

中国科普作家协会组织编写

# 准妈妈 快乐教程

怀孕前后的20个月

主 编 黄醒华 刘克玲  
撰稿人 赵仲龙 唐 芹 王文静

北京出版社

## 内容提要

《准妈妈快乐教程》是一本为怀孕和准备怀孕的“准妈妈”们所编写的完全手册。书中以一对夫妇就在“准妈妈”期间所遇到的问题向一位妇产科教授咨询的方式，向孕妇们讲解了她们最关心、最常见的问题和必知的知识；同时给予了许多切实可行的具体指导，以解除孕妇及其家人的忧虑和担心。其语言通俗易懂，表现形式独特。是一部实用性、科学性及亲和力都非常强的手册。



# 目录



## 期待幸福 主人公登场



### 宝宝将在哪一天出生

#### “该出手时就出手” .....3

有一首歌这样唱道：“该出手时就出手”。到了该生孩子的年龄，就设法去生一个乖宝宝吧！

#### 请提前停止避孕 .....4

妻子怀孕和分娩，是每一对年轻夫妻生活中的大事。完成这样的大事，要周密地做好一系列准备工作，其中也包括提前停止避孕。

#### 一个女人的秘密 ..... 6

作为女人，应该了解自己的身体。当你进入婚育年龄时，更应当认识自己的生殖系统，看看它们是怎样进行工作的。

#### “起跑线”前的较量 .....8

“可怜天下父母心”。没有什么再能比生下一个先天畸形或残疾儿童，更让父母心碎了。

## 生男生女无“秘方” ..... 10

男孩子是你的手心，女孩子是你的手背。手心、手背都是自己身上的肉。

## 不孕的原因 ..... 12

一万个人会有一万种不同的烦恼。在一个男人和一个女人组成的家庭中，却往往有一种共同的烦恼——不孕。有统计说，几乎有10%的夫妻婚后不孕。由于盼子心切，难免相互埋怨，责怪对方无能。

## 人工授精的条件 ..... 13

人类总有一天会掌握自己的命运。人工授精和试管婴儿技术，迈出了人类掌握自己命运的第一步。

## 选一个“吉利”的生日 ..... 14

一个好的开始，往往是成功的一半。

## 先服叶酸片 ..... 16

我国每年有数十万患有神经管畸形(包括无脑儿、先天性脊柱裂等)的孩子出生，他们给家庭和社会带来了沉重负担。一片小小的叶酸片，可以达到预防神经管畸形的目的。

## 告别猫咪 ..... 18

狗、猫之类不会说话的朋友，日益成为许多家庭的“成员”。虽然它们非常可爱，但是也会传播疾病，危害胎儿的

健康。在“鱼”与“熊掌”不能兼得的时候，为了未来的孩子，你只有放弃宠物。

## 哪一天排卵 ..... 20

只有在排卵的日子里做爱，才有可能受孕。但是，哪一天是自己排卵的日子呢？你一定很希望知道怎样自测排卵日。

## “星期天胎儿” ..... 22

酒精会带来暂时欢乐，也会带来长久的灾难。不要让美酒给你们的家庭带来不幸。

## 夫妻都要戒烟 ..... 24

香烟——甜蜜的“杀手”。缕缕青色烟雾中的数百种毒，形成了对胎儿脆弱生命的“包围圈”。

## 患有慢性病能不能妊娠 ..... 25

常言说得好：“母壮儿肥”。如果母亲成天病恹恹，势必影响胎儿的生长、发育；重要的是，母亲的许多疾病在怀孕期间会加重，而危及母子的生命安全。

## 喜鹊登枝叫喳喳 ..... 28

新生命孕育的那一天，一定会使你感到自豪和快乐。

## 预报宝宝的生日 ..... 29

向您介绍几种粗略计算宝宝出生日期的方法。预产期是



怀孕期间应该记住的有用日子。

常去妇幼保健所“做客” ..... 31

从确定怀孕那一天起，你就要成为妇幼保健所的常客，那里是“孕妇之家”，请您常回“家”看看。

胎儿走过的“路” ..... 33

想起来也非常有趣，比针尖还小的一个小小受精卵，一天一天长大，每天都有新的变化，区区怀胎十月，就能长成为五脏六腑俱全，体重六七斤，能哭会笑的小宝宝。

喜滋滋的“害口” ..... 35

“害口”是怀孕的早期反应，属于正常的生理现象。

说不尽的呕吐滋味 ..... 36

轻微的早孕反应，不难克服。而严重的妊娠剧吐，则是应当认真对待的问题了。

“流浪的胎儿” ..... 38

子宫是受精卵的“家”，也是胎儿出生前的“摇篮”。如果受精卵没有找到“家”，而是“流落他乡”，生长在子宫以外，就是异位妊娠。

# 目录

## 生一个健康的小宝宝

### 开始写妊娠日记 ..... 41

妊娠日记是一份特殊的日记，它不仅记录了你的怀孕过程，也向医生提供了一份珍贵的资料。这份伴随你度过妊娠日子的纪念册，使你永远不会忘记这段美好经历。

### “头号大敌”——风疹 ..... 43

平常日子中的一些小病，可能对你的健康无所谓。但是在妊娠期间，却可能给你带来终生遗憾——风疹就是其中之一。

### 听说过“海豹儿”吗 ..... 44

60年代发明的一种新药——“反应停”，导致了一场正的人间灾难。当看了以下文字，在怀孕期间，你还敢随便使用药吗？

### 孕妇的药品“黑名单” ..... 47

一些不受孕妇欢迎的药品，会危及胎儿的健康。尽管你不是一位医生，一旦怀孕，请认真读一读本节。

### 能不能使用电热毯 ..... 50

孕妇能不能使用电热毯，目前还有争议。宁可信其有，不可信其无，还是小心为佳，您说对吗？

能不能看电视 ..... 51

怀孕期间能不能看电视，可能是人们不太注意的问题。

还能操作电脑吗 ..... 52

电脑已经走入我们的日常工作和生活中。有报道认为，电脑和复印机之类可危害胎儿的健康。

尽量不做 X 线检查 ..... 54

怀孕早期，不要做 X 线腹部检查。这一点是医学界的共识。

做 B 超检查放心吗 ..... 56

怀孕期间，做 B 超检查还是安全的。这一点请您放心。

在怀孕的日子里 ..... 57

怀孕的日子毕竟不同于平常，衣食住行处处要注意，不仅自己要当心，家人也要格外关心孕妇。

出差可以乘飞机吗 ..... 60

平时出差乘坐飞机，不算什么大事。但是孕妇出门乘坐什么交通工具，就要考虑一下了。

奇妙的羊水 ..... 61

你可能还不知道什么是羊水吧？



# 目录



## 体重增加了多少 ..... 63

体重变化是怀孕期间经常检测的项目。水肿常是妊娠高血压综合征的初期表现，所以观察体重变化很重要。你要配合医生，根据体重的变化，合理地控制或调节体重。

## 经常量一量血压 ..... 64

血压也是妊娠期间需要经常检测的项目。通过测量，可以早期发现妊娠高血压综合征。血压越高，发生越早，持续时间越长，对孕妇和胎儿的威胁越大。

## 我是“O”型血 ..... 66

孕妇是“O”型血，引起了医生的紧张。怀孕以后，要重视血型检查，而一般人对此却经常忽视。

## 葡萄胎的危险信号 ..... 68

葡萄胎虽然是一种良性肿瘤，但是恶变的可能性非常大，应争取早期诊断、早期治疗。一经怀疑患有葡萄胎，就要及早去医院检查，彻底治疗，千万不要等闲视之。

## 巨大儿，是福是祸 ..... 70

新生儿体重超过4 000克，称为巨大儿。新生儿越胖越好，还是体重适当好？巨大儿，是福是祸？

## 亦喜亦忧的双胞胎 ..... 73

不少孕妇希望一胎生下一男一女的“龙凤胎”，有些人想方设法生多胎。孰不知，多胎妊娠的苦恼。



## 怀孕的日子里

### 早一些补充营养 ..... 75

怀孕前的营养状况，与新生儿的健康有着非常密切的关系。孕前营养状况良好，会使新生儿的体重偏高，健康活泼，围生期很少生病，甚至对孩子的智力都会产生良好的影响。

### 每天喝一杯牛奶 ..... 77

每天喝一杯牛奶，看似小事一桩，但是却为你和腹中的胎儿，带来意想不到的好处。

### 多吃瘦肉有好处 ..... 78

如果打个比方，同样是蛋白质，豆制品像是“粗粮”，肉食就是“细粮”。瘦肉和鱼、鸡蛋之类的食品，都属于优质蛋白质。怀孕期间根据自己的经济能力，尽量适当吃一些肉食，大有好处。

### 补充一些铁 ..... 79

铁是制造血液的重要原料，怀孕时孕妇需要补充血液，胎儿生长更需要不断制造血液，于是，铁就成为妊娠期间不可缺少的重要物质了。

### 尤其需要补碘 ..... 80

碘对维护人体健康的作用，在十几年前才被认识。除了

# 目录

食用碘盐外，孕妇还应当服用一些补碘的保健品，但是应只限一种。

## 被遗忘的锌 ..... 82

锌被誉为“智慧之花”。但是，目前人们大多只知道补铁、补碘、补钙，却很少有人知道补锌，难怪锌被称为“被遗忘的角落”。

## 小腿抽筋与缺钙 ..... 84

孕妇缺钙，已经引起了人们的注意。小腿抽筋，往往是孕妇缺钙的信号。补钙的主要途径是食补，即通过平衡膳食，适当增加含钙多的食物，基本就可以满足孕期的需要。

## 每餐吃一些绿色蔬菜 ..... 85

绿色蔬菜或红色、黄色等深色蔬菜中，维生素的含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是维生素C、 $\beta$ -胡萝卜素、维生素B<sub>2</sub>和叶酸、矿物质(钙、磷、钾、铁、镁)、天然抗氧化物的重要来源。

## 水果店中的挑选 ..... 87

水果和蔬菜一样，都是人体所需要的维生素的主要来源。怀孕期间每天都要吃一些水果，尤其是红色或黄色的深色水果。

## 经常晒晒太阳 ..... 89

阳光也是孕妇日常需要的一种“营养”。玻璃会阻挡紫



紫外线进入室内，所以不要隔着玻璃晒太阳。

**“忌口”与偏食** ..... 90

怀孕不是病，不需要“忌口”，饮食要丰富，品种宜多，最忌讳的就是偏食。

**一日三餐巧安排** ..... 92

民以食为天。怀孕期间的饮食营养，是保证胎儿正常生长发育的根本。根据不同孕期的需要，精心安排好一日三餐，作用非同小可。

**能吃出来的聪明** ..... 95

哪些食物能使孩子变得更聪明？这是每位母亲都关心的话题。确实有些食物能够益智，促进大脑的发育。

**让孩子长得更高** ..... 97

让孩子将来长得更高，除了遗传因素外，营养也起着相当重要的作用。随着人们生活水平提高，营养状况逐渐改善，人类已经是一代更比一代高。

**失落的咖啡** ..... 98

妊娠期间要注意饮食卫生。冰箱不是“保险箱”。要注意预防肠道传染病的发生。孕妇不宜饮用咖啡、浓茶，也不宜多吃辛辣、刺激的食物。

**女人一生最美丽的曲线** ..... 100

有些孕妇为了保持体形而束腰，这会影胎儿的生长。



# 目录



所以,千万不要束腰。怀孕期间拥有的体形,是女人一生中美丽的曲线。你要学会欣赏自己,品味人生的快乐。

## 善待你的乳房 ..... 102

母乳是婴儿最理想的食物,而乳房则是孩子的“粮仓”,也是孩子的“厨房”。生孩子后,为了能让又甜又香的乳汁源源不断地分泌出来,早在孕期就要善待乳房。

## 离不开的胸罩 ..... 104

好的胸罩,不仅使你的体形健美,而且能起到保护乳房的作用。选择一个舒适的胸罩,在怀孕的日子里,与你一起愉快地度过难耐的时光。保护好你的乳房,让孩子享受母乳的快乐。

## 不穿高跟鞋和弹力袜 ..... 105

暂时告别你的高跟鞋吧,这对孕期保健有莫大好处。穿上一双舒服合脚的坡跟鞋,伴你走过怀孕的路。

## 要不要系上腹带 ..... 107

要不要系腹带,还要因人而异。


## 洗澡的学问 ..... 108

孕妇皮肤的分泌物增多,所以要经常洗头、洗澡,更换衣服,但是要注意洗澡时的安全,防止滑倒在地。

## 孕期是否可以享受性爱 ..... 109

怀孕期间并不是无性的日子,同样可以继续享受性爱的





乐趣。但要注意清洁卫生和保护胎儿。

### 左侧卧，右侧卧，哪一种更好..... 111

平常人睡眠，一般主张右侧卧位为最佳姿势，但是，孕妇的最佳选择却是左侧卧位。

### 也说“蝴蝶斑”..... 114

“蝴蝶斑”是妊娠期最常见的皮肤改变，几乎见于所有孕妇，产后可以消退。避免阳光直接照射，可以减轻“蝴蝶斑”的颜色。

### 痔疮又犯了..... 115

怀孕期间，通常会使原有的痔疮加重。学会饮食调节，生活保持规律，可以减轻痔疮的症状。不要乱服用有攻下作用的中药润肠通便。

### 脚肿怎么办..... 117

轻度下肢水肿是妊娠中的正常现象。如果水肿超过膝部，或每周体重增加超过0.5千克，就应当去医院检查。

### 编一套孕妇体操..... 119

妊娠期不要忘记参加体育锻炼，只不过要采取运动的手段，注意“量”和“度”。至于产后进行体育锻炼是必不可少的。

### 寻找一个好心情..... 121

怀孕期间需要一个好心情。有了好心情，心里永远一



# 目录



片阳光灿烂。每一位丈夫都应该知道，妻子的妊娠生活应该充满幸福、快乐，周围应当有轻松和温馨的环境。



## 孕期的“红绿灯”

### 一封“特殊”的“家书” ..... 124

胎动像报春花一样，送给你一份份喜讯。它告诉你，胎儿在你的子宫里，生活得非常快乐。但是，异常胎动也告诉你，他目前遇到了困难或危险。所以，你要学会观察胎动。

### 胎儿也会“发脾气” ..... 126

不正常的胎动，好像是胎儿发了脾气，其实是胎心异常，应当重视，立即去医院检查。

### 丈夫应学会听胎心 ..... 128

听胎心是家庭自我监护胎儿的内容之一。除了孕妇要学会观察胎动以外，作为丈夫，如果有可能，最好学会听胎心。

### 胎位正不正 ..... 129

胎位是指胎儿在母体内的位置。胎位不正，在分娩时可能会遇到困难或增加痛苦。在孕后期，可以在医生指导下自己纠正胎位。

### “六月平脐” ..... 132

怀胎十月，肚子一天比一天隆起，那是子宫不断增大的缘





故。自己学会测量子宫底高度，可以监测胎儿的生长发育情况。

**“绿灯行，红灯停”** ..... 134

在马路上有指挥交通的红绿灯。孕期也有一盏盏“红绿灯”。“红灯”是危险的信号，“绿灯”是妊娠顺利的“通行证”。

**你是否属于“高危妊娠”** ..... 136

怀孕是非常自然的生理现象，就像果树开花、结果一样，本来是不应当有什么危险的。如果孕妇、胎儿以及新生儿需要面临一些风险，这样的妊娠就是高危妊娠。

**流产与保胎的抉择** ..... 138

流产固然是胎儿的灾难，但是盲目保胎并不可取。流产的重要症状是阴道流血和腹痛。一旦出现，应当立即就诊。

**妊娠高血压综合征** ..... 140

妊高征是妊娠期间特有的一种以高血压为主要症状的疾病，对于孕妇来说，它如同一场飞来横祸。但是至今也没有找到妊高征的真正发病原因。

**慢性肾炎患者能不能怀孕** ..... 142

妊娠与分娩对一位患有严重慢性疾病的人来说，毕竟是一种额外的负担。病情严重时怀孕，肯定不利于孕妇健康，甚至有可能发生意外情况。对于患有慢性肾炎的病人，要根据不同情况，区别对待。



# 目录



## 告诉您一些肝炎知识 ..... 144

孕妇对于戊型肝炎的易感性较高，患病后病情较重，发生黄疸者较多，死亡率高。感染乙肝病毒的孕妇，容易把疾病传染给胎儿。所以，孩子出生后要及早接种乙肝疫苗或免疫球蛋白。

## 并不“甜蜜”的糖尿病 ..... 147

患有糖尿病的妇女怀孕并不轻松，它可以使孕妇的糖尿病症状加重，容易发生感染性疾病、妊娠高血压综合征、胎盘早期剥离，而巨大胎儿常导致准妈妈难产……

## 不轻松的话题：性传播疾病 ..... 149

淋病、梅毒以及艾滋病都属于性传播疾病。这些疾病的主要传播途径是母婴传播，可以将病原体传染给胎儿，并且引起严重后果。尽管这些病往往难以启齿，但是为了孩子，孕妇既不要隐瞒病情，更不能等闲视之。

## 幸福的胎教

### 胎教并不神秘 ..... 152

胎教并不神秘，它主要是通过胎儿存在的听觉、视觉和触觉等感觉能力，以一定的手段对其进行多方面的刺激，以促进胎儿大脑组织的发育。

