



Healthy Pregnancy

健康怀孕 金点子

兰政文 兰晓雁 著



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

健康怀孕 金点子

兰政文 兰晓雁 著



科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕金点子 / 兰政文, 兰晓雁著. —北京:
科学普及出版社, 2013.4
ISBN 978-7-110-08165-5

I. ①健… II. ①兰… ②兰… 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 051033 号

策划编辑	张楠
责任编辑	张楠 高雪岩
插图作者	丁翔
装帧设计	中文天地
责任校对	孟华英
责任印制	张建农

出版发行	科学普及出版社
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	787mm × 1092mm 1/16
字 数	309千字
印 张	23.75
版 次	2013年6月第1版
印 次	2013年6月第1次印刷
印 刷	北京长宁印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-110-08165-5/R · 810
定 价	39.80元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

Preface



大凡女性都要经历一个孕育、分娩的过程，因为生儿育女是上天赋予女性的神圣天职与伟大使命，也是女性完美人生中精彩的组成部分。但孕产终究是一个系统工程，对于只是依靠老一辈言传或同辈“过来人”身教以及网上查阅的现代孕妈妈而言，有太多太多的迷津急待指点，有太多太多的困扰急待化解，有太多太多的误区急待引导，这就是作者苦心打造本书的目的：为80后、90后的小夫妻们分忧解难，生养一个健康聪慧的小宝宝，顺利完成从“二人世界”向“三人世界”的蜕变。

全书共8章，主要包括孕前准备、怀胎分娩、坐月子、新生儿养护、准爸爸必修课等内容。作者以深厚的医学功底与丰富的临床实践为基础，结合当代国内外有关孕产领域的新成果、新技术与新知识，从营养、孕期反应与表现、健康防病、分娩方式、试管婴儿到医院建档、宝宝上户口等方面予以阐释，内容详尽、全面且重点突出，几乎涵盖了与孕产相关的所有常见问题。你想知道的、你不知道但应该知道的、你虽然知道但只知其然而不知其所以然的问题，都可从书中找到满意的答案与应对的金点子。可谓一书在手，孕产无忧，让你明明白白怀孕，轻轻松松坐月子，快快乐乐育儿。

全书各章节均以一首流行歌曲作为序曲，诙谐活泼，文字严谨简洁，科学而不枯燥，时尚而不浮华，一看就懂，一用就灵，此乃本书的特色之一。

对于打算要孩子的夫妻，本书将是你的忠实向导，引领你走好孕产路上的每一步。对于已经怀孕的夫妻，本书将是你的贴身医生，日夜为你的健康孕产保驾护航。即使你已经成了“过来人”，本书也可为你作鉴，让你回顾那难以忘怀的“十个月”，并弄清哪些对而哪些需要改进，以便给同事或亲朋做个好参谋。

兰政文

2013年2月

目录 Contents

第一章

“好运来”——备个“礼包”迎好孕 / 1

“叠个千纸鹤，再系个红丝带，愿善良的人们天天好运来……”一曲《好运来》的旋律回荡在生活的各个角落，抒发着人们的喜悦与欢乐。其实，对于育龄夫妻来说，好运当首推怀个小宝宝，以圆当爸爸妈妈的美梦。为迎接这个好“孕”的到来，不能没有一份与之相称的“礼包”。这个“礼包”至少要包含充分的孕前准备及充足的孕育知识等两件大礼。下面，就将这两件“大礼”细细解读一番，助你成为一位聪明的“好孕”人。

要生育不要“丁克” / 2

备孕倒计时 / 3

孕前检查白皮书 / 16

学习孕育知识 / 21

俗语里的生育智慧 / 22

生育中的遗传奥秘 / 25

你容易生男孩还是生女孩 / 28

认识试管婴儿技术 / 31

理解并记住的孕育数字 / 35

受孕挑个好日子 / 36

别被“假孕”忽悠了 / 40

第二章

“伤不起”——走进好孕 / 43

“伤不起，真的伤不起……”当你随着磁带里的旋律随口哼唱的时候，可曾想到腹中已有了一个新生命的萌芽，的确“伤不起”啊。所以，从早孕试纸显示出“有了”的那一刻起，就要将自己的生活（包括饮食、作息、活动以及药物使用等）严格地纳入“十月怀胎”的轨道，切不可放纵自己哦。

孕检与产检 / 44

早孕试纸报喜来 / 44

将孕检与产检进行到底 / 47

别让胎儿安错了“家” / 55

危险的胎盘 / 61

听胎心，数胎动，看信号 / 67

胎儿的水世界 / 73

脐带——胎儿的生命线 / 79

孕生活的N个细节 / 83

活动讲姿势 / 83

做好“孕”动 / 85

穿孕装的技巧 / 90

拒绝居室污染 / 90

当心辐射 / 92

提防病从口入 / 96

不许药物坏了好孕 / 99

做好5大胎教 / 103

营养——孕期“第一胎教” / 103

哼唱——另一种音乐胎教 / 126

抚摸——情感交流的胎教 / 127

体育胎教 / 128

环境胎教 / 129

关注特殊孕妈妈 / 131

为白领孕妈妈解忧 / 131

容易与“怪胎”结缘的孕妈妈 / 137

第三章

“我爱你有几分”——做好孕期护理功课 / 141

“你问我爱你有多深，我爱你有几分？我的情也真，我的爱也真，月亮代表我的心……”当你以孕妈妈的身份来哼这支流行歌曲的时候，不要忘记你身体里的器官比你的先生更需要你的爱。奥秘在于孕期会发生许多生理变化，导致体内诸多器官受到影响，将你月亮般的爱及时地输送到这些器官，便成了你必做的一门孕期保健功课。

孕期护肤功课 / 142

孕期护眼功课 / 143

孕期护耳、鼻、喉功课 / 146

孕期护牙功课 / 149

孕期护乳功课 / 153

孕期护胃、肠功课 / 156

孕期护心功课 / 158

孕期护肝功课 / 161

孕期护肾功课 / 166

孕期护阴功课 / 170

孕期护肛功课 / 173

第四章

“不经历风雨怎么见彩虹”

——孕期 18 个症状的化解之道 / 177

“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功……”的确，全力以赴应对孕期每一个症状，分分秒秒给力于你的希望，定能见到新生命诞生的“彩虹”。何况在孕育大计面前，孕吐、腹胀、抽筋等不适感不过是些“毛毛雨”而已。

孕期呕吐化解之道 / 178

孕期抽筋化解之道 / 181

孕期疲劳化解之道 / 184

孕期尿频化解之道 / 186

孕期瘙痒化解之道 / 188

孕期眩晕化解之道 / 191

孕期气短化解之道 / 195

孕期腹胀化解之道 / 197

孕期便秘化解之道 / 200

孕期腹泻化解之道 / 202

孕期水肿化解之道 / 203

孕期失眠化解之道 / 207

- 孕期疼痛化解之道 / 209
- 孕期出血化解之道 / 215
- 孕期肥胖化解之道 / 218
- 胎儿生长缓慢的化解之道 / 222
- 胎位不正的化解之道 / 227
- 孕期早产化解之道 / 231

第五章

“你总是心太软”——好孕的 13 个“天敌” / 235

“你总是心太软心太软，把所有问题都自己扛……”歌可以这样唱，事不能这样做，何况又是关乎两条生命的孕育大事。及时说出你的不适，让丈夫、家人甚至医生（包括心理医生）一起来扛，你会轻松很多，就是种种“天敌”也奈何不了你，而只能被你所战胜，直到腹中的“希望”呱呱坠地。

- 天敌 1：孕期感冒 / 236
- 天敌 2：孕期贫血 / 240
- 天敌 3：孕期胆结石 / 241
- 天敌 4：孕期胃食道反流 / 245
- 天敌 5：孕期肝炎 / 248
- 天敌 6：孕期糖尿病 / 253
- 天敌 7：孕期无症状菌尿 / 258
- 天敌 8：孕期阑尾炎 / 260

天敌 9: 孕期妊高征 / 263

天敌 10: 孕期“腰突症” / 266

天敌 11: 孕期耻离症 / 270

天敌 12: 孕期子宫肌瘤 / 273

天敌 13: 孕期心理病 / 276

第六章

“痛并快乐着”——“临门一脚”话分娩 / 279

“痛并快乐着……爱从苦的最甜里来……”有什么流行曲最能接近孕妈妈分娩时的心情呢？当然得数齐秦演唱的这支歌了！痛与快乐两种完全对立的感受，如此高度完美地统一于此时，不能不说是人生的一大绝唱。足足十个月的期待，进入了“临门一脚”的关键时刻。让我们张开双臂，迎接你那“从苦的最甜里来”的爱吧。

为“二人世界”扩容 / 280

走向待产床 / 281

三大临产信号 / 281

三种分娩方式 / 283

产程分三段 / 286

选择分娩姿势 / 288

会阴切开不是“雪上加霜” / 290

“产钳术”助产法 / 291

“胎头吸引术”助产法 / 292

脐带血的采集与保存 / 293

第七章

“更上一层楼”——月子要“坐”更要“做” / 295

一朝分娩，拉开了月子的序幕，“孕妈妈”变成了“月子妈妈”。摆在“月子妈妈”面前的事儿一点也不比“孕妈妈”少，概括起来不外乎“坐”与“做”两件大事。“坐”月子主要指产后休养，如卧床、静养等；“做”月子则包括护理、适时且适度活动、食补食疗等，以促进子宫、气血等快速复原。所以，“月子”实际上就是整个生殖系统恢复的过程，让你的体质比孕前“更上一层楼”。能不能达到目标，全看你自己的了。

老观念正误勘 / 296

产后护理 / 300

会阴侧切的护理 / 300

剖宫产后护理 / 302

恶露护理 / 304

产后便秘护理 / 308

产后疼痛护理 / 309

产后洗浴 / 314

产后运动 / 314

产后性爱 / 316

喂好第一口奶 / 317

吃好“月子餐” / 323

新生儿护理 / 325

打好疫苗 / 325

新生儿脐带护理 / 326

新生儿洗浴 / 327

新生儿游泳 / 329

新生儿的特殊现象 / 330

防治产后心理病 / 333

第八章

“老婆老婆我爱你”——准爸爸必修课 / 337



“老婆老婆我爱你，阿弥陀佛保佑你。家是不富裕，可是我有力气。我会让你笑，让你欢喜……”如果说以往你只是抵挡不住流行曲的诱惑而随意哼哼而已，那么现在该是你将“流行曲”变成生活“进行曲”的时候了。将你的爱落实到备孕、怀孕、分娩以及坐月子的每一个环节与细节中去，让你的老婆尽情地“笑”与“欢喜”吧。



与妻子一起备孕 / 338

孕期性爱规则 / 341

准爸爸的胎教课 / 343

做个“心理学家” / 344

准爸爸陪产因人而异 / 345

做个称职的“月嫂” / 346

附录 / 349

医院建档事项 / 349

生产后费用报销办法 / 350

为新生儿上户口 / 351



孕期用药参考 / 352

准备待产包 / 353

待产食谱、食品介绍 / 355

月子防病排行榜 / 357

参考文献 / 362

索引 / 363

第一章 “好运来”

——备个“礼包”迎好孕



“叠个千纸鹤，再系个红

丝带，愿善良的人们天天好运来……”

一曲《好运来》的旋律回荡在生活的各个角落，抒发着人们的喜悦与欢乐。其实，对于育龄夫妻来说，好运当首推怀个小宝宝，以圆当爸爸妈妈的美梦。为迎接这个好“孕”的到来，不能没有一份与之相称的“礼包”。这个“礼包”至少要包含充分的孕前准备及充足的孕育知识等两件大礼。

下面，就将这两件“大礼”细细解读一番，

助你成为一位聪明的“好孕”人。

要生育不要“丁克”



你或许已从闺蜜或同事中或多或少地知道了一些“十月怀胎”的麻烦事，如体形变化、晨起呕吐、腿抽筋、疲惫不堪、产床上的呻吟……仿佛除了腹中宝宝可以期待外，其他全都是磨难与痛苦。一想到自己也将“重蹈覆辙”，不免会冒冷汗或打哆嗦，这也正是不少年轻夫妻追求“丁克”的缘由之一。如果这样想，你就是“一叶障目”，大错特错了，因为宝宝绝不是妊娠 10 个月带给你的唯一礼物，你还会享受到更多的“奖品”。

❖ 抗病力增强了 一次完整孕育可增加整整 10 年的免疫力，这种免疫力主要是针对种种妇科肿瘤的，包括乳腺、卵巢、子宫的良性或恶性肿瘤，如乳腺癌、卵巢囊肿或卵巢癌、子宫癌等。

❖ 一些疾病不治而愈了 包括偏头痛（一项意大利的调查显示，87% 的女性在怀孕中后期症状减轻，79% 在最后 3 个月症状完全消失）、痛经、子宫内膜异位、多发性硬化症、胃下垂、类风湿性关节炎、皮肤疾病（如痤疮、牛皮癣）等疾病在孕期症状减轻或痊愈。奥妙在于怀孕能改变体内的雌激素与孕激素比例，相当于对激素的一次大调整，从而使与激素有关的疾病得以减轻甚至痊愈。

❖ 感觉更灵敏了 怀孕能提升你的嗅觉（一些医学研究人员诙谐地喻为“雷达鼻子”），甚至味觉能力，让你“吃嘛嘛香”，更好地享受餐桌上的各种美味。

❖ 头脑更聪明了 怀孕期间和分娩后释放出来的激素，可以改善记忆和提高学习能力，从而让女性大脑，变得更聪明。

❖ **健康习惯养成** 怀孕“迫使”女性抛弃很多不好的生活习惯，并做出各种各样积极的努力。以烟酒为例，孕期就是促成戒烟、戒酒的最佳契机，也是让女性呼吸新鲜空气并进行锻炼的极大动力。患有糖尿病的女性，可以充分利用怀孕这个阶段来学习如何控制自己的病情，这些新养成的健康习惯会让你受益终生。

❖ **更年期推迟了** 如果你曾生育过，更年期的到来就会推迟一些时间；反之，你很可能不到40岁就跨入了“衰老的初级阶段”。因为生育期间排卵会停止，可使你的卵巢延缓了一二十个卵子的排出，更年期随之减慢了步伐而推迟到来。

❖ **预知未来病患** 孕期是女性生命中一个“窗口期”，能显示多种潜在疾病的发病风险，起到未来健康的报警作用。如先兆子痫与日后心脏病及某些癌症（如乳腺癌、胃癌、卵巢癌、肺癌、喉癌等）、孕吐严重者与日后胃溃疡等，让你对未来的健康问题做到心中有数，并提前予以防范。

备孕倒计时



充分做好孕前准备是迎接好孕的首件“大礼”，因为“造人”是一个很长的过程，绝不仅仅是从受孕那一刻才开始的，得有一个充分的提前准备期。这个提前准备期不妨称为准孕期，大约需要整整一年的光阴。那么，在这长达12个月的准孕期间，该做哪些准备呢？

孕前12个月

备孕计划正式启动，做好以下几点，争取一个良好的开局：

- 开始记录体温变化，掌握好生理周期，并据此推算出你的排卵期。

小贴士

排卵期的推算与判断方法

*** 生理周期推算法（较粗略）：**依据是排卵日与下次月经开始之间的间隔时间比较固定，一般在14天左右。算法：从下次月经来潮的第1天算起，倒数14天或减去14天就是排卵日，排卵日及其前5天和后4天加在一起称为排卵期。例如：假定你的生理周期为30天，这次月经来潮的第1天在5月18日，那么下次月经来潮应在6月18日（5月18日加30天），再从6月18日减去14天，则6月4日为排卵日；排卵日及其前5天和后4天，也就是从5月29日到6月8日为排卵期。

*** 尿液测量法（准确率高达60%~90%）：**通过测量尿液中黄体激素水平（排卵前的24~36小时升到高峰）来预测排卵期。黄体激素试纸一般药房均有售。本方法操作稍嫌麻烦但比较准确。

*** 测量基础体温法（比较可靠，但因为温度差别较小，比较难识别）：**每日睡前将体温计水银柱甩至35℃以下并置于枕边，清晨醒来（值夜班者于白天睡眠6~8小时后）不作任何活动之前，将体温计置于舌下测口温5分钟，记录并按日画成曲线。连续测量2~3个月，形成基础体温曲线，就可以推测自己的排卵日。由于排卵一般发生在体温上升前或由低向高上升的过程中，所以基础体温升高的3天内为易孕期。

*** 唾液测量法（又称微型显微镜法，准确率高达98%）。**借助于唾液观察仪（唇膏大小微型显微镜，法国进口），备孕女性用舌尖将1滴唾液滴在载玻片上，风干5分钟，若看到羊齿状结构，即可测出排卵日。此法在家中、上班或旅途中都可检测，非常方便适用。缺点是需要专业设备。