



TM

科学孕育更轻松

绿色孕
期系列

妊娠呕吐的调理

妊娠腹痛的家庭按摩

准妈妈尿频是病吗

孕期睡眠不好的应对方案

让孕育成为享受

孕 期 症 状 调 理

Yunqi Zhengzhuang Tiaoli

● 总顾问/吴阶平 ●

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



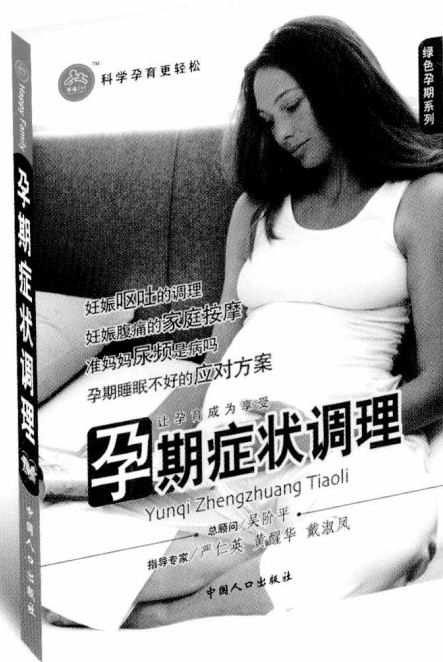
医药学院610 2 01080013



孕期症状调理

Yunqi Zhengzhuang Tiaoli

本册编著/孙嘉文



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕期症状调理/孙嘉文编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-081-6

I. 孕… II. 孙… III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117012 号

孕期症状调理

孙嘉文 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11
字 数 80 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-081-6/R·418
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

---2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



写在前面……

在满心期待、欢欣鼓舞地拥抱新生命的同时,准妈妈必须先经历 10 个月的辛苦路程,但并非每个准妈妈都要经历所有的不适,而且在不同孕期所出现的症状不同,个体所感受的程度也有明显差异。

孕期症状主要包括:① 尿频:白天解尿次数超过 7 次,晚上解尿次数超过 2 次,孕早期与后期,都容易有尿频的症状发生。② 腰酸背痛:整个身体多少都会有些微水肿、韧带松弛等现象发生。随着妊娠子宫的增大,使腰部和后背肌肉、韧带负担加重,则引起不同程度的背痛。③ 胃口改变:有些准妈妈在怀孕前一点辣都不能吃,可是怀孕后反而喜欢吃辣,也有些人对于酸的食品是来者不拒。这样的改变是由激素变化所造成的。④ 腹部不舒服:有些准妈妈常会因腹部疼痛、腹胀、腹部紧绷等不舒服而感到焦虑、担心,这些是很正常的生理现象,不必过于担心。⑤ 睡不好觉:随着腹部越来越大,易造成行动不方便。晚上的睡姿也会受限,可能会影响入眠。⑥ 食量改变:很多准妈妈从怀孕开始,总感觉饥饿,这种饥饿感和以前空腹的感觉有所不同。⑦ 呕吐:孕早期部分准妈妈会于晨起或饭后出现恶心、呕吐等现象。⑧ 乳房胀痛:重者可持续整个孕期,不需治疗。⑨ 阴道分泌物增加:通常为乳白色,属于生理现象,但常常带来不适感。⑩ 心情起伏不定:怀孕是高尚的行为,有了自豪感就可以忍受怀孕带来得不安。

由妇幼保健专家编著的《孕期症状调理》一书,全面总结、分析了十大孕期症状,并为您提出了相应解决方案。相信您实际应用中能受益匪浅。祝您安度孕期,顺利分娩。



[第 1 章] 尿频与便秘

尿频和便秘是准妈妈孕期中最常见的症状,一个多一个少,着实令准妈妈感到十分不适。了解一些改善方法是很有必要的。

1. 准妈妈尿频是病吗 3
2. 什么是妊娠泌尿系感染 4
3. 孕期怎样预防尿频和泌尿系感染 4
4. 妊娠泌尿系感染的药茶疗法 5
5. 妊娠泌尿系感染的药粥疗法 6
6. 妊娠泌尿系感染的羹汤疗法 7
7. 妊娠泌尿系感染的敷贴疗法 8
8. 孕期便秘怎么办 8
9. 妊娠便秘的保健菜肴 9
10. 妊娠便秘的药茶疗法 12
11. 妊娠便秘的药粥疗法 13
12. 妊娠便秘的羹汤疗法 14

[第 2 章] 腰酸背痛

据调查,80.94%的准妈妈在孕期中会出现腰酸背痛症状。怀孕时由于体重增加,激素改变,整个身体多少都会有些微水肿、韧带松弛等现象发生。

1. 孕期中中的腰酸背痛 19



| | |
|-------------------------|----|
| 2. 什么是妊娠腰痛 | 20 |
| 3. 妊娠腰痛的保健菜肴 | 21 |
| 4. 妊娠腰痛的药茶疗法 | 23 |
| 5. 妊娠腰痛的药粥疗法 | 24 |
| 6. 妊娠腰痛的羹汤疗法 | 25 |
| 7. 准妈妈为什么容易发生小腿抽筋 | 27 |
| 8. 妊娠下肢抽筋疼痛者要注意什么 | 29 |
| 9. 妊娠下肢抽筋疼痛的药茶疗法 | 29 |
| 10. 妊娠下肢抽筋疼痛的按摩 | 30 |
| 11. 孕期为什么会有静脉曲张现象 | 30 |
| 12. 妊娠期静脉曲张如何护理 | 31 |
| 13. 妊娠期静脉曲张如何治疗 | 31 |

[第3章] 妊娠高血压综合征

在妊娠5个月以后,准妈妈出现浮肿、血压增高、蛋白尿,严重时有头痛、头晕,甚至抽搐、昏迷,称为妊娠高血压综合征。这是妊娠特有的以高血压发病为主的综合征。

| | |
|-----------------------------|----|
| 1. 什么叫妊娠高血压综合征 | 35 |
| 2. 妊娠高血压综合征的好发因素有哪些 | 36 |
| 3. 妊娠高血压综合征对母婴有何危害 | 36 |
| 4. 妊娠高血压综合征会不会影响孩子的智力 | 37 |
| 5. 妊娠高血压综合征有哪些病理变化 | 38 |
| 6. 怎样预防妊娠高血压综合征 | 39 |

- 7. 妊娠高血压综合征患者如何自我保健 40
- 8. 如何治疗妊娠高血压综合征 41
- 9. 怎样掌握妊娠高血压综合征终止妊娠的时机与方式 41

[第 4 章] 妊娠水肿

孕妇在中晚期常会自觉踝部及小腿部肿胀,体重增加明显,甚至肿达大腿、会阴,严重时遍体浮肿,伴有疲劳、沉重、气短、喘急等症状,这就是妊娠水肿。

- 1. 什么是妊娠水肿 45
- 2. 妊娠水肿的保健菜肴 46
- 3. 妊娠水肿的药茶疗法 47
- 4. 妊娠水肿的药粥疗法 49
- 5. 妊娠水肿的羹汤疗法 51

[第 5 章] 胃口改变

对于准妈妈来说,胃口改变是一件很有趣的事。有些准妈妈在怀孕前一点辣都不能吃,可是怀孕后反而喜欢吃辣,也有些人对于酸的食品是来者不拒。

- 1. 孕期中的胃口改变 55
- 2. 准妈妈偏食有何坏处 55
- 3. 准妈妈为何爱“吃酸” 56
- 4. 怀孕前应停止食用辛辣和高糖食品 58
- 5. 如何选择食物以适应准妈妈胃肠变化 59



[第6章] 腹部不舒服

有些准妈妈常会因腹部疼痛、腹胀、腹部紧绷等不舒服而感到焦虑、担心,其实,孕期中腹部的不舒服感,是很正常的生理现象,准妈妈不必过于担心。

1. 孕期中腹部不舒服 63
2. 准妈妈的胃区不适 64
3. 准妈妈为什么会感到胀气 64
4. 什么是妊娠腹痛 65
5. 妊娠腹痛的保健菜肴 65
6. 妊娠腹痛的药茶疗法 67
7. 妊娠腹痛的药粥疗法 69
8. 妊娠腹痛的羹汤疗法 71
9. 妊娠腹痛时如何按摩 72
10. 妊娠腹痛的敷贴疗法 73

[第7章] 睡不好觉

据调查,70.23%的准妈妈在孕期中会出现睡不好觉症状。孕中期以后,腹部越来越大,就容易造成准妈妈行动不方便,相应地,晚上睡觉的姿势受限,于是可能无法安稳入睡。

1. 孕期中睡不好觉 77
2. 激素变化引起准妈妈睡不好觉 77
3. 饮食习惯的改变引起准妈妈睡不好觉 78

| | |
|-------------------------|----|
| 4. 孕期频尿引起准妈妈睡不好觉 | 78 |
| 5. 食物过敏引起准妈妈睡不好觉 | 79 |
| 6. 抽筋引起准妈妈睡不好觉 | 79 |
| 7. 准妈妈改变睡姿助睡眠 | 80 |
| 8. 准妈妈的睡姿与胎儿的生长发育 | 81 |
| 9. 准妈妈最佳睡姿 | 82 |

[第 8 章] 食量改变

很多准妈妈从怀孕开始,总感觉饥饿,这种饥饿感和以前空腹的感觉有所不同。变得“爱吃”并没有关系,只是到了孕晚期,要避免因为过重而引发其他疾病。

| | |
|--------------------------|----|
| 1. 孕期中的食量改变 | 85 |
| 2. 准妈妈的饮食安排 | 85 |
| 3. 准妈妈营养并非越多越好 | 86 |
| 4. 孕产妇饮食有什么特殊性 | 88 |
| 5. 准妈妈营养贵在合理 | 89 |
| 6. 孕期补养为什么要讲究科学 | 90 |
| 7. 孕期要讲究营养均衡 | 91 |
| 8. 准妈妈身体变化同食物安排的关系 | 92 |
| 9. 营养不良对准妈妈有何危害 | 93 |
| 10. 准妈妈吃得越多越好吗 | 94 |
| 11. 为什么准妈妈不能营养过剩 | 95 |
| 12. 孕早期营养配餐要求是什么 | 96 |
| 13. 孕中期对食物的选择有何特点 | 96 |
| 14. 孕中期的营养原则有哪些 | 98 |



| | |
|---------------------------|-----|
| 15. 孕中期膳食为什么要荤素兼备 | 99 |
| 16. 孕中期营养配餐要求是什么 | 100 |
| 17. 孕晚期营养特点 | 100 |
| 18. 孕晚期膳食质量要好,品种应齐全 | 102 |
| 19. 如何在孕期各阶段中做到均衡营养 | 103 |

[第9章] 妊娠呕吐

据调查,68.60%的准妈妈在孕期中会出现呕吐症状。孕早期部分准妈妈于晨起或饭后出现恶心、呕吐等现象称为妊娠呕吐。呕吐是怀孕的信号,也是准妈妈要闯的第一关。

| | |
|----------------------|-----|
| 1. 难熬的孕吐 | 107 |
| 2. 妊娠呕吐的病因 | 108 |
| 3. 妊娠呕吐对胎儿有何影响 | 109 |
| 4. 妊娠呕吐时如何饮食安排 | 110 |
| 5. 妊娠呕吐者如何调节心理 | 112 |
| 6. 治疗妊娠呕吐要注意什么 | 113 |
| 7. 妊娠剧吐的危害性是什么 | 113 |
| 8. 妊娠剧吐的治疗 | 114 |
| 9. 妊娠剧吐的食疗 | 115 |
| 10. 妊娠呕吐者的保健菜肴 | 116 |
| 11. 妊娠呕吐者的药茶疗法 | 118 |
| 12. 妊娠呕吐者的药粥疗法 | 120 |
| 13. 妊娠呕吐者的羹汤疗法 | 122 |

[第 10 章] 乳房胀痛与阴道分泌物增加

妊娠期间,由于激素的作用,准妈妈多会发生乳房胀痛和阴道分泌物增多。这属于正常生理现象,不需治疗。

1. 妊娠期乳房会有哪些变化 127
2. 孕期中的乳房胀痛 128
3. 什么是阴道分泌物 128
4. 孕期中的阴道分泌物增加 129
5. 准妈妈有阴道炎怎么用药 130

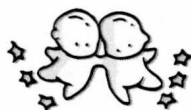
[第 11 章] 心情起伏不定

很多准妈妈在孕期中会出现心情起伏不定症状。准妈妈要在心理上适应怀孕的各种生理变化。要始终保持积极向上、乐观愉快的心境,为即将到来的分娩做好心理上的准备。

1. 孕期中的心情起伏不定 133
2. 准妈妈焦虑易使孩子成长中出现情绪问题 133
3. 精神刺激对头 3 个月的准妈妈伤害最大 134
4. 准妈妈情绪紧张可致使胎儿血压升高 134
5. 准妈妈紧张会使自身免疫力下降 135
6. 妊娠态度对胎儿的身心发育影响最大 135
7. 怀孕之前要做好心理准备 136
8. 准妈妈的情绪会对胎儿有很大影响 136
9. 准妈妈要放松 137



| | |
|----------------------------|-----|
| 10. 孕期注意保持健康的夫妻关系 | 139 |
| 11. 怀孕期准妈妈的情绪与保健 | 139 |
| 12. 准妈妈心情与胎动规律 | 141 |
| 13. 帮你甩掉坏心情 | 142 |
| 14. 亲情来减压 | 144 |
| 15. 自我心理救助,做快乐准妈妈 | 145 |
| 16. 了解分娩时的生理和心理反应特点 | 146 |
| 17. 产时心理保健应从孕期开始 | 146 |
| 18. 认识自然分娩的好处及剖宫产的利弊 | 148 |
| 19. 学习减轻分娩时的疼痛 | 149 |
| 20. 学习获取社会和家庭支持 | 149 |
| 21. 准妈妈的“心理体操” | 150 |
| 22. 孕早期抑郁症状与对策 | 153 |
| 23. 孕中期抑郁症状与对策 | 156 |
| 24. 孕晚期抑郁症状与对策 | 156 |
| 25. 临产时的心理状态 | 157 |
| 26. 对孕期疾患要有健康心态 | 158 |



第 / 章

尿频与

便秘

尿频和便秘是准妈妈孕期中最常见的症状,一个多一个少,着实令准妈妈感到十分不适。了解一些改善方法是很有必要的。

- ✦ 准妈妈尿频是病吗
- ✦ 什么是妊娠泌尿系感染
- ✦ 孕期怎样预防尿频和泌尿系感染
- ✦ 孕期便秘怎么办
- ✦ 孕期便秘的药茶疗法

1. 准妈妈尿频是病吗

据调查,83.95%的准妈妈在孕期中会出现尿频症状。

“解尿”对一般人而言,是一种很正常的生理现象。所谓的“尿频”,意思是白天解尿次数超过 7 次,晚上解尿次数超过 2 次以上,且解尿的间隔在 2 个小时以内。准妈妈于孕期中,特别是在孕早期与后期,都容易有尿频的症状发生。

准妈妈尿频的原因是由于子宫慢慢变大时,压迫到膀胱,使准妈妈产生尿意,进而发生尿频。怀孕的前 3 个月,准妈妈们特别容易尿频,到了孕期的第 4 个月,由于子宫出了骨盆腔进入腹腔中,因此尿频会慢慢地减缓,但是,进入孕晚期,大约 38 周左右,由于胎头下降,使得子宫再次重回骨盆腔内,尿频的症状就又变得较明显,甚至有时会发生漏尿。某些准妈妈咳嗽、擤鼻涕或打喷嚏时有尿外溢情况。只要排除尿道感染情况,尿频、尿急属于正常现象,不必为此限制准妈妈液体的摄入量,以免导致脱水,影响机体正常代谢过程。同时指导准妈妈作缩肛运动,训练盆底肌肉的张力有助于控制排尿。尿频、尿急以及孕期溢尿情况,在妊娠终止后,症状自然消失。如果症状继续存在,表示会阴肌肉过度松弛或盆底有损伤,应该进一步检查、处理。

准妈妈要缓解孕期尿频现象,可从日常生活和饮水量改变做起。也就是说,平时要适量补充水分,但不要过量或大量喝水;外出时,若有尿意,一定要上厕所,尽量不要憋尿,以免造成膀胱发炎或细菌感染。另外,准妈妈要了解尿频是孕期中很正常的生理现

