

坐月子与新生儿

护理细节全知道

专家指导版

北京妇产医院围生医学专家
主任医师 王琪 编著



中国妇女出版社

孕产期保健

细节全知道

专家指导版

北京妇产医院围生医学专家
主任医师 王琪 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健细节全知道: 专家指导版/王琪编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5127-0692-7

I. ①孕… II. ①王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—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085090号

孕产期保健细节全知道 (专家指导版)

作 者: 王 琪 编著

责任编辑: 李 里

版式设计: 方方设计

封面制作: 陈 光

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 25

字 数: 370千字

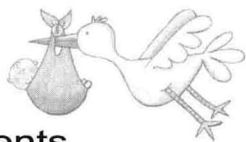
版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0692-7

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 contents

第1章 孕前准备细节：优生优育的基础

- ◊ 1 优生从择偶开始 / 2
- ◊ 2 近亲结婚的危害 / 3
- ◊ 3 遗传与优生的关系 / 4
- ◊ 4 优生的措施 / 4
- ◊ 5 婚前体检——优生优育第一关 / 5
- ◊ 6 婚前检查的主要内容 / 6
- ◊ 7 准备怀孕的女性要做好充分的心理准备 / 7
- ◊ 8 孕前男性的心理准备 / 7
- ◊ 9 夫妻感情是优生重要条件 / 8
- ◊ 10 稳固的家庭关系是孕育宝宝的基础 / 8
- ◊ 11 了解生殖系统 / 9
- ◊ 12 了解受孕过程 / 11
- ◊ 13 了解受孕的条件 / 12
- ◊ 14 最佳生育年龄 / 13
- ◊ 15 父亲高龄对优生不利 / 14
- ◊ 16 女性高龄妊娠的危险 / 14
- ◊ 17 选择什么季节怀孕最理想 / 15
- ◊ 18 最佳受孕时机 / 16
- ◊ 19 最佳受孕环境 / 17
- ◊ 20 准爸爸的自我检测 / 17
- ◊ 21 准妈妈的自我检测 / 18
- ◊ 22 夫妻双方都要谨慎用药 / 19
- ◊ 23 什么是遗传病 / 20
- ◊ 24 先天性疾病和遗传性疾病的区别 / 20
- ◊ 25 孕前应该咨询哪些常见遗传病 / 21
- ◊ 26 有必要进行遗传咨询的夫妇 / 21
- ◊ 27 怀孕前要多锻炼身体 / 22
- ◊ 28 女性孕前将体重调整至最佳状态 / 22
- ◊ 29 孕前不宜过度减肥 / 24
- ◊ 30 停止避孕，谨慎用药，提供优质卵子 / 24
- ◊ 31 丈夫应细心呵护“种子”质量 / 25
- ◊ 32 孕前需要体检的项目 / 27
- ◊ 33 准爸爸也要做孕前体检 / 29
- ◊ 34 提前做好孕前防疫 / 30
- ◊ 35 治愈好慢性病再怀孕 / 31
- ◊ 36 提前治疗口腔疾病 / 33
- ◊ 37 孕前要治疗痔疮 / 33
- ◊ 38 携带乙肝病毒或患有乙肝女性的
孕育指导 / 34
- ◊ 39 孕前要学会心理调适 / 35
- ◊ 40 孕前准备不要过头 / 36
- ◊ 41 子宫肌瘤治愈后再怀孕 / 36
- ◊ 42 停用避孕药后至少6个月才能怀孕 / 37
- ◊ 43 紧急避孕药不可常吃 / 37
- ◊ 44 酒后忌受孕 / 38
- ◊ 45 洞房之夜忌受孕 / 39





- ◊ 46 蜜月旅行忌受孕 / 39
- ◊ 47 早产及流产后忌立即再孕 / 40
- ◊ 48 长期服用药物的女性忌立即怀孕 / 40
- ◊ 49 受过X线照射不久的女性忌立即怀孕 / 41
- ◊ 50 孕前要戒烟 / 41
- ◊ 51 为了胎儿的健康, 请暂时远离电脑 / 42
- ◊ 52 生男生女准爸爸说了算 / 43
- ◊ 53 通过饮食不能控制生男生女 / 43
- ◊ 54 父母血型与子女血型的遗传 / 44
- ◊ 55 会遗传的容貌特征 / 45
- ◊ 56 不要忽视智力的遗传因素 / 46
- ◊ 57 智力遗传因素关键在于母亲 / 47

第2章 全面均衡营养: 让宝宝健康又聪明

- ◊ 1 优质受精卵需要的营养 / 50
- ◊ 2 准妈妈营养补充要点 / 50
- ◊ 3 预防胎儿畸形, 及早补充叶酸 / 51
- ◊ 4 调整孕前饮食结构 / 52
- ◊ 5 准爸爸孕前饮食建议 / 53
- ◊ 7 准妈妈在生活中的营养需求 / 53
- ◊ 8 准妈妈饮食原则 / 54
- ◊ 9 孕期必需的七大营养素 / 55
- ◊ 10 必需营养素——蛋白质 / 56

- ◊ 11 必需营养素——碳水化合物 / 56
- ◊ 12 必需营养素——脂肪 / 57
- ◊ 13 必需营养素——纤维素 / 57
- ◊ 14 必需营养素——维生素E / 58
- ◊ 15 必需营养素——维生素C / 58
- ◊ 16 必需营养素——维生素A / 59
- ◊ 17 必需营养素——B族维生素 / 60
- ◊ 18 选对食物, 让胎儿更聪明 / 60
- ◊ 19 孕早期有益胎儿大脑发育的食物 / 62
- ◊ 20 保证均衡营养, 不宜偏食 / 62
- ◊ 21 准妈妈营养不良害处多 / 64
- ◊ 22 孕早期饮食建议 / 64
- ◊ 23 孕早期不宜过量食用酸味食物 / 65
- ◊ 24 饮食调整缓解孕吐 / 66
- ◊ 25 能缓解孕吐的营养餐 / 67
- ◊ 26 孕妇奶粉该不该喝 / 69
- ◊ 27 远离威胁胎儿的食物 / 70
- ◊ 28 孕早期的保胎原则 / 72
- ◊ 29 需要深入了解的保胎食物 / 72
- ◊ 30 一日三餐巧安排 / 73
- ◊ 31 避免食物中的激素和抗生素 / 74
- ◊ 32 准妈妈饮水原则 / 75
- ◊ 33 注意补充益智营养卵磷脂 / 76
- ◊ 34 孕期要注意补钙 / 77
- ◊ 35 孕期缺碘影响胎儿智力 / 77



- ◁ 36 孕期要多吃含锌食物 / 78
- ◁ 37 孕期避免营养过剩 / 79
- ◁ 38 少吃多餐保健康 / 80
- ◁ 39 孕期适量吃肉 / 80
- ◁ 40 孕期蔬菜不可少 / 81
- ◁ 41 孕期水果不过量 / 82
- ◁ 42 豆类及豆制品能健脑 / 83
- ◁ 43 吃点坚果胎儿更聪明 / 83
- ◁ 44 准妈妈吃粗粮有讲究 / 85
- ◁ 45 准妈妈宜多吃玉米 / 85
- ◁ 46 准妈妈不宜过量吃菠菜 / 86
- ◁ 47 每天吃些巧克力 / 86
- ◁ 48 准妈妈冬天宜适量吃羊肉 / 87
- ◁ 49 准妈妈经常吃牛肉可预防贫血 / 87
- ◁ 50 孕期少吃火锅 / 88
- ◁ 51 低盐清淡更健康 / 89
- ◁ 52 孕期吃油有讲究 / 89
- ◁ 53 预防妊娠纹的饮食原则 / 90
- ◁ 54 远离妊娠纹的明星食物 / 91
- ◁ 55 职场准妈妈如何吃零食 / 91
- ◁ 56 准妈妈不宜贪吃冷饮 / 92
- ◁ 57 不宜滥用滋补品 / 93
- ◁ 58 准妈妈慎选功能性饮料 / 94
- ◁ 59 准妈妈不宜多喝果汁 / 94
- ◁ 60 准妈妈要坚持每天喝牛奶 / 95
- ◁ 61 哪些准妈妈不宜喝牛奶 / 96
- ◁ 62 罐头食品要少吃 / 96
- ◁ 63 准妈妈不宜喝过量、过浓的茶 / 97
- ◁ 64 防止食物过敏 / 97
- ◁ 65 盲目节食危害多 / 98
- ◁ 66 孕中期饮食摄入 / 98
- ◁ 67 为胎儿补充“脑黄金” / 99
- ◁ 68 素食准妈妈如何保证营养摄入 / 100
- ◁ 69 骨头汤不宜长时间熬煮 / 101
- ◁ 70 准妈妈忌吃桂圆 / 101
- ◁ 71 准妈妈吃栗子好处多 / 102
- ◁ 72 多吃菇类和瓜子 / 103
- ◁ 73 准妈妈应补铁防贫血 / 104
- ◁ 74 孕后期饮食控制 / 105
- ◁ 75 不要经常饮用碳酸饮料 / 106
- ◁ 76 缓解腿脚抽筋的饮食方案 / 106
- ◁ 77 饮食缓解便秘 / 107
- ◁ 78 吃对食物去水肿 / 108
- ◁ 79 胎儿不宜缺铜 / 108
- ◁ 80 饮食解决孕期腹胀、胀气问题 / 109
- ◁ 81 钙、铁同补预防妊娠高血压 / 110
- ◁ 82 巧吃食物预防黄褐斑 / 110
- ◁ 83 饮食调理孕后期气喘症状 / 111
- ◁ 84 孕期，这些调味料要少吃 / 112
- ◁ 85 双胞胎准妈妈的营养补充策略 / 113
- ◁ 86 益生菌，准妈妈和胎儿健康的双重保证 / 114
- ◁ 87 准妈妈睡前吃夜宵坏处多 / 115
- ◁ 88 准妈妈喝药草茶应注意安全问题 / 116
- ◁ 89 推荐适合孕期饮用的茶饮 / 117
- ◁ 90 吃对食物，为分娩加分 / 118
- ◁ 91 补锌助力妈妈顺利分娩 / 119





- ◇ 92 临产时的饮食 / 120
- ◇ 1 排卵期易受孕 / 122
- ◇ 2 正确计算排卵期 / 122
- ◇ 3 排卵期心态的调整 / 124
- ◇ 4 让受孕更轻松 / 124
- ◇ 5 性高潮有利于受孕优生 / 125
- ◇ 6 改变阴道环境，增加受孕概率 / 125
- ◇ 7 最好在夫妻生物钟都处在高潮期时受孕 / 126
- ◇ 8 科学的性生活，是孕育聪明又健康宝宝的前提 / 127
- ◇ 9 孕前性生活要适度 / 128
- ◇ 10 亚健康状态下不宜受孕 / 128
- ◇ 11 远离生活环境污染 / 129
- ◇ 12 远离“电磁杀手”保护胎儿健康 / 130
- ◇ 13 远离会对胎儿造成伤害的工作 / 131
- ◇ 14 居家环境要适宜 / 132
- ◇ 15 不要长时间看电视 / 133
- ◇ 16 手机辐射也要防 / 134
- ◇ 17 安全使用微波炉、电磁炉 / 135
- ◇ 18 警惕甲醛对人体的危害 / 135
- ◇ 19 警惕苯对人体的危害 / 136
- ◇ 20 警惕氡对人体的危害 / 137
- ◇ 21 警惕氨对人体的危害 / 137
- ◇ 22 石材放射性对人体的危害 / 138
- ◇ 23 怎样预防室内装修污染 / 139
- ◇ 24 注意居室通风 / 140
- ◇ 25 远离厨房油烟 / 140
- ◇ 26 居室最好不铺地毯 / 141
- ◇ 27 高温环境对准妈妈有危害 / 142
- ◇ 28 准妈妈应远离生活中常用化学制品的毒害 / 142
- ◇ 29 准妈妈要合理用药 / 144
- ◇ 30 远离致畸药物 / 145
- ◇ 31 孕期服用中草药要谨慎 / 146
- ◇ 32 孕期慎用抗生素 / 147
- ◇ 33 孕期最好不要养宠物 / 147
- ◇ 34 你是高危孕妇吗 / 148
- ◇ 35 职场准妈妈，了解自己的权益 / 149
- ◇ 36 养成早起早睡的好习惯 / 150
- ◇ 37 了解怀孕征兆 / 151
- ◇ 38 自助测孕的方法 / 152
- ◇ 39 医院的测孕方法 / 153
- ◇ 40 何时开始常规孕期检查 / 153
- ◇ 41 早孕反应的主要表现 / 154
- ◇ 42 有早孕反应也不必担心营养不足 / 156
- ◇ 43 警惕意外流产 / 156
- ◇ 44 不宜盲目保胎 / 157
- ◇ 45 不宜盲目使用黄体酮保胎 / 158
- ◇ 46 体检注意事项 / 158
- ◇ 47 定期产检保障健康 / 159
- ◇ 48 产检项目说明 / 161
- ◇ 49 高龄准妈妈可能要进行的四大检查 / 162
- ◇ 50 建卡要趁早 / 163
- ◇ 51 选择孕妇胸罩和内裤 / 165
- ◇ 52 选购孕妇装的标准 / 166
- ◇ 53 托腹带的使用要点 / 166
- ◇ 54 矮跟鞋子最舒适 / 167



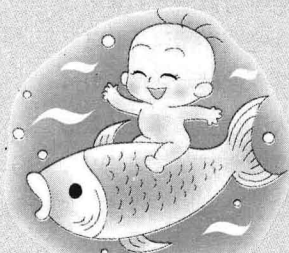
- ◁ 55 准妈妈要保证睡眠质量 / 168
- ◁ 56 舒适卧具对睡眠也很重要 / 169
- ◁ 57 准妈妈洗脸的两个诀窍 / 169
- ◁ 58 保护牙齿, 预防疾病 / 170
- ◁ 59 孕期口腔保健要点 / 170
- ◁ 60 牙周炎成为孕妇早产祸首 / 171
- ◁ 61 准妈妈洗澡要注意安全 / 172
- ◁ 62 孕期洗发、护发有方 / 173
- ◁ 63 孕期护肤小锦囊 / 173
- ◁ 64 预防妊娠纹 / 174
- ◁ 65 孕期乳房护理 / 174
- ◁ 66 纠正凹陷乳头 / 175
- ◁ 67 进行有规律的乳房按摩 / 176
- ◁ 68 准妈妈要警惕的化妆品 / 177
- ◁ 69 孕期避免使用指甲油 / 178
- ◁ 70 孕期易过敏, 注意预防 / 179
- ◁ 71 怀孕期间尽量不要粉刷房间 / 180
- ◁ 72 孕期做家务要讲方法 / 181
- ◁ 73 准妈妈夏季保健原则 / 182
- ◁ 74 准妈妈吹空调要得当 / 183
- ◁ 75 准妈妈冬季保健六注意 / 184
- ◁ 76 经常晒太阳宝宝身体壮 / 185
- ◁ 77 准妈妈要注意预防病毒感染 / 186
- ◁ 78 种植花草, 让准妈妈在家也能接触大自然 / 187

- ◁ 79 准妈妈室内不宜放置的花草 / 189
- ◁ 80 谨慎使用风油精、清凉油、花露水 / 190
- ◁ 81 孕期要慎用精油 / 190
- ◁ 82 孕期谨防香水“有毒” / 191
- ◁ 83 电热毯会致畸 / 191
- ◁ 84 准爸爸要注意行为上的禁忌 / 192
- ◁ 85 调整坐姿、走姿、站姿 / 193
- ◁ 86 孕期尽量避免戴隐形眼镜 / 193
- ◁ 87 准妈妈不要迷恋麻将 / 194
- ◁ 88 孕妇不宜久坐久站 / 195
- ◁ 89 上下班要注意安全 / 195
- ◁ 90 计算胎动的方法 / 196
- ◁ 91 测量宫高、腹围 / 197
- ◁ 92 孕期接种疫苗宜慎重 / 198
- ◁ 93 多胎妊娠更需加倍呵护 / 199
- ◁ 94 准妈妈体重增长要达标 / 200
- ◁ 95 准妈妈驾车, 安全第一 / 201
- ◁ 96 孕晚期不宜远行 / 203
- ◁ 97 孕晚期适宜的姿势 / 203
- ◁ 98 过年过节要注意休息 / 204
- ◁ 99 准妈妈千万注意不要动了“胎气” / 205
- ◁ 100 准妈妈佩戴首饰要谨慎 / 206
- ◁ 101 职场准妈妈要注意工作环境 / 207
- ◁ 102 准妈妈何时停止工作 / 208
- ◁ 103 职场准妈妈如何请产假 / 209
- ◁ 104 证件一个都不能少 / 210

第4章 健康管理: 孕期疾病与异常

- ◁ 1 孕期阴道出血 / 212
- ◁ 2 警惕宫外孕 / 212
- ◁ 3 如何预防宫外孕 / 214
- ◁ 4 警惕孕早期阴道出血 / 215

- ◈ 5 什么是葡萄胎 / 216
- ◈ 6 警惕着床位置不当 / 216
- ◈ 7 妊娠剧吐 / 217
- ◈ 8 孕期失眠原因与对策 / 217
- ◈ 9 孕早期感冒应对方法 / 218
- ◈ 10 孕期高热的危害 / 220
- ◈ 11 妊娠牙龈炎 / 221
- ◈ 12 孕期拔牙可致流产 / 222
- ◈ 13 孕期多汗怎么办 / 223
- ◈ 14 孕期阴道炎 / 223
- ◈ 15 真菌性阴道炎的预防和治疗 / 224
- ◈ 16 怎样治疗真菌性阴道炎 / 225
- ◈ 17 白带异常 / 226
- ◈ 18 尿频、尿失禁 / 226
- ◈ 19 尖锐湿疣 / 227
- ◈ 20 便秘 / 228
- ◈ 21 腹痛的鉴别 / 228
- ◈ 22 孕早期腹泻应对方法 / 229
- ◈ 23 痔疮 / 230
- ◈ 24 缓解小腿抽筋 / 230
- ◈ 25 孕妇为什么容易心慌气短 / 231
- ◈ 26 预防静脉瘤 / 232
- ◈ 27 正确处理孕期鼻出血 / 232
- ◈ 28 妊娠瘙痒症 / 233
- ◈ 29 缺铁性贫血 / 233
- ◈ 30 如何缓解静脉曲张 / 234
- ◈ 31 水肿的影响及预防 / 235
- ◈ 32 关注自己的血压变化 / 236
- ◈ 33 先兆子痫是怎么回事 / 237
- ◈ 34 妊娠高血压 / 237
- ◈ 35 易患妊娠高血压的人群 / 238
- ◈ 36 妊娠高血压疾病患者要小心眼底病变 / 239
- ◈ 37 妊娠高血压的预防和治疗 / 239
- ◈ 38 妊娠高血压疾病患者的饮食建议 / 239
- ◈ 39 妊娠高血压疾病患者适宜多吃的食物 / 240
- ◈ 40 妊娠期糖尿病 / 241
- ◈ 41 如何预防妊娠期糖尿病 / 241
- ◈ 42 出现下列情况应考虑终止妊娠 / 242
- ◈ 43 贪吃的孕妇易得妊娠糖尿病 / 243
- ◈ 44 如何缓解腰酸背痛 / 244
- ◈ 45 胃部灼烧感 / 244
- ◈ 46 妊娠水肿 / 245
- ◈ 47 警惕妊娠中毒症 / 246
- ◈ 48 警惕胎儿宫内发育迟缓 / 247
- ◈ 49 胎儿畸形 / 248
- ◈ 50 溶血症 / 249
- ◈ 51 脐带缠绕 / 249
- ◈ 52 脐带绕颈是否需要剖宫产 / 250
- ◈ 53 妊娠期肾盂肾炎 / 251
- ◈ 54 妊娠期肥胖 / 251
- ◈ 55 控制体重, 避免生出巨大儿 / 252
- ◈ 56 早产的预防 / 253
- ◈ 57 仰卧位综合征 / 254
- ◈ 58 胎位异常及早纠正 / 255
- ◈ 59 警惕胎盘前置 / 256
- ◈ 54 预防难产 / 256
- ◈ 60 羊水栓塞 / 257
- ◈ 61 羊水过多是怎么回事 / 258
- ◈ 62 羊水过少是怎么回事 / 258



- ◊ 63 什么是过期妊娠 / 259
- ◊ 64 孕期疼痛, 巧妙应对 / 260
- ◊ 65 警惕胎膜早破 / 261

第5章 调整心态: 准妈妈的心理调适方案

- ◊ 1 不良情绪可导致不孕 / 264
- ◊ 2 好情绪助你怀上健康宝宝 / 264
- ◊ 3 准妈妈情绪变化的原因 / 265
- ◊ 4 做好孕育的心理准备 / 266
- ◊ 5 进入母亲的角色 / 266
- ◊ 6 准妈妈乐观, 胎儿更健康 / 267
- ◊ 7 孕妇要避免恐惧心理 / 268
- ◊ 8 孕妇要避免烦躁心理 / 269
- ◊ 9 孕妇不要有依赖心理 / 270
- ◊ 10 孕妇要避免忧郁心理 / 271
- ◊ 11 孕妇不要经常发脾气 / 272
- ◊ 12 孕妇不要有羞怯心理 / 273
- ◊ 13 孕妇忌备物心理 / 273
- ◊ 14 胎教不要期望值过高 / 274
- ◊ 15 胎动会受准妈妈情绪影响 / 275
- ◊ 16 不良情绪会导致流产 / 276
- ◊ 17 妈妈压力大, 宝宝有感应 / 276
- ◊ 18 分娩之痛不要怕 / 277
- ◊ 19 妊娠斑、妊娠纹不宜过分担心 / 278
- ◊ 20 工作、生育如何取舍 / 278
- ◊ 21 准妈妈不要患上“恐药症” / 279
- ◊ 22 调整情绪, 避免“致畸幻想” / 280
- ◊ 23 准爸爸, 给妻子更多的爱 / 280
- ◊ 24 温馨家居让心情更好 / 281
- ◊ 25 音乐可以帮助稳定情绪 / 282
- ◊ 26 运动可以帮助找回自信 / 283
- ◊ 27 孕期抑郁症的表现 / 283
- ◊ 28 孕期抑郁症的危害 / 284

- ◊ 29 孕期抑郁症的调整 / 285
- ◊ 30 孕期焦虑危害多 / 285
- ◊ 31 孕期多梦的原因 / 286
- ◊ 32 冥想有助于放松 / 287
- ◊ 33 自信是战胜恶劣情绪的法宝 / 288
- ◊ 34 准爸爸的亲情减压法 / 288
- ◊ 35 在矛盾爆发时做好沟通 / 289
- ◊ 36 寻求朋友的帮助 / 290
- ◊ 37 照快乐的大肚照片 / 290
- ◊ 38 临产前不要过于焦急 / 292

第6章 合理运动: 孕全程健身方案

- ◊ 1 孕前适度运动有利于受孕 / 294
- ◊ 2 孕期运动好处多 / 294
- ◊ 3 适合准妈妈的健身项目 / 295
- ◊ 4 制订一个锻炼计划 / 296
- ◊ 5 准妈妈健身安全守则 / 296
- ◊ 6 不同时期做不同运动 / 297
- ◊ 7 锻炼时间巧安排 / 297
- ◊ 8 运动前的热身准备 / 298
- ◊ 9 运动期间注意补充水分 / 298
- ◊ 10 健身衣物的选择 / 299
- ◊ 11 运动之后不宜马上休息 / 300
- ◊ 12 散步是最佳孕期运动 / 300
- ◊ 13 有氧运动可选择游泳 / 301
- ◊ 14 爬楼梯须适度 / 302
- ◊ 15 矫正孕期的驼背姿势 / 303





- ◊ 16 轻松舞蹈适合孕期锻炼 / 304
- ◊ 17 孕期练习瑜伽益处多 / 305
- ◊ 18 孕期瑜伽动作推荐 / 306
- ◊ 19 呼吸也可以锻炼身体 / 309
- ◊ 20 让胸部挺拔的小动作 / 310
- ◊ 21 给爱逛街的准妈妈的忠告 / 311
- ◊ 22 孕期旅行安全第一 / 311
- ◊ 23 孕期可骑自行车 / 312
- ◊ 24 夫妻体操 / 313
- ◊ 25 纠正胎位的膝胸卧位操 / 314
- ◊ 26 缩肛运动保顺畅 / 315
- ◊ 27 锻炼骨盆的体操 / 315
- ◊ 28 春季运动防病毒 / 316
- ◊ 29 夏季运动防高温 / 317
- ◊ 30 秋季运动好处多 / 318
- ◊ 31 冬季锻炼要保温 / 318
- ◊ 32 帮助胎儿做体操 / 319
- ◊ 34 提前学习分娩呼吸法 / 320
- ◊ 35 练习拉梅兹放松法 / 321
- ◊ 36 有助于分娩的小动作 / 322
- ◊ 37 促进胎儿入盆的运动 / 323

- ◊ 4 在预产期前1周开始的工作 / 328
- ◊ 5 进行骨盆测量, 判断能否自然分娩 / 329
- ◊ 6 和医生一起制订分娩计划 / 329
- ◊ 7 预先了解产房环境 / 331
- ◊ 8 分娩前准妈妈的心理准备 / 331
- ◊ 9 临近分娩, 学习舒缓焦虑和不安的小动作 / 332
- ◊ 10 准爸爸提前为产妇做好心理准备 / 333
- ◊ 11 突发急产怎么办 / 334
- ◊ 12 随时做好住院准备 / 335
- ◊ 13 分娩前的身体准备 / 336
- ◊ 14 准爸爸陪产有助分娩 / 337
- ◊ 15 选择合适的分娩方式 / 337
- ◊ 16 顺产的好处 / 338
- ◊ 17 顺产对产后性生活的影响 / 338
- ◊ 18 适合剖宫产的状况 / 339
- ◊ 19 剖宫产的缺点 / 340
- ◊ 20 剖宫产存在的风险 / 340
- ◊ 21 无痛分娩 / 341
- ◊ 22 导乐式分娩 / 341
- ◊ 23 手术产 / 342
- ◊ 24 会阴侧切 / 343
- ◊ 25 避免会阴侧切的会阴按摩法 / 344
- ◊ 26 正确识别临产信号 / 344
- ◊ 27 区别真假宫缩 / 345
- ◊ 28 产妇临盆入院不宜过早或过晚 / 346
- ◊ 29 需要提前入院待产的情况 / 347
- ◊ 30 分娩异常问题 / 347
- ◊ 31 规避分娩前可能发生的意外事件 / 348
- ◊ 32 分娩开始 / 349
- ◊ 33 顺产产程 / 350
- ◊ 34 不同产程的配合方法 / 351
- ◊ 35 分娩三要素之一: 产道 / 351
- ◊ 36 分娩三要素之一: 胎儿的状态 / 352
- ◊ 37 分娩三要素之一: 娩出力 / 354

第7章 安全分娩: 母子健康的保障

- ◊ 1 如何计算预产期 / 326
- ◊ 2 选择分娩医院 / 327
- ◊ 3 准备好待产包 / 327

- ◇ 38 产程各时段中呼吸技巧的运用 / 355
- ◇ 39 短促呼吸的运用 / 355
- ◇ 40 腹式呼吸可减缓疼痛 / 356
- ◇ 41 产前吃巧克力能助产 / 357
- ◇ 42 缓解产痛的音乐疗法 / 358

- ◇ 27 产后可用束腹带 / 376
- ◇ 28 产后不宜急于减肥 / 376
- ◇ 29 哺乳期不要化妆 / 377
- ◇ 30 产后要勤洗澡、洗发 / 377
- ◇ 31 产后用药要谨慎 / 378
- ◇ 32 积极预防产后抑郁症 / 379
- ◇ 33 产后关节痛 / 380
- ◇ 34 预防产后腰痛的窍门 / 380

第8章 产后恢复：抓住休养生息的黄金期

- ◇ 1 住院的注意事项 / 360
- ◇ 2 分娩后24小时产妇的情况 / 360
- ◇ 3 建立良好的休息环境 / 361
- ◇ 4 产后尽快排小便 / 361
- ◇ 5 产后何时排便 / 362
- ◇ 6 产后尽早活动 / 362
- ◇ 7 产后24小时内如何护理 / 363
- ◇ 8 出院时要注意什么 / 364
- ◇ 9 侧切伤口恢复指导 / 365
- ◇ 10 剖宫产伤口恢复建议 / 365
- ◇ 11 产后恶露 / 366
- ◇ 12 尿潴留 / 366
- ◇ 13 产后便秘 / 367
- ◇ 14 子宫恢复 / 368
- ◇ 15 产后会阴护理 / 368
- ◇ 16 产后乳房保健 / 369
- ◇ 17 产后营养指南 / 370
- ◇ 18 产后饮食有禁忌 / 370
- ◇ 19 素食妈妈的产后营养 / 371
- ◇ 20 产后宜吃的食物 / 371
- ◇ 21 不同体质的进补原则 / 372
- ◇ 22 产后饮水问题 / 372
- ◇ 23 哺乳妈妈要注意补钙 / 373
- ◇ 24 产后宜吃的9种水果 / 374
- ◇ 25 产后刷牙有讲究 / 374
- ◇ 26 注意保护眼睛 / 375





第1章

孕前准备细节： 优生优育的基础



1 优生从择偶开始

随着社会的发展、人们认识的提高，对配偶的选择已经不仅仅局限于人品和容貌，而是更加看重一个人的内在素质、能力等其他因素，因为择偶不仅是个人的问题，还关系到后代的素质。如果能从优生学的角度出发，科学地选择，对后代的智力、体格会更加有利。应该考虑以下几方面。

家族史

父母双方一方有遗传病的，他们的子女患遗传病的概率高，而且会继续按照遗传病规律一代一代延续下去。调查发现，智力低下、痴呆、白痴和精神病这四种遗传病中，如果父母都患病，子女发病率高达73%；一方患病者子女发病率为39%；父母均没有患病的，子女发病率只有0.25%。有的人表面上虽然和正常人一样，却带有致病基因，可以遗传到下一代。因此，在选择配偶时，如果对方已经表现出有某种遗传病的症状，或其家族有遗传病史，就要慎之又慎了。

扩大择偶范围

优生学认为：血缘关系越远的婚配，夫妻之间相同的基因就越少，其后代患遗传病的可能性也越小。

取长补短

人的智慧和能力与遗传有关，因此选择配偶最好以智力和能力方面的差项不同为好。比如一位女性的文学水平较高，语言表达能力强，就可选择一个逻辑思维和分析能力较强的伴侣。因为孩子的特点来自父母的遗传和教育，他可以获得父母各自的优秀基因，在胎儿期及出生后，父母还可以利用各自所长对其进行教育，更有利于孩子的发展。此外，我们每个人的外表特征也不相同，各自都存在某些不足，选择对象时要加以考虑，如身材矮的可以选择身材高大的，瘦的可以选择胖的。二者互补，使后代均衡发育。

优者优配

优生学认为，若优者与优者婚配，会使后代一代比一代强。这点从古至今外的优秀家族中不难看出，如世界闻名的巴赫家族8代136人中就有50个是著名的音乐家。因此，在基本条件都比较好的情况下，应在文学、音乐、观

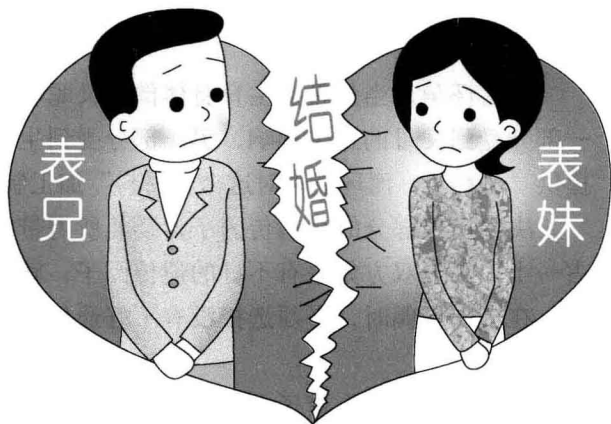


察能力、逻辑思维等方面选择相对优秀的伴侣，这样才有可能生育出较自己更为优秀的后代。

2 近亲结婚的危害

英国伟大的自然科学家达尔文是生物进化论创始人，他的伟大发现却和家庭的悲剧不幸地交织在一起。

1839年1月，达尔文同他舅舅乔赛亚的小女儿埃玛在梅庄教堂举行了婚礼。新娘是个高雅、贤淑、聪明、美丽的姑娘。尽管达尔文与妻子互敬互爱，但由于他们是表兄妹，他们的真诚结合却拉开了达尔文意料之外的家庭悲剧的序幕。



达尔文结婚以后，埃玛一共生了10个孩子。其中长女安娜·伊丽莎白、次女玛丽·埃莉诺和最小的儿子查理·费林均幼年夭折。另外的7个孩子也都不同程度地患有各种疾病。达尔文的二儿子乔治、三儿子费朗西斯、五儿子霍勒斯和终生未嫁的四女儿伊丽莎白均患有不同程度的精神病。其他3个孩子，长子威廉、三女儿亨利埃塔和四儿子伦纳德虽然没有明显的精神症状，但他们婚后都没有留下后代。

据后人考证，达尔文的家族长期患有一种神秘的疾病，这种疾病到达尔文这一代已经表现得很明显。达尔文从中年起就患上了抑郁症，这种病折磨了达尔文的后半生。由于近亲结婚，使达尔文家族的疾病在后代中完全显现出来。

达尔文的家庭悲剧启示了其表弟高尔顿。高尔顿创立了优生学、遗传学和分子生物学，揭示了近亲不能结婚的科学道理。

然而，时至今日，在偏远、落后的贫困地区，近亲婚配的风俗仍较为流

行。我国湖北某县就有两个被当地人称为“傻子村”的村庄——石礅村和马家冲村，其遗传病患病率高达15.5%，而智力低下者竟占34.5%。

近亲婚配殃及家庭、民族、国家，乃至人类的发展。由于“血缘婚配”所生子女比“无关婚配”子女隐性遗传病的发病率高150倍，因此我国《婚姻法》已经明确规定：禁止“直系血亲和三代内旁系血亲”结婚。

3 遗传与优生的关系

婚后怀孕，当然希望生育身体健康又聪明的孩子。子女各方面的品质，一部分受到父母的遗传影响，另一部分受到生活环境的影响，换言之，遗传提供“材料”，而环境再对这个“材料”加工制成“成品”。

决定遗传部分的是遗传因子，婴儿所携带的遗传因子来自父母双方且各占一半，夫妻双方如果有不好的遗传因子，就很难生育出无缺陷的婴儿。因此，在选择配偶时，必须选择没有不好遗传因子的配偶，这样才有优良的后代子女。

现在的年轻人生育子女的数量减少，因此对于择偶非常重视，但却也有人持着不生育子女的想法结婚，这种人也许会对选择配偶的规定提出抗议：“我不打算生育子女，不必考虑遗传问题。”这种观念是错误的，因为遗传性的疾病，如精神或神经疾病，有很多都是到青年期乃至壮年期才发病的，所以，即使从未打算生育子女，也必须重视遗传咨询。一般而言，配偶是终生的伴侣，如果配偶遗传的精神病发作，幸福的婚姻生活将不复存在。所以，准备结婚的年轻人必须重视遗传病，不可掉以轻心。

4 优生的措施

优生就是生个聪明健康的孩子，给社会造就优质的人力资源，防止先天性畸形和患遗传性疾病的孩子出生。要做到这一点，必须采取下列措施。



1. 禁止近亲结婚。
2. 患有遗传性疾病者不宜结婚。
3. 有遗传病家族史者应进行遗传咨询和婚前检查。
4. 一旦妊娠后，要避免接触影响胎儿的不利因素，如工业毒物、有害气体、放射线、禁服药物等。
5. 注意加强产前保健。
6. 注意孕期卫生和营养。
7. 定期做好产前检查，坚持产前常规检查，必要时做一些特殊检查，进行胎儿监护，以便在早期发现问题，防止畸形儿的出生。

5 婚前体检——优生优育第一关

婚前体检是结婚登记的一个规定程序，也是优生优育的第一关。当事人去做婚检时，需携带各自的近期免冠照片2张、居民身份证和户口本。

病史检查：医生要了解当事人的家族史、个人史和既往史，有无不适合结婚的情况和近亲血缘关系，以及各种遗传病发生史。

体格检查：包括早上空腹到医院抽血做肝功能、血、尿常规化验检查，以及一般的检查项目，如身高、体重、血压、脉搏、呼吸；精神、言语、行为能力；肢体活动状况；生殖器官发育状况；必要时还要做B超、心

