

之宝贝书系39

全国四大知名妇幼保健专家权威打造

图解怀孕

万事通

怀上最棒宝宝的必修课

首都医科大学附属北京友谊医院

靳家玉推荐

杨虹等 编著



中国纺织出版社



之宝贝书系99

图解怀孕

万事通

杨虹等 编著



图书在版编目(CIP)数据

图解怀孕万事通/杨虹等编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.9

(之宝贝书系; 39)

ISBN 978-7-5064-5814-6

I. 图… II. 杨… III. 妊娠期-妇幼保健-图解 IV. R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第122782号

策划编辑: 尚 响 责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 祁 薇
责任印制: 刘 强 装帧设计: 沈 琳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

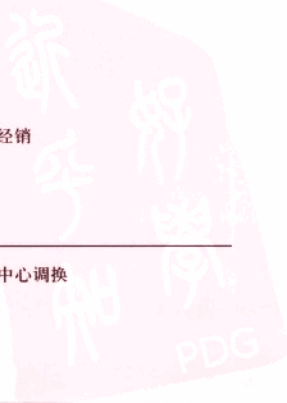
北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年9月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 250千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



推 荐 序

每一位母亲都是平凡而伟大，普通而神圣的，正是她们的辛勤劳动，缔造出生生不息的人类世界。

本书的各位作者，既是专业的产科医生，以维护母婴平安、健康为己任的职业妇女，又是亲身经历妊娠、分娩过程，拥有完美家庭的成功母亲。她们以妊娠发生、发展的时间顺序为主线，围绕胎儿发育历程、孕妇生理改变、孕期常见问题、临床就医指南、相关法律法规等热点话题，进行系统、全面的编辑，应用诙谐、幽默的语言，介绍新颖、实用的知识。



本书主笔杨虹主任医师从事妇产科临床工作近三十年，积累了丰富的医疗、教学及科研经验，善于深入浅出地为孕产妇家属解释临床问题，具有较强的科普写作能力。书中采用深入浅出的叙述方法，突出科学性、实用性、先进性，旨在为各界育龄妇女提供有关妊娠、胎教、分娩、喂养、保健等方面的专业知识，从而了解妊娠、分娩的过程，了解产前检查的作用及必要性，了解孕期自我监护的方法及重要性，了解与临床医生沟通的技巧及方法，以期平安渡过妊娠、分娩这一人生的特殊阶段，获得良好的妊娠结局。

相信此书将成为妊娠、分娩过程中的最佳伴侣，陪同每一位母亲。

首都医科大学附属北京友谊医院

杨虹



鸣 谢

孕 妈 妈：崔晶晶 李 枫 王 玮 王 艳

妈 妈：李 岚 瞿 力 Charity

爸 爸：李梓龙 Steve

宝 宝：黄煜宸 李 游 Caleb Luke Jacob

指导教练：刘亚鹏

护 士：张 茜

摄 影 师：大 雄 郭咏君 武 勇



About Author

作者介绍



(按姓氏拼音排序)

边茜



2002年毕业于西安交通大学医学部,从此开始了妇产科临床医生的职业生涯。每天接触孕妇、产妇、新生儿及形形色色的家属……那时,自己还是一个小女孩,怀孕、分娩这些事情对于我来说仅仅是工作,甚至把孕妇和其他的妇科病人一样当作“病人”来看待。

但是当我自己经历了孕育、分娩、哺育后,我对于自己的工作有了更加深刻的理解,也更加热爱我的工作了。因为我深深地体会到孕育的过程是多么的美好,分娩的过程是多么的伟大,哺育的过程是多么的幸福。幸福的女人才是最魅力的,在与宝贝的亲密接触中,彼此间传达着爱与被爱的幸福与甜蜜,请大家都好好地享受这个美妙的过程吧!

黄岱红



1983年毕业于首都医科大学,曾在北京妇产医院从事妇产科临床工作十余年,参与编写《北京妇产医院的妇产科诊疗常规》一书。喜欢深入浅出。现从事科学普及工作。

人们总是相信创造奇迹是科学家的事情,离普通人很遥远。其实,没有哪个奇迹能超过生命的奇迹。而生命的奇迹恰恰是我们普通人创造的。当人体最小的细胞精子与人体最大的细胞卵子相遇的那一瞬间,一个新的生命就诞生了。受精卵在母亲的宫殿里如何顺利走完280天历程,我想将这孕育生命的奥妙与大家一起分享,一起搭建完美无缺的生命宫殿,一起创造生命的奇迹。

李 珊

1999年毕业于吉林大学医学部，从事妇产科临床近十年，现在加拿大渥太华留学，攻读胎儿及婴幼儿教育。

妊娠，是一个正常的生理过程。在这个奇妙的过程中，遗传、营养、环境、心理等因素始终相伴，相互作用。医生应该怀着关爱、同情之心，采用科学、合理之法，陪伴在孕产妇身旁，随时耕耘，保驾护航，将这个过程装点得芳香四溢、姹紫嫣红、幸福平安……



杨 虹

1983年毕业于首都医科大学，妇产科主任医师。工作近三十年来，一直从事妇产科的临床、教学及科研工作，积累了丰富的临床经验，掌握了全面的理论知识。多次指挥及组织了妊娠急性脂肪肝、妊娠合并重症肝炎、各类产科休克、弥漫性血管内凝血、产后出血、妊娠期高血压疾病、妊娠合并各种内科疾病及新生儿重度窒息等危重症抢救工作；设计并组织实施了“国家自然科学基金”及“首都医科大学基础与临床基金”的临床课题研究；对乙型肝炎病毒的母婴传播机制、孕产期阻断措施及婴儿远期预后具有全面、深入、持久的研究。在国家核心期刊发表专业论文二十余篇。

目前担任北京市孕产期保健技术专家指导组成员、北京市医疗事故技术鉴定专家库成员、北京市预防艾滋病母婴传播技术专家指导组成员、丰台区医疗事故技术鉴定专家库成员、丰台区孕产妇危重症抢救专家指导组成员、丰台区计划生育专家指导组成员。





目录 Contents



第一章 孕前准备

——为生一个聪明健康的宝宝打下基础

一、心理准备——顺利完成角色转变	24
二、身体准备——选择最佳的受孕时机	26
孕前检查	26
身体锻炼	30
避孕措施	31
选择时机	33
三、营养准备——使身体处于最佳状态	37
适宜的饮食	37
不宜的饮食	39



推荐饮食	39
四、遗传咨询——保证得到一个健康婴儿	41
遗传咨询的定义	41
遗传咨询的步骤	42
遗传咨询的对策	42
五、环境因素——居住开心，宝宝更开心	46
居住环境	46
生活习惯	47
合法权利	49
自我保护	49
六、控制疾病——给宝宝一个美好的家	54
糖尿病	54



高血压	55
心脏病	55
病毒性肝炎	56
TORCH病毒感染	56
泌尿系统疾病	58
血液系统疾病	58

第二章 孕期保健

——健康胎宝宝、时尚孕妈妈两不误

一、孕妈妈的变化、胎儿的发育及产前检查	62
妊娠早期的生理变化	62
产前检查	63



就医指南	64
心理调试	66
妊娠中期的生理变化	68
产前检查	69
就医指南	70
心理调试	73
良好心态才有宝宝健康	73
妊娠晚期的生理变化	74
产前检查	75
就医指南	76
心理变化	77
二、时尚孕妈妈——爱宝宝时也要爱自己	79
孕期形象	79



孕期新内容	90
三、妊娠常见疾病	93
妊娠常见疾病	93
孕期合理安全用药	98
四、丰富多彩的孕期生活	100
衣	100
食	103
住	117
行	118
性	119
睡	123



第三章 胎教优生

——让孩子赢在起跑线上

一、胎教的意义及方法	126
二、情绪胎教	128
三、抚摸胎教	130
四、音乐胎教	131
五、营养胎教	133
六、运动胎教	135
妊娠早期	135
妊娠中期	136



妊娠晚期	137
适宜孕妇的运动	138
七、光照胎教	142
八、不同孕期的胎教内容	143
12周以前	143
12~14周	144
14~16周	144
16~20周	145
21~28周	145
29~40周	145



第四章 一朝分娩

——为了宝宝，痛并快乐着

一、物质准备 148

准爸爸的准备148

孕妈妈的准备148

住院前的准备149

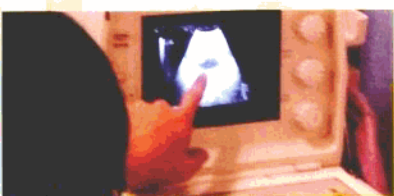
二、人员准备 152

导乐152

月嫂153

三、心理准备 154

应激反应155



心理反应	156
心理暗示	156
获取支持	156
准爸爸的作用	157
交流技巧	157
四、分娩过程	158
产兆	158
产程	159
分娩	163
剖宫分娩	166
镇痛	167
剖宫产的利弊	170