

孕产保健是一门学问，一种理念，每一个准父母都应该掌握。
每一个细节如果您不注意都有可能导致一些意想不到的后果，为了您和宝宝的美好未来，这样一本书还是值得一读的！



我的第一本 孕产保健书

科学的孕产指南是每一位准妈妈的必备知识
科学孕产，让宝宝不要输在起跑线上！

给宝宝最好的明天
怀胎十月，让我们的关心陪伴您顺利度过！

张莉苹◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



我的第一本 孕产保健书

张莉苹◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本孕产保健书/张莉苹编著. —北京: 新世界出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-5104-0661-4

I. 我... II. 张... III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物
②产褥期—妇幼保健—普及读物 IV. R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 195473 号

我的第一本孕产保健书

策划: 梁小玲

作者: 张莉苹

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworldpress.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0661-4

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言 FOREWORD



妊娠与生育，对每一个妇女乃至每个家庭来说，都是一种历险，并且很可能是人生道路（或家庭发展）上最重要的一段历程。这短短的一年，真可谓是变化万千。《我的第一本孕产保健书》是一本比较系统的普及型家庭孕产保健读物，能让每对年轻夫妇增加孕产知识，帮助他们了解自己的身体，安全、愉快地度过这段重要时期。书中以科学的视角，通俗的语言、活泼的形式告诉准妈妈每一周里胎宝宝的生长情况和孕妇自身的变化，介绍了孕前、分娩、产后可能遇到的各种问题，详细介绍了孕产、育儿以及常见疾病的家庭疗法。书中涵盖的信息非常广泛。不但介绍了在怀孕以及生产期间饮食、健康习惯，还包括所有应该注意的事项等。尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点、回答了孕产妇普遍关注的很多疑问，对孕期营养及保健、孕产期运动、产后保健给予科学指导，令整个怀孕、生产过程轻松愉快，成为一段人生最奇妙的旅程。

孕早期应该注意什么？

初次怀孕的女性，在身体和心理上，都会发生一连串的变化。因为是第一次，孕妇自己往往还浑然不觉，若是原本没有生育的计划，或是根本不了解身体的反应，以致误食药物或者疏忽了生活上的细节，都很可能对胎儿和母体产生不良的影响。就身体反应而言，怀孕初期可能会有类似感冒的症状，若胡乱买药吃，不仅不能达到治疗的效果，说不定还会生出畸形儿呢！所以平日在任何情况下，都不要任意服用药；最安全办法是去看医生，找出病因。自觉身体不适时，不要勉强做剧烈运动或在此时远游，以免造成意外流产；此外，若有必要，不要随意做X光照射，应先检查身体状况，确定有无怀孕。这些生活上的细节，在身体健康、正常情况下，偶尔误犯好像无关紧要，但若是孕妇，就很可能是一大致命伤，所以必须谨慎从事。我们的书中对孕早期的各个注意事项均有详细介绍！

孕中期应该注意什么？



我的第一本孕产保健书

孕中期胎儿的生长速度已经开始加快了，他对各种营养（营养食品）素的需要也是逐渐在增加，所以准妈妈的饮食（妈妈食品）应该丰富，营养合理。吃的品种越多越好，一般正常人也一样，一天的饮食品咱最好是在八种以上，而且蛋白质、碳水化合物、脂肪最好搭配摄入，如果选择鱼、虾、蛋更好，这些有利于胎儿大脑的发育。另外要注意维生素的摄入，注意吃一些蔬菜和水果，不要吃罐头、冷冻的，最好吃新鲜的。只要不挑食，饮食多样化，那么宝宝（宝宝食品）的营养一般都是可以满足的。我们书中对孕中期的各个注意事项均有详细介绍！

孕晚期应该注意什么？

到了怀孕晚期（怀孕7个月到生产阶段），胎儿生长得更快，胎儿体内需要贮存的营养素增多，孕妇需要的营养也达到最高峰，再加上孕妇需要为分娩储备能源，所以孕妇在膳食方面要作相应调整。孕妇应根据本身的情况调配饮食，尽量做到让膳食多样化，尽力扩大营养素的来源，保证营养和热量的供给。在产前检查时，孕妇可以请教医生，了解胎儿发育是否良好，偏大或偏小，同时结合自己身体的胖瘦、是否有妊娠糖尿病、工作量大小，以及家庭经济状况等，综合考虑，制定出一个适当的食谱。孕期的饮食重点在孕晚期，此时孕妇的食欲继续增强。我们的书中对孕晚期的各个注意事项均有详细介绍！

产期应该注意什么？

怀胎十月，一朝分娩，这个过程无论对于母亲、婴儿还是这个家庭来说，都是巨大的转变。千百年来，中国人有让产妇坐月子休养生息的传统习惯，从科学角度来讲，有一些坐月子的习惯是有道理的，可是，也有一些习俗没有什么科学道理，甚至是有悖科学的。从事基层卫生保健的乡村医生和全科医生们，应该是科学坐月子的积极倡导者。哺乳期产妇还要保证铁和钙的摄入。合理的产妇饮食应该是各种营养素均衡，既防止营养缺乏，也要防止营养过剩。有的产妇听从一些传统习俗，坐月子期间不刷牙、不梳头、不洗澡，生怕损伤身体。其实，这样做对健康反而不利。我们的书中对产期的各个注意事项均有详细介绍！



目录 CONTENTS



第一章 怀孕前期准备，预约个健康宝宝

孩子是夫妻爱情的结晶，是夫妇共同生命的延续。为了夫妻之间诚挚的爱，为了生命的不断繁衍，做一个合格的妈妈是每一个妻子的梦想。怀孕是人生中的大事，它不仅代表着新生命的诞生，也意味着新的开始与新的希望。女性需要怎样应对它呢？从女性到妻子，从怀孕到做母亲，所有的变化都是人生经历的自然过程。然而亲爱的准妈妈们，你们知道吗？受孕之后，你们会在身体上和心理上产生较大的变化，为了能够很好的适应这个变化，就更应该在怀孕前就做好必要的准备！不仅如此，想要自己的宝宝健康快乐是每一位家长最大的心愿，但是这更需要准父母在怀孕之前做足各种准备！想要孕育一个健康、聪明的宝宝，准父母们在孕前这个起跑线上，就要给宝宝创造好条件，让您的宝宝在出生时就站到更高的起点上。这一章我们主要介绍孕前您应该了解的方方面面，比如如何选择受孕季节，应该如何调整您的生活习惯以及心理状况等，看过这章后，您定会走出孕前的迷茫，从而预约一个健康宝宝！

最佳受孕年龄和季节	(3)
孕前体检是优生优育的保证	(4)
警惕给妊娠带来风险的疾病	(5)
孕前应了解的常见遗传病	(7)
孕前注射疫苗，确保孕期健康	(8)
计划受孕前可采用的避孕方式	(10)



我的第一本孕产保健书

怀孕前暂离不利妊娠的工作环境	(11)
小心避开黑色受孕期	(12)
戒烟戒酒, 调整生活习惯	(13)
让体重恢复到标准状态	(14)
孕前适当运动, 锻炼健康体魄	(15)
心理调适同样非常重要	(16)

第二章 孕产保健常识, 了解禁忌不犯错

人类社会的不断发展与进步, 使人们不仅仅只满足单纯的生儿育女, 更重要的是生育出智力优秀、体魄健康的后代, 而孕期保健是优生基础和关键。孕产保健的含义较广, 它不仅指清洁卫生, 还包括衣、食、住、行、劳动、休息和工作以及性生活。各个方面都要适当安排, 才能保证母体健康和胎儿的正常发育。有很多细节可能各位准妈妈会忽略, 但也许正是这些小的错误就会导致一些很严重的问题, 这样对胎儿还有孕妇都会造成伤害。所以这一章我们为您着重介绍孕产保健的一些常识, 希望我们的建议能给您带来便利。

孕期保健越早越好	(21)
大龄妈妈更要注意健康	(21)
双胞胎准妈妈更要保证孕期营养	(22)
职场准妈妈必须远离的工作环境	(23)
怀孕之前就要小心用药	(24)
用电脑是否会伤宝宝	(25)
个人卫生三要三不要	(26)
怀孕之后慎穿高跟鞋	(27)
准妈妈须防夏日家电病	(27)
留神冬日柔情杀手	(28)
孕期保健重点因人而异	(30)



第三章 一月的准备，幸福种子在发芽

虽然称为妊娠第一月，然而你在前半个月中身体并未受孕。每月如期而至的月经不再出现，由于体内激素分泌的失衡，有些孕妇这时就出现了恶心、呕吐的孕吐症状。由于胎儿成长，子宫胀大，压迫膀胱，会有尿频的现象。

从末次月经第一日起四周为孕一月。大部分孕妇都没有自觉症状，少部分人可出现类似感冒的症状，身体疲乏无力、发热、畏寒等。这时，子宫、乳房大小形态还看不出有什么变化，和没怀孕时差不多，子宫约有鸡蛋那么大。由于没有妊娠的自觉症状，大部分孕妇不知道自己已经怀孕，所以希望已婚育龄妇女应注意观察自己的身体状况，一旦发现有怀孕的征兆，就不要随便吃药，不要轻易接受X线检查，更不要参加剧烈的体育活动。

怀孕迹象自我检测	(35)
哪些因素会导致胎儿畸形	(36)
及早发现葡萄胎、宫外孕	(37)
每日需要摄入的食物量	(38)
怀孕后还可以过性生活吗	(39)
制订适当的孕期运动计划	(40)
怀孕了可以饲养宠物吗	(41)
孕期如何健康护肤	(42)
怎样避免早期自然流产	(43)
如何避免电磁辐射	(44)
打造安全家居环境	(45)
选择一家称心的产检医院	(46)
胎教过的宝宝有什么特点	(47)
胎教应从什么时候开始	(48)



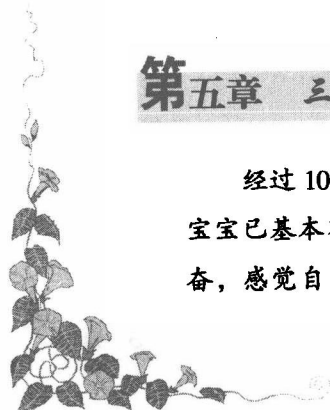
第四章 二月的反应，原来真的怀孕了

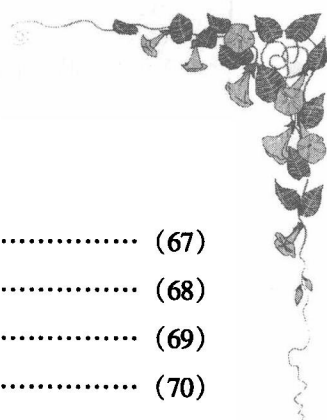
怀孕的第二个月，身体开始起了微妙的变化，害喜、胸胀、尿频，月经也完全不见痕迹，你开始会有已经怀孕的充实感。两个月的宝宝虽然只有2~3公分，但眼睛、耳朵都已经开始发育啦！尤其怀孕是家庭里的大事。通常两个月也该发现及宣布怀孕的喜讯了，得到祝福会很开心，但过分的专注，甚至长辈及父母、公婆过度的照顾呵护，把你当小女孩看，会让即将成为母亲的你感到压力很大。那么就让我们陪伴你，让你了解这关键的第二个月应该知道的各种孕期常识。

- 孕吐期间如何保证营养 (51)
- 为什么准妈妈爱吃酸 (52)
- 隐藏在食物中的致畸物 (53)
- 勇敢战胜早孕反应 (54)
- 准妈妈要注意避免哪些噪声 (55)
- 大量喝咖啡对胎宝宝不利 (56)
- 外出时要注意的交通细节 (57)
- 怀孕早期可以做哪些运动 (58)
- 孕期少化妆，宜淡不宜浓 (59)
- 准妈妈不要恐惧溶血症 (61)
- 怀孕早期性生活安全指导 (62)
- 开始情绪胎教，做个快乐准妈妈 (63)

第五章 三月的适应，顺利度过早孕反应

经过10周，子宫已经有拳头大小了。通过超声波检查可看出小宝宝已基本有人形了，看到胎儿的样子，准妈妈们心里一定非常兴奋，感觉自己已经成为真正的妈妈了。那么在怀孕第3个月，准妈妈





应该注意些什么呢？这章我们就为您答疑解惑！

准妈妈应根据体质来进补	(67)
与宝宝的才智息息相关的营养素	(68)
不可以用营养素制剂来补充营养	(69)
这些食物会导致流产，必须忌口	(70)
远离对胎儿不利的化学物品	(73)
宝宝不喜欢这些花草植株	(74)
准妈妈要健康用手机	(75)
嘴唇也要做好清洁	(76)
全面了解产前检查	(77)
怀孕早期发生尿频怎么办	(78)
牙龈总出血是怎么回事	(82)
妊娠剧烈呕吐怎么办	(82)
做 B 超对宝宝有害吗	(85)
通过 B 超数据核对宝宝胎龄	(86)
预防宝宝发生溶血症	(87)
散步是孕期的最佳运动	(89)
加强自己的艺术修养也是胎教	(89)

第六章 四月的欣喜，令人激动的胎动

怀孕到了第四个月，之前有的小症状会缓和许多，感觉进入了稳定期。这个时候宝宝的内脏器官都已经发育完成，大部分都已可以分辨性别，想预先知道宝宝是男是女的妈妈，可以主动请医师告知啦！最重要的是，这时胎动越发明显了，相信各位准父母都非常激动！那么在这充满惊喜的四月，准父母应该了解哪些知识呢？

孕期防便秘食物大搜集	(93)
香水是宝宝的毒药	(96)



孕期防晒有秘诀	(97)
不给妊娠纹任何机会	(99)
选购健康漂亮的孕妇装	(100)
孕期如何护理私密处	(102)
怀孕中期性生活的安全姿势	(103)
怎样缓解孕期胃灼热	(104)
为什么孕期容易患缺铁性贫血	(105)
准妈妈运动之轻松慢跑	(106)
怀孕中期是游泳的好时期	(107)
第一次感受宝宝的胎动	(108)
教你看懂产检化验单	(109)
音乐胎教是怎样产生功效的	(110)
音乐胎教不当会损害胎儿听力	(110)
一天中的哪个时段最适合胎教	(111)

第七章 五月的美丽，散发迷人孕味

到怀孕中期，早孕的反应减轻乃至消失，身体较为舒适。同时子宫还不太大，不致使胃部受到压迫，食欲会增加。孕妇体内基础代谢增加，子宫、乳房、胎盘迅速发育，需要适量的蛋白质。胎儿开始形成骨骼、牙齿、五官和四肢，同时大脑也开始形成和发育。因此，这个阶段对营养的充足摄取至关重要。

孕期需要补充多少钙	(115)
准妈妈看电视的N个不要	(116)
精心挑选合适的内衣	(116)
使用托腹带可减轻身体负担	(117)
呵护准妈妈的乳房	(118)
准妈妈运动之孕妇瑜伽	(119)
爬楼梯要量力而行	(120)



为准妈妈量身制订旅游计划	(120)
情绪低落是孕期抑郁症吗	(121)
预防妊娠高血压	(123)
给准妈妈测量宫底高	(124)
怀孕中期出现宫缩怎么办	(124)
小小几招让你睡得更香	(125)
18 周可进行 B 超畸形筛查	(125)
拍大肚照需要注意什么	(126)
语言胎教该怎么做	(127)
宝宝性格和胎教有关	(128)

第八章 六月的温馨，感受彼此的爱

计算起来，胎宝宝已与准妈妈亲密相处 6 个月啦！一路走来，准妈妈的精神状态越来越好，闲时和准爸爸的话可能越来越多，已初显婆婆妈妈的端倪了！不管怎么说，这也算是轻松缓解心理压力的好办法。他在身体发育的同时，也逐步变为有意识、有感觉、有反应的人了。胎宝宝蜷曲着身体被密封在子宫内，被身体周围的羊膜囊衬垫着，全靠妈咪的胎盘供给他营养及氧气，胎儿的代谢废物也由胎盘排出。总之，他的外貌和举止已像出生时的婴儿啦。那么在怀孕六个月的时候，准妈妈应该注意些什么呢？

药补不如食补，准妈妈补铁须知	(131)
孕期怎样健康吃水果	(132)
孕妇奶粉有什么不一样	(132)
经常外出就餐怎样确保卫生和营养	(133)
为准妈妈准备一个家庭小药箱	(134)
准妈妈做家务要注意的 N 个细节	(135)
为准妈妈选双合脚的鞋子	(136)
如何避免妊娠高血压综合征	(137)



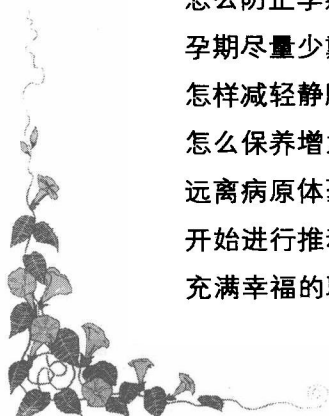
我的第一本孕产保健书

开始筛查妊娠糖尿病	(138)
忙里偷闲，做办公室体操	(139)
准妈妈保护明眸护眼有方	(140)
腿脚浮肿怎么缓解	(141)
发生先兆流产怎么办	(142)
胎教故事怎么选择	(143)

第九章 七月的甜蜜，睁眼看世界的宝宝

七个月的宝宝，肺部已经发育完全，就连体重也大概会有1千克啦！妈妈在这个时候因为肚子越来越大、越重的关系，便秘和痔疮的问题也会接踵而至。还有从这个月开始要特别注意减低活动量，多休息，小腹不要过于用力，以防早产的发生。

爱上吃鱼宝宝更聪明	(147)
准妈妈要控制体重增长速度	(147)
怀孕后期要注意调整睡姿	(148)
孕期日光浴的黄金法则	(149)
职场妈妈上班安全法则	(149)
巧妙利用孕期生物钟	(150)
给宝宝用品列个清单	(151)
居家安全要做到位	(152)
轻松搞定此刻的身体不适	(155)
怎么防止孕期小腿抽筋	(156)
孕期尽量少戴隐形眼镜	(157)
怎样减轻静脉曲张	(157)
怎么保养增大的乳房	(158)
远离病原体聚集的公用电话	(159)
开始进行推动散步法	(160)
充满幸福的联想胎教	(162)



第十章 八月的渴望，宝贝，做个好梦

怀孕到八个月，有些 Baby 甚至准备落地了，妈妈这时候会感到特别辛苦，需要休息的时间也会多一些。这时候子宫会开始有收缩的现象，不妨熟练呼吸法或一些简易的产前运动。怀孕八个月的肚子是不小的，这个时候很多动作不能做，就连弯下身去洗个头都比登天还难！

巧吃蔬菜预防妊娠并发症	(167)
可以让你心情变好的食物	(168)
防止营养过剩导致巨大儿	(168)
含锌食物有助于自然分娩	(169)
大肚妈妈洗个快乐澡	(170)
准妈妈洗发不再艰难	(171)
做个抑制妊娠纹的鸡蛋膜	(173)
准妈妈运动之孕妇体操	(174)
缓解腰痛的瑜伽动作	(175)
胎位不正怎么办	(175)
准妈妈谨防早产	(176)
孕期得了痔疮怎么治	(177)
怀孕后期要减少性生活频率	(178)
开始记录胎动，监测宝宝健康状况	(179)
31 周可以测量骨盆大小	(179)
抚摸胎教可以促进胎儿智力开发	(180)



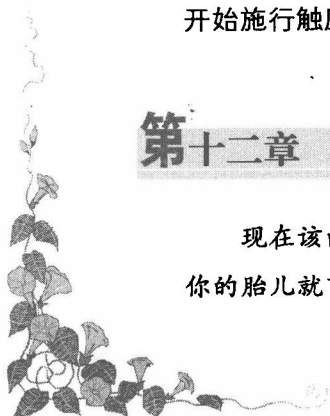
第十一章 九月的等待，我和宝宝有个约会

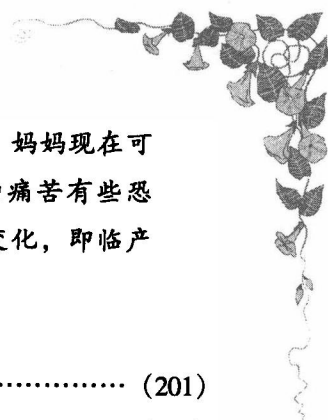
现在你的胎儿体重大约已有 2000 克了，身長约为 48 厘米。妈妈子宫里的空间已显得很拥挤，胎儿的活动余地也小多了。这时胎儿皮下脂肪已较之前大为增加，皱纹减少，身体开始变得圆润。胎儿的呼吸系统、消化系统发育已近成熟。有的胎儿头部已开始降入骨盆。那么在这个阶段，准父母有哪些注意事项呢？让我们一起进入新的一章。

孕期不宜喝过量过浓的茶	(185)
盲目节食，危害多多	(185)
日常动作注意呵护腹中宝宝	(186)
布置完美舒适的婴儿房	(187)
可能出现的异常情况及其应对措施	(189)
怀孕后期注意护腰	(190)
提前预订一名称心的月嫂	(191)
胎儿也会发脾气	(193)
克服孕后期焦虑综合征	(193)
孕后期尿频、尿失禁怎么办	(194)
准备好住院待产包	(195)
何时开始休产假	(196)
光照胎教怎么做	(196)
开始施行触压拍打式抚摸胎教	(197)

第十二章 十月的幸福，迎接天使的到来

现在该向你表示祝贺，因为你已进入怀孕的最后阶段，到这周末你的胎儿就可以称为足月儿了（38 周到 40 周的新生儿），这意味着，





你的宝宝随时可能降临人间，你们母子很快就要见面了！妈妈现在可能会既紧张又焦急，既盼望宝宝早日降生，又对分娩的痛苦有些恐惧。现在应该适当活动，充分休息，密切关注自己身体变化，即临产征兆的出现，随时做好入院准备。

多吃粗粮有益健康	(201)
孕期怎样安全使用精油	(202)
准妈妈运动之产前顺产运动	(203)
谨慎留意异常宫缩	(204)
注意临产前的信号	(206)
宝宝脐带绕颈怎么办	(207)
如何预防胎膜早破	(208)
了解分娩医院的 6 种信息	(209)
给宝宝照张珍贵的彩超照片	(211)
产前好好照顾身体，养足体力	(212)
用瑜伽冥想法放松心情	(213)
美学胎教的好处	(214)
爱是最好的胎教	(215)

第十三章 疼痛的分娩，短暂痛苦换来长久幸福

分娩时，有的人疼得厉害一些，有的人不那么疼，有的人基本不疼。这是实情。作为人类缔造者的伟大的母亲，生育是责任，再说，为了下一代，为了自己的孩子，许多母亲都可以牺牲生命，我们疼一点、疼一阵又算什么呢？希望你勇敢地做一个母亲，为了下一代，坚强一点，你还不一定疼呢！

入院待产前应准备的物品	(219)
告诉自己生产是个自然过程	(222)
突破身体羞辱感的心结	(223)



我的第一本孕产保健书

产前走一走，分娩更顺溜	(224)
分辨临产的真假征兆	(224)
产前练习拉梅兹呼吸法减轻疼痛	(226)
准爸爸要不要进产房	(228)
影响自然分娩的四大因素	(230)
自然分娩优劣势分析	(232)
自然分娩需要多长时间	(233)
怎样减轻自然分娩的疼痛	(234)
分娩时该怎样用力	(234)
无痛分娩，真的无痛吗	(235)
药物镇痛指数大 PK	(236)
水中分娩，前卫的挑战	(237)
秋千分娩，来自国外的新名词	(239)
导乐式分娩正流行	(239)
怎样选择适合你的分娩方式	(240)
在家突然分娩时的急救措施	(241)
预产期过了宝宝还不出生怎么办	(242)
疼痛过后是莫大的满足	(243)

第十四章 给心爱的宝宝最周到的护理

新生儿特有的易惊跳、四肢动作不稳定等特点，在满月后的宝宝身上开始逐渐消失。他（她）的四肢和小手已经比刚出生时伸展开许多，但睡觉时还是像一个小青蛙一样蜷着四肢，这种姿势会持续很长时间。宝宝已习惯了外界的各种声音，也开始能分辨来源。随着宝宝一天天长大，你会看到自己的辛苦换来了宝宝的健康成长，并因此而更加珍爱自己的宝宝。

母乳是宝宝最好的营养	(247)
哺喂新生儿的几种姿势	(248)