

《家庭医生》系列丛书

27年健康科普第一品牌

老品牌 值得信赖

流儿医学专家
倾力奉献

家庭医生 孕育宝典

THE BIBLE OF
GESTATION & EDUCATION

主 编 夏慧敏
副主编 陈跃龙 冯 琼 廖 灿
龚四堂 王洪涛 黄绮生

广东省出版集团

广东教育出版社（全国优秀出版社）

《家庭医生》系列丛书

家庭医生 孕育宝典

THE BIBLE OF
GESTATION & EDUCATION



主 编 夏慧敏

副主编 陈跃龙 冯 琼 廖 灿
龚四堂 王洪涛 黄绮生

 广东出版集团

 广东教育出版社 (全国优秀出版社)

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生孕育宝典 / 夏慧敏主编. — 广州: 广东教育出版社, 2009.11

(家庭医生系列丛书)

ISBN 978-7-5406-7589-9

I. 家… II. 夏… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 164084 号

项目统筹: 李 玲

责任编辑: 赖晓华 李 玲

装帧设计: 柳国雄

责任技编: 涂晓东

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州市岭美彩印有限公司印制

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区 A 幢)

889 毫米×1194 毫米 24 开本 13.5 印张 275000 字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-40000 册

ISBN 978-7-5406-7589-9

定价: 32.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

《家庭医生孕育宝典》专家委员会

专家委员会主任：

广州市妇女儿童医疗中心主任

夏慧敏

专家委员会副主任：

广州市妇女儿童医疗中心副主任

冯 琼

广州市妇女儿童医疗中心副主任

廖 灿

广州市妇女儿童医疗中心副主任

龚四堂

广州市妇女儿童医疗中心副主任

王洪涛

专家委员会成员：

广州市妇女儿童医疗中心保健部主任

曾芳玲

广州市妇女儿童医疗中心儿童保健科主任医师

周燕燕

广州市妇女儿童医疗中心儿童保健科副主任医师

林穗方

广州市妇女儿童医疗中心妇女保健科副主任医师

于 佳

广州市妇女儿童医疗中心健康教育科副主任医师

曾晓琴

广州市妇女儿童医疗中心儿童保健科副主任医师

刘倩筠

广州市妇女儿童医疗中心妇女保健科副主任医师

杨 丽

广州市妇女儿童医疗中心儿童保健科医师

胡 艳

《家庭医生孕育宝典》工作人员名单

主 编：夏慧敏

副 主 编：陈跃龙 冯 琼 廖 灿 龚四堂 王洪涛 黄绮生

特邀责任编辑：郭云翔 王健淇

特邀责任技编：林少甫

特邀文编：董玉宝 陈姗姗 周雅琳

艺术指导：李少斌

插图设计：吴 凡

特邀校对：刘治娴 林庆香 蔡 斌 毛舒婷 杨怡斐 康 倩

前言

让我猜猜翻开这本书的你现在的状况：也许你正和你的伴侣酝酿一场造人计划；可能你已身怀六甲，马上就要升级当妈妈；又或许你已经是一个健康宝宝的妈妈，正在探寻养育宝宝的科学方法……

不管你正处于“孕育宝宝”的哪个阶段，相信此刻的你正陷入一个类似的疑惑：面对诸多的孕育知识，究竟该如何取舍，如何选择？

也许你已经从亲朋好友那搜罗了一大堆“经验”，“属相、星座怎么搭配才最完美？”“生男生女的诀窍”“房子装修和怀孕时间冲突怎么办？”“天天对电脑，要穿上防辐射衣”“高龄产妇，生孩子更加不容易”……也许他们的答案五花八门，有的甚至互相矛盾，这时的你，可能倍感迷惑。

我们相信，“好的怀孕计划是孕育成功的一半”，而《家庭医生孕育宝典》就是你的贴身顾问，让你的孕期从一开始就得到专业的指导，绕过危险和障碍，平安上路。

从怀孕的那一刻起，你可能一下子成为了生活中的焦点：桌上的菜都往你碗里添，家务活不让你沾边，或许还会为你专门配备一辆私家车……而你的身体也在一天天变化，从呕吐晕眩，担心流产，感受到宝宝的胎动，体型走样，血压升高，腿抽筋，对分娩疼痛的恐惧，还怕生个畸形儿……你的心情就像坐过山车一般忽上忽下。不要慌，冷静下来翻翻这本书，你会从中获知如何度过“准妈妈”的那些最艰难的日子。

好不容易听到了宝宝的啼哭声，初为人母的心情激动又复杂。从一个女孩成为一个妈妈，从心理到生理都会有很大的改变，同时也会有一些不适应。面对新生命的你，可能会手忙脚乱。看看这本书吧，你就能



在实践中轻松应对宝宝的吃喝拉撒、洗洗睡睡等琐事。遇到让你焦头烂额的宝宝常见病，如尿布疹、奶癣、发热、肠套叠、腹泻、意外伤害等，你也能在这里得到权威、专业的指导。

“养子方知父母恩”，为人父母要付出的爱无法用金钱来衡量。宝宝的健康成长，除了得到生活上的呵护以外，更离不开心灵上的关怀。如何看懂宝宝的肢体语言，如宝宝咬手指是为了吸引你的注意，宝宝偷窃另有原因……看过这本书之后，你就会发现，宝宝行为不当，父母也有很大的责任，“亡羊补牢，为时不晚”，你需要在宝宝成长的路上和他共同成长。

本书每篇文章都在开篇之处附上风趣的日常语录，也许你会在这里找到自己的影子；“家庭医生解读”让难懂的医学知识化成小知识点，让你一看就明了；文后的“快速归纳”，以最简洁的语言概括归纳孕育要点，更能强化记忆，让你在最短的时间迅速掌握孕育的精髓。

作为一名医生，拥有二十多年的从医经历，我最希望看到的是每个母亲都能平安孕产、每个宝宝都能健康地长大。这次我们与《家庭医生》杂志社一起，合作出版了《家庭医生孕育宝典》这本科普读物，从科学、实用、经典的角度向大家传播了那些时尚、热点的书籍不能取代的权威孕育信息。

本书内容深入浅出，通俗易懂，既注重科学性，更注重实用性，愿你读完这本书之后，翻开人生新的一页，迎接新的生命的降临，成为世上最幸福的新妈妈！



广州市妇女儿童医疗中心主任 夏慧敏

2009年9月于广州



CONTENTS



目录

Part 1 幸“孕”有你

“孕愁”帷幄篇

- 2 / 属相、星座、入学日，要不要算
- 6 / 小男子汉？小棉袄？统统都喜欢
- 8 / 一生俩，谢天谢地
- 11 / 妈妈健康，母子平安的前提
- 14 / 爸爸的“封山育林”史
- 17 / 怀孕，房子也要帮帮忙
- 20 / “不小心有了你”的担忧
- 22 / 孕期打疫苗，宝宝说不
- 25 / 36岁本命年，多想当妈妈
- 27 / 和辐射躲猫猫

终南捷径篇

- 30 / “负一岁”的胎教
- 34 / 时不时去医生那看看你
- 39 / 12周的磨合期，我们和平相处
- 43 / 8周的轻松时光，听到你的心跳
- 46 / 12周的发育期，让我72变
- 50 / 最后4周，摆好小床等着你
- 54 / 孕期营养，不能补过剩



57 / 坐不坐爸爸的爱心车

避祸就福篇

62 / 腹痛，绷紧全家人的神经

64 / 阴道流血，我好害怕

67 / 医生说你不健康，我要不要保

69 / 血压血糖亮红灯

74 / 卫生间里的尴尬事儿

77 / 我打鼾，会不会影响你

80 / 打“飞的”开会，你能行吗

喜从天降篇

84 / 你的到来，不守约

88 / 顺产、剖宫产，怎么选

91 / 生你不痛的七大措施

96 / 快看看是不是有十个手指头

Part 2 边做边学

吃喝拉撒篇

102 / 咱们母乳有力量

107 / 母乳喂养误区大盘点

111 / 借一支仙女棒巧做辅食

114 / 钙、铁、锌，边补边看

119 / 不做胖胖的暖羊羊

121 / 不吃饭，狼外婆在敲门

124 / 像大力水手般吃蔬菜



- 129 / 我是喝妈妈的牛奶长大的
- 133 / 饮料，宝宝怎么喝
- 136 / 看便说话
- 139 / 尿布疹：纸尿裤、棉尿布，谁的错
- 143 / 宝宝画地图了

磕磕碰碰篇

- 146 / 喂药知识响当当
- 149 / 删除湿疹带来的小红点
- 152 / 39.9℃危机
- 157 / 解开肠套叠的结
- 160 / 宝宝腹泻，爸爸妈妈当侦探
- 164 / 便秘：一休哥想想办法
- 167 / 早产宝宝，后起之秀
- 170 / 宝宝疫苗全攻略
- 174 / 手足口病面前要坚强
- 177 / 家有120直通车

洗洗睡睡篇

- 181 / 我爱洗澡，皮肤好好
- 185 / 天天游泳，蝌蚪变青蛙
- 188 / 一口好牙爱吃糖
- 191 / 宝贝妈的购物小算盘
- 195 / 与“夜间哭闹分子”过招
- 199 / 和小猪睡觉大比拼
- 201 / “摩”力无边



Part 3 陪你长大

亲子互动篇

- 208 / 宝贝，给妈妈捶捶背
- 212 / 来，和猫猫狗狗抱抱
- 215 / 小手指动动，小脑袋转转
- 219 / 给宝宝的童年留点天真
- 223 / 隔着玻璃看你跳舞
- 226 / 巧答“妈妈我从哪来”
- 229 / 入园哭，来个热身赛

麻烦不断篇

- 232 / 几招对付宝贝生气
- 236 / 小鬼“当”家
- 240 / 集中注意力的三招两式
- 243 / 家有蜡笔小新
- 246 / 让“小懒虫”不再睡懒觉
- 249 / 咬手指：妈妈不理我
- 252 / 识破宝宝的“真实谎言”

EQ 升级篇

- 255 / 阳光家庭才能出阳光宝宝
- 259 / 左右脑开发的黄金时刻
- 262 / 一个好父亲 PK 一百个校长
- 265 / “妈妈，我要看书”
- 268 / 童话自编，走出唯美
- 271 / 量好宝宝与成功的距离



275 / 成为宝宝的“皮格马利翁”

附录 快速指南

282 / 买一份孕前“平安险”

286 / 孕期不能做的八件事

288 / 幸“孕”十月贴心小药箱

292 / 产前清单

293 / 初为人母指南（宝宝篇）

299 / 初为人母指南（妈妈篇）

303 / 全身体检总动员

308 / 成长进阶指南





Part 1

幸“孕”有你

无论是我和你爸爸的一个不小心，还是因为我们愚公移山般的诚心和恒心，从现在起，我生命里的每一秒都不再孤单一人，因为有了你。

尽管还没和你面对面，但我和你已经有了互动，你的每一次蹬腿，每一次翻身，都牵动着我的神经，让我时刻感受到你的存在。

你这个小生命，混合了我和你爸爸的基因，我希望能遗传到我修长的双腿和你爸爸高挺的鼻子。不过即使没有也无妨，我们也同样期待。

因为你，我成了幸福的孕妈咪。因为这份幸“孕”，我一定要努力地保持健康，直到我们平安相见……

“孕愁”帷幄篇



宝宝爸
语录

同事都说现在养一个孩子很“贵”，他们和我谈了一些经验：虎宝宝、龙宝宝可能更有福气；狮子座的男孩可能更阳刚；天秤座的女孩可能更漂亮；8月31日出生的宝宝就可以比9月1日出生的早一年入学……老婆，我们的造人计划要不要考虑这些因素来提高“性价比”呢？

属相、星座、入学日，要不要算

家庭医生解读排卵期

◎ 对于一个有“规律周期”的女性来说，“造人大事”可以按计划进行。



◎月经周期紊乱的女性，则需通过一些方法测试排卵期、安全期。



招着预产期受孕

预产期公式：预产期日 = 在末次月经开始的第一天 + 9个月（或 -3个月）+ 1周。

举例：末次月经开始是1月8日，加9个月为10月8日，再加1周，10月15日就是预产期。正常分娩可能发生在预产期的前后2周内。



自测体温法

如果体温有规律地升降——月经周期前半段时间体温较低，到达排卵期时更低，然后随着黄体成熟逐渐上升到峰值（比基础体温高0.3 ~ 0.5℃），则有排卵的可能。

测试方法：①每天早晨，最好在未起床之前（勿转动身体），5分钟口测或15分钟腋测（两者不混合使用，任选一种）。②体温计在记录读数之后，必须用力抖动，使表内水银完全降落后备用。③将每日所测得的体温记录在基础体温坐标图内（纵坐标代表体温，横坐标代表日期）。④将图中每天的温度用线联结起来，图中的最低温度所对应的日期，即排卵日期。图中升高温度所对应的日期，为不受孕期。依照上述的日期同房后，每天连续测量体温，若接连18天温度未降落，可能受孕了。

测试时间：月经过后开始测量体温到下次月经来潮为止。

材料：小方格本（或用电脑制作EXCEL表格），口测或腋测体温计一支。

评价：简易、应用广泛、花钱少，但易受其他因素的影响，必须排除感冒等发热因素，需做记录。



排卵试纸法

女性排卵前 24 ~ 48 小时内，尿液中的黄体生成激素（LH）会出现高峰值，而排卵试纸便是通过检测 LH 的峰值水平，来预知是否排卵的。

测试方法：严格按照排卵试纸包装说明书操作，尽量减少误差。与早孕试纸不同的是，不可使用晨尿，并尽量采用每天同一时刻的尿样，收集尿液前 2 小时内应减少水分摄入，因稀释了的尿样也会妨碍 LH 峰值的检测。直到试纸上两条杠一样深或第二条杠比第一条杠还深，就说明将在 24 ~ 48 小时内排卵。

测试结果也并不是简单的“有”或“无”，具体要参考说明书的图示。有些人可能连续显示强阳几天，这样既有可能发生排卵（一般发生在最后一天的强阳以后），也有可能根本就没有排卵。如果是持续的弱阳性，那还可能是多囊卵巢。

测试时间：月经周期比较规律的女性，在经期前 14 天（也就是预计的排卵时间），在这个时间的前 3 天加后 3 天，连续 6 天测定；经期不规律的女性在月经干净后第 3 天开始测。

材料：排卵试纸。

评价：简单，准确率约为 75%。



看看医生的方法

宫颈黏液法：排卵期宫颈黏液稀薄而量多，拉丝度好（这个自己可以感觉到）。这种性状的黏液，是为了配合精子和卵子的顺利结合。这个时候取黏液涂片检查，干燥后可见清晰的羊齿植物叶状结晶，月经周期约第 22 日取宫颈黏液行涂片检查，可见羊齿植物叶状结晶消失，代之以排列成行的椭圆体，说明有排卵。

监测性激素水平：通常有规律排卵周期的女性基础性激素水平正常，整个周期雌激素、孕激素等性激素都有不同的高峰，据此可以判断



是否排卵。

超声检查证实排卵：超声检查可直观监测卵泡的数量、生长速度及优势卵泡(即将脱颖而出的卵子)的情况。其中,又以阴道B超最为准确。

总之,无论龙宝宝还是天秤座的小美女,或是8.31入学分界点之后出生的宝宝,父母算来算去,有时可能会阴差阳错,事与愿违。怀孕有“黄道吉日”以及最佳年龄。小于18岁或大于35岁的女性,怀孕的危险因素增加,易造成难产及其他并发症。女性生育年龄在21~29岁为佳,男性生育年龄在23~30岁为好。所以,如果你想要宝宝,最好不要错过最佳的生育年龄。

快速归纳

- 体温计记录清晨体温变化,一月内低体温日为排卵期。
- 用排卵试纸测试并非晨尿,两条杠可能表示即将排卵。医院测试最准确。
- 良好的心态、在适宜的生育年龄怀孕,才是宝宝健康成长的前提。

宝宝妈语录

生个女儿就是我的贴心小棉袄,生个儿子就是我的保护神,老公说了,只要是我们自己的结晶他都会喜欢,期待这个答案在出生的那一刻揭晓。

