

科学 · 实用 · 全面 · 系统

怀孕分娩 知识百科



余旭煌 主编



●全面解决、全程指导、无微不至

●让最健康、最富活力的精子和卵子结合……

●专心一意地享受怀孕十月的每一寸快乐时光

●孕期营养盘点……

●不能因操心、烦心让胎儿过早地体验忧郁



中国戏剧出版社

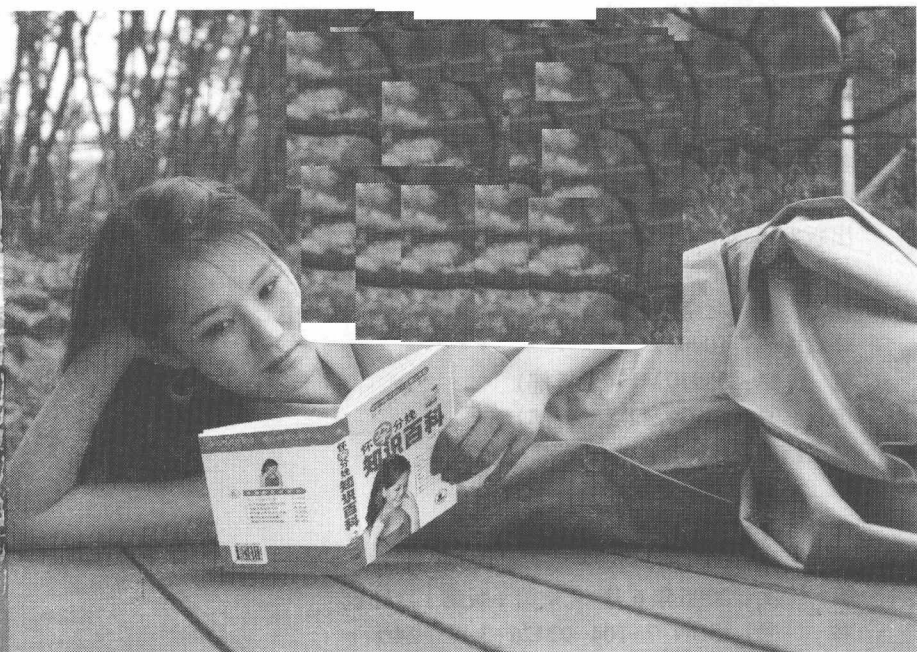




幸福起源于健康 爱让我们无微不至

余旭煌 主编

怀孕分娩 知识百科



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福新起点. 第1辑 / 余旭煌主编, - 北京: 中国
戏剧出版社 2006.6

ISBN7-104-02426-3

I. 幸… II. 余… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.

31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051947 号

幸福新起点 第1辑·怀孕分娩知识百科

策 划: 左灿丽

责任编辑: 左灿丽

封面设计: 张宇澜

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

经 销: 全国新华书店

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 58930241 (发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

总 印 张: 96

版 次: 2006 年 6 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02426-3/C · 240

定 价: 160.80 元 (全六册)



目录

准备怀孕篇

一、怀孕计划倒计时：准备怀孕

在最好的状态下，让最健康、最富活力的精子和卵子稳定结合，把父母双方的精良基因在受精卵中表达，这就应该是为人父母的第一步。



生命的诞生：生育理解	2
有助于优生的理解：遗传与变异	6
孕育健康聪明宝宝的基础：遗传咨询	11
影响优生的几个问题：不得不看	15
高度警惕：家里的“宝宝杀手”	21
高度警惕：工作环境中的“宝宝杀手”	23
最佳受孕的年龄、季节以及时机	24
人体生物节律：良种撒播进行时	32
精心小策划：受孕前的物质准备	37
贴心小策划：受孕前的营养准备	41
助孕食疗方	45
夫妻小秘密：受孕前的卫生知识	47
小护士：女性孕前补充叶酸和碘	48
受孕前体检：给宝宝把好第一关	49
女性：孕前阻断十大常见传染病	51
孕前能否接种疫苗	59
女性怀孕前应该积极治疗的疾病	60
贫血女性孕前怎样调养	62
夫妻甜蜜的计划：怀孕倒计时	66

二、怀孕了：天赐的奇妙礼物

孩子，是天赐的奇妙礼物，也是我们惊喜和快乐的源泉……

怀孕啦：终于成为准妈妈了	68
别太信赖早孕试纸	70
见到宝宝的那一天：测算预产期	71

十月怀孕篇

一、孕期手册：胎儿与母体的变化历程

一种奇妙的欢愉充盈着我的整个灵魂，甜蜜得就像我所专心一意地享受着的那些清晨……

我真的怀孕了：怀孕第一个月	74
感觉到怀孕了：怀孕第二个月	78
像个孕妇了吧：怀孕第三个月	82
骄傲中的喜悦：怀孕第四个月	84
孕路走了一半：怀孕第五个月	88
胎动很明显了：怀孕第六个月	91
准妈妈的风韵：怀孕第七个月	94
进入了状态：怀孕第八个月	97
准备分娩了：怀孕第九个月	100
新生命诞生：怀孕第十个月	102

二、孕期生活：专家实话实说

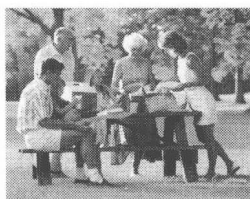
母亲情绪愉快的时候，胎儿也跟着愉快；母亲情绪低落伤心的时候，胎儿也表现出烦躁的情绪。所以，准妈妈们可不能操那么多闲心，找来那么多烦心事让胎儿过早地体验忧郁。



让孕妇子宫环境更安全	105
孕妈妈居室布置要舒适	108
安全、舒适：穿鞋之道	109
美丽的孕妇：着装之道	110
贴身内衣：孕妇的选择	113
时尚新趋势：孕妇腹带	115
小事并不小：孕妇洗澡	116
家务劳动：孕妇怎样做	118
孕期睡不安稳解决之道	121
孕期激情：夫妻性生活	124
雍容华贵：细话孕妇仪态	128
仪容美：造就好心情	131
小护士：孕妇皮肤保养	133
小护士：孕妇头发保养	137
小护士：孕妇指甲保养	138
孕妈妈妊娠期乳房保健	139
孕妈妈冬季与夏季保健	141

孕妇运动：选择合适的	143
怎样自我控制运动强度	144
孕妇散步：适宜的运动	146
分娩运动：孕妇少吃苦头	147
孕妈妈水中畅游受益多	149
孕妇锻炼：快乐过孕期	150
怀孕晚期准妈妈的活动	155
孕妈妈安全旅行有讲究	156

三、营养专家：孕期营养盘点



孕期保持合理均衡的营养,不仅直接关系到孕妇自身的健康及新陈代谢的需要,而且还能促进胎儿大脑和身体的正常发育。

菜单：孕妇饮食原则	158
孕妇各种食物供应量	161
奏响孕期营养三部曲	164
胎儿器官系统发展与所需营养素	165
孕妇孕早期饮食建议	166
孕初期专家贴心菜单	167
孕妇孕中期饮食建议	176
孕中期专家贴心菜单	178
孕妇孕晚期饮食建议	183
孕后期专家贴心菜单	185
孕妇因时择食有讲究	192
实例：孕妇一日三餐	193
职场准妈妈吃得健康	195
腹中宝宝益智健脑品	197
六种坚果为孕期加油	200
孕妇养胎美白水果餐	201
孕妇体重增多多少合适	204
让孕妇不发胖的秘招	206
食用过敏食物要当心	208
孕妈妈饮食营养禁忌	208
提示：孕妇忌食食品	211
孕妇忌多食酸味食物	216
少用调味品好处多多	216
这样的食品不宜多吃	218

饮料虽好，孕妇少喝	219
补充叶酸，预防缺陷宝宝	221
补充维生素不能过量	222
孕期怎样合理补充铁质	224
孕期怎样合理补充钙剂	226
孕期怎样合理补充锌质	227
孕妇怎样补铜、锰、碘	228

四、妊娠检查：为生育安全保驾护航

为了“小天使”的幸福和健康、行之有效的办法就是大力开展产前诊断。

为什么要孕妇、胎儿双赢策略	230
哪些是孕妈妈要做的妊娠检查	233
必要的基本检查：B型超声波	236
准妈妈葡萄糖耐受试验	238
专家呼吁：鼓励孕妇做血清筛查	239
羊膜腔穿刺术：哪些孕妈妈需要	241
绒毛膜取样检查：哪些孕妇需要	244

五、孕期安全用药：为宝宝健康护航

孕妇患病切实按照医嘱用药，千万不可自己随意乱用药物。

把握关口：孕妇用药准则	247
部分常用药物对孕妇和胎儿的影响	248
孕妇妊娠期间忌用的西药	250
孕妈妈慎用和禁用的中药	251
补品补药，孕期不可乱用	253
孕期打预防针：专家说法	255
孕妇吃减肥药容易生畸婴	256

六、胎动监测：胎儿健康的晴雨表

这种感觉就好像是有一只蝴蝶在我腹中翩翩轻舞……

孕妈妈第一次感受宝宝胎动	257
专家提问：为什么要数胎动	258
孕妇怎样自我监测宝宝胎动	259
胎动异常信号：分析与建议	261

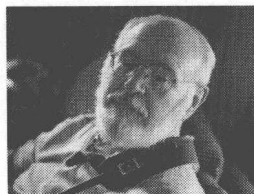
七、爱心胎教：造就神话的故事

那天我没有准备好来等候你，我的宝贝，你就像一个素不相识的人，自动地进到我的心里，在我生命的许多流逝的时光中，盖上了永生不朽的印记……

来自一位新妈妈的胎教经验	264
示例：胎教取得的惊人成果	267
孕妈妈与胎宝宝的交流通道	274
准妈妈、准爸和胎儿贴心对话	278
让胎儿接受自然美的熏陶	279
描绘胎儿的形象：意念胎教	280
孕妈妈和胎宝宝一起做游戏	281
浓浓的深情：爱抚胎宝宝	282
深深的母爱：给胎宝宝唱歌	283
听音乐：胎宝宝留下的印象	284
光照刺激：训练胎宝宝视觉	285
快乐和微笑：最佳情绪胎教	286
色彩胎教	287
为了胎宝宝，摆脱消极情绪	289
爱子爱妻：准爸爸参与胎教	292

八、专家支招：孕期不适的解决办法

怀孕后，接踵而至的恶心、孕吐、高血压、腿脚肿胀等妊娠反应让很多女人自叹命苦了。还得时刻担心孩子的发育情况……



巧妙对付怀孕早期疲倦	297
怎样摆脱怀孕后的焦虑	299
孕妇放松技巧	300
将晨吐不适减轻到最低	302
预防便秘和痔疮有妙招	306
怀孕早期阴道出血怎么办	307
孕期阴道感染怎么办	309
怎么预防尿频、尿失禁	309
避免尴尬事：孕妇胀气	311
护理口腔预防牙龈出血	312
怎样预防孕妇头晕目眩	313
有何方法疏缓孕妇头痛	314
孕妇抱怨的症状：背痛	316
孕后期贴心善待你的双足	317
腿部抽筋：预防和缓解	317

下肢静脉曲张：怎么办	321
妊娠肿胀：专家的办法	322
妊娠水肿食疗方	323
孕期呼吸短促：怎么办	326
多余的忧虑：孕期腰痛	327
孕妈妈皮肤瘙痒怎么办	327
小护士：孕妇舒适技巧	329
孕妈妈哪些不适需求医	330

九、妇产专家尽心指导：孕期染疾怎么办

母体罹患某些疾病，会影响胎儿正常、健康地生长发育，甚至可导致胎儿畸形。所以，妇女在怀孕期间的保健工作十分重要，出现不适应及时求医。



羊水异常怎么办	332
胎位不正怎么办	333
怀疑宫外孕怎么办	335
母儿血型不合怎么办	336
孕期腹部过大应当心	337
孕期小便不通怎么办	338
孕妈妈感冒了怎么办	340
怎样治疗妊娠期鼻炎	343
高危妊娠要注意什么	345
妊娠期间白带多怎么办	346
妊娠期间腹痛怎么办	347
妊娠期间哮喘怎么办	347
孕期血小板减少怎么办	349
妊娠期间贫血怎么办	349

安全分娩篇

一、迎接新生命的诞生

宝宝的一切准备就绪了，期待他的到来……

母乳喂养的产前准备	356
新生儿用具的准备	357
临产前丈夫要做的事	359

二、安全生产

临产前的准备,包括物质和心理准备……



产前准备事项的检查	361
分娩前,练习放松肌肉	363
进入临产状态注意什么	365
选择:自己生,剖宫产	366
孕妇临产分娩的征兆	369
孕妇何时需要立即住院	371
糟糕!要生了:紧急分娩	373
当分娩发生在去医院的路上时	375
听专家细说分娩过程	375
了解分娩时的会阴切开术	379

三、进入产程

生孩子固然需要医生的帮助和指导,更需要产妇的正确配合。

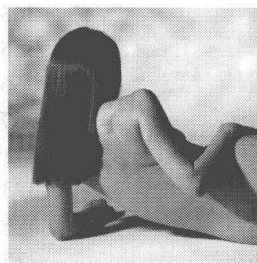
孕妇怎样正确配合接生	381
分娩时的正确呼吸方法	382
分娩中用力的方法	383
分娩中可能出现的异常	386
纪念:留住宝宝的第一次	387

产后保养篇

一、产后生活护理指南

当我们成为父亲和母亲,我们会因无私的爱和无悔的奉献变得博大、宽容;会因对生命的感悟和思考变得智慧、从容……

产后第一周:从孕妇到妈妈	390
度过6周月子:心醉的回报	392
新生儿预防接种	394
产妇产褥期生活准则十八条	395
产妇住院期间身体调养原则	396
贴心指点:怎样照顾顺产产妇	396
小护士:怎样照顾剖腹产产妇	402
产妇出院后生活指南	404
陈旧传统与产妇误区	406
完美句点:产后检查	409



产妇产后多汗怎么办	411
怎样清洁、护理会阴	411
产后怎样适当安排活动	412
产后怎样才能安全度夏	414
产后首次房事要注意啥	415
产妇产后阴道松弛怎么办	416
一天八杯水，肌肤亮起来	418
产后恢复形体美三不要	419
怎样才能预防产后肥胖	421
产妇产后减肥注意什么	422
怎样保持产后秀发飘扬	425

二、产后饮食与营养

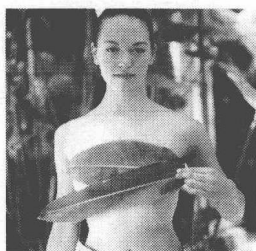
十月怀胎打破了女性身体里的内部环境。因此月子里的调养对于每个新妈妈未来的健康都至关重要。

产后合理饮食结构	427
必须补充的滋补品	430
适宜多食用的食品	433
产后饮食禁忌	434
剖腹产产妇饮食禁忌	435
产妇月子营养菜单	436
四季月子营养菜单	443
月子催乳营养食谱	448
月子里的调养药膳	452

三、哺乳与乳房护理

哺育婴儿是母爱的体现，母乳喂养有利于宝宝情绪的安定和心理的健康发展，更可以增进母子的亲情，是哺育婴儿的最佳方式。

为什么要给宝宝喂母乳	461
新妈妈哺乳的正确姿势	462
保持乳汁充沛的小技巧	465
产后乳汁分泌不足怎么办	466
产妇乳头平坦怎样哺乳	467
产妇乳头微裂怎样哺乳	468
新手妈妈服药怎样哺乳	470
新手妈妈感冒时怎样哺乳	470
产妇乳房感染怎样哺乳	471

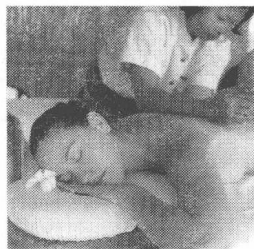


产妇溴抗阳性怎样哺乳	471
产妇患慢性非感染性疾病时怎样哺乳	472
产妇患慢性感染性疾病时怎样哺乳	472
哺乳期妇女怎样选择乳罩	473
哺乳期妇女怎样护理乳房	474
哺乳期妇女怎样保养乳房	476
哺乳期妇女乳胀怎么办	477
正确的挤奶方法	478
新妈妈乳头凹陷怎么办	479
新妈妈乳头破裂怎么办	480
新妈妈乳房下垂怎么办	481
新手妈妈产后美乳攻略	482

四、妇产专家倾情护理：产后怎么办

从宝宝诞生的那一刹那开始，身为母亲的责任便将延续。

提醒所有的妈妈们，好好照顾自己的身体，培育聪明健康的下一代。



产后发烧怎么办	484
产后便秘怎么办	485
痔疮发作怎么办	485
会阴疼痛怎么办	486
产后腹痛怎么办	487
腰酸背痛怎么办	488
怎样防治乳腺炎	489
怎样预防产褥感染	491
产后怎样护理子宫	493
怎样预防子宫脱垂	494
怎样照护产后伤口	495
产后尿失禁怎么办	496
产妇排尿困难怎么办	497
产后恶露不尽怎么办	498
晚期产后出血怎么办	499



准备怀孕篇

孩子，是天赐的奇妙礼物，是我们惊喜和快乐的源泉。

想要得到梦想中健康、聪明的宝贝，十月怀胎时就要注意营养调理、戒烟酒、不滥用药等。但这仅仅是做了比较浅显的工作，我们要说明的是：孕育宝宝的真正起始，得从小家庭决定怀孕时开始，从夫妻为了追求优孕而作出种种努力的时候开始。

在身体状况最好、环境最佳、时间安排最适宜的状态下，让最健康、最富活力的精子和卵子稳定结合，把父母双方的精良基因如容貌、智慧、个性、健康在受精卵中表达，这就应该是为人父母的第一步。

一、怀孕计划倒计时：准备怀孕

二、怀孕了：天赐的奇妙礼物

一、怀孕计划倒计时：准备怀孕

做母亲是一件很美丽的事情。一个小小的生命，交付你，由你来把她带大，让她成为一个能懂你并与你相知相爱的亲人，这是一个多么浪漫而伟大的工程……

通过本章内容，我们希望为你揭开孕育聪明、健康宝宝的秘密，告诉你们我们所掌握的一切，陪伴你们直到你们孕育了自己可爱的宝宝……。

✱ 生命的诞生：生育理解

生命的真正起点，应该是从精子和卵子结合，形成一个新的细胞算起。

人之初的性结合非常奇妙，男性射精一次，就含有几亿个精子。最少需要数百万个精子才能使女性受孕。

女性的子宫在骨盆深处，子宫上方两侧各有一条输卵管直达卵巢。当女性还是8周大的胚胎时，她一生所要的卵子就已形成，并储备在卵巢里。青春期时，她的脑垂体通知卵巢开始排出卵子，以后每月就会定期排卵，一生会发生400~500次。

在女性月经周期的第14天左右，输卵管末端随着心跳的频率，摩擦卵巢，直到卵巢表面破裂，载着母亲基因资料的卵子被迎接进输卵管。卵子必须在24小时内受孕，否则就死去，关键在……对，你完全正确，需要一个精子。

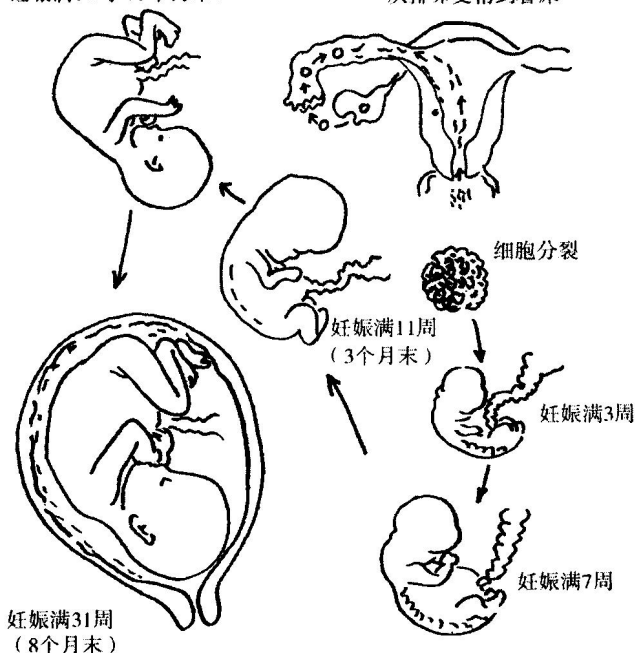
女性在接近性爱高潮时，每个部位都在焦急等待着精子的到来。

载着父亲基因资料的精子，由输精管一路来到勃起的阴茎顶端，全程将近1尺，长途旅行所要的养分就在伴随的白色液体内。男性性爱高潮时，肌肉剧烈收缩，将液体推入女性体内。

女性身体也在努力帮忙精子。高潮收缩有助精子进入子宫，阴道与子宫交接处的子宫颈也不断渗出液体，形成一个池子让精子在此等候，在输卵管皱褶深处的卵子正发出化学讯号吸引它们。那些活泼、健壮的精子快速游向卵子，在几分钟、几小时、甚至几天后，精子们终于发现目的地。最后，不断挖掘卵壁的精子有一个成功进入卵子，精子和卵子的基因结合，确定了新生命全部的遗传特征，包括是男或女、身材高矮、是否容易罹患心脏病或某种癌症。有些受精卵会死去，能存活的就不断复制分裂，首先分裂成2个细胞，然后是4个细胞。然后是8个……。受精卵就这样一边分裂着一边全力向子

妊娠满19周（5个月末）

从排卵受精到着床



胎儿的正常发育状态

宫前进,终于落脚在内衬肿胀变厚的子宫内,从母亲的血液中获取养分,展开接下来9个月的寄生关系。

孩子出生那天,女性子宫壁不断有节律的收缩推挤婴儿,第一胎出生通常要耗时10小时。痛苦迫使子宫口张开到10厘米宽,婴儿的出路就打开了,头部当先锋,为身体开路。头部与颈部转90度,好象把脚塞进长统靴一样,面朝妈妈的脊椎,进入骨盆。收缩停止了,妈妈加油!再用力一点!!

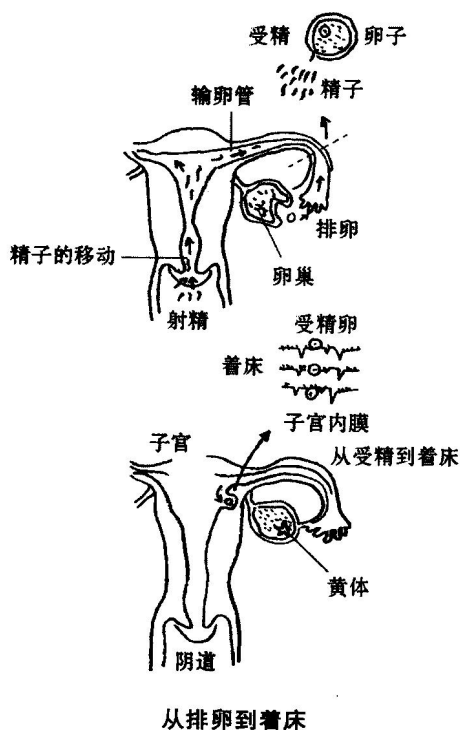
宝宝出来了!听!他响亮的哭声……

受孕是一个复杂的生理过程,必须具备下列条件。如果其中任何一个过程中发生障碍,很可能发生不孕:

1. 男子睾丸能产生正常精子:正常成年男子一次射出的精液量为2~6毫升,每毫升精液中的精子数应在6000万以上,有活动能力的精子达60%以上,异常精子在15~20%以下。如精子达不到上述标准,就不容易使女方受孕。

2. 女性卵巢能排出健康成熟的卵子:月经正常的女性,每个月经周期都有一个健康成熟的卵子排出,这样才有机会怀孕。对于卵巢功能不全或月经不正常的女性,就不容易受孕。

3. 女性排卵期前后要有正常的性生活:精子在女性生殖道内能



生存1~3天,卵子排出后能生存1天左右。女性排卵时间在下次月经来潮前14天左右,在排卵前后几天内性交才有受孕的可能性。在非排卵期性交是不会受孕的。

4. 男女双方的生殖道必须通畅无阻:这样性交时进入阴道内的精子可以毫无阻挡地到达输卵管与卵子相遇受精,受精卵也可以顺利地进入宫腔。

5. 子宫内环境必须适合受精卵着床和发育:卵子受精后,一边发育一边向子宫方向移动,3~4天后到达子宫腔,6~8天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里,然后继续发育为胎儿。受精卵发育和子宫内膜生长是同步进行的,如受精卵提前或推迟进入宫腔,这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育,也就不可能怀孕。

值得注意的是,以上条件只是保证了你能正常怀孕,而不能保证能孕育健康、聪明的宝宝。如果夫妻双方中一方患有遗传病,受孕期和怀孕期营养不良,随意用药,精神紧张、悲伤、忧愁、焦虑、抑郁、恐惧等,会对所受孕的孩子产生不好的影响。

研究证明:

1. 女性如果经历一次完整的孕育过程,就能增加10年的免疫力。未生育的妇女易发生子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢良性肿瘤及卵巢癌等。

2. 一个妇女的排卵年限大约是30年,随着排卵的停止,绝经期的到来,女性将步入老年期。有的女性认为,生育过的妇女更年期会早于未生育的妇女,这是不正确的,实际情况是生育过的妇女更年期可能被推迟。

3. 女性身材的改变与女性是否生育过没有必然的联系。现在,女性十分注重自己的健康,不少人生育孩子后,经过休养和适当的锻炼,都恢复了妊娠前的优美体型。

4. 孕育儿女不仅可以使女性的生理更趋成熟,同时其心理也将更加健康。女性在孕育生命的过程中可以体会更深刻的人生哲理,从养育子女的辛苦中理解父母、师长的恩情。

