



女性健康小百科丛书

女性孕育

小百科

主编 梁淑敏 王丽茹 李兴春

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

女性健康小百科丛书

女性孕育小百科

主编 梁淑敏 王丽茹 李兴春

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

女性孕育小百科/梁淑敏, 王丽茹, 李兴春主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 9

(女性健康小百科丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1555 - 8

I. ①女… II. ①梁…②王…③李… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154784 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 7 字数 122 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1555 - 8

*

定价 20.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

了解女性 呵护女性

——代前言

女性的身体是一个奇妙而神秘的世界，对男性充满着诱惑。女性的身体是一个“机械体”，又是一个“化学工厂”，在男人的配合下，能够孕育新的生命。女人吸引着男人的目光，是男人之间的永恒话题。女人的魅力究竟源自哪里呢？

随着社会的发展，女人的价值不仅仅是传宗接代、相夫教子，女人有了更多的社会责任。如今，更多的女性参与到社会活动中来，用其特有的坚韧、包容、睿智影响着世界。女人，已成为真正的“半边天”！

女人是坚强的，为社会和家庭无私地奉献着。女人也是柔弱的，需要更多的关爱与呵护。“被宠爱”是女人的专利，而不应是奢侈品！“女人，就应该对自己好一点。”这不是一句口号，而是对女人的警示！无论何时、何地，女人，要了解自己，呵护自己。





现代女性的美不仅仅是拥有健美的身体，还要具备健康的心态，较强的社会适应能力。这种综合指标的考量，要求女性不但要学会如何科学锻炼、合理饮食，合理拥有健康的身体，还要了解相关心理知识，提高自身的心理素质。

“女大十八变”，女人在不同的生理周期，身体和心理上都会发生很大的变化，加之要经历新婚、孕产等特殊阶段，差距很大，没有充分的准备和了解，一旦出现问题是很难应对的。

基于此，我们编写了《女性健康小百科》这套丛书。本套丛书共分为《女性生理小百科》《女性青春期小百科》《女性新婚小百科》《女性孕育小百科》《女性美容美体小百科》《女性更年期 老年期小百科》。这六本书从女性不同生理周期入手，全面阐述各期的保健知识及技能。只要认真阅读，细细品味，并付诸实践，一定会受益匪浅，实现健康与美丽的人生！

目 录

Contents

【 确认怀孕 】

自己可以知道怀孕 / 2

医学检查确认怀孕 / 3

如何推算预产期 / 5

【 孕妇饮食保健 】

孕妇饮食保健的意义 / 10

孕妇的饮食原则 / 11

孕妇要如何补充蛋白质 / 13

孕妇如何补充脂类 / 14

孕妇如何补钙和磷 / 16

孕妇如何补铁 / 17

孕妇如何补锌 / 19

孕妇如何补碘 / 20

孕妇如何补充维生素 A / 21

孕妇如何补充 B 族维生素 / 22

孕妇如何补充维生素 C / 23

孕妇如何补充维生素 D / 24

孕妇如何补充维生素 K / 26

孕妇如何补充维生素 E / 26

孕妇如何补充叶酸 / 27

孕妇如何补水 / 28

有利于胎儿大脑发育的食物 / 29

孕妇妊娠早期的饮食要求 / 38

孕妇妊娠中期的饮食要求 / 40

孕妇妊娠晚期的饮食要求 / 43

孕妇日常生活保健

孕妇的居室要求 / 48

孕妇睡眠的要求 / 49

孕妇坐立走的要求 / 50

孕妇做家务的要求 / 51

孕妇的运动要求 / 52

孕妇保健操 / 53

孕妇洗浴的要求 / 55

孕妇的穿着要求 / 57

孕妇穿鞋的要求 / 58

孕妇化妆的要求 / 59

孕妇的自我监护 / 60

孕期应定期产前检查 / 63

孕妇的乳房护理 / 67

孕妇性生活的注意事项 / 68

孕妇不要盲目保胎 / 69

【 胎教知识 】

胎教的意义 / 74

胎教的方法 / 76

语言胎教 / 78

音乐胎教 / 81

抚摸胎教 / 83

运动胎教 / 85

大自然胎教 / 87

光照胎教 / 88

情绪胎教 / 88

准爸爸在胎教中的角色 / 89

【 孕期疾病的防治 】

妊娠反应的防治 / 94

孕妇感冒的防治 / 96

孕妇病毒感染性疾病的防治 / 97

孕妇腹部不适的防治 / 98

孕妇腰背痛、腿抽筋的防治 / 100

孕妇口、眼、鼻、牙病的防治 / 105

孕妇多汗的防治 / 106

- 孕妇白带增多的防治 / 107
- 孕妇尿频的防治 / 108
- 妊娠水肿的防治 / 108
- 孕妇便秘的防治 / 110
- 孕妇痔疮的防治 / 112
- 妊娠期高血压的防治 / 114
- 妊娠期糖尿病的防治 / 118
- 孕妇乙型肝炎的防治 / 121
- 心脏病孕妇的防治 / 122
- 孕妇肾盂肾炎的防治 / 125
- 孕妇贫血的防治 / 127
- 孕妇腮腺炎的防治 / 130
- 孕妇皮肤瘙痒的防治 / 130
- 孕妇静脉曲张的防治 / 131
- 孕妇霉菌性阴道炎的防治 / 134
- 孕妇心悸和呼吸困难的防治 / 135
- 孕妇晕厥的防治 / 136
- 孕妇皮肤粗糙和雀斑的防治 / 136
- 孕妇的用药原则 / 137
- 孕妇忌用或慎用的药物 / 138
- 孕妇忌盲目打预防针 / 142

【 顺利分娩 】

即将分娩的征兆 / 144

分娩的方式 / 146

分娩的产程 / 149

临产前产妇的准备 / 151

难产与过期妊娠 / 155

【 产后保健 】

产后的正常表现 / 158

产后恢复时间 / 159

产妇起居指南 / 161

产妇衣着指南 / 163

产妇洗漱指南 / 166

产妇乳房保养指南 / 168

产妇锻炼指南 / 171

产妇饮食指南 / 177

产妇性生活指南 / 190

【 新生儿养育 】

母乳喂养指南 / 194

人工喂养指南 / 197

新生儿的穿、盖指南 / 198

新生儿的睡眠指南 / 201

新生儿的居室环境指南 / 204

新生儿粪便的辨识指南 / 206

新生儿重点保护部位 / 207

确认怀孕

怀孕是女性重要的生理阶段，也是作为母亲的开始。这个过程是幸福和甜蜜的。每个女人都希望孕育的宝宝能平安健康地来到这个世界。但有的女性怀孕一段时间了还不知道，结果耽误了怀孕初期的保健机会，这不利于胎儿的发育和优生。因此，尽早确认怀孕十分重要。



自己可以知道怀孕



女性怀孕了，根据一些自身的征兆，是可以自己发觉的。虽然不能完全确认是否怀孕了，但可以提早通过医学检查来确认。

✧ 月经停止

如果平时月经正常，到了月经应该来潮时还不来，一旦超过7天以上，应首先想到可能是怀孕了。

✧ 尿频

女性怀孕后，由于子宫增大膀胱受到压迫，从而出现小便次数增多的现象，尤其是夜间更明显。

✧ 妊娠反应

有的人对妊娠很敏感，月经一停止，就会马上出现恶心欲吐、食欲不振，或者身体容易疲倦、嗜睡、唾液增多等，这种变化称为妊娠反应。这个时期，孕妇会出现饮食过分挑剔，口味改变，这不爱吃，那不想吃，而平时不想吃的东西现在却很想吃，如喜吃酸味食品等。

✧ 乳房变化

在月经停止前后，容易感觉到乳房有明显变化，如乳头敏感、疼痛，进而增大和有胀满感，乳晕颜色也会变深，呈深棕色。

✱ 皮肤变化

女性怀孕后，有的人皮肤色素加深，肤色微呈褐色，色素斑或蝴蝶斑增加。但皮肤变化因人而异，有的人并不明显，只有细心观察才可发现。

✱ 基础体温升高

如果每天起床前测基础体温就会发现体温升高，可能持续3周以上，就是怀孕的征兆。

✱ 白带增多

女性怀孕后，阴道分泌物增多，白带明显增多。

✱ 恶心、呕吐

主要在早晨起床后刷牙时出现，与孕早期反应相关，属于正常孕吐现象。

温馨提示

已婚女性出现以上情况往往是怀孕的可能，但必须通过到医院进行妇科检查，了解子宫大小、阴道和子宫颈的改变及妊娠试验，最后确定是否怀孕。

医学检查确认怀孕

女性感到某些生理变化后，自觉是怀孕了，要经过

科学诊断才能最终确定，应到医院进行专业的怀孕检查。

✱ 尿液的检查

初诊时要做尿液妊娠试验。妊娠时由于受精卵着床后滋养细胞分泌绒毛膜促性腺激素（HCG）并经孕妇尿液排出。用这种检查来判断是否妊娠是可信的，而且这种试验方法简单、时间短，仅需3~4分钟。一般约在妊娠6周以后可以测出。

✱ 超声检查

用超声检查，在增大的子宫轮廓中，可见到来自羊膜囊的妊娠胎囊影像，胎囊中间为液性暗区（羊水），孕6~7周在胎囊内可见到胚芽和原始血管搏动。在增大的子宫区内，能听到有节奏的单一高调胎心音，胎心率多为150~160次/分，一般妊娠12周左右可听到胎心音，甚至可听到脐带血流声。

✱ 内诊检查

一般女性怀孕6~8周时，通过阴道窥器检查，可见到阴道壁及子宫颈充血，呈紫蓝色。正常子宫约鸡蛋大小，怀孕后逐渐增大，开始是子宫前后径变宽，孕5~6周子宫体呈球形，至8周时子宫体约相当于非孕子宫的2倍，孕12周时子宫体相当于非孕子宫的3倍。

温馨提示

如果通过医院进行检查，在明确是否已经怀孕的同时，可以检查胚胎发育是否正常。确认怀孕后，就应该按照孕妇保健要求进行呵护，注意饮食营养和日常生活中的保健，以保证孕妇的健康和胎儿的正常发育。怀孕前3个月是胎儿各内脏器官的分化期，孕妇加强保健，有利于防止胎儿畸形。所以说，尽早确认怀孕十分重要。

如何推算预产期

确定了怀孕后，就要推算预产期。预先推算出孩子的出生日期，无论对于孕妇做好临产准备，还是做好有关迎接新生儿的事情都至关重要，切不可忽视，它有利于胎儿保健和如期娩出。

✿ 一般推算方法

推算时按妊娠期280天计算。具体方法是：以怀孕前最后一次月经的月数加9或减3算出月份，再在月经来潮的第1天的日期上加7算出日数。这样，所计算得出的时间就是预产期。例如，最后一次月经是在2月1

日，则月份 $2 + 9 = 11$ 月，日期 $1 + 7 = 8$ 日，那么预产期应该是 11 月 8 日。如果末次月经是在 4 月以后，则采取减 3 的方法计算。如末次月经来潮是 4 月 2 日，则月份为减 3 为次年 1 月份，日期为 $2 + 7 = 9$ 日，即次年 1 月 9 日为预产期。如果按农历计算，则月份计算相同，只是日期加 7 天改为加 15 天。以上方法适用于末次月经日期记得清楚的孕妇，如果月经不准或月经日期记不清时，可另行计算。

✧ 经期不准时的计算方法

如果孕妇以往月经周期都超过上次月经期，计算时要加上平均超过的日数。如：有时超过 5 天，有时超过 4 天，有时超过 6 天，就要在算好的日数上加 5 天。

✧ 闰年闰月计算方法

如果遇到闰年，其闰月又正在孕期之中，计算时月份减 3 应改为减 4。

✧ 按子宫高度计算

假如末次月经、妊娠呕吐和胎动开始日期都记不清时，还可按子宫底的高度估计预产期：

(1) 妊娠 12 周末：手测子宫底高度在耻骨联合上 2~3 横指。

(2) 妊娠 14 周末：手测子宫底的高度在脐和耻骨之间。

(3) 妊娠 20 周末：手测子宫底高度在脐下 1 横指。