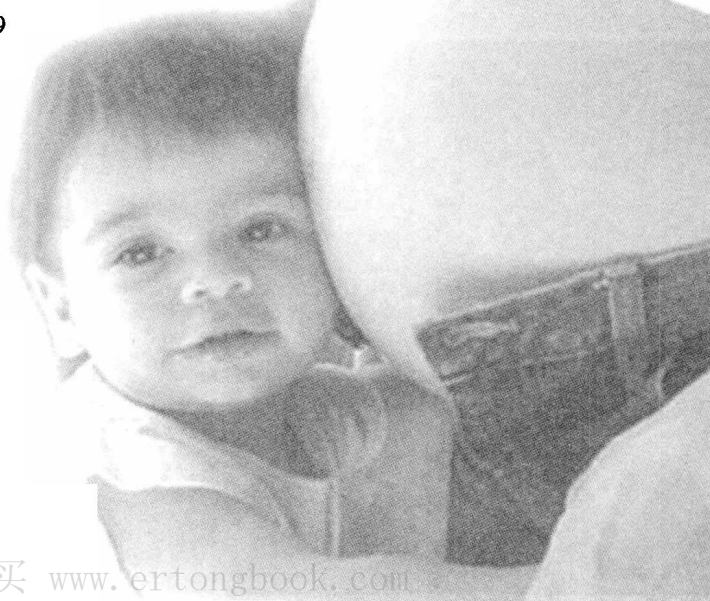
# 最佳的

# 怀孕生育年龄

# 你知道吗

## 1. 女子最佳孕龄

掌握好合适的生育年龄,对优生优育是十分重要的。女子最佳生育年龄为 25 ~ 34 岁,过早生育不仅女子本身未发育完善,对胎儿不利,而且孕妇并发症多,如高血压、子痫等,胎儿畸形发生率比较高,调查结果显示,23 岁前生育者,所分娩新生儿的体格发育 6 项指标(体重、身长、顶臀长、头围、胸围、上臂围)均比 23 岁后分娩的新生儿落后。在 24 岁至 34 岁年龄段中,人们最关心的是超过 30 岁生孩子,对母、婴是不是都不利。有些妇女正是因为出于这种担心,中断学业、事业,赶在 30 岁前生孩子。其实调查表明,24 岁至 29 岁,30 岁到 34 岁这两个年龄组中,新生儿体格发育指标几乎完全一致,都是所有年龄组中最高的,而且早产与过期产的百分率也最低。所以说,24 岁到 34 岁为中国妇女的最佳生育年龄,其中以 24 岁到 29





过程中常发生宫缩无力、产程延长、产后大出血等现象,难产发生率也增高,这样对母婴健康都不利。在 25 ~ 34 岁的孕妇,其发病率为 1/1350,而 35 ~ 39 岁的孕妇发病率高达 1/260,显然不利于优生。

## 2. 男子最佳孕龄

男性的生育年龄与优生有无关系,过去几十年的研究,对这个问题的结论很不一致。一般而言,大多数夫妻的年龄是相当的,因此要把妻子的生育年龄分开来考察显然是困难的。多数人认为男性的生育年龄大小与优生关系不大,其理论根据是因为受精时是数以亿计的精子互相竞争,最后是“优胜者”才与卵子结合,有缺陷的精子难以在“竞争”中获得胜利。而有人则认为男性生育年龄对优生有很大影响。

随着研究的不断深入,人们发现男性精子每次发育成熟仅需要 2 个月左右,生精上皮不断分裂产生精细胞,DNA(脱氧核糖核酸)一直在合成和复制。因此,父亲的年龄越大,DNA 复制的次数越多,精子发生突变的机会就越多,子代出现遗传性疾病的机会也相应增加。过去普遍认为,导致“先天愚型”的重要因素是母亲年龄偏大,而近年来研究发现,子代患“先天愚型”与父亲的生育年龄过大也有关系。丹麦医学家对 224 名“先天愚型”患儿作了回顾性调查分析。他们发现子代患“先天愚型”有 25% 的原因是由父亲方面造成的。最新医学遗传学研究证实,许多染色体畸变综合征均与父亲年龄过大有关。

前不久,我国科研人员对数十万人进行遗传病流行病学调查,发现在 461 名原因不明的智力低下患儿中,其生育时父亲的年龄均较大。调查还发现,智力低下的发病率随父亲年龄的增高而呈上升趋势,父亲生育的年龄为 30 ~ 40 岁,子代发生智力低下的相对危险性比 25 岁的男子年龄组增高 1.9 倍;若父亲生育的年龄为 45 岁,则相对危险性增高 3.3 倍。由此可见,生育时父亲的年龄越大,对优生的影响也越大。

因此,我们告诫沉浸在幸福之中的新婚夫妇,记住这样一条科学道理:父亲的年龄,也影响子女的健康!男子的最佳生育年龄应为 25 ~ 35 岁。如果年龄超过 45 岁还希望生育,必须进行遗传咨询,以确保下一代的健康。

# 准爸爸的**优生**责任



如何做到优生,是夫妻双方的事,缺一不可。但在现实生活中,人们只注重了妻子在优生中的方方面面。那么,丈夫又应给优生创造哪些条件?

## 1.及时医治生殖系统疾病

睾丸是制造精子的“工厂”,附睾是储存精子的“仓库”,输精管是“交通枢纽”,精索动、静脉是后勤供应的“运输线”,前列腺液则是运送精子必需的“溶剂”。它们对优生有很大影响,例如,患双侧隐睾、睾丸先天发育不全,就无法产生正常的精子;睾丸、附睾、精囊发生炎症、结核、肿瘤,造成睾丸萎缩、组织破坏,大多数精子就是废品;精索静脉曲张、前列腺炎、输精管部分缺损、尿道下裂、阳痿、早泄等疾患,都会使妻子不孕。还有梅毒、淋病等性病都会直接或间接地影响精子质量,对优生不利。

## 2.戒除烟酒不良嗜好

吸烟嗜酒不仅影响身体健康,而且还是优生的大敌。研究表明,尼古丁具有强烈的致畸形;一氧化碳易造成胎儿在宫内发育迟缓、体重减轻;烟焦油会使染色体突变,引起流产、胎儿畸形及先天性心脏病;酒精会导致内分泌紊乱,受到酒精损害的生殖细胞形成的胎儿,婴儿出生后往往肢体短小、智力低下。

## 3.避免接触有害物质

众所周知,孕妇乱服药可致胎儿畸形,其实,丈夫在妻子怀孕前服用某些药物也同样可致胎儿畸形。如服用抗癫痫药、催眠药、麻醉药之后性交,可造成畸形胎或流产;丈夫如经常服用磺胺类药,会引起少精症;服用环磷酰胺后会使精子形成异常,造成无脑儿、脑积水、腭裂等畸形。另外,环境中的有害因素也会

干扰男性的生育能力。例如丈夫经常接触铅、X射线及其他放射物质、各种农药、除草剂等会使胎儿出现小头、多指(趾)等畸形。

#### 4. 饮食和衣着应引起重视

裤子太紧会升高睾丸的温度,抑制精子的产生,因此要改穿宽松的短裤。遵循一般性健康原则,例如合理饮食、减轻过重体重,有助于受孕。

## 如何调养孕前身体素质

要想生育一个健康聪明的孩子,父母的身体素质是优生的基础。做好孕前身体素质的调养,最关键的是夫妇要分别坚持进行健美活动,包括健美运动和有益于健美的艺术活动。满足于自我封闭式的新婚生活,无节制的纵欲则是重要的“禁忌”。保持健康的精神状态,是身体素质向正常发展的“精神卫生”条件,绝对不能忽视。

### 1. 孕前加强锻炼

夫妇经常通过体育锻炼保持身体健康,能为下一代提供较好的遗传素质,特别是对下一代加强心肺功能的摄氧能力、减少单纯性肥胖等遗传因素能产生明显的影响。

孕前锻炼的时间每天应不少于15~30分钟,一般适于在清晨进行,锻炼的项目有跑步(慢跑)、散步、做健美操等,节假日还可以安排登山、郊游等活动。

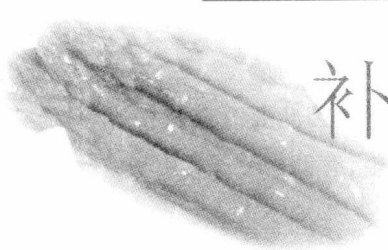
### 2. 孕前的劳动保护

(1)应暂时停止有强烈噪音、污染或强烈有害放射线源的工作。

(2)除适度的公务、劳务之外,应暂时停止繁重的工作劳动。尤其是从事个体劳动的人,更要注意掌握好适宜的劳动时间和劳动强度。

(3)男性应暂时避开可能影响精子正常生成的不利因素,例如长时间低温水下作业就有可能导致睾丸常温失调,以致影响或降低精子生成的机能。





## 补充叶酸有助优生

叶酸属B族维生素,它对于维持人类正常胚胎发育有着重要的作用。

研究表明缺乏叶酸的动物和人类子代发生多种畸形,叶酸缺乏可引起DNA合成和复制障碍,从而产生神经管缺陷(无脑儿、脊柱裂和脑膨出)。我国是世界上已知的神经管缺陷高发区,每年发生8~10万例,高危人群主要分布在我国北方,胎儿和婴儿中神经管缺陷发生率是世界平均发生率的10倍。

实践已经证明,从孕前开始补充叶酸可减少神经管缺陷的发生及再发风险。具体做法是:从孕前3个月(至少1个月)开始直到怀孕后的前3个月每天服用4毫克叶酸,这样可以对曾生过神经管缺陷儿的母亲提供72%的保护作用;如果未生过神经管缺陷儿的母亲每天服用0.4毫克叶酸,可以提供60%的保护作用。

妇女服用叶酸预防胎儿和婴儿神经管缺陷,简便易行,费用低廉,很有推广价值。

## 金秋,受孕的最佳时段

什么时候结婚,何时受孕,是时下优生科学的一部分。可能有的人会想,只要夫妻两人身体健康,什么时候结婚、生儿育女还不是一样的?有这种想法的人肯定不在少数。那么,季节与优生究竟有无关系呢?

众多科学家们经过多年的调查研究,分析了大量统计资料后认为,金秋或

初冬时节出生的孩子，无论在智力还是在体力方面，都比其他季节出生者更胜一筹，以10、11、12月3个月内出生者更为显著。国外科学家们曾经调查了4500名大学一年级学生，发现在晚秋或初冬季出生的学生，其入学率是春、夏季节出生者的1.6倍。我国科学家也曾对2400名科技人员和部分名人、专家的出生月份进行统计，发现在10、11、12月出生的人占有所有调查人数的前三位。

中医主张天人合一、天人相应，认为人体生长发育的规律应该与大自然的气候节律同步，即符合“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。因此，同房受孕的时间最好安排在深秋或初冬，即阴历12月和次年的1、2月。此时肾气闭藏，肾精充足，为胚胎提供了极好的生长发育场所与先天物质基础。到了春季，自然界生机蓬勃，人体气血运行旺盛，胎儿的大脑受自然界生机的促进，接受向上升腾的气血津液以润养，故精血充聚于大脑，有利于大脑的发育；夏日里万物茂盛，有利于胎儿身体其他部位的发育，到了秋天，自然界硕果满枝，进入收获季节，胎儿也已发育成熟，“瓜熟蒂落”，自然分娩。

因此，金秋或初冬季节出生的后代，正好处于自然规律的作用之下，“得四时天地之正气”，所以聪明、健康，易于适应天地的变化。反之，如果“逆于四时阴阳”，受孕和出生季节与自然规律相悖，生出的后代的素质（包括智力与体力）就会相对差些。

## 生个“天才宝宝”你准备好了吗

人的生命是有规律的，生命的这种规律正在不断地被人们发现和认识。研究表明，人体存在着体力、情绪、智力三个有周期性兴衰的规律。体力、情绪和智力这三大生物节律是生物体随着时间作周期性变化的一种生理现象。

一个人从诞生那天起，直至生命结束，都存在着体力、情绪和智力的周期变化，其周期可分别为23、28和33天。这种周期变化，不仅影响着人们的生活习惯和工作成







## 孕产妇女宝典

## 准妈妈最关心的孕产知识

就,同时也影响到生育后代的优劣。

世界各地的研究成果表明,当人的体力周期处于“高潮期”时,则表现出精力充沛、生气勃勃;当情绪周期处于“高潮期”时,表现情绪高涨,有较好的创造力和艺术感染力;当智力周期处于“高潮期”时,就会出现思维敏捷,智力超常。

如果人体的三种生物节律同时处于“高潮期”时,体内细胞的各种功能和代谢都处在最佳状态,人就会显示出全面的超常能力,是工作上出成果,创造发明的最好时机。

人体节律的理论应用于优生的观点认为,如果夫妇双方所处的生物钟环境都处在“高潮期”受孕,所生的子女的先天素质一定较好,即有“天才儿”的出生。

生物节律理论认为,女性受孕时,其子女的智慧、体力和情绪的基值如下:

子女的智慧 = (父亲智慧 + 母亲智慧) / 2

子女的体力 = (父亲体力 + 母亲体力) / 2

子女的情绪 = (父亲情绪 + 母亲情绪) / 2

由于夫妻双方年龄常常不同,生物节律也很少完全一致。夫妻双方各有体力、情绪、智慧三大生物节律,受孕时如有两对以上的生物周期曲线处于“高潮期”,一般认为这时受孕的夫妇生物钟环境较好,所生孩子的智慧、体力和情绪的分值就比较高,先天素质较好。

最佳受孕期的选择,在实际计算时十分复杂。目前已有运用计算机编成“生物节律咨询”系统,能方便地提供生物节律的查询和预测,可以非常迅速和准确地测出夫妻双方生物节律的吻合良机。如果您想生一个智慧超常的儿童,请注意选择你们夫妇的最佳受孕期。

