



十二五国家重点规划图书
中国健康教育中心 组织编写

主审 顾 亮
主编 敬新苗

Yunchan Wuyou
孕产无忧



本书从孕前、孕中、产后不同时期，
对孕妇予以生活及医学指导，
是准父母必读的参考书

中国医药科技出版社

十二五
国家重点规划图书



孕产无忧

顾 亮 主审
敬新苗 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从孕前、孕中、产后等不同时期，对孕妇予以生活和医学指导，包括饮食、营养、起居、医学知识等。全书内容丰富，语言浅显易懂，是准父母必读的工具书。

图书在版编目（CIP）数据

孕产无忧/敬新苗主编. —北京：中国医药科技出版社，2012.6
ISBN 978 - 7 - 5067 - 5415 - 6

I. ①孕… II. ①敬… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 038158 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 8 $\frac{3}{4}$

字数 114 千字

版次 2012 年 6 月第 1 版

印次 2012 年 6 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5415 - 6

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 审 顾 亮

主 编 敬新苗

副 主 编 王 斌 杨颂华

编写人员 (以姓氏笔画排序)

万 丽 王 斌 尹芝华 叶林梅

刘丰海 杨明莹 杨清梅 杨颂华

沈 艳 林小瑜 徐海波 敬新苗

顾 问 安家墩

前 言



孕育宝宝是人生中一个非常重要和关键的过程。孕育一个健康的宝宝，母子安康对一个家庭来说意义重大，是构建和谐家庭、幸福家庭的关键所在。在母亲准备怀孕前、孕期中及产后这一过程中，有很多知识、技能和注意事项需要年轻的父母去了解和掌握。在孕前需要做好充分准备，避免遗传性疾病发生；孕之初应处变不惊，正确处理怀孕引起的身体和心理的系列变化；孕期合理应对妊娠反应，正确着装、合理膳食、适量运动，保持良好的身心状态；产前准备婴儿物品；产中要做好配合，正确护理小宝宝，顺利度过产褥期等。

本书从孕前、孕初、孕中、产后等各个不同时期，对孕妇予以生活及医学指导，语言浅显易懂，内容丰富，是准父母必读的参考书。

在此，本书编者祝准父母们，母子平安，宝宝健康，家庭幸福美满！

编 者
2012 年 2 月

目 录

第一章 孕之未雨绸缪	(1)
一、对准备怀孕者的建议	(1)
二、准备怀孕需要做的检查	(1)
三、为了怀孕，饮食上需要注意的事项	(3)
四、肥胖对怀孕的影响	(3)
五、认识不孕和影响怀孕的因素	(4)
六、不宜生育的情况	(4)
第二章 孕之初体验	(6)
一、我是否真的怀孕	(6)
二、预产期的计算	(6)
三、孕期的划分	(7)
四、孕期检查和筛查的目的	(8)
五、孕期常规检查、筛查和诊断学检查	(8)
六、孕期 B 超检查	(9)
七、孕期准爸爸的任务	(10)
第三章 孕之处变不惊	(12)
一、怀孕初期的变化	(12)
二、怀孕中期的变化	(15)
三、怀孕后期的变化	(16)
四、孕期身体内部的变化	(17)
五、孕期身体外形的变化	(19)
六、孕期心理的变化	(21)
七、如何对待宝宝给你的不同感觉	(22)
第四章 孕之防患未然	(25)
一、遗传咨询的定义	(25)
二、哪些人应该去做遗传咨询	(25)
三、遗传疾病的临床表现	(26)



四、流产的原因及预防	(26)
五、如果有哮喘,怀孕了如何应对	(27)
六、如果有高血压,怀孕了如何应对	(28)
七、如果有先天性心脏病,怀孕了如何应对	(28)
八、如果有地中海贫血,怀孕了如何应对	(29)
九、如果有乙肝,怀孕了如何应对	(30)
十、如果有细菌性阴道炎,怀孕了如何应对	(30)
十一、如果有衣原体感染,怀孕了如何应对	(31)
十二、如果有淋病,怀孕了如何应对	(31)
十三、如果有尖锐湿疣,怀孕了如何应对	(31)
十四、如果有艾滋病,怀孕了如何应对	(32)
十五、如果有癫痫,怀孕了如何应对	(32)
十六、如果有糖尿病,怀孕了如何应对	(33)
十七、如果有甲状腺疾病,怀孕了如何应对	(33)
十八、如果有癌症,怀孕了如何应对	(34)
十九、孕期贫血的防治	(34)
二十、孕期深静脉血栓的防治	(35)
二十一、妊娠期糖尿病的防治	(36)
二十二、妊娠期高血压的防治	(37)
二十三、妊娠期肝内胆汁淤积症的防治	(38)
二十四、妊娠剧烈呕吐的应对措施	(39)
二十五、尿路感染的防治	(39)
二十六、孕期宠物饲养	(40)
二十七、弓形虫病的有关知识	(41)
第五章 孕之应知应会	(43)
一、呕吐的应对办法	(43)
二、感觉疲劳的应对方法	(43)
三、尿失禁的应对方法	(44)
四、头晕和晕厥的应对方法	(44)
五、痔疮的应对方法	(45)
六、口腔唾液太多的应对方法	(45)
七、腹部和腹股沟痛的应对方法	(45)

八、鼻塞和鼻出血的应对方法	(46)
九、嗝气和爱放屁的应对方法	(46)
十、烧心的应对方法	(46)
十一、失眠的应对方法	(47)
十二、背疼的应对方法	(47)
十三、便秘的应对方法	(48)
十四、下肢水肿的应对方法	(48)
十五、静脉曲张的应对方法	(49)
十六、小腿抽筋的应对方法	(49)
十七、怀孕期间化妆品的合理使用	(50)
十八、合理的孕期性生活	(50)
十九、胎教简介	(51)
二十、怀孕时体重的控制	(52)
第六章 孕之衣食住行	(53)
一、孕衣之胸罩	(53)
二、孕衣之内裤	(53)
三、孕衣之孕妇装	(54)
四、孕衣之防辐射	(55)
五、孕食之膳食指南	(56)
六、孕食之营养原则	(57)
七、孕食之膳食安排	(58)
八、孕食之饮食禁忌	(59)
九、孕食之营养品	(60)
十、孕妇能否服用中药	(62)
十一、孕住之家居用品	(62)
十二、孕住之空气污染	(63)
十三、孕行之孕妇鞋	(63)
十四、孕行之运动的作用	(63)
十五、孕行之安全运动项目	(64)
十六、孕行之孕期运动的原则	(65)
十七、孕行之孕期运动注意事项	(66)
十八、孕行之孕期旅行注意事项	(67)



第七章 孕之有备无患	(68)
一、宝宝的安乐窝	(68)
二、服装及护理	(70)
三、喂养用具	(72)
四、外出用具	(73)
五、洗涤用品	(74)
六、分娩包	(75)
第八章 产之随遇而安	(77)
一、分娩先兆	(77)
二、分娩理论	(77)
三、产程	(78)
四、分娩的减痛方法学习	(79)
五、分娩的配合	(82)
六、非正常分娩	(83)
七、分娩的辅助措施	(85)
第九章 产后之饮食起居	(88)
一、饮食平衡	(88)
二、维生素	(88)
三、矿物质	(89)
四、液体摄入	(89)
五、饮食注意事项	(89)
六、锻炼时机	(89)
七、锻炼前的检查	(90)
八、恢复性锻炼	(90)
九、有氧锻炼	(91)
十、盆底肌锻炼	(91)
第十章 产后之身心调整	(92)
一、产后痛	(92)
二、恶露	(92)
三、疼痛和肿胀	(93)
四、产后会阴护理	(93)
五、剖宫产术后注意事项	(94)

六、排尿困难	(95)
七、关注胃肠活动	(96)
八、乳房的不适	(96)
九、体重减轻	(96)
十、皮肤的变化与脱发	(97)
十一、出汗多	(97)
十二、脱发	(97)
十三、背痛	(97)
十四、恢复月经周期	(98)
十五、避孕	(98)
十六、产后身体检查	(98)
十七、产后抑郁和产后抑郁症	(98)
十八、产后抑郁的预防	(99)
十九、产后抑郁的判断	(100)
二十、产后抑郁症患者的自我调节	(101)
第十一章 产后之初为人母	(103)
一、抱新生儿的方法	(103)
二、新生儿“胎垢”护理	(103)
三、宝宝生疖子的护理	(104)
四、应给新生儿洗澡	(104)
五、新生儿不能洗澡的情况	(104)
六、新生儿肚脐的护理	(105)
七、新生儿纸尿裤	(105)
八、新生儿尿布疹	(106)
九、新生儿空气浴和日光浴	(107)
十、新生儿五官护理	(107)
第十二章 产后之哺乳	(108)
一、母乳喂养好处多	(108)
二、母乳喂养方法	(108)
三、母乳喂养的正确步骤	(109)
四、正确的母乳喂养姿势	(109)
五、母乳喂养的注意事项	(110)



六、如何保证乳量充足	(110)
七、判断宝宝吃饱的方法	(111)
八、母乳不足	(111)
九、乳腺炎与母乳喂养	(112)
十、乳头喂奶后有伤口的解决方法	(112)
十一、乳房瘀血很严重时的喂养	(113)
十二、得了乳头炎时的喂养	(113)
十三、乳头内陷的解决办法	(113)
十四、宝宝不愿吃奶的解决方法	(113)
十五、宝宝只愿吃一边奶的解决办法	(114)
十六、宝宝咬得乳房疼的应对办法	(114)
十七、早产宝宝的喂养	(114)
十八、发热宝宝的喂养方法	(116)
十九、口腔结构异常宝宝的喂养方法	(116)
二十、双胞胎宝宝妈妈的哺乳	(116)
二十一、为宝宝储备母乳的方法	(116)
二十二、加热冷冻母乳的方法	(117)
二十三、不能吃母乳的宝宝	(117)
二十四、使用配方奶粉	(118)
二十五、奶瓶的消毒方法	(118)
二十六、给食用配方奶粉宝宝补水的方法	(119)
二十七、如何避免宝宝吐奶	(120)
二十八、宝宝吐奶的应对方法	(121)
二十九、宝宝呛奶的应对方法	(121)
三十、添加辅助食品的时间	(122)
第十三章 产后之父母必知	(123)
一、防婴儿窒息	(123)
二、呛奶窒息时的急救方法	(123)
三、防线绕坏死	(124)
四、防新生儿烫伤	(125)
五、新生儿疫苗接种	(125)

第一章 孕之未雨绸缪

一、对准备怀孕者的建议

结婚夫妻如果打算怀孕，可按下面的建议来提高受孕机会。

* 健康检查

进行全面的健康检查，了解自己身体是否健康。

* 掌握排卵的时间

可以记录一个月经周期（排卵多发生于下次月经来潮前 14 天）。确定体温升高的时间，并可以采用排卵化学测试盒检测。在排卵期至少每间隔一天性交一次。

* 戒烟

抽烟不仅仅危害身体健康，也会影响精子的数量或者卵子的质量。

* 均衡饮食

一定要摄取足够的维生素，特别是维生素 B₁₂（肉、鱼、鸡蛋和牛奶中都含维生素 B₁₂）。更重要的是女方要注意补充叶酸，以提高受孕机会，同时，还能预防宝宝发生神经管畸形的发生。

* 规律锻炼

锻炼不仅能促进自身的身心健康，还会减轻精神压力，使人心胸开阔，提高睡眠质量。

二、准备怀孕需要做的检查

因为现在结婚体检采取自愿进行，如果结婚的时候没有检查，或者结婚多年以后，在想要一个健康的宝宝前，建议做一些检查。

* 自查病史

男女双方的健康史（包括过去病史和现在病史）：与婚育有关的性病、传染病及遗传病史，重要脏器和泌尿生殖系统疾病、智力发育等。



个人史：女性的月经史和男性的排精及性功能情况、烟酒嗜好和饮食习惯，生活、工作环境等。

近亲婚配史：父系或母系是否有过近亲婚配史。

家族史：父母、祖父母、外祖父母、兄弟姐妹健康情况，三代以内的亲属中有无遗传性疾病和先天性疾病患者。必要的时候需要请专业人士做家系调查和家谱分析，帮助了解遗传病的诊断、分类以及发病风险推算。

* 体格检查

孕前检查包括一般检查、专科检查和特殊检查。

一般检查项目是检查身体是否符合适宜怀孕的基本健康指标。

专科检查是检查身体是否符合适宜怀孕的生殖健康指标。

特殊检查是为了排查不适合妊娠或者需要推迟妊娠的疾病。

1. 一般检查项目

血压、体重、心肺听诊、腹部触诊、甲状腺触诊、血常规检查、尿常规检查、肝功检查、心电图检查、胸透或者胸片。

2. 专科妇科检查项目

生殖器检查，包括生殖器B超检查，阴道分泌物检查和医生物理检查。

优生四项检查，目的是为了检查孕妇身体内是否有病原菌感染的可能。包括弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、风疹病毒四项。

病毒六项检查，病毒六项也称为优生六项检查。除以上所说的四项之外，还包括人乳头瘤病毒、支原体。

性病筛查，包括艾滋病、淋病、梅毒等性病，作为孕前和孕期的常规检查项目。

3. 专科男性检查项目

精液常规检查。

生殖器检查，排除生殖器官疾病和生殖道感染。

性病检查，及时发现没有症状的患者，给予及时治疗，以预防其对宝宝的伤害。

4. 特殊检查项目

乙肝标志物检查、血糖、血脂检查、肾功能检查、心脏超声检查、遗传病检查（如果家族中有遗传病史，或者女方有不明原因的自然流

产、胎停育、分娩异常儿等历史，做遗传病方面的咨询和检查就是非常必要的，比如染色体检查等）。

三、为了怀孕，饮食上需要注意的事项

为了产生优质的精子和卵子并一朝结合成受精卵，推荐多吃以下食品。有些食品的效应没有完全的科学结论，但也不妨适量多吃。

海带：对放射性物质有特别的亲和力，其中的胶质能够促使体内的放射性物质随大便排出，从而减少放射性物质在体内的积累。

春韭：又称起阳草，富含挥发油、硫化物、蛋白质、纤维素等营养素。韭菜温中益脾、壮阳固精，还可以帮助吸烟饮酒者排泄体内的毒素（孕妇慎用韭菜）。

海鱼：含多种不饱和酸，能增强身体的免疫力。

豆芽：无论黄豆、绿豆，豆芽中所含多种维生素能够消除身体内的致畸物质，并且能促进性激素的生成。

新鲜水果、新鲜菜汁：富含维生素、膳食纤维。

* 饮食注意事项

少吃火腿、香肠、咸肉、腌鱼、咸菜，不要吃熏烤食品如羊肉串等。

少吃罐头；少喝饮料。

洗蔬菜要注意用浸洗或者擦拭的方法去掉残留下的农药。

四、肥胖对怀孕的影响

* 评估体重

最常见的是利用身高、体重计算出来的身体质量指数 BMI [BMI = 体重 (kg) ÷ 身高 (m) 的平方]。每个人的理想体重因为身高不同而有所差异，以 BMI = 22 为基准，介于 18.5 ~ 24 间为标准体格；低于 18.5 为体重过轻；高于 24 为体重过重；如果 BMI 超过 27 就算是肥胖。

另外，腰围及体脂肪也可以用来做为肥胖的评估工具。如果男性腰围大于 90cm、女性腰围大于 80cm，就算是肥胖。

* 孕前过重或肥胖的影响

怀孕前太重或肥胖会增加患妊娠糖尿病、高血压的风险，而且生产过程发生难产、剖腹产的机会都会增加，也会增加胎儿发生巨婴症、出



生后低血糖的风险。

* 如何控制体重

孕前肥胖的妇女大多缺乏健康的生活习惯，比如规律运动，以及低糖、低盐、低油、高纤的饮食等。建议妇女减肥最好在怀孕前进行，饮食及运动控制，双管齐下，以每周减少 0.5 ~ 1kg 为目标。如果怀孕的时候体重仍然超过标准范围，则不建议在孕期中继续减重，只要严格地控制体重增加速度就可以了。

五、认识不孕和影响怀孕的因素

初次受孕的几率差异非常大，所以某些夫妻等待的时间要比其他夫妻长得多。一般来说，在有正常性生活的夫妻中，有 25% 的妻子在 1 个月内怀孕，60% 的妻子在 6 个月内怀孕，80% 的妻子在 1 年内怀孕，90% 的妻子在 1 年半之内怀孕。所以，一般认为正常性生活 2 年以上没有生育的，才怀疑不孕不育，需要进行检查。

某些因素可能损害夫妻一方的生育功能，影响怀孕的时间。例如抽烟、喝酒、某些药物、肥胖症、高温和化学药品等都可以影响精子的数量和质量。丈夫方面，量少质差的精子无法与卵子相遇，即使它们相遇，受损伤的精子也难以与卵子结合，即使与卵子结合形成了一个受精卵，这个受精卵也会在发育的早期死亡。在妻子方面，随着年龄的增长，卵子的质量逐渐降低，35 岁以后，虽然月经周期正常，但并不是每个月都能排卵。抽烟和滥用药物或者喝酒也可以使卵子受到损伤。某些妻子由于输卵管阻塞或瘢痕，影响成熟的卵子在输卵管内的运输，所以也无法受孕。

六、不宜生育的情况

* 建议暂缓生育的

有些疾病一旦怀孕对孕妇或后代健康有不利影响，但经过治疗是可能痊愈和控制的，在患病期间应该积极治疗，暂缓生育，等待医生同意后再考虑怀孕生育。

生殖器畸形、发育异常等，如隐睾、尿道下裂、先天性无阴道、阴道隔膜、处女膜闭锁、严重的性功能障碍经治疗后可以生育。

血液病，严重心、肝、肾等重要器官疾病、代谢病等需要控制病情

后经医生同意可以生育。

甲肝等急性传染病或者在传染病治愈而仍然处于规定隔离期内的患者也应暂缓生育。

梅毒、淋病等性病和麻风病应该彻底治愈后再考虑生育。

* 建议绝育的

有些疾病目前还没有有效治疗的方法，但会把疾病通过不同方式传给后代，如果喜欢小孩，就要对小孩负责，更何况可能会影响自己和小孩子的一生，这种情况建议领养。

这类疾病主要是一些遗传性的疾病，例如，先天性痴呆、遗传性智力低下、精神分裂症等。



小贴士

男女双方近亲中都有人患同一遗传病的。这主要是指隐性遗传病和某些多基因遗传病。例如先天性聋哑、全身性白化病等。准备结婚的男女双方似乎并没有病态，但很可能都是该遗传病基因携带者，一旦生育，子女中发生遗传病的可能性很大。严重精神病，包括精神分裂症与躁狂抑郁性精神病，必须经治疗好转并且两年以上没有复发才能考虑生育。因为这种疾病具有一定的遗传性，患者子女发病机会明显高于一般人群。如夫妻双方都患这类疾病，即使治愈后，生育的子女发病机会也多。

第二章 孕之初体验

一、我是否真的怀孕

有的孕妇对怀孕非常敏感，而有的年轻孕妇，到了孕中期都不知道自己怀孕了，但不管是否敏感，都可能经历过下列怀孕症状的一种、二种或者全部，其中最典型的莫过于停经和恶心呕吐。

常见的早孕反应有：停经、恶心、呕吐、乳房触痛、容易疲劳、便秘、多愁善感、尿频、口味和嗅觉的改变。

最简便的验证是否怀孕的方法莫过于在家使用怀孕检测纸（盒），只要操作正确，家用怀孕测试盒的准确率为 98% ~ 99%，所以结合以上征兆，如果测试为阳性，基本可以确认怀孕。但胎儿是否健康就需要到医院做进一步检查了。



小贴士

怀孕检测纸（盒）原理及使用方法：当你已经怀孕，你身体便会产生一种称为 HCG 的激素在你的尿液中，而这种激素会在你怀孕初期持续增加，早孕测试条（盒、笔）可以在月经该来而没来的时候就能测到小便中是否有 HCG，最早在受精卵在子宫着床后 3 天可以检测出来。一天中任何时刻的尿液都可以用于测试，但是早晨第一次尿液中含有 HCG 最多，所以对于刚刚怀孕的测试会更准确。如果对是否怀孕有怀疑，可以在隔天或隔两天再测试一次。

二、预产期的计算

恭喜你，确认怀孕了，那么肯定现在最想知道的是，宝宝什么时候降生吧？

宝宝的预产期是根据内格利预算法计算的，就是从末次月经的第一天起，加上 40 个孕周（280 天）就可以了。如果按照 28 天为一个月