



WO ZUI XIANG ZHIDAO DE
HUIYUN ZHISHI

我最想知道的 怀孕知识

徐文 编著

怀孕 10 个月
全方位孕产方案，
这里汇总了孕前准备、
孕期检查、衣食住行、
平安分娩等科学、实用的
孕产知识

在这里，关于怀孕的，
你最想知道的、
你需要知道的知识，
都将得到完美解答

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

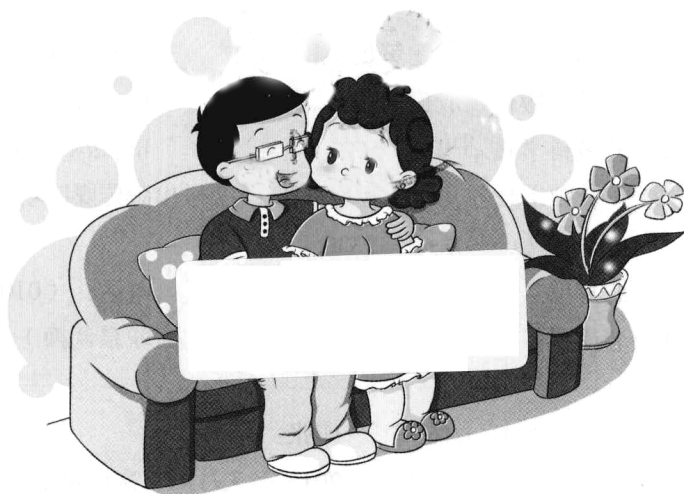
芝宝贝 zhibabai

始于2006年

WO ZUI XIANG ZHIDAO DE
HUIYUN ZHISHI

我最想知道的 怀孕知识

徐文 编著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想知道的怀孕知识 / 徐文编著 . — 合肥 :
安徽科学技术出版社 , 2013.7
ISBN 978-7-5337-5743-4

I . ①我… II . ①徐… III . ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV . ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160272 号

我最想知道的怀孕知识

徐文 编著

出 版 人: 黄和平 选题策划: 王晓宁 责任编辑: 杨 洋
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330
印 制: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 电话: (010) 61232262
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 14 字数: 222 千
版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

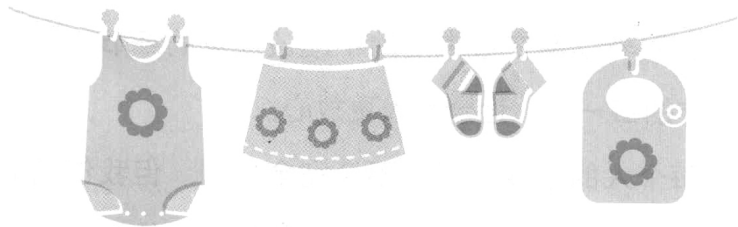
ISBN 978-7-5337-5743-4

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



前言



怀孕，是每个女人都期待、渴望的幸福，是女性一生中最值得骄傲、最动人的时光。

从准备怀孕的那一刻起，你就充满了期待，可能还会有些许忐忑萦绕在心间。从获知自己体内有一个小生命开始，一种按捺不住的激情、一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。从此，你的心里有了一份牵挂，生活中有了一种希冀，身体的每一根神经都被肚子里神奇的小生命牵绊。

在这美丽动人的40周历程中，惊喜和惊愕同在——惊喜于一个生命的到来，惊愕于对自己身体的无知。相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多困惑和疑虑。怎样平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程，诞下新生命？这是每一位将为人母者迫切想知道的。

你的身体渐渐开始变化，胎儿也在里面一点点长大，让你意识到自己不久将成为一位妈妈。此时你会有许多问题，不仅仅是关于自己的身体和腹内的胎儿，还包括对未来的规划以及有了宝宝后的生活。



本书将告诉你在孕育过程中不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在此过程中的全部顾虑。

本书由拥有多年产科经验的专家提供全面、系统、权威的指导，伴随你顺利度过备孕、怀孕、分娩及产后和新生儿护理时期。以图文并茂的形式，告诉你不同时期自己身体的变化、胎儿的生长发育情况、你的日常饮食营养以及在日常活动中应该注意的细节，全方位地细心呵护你和宝宝的每一天，让全家人更放心。

当然，每个人的孕育过程都不会完全相同。但我们相信在这本书里，你一定能找到并解决自己最关心、最想知道的问题，也能找到自己最无助、最困惑时所需要的应对措施。因为，这本书是送给所有准备怀孕和已经怀孕女性的最好礼物、最可信赖的孕育指南。在内容上，本书既有孕前准备、孕期保健、营养、胎教、分娩、心理调试等方面的知识，还有产后保健和新生儿护理等相关内容。在表现形式上，本书注重文字和图片的结合，科学、严谨地向读者说明孕期常见问题的处理方法，并告诉读者孕育并非充满痛苦或者饱含喜悦的过程，而应该是惊喜与小波折并存的令人期待的过程。

希望本书可以成为准妈妈度过孕期的小助手，帮助准妈妈排除孕育路上的一切困难，陪伴准妈妈顺利安稳地度过孕期，生下聪明健康的宝宝。

祝福所有的准妈妈都能轻松舒适而愉快地度过一段奇妙的“悠长假期”！



目录

Chapter 1

完美备孕..... 1

孕前检查很重要..... 2

孕前检查的最佳时间..... 2	专科医院的优势与劣势..... 3
医院的选择..... 2	女性的孕前检查..... 4
离家远近..... 2	孕前检查项目..... 4
费用问题..... 3	男性的孕前检查..... 5
妊娠和分娩培训..... 3	孕前需要注射哪些疫苗..... 6
自身的健康状况..... 3	不宜进行的预防接种..... 6
尽量在同一家医院检查和分娩..... 3	如何提高精子质量..... 7
综合医院的优势与劣势..... 3	

孕前优生活..... 8

营养饮食..... 8	运动可增加受孕概率..... 13
孕前营养生理特点..... 8	心理调适..... 14
孕前饮食指南..... 8	心情愉悦易受孕..... 14
孕前宜吃的食物..... 11	科学生活..... 15
合理运动..... 12	良好的内外环境..... 15
怀孕需要健康的体重..... 12	和烟酒说“不”..... 16
准爸爸也要锻炼身体..... 13	

孕前要知道..... 18

影响优生的因素..... 18	最佳生育年龄..... 18
计划生育..... 18	注意观察基础体温..... 18



性生活的时机要选择好·····	19	免疫性不孕·····	24
熬夜影响生育·····	19	孕前忌服用药物·····	24
衣着也会影响生育·····	19	停用避孕药后半年内忌怀孕·····	24
掌握受孕规律·····	19	婚后忌立即怀孕·····	25
准确计算排卵日期·····	20	旅途中忌怀孕·····	25
怀孕前必须治疗的疾病·····	21	早产、流产应半年后再孕·····	26
贫血·····	22	孕前忌接受X线检查·····	26
高血压病·····	22	导致不孕不育的因素·····	27
心脏病·····	22	宫颈炎·····	27
糖尿病·····	22	避孕方法·····	28
阴道炎·····	22	如何推算预产期·····	28
结核病·····	23	预产期的主要推算方法·····	29
肝脏病·····	23	大龄女性生育要注意的事项·····	30
肾脏病·····	23	羊膜穿刺术·····	30
精神病·····	23	绒毛膜绒毛取样·····	30
子宫畸形·····	23		

Chapter 2

好孕40周····· 31

怀孕第1个月(1~4周)····· 32

准妈妈的全方位养护·····	32	准妈妈不宜浓妆艳抹·····	36
准妈妈的身体变化·····	32	准妈妈夏夜不宜露宿纳凉·····	36
准妈妈的营养饮食·····	32	准妈妈不宜养鸟、狗、猫·····	37
怎么才能知道自己怀孕了·····	34	准妈妈不宜在居室放花草·····	37
有些西药准妈妈不宜吃·····	35	孕早期怎样做一个合格准爸爸·····	38
有些中药准妈妈不宜吃·····	36	体恤准妈妈·····	38
准妈妈不宜用风油精·····	36	创造良好的胎教环境·····	38



激发准妈妈的爱子之情·····	38	胎教“悦”读·····	40
给准妈妈信心·····	39	胎儿的变化——胚胎的形成·····	40
养育子女是夫妻的共同责任·····	39	什么是胎教·····	40
制订养育计划·····	39	胎教的种类·····	41
夫妻性生活常识·····	40	胎教的意义·····	42

怀孕第2个月(5 ~ 8周)····· 43

准妈妈的全方位养护·····	43	准妈妈眼睛保健操·····	53
准妈妈的身体变化·····	43	胎教“悦”读·····	54
准妈妈的营养饮食·····	43	胎儿的变化——	
早孕反应有哪些·····	50	一粒“种子”发芽了·····	54
什么是宫外孕·····	51	日记胎教·····	54
什么是葡萄胎·····	52		

怀孕第3个月(9 ~ 12周)····· 55

准妈妈的全方位养护·····	55	手指健脑操的做法·····	62
准妈妈的身体变化·····	55	足尖及踝关节运动·····	63
准妈妈的营养饮食·····	55	胎教“悦”读·····	63
怎样做好孕期保健·····	58	胎儿的变化——小人儿·····	63
孕早期注意流产·····	59	音乐胎教·····	63

怀孕第4个月(13 ~ 16周)····· 68

准妈妈的全方位养护·····	68	衣服的选择·····	74
准妈妈的身体变化·····	68	孕中期准妈妈保健操的做法·····	75
准妈妈的营养饮食·····	68	孕中期怎样做一个好准爸爸·····	75
准妈妈何时接受初诊·····	69	孕中期性生活常识·····	76
妊娠斑·····	72	双胞胎妊娠·····	76
妊娠纹·····	72	同卵与异卵双胞胎的差别·····	77
妊娠皮肤疾病·····	73	双胞胎妊娠的注意事项·····	77
准妈妈孕中期要保持正确睡姿·····	73		



胎教“悦”读·····	78	情绪胎教·····	78
胎儿的变化——大脑的快速发育·····	78		

怀孕第5个月(17 ~ 20周)····· 82

准妈妈的全方位养护·····	82	准妈妈应注意口腔卫生·····	84
准妈妈的身体变化·····	82	测量宫高与腹围·····	85
准妈妈的营养饮食·····	82	胎教“悦”读·····	85
准妈妈要预防痔疮·····	83	胎儿的变化——听觉的形成·····	85
准妈妈应注意外阴部清洁·····	84	阅读胎教·····	87

怀孕第6个月(21 ~ 24周)····· 88

准妈妈的全方位养护·····	88	需要做B超和羊膜腔穿刺	
准妈妈的身体变化·····	88	检查的情况·····	93
准妈妈的营养饮食·····	88	胎教“悦”读·····	93
妊娠期糖尿病·····	89	胎儿的变化——	
妊娠高血压疾病·····	91	大脑皮质的发育·····	93
要重视孕期家庭环境·····	93	胎谈胎教·····	94

怀孕第7个月(25 ~ 28周)····· 96

准妈妈的全方位养护·····	96	孕期水肿怎么办·····	98
准妈妈的身体变化·····	96	纠正平坦和内陷乳头的办法·····	98
准妈妈的营养饮食·····	96	孕期突然出血·····	99
身体疼痛怎么办·····	97	胎教“悦”读·····	99
怎样预防和缓解身体		胎儿的变化——开始做梦了·····	99
抽筋、麻痹·····	97	运动胎教·····	100



怀孕第8个月(29 ~ 32周) 101

准妈妈的全方位养护	101	拉梅兹生产运动法	106
准妈妈的身体变化	101	孕晚期性生活常识	107
准妈妈的营养饮食	101	胎教“悦”读	108
测量骨盆	103	胎儿的变化——发育健全	108
大龄准妈妈孕晚期注意事项	103	抚摸胎教	108
孕晚期准妈妈保健操的做法	104	胎儿臀位	109
孕晚期怎样做好准爸爸	105	胎儿异位的注意事项	110
了解拉梅兹生产法	105	胎盘位置	110
拉梅兹待产按摩放松法	105	常位胎盘早期剥离	111
拉梅兹生产呼吸法	106		

怀孕第9个月(33 ~ 36周) 112

准妈妈的全方位养护	112	怎样在家中监测胎儿心跳	115
准妈妈的身体变化	112	胎教“悦”读	115
准妈妈的营养饮食	112	胎儿的变化——胎动减少	115
准妈妈应注意乳房卫生	113	视觉胎教	116
早产	114		

怀孕第10个月(37 ~ 40周) 118

准妈妈的全方位养护	118	早期破水	121
准妈妈的身体变化	118	胎盘钙化	121
准妈妈的营养饮食	118	过期妊娠的原因	122
准妈妈的胎位检查	119	胎教“悦”读	122
怀孕 38 周左右进行 B 超检测的 重要性	120	胎儿的变化——思维发展	122
羊水过多	120	清静胎教	122
羊水过少	120	怀孕 37 ~ 40 周时胎教 要注意什么	123



Chapter 3

平安分娩..... 125

分娩前的准备..... 126

准妈妈与准爸爸的准备	126	产前征兆.....	129
准妈妈的准备.....	126	子宫底下降.....	129
准爸爸的准备.....	127	腹部膨胀.....	129
住院前的准备.....	127	尿频.....	129
住院必备之物.....	127	胎动减少.....	129
家中的准备.....	128	大腿根部鼓胀.....	129
家中的安排.....	128	分泌物增多.....	129
住院时车辆的安排.....	128	体重不再增加.....	129
记住医院电话.....	128	分娩征候.....	129
紧急时的联络电话.....	128	分娩前的心理调节.....	130
住院手续及费用.....	128		

分娩常识..... 131

分娩的过程.....	131	产兆.....	134
第一产程及要点.....	131	破水.....	134
第二产程及要点.....	131	自然分娩.....	134
第三产程及要点.....	131	自然分娩对准妈妈和	
分娩三要素.....	132	胎儿的作用.....	134
软产道	132	自然分娩的准备事项.....	135
骨产道	132	无痛分娩.....	135
胎儿的状态.....	132	坐位分娩法	136
阵痛.....	133	导乐分娩.....	137
腹压.....	133	竖位分娩.....	137



分娩的意外情况应对..... 138

- 剖宫产..... 138
 - 什么情况下要实施剖宫手术..... 138
 - 剖宫手术方式..... 139
 - 剖宫手术易产生的问题..... 140
 - 剖宫手术前的注意事项 140
 - 剖宫手术后的注意事项..... 141
- 引产术..... 142
 - 实施引产术的原因..... 142
 - 利用前列腺素阴道栓或
 - 凝胶引产..... 142
 - 人工破膜法引产..... 142
 - 缩宫素引产..... 143
- 外阴切开手术..... 143
 - 什么情况下需要实施
 - 外阴切开术..... 143
- 外阴切开术的缝合处理..... 144
- 外阴切开术后的影响..... 144
- 产钳分娩..... 144
 - 什么情况下需要实施产钳分娩..... 144
 - 产钳分娩的手术方式..... 145
 - 正确认识产钳分娩..... 145
- 吸引分娩..... 145
 - 实施吸引分娩的原因及
 - 手术方式..... 145
 - 正确认识吸引分娩..... 146
- 不正常的分娩状况..... 146
 - 不正常分娩的注意事项..... 147
- 难产..... 147
 - 难产的种类..... 147
 - 难产的预知与对策..... 148

产后保健..... 149

- 出院..... 149
- 影响产后恢复的因素..... 149
- 身体恢复..... 150
- 早期恢复..... 151
 - 子宫..... 151
 - 宫颈和阴道..... 152
 - 乳房..... 153
 - 激素的改变..... 153
 - 循环系统的变化..... 153
- 腹部和皮肤的变化..... 154
- 腰背部和髋部疼痛..... 154
- 产后的自我保健..... 154
 - 休息和睡眠 154
 - 活动..... 155
 - 会阴部护理..... 155
 - 肠道和膀胱功能..... 157
 - 痔疮..... 157
 - 产后营养..... 157



寻求帮助	158	产后精神病	161
产后情绪的变化	158	产后恢复运动	161
产后情感障碍	159	锻炼方法	162
产后抑郁	159	骨盆底肌肉收缩运动	
产后焦虑恐惧	159	(凯格尔运动)	162
产后强迫症	159	腿部滑动	163
产后创伤后应激症	160	坐位后倾运动	163
影响产后情绪的危险因素	160	直臂绕环	163
产后情感紊乱的治疗	161		

Chapter 4

新生儿护理

165

新生儿的身体发育情况

166

生理发育情况	166	胸部	167
身高	166	肚脐	167
体重	166	胎便	168
头部	166	排尿	168
眼睛	167	新生儿评分 (Apgar 评分)	168
呼吸	167	新生儿观察	169

新生儿的科学喂养与护理

170

新生儿所需的营养素	170	矿物质	171
热量	170	糖	171
蛋白质	170	维生素	171
氨基酸	170	母乳是最好的选择	171
脂肪	171	初乳营养更丰富	172



母乳喂养的宝宝更聪明·····	172	新生儿洗澡用具·····	186
吃母乳能防治哪些疾病·····	173	新生儿其他用品·····	186
母乳喂养有哪些注意事项·····	173	新生儿护理药物·····	186
母乳喂养有利于妈妈·····	174	新生儿衣服被褥·····	186
母乳喂养的准备·····	174	为新生儿选择衣物要 注意哪些问题·····	186
母乳喂养的步骤·····	174	布置新生儿房间的注意事项·····	187
新生儿的喂养次数·····	175	安静·····	187
产后可立即开奶·····	175	温暖·····	188
母乳喂养不足的判断方法·····	176	装饰物·····	188
保证母乳充足的方法·····	176	预防感染·····	188
产后吃母鸡抑制乳汁分泌·····	176	新生儿的卫生清洁·····	189
产后吃公鸡利于乳汁分泌·····	177	给新生儿洗澡·····	189
哺乳期应慎用或禁用的药物·····	178	眼、耳、鼻、指甲的清洁护理·····	190
月经复潮不影响哺乳·····	178	新生儿的睡眠·····	191
月经期哺乳的注意事项·····	178	让新生儿入睡的方法·····	191
宝宝拒绝母乳怎么办·····	178	睡前吃饱, 换好尿布·····	192
早产宝宝没有母乳喂养怎么办·····	179	让新生儿由哭闹到安睡的方法·····	192
早产宝宝的营养配方·····	179	抱新生儿的方法·····	193
哪些妈妈不宜亲自哺乳·····	180	抱起新生儿·····	193
牛奶的缺点·····	180	抱着新生儿·····	193
科学选择配方奶·····	181	放下新生儿·····	194
喂奶工具的配置及消毒·····	182	尿布·····	194
喂配方奶的步骤和方法·····	183	制作合适的尿布·····	194
正确认识新生儿吐奶·····	183	选用纸尿裤的 4 项标准·····	195
新生儿吐奶的原因·····	184	更换尿布的基本常识·····	195
喂奶后拍嗝的技巧·····	184	更换尿布的注意事项·····	196
边吃奶边睡觉不好·····	185	为新生儿清洁粪便·····	197
新生儿用具·····	185	新生儿急诊要点·····	197
新生儿餐具·····	185		



新生儿常见问题应对..... 198

嗓子发响.....	198	出怪相、挣劲.....	203
脐部出血.....	198	出汗.....	204
胎记.....	199	溢奶.....	204
马牙、螳螂齿.....	199	怎样解决宝宝牛奶过敏的问题.....	205
怎样护理宝宝的口腔.....	200	不同性状的粪便表示什么.....	206
鼻塞、打喷嚏.....	200	大便变色.....	206
啼哭.....	200	新生儿鹅口疮.....	207
乳房增大、乳头凹陷.....	201	新生儿黄疸.....	207
为什么宝宝喜欢蜷缩小腿.....	201	生理性脱皮.....	208
女宝宝的“白带”.....	202	生理性脱发.....	208
尿布疹.....	202	绞痛.....	208
惊吓、抖动.....	203	给新生儿喂药的方法.....	209
皮肤红斑.....	203		



Chapter

1

完美备孕





孕前检查很重要

夫妻双方准备怀孕前做全身体检，能清楚地了解自己的身体状况、需要注意的哪些问题等。孕前检查能有效地排查危及准妈妈健康和胎儿生长发育的原发疾病，等于给自己和家庭上了一道保险。



孕前检查的最佳时间



准备怀孕的夫妻要意识到孕前的咨询和检查是优生优育的关键。特别是在自愿进行婚检的今天，孕前检查能发现一些夫妻双方还不清楚，但有可能已经存在的对怀孕不利的问题。

一般情况下，医生会建议夫妻两人孕前3~6个月就开始做检查。这样做，在补充营养、叶酸以及接种疫苗方面都可以留有充裕的时间。此外，一旦检查出其他问题，还可以有时间进行干预治疗。

孕前检查



医院的选择



离家远近

怀孕3个月后进行多次产前检查。医院离家较近会比较方便，发生紧急情况时也便于及时就诊。