

YUNCHANQI
BAOJIAN HULI QUANSHU

郭金珍 主编

孕产期 保健护理全书

科学实用的优生优育宝典

孕产专家根据准妈妈的
切身需求贴心定制



化学工业出版社

孕产期 保健护理全书

郭金珍 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共分三章，第一章为孕前准备，从孕前健康检查、饮食调理、居家健康、孕前体质调养、慢性病调理等方面教准妈妈怎样调养身体为受孕作准备；第二章为孕期保健，介绍了孕期准妈妈的身体变化及宝宝发育状况，就孕期的营养摄入、着衣常识、居家保健、缓解不适反应、孕期养颜、分娩过程、生产时可能出现的异常及处理方法等方面进行详细讲解，让准妈妈可以安全度过孕期；第三章为产后保养，对产后的妈妈如何调理身体、选择营养食品、产后身体保健、产后塑形等进行了指导。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，是准妈妈们的必读书！

图书在版编目（CIP）数据

孕产期保健护理全书 / 郭金珍主编. —北京：化学工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-122-16208-3

I. ①孕… II. ①郭… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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 311964 号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：赵爱萍

责任校对：王素芹

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张18 字数256千字 2013年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

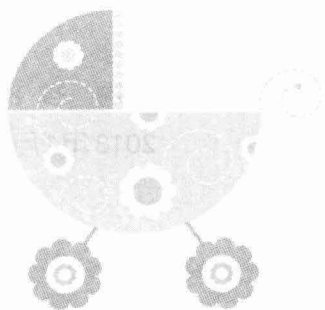
孕育一个小生命，并将他顺利带到人世间不是一件容易的事。为什么这样说呢？因为要完成这一任务，妈妈们必须经历最重要的三个阶段——孕前、孕期和产后，每一个阶段对能否顺利备孕、养胎、分娩来说都是非常重要的。

在这三个阶段中，女性的任务或要达成的目标不同，再加上生理功能发生变化，因此在护理、保健方面也应针对具体情况具体对待。然而，我接触到的一些人，无不是将精力与时间几乎都投入到某一阶段中。比如说，只注重产后调理，却忽视了孕前调养的决定性作用；或者对孕期保健非常重视，但对孕前、产后调养不是特别关注。

正如前面所说的那样，孕前、孕期和产后是一个不可分割的过程，各阶段都不是独立存在的，忽视任何一个，都将意味着健康可能会被撼动。例如，孕前不注意调养身体，在孕期及产后就可能出现各种不适，宝宝的健康指数也相对较低；孕期营养补给不到位，可能会直接影响到分娩进程，并且会延缓产后身体恢复速度；产后过于劳累，不但影响体力恢复，还可能添加各种“月子病”。这些都是每一位育龄女性及家人需要注意的问题。

当然，并不是所有的人都是如此，很多女性还是十分注重孕前、孕期及产后调养的，在饮食、日常生活、运动、用药、就医等方面无不倾注全部心血。不过由于经验不足等原因，保健效果上并不能达到预期的目标。

为了能够让女性顺利、快乐、健康地度过孕产期，也为了让宝宝健康发育、顺利出世、健康成长，



我们编写了《孕产期保健护理全书》。本书通过通俗易懂的语言，详细讲述了女性在孕前、孕期及产后的保健知识，并向读者传达了这样一个理念——收获健康，不能仅靠单一方式，而是要适当、多样、灵活，只要能遵循这一理念，健康就不会因为怀孕、生产受到任何影响，甚至会更加健康！

本书内容全面，科学实用，涵盖孕前、孕期、产后三大部分。在孕前准备部分，讲解了受孕知识、孕前检查及服药、孕前饮食调理及家居健康、孕前慢性病调理等。在孕期保健部分，分别从孕期饮食、医院检查、自我监护、孕期生理反应、孕期危险信号、孕期常见病、胎儿与母体变化、孕期个人保健、孕期着装、孕期居家、孕期养颜、顺利分娩等方面，为准妈妈提供体贴入微的指导。在产后保养部分，破除传统坐月子的陋习，介绍了新妈妈在产褥期科学护理方法，如疾病护理及用药、居家健康、饮食调养、运动健身等，同时辅助新妈妈掌握正确的哺乳及退奶等方法。

在阅读此书后，大家不再感到茫然且无从下手，而是通过科学、合理的方法，顺利度过备孕期、孕期和产后恢复期。

编 者

2013年1月

002/ 孕前必须了解的受孕知识

- 002/ 是什么决定了宝宝的性别
- 002/ 自我掌握排卵期
- 004/ 生育宝宝的最佳月份
- 005/ 晚上21至22时受孕最佳
- 005/ 在性高潮中孕育优质宝宝
- 006/ 讲究体位增加受孕机会
- 007/ 心情愉悦、减少颠簸提高受孕机会
- 007/ 自我诊断自己是否怀孕
- 008/ 学会计算预产期
- 009/ 高龄女性的优生率为何低
- 010/ 了解是什么引起不孕、不育
- 011/ 远离高危妊娠

013/ 孕前健康检查及服药宜忌

- 013/ 婚前需做体检
- 014/ 孕前做的常规与特殊检查
- 016/ 孕前半年停止服用避孕药
- 016/ 孕前3个月服用叶酸
- 017/ 孕前要注射风疹疫苗

018/ 照射X线不宜立刻受孕

018/ 流产宜半年后再受孕

019/ 孕前需要做口腔检查

020/ 孕前饮食调理

- 020/ 孕前3个月即可加强营养
- 022/ 孕前饮食每日摄入量
- 024/ 受孕前尽量少吃的食物
- 025/ 孕前宜多吃增强抗辐射的食物
- 026/ 女性孕前需防范食物污染
- 027/ 孕前要戒酒

028/ 孕前食谱推荐

- 028/ 早餐食谱
- 肉松玉米粥 /028
- 芝麻藕粉糊 /028
- 八仙茶 /029
- 红茶粥 /030
- 绿茶红豆饼 /030
- 番茄蛋粥 /030
- 草莓绿豆粥 /031
- 猕猴桃枸杞甜粥 /031

黄豆姜橘米粉 /032

033/ 午餐食谱

紫菜鸡 /033

海带猪肉卷 /033

鲜酿番茄肉 /034

番茄牛肉汤 /035

凉拌翠衣 /035

肉末焖豆腐 /036

芦笋炒肉丝 /036

炒什锦青菜 /037

苦瓜炒蛋 /038

鸡蛋茭白丝 /038

039/ 晚餐食谱

紫菜猪肉汤 /039

炸熘海带 /039

番茄炒鸡蛋 /040

水晶西瓜鸡 /040

黄豆鸭肉饺 /041

海米豆腐 /041

蘑菇沙拉 /042

三杯鸡翅 /043

栗子鸭肝汤 /043

044/ 孕前居家健康

044/ 孕前清除家中“障碍物”

046/ 孕前不宜疲劳

048/ 安排孕前的健身锻炼

051/ 孕前如何与宠物“和平共处”

052/ 慢性病女性的孕前调理

052/ 贫血女性的孕前调理

053/ 高血压病女性的孕前调理

055/ 糖尿病女性的孕前调理

058/ 心脏病女性的孕前调理

061/ 肾脏病女性的孕前调理

第二章

孕期保健

065

066/ 孕期准妈妈需要做的检查

066/ 孕期应当接种的疫苗

067/ 确定怀孕后做的早期检查及
常规化验

068/ 正式产检前要做的产前初诊

070/ 孕期应做的常规产前检查

075/ 孕期需要进行的胎儿异常筛查

078/ 孕期家庭的自我监护

078/ 学会数胎动

079/ 监听胎心率

079/ 定期测体重

080/ 定期测血压

081/ 测量宫高、腹围

082/ 观察胎头位置

082/ 孕期常见的生理反应

082/ 恶心、呕吐

085/ 腹胀

087/ 胃灼热

087/ 流鼻血

088/ 尿频

090/ 眼睛不适

091/ 腰痛、腿痛



092/ 孕期需注意的危险信号

092/ 阴道流血

093/ 过期妊娠

093/ 剧烈妊娠呕吐

094/ 孕中晚期头痛

095/ 发热

095/ 孕期常见疾病的护理

095/ 皮肤瘙痒

097/ 缺铁性贫血

098/ 妊娠高血压综合征

099/ 便秘

100/ 痔

102/ 下肢静脉曲张

103/ 先兆子痫

104/ 妊娠糖尿病

106/ 监测胎儿的成长与自身的变化

106/ 怀孕1个月(1~4周)

107/ 怀孕2个月(5~8周)

108/ 怀孕3个月(9~12周)

109/ 怀孕4个月(13~16周)

110/ 怀孕5个月(17~20周)

111/ 怀孕6个月(21~24周)

112/ 怀孕7个月(25~28周)

113/ 怀孕8个月(29~32周)

114/ 怀孕9个月(33~36周)

115/ 怀孕10个月(37~40周)

116/ 孕期个人保健

116/ 保护乳房,越早越好

117/ 孕期要注意口腔卫生

119/ 自我矫正异常胎位

120/ 孕期要调整情绪

121/ 孕期合理过夫妻生活

122/ 孕期合理用药

123/ 孕期饮食常识

123/ 孕妇不可缺少的营养素

125/ 孕期饮食中的“三餐两点”

126/ 孕早、中、晚期怎么吃才营养

127/ 避免狼吞虎咽

128/ 饮食清淡,慎用调料

128/ 选择健康的孕期零食

130/ 科学、健康喝水

130/ 少食或禁食的食物

133/ 临产前怎样饮食

134/ 走出孕期进补误区

136/ 孕期食谱推荐

136/ 早餐食谱

奶油馒头 /136

竹菇姜粥 /136

酸奶紫薯饼 /137

南瓜紫米饭 /137



小米蛋奶粥 /138

香椿蛋炒饭 /138

山药蛋黄粥 /139

猪肝烩饭 /139

鸡肉蘑菇粥 /140

玉米面蒸饺 /140

什锦粥 /141

猪肉冬瓜饺 /141

142/ 上午加餐食谱

香葱豆渣饼 /142

荷叶莲子粥 /142

烤全麦面包 /143

豆腐皮粥 /144

葱汁鸡蛋饼 /144

金玉汤圆 /144

绿茶水果寿司 /145

罗勒土豆饼 /146

小米面发糕 /146

雪菜肉丝面 /147

147/ 午餐食谱

紫菜冬瓜肉丸汤 /147

凉拌菠菜 /148

肉片滑溜卷心菜 /148

萝卜炖羊肉 /149

猪肝凉拌瓜片 /149

番茄炒虾仁 /150

柠檬鱼片 /150

海带丝拌白菜 /151

清炖鳊鱼 /151

虾仁鳊鱼饼 /152

柿椒炒嫩玉米 /152

153/ 下午加餐食谱

鸡蛋蒜苗面 /153

排骨绿豆青菜粥 /153

香菇鱼片粥 /154

豆腐馅饼 /155

鸡丝双米粥 /155

牛奶麦片 /156

猪肉窝蛋煲仔饭 /156

意大利面 /157

鲜虾木耳芹菜粥 /157

韭菜猪肉锅贴 /158

159/ 晚餐食谱

榨菜鸡丝汤 /159

芦笋炒肉片 /159

土豆炖鸡块 /159

炒鳊鱼 /160

柠檬鸭肝 /161

凉拌土豆丝 /161

香菇油菜 /162

鸡柳炒芦笋 /162

软炸虾仁 /163

红烧对虾 /163

164/ 孕期着装常识

164/ 孕妇孕期要继续穿文胸

165/ 孕妇可使用专用托腹带

166/ 孕妇着装要宽松、透气

167/ 孕妇应穿防辐射服

167/ 孕妇的鞋跟应为1.5~3厘米

168/ 孕期居家健康计划

168/ 孕期做家务量力而行

170/ 孕妇宜采取的睡姿

172/ 孕妇不能睡软的席梦思床

172/ 孕妇使用电热毯要谨慎

173/ 孕妇宜进行“音乐浴”

174/ 孕妇洗澡应注意的情况

175/ 孕期的养颜计划

175/ 孕期化妆要适当

176/ 孕期长痘痘的护理

177/ 孕期怎样防斑、除斑

178/ 孕期皮肤干燥的调养

180/ 孕期减轻妊娠纹

181/ 分娩前的准备

181/ 产前应准备好宝宝用品

183/ 准备好产妇的用品

184/ 分娩前肌肉练习

186/ 分娩前呼吸练习

187/ 分娩前放松练习

188/ 分娩前的姿势练习

190/ 临产的征兆及准备

190/ 上腹轻松、下腹沉重

191/ 见红

191/ 宫缩

193/ 破水

194/ 分娩进行时

194/ 第一产程的经过与配合

195/ 第二产程的经过与配合

196/ 第三产程中的经过与配合

200/ 产后的塑身计划

200/ 是什么让产妇变胖

201/ 产后塑身的4大关键

203/ 产后如何饮食可防“胖”

208/ 恢复平坦小腹

210/ 恢复健美双腿

212/ 避免产后乳房下垂

213/ 打造手臂优美线条

215/ 让臀部恢复“翘”、“弹”

217/ 产后全身性塑身

220/ 产后食补计划

220/ 产妇特别需要的营养有哪些

222/ 依照产后进程调整饮食

225/ 产后不要多吃红糖

226/ 产后不要多吃鸡蛋

227/ “月子”里要有忌口

229/ 产后是否能吃人参和鹿茸

230/ 怎么吃能让乳汁更充沛

233/ 产后食谱推荐

233/ 催乳食谱

香菇大枣鸡汤 /233

鲫鱼豆腐汤 /233

花生黄豆猪蹄汤 /234

黑芝麻粥 /234

丝瓜络鲤鱼汤 /234

235/ 排恶露食谱

鸡蛋阿胶羹 /235

山楂红糖饮 /235

豆腐酒酿汤 /236

藕汁饮 /236

芪归炖鸡汤 /236

237/ 补钙食谱

牛奶菜花 /237

黄豆芽排骨汤 /237

多味奶酪条 /237

豆腐炖鱼 /238

雪里红瘦肉汤 /238

239/ 收缩子宫食谱

麻油猪腰 /239

天麻当归甲鱼汤 /239

薏米大枣汤 /240

黄豆薏仁饭 /240

红糖小米粥 /240

241/ 产后的起居及护理

241/ 营造良好的产后休养环境

242/ 产后如何卧床休息

243/ 重视产后第一次大小便

244/ 产后什么时候可以下床

245/ 产后不宜多用眼

247/ 产后正确处理恶露及其他分泌物

249/ 产后准妈妈怎样洗澡、洗头

250/ 产后泡脚、梳头有什么好处

251/ 产后必须刷好牙

252/ 产妇的穿衣原则

253/ 产后选择什么样的寝具

253/ 如何过好产后性生活

255/ 重视哺乳期避孕

256/ 正确哺乳保护乳房

257/ 必要时候要退奶

258/ 产后42天须复查

260/ 产后不适、疾病的科学护理

260/ 护理产后会阴伤口及疼痛

261/ 改善产后阴道松弛

262/ 小心预防产褥中暑

263/ 产后子宫复旧不全

265/ 产后防治产褥感染

267/ 产后小心急性乳腺炎

269/ 冷静应对产后出血

271/ 产后要注意避免手足痛

272/ 缓解产后便秘

274/ 解决产后排尿困难

275/ 防治产后尿失禁

276/ 产后胀奶的护理办法



第一章

孕前准备



- 孕前必须了解的受孕知识
- 孕前健康检查及服药宜忌
- 孕前饮食调理
- 孕前食谱推荐
- 孕前居家健康
- 慢性病女性的孕前调理



孕前必须了解的受孕知识



◎ 是什么决定了宝宝的性别

正像我们了解的那样，宝宝性别的决定权并不掌握在妈妈手里，而是由爸爸决定的。那么，爸爸究竟施了什么样的“魔法”，让原本一样的卵子培育出不同性别的宝宝呢？

正常人体体细胞的细胞核中有22对常染色体和1对性染色体，而性别是由性染色体决定的，性染色体分为X和Y两种，女性体细胞的性染色体是XX型，而男性体细胞的性染色体是XY型。由于卵子和精子都只含一半的染色体，如果卵子同含有X染色体的精子结合，受精卵的性染色体为XX，宝宝就是女孩，如果同含有Y染色体的精子结合，受精卵的性染色体为XY，宝宝就是男孩。在怀孕的前6周左右，女性胚胎和男性胚胎区别不大，从孕第7周时胚胎的性器官开始发育，到了孕第11周左右才会逐渐分清胚胎的性别。

◎ 自我掌握排卵期

排卵期是育龄女性特有的生理周期，它在受孕这一复杂的生理过程中起到了极为重要的作用。每个月，正常育龄女性的体内都会有一枚成熟的卵子从卵巢排到输卵管中，而男性则会通过性生活将精子射入女性体内，精子在此可存活2~3天。而卵子排出后15~18个小时卵子受精的效果最好，如果超过24小时未受精，就会开始变性，受精能力随之减弱或失去，这段可能受孕的时间叫做排卵期。育龄女性在排卵期前后一定阶段保持性生活，可大大增加受孕的机会。由此我们可以了解到，准确掌握排卵期的规律对于顺利

受孕是多么重要，也能使暂时不想怀孕的夫妻在未进行避孕措施时达到避孕目的。

自测排卵期的方法有三种。

1. 推算法

大多数女性在下次月经前两周左右（14天）排卵，可以根据较规律的月经周期来推算排卵期。推算方法：从下次月经来潮的第1天算起，减去14天就是排卵日，而排卵日及其前5天和后4天加起来的时段称为排卵期。

例如，月经周期为28天，本次月经来潮的第1天为12月2日，下次月经来潮是12月2日加28天=12月30日。我们再从12月30日减去14天，得出的日期是12月16日，12月16日的前5天和后4天，也就是12月11日至20日就为排卵期。

有些女性的月经周期非常规律，但是有的人会由于情绪波动大、压力较大、失眠、患病、用药、运动量过大等因素使得月经周期发生明显变化。如果想准确地测出自己的月经周期，就要计算约6个月的周期，从中选出最长和最短的两次周期分别计算。这样算出来的数值，选头尾最长的时间，即为最终受孕期。

2. 测量基础体温

基础体温是指在经过较长时间睡眠后醒来（至少6个小时，醒来时间最好为清晨），尚未进行任何活动及说话前，所测得的体温。基础体温与月经周期一样，在排卵的作用下呈周期性变化。排卵前基础体温较低，排卵后基础体温会在孕激素及黄体的刺激下升高，并一直持续到下次月经来潮。

由于测量基础体温的方法只能提示排卵已经发生，而无法预告排卵何时发生，这就需要正在备孕的女性每天都对基础体温进行测量，将测量结果记录在一张体温记录单上，并连成曲线，这样就可以较清楚地看到基础体温是从何时升高的。在基础体温升高的3天内是易孕期，从第4天起直到下次月经来潮前即为“排卵后安全期”。

由于基础体温会受到很多因素干扰，这就需要结合推算法、观察宫颈黏液法，以便能准确地掌握自身排卵时间。

3. 观察宫颈黏液

宫颈黏液观察法通常是到医院去做，如果条件不允许，也可以在家用简易方法来操作。

宫颈黏液的分泌随着雌激素的变化而变化。月经周期中的第9~10天后，宫颈黏液在雌激素的作用下分泌量增加，浓度降低，呈乳白色，此时外阴会有湿润感，这种黏液被称为易受孕型宫颈黏液。到了排卵前几天，宫颈黏液的含水量更多，呈现出清亮如蛋清状，黏稠度最小，用拇指和示（食）指蘸取适量后可拉成很长的丝，外阴有明显的湿润感，这种黏液为极易受孕型宫颈黏液。一般认为分泌物清澈透明呈蛋清状，拉丝度最长的一天可能是排卵日，在这一天及其前后三天为排卵期。

观察时，可利用起床后、洗澡、小便前的机会，用消毒过的手指从阴道口取黏液进行检查，如果发现黏液少而黏稠，且外阴干燥，这说明排卵期已过，现在处于排卵后的避孕安全期。

◎ 生育宝宝的最佳月份

常有人说，在一年的中旬左右怀孕，待生产时就是第二年气候不错的月份，可以减少坐月子时的不适。其实，这只是其中一个原因，我们说，确定好的受孕月份对宝宝的健康也非常有利。一般来说，受孕的最佳月份应在7月和8月两个月。

7~8月受孕，孕早期正值凉爽的秋季，此时食物供应充足，可以改善准妈妈因妊娠反应造成的食欲减退，不仅自身可摄入足够的营养，对胎宝宝的发育也十分有利。7~8月受孕还可以避免在寒冷及污染较重的冬季度过孕早期，保证胎宝宝更顺利地成长，也会令出生后的宝宝身体抵抗力更强。

经过10月怀胎后，宝宝会在翌年的4~5月出生，此时是春末夏初时节，

气候十分宜人，有利于新妈妈的身体恢复，同时也利于护理新生宝宝，如洗澡不易受凉、外出可晒到适宜的阳光等。当宝宝迎接人生中第一个冬季时，他已经长到半岁，更容易平安度过冬季。

晚上21至22时受孕最佳

一天有24小时，什么时候同房受孕概率最高，受孕质量最好呢？我们说，这要根据人体生理功能的规律来定。

下午13～14时，是人体白天里的功能低潮期，而到了下午15～19时，人体功能慢慢进入高潮期，这一状态进入晚上20时，就会有非常明显的表现。到了晚上21时，人体的神经活动最为活跃，大脑记忆力最好；到了晚上22时，血液中白细胞会升至最大值（一日密度）。晚上23时后，人体功能又会下降。

由此可见，晚上21～22时人体处于最佳状态（针对受孕而言），在这个时间同房最容易受孕。且同房后即进入睡眠状态，女性的长时间平躺有利于精子游动，可使其顺利到达输卵管，增加卵精接触的机会。

温馨提示

如果白天比较疲惫，那么最好将同房时间改在休息日的下午或早晨起床前。经过一夜的休息，夫妻双方的精力充沛，且此时男性激素水平较高，精子质量很好。同样，下午5点左右，男性的精子数量和质量也相对较好，可以提高受孕概率。

在性高潮中孕育优质宝宝

想要受孕，不仅要进行性生活，更要注重夫妻间的性生活质量，有关

研究调查表明，性生活质量的好坏对宝宝的身体状况、智商等具有一定影响。

当女性达到性高潮时，阴道会开始充血，充血令阴道口变紧、深部皱褶变宽，这为储存更多精液提供了“场所”，同时也能提高高质量精子的数量。这些高质量的精子在经过激烈竞争后，会选出更强壮而优秀的精子，在与卵子结合后就会孕育出健康、聪明、漂亮的宝宝。

不仅如此，性高潮还会令阴道分泌物增加，分泌物中的营养物质如氨基酸、糖含量也会提高，增强了射入阴道中的精子的运动能力。在稀薄的宫颈黏液的“助力”下，精子顺利地进入子宫颈口。此时子宫和输卵管在性高潮中收缩（蠕动）加快，令精子可以顺利上行，增加精卵接触率。

由此可见，以受孕为目的的性生活格外需要性高潮的辅佐，浪漫的灯光和布置，温柔的抚摩与眼神，甜蜜的接吻和情话……这些都能增加性生活的情绪，让夫妻二人的爱之情感得到升华，同时达到性高潮。

◎ 讲究体位增加受孕机会

一般来说，夫妻同房时，对体位并没有严格的要求，只要夫妻双方感到舒适即可。不过，要想提高受孕概率，就必须对体位进行适当的调整，选择最能提高受孕概率的性交体位。

在进行性生活时，女性最好采取胸肘位，即跪在床上，臀部抬高，胸部贴床，胸部与床面间垫一个厚薄适中的垫子或被子；头部放低，双手放在头部前方做扶持，男性跪在女性臀部后方。射精后，女性保持此姿势20～30分钟，然后恢复卧位休息。如果因某些原因无法保持此体位，也可改为传统的男上女下体位，射精后，将女性臀部用枕头垫高，保持30分钟再恢复卧位休息。

另外，不管是哪一种体位，都不要使用阴道润滑剂。阴道润滑剂含有降低精子质量和活力的成分，不利于怀孕。