



TM

科学孕育更轻松

知识孕
期系列

孕期生活的乐趣
怎样享受“亲子时间”
如何调节孕期心理
准妈妈驱除疲倦妙法

让孕育成为享受

做个快乐准妈妈

Zuoge Kuaile Zhunmama

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



做个快乐准妈妈

Zuoge Kuaile Zhunmama

本册编著/李林捷

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

做个快乐准妈妈/李林捷编著. - 北京:中国人口出版社,2004. 11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-091-3

I. 做… II. 李… 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(2004)第117003号

做个快乐准妈妈

李林捷 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11.25
字 数 84千字
版 次 2004年12月第1版
印 次 2004年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-091-3/R·428
定 价 16.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

1. 儿童第一。
2. 消灭贫穷：投资于儿童。
3. 对所有儿童一视同仁。
4. 照顾每一个儿童。
5. 让所有儿童受教育。
6. 保护儿童不受伤害和剥削。
7. 保护儿童免受战争影响。
8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

Happy Family

当妈妈是一件幸福的事情，快乐是准妈妈孕育健康宝宝的首要条件。快乐是一种有生命的感觉，科学的孕期生活，可以确保准妈妈自身的健康，也为宝宝的优生创造了一个良好的氛围。

书中有快乐的法宝，让准妈妈可以随时调整心态，轻装上阵。孕期的心情最重要，如果心情不好，再好的营养也起不到多大的作用。懂得调适自己的心情本来就是一项高超的艺术，而孕期心情关乎孩子的性格培养，更突出调适心情的重要性。

十月怀胎是一个相对漫长的人生之路，如果遇到妊娠反应大，身体不适，吃不下东西，体态臃肿，行动不便，丈夫不理解等，都可能让准妈妈不高兴，这对我们准妈妈来说是最大的考验。调节的方法是：自己努力找快乐，一切以孩子为主，实在高兴不起来，就以脸部的微笑来释放心中的重负，有时也能起到很好的效果！

《做个快乐准妈妈》帮我们将快乐收藏，愿天下的准妈妈孕育路上少走弯路，瓜熟蒂落之时您将会有一个健康、聪明、可爱的小宝宝。

“幸福 2+1”丛书编委会



[第1章] 准备做快乐准妈妈

当妈妈是一件幸福的事情,快乐是准妈妈孕育健康宝宝的首要条件。准备孕育新生命除了做好生理和物质等方面的准备外,更要做好心理方面准备。

1. 调整心态,轻装上阵	3
2. 做一个理想型的准妈妈	5
3. 快乐的法宝	7
4. 受孕必须具备的条件	9
5. 孕前必须注意的十大问题	10
6. 怀孕前应治疗的疾病	13
7. 影响优孕的因素	15
8. 旅行结婚不利于优生	15
9. 准备怀孕的夫妇忌吸烟与喝酒	16
10. 优生最好避开冬春季	17
11. 优生应从孕前开始	18
12. 孕前检查包括哪些项目	20
13. 胎儿畸形的原因	21
14. 哪些女性要小心怪胎	23
15. 要想生个好宝宝哼唱少不了	24
16. 与孕育有关的五大环境	26



[第2章] 怀孕知识

怀孕是美丽的,怀孕的过程是漫长的,了解十月怀胎的相关知识,可以孕育健康的宝宝。

1. 受精与着床	31
2. 受精的过程	31
3. 着床的过程	32
4. 最容易受孕的时候	33
5. 特殊妇女何时受孕	34
6. 计划受孕不可操之过急	34
7. 生物钟与优孕	35
8. 身体状况与优孕	36
9. 从基础体温认识怀孕和避孕	37
10. 常见的基础体温变化解读	38
11. 怎样识别排卵期	39
12. 孕前宜应做巨细胞病毒检测	40
13. 孕期应做哪些化验检查	41
14. 孕期做B超别超过3次	41
15. 孕早期要正确验孕	43
16. 孕早期为什么要做阴道检查	44
17. 孕早期进行阴道检查会引起流产吗	45
18. 孕早期为什么要查白带	45
19. 怎样做骨盆测量	46



20. 为什么要测量宫高、腹围	47
21. 孕期腹部增长小于孕月可能是什么原因	48
22. 孕期的生殖器官有哪些变化	48
23. 怀孕后胃肠道有何变化	50
24. 准妈妈的肌肉骨骼系统有何变化	51
25. 准妈妈的泌尿系统有哪些变化	52
26. 准妈妈的循环系统有哪些变化	53
27. 孕期的血液有何变化	55
28. 准妈妈的危险信号有哪些	55
29. 孕早期要慎用药物	56
30. 孕早期要远离放射线	58
31. 准妈妈忌让病毒感染胎儿	58
32. 怀孕的日常原则	59
33. 准妈妈怎样自我监护胎儿	59
34. 胎儿需要生命的亲昵	61
35. 纠正准妈妈的四个误区	62

[第3章] 孕期生活安排

快乐是一种有生命的感觉。科学的孕期生活,可以确保准妈妈自身的健康,也为宝宝的优生创造了一个良好的氛围。

1. 准妈妈十大注意	67
2. 准妈妈生活守则	69



3. 孕期要注意卫生问题	70
4. 准妈妈留神冬日柔情杀手	72
5. 准妈妈慎泡热水澡	74
6. 孕期不宜长时间看电视	74
7. 准妈妈怎样注意居室的卫生	75
8. 准妈妈应如何安排睡眠	75
9. 准妈妈躺卧时采取什么姿势为宜	76
10. 准妈妈的睡姿与胎儿的生长发育	77
11. 准妈妈的穿着应注意什么	78
12. 准妈妈穿什么鞋最合适	79
13. 准妈妈应如何安排工作和劳动	79
14. 准妈妈出行要一慢二看三通过	80
15. 准妈妈如何料理家务	82
16. 哪些准妈妈不适合做家务	83
17. 准妈妈家务料理细则	83
18. 准妈妈消除疲倦妙法	85
19. 准妈妈要避免噪声影响	86
20. 准妈妈出游做足安全准备	86
21. 准妈妈坐飞机必备	88
22. 准妈妈要重视脚保健	89
23. 准妈妈防范电磁波	89
24. 准妈妈不能常生气	90
25. 准妈妈运动宝典	91

[第4章] 孕期营养

要保“一人吃两人用”，孕产妇的营养问题关系到两代人的身体健康，尤其对孩子的体质基础的形成起着关键的作用。

1. 孕产妇饮食的特殊性	97
2. 妊娠期营养要点	98
3. 妊娠期食物选择原则	100
4. 准妈妈饮食不能太随便	103
5. 孕早期的膳食	105
6. 孕中期的膳食	106
7. 孕晚期的膳食	106
8. 分娩及产褥期的膳食	106
9. 营养与胎儿智力发育	107
10. 准妈妈食用高汞含量海鲜可能损害婴儿心脑	108
11. 吃素的准妈妈易生女孩吗	109
12. 准妈妈饮食习惯也能遗传	110

[第5章] 孕期身体异常

妊娠是一个生理过程，大多数妇女都能顺利地度过这一阶段。准妈妈要及时发现自身的异常情况，及时就医，以便尽早采取措施，保证准妈妈及胎儿的安全。



1. 孕期常见的异常情况有哪些	113
2. 有早孕反应怎么办	115
3. 孕吐时怎么办	117
4. 孕期腹痛常见哪些情况	118
5. 月经刚过期有少量阴道出血是病态吗	119
6. 准妈妈为什么会腿抽筋	119
7. 准妈妈为什么会腰背痛	120
8. 准妈妈为什么有耻骨痛	121
9. 为什么孕晚期会有骨盆痛	122
10. 妊娠斑及皮肤色素沉着是怎么回事	122
11. 准妈妈出现妊娠斑怎么办	123
12. 怎样才能防止妊娠纹发生	124
13. 准妈妈皮肤瘙痒是怎么回事	125
14. 生一个孩子要丢一颗牙吗	125
15. 准妈妈牙龈出血怎么办	127
16. 孕期最好不要轻易拔牙	127
17. 准妈妈为什么容易流鼻血	128
18. 早孕期哪些病能致胎儿畸形	129
19. 孕早期发热要紧吗	129
20. 准妈妈发热常见于哪些情况	130
21. 准妈妈感冒了怎么办	130
22. 造成孕早期出血的原因	133
23. 患了宫外孕会影响生育吗	134
24. 准妈妈用药的正确观点是什么	135

[第 6 章] 孕期性生活

传统观念认为,女性在怀孕期间是不能发生性行为的。其实准父母只要在亲热时注意几个原则,照样可以充分享受鱼水之欢。

1. 孕期也能享受“性福” 139
2. 准妈妈性生活还有快感 139
3. 孕早期的性生活 140
4. 孕中期的性生活 141
5. 准妈妈耻骨联合分离时的性生活禁忌 142
6. 准妈妈合并嗜铬细胞瘤时的性生活禁忌 142

[第 7 章] 分娩时刻

分娩方式是不能由产妇或家属任意选择的。是阴道分娩还是剖宫产,应该由医师酌情决定。分娩方式的选择是以产科条件及临产、产程的情况为基础的。

1. 什么是过期妊娠 145
2. 什么是分娩的预兆 146
3. 什么是无痛分娩 148
4. 分娩方式的选择 149
5. 慎重选择剖宫产 151



6. 不要因为恐惧而放弃自然分娩	152
7. 什么是子宫破裂	154
8. 准妈妈要准备什么	156
9. 分娩三要素	157
10. 第一产程(宫颈扩张期)的保健	158
11. 第二产程(胎儿娩出期)的保健	160
12. 第三产程(胎盘娩出期)的保健	162
13. 产时保健原则	163



第1章

准备做

快乐准妈妈

当妈妈是一件幸福的事情,快乐是准妈妈孕育健康宝宝的首要条件。准备孕育新生命除了做好生理和物质等方面的准备外,更要做好心理方面准备。

- ✦ 快乐的法宝
- ✦ 孕前必须注意的 10 大问题
- ✦ 优生最好避开冬春季
- ✦ 优生应从孕前开始
- ✦ 要想生个好宝宝哼唱少不了

