

全国知名妇幼保健专家联手打造

全方位
孕产育儿系列丛书
图文双色板

Huaiyun anchan zhishi
yibentong

怀孕 安产知识 一本通



邱彩君◎主编
郑永安◎编著

内蒙古人民出版社

全国知名妇幼保健专家联手打造

怀孕 安产知识 一本通

邱彩君◎主编
郑永安◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕安产知识一本通/郑永安编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 8

(全方位孕产育儿系列丛书/邱彩君主编)

ISBN 978-7-204-10143-6

I. 怀… II. 郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围产期—妇幼保健—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3 R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 157749 号

全方位孕产育儿系列丛书

主 编 邱彩君

责任编辑 波勒格太

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 256

字 数 2800 千

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 2 次印刷

印 数 1—10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10143-6/G·2024

定 价 448.00 元(全 16 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659

前言



怀孕是每一位母亲最期待、渴盼的幸福时光，也是她们一生中最引以为骄傲、自豪的阶段。当获知自己体内有一个小生命的那刻起，一种由衷的激情，一种庄严神圣的感觉便会溢满心头。从此，一个新的家庭里有了一份新的牵挂，生活中也有了一种希冀。从此，身体的每一根神经都牵挂于那个在肚子里慢慢成长的神奇生命。怀孕女人的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于一个新生命的到来，惊愕于对自己身体的无知。在这美丽动人的怀孕历程中，相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？怎样在小宝贝出生以后，有条不紊地安排他们的生活，合理地喂养……这是每一位将为人母者所迫切知道的。

与此同时，生一个聪明、健康的孩子，也是每一对夫妇所关心的问题。人才的培养不是从上学开始的，而是从育儿胎教时期，甚至从受精时就开始了。

古人云：“良宵佳境，夫妻心情平和舒畅交媾而孕者，其后代不仅长寿，而且智慧过人。”

受孕受很多条件的影响：时机、年龄、心理……所以孕育一个聪明、健康的宝宝除与后天的喂养、保健有关外，还与当初受孕的各种条件有关！



“十月怀胎，一朝分娩。”每一个生命的到来，都是一个奇迹的开始。当初为父母的您，在无比的喜悦和憧憬之后，面对那稚嫩的小生命时，会如何计划，让这朵娇美的花，无论在阳光中，还是在风雨里，都能安然绽放呢？在幸福孕期里，由于没有经验而导致的产前焦虑和不安却是许多女性共有的经历。在医学昌明的今天，孕育生命不仅仅是简单的怀孕、分娩，它融入了更加广泛的科学性，优生优育成为全面提升民族素质的坚实基础。

本丛书是一套全面实用、专业科学的孕育宝典，用心呵护，悉心指导，让您做幸福的妈妈，孕育可爱的宝宝。

本丛书广泛吸取了国内外有关优生与优育、怀孕与分娩、胎教与育儿、产后保养恢复、新生儿养护、新生儿保健等方面的最新资料，以知识性、实用性、指导性为编辑思路，全方位关注从新婚备孕到宝宝喂养这一关键阶段，给每一对新婚夫妇、孕妈妈、新手妈妈以贴心的、细致的指导，让宝宝从孕育起始就得到最科学、最温柔的呵护！力求让每一位女性轻松而愉快地度过这段美好的孕期，为人生留下幸福的记忆。

编 者

2009年7月



目 录



第一章 孕前准备很重要

怀孕安产知识一本通

夫妻双方受孕前要做准备	3
怀孕前应接种的疫苗	5
怀孕前需要查口腔	6
选择适当的受孕时机	8
抓住最佳的生育时间	8
排卵日期自测	9
高质量的性生活	10
怀孕前应做的营养准备	10
准爸爸优生饮食应当心	11
预防“出生缺陷宝宝”的措施	12
向医生做优生咨询	13
仔细安排孕前饮食与健身计划	13
不宜在酒后受孕	13
婚后不宜立即怀孕	14
停服避孕药后不宜立即怀孕	15
避孕期间不宜怀孕	16
早产及流产后不宜立即再孕	16



全方位孕产育儿系列丛书

Quan Fang Wei Yun Chan Yu Er Xi Lie Cong Shu



第二章 怀孕1~5个月的安产保健

怎样知道自己怀孕了	19
轻松计算预产期	20
惊喜的第一个月(0~4周)	20
难言的第二个月(5~8周)	29
怀孕三个月(9~12周)	40
怀孕四个月(13~16周)	59
怀孕五个月(17~20周)	69



第三章 怀孕6~10个月的安产保健

怀孕六个月(21~24周)	85
怀孕七个月(25~28周)	92
怀孕八个月(29~32周)	99
怀孕九个月(33~36周)	104
怀孕十个月(37~40周)	108
准妈妈保健菜谱	127



第四章 产后产妇保健知识

产褥期注意事项	151
产后休养环境	155
常用的饮食催奶方法	157
产妇不宜急于节食	158
产妇应注意预防感冒	158



产妇应重视产后检查	159
产褥期饮食误区	160
新生儿洗浴方法	161
母乳喂养的注意事项	162
哺乳期乳房护理	169
产后颈背腰腿酸痛的预防措施	170
妊高征产妇产后注意事项	172
产妇产后情绪的调整	173
产后恢复月经周期的时间	175
产后应做妇科检查	175
产后性生活注意事项	176
如何对付产后变丑	179



第五章 产后滋补营养食谱

适合产妇食用的食物	185
适合产妇食用的蔬菜	186
产妇应注意摄入滋补性食品	187
产后补血食物大搜罗	188
产妇不宜急于服用人参	188
产妇不宜吃炖母鸡	189
促进产妇身体康复的药膳	189
适合产妇食用的蔬菜有哪些	191
产后吃水果的注意事项	192
产妇宜食用桂圆	192
产妇宜食用山楂	193
产妇补充红糖以多少为宜	193
产妇吃鸡蛋要适量	194
产妇在分娩后3个月内忌食味精	194
哺乳食谱	202



全方位孕产育儿系列丛书

Quan Fang Wei Yun Chan Yu Er Xi Lie Cong Shu



第六章 新生儿生长发育与保健

正常新生儿生理特征	219
新生儿特殊生理状态与常见问题处理	228
新生儿喂养与日常护理	230
谨慎用药	232
不要喂水,不要让宝宝吸橡皮奶嘴	232
新生儿体格锻炼	238
新生儿常见疾病	243



第一章



孕前准备很重要



怀孕前先做一个周全的计划会给妊娠带来好的开始。这样,你不但可以在心理上做好怀孕的准备,而且能够采取一些措施,以增加受孕的机会,最终拥有一个健康又聪明的宝宝。



夫妻双方受孕前要做的准备

停药避孕药

受孕前半年要完全停止服用避孕药,使身体恢复到正常的月经周期。因为避孕药含有人工合成孕激素和少量雌激素,对胎儿有一定的危害。最好等到有三次正常月经周期后再怀孕,在此期间可用避孕套或子宫帽进行避孕。如服用避孕药失败怀孕,或怀孕后又服用了避孕药,应尽早流产,以保证生一个健康聪明的宝宝。在未恢复正常的月经周期前就受孕的话,婴儿的预产期就不好计算。

理想的孕前准备至少在怀孕前3个月就应该开始。

确定是否进行过风疹疫苗的预防注射

因为怀孕早期准妈妈一旦感染风疹病毒,此病毒可通过胎盘和血液进入胎儿体内。由于此时胎儿正处于各器官的形成阶段,病毒的感染可使细胞分化受到抑制,如果胎儿器官发育受阻,有可能发生畸形,严重者可发生早产、死产。

服用叶酸等微量元素

开始服用叶酸等微量元素,保证均衡、充足的营养。叶酸是一种水溶性维生素,机体需要利用叶酸制造血液中的红细胞,因此叶酸对细胞分裂和增长具有非常重要的作用。准妈妈如果缺乏叶酸,除可引起准妈妈巨幼红细胞贫血外,还可导致胎儿发生神经管缺陷畸形。因此要及早补充叶酸。

一般神经管缺陷主要发生在末次月经后第42~47天,此期间如果叶酸摄入不足,将会影响胎儿神经管的发育,导致畸形的发生。因此专家认为,最好能在怀孕前3个月到怀孕后3个月期间补充叶酸,每日补充0.4毫克。更早开始补充和延长补充时间对准妈妈有益无害。

锻炼身体,使身体、情绪处于最佳状态。

丈夫必须要做的准备

要孕育一个健康聪明的孩子,男方精子的数量和质量同样是至关重要的,同



全方位孕产育儿系列丛书

Quan Fang Wei Yun Chan Yu Er Xi Lie Cong Shu

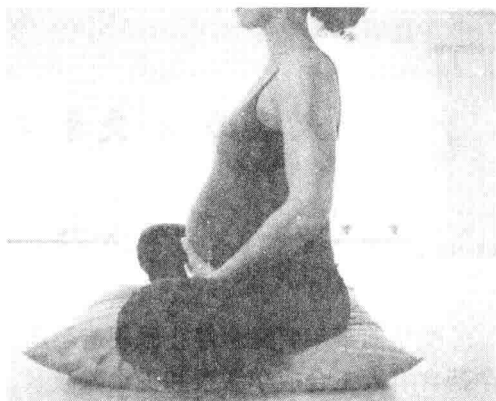
怀孕安产知识一本通

为优生之本。因此,准爸爸同样也应积极去准备。

因为精子成熟需要两个多月的时间,所以男方的准备也至少在3个月之前开始,需要注意的有:

治疗生殖系统疾病

在男性生殖器官中,睾丸是创造精子的“工厂”,附睾是储存精子的“仓库”,输精管是“交通枢纽”,精索动、静脉是后勤供应的“运输线”,前列腺液是运送精子必需的“润滑剂”。如果在其中某一个环节出现问题,都会影响精子的产生和运输。例如梅毒、淋病等性病会影响精子的生成、发育和活动能力,前列腺炎、精索静脉曲张、结核等疾病可造成不育,需进行早期治疗。



防热

睾丸的温度应低于身体其他部位的温度,这样才能产出正常的精子。精子对温度的要求比较严格,必须在低于体温的条件下才能正常发育,温度过高可以杀死精子,或不利于精子生长,甚至会使精子活力下降过多而导致不育。据资料统计,男子不育症中有相当一部分人是由于睾丸温度高于正常温度所致。因此要尽量避免导致睾丸温度升高的因素,如长时间骑车、久坐不动、穿紧身牛仔裤、洗桑拿、用过热的水洗澡等。

适当的性生活

性生活频繁必然使精液稀少,精子的数量和质量也会相应减少和降低,一般2~3天一次即可。

避免接触有害物质

许多物理、化学、生物因素会使精子畸形或染色体异常,如铅、苯、二甲苯、汽油、氯乙烯、X线及其他放射性物质、农药、除草剂、麻醉药等均可致胎儿畸形。如果接触农药、杀虫剂、二氧化硫、铜、镉、汞、锌等有害物质过久,体内残留量一般在停止接触后6个月至1年才能基本消除,在此期间也不宜受孕。



戒除不良嗜好

吸烟、酗酒、吸毒不仅影响身体健康,而且可使精子质量下降。饮酒过度可使精子发生形态和活动度的改变,甚至会杀死精子,从而影响受孕和胚胎发育,先天智力低下和畸形儿发生率相对增高。随吸烟量的增加,精子畸形率呈显著增高趋势,精子的活动度呈明显下降趋势。一般情况下,丈夫需在孕前2~3个月戒除烟酒,这样才能有足够的时间产生优质的精子。



怀孕前应接种的疫苗

每个准备做妈妈的人都希望在孕育宝宝的十个月里平平安安,不受疾病的打扰。虽然加强锻炼、增强机体抵抗力是根本的解决之道,但针对某些传染疾病,最直接、最有效的办法就是注射疫苗。目前,我国还没有专为准备怀孕的女性设计的免疫计划。但是,你在怀孕前最好能接种两种疫苗:一是风疹疫苗;另一个是乙肝疫苗。因为准妈妈一旦感染上这两种疾病,病毒会垂直传播给胎儿,造成不良的甚至是严重的后果。

风疹疫苗

风疹病毒可以通过呼吸道传播,如果准妈妈感染上风疹,有25%的早孕期风疹患者会出现先兆流产、流产、胎死宫内等严重后果。也可能会导致胎儿出生后出现先天性畸形,例如先天性心脏病、先天性耳聋等。因此,最好的预防办法就是在怀孕前注射风疹疫苗。

注射时间

至少在孕前3个月予以注射,因为注射后大约需要3个月的时间,人体内才会产生抗体。疫苗注射有效率在98%左右,可以达到终身免疫。目前国内使用最多的是风疹、麻疹、腮腺炎三项疫苗,称为麻风腮疫苗,即注射一次疫苗可同时预防这3项疾病。如果准妈妈对风疹病毒已经具有自然免疫力,则无须接种风疹疫苗。

乙肝疫苗

我国是乙型肝炎高发地区,被乙肝病毒感染的人群高达10%左右。母婴垂



直传播是乙型肝炎重要传播途径之一。如果一旦传染给孩子,他们中 85%—90% 会发展成慢性乙肝病毒携带者,其中 25% 在成年后会转化成肝硬化或肝癌,因此应及早预防。

注射时间

按照 0、1、6 的程序注射。即从第一针算起,在此后 1 个月时注射第二针,在 6 个月的时候注射第三针。加上注射后产生抗体需要的时间,至少应该在孕前 9 个月进行注射。免疫率可达 95% 以上。免疫有效期在 7 年以上,如果有必要,可在注射疫苗后五六年时加强注射一次。一般 3 针注射需要 4 支疫苗,高危人群(身边有乙肝患者)可加大注射量,一般需要 6 支疫苗。

这两项疫苗在注射之前都应该进行检查,确认被注射人没有感染风疹和乙肝病毒。

另外还有一些疫苗可根据自己的需求,向医生咨询,做出选择:甲肝疫苗、水痘疫苗、流感疫苗、狂犬疫苗。另外,卡介苗、脊髓灰质炎糖丸疫苗、百白破三联疫苗、乙型脑炎疫苗(简称乙脑疫苗)、流行性脑脊髓膜炎疫苗(简称流脑疫苗)都已纳入免疫计划中,应该在成年之前注射完毕。但无论注射何种疫苗,都应遵循至少在受孕前 3 个月注射的原则。而且,疫苗毕竟是病原或降低活性的病毒,并不是打得越多越好。坚持锻炼,增强体质才是防病、抗病的关键。



怀孕前需要查口腔

许多女性在计划怀孕前,都会有意识地到医院的内科、妇产科做相关的身体检查和化验,保证自己的身体在受孕前达到最佳状态。但是你知道吗,还有一道必不可少的检查项目是不应该漏掉的——口腔保健。

准备怀孕居然和口腔有关系? 回答是肯定的。因为孕期许多常见病的发生都和你是否进行口腔检查密切相关。一般来说,孕前应该进行这样一些项目的口腔检查。

牙龈炎和牙周炎:女性在怀孕后,体内的雌性激素水平明显上升,尤其是黄体酮水平上升很高,会使牙龈中血管增生,血管的通透性增强,容易诱发牙龈炎,这被称作“妊娠期牙龈炎”。研究证实,怀孕前未患牙龈炎的女性,其怀孕后患“妊



妊娠期牙龈炎”的比例和严重程度均大大降低；而在孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性，怀孕后炎症会更加严重，牙龈会出现增生、肿胀，出血显著，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，称为“妊娠期龈瘤”，极容易出血，严重时还会妨碍进食。另外，患者牙周袋中细菌毒性增加，对牙周骨组织的破坏也加重，往往引起多颗牙齿的松动脱落。如果是中度、重度的牙周炎，准妈妈生出早产儿和低体重儿的机会也会大大增加。所以，怀孕前应该进行牙龈炎和牙周炎的检查和治疗。

龋齿：也就是大家常说的蛀牙。孕前生理的改变和饮食习惯的变化，以及对口腔护理的疏忽，常常会加重蛀牙病情的发展。一旦爆发急性牙髓炎或根尖炎，不但会给准妈妈带来难以忍受的痛苦，而且服药不慎也会给胎儿造成不利影响。另外有调查证明，母亲患有蛀牙，生出的小宝宝患蛀牙的可能性也大大增加，原因之一就是母亲是婴儿口腔中致蛀牙细菌的最早传播者，准妈妈口腔中的变形链球菌就可以通过母婴垂直传播。所以，怀孕以前治愈蛀牙无论对自己，还是对小宝宝都是有好处的。

阻生智齿：阻生智齿是指口腔中最后一颗磨牙（俗称“后槽牙”），由于受颌骨和其他牙齿的阻碍，不能完全萌出，造成部分牙体被牙龈所覆盖。以下颌第三磨牙最为常见。阻生智齿的牙体与牙龈之间存在较深的间隙（医学上称为“盲袋”），容易积留食物残渣，导致细菌滋生、繁殖而直接引起急、慢性炎症，就是通常说的“智齿冠周炎”。由于智齿多在18岁以后萌出，且智齿冠周炎又最容易发生在20~35岁之间，而这今年龄段恰好是育龄女性选择怀孕的时间，所以要想防治这种病的发生，就应该在孕前将口腔中阻生智齿拔除。

口腔卫生：有怀孕的打算了，就应当到口腔科（最好是专门为准准妈妈检查的口腔科）做口腔卫生状况检查，接受口腔大夫的健康指导，这是非常关键的一点。孕期口腔常见病都与口腔的卫生状况密切相关，你需要知道如何正确地刷牙和使用牙线，以及孕期如果患口腔科疾病，何时进行治疗是安全等等相关知识。

做好孕前心理准备

所谓孕前心理准备，是指夫妻双方应在心理状态良好的情况下完成受孕。凡是双方或一方受到较强的劣性精神刺激，如心绪不佳、忧郁、苦闷或夫妻之间关系紧张、闹矛盾时都不宜受孕，应该等到双方关系融洽、心情愉快时再完成受孕。研究表明，在心理状态不佳时受孕，可对胎儿产生有害的影响。



全方位孕产育儿系列丛书

Quan Fang Wei Yun Chan Yu Er Xi Lie Cong Shu

做好孕期物质准备

生儿育女对人生来说是件大事,需要进行必要的物质准备。如果刚刚结婚,欠下外债,或经济状况较差,或双方或一方正在紧张地准备考试,参加函授学习等,就不适合马上受孕,应该等一等,待条件成熟时再生育。



选择适当的受孕时机

存在以下情况的妇女,应选择适当的受孕时间,才能避免对胎儿造成不良影响。

●口服避孕药的妇女最好在停药一个月后再怀孕,因为口服避孕药中的雌激素和孕激素会对胎儿性器官产生一定的影响。

●上节育环的妇女取环后要有2~3次正常月经后再怀孕。

●人流、早产的妇女至少要等3个月后再怀孕,因为人流或早产后,子宫的恢复时间为3个月左右。

●剖腹产后的妇女至少要在两年以后再怀孕。

●以往因早孕与葡萄胎后恶变较容易混淆,故建议患过葡萄胎后的妇女两年后再怀孕。由于目前诊断水平已大为提高,这种限制也可相应缩短或取消。

●大量饮酒后的妇女要过20天后再怀孕。

●X线照射后的妇女过4周后怀孕较为安全。

●长期服药的妇女,由于各种药物的作用、排泄时间,以及对卵细胞的影响等各有不同,因此最好在医生指导下确定受孕时间。



抓住最佳的生育时间

从季节上来讲,夏天气温较高,食欲及睡眠都欠佳,体力和精力也较差,出汗多,喝水也多,容易导致水与电解质平衡失调,这样会影响人体生殖细胞的质量。

受孕的最佳月份应在7月和8月两个月。