



# 孕期保健

马飞◎主编

# 宝典

YUNQI BAOJIAN BAODIAN



青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

孕期保健宝典/马飞主编.——青岛:青岛出版社,2009.1

ISBN 978-7-5436-4980-4

I. 孕... II. 马... III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172751 号

- 书 名 孕期保健宝典  
主 编 马 飞  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750  
责任编辑 杨成舜  
插 图 熊 伟  
封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟  
照 排 青岛海讯科技有限公司  
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司  
出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 16 开(710mm×1000mm)  
印 张 20.5  
字 数 330 千  
书 号 ISBN 978-7-5436-4980-4  
定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532—80998826)

本书建议陈列类别:孕期保健

## 内容提要

本书在形式上的最大特点就是每篇文章都把主体内容与咨询服务结合起来。主体内容是硬性指标,是必然的科学法则;咨询则采取“贴心小提示”的方式,进行拾遗补缺,提醒注意或推荐有关事宜。同时,还配有有关示意图,图文并茂,生动形象。

本书在内容上的最大特点就是把妊娠进程与优孕保健措施对应结合起来,把饮食营养调理与食疗保健结合起来,把日常生活照料与身心监护结合起来,把母体胎儿变化与孕检预防结合起来,让您轻松愉快地度过整个孕期,通过优生优孕而达到健康分娩的最佳效果。

根据妊娠周期,全书共分为 11 章,内容包括每个孕月相应的饮食营养调理、日常生活防护、孕检医疗预防以及临产与分娩的有关保健事宜等内容。

总之,本书就是教您如何轻松度过妊娠期,如何快乐孕育小宝宝,您一定要照着做哦!那么,就准备迎接您可爱的小宝宝吧!

## 前 言

孕期是母体承受胎儿在体内发育成长的全过程,从受精卵形成到胎儿分娩,一般需要10个月时间。在此期间,胎儿及其附属组织在您的体内生长发育,除了胎儿的生长发育外,您的母体也相应发生许多变化,可谓是一天一个样,天天有变化。

这些生理性变化是巨大的,也是有规律的,如果变化超过一定限度,那就是病理现象了,这对于您与胎儿都是非常不利的。因此,作为准妈妈,我们必须准确把握孕期胎儿与母体的变化规律,做好相应的保健养胎工作,让您轻松度过妊娠期,健康孕育小宝宝,直到迎接小宝宝顺利地诞生!

怀孕是人生最美好的时期,也是人生最大的转折点,那种即将做母亲的兴奋应该是按捺不住的,它不仅代表着“新生命”的诞生,也意味着“新的开始”与“新的希望”。然而,您在满心期待、欢欣鼓舞地期待新生命的同时,是否也充满了担心与焦虑呢?

据有关部门的调查结果分析,准妈妈们孕期担心和存在的情况集中体现在以下几个方面:

在健康方面,准妈妈们担心“胎儿健康”与“自我健康”两部分。统计结果发现,绝大多数准妈妈对于胎儿健康与否的疑虑,远胜于担心自己的健康。在担心“胎儿健康”上,准妈妈们特别担心胎儿畸形、营养与发育、早产等;在担心“自我健康”上,则对于饮食营养、生产方式、产程顺利与否,以及体重增加造成身材变形等,感到特别担心。

在日常生活方面,准妈妈们对于自己大腹便便造成行动不便特别感到担心,如外出旅游、洗头发、家事、交通,或不小心碰撞、跌倒等;其次如睡不好、失眠、尿频、腰酸背痛、饮食营养、易疲劳、工作、交通等都是准妈妈们担心的事。

在性生活方面,准妈妈们特别担心孕期性事会影响胎教或造成胎儿外伤;其次是担心性事会造成出血、流产或早产等。

在症状方面,准妈妈们主要具有十大症状,依次是尿频、腰酸背痛、胃口改变、腹部不舒服、睡不好、食量改变、呕吐、乳房胀痛、阴道分泌物增加、心情起伏不定等。

在心理方面,准妈妈们心理焦虑的比例高达97%,特别是知识层次越高,年龄越大的孕妇,患抑郁症的比例越高。孕期焦虑在临床上表现为产前抑郁和产后抑郁两大症状。产前抑郁表现为情绪波动大,如容易哭、发脾气等。产后抑郁与产前抑郁病症差不多,主要表现为产后情绪低落、产后抑郁症和产后精神病,较多发生在产后数星期或数月。其中产后抑郁症较为普遍,表现为抑郁心境、睡眠障碍、焦虑、兴趣丧失、有自罪感和自杀心理,可能持续五年或更长,甚至容易诱发惨剧等。

以上诸多情况,严重影响了准妈妈们的身心健康和胎儿的身心发育,也影响了孕期的胎教工作,可见,必须加强准妈妈们的孕期保健教育。这种教育要根据大家的普遍需求来合理安排进行,满足不同的知识需求,从而更好地实施人性化呵护,改变孕期的心态,正确对待孕育过程。

为此,本书根据怀孕周期共分为11章,内容包括每个孕月相应的饮食营养调理、日常生活防护、孕检医疗预防以及临产与分娩的有关保健事宜等内容,系统而全面,具有很强的实用性和指导性。

优孕是良好胎教的先决条件,更是保证胎儿与母体正常发展变化的重要因素,因此,我们的准妈妈、准爸爸们应该参照本书,加强孕期学习,增强妊娠知识,为孕育先天性聪明健康的宝宝奠定坚实的基础。



# 目 录

第一章 怀孕第1月的保健 .....	(1)
第一节 饮食营养调理 .....	(2)
1. 怀孕早期的饮食营养 .....	(2)
2. 孕期饮食指导方案 .....	(3)
3. 蛋白质的需要情况 .....	(4)
4. 脂质的需要情况 .....	(5)
5. 碳水化合物的需要情况 .....	(6)
6. 维生素的需要情况 .....	(7)
7. 矿物质的需要情况 .....	(8)
8. 水的需要情况 .....	(10)
9. 饮食养胎方法 .....	(11)
第二节 日常生活防护 .....	(12)
1. 第1月的保健须知 .....	(12)
2. 怀孕的主要征象 .....	(13)
3. 孕妇的早期反应 .....	(14)
4. 怀孕的早期管理 .....	(15)
5. 孕1月的运动保健 .....	(16)
6. 本月的妊娠体操 .....	(17)
7. 常见的剧吐现象 .....	(18)
8. 喜凉怕热现象 .....	(19)
9. 尿频的处理 .....	(20)
10. 乳房胀痛的维护 .....	(21)
11. 避免电磁波的危害 .....	(22)
第三节 孕检医疗预防 .....	(24)
1. 孕妇第1月的生理变化 .....	(24)
2. 怀孕早期的心理变化 .....	(25)
3. 第1月的孕检 .....	(27)

4. 早期的白带检查 .....	(28)
5. 月经的孕检 .....	(28)
6. 肝功能检查 .....	(29)
7. 低钾血症的预防 .....	(30)
8. 早期感冒的防治 .....	(31)
9. 心慌气促的预防 .....	(32)
10. 心烦意乱的治疗 .....	(33)
11. 孕期的门诊种类 .....	(34)
12. 孕妇要谨慎打预防针 .....	(37)
13. 谨慎用药的原则 .....	(38)
14. 畸形胎儿的预防 .....	(39)
<b>第二章 怀孕第2月的保健</b> .....	(43)
<b>第一节 饮食营养调理</b> .....	(44)
1. 怀孕第2月的饮食营养 .....	(44)
2. 每日的营养素摄入量 .....	(45)
3. 益智健脑食品的摄入 .....	(46)
4. 不宜食用的食物 .....	(47)
5. 不宜饮用的饮料 .....	(49)
6. 不宜吃的调味品 .....	(49)
<b>第二节 日常生活防护</b> .....	(51)
1. 第2月的保健须知 .....	(51)
2. 家庭监护的注意事项 .....	(53)
3. 日常生活的注意事项 .....	(54)
4. 全身护理的要点 .....	(55)
5. 孕2月的运动保健 .....	(57)
6. 本月的妊娠体操 .....	(58)
7. 衣服和鞋子的选择 .....	(59)
8. 睡觉应注意的问题 .....	(60)
9. 安全度过三伏天 .....	(62)
10. 安全度过冬天 .....	(63)
11. 保持良好的心境 .....	(64)
12. 乳头扁平与下陷的纠正 .....	(65)
<b>第三节 孕检医疗预防</b> .....	(67)
1. 孕妇第2月的生理变化 .....	(67)



2. 第2月的心理健康 .....	(68)
3. 流产的防治 .....	(69)
4. 习惯性流产的防治 .....	(70)
5. 宫外孕的预防 .....	(71)
6. 忌用清凉油与阿司匹林 .....	(72)
7. 风疹病毒对胎儿的影响 .....	(73)
8. 疱疹病毒对胎儿的影响 .....	(75)
9. 巨细胞病毒对胎儿的影响 .....	(76)
10. 妊娠水肿的防治 .....	(77)
11. 眩晕昏迷的防治 .....	(78)
12. 腰痛、腹痛的防治 .....	(79)
13. 胎儿宫内的诊断 .....	(81)
14. 用B超检查的情况 .....	(83)
<b>第三章 怀孕第3月的保健 .....</b>	<b>(85)</b>
<b>第一节 饮食营养调理 .....</b>	<b>(86)</b>
1. 怀孕第3月的饮食营养 .....	(86)
2. 避免摄入有害食物 .....	(87)
3. 补充维生素和微量元素 .....	(90)
4. 孕期的主要饮料选择 .....	(91)
<b>第二节 日常生活防护 .....</b>	<b>(93)</b>
1. 第3月的保健须知 .....	(93)
2. 起居的注意事项 .....	(94)
3. 不可忽视居室卫生 .....	(96)
4. 洗澡应注意的问题 .....	(97)
5. 孕3月的运动保健 .....	(98)
6. 本月的妊娠体操 .....	(99)
7. 体育锻炼应注意的问题 .....	(100)
8. 出差和旅游的注意事项 .....	(101)
<b>第三节 孕检医疗预防 .....</b>	<b>(103)</b>
1. 第3月的生理与心理变化 .....	(103)
2. 妊娠高血压综合征的危害 .....	(105)
3. 子宫肌瘤的防治 .....	(106)
4. 胎儿唇腭裂的预防 .....	(107)
5. 定期做尿常规检查 .....	(109)

6. 注意安胎与养胎 .....	(110)
<b>第四章 怀孕第4月的保健 .....</b>	<b>(113)</b>
<b>第一节 饮食营养调理 .....</b>	<b>(114)</b>
1. 怀孕第4月的饮食营养 .....	(114)
2. 保持充足的营养 .....	(115)
3. 尽量不要吃消夜 .....	(117)
4. 饮食对婴儿牙齿的影响 .....	(118)
<b>第二节 日常生活防护 .....</b>	<b>(119)</b>
1. 第4月的保健须知 .....	(119)
2. 掌握计算胎动时间和规律 .....	(119)
3. 学会计算胎龄 .....	(121)
4. 孕中期对乳房的保护 .....	(121)
5. 孕4月的运动保健 .....	(122)
6. 本月妊娠体操 .....	(124)
7. 化妆品和洗涤剂的使用 .....	(124)
<b>第三节 孕检医疗预防 .....</b>	<b>(126)</b>
1. 第4月的生理与心理变化 .....	(126)
2. 骨盆的测量 .....	(127)
3. 宫高和腹围的测量 .....	(128)
4. 胎儿先天性心脏病与佝偻病 .....	(129)
5. 胎儿宫内发育迟缓预防 .....	(131)
<b>第五章 怀孕第5月的保健 .....</b>	<b>(133)</b>
<b>第一节 饮食营养调理 .....</b>	<b>(134)</b>
1. 怀孕第5月的饮食营养 .....	(134)
2. 孕妇的食物供应量 .....	(135)
3. 怎么吃不发胖 .....	(136)
<b>第二节 日常生活防护 .....</b>	<b>(138)</b>
1. 第5月的保健须知 .....	(138)
2. 体重增加的情况 .....	(139)
3. 不做有害健康的工作 .....	(141)
4. 当心办公室污染 .....	(142)
5. 内裤的选择 .....	(143)
6. 孕5月的运动保健 .....	(144)
7. 孕中期的妊娠体操 .....	(145)

第三节 孕检医疗预防 .....	(149)
1. 第5月的生理与心理变化 .....	(149)
2. 宫颈糜烂的影响 .....	(150)
3. 小于胎龄儿和大于胎龄儿 .....	(151)
4. 便秘的预防与治疗 .....	(152)
5. 子宫肌瘤的防治 .....	(155)
6. 卵巢肿瘤的防治 .....	(156)
7. 胸透、X射线的影响 .....	(157)
第六章 怀孕第6月的保健 .....	(159)
第一节 饮食营养调理 .....	(160)
1. 怀孕中期的饮食营养 .....	(160)
2. 不同体型孕妇的饮食 .....	(161)
3. 巧吃蔬菜水果 .....	(163)
4. 适当增加含铁和含钙食物 .....	(166)
第二节 日常生活防护 .....	(168)
1. 第6月的保健须知 .....	(168)
2. 坐立行走自我防护 .....	(170)
3. 警惕噪音的危害 .....	(171)
4. 孕6月的运动保健 .....	(172)
5. 本月的妊娠体操 .....	(174)
6. 妊娠期脚气病的预防 .....	(175)
第三节 孕检医疗预防 .....	(177)
1. 第6月的生理与心理变化 .....	(177)
2. 高血压孕妇须知 .....	(179)
3. 孕期痔疮的防治 .....	(180)
4. 静脉曲张的防治 .....	(181)
5. 孕6月应接受的产前检查 .....	(183)
第七章 怀孕第7月的保健 .....	(185)
第一节 饮食营养调理 .....	(186)
1. 怀孕第7月的饮食营养 .....	(186)
2. 保持大便通畅的饮食原则 .....	(187)
3. 注意农药对胎儿的影响 .....	(188)
4. 喝水要注意的问题 .....	(188)
第二节 日常生活防护 .....	(190)

1. 第7月的保健须知	190
2. 如何美发美容	191
3. 警惕猫类宠物的危害	192
4. 孕7月的运动保健	193
5. 本月的妊娠体操	195
<b>第三节 孕检医疗预防</b>	197
1. 第7月的生理与心理变化	197
2. 安全期应当注意的危险信号	198
3. 高热易引起胎儿畸形	200
4. 小心患上神经衰弱症	201
5. 羊水过多或过少的防治	202
6. 妊娠晚期常见症状的防治	205
<b>第八章 怀孕第8月的保健</b>	207
<b>第一节 饮食营养调理</b>	208
1. 怀孕第8月的饮食营养	208
2. 注意补充微量元素	209
3. 孕期的饮食疗法	211
4. 营养不良损害胎儿大脑	213
<b>第二节 日常生活防护</b>	215
1. 第8月的保健须知	215
2. 运动需要注意的事项	216
3. 要注意妊娠后期的睡眠	217
4. 特殊身材孕妇的保健	218
5. 孕8月的运动保健	219
6. 本月的妊娠体操	221
7. 停止工作积极待产	222
<b>第三节 孕检医疗预防</b>	224
1. 第8月的生理与心理变化	224
2. 胎膜早破的预防	225
3. 胎位的种类与测知	226
4. 纠正胎位不正的方法	229
5. 妊娠糖尿病的自我监测	230
<b>第九章 怀孕第9月的保健</b>	233
<b>第一节 饮食营养调理</b>	234



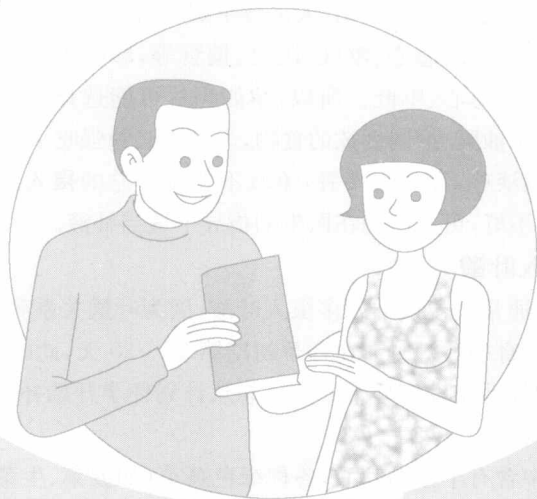
1. 怀孕第9月的饮食营养	(234)
2. 根据季节选择饮食	(235)
3. 进补要注意的事项	(236)
第二节 日常生活防护	(238)
1. 第9月的保健须知	(238)
2. 怀多胞胎的情况	(239)
3. 不宜沉湎于麻将	(241)
4. 孕9月的运动保健	(243)
5. 本月的妊娠体操	(243)
第三节 孕检医疗预防	(245)
1. 第9月的生理与心理变化	(245)
2. 围产期的保健事项	(246)
3. 围产期心肌病的预防	(247)
4. 消化系统溃疡的预防	(249)
5. 预防早产的措施	(250)
6. 腰腿疼痛的预防	(251)
7. 注意产前胎头浮动	(253)
第十章 怀孕第10月的保健	(255)
第一节 饮食营养调理	(256)
1. 怀孕第10月的饮食营养	(256)
2. 体虚孕妇的饮食进补	(257)
3. 孕后期的主要食品	(258)
第二节 日常生活防护	(261)
1. 第10月的保健须知	(261)
2. 做好分娩的各种准备	(262)
3. 为宝宝应做的准备	(263)
4. 分娩减痛的呼吸方法	(265)
5. 孕10月的运动保健	(268)
6. 本月的妊娠体操	(269)
第三节 孕检医疗预防	(272)
1. 第10月的生理与心理变化	(272)
2. 预产期的计算方法	(274)
3. 过期妊娠的预防与处理	(276)
4. 产前的检查措施	(278)

第十一章 临产与分娩的保健 .....	(281)
第一节 临产的保健事项 .....	(282)
1. 临产的饮食营养 .....	(282)
2. 孕妇临产的心理禁忌 .....	(283)
3. 分娩应了解的事项 .....	(284)
4. 计划分娩方案 .....	(286)
5. 自然分娩的情况 .....	(288)
第二节 分娩的异常应对 .....	(290)
1. 脐带脱垂的危害与预防 .....	(290)
2. 尿潴留、腹胀的危害与处理 .....	(291)
3. 剖宫产的利与弊 .....	(292)
4. 剖宫产的产前准备 .....	(294)
5. 引产的情况与注意方法 .....	(296)
6. 突然分娩的处理办法 .....	(297)
7. 难产的危害与预防 .....	(298)
第三节 分娩的进行过程 .....	(301)
1. 分娩前的准备事宜 .....	(301)
2. 分娩三个时期的注意事项 .....	(302)
3. 分娩机转图解介绍 .....	(306)
4. 胎儿娩出的过程 .....	(309)

## 第一章

# 怀孕第1月的保健

怀孕第1个月，您子宫形态的变化尚不大，但子宫内膜发生了明显变化。这一时期您基本上感觉不到身体有什么变化和异常，但也可能出现浑身无力、发烧或发冷等类似感冒的症状，或嗜睡、无力等病症。因此，第1个月的保健应从您发现身体的不适开始，通过饮食营养调理、日常生活防护和孕检医疗预防等措施，确保您和刚刚怀上的宝宝平安健康。





## 第一节 饮食营养调理

### 1. 怀孕早期的饮食营养

孕妈妈的饮食十分关键,科学的孕期饮食不仅有利于母体健康,更有益于胎儿发育。

一般说来,只要孕妇不偏食,食物选配得当,再适当增加一些副食的种类和数量,基本上就可以满足整个孕期的营养需要。

#### ■ 孕早期的饮食营养



图 1-1 孕早期的饮食营养

怀孕 12 周前的这一阶段,通称为孕早期。这时,宝宝在妈妈腹内不会长得太大,怀孕满 3 个月时胎儿的体重也不会超过 20 克。然而,这段时期却是胎儿主要器官发育形成的时期,特别是胎儿的神经管及主要内脏器官。所以,准妈妈要特别注意膳食中的营养均衡,保证各种维生素、微量元素和其他无机盐的供给。

这个时期,大多数孕妇会遇到早孕反应,表现出程度不同的恶心、呕吐、厌食、偏食等,影响了孕妇的食欲,有些孕妇甚至一闻到菜味就会恶心、呕吐。所以,孕妇当尽可能选择自己喜欢的食物,以刺激、增进食欲。对于油腻、抑制食欲的食物,大可不必勉强吃下去。

此期的食物应清淡些,宜少吃多餐,争取不要减少总的摄入量。当然,呕吐十分剧烈,且饮食效果不好,可去医院在医生的指导下适当补液。

#### ■ 孕妇多摄入叶酸

在孕早期,医生通常会建议孕妇多摄入叶酸,因为叶酸关系到胎儿的神经系统发育。胎儿神经管发育的关键时期在怀孕初期第 17~30 天,此时如果叶酸摄入不足,可能引起胎儿神经系统发育异常。如果您从计划怀孕开始补充叶酸,就可有效地预防胎儿神经管畸形。

许多天然食物中含有丰富的叶酸,各种绿色蔬菜(如菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、花椰菜等)及动物肝肾、豆类、水果(香蕉、草莓、橙子等)、奶制品等都富含叶酸。必要时每天服用 400 微克叶酸,一直到妊娠 3 个月。

## 贴心小提示

怀孕早期,您宝宝的各器官、内脏正处于分化形成阶段,生长速度不快,需要的热量和营养物质也不显著,并不需要特殊补给。但这期间由于您的生理发生了变化,所以,您的食欲往往不佳,偏食、呕吐等症状也会影响您正常进食,妨碍营养消化、吸收,导致妊娠中、后期胎儿的营养不良。

您这个阶段的膳食要以重质量,高蛋白,富营养,少油腻,易消化吸收为原则。现给您推荐的饮食方法为:

第一,以瘦肉、鱼类、蛋类补充蛋白质,每日保持摄入蛋白质 100 克,多吃蔬菜、水果,补充维生素。还应多吃含卵磷脂多的食物,如芝麻、花生、核桃、葵花子、海带、紫菜等食品。

第二,不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性强的食物,以防消化不良或便秘而造成先兆流产。

第三,不能空腹。空腹时心情往往不好,常有恶心,易呕吐,所以要常备些点心。

第四,呕吐易使体内液体丢失,出现疲倦,所以需要及时补充水分。

第五,对重症呕吐的孕妇,要及时去医院就诊,并通过输液补充营养。

## 2. 孕期饮食指导方案

### ■ 营养的必要性

怀孕后由于胎儿生长发育的需要,孕妇所摄取的营养,有些必须摄取得比平常多,有些则是相同程度就已足够。特殊的营养是蛋白质、钙、铁、维生素类,以及热量,要以此为主,均衡地摄取。

### ■ 需热量较高

特别是怀孕中期以后,热量应比平时高 10%~25%。但是不宜吃过多的脂肪。

### ■ 饮食多样化

食量均匀,不偏食、挑食。鱼、肉、蛋、动物内脏、豆类,不但可以供给胎儿成长所需和母体自己消耗所需的蛋白质,还可以供给一部分矿物质、维生素和脂肪。

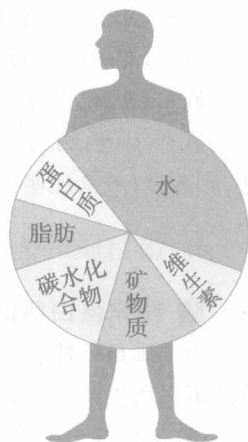


图 1-2 饮食营养应全面