

王陇德总主编

健康9元书系列

# 等待宝宝出生

——准妈妈读本

陈洁 张丽萍 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书针对即将为人母的“准妈妈”最关心的孕产期问题,深入浅出地阐述了“选种”准备,“种子”如何发芽等宫内宝宝生长历程和怎样精心呵护“小嫩芽”、科学保胎准妈妈的心路历程,以及孕妇保健、怎样选择最佳分娩方式等知识。以讲故事的形式,图文并茂、诙谐幽默地将医学知识娓娓道来,引人入胜。

### 图书在版编目(CIP)数据

等待宝宝出生——准妈妈读本/陈洁,张丽萍编著. —北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7612-0

I. ①等… II. ①陈…②张… 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(2012)第081761号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.25 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~80000册 定价:9.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

## 序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

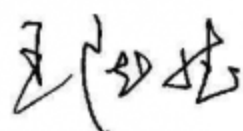
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是，他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外，都热衷于健康科普宣传工作，花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法，从慢性疾病的营养配餐到心理保健，涉及面广，实用性强，让读者看得懂，学得会，用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版，为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长  
中国工程院院士

Handwritten signature in black ink, appearing to read '王康' (Wang Kang).

2012年4月于北京



# 前 言

孕育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭共同的心愿。在女性的一生中,没有比孕育一个小生命更为幸福与难忘了。

因为在这个独具意义的孕产期中,每一个点滴细节都会影响孕产妇自身和宝宝的健康。所以,当得知那颗幸福的种子已在体内生长发芽,不久的将来自己将荣升为妈妈时,你一定是欣喜中交织着无助,激动里混杂着惶惑;一边为即将到来的新生命而骄傲,一边又为自己能不能为这个小家伙的到来做好准备而担心。

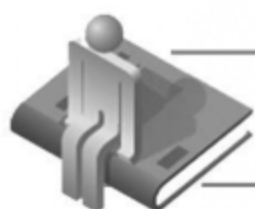
为了解除你的顾虑,让你的孕产期不留一点遗憾,我们特别邀请几位资深的儿科专家与产科专家来编写本书。本书共分五部分,八大问题,主要针对即将为人母的“准妈妈”最关心的孕产期问题:从孕前准备到怀孕、宫内胎儿生长历程、胎儿的养护与胎教、怎样做一个漂亮的准妈妈、孕期保健内容和注意事项、孕期可能出现的一些病理情况,以及怎样选择最佳分娩方式等方面进行讲解。建议科学保胎、纠正盲目选择剖宫产代替阴道分娩的错误观点,并着

重介绍了分娩镇痛。我们在编写本书的过程中,坚持实事求是的原则,结合临床经验,并查阅了大量的文献,以讲故事的形式诙谐幽默地将医学知识娓娓道来,并辅以卡通插图,力求使文字简练、通俗易懂,真正地融科学性、实用性、趣味性和新颖性于一体。

本书在成书及校稿过程中,得到了温州医学院张秀华教授的悉心指导、医学院领导的大力支持和广大同仁的帮助,在此,一并致以衷心的感谢!

由于编者水平有限、经验不足,时间仓促,书中不足之处在所难免。殷切希望,广大读者不吝指正。

陈 洁



# 目 录

一、“种子”发芽了(怀孕 1~3 个月)·····	(1)
1. “选种”准备·····	(1)
2. “种子”怎么发芽的·····	(2)
3. “小芽”来了 ·····	(4)
4. 精心养护“小嫩芽” ·····	(5)
5. 早孕反应怎么办 ·····	(7)
6. 女王般的保胎 ·····	(8)
二、吾家“宝宝”初长成·····	(11)
7. 优生优育第一关:产前筛查 ·····	(11)
8. 漂亮妈妈的口号——管住嘴、迈开腿 ···	(14)
9. 大快朵颐与合理营养 ·····	(16)
10. 初见“宝宝” ·····	(19)
11. 妈妈感受到了我在游泳 ·····	(22)
12. 美丽乳房从今开始 ·····	(24)
13. A 罩杯成 C 罩杯——做好哺乳准备 ···	(25)
14. 6 个月的“宝宝”,用耳朵听外面的世界 ·····	(27)
15. “小小蚯蚓”爬上来·····	(29)
16. 爱动的“宝宝”7 个月了·····	(30)

17. 腰酸背痛该怎么办 ..... (33)
18. 怀胎 7~9 个月,别忘记补钙 ..... (35)
19. 外阴瘙痒,准妈妈们的难言之隐 ..... (37)
20. “宝宝”8 个月了,越长越饱满 ..... (38)
21. 我的血红蛋白哪里去了 ..... (39)
22. 我准备好了——9 个月的“宝宝”..... (41)
23. 便秘的烦恼 ..... (42)
- 三、那些并不总是风和日丽的日子..... (44)
24. 皮肤瘙痒——不可小觑 ..... (44)
25. 皮肤瘙痒——胎气,还是疾病 ..... (45)
26. 肝内胆汁淤积症——警惕伸向胎儿的  
    黑手 ..... (45)
27. 高血压悄悄来临 ..... (47)
28. 高血压“青睐”谁 ..... (48)
29. 不只是水肿——小信号,大问题 ..... (48)
30. 怀孕使我得了糖尿病 ..... (49)
31. 糖尿病妈妈——不要生个“糖”宝宝 ... (51)
32. 是药三分毒——有时使用胰岛素是你  
    明智的选择 ..... (52)
33. 红色炸弹来势汹汹——出血了 ..... (55)
- 四、新生命近在咫尺——准妈妈的心路历程  
    ..... (58)
34. 有“痛”无“害”——做个勇敢的妈妈 ... (58)

35. 分娩征途——宝宝,我们一起加油 ……	(60)
36. 别让疼痛夺走你的勇气——半途而废 还是坚持到底 ……………	(66)
37. 分娩镇痛来袭——你还要忍受难言之 痛吗 ……………	(68)
38. 分娩镇痛适合我吗 ……………	(69)
39. 分娩镇痛不会延长产程 ……………	(70)
40. 捍卫会阴完整——给我侧切的理由 ……	(72)
41. 顺产也要挨一刀——会阴侧切术,你不 要怕 ……………	(73)
42. 会阴侧切不会影响你们的性生活 ……	(74)
五、“宝宝”的呵护者——医师……………	(76)
43. 产前检查的时间及内容 ……………	(76)
44. 孕妇如何避免电磁辐射,要不要穿防辐 射服 ……………	(79)
45. 乙肝患者孕期该怎么做 ……………	(81)
46. 脐带绕颈——你可以自然分娩 ……	(83)
47. 不必谈“钳”色变——你需要一点帮助 ……………	(84)
48. 你是否真的需要剖宫产 ……………	(86)

## 一、“种子”发芽了(怀孕1~3个月)

### 1. “选种”准备

小丽与她丈夫是同学关系,谈了多年的恋爱后,顺理成章地结婚了。由于听多了不孕症、孕早期流产、早产、死胎、胎儿畸形等不好的结果,并得知“决定性因素从受孕之初就已经确定,精子带着父亲的基因遇到卵子,这一刻生命诞生了。一旦怀孕,‘宝宝’的性别、长相、身高甚至脾气秉性都不会再发生太大的变化。”所以对怀孕这件事情他们相当谨慎,认真做好孕前准备。

首先,严格要求丈夫戒烟戒酒,多多参加有规律的有氧运动,让“小蝌蚪”更充满活力。她呢,身体棒棒的,每年单位的体检一切正常。

其次,她提前3个月服用叶酸片——这可是“无脑儿、脊柱裂等神经管畸形”的杀手。并告别她心爱的咖啡、红茶、薯条、可口可乐等。改变许多不良的饮食习惯,做到不偏食、不挑食,有目的地调整饮食。每天多吃水果、蔬菜、谷物及富含钙质的食品,如牛奶和酸奶等。这些“良好习惯”都是为了给“宝宝”的孕育储备有益的营养物质。

最后,她还不忘运动。保持标准身材。用愉悦的心情迎接每一天,等待“宝宝”的到来。

### 小贴士

怀孕的最佳年龄为 23~30 岁。准备怀孕前 3 个月要开始补充叶酸、忌烟酒。长期口服避孕药者至少停药 3 个月后再怀孕。如果婚前没有体检的,最好在怀孕前做常规的检查。如有结核、糖尿病、高血压、心脏病、肝脏和肾脏疾病等,要先接受必要的检查和治疗,并在医生的指导下决定是否要怀孕。

如长期服用激素、抗生素、抗癫痫药、抗癌药、精神病药等药物者,需要停药至少 20 天(这个是最下限)再受孕。



(陈洁)

## 2. “种子”怎么发芽的

等待的日子一天天过去。有一天,她突然发现丈夫有点不对劲。夫妻生活呆板了许多,他似乎在完成一种使命。看来小丽要用刚学到的知识好好给他“上一课”了。可是她刚一开口,他就叫她打住——精子与卵子结合的事他明白。但转问:“什么是着床,什么是胚芽,什么是胚胎,什么时候才是胎儿?”哈哈!他蒙了,甘拜下风地请夫人慢慢道来。

成年男性的精子随时都在生成,每日都可排出,一个健康的成年男性,每秒钟能生成 1 000 多个精子,每天能制造出一亿多个精子。比起男性来,成年

## ✿ 一、“种子”发芽了(怀孕 1~3 个月) ✿

女性生产的卵子数就少得可怜了,正常女性每个月仅发育成熟 1 个卵子,一年排出成熟的卵子约 12 个,即只有 12 次左右的受孕机会。

因此,准确抓住排卵日期安排性生活就是抓住了受孕的最佳时机。正常女性月经周期一般为 28~30 天,每一周期排卵 1 次,排卵在月经来潮前 14 天左右。卵子排出后,一般只能存活 12~24 小时,而精子在女性生殖道内,通常只能存活 1~3 天。因此,一般来说从排卵前 3 天至排卵后 1 天最容易受孕,同房时间过早过晚都不易怀孕。

精子从阴道到达输卵管的时间,一般需要 1~1.5 小时,最快仅数分钟。到达输卵管的这些精子,将卵子包围,一般只有一个精子能钻入卵子内受精。受精后的卵子为受精卵。受精卵在输卵管内边发育边逐渐向子宫腔移动,在受精后 7~8 天,即可到达子宫腔并植入到子宫内膜里,这就是着床。受精卵开始从母体中吸收养分并发育。在怀孕第三周后胚胎长 0.5~1.0 厘米,体重不到 1 克,但肉眼已能看出外形。它拖着长长的尾巴,整体形状像小海马。脑、脊髓等神经系统,心脏等循环器官的原型大都出现,而胎膜和原始的胎盘也开始形成。胚胎在子宫中就像苹果的种子一样,细胞发育得特别快。怀孕第三周至第四周,称为胎芽期。这时候我们可以通过化验检查知道种子发芽了没有。小丽的“滔滔不绝”使她丈夫听得直点头,惊叹生命奇妙的同时开始帮她推算排卵期,计划着他的“百发百中”。

(陈洁)

### 3. “小芽”来了

小丽的月经一直很准,28天一个周期,偶尔还提前2天,但绝没有延后的情况,而且还有原发性痛经,月经前也会有所反应。可这次超过了月经期,她却仍没有任何反应。记得才28天的时候,性急的丈夫就去买了验孕棒,结果是弱阳性。得益于科技的发达,现在的试纸也真够灵敏。她记得书中看过,受孕后6~7天,血中就开始产生人绒毛膜促性腺激素(HCG),到20天左右,查尿妊娠试验(验孕棒)就可呈现弱阳性。若正常受孕,“着床”在月经的21天左右,所以28天左右就可以查到是否怀孕了。这个结果让她丈夫激动不已,不停地催她去化验血。上次了解了生理知识,让他“一发就中”,他认真看起妇产科的书。他言之凿凿地说:“着床后1~2天时,血清和尿中的HCG水平即可迅速升高,停经后35~50天HCG可升至大于2500国际单位/升。60~70天可达8亿国际单位/升,第八周左右达到最高峰,50万~55万国际单位/升。在妊娠最初3个月,血HCG水平每隔2天左右约升高1倍,妊娠不同时期及各孕妇之间血清HCG变化较大。至孕期第四个月(约18周)时,降至中等水平,并一直维持到妊娠末期。故孕早期若连续两天化验血HCG,血HCG值成倍增长,可确认宫内早孕。”

随着时间一天一天过去,急性子的丈夫越来越耐不住了。在停经45天左右,就要带她做B超检查,证明他家“宝宝”已经安安稳稳地躺在子宫里。这时,小丽做妇产科医师的姐姐发话说:“平时月经周期正常,

## ✿ 一、“种子”发芽了(怀孕 1~3 个月) ✿

怀孕后无腹痛、无阴道出血的孕妇,如果有早孕反应(恶心、呕吐等),可以不用早孕 B 超检查。”



### 小贴士

下面几种情况提示怀孕征象:

月经规则,出现月经推迟。

月经推迟 5~7 天,尿妊娠试验阳性。

月经推迟 5~20 天,化验血 HCG 可升至大于 2500 国际单位/升。

早孕反应——月经推迟 10 天左右出现嗜睡、困倦、择食、头晕、恶心、呕吐等现象。

月经推迟 10 天 B 超检查证实宫内孕。



(陈洁)

## 4. 精心养护“小嫩芽”

报纸、杂志上经常说,现在好多东西都有添加剂,已经很难吃到纯天然的东西了。有句顺口溜“肉类有激素,蔬菜有毒素,水果有催红素,能吃什么,心中没数”,加上现在环境污染、电磁污染等危害,让人随时随地处于危险之地。怀孕后,小丽和她丈夫在“衣食住行”的选择上可谓费尽心思,尽可能地减少摄入有害毒物,以减少胎儿畸形的发生。尽可能选择新鲜的食物,不管是蔬菜、水果,还是土鸡蛋、肉类。买菜也要挑有虫眼的,有虫吃过的蔬菜至少农药比较少。

大致的生活饮食如下：食品多样化，避免偏食。饮食以清淡为主，不要摄入过多的糖、盐和油。摄入充足的水分。少食多餐，适量吃新鲜的蔬菜、水果，每日2~3个水果为宜。多吃坚果，如核桃1~2个或者同等量的其他坚果。可每日摄入牛奶和奶制品。适量食用动物肝脏，每周1~2次，不可过多。将猪肝切成片后，在水中浸泡30分钟可以减少毒素。戒烟、酒。少吃快餐和方便食品，少吃腌制及熏制食品等。不要饮用碳酸饮料如可口可乐等。不要饮用浓茶和咖啡。谨慎食用人参、桂圆、甲鱼、螃蟹、杏仁等。不应多食用八角、茴香、花椒、胡椒、五香粉等调味料。

妊娠第一个月，“宝宝”需要的营养并不多。不过，从现在开始必须培养良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，保持营养平衡。

继续补充叶酸，它将最大限度地保护受精卵不发生畸形。

尽量少去剧院、舞厅、商店等人多的地方，避免与患流感、风疹、传染性肝炎等患者接触。

在切完生肉后一定要先洗手，再炒菜；吃涮羊肉、牛肉等时一定要把肉煮熟，以防生肉中的弓形体原虫感染胎儿。

尽量不用药。病毒和药物都可能影响宝宝的发育。

远离电磁污染，听音响、看电视时要保持一定的距离。尽量少用电脑、微波炉、手机等。不要睡电热毯，因为它可以产生电磁场，对孕妇和胎儿存在危害。

洗衣服要用肥皂，不宜用洗衣粉，洗碗不用洗洁精。