

幸福
孕育丛书
· 最新 ·

孕产 保健 每日指导

郑国权◎主编

*YunChan
BaoJian
MeiRi ZhiDao*

还在为孕期的健康而担忧吗？

在孕产育专家的指导下，
让您健康、快乐地度过孕期中的每一天。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书按照孕育新生命的时间顺序,从准妈妈怀孕的第一天开始,到分娩当天为止,将每一天所要面临的孕期身体变化、孕期身体检查、孕期饮食营养、孕期疾病防治、孕期生活保健、孕期胎教方法、分娩方式选择、分娩技巧以及准爸爸照顾准妈妈的方法等问题,进行了详细的解答,并提出了一些可行性建议,让读者在孕期的每一天,都能得到专业、实用的指导。

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健每日指导/郑国权主编. —北京:

中国纺织出版社, 2013. 2

(幸福孕育丛书)

ISBN 978-7-5064-8656-9

I. ①孕… II. ①郑… 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112383号

策划编辑: 胡 敏

责任编辑: 马丽平

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

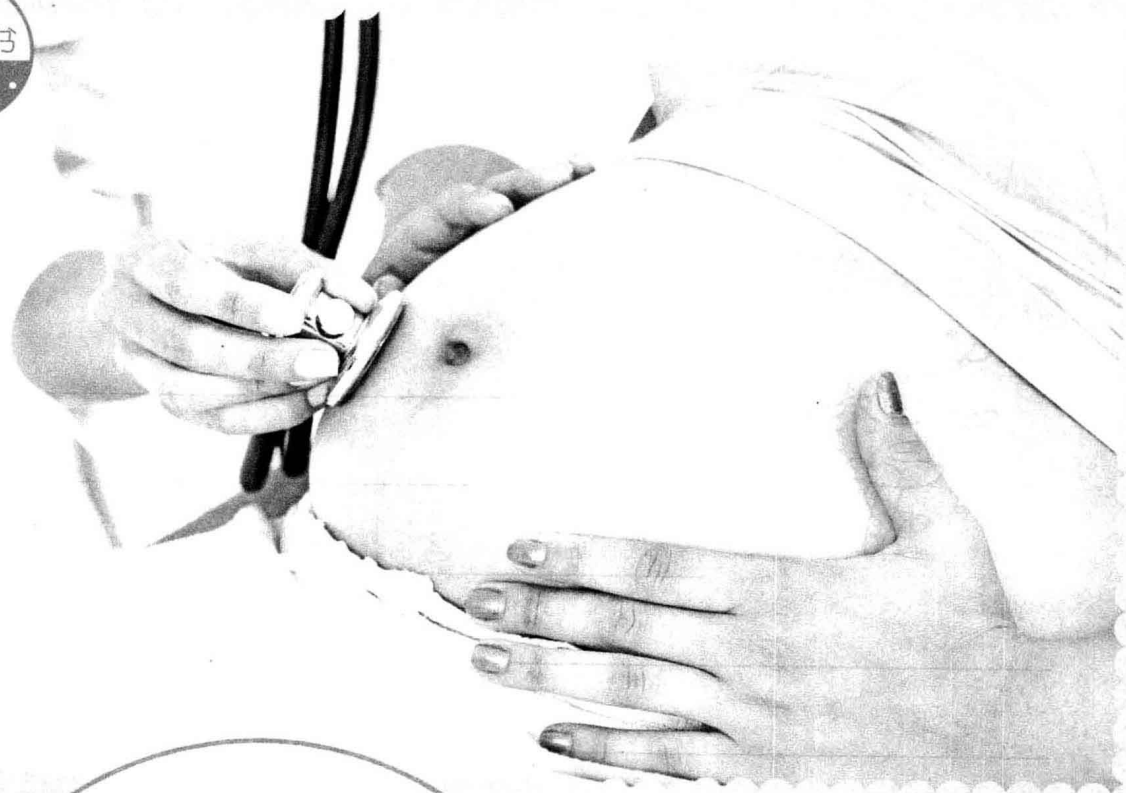
2013年2月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 28

字数: 314 千字 定价: 35.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

幸福·
孕育丛书
· 最新 ·



郑国权◎主编

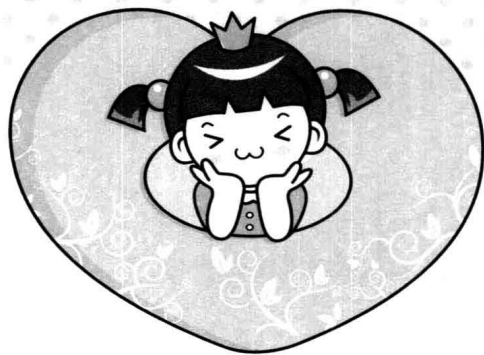
孕产 保健 每日指导

 中国纺织出版社



写给自己、写给宝宝





280个日日夜夜
有快乐，有期盼，有苦恼
还有对未来宝宝的祝福与关爱
幻想你可爱的笑脸
憧憬你肉嘟嘟的小手
似乎每一分每一秒都那么漫长
亲爱的宝贝，你好吗
爸爸妈妈爱你，关心你
我们都盼望着与你见面的那一天

面对280天的等待，准妈妈与准爸爸一定觉得漫长难熬。在整个孕育过程中，我们都一直陪伴在你身边，用专业的知识、实用的方法，让你的孕期生活更方便、更简单，让你的宝宝更健康、更聪明。



保健要点



准妈妈宜做的事

- 做好充分的心理准备，不要对怀孕患得患失。
- 饮食中要注意增加动物蛋白和植物蛋白的量。
- 平时要注意休息，每天保证充足的睡眠，不要过于劳累。
- 生活起居要有规律，保持良好的体能状态。
- 十月怀胎是一个长期的过程，准妈妈应该从孕前检查开始就选择一家固定的医院，一个固定的医生，长期、固定地进行检查就诊。

准妈妈不宜做的事

- ★ 方便食品吃起来既方便又有滋味，但这类食品的脂肪含量很少，经常以这些食品为主食，会使孕妇的体内缺乏必需的脂肪酸。
- ★ 确定怀孕后，准妈妈一定要避免剧烈的运动和重体力劳动，以及令人疲惫的长途旅行。
- ★ 受孕3~12周期间，准妈妈应谨慎用药。因为在这一时期，胎儿的中枢神经系统和心脏、眼睛、耳朵或胳膊等器官开始形成，药物会对胎儿的健康产生严重的影响，此时应当避免任何外来侵害物质。
- ★ 未经充分烹饪或未经高温消毒的食物，如烧得很嫩的海鲜、蛋类、贝类、肉类或生的牛奶，都是孕期饮食的大忌。这些是潜在的细菌来源，会伤害腹中的宝宝。





准妈妈宜做的事

- 由于妊娠期间新陈代谢旺盛，导致准妈妈大量出汗，阴道分泌物增多。因此，准妈妈要经常清洁身体，防止细菌感染。
- 流质和半流质饮食有利于控制呕吐发作，如萝卜汁、冰糖绿豆汤、荷叶粳米粥等简便易做，准妈妈可随时饮服。
- 确认怀孕以后，最好开始写孕期日记。写孕期日记是使自己保持愉悦心情的最佳方法之一。

准妈妈不宜做的事

- ★ 大部分准妈妈在得知自己妊娠的瞬间，就会使自己陷入为了腹中的胎儿，应该大量摄取营养的观念中。如果根据自己的口味毫无节制地摄取营养，极易导致肥胖，因此这种行为必须避免。
- ★ 妊娠期间必须戒烟戒酒。妈妈饮入的酒精和吸入的尼古丁传递给胎儿后，不但可能导致胎儿脑发育不良，而且有产下低体重儿和畸形儿的危险。
- ★ 准妈妈不宜开新车。由于在新购置的车中，皮革、化学溶剂等气味很大，空气污染严重，不利于准妈妈和胎宝宝的健康。
- ★ 不要空腹吃西红柿。西红柿中含有大量的胶质、果质、柿胶粉、可溶性收敛剂等成分，这些物质容易与胃酸起化学反应，结成不易溶解的块状物，阻塞胃出口而引起腹痛。



准妈妈宜做的事

- 准妈妈应尽量少去热闹拥挤的马路上，因为汽车排放的尾气中含有大量的铅，有害于健康。
- 准妈妈应做到适量活动、运动和劳动，并注意劳逸结合，掌握与平常差不多的活动量就可以了。
- 准妈妈应尽量少用药，其中也包括各种补药。如早期自己不知道怀孕，服用过某种药物，要向医生说明用药种类和剂量。
- 早晨6点半至7点，准妈妈可在幽静的公园或河畔散步。这样既可以改善和调节大脑皮层及中枢神经系统的功能，又可以增强抵抗力。
- 准妈妈可听一些活泼有趣的儿歌、童谣，也可随着轻轻哼唱，通过母体振动将音乐传递给宝宝。

准妈妈不宜做的事

- ★ 准妈妈只吃素食而不吃荤食，会造成牛黄酸缺乏。准妈妈如果缺乏牛黄酸，会造成胎宝宝视力不佳，甚至生出失明的新生儿。
- ★ 准妈妈不宜多吃薯片。因为薯片中含有较高的油脂和盐分，多吃会引起肥胖。
- ★ 准妈妈不要使用任何印刷品直接包裹的食物，尤其不宜用报纸。
- ★ 冬天不要使用凉水，以免着凉诱发流产。
- ★ 尽量少坐公交车，尤其是在上下班高峰的时期，以避免人多拥挤，发生意外。





准妈妈宜做的事

- 为了补钙，准妈妈在进食中宜多摄入海产品，如海虾、海鱼、紫菜、乳制品和青菜等。
- 野菜中富含植物蛋白、维生素、纤维素及多种矿物质，其营养价值颇高，防病保健作用显著，准妈妈宜适量食用。
- 准妈妈的内衣要常换常洗，保持身体清爽，以免受汗水浸渍。
- 准妈妈宜常用木梳梳头，并用手指在头皮上进行按摩，如此有助于头部的血液循环，从而加速新发的生长。
- 准妈妈宜想象一些美好的景物，譬如感人的影视剧场景，风光宜人的旅游胜地或令人赏心悦目的名画等。

准妈妈不宜做的事

- ★ 大多数牛、羊等动物的体内都可能寄生弓形虫，因此，怀孕期间不要贪食火锅。
- ★ 准妈妈不宜贪吃冷饮，否则会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而引起食欲缺乏、消化不良、腹泻。
- ★ 孕期不宜长时间站立，否则易引起下肢静脉曲张和外阴静脉曲张，或者造成盆腔瘀血，身体疲劳，从而引发流产。
- ★ 准妈妈在孕期不宜看暴力、恐怖的电影或者视频，以免对身体产生不利的影响。
- ★ 准妈妈不宜长时间乘坐振动剧烈的交通工具，如果上下班必须乘坐，时间最好控制在1小时以内。



准妈妈宜做的事

- 准妈妈应尽可能食用天然的食品，少食高盐、高糖及刺激性食物。
- 准妈妈做任何事情都务必将动作放慢。需要变换姿势时，动作也不要太快太猛。
- 冬季办公室或卧室暖气过热，空气不新鲜，会使人感到不舒服，所以准妈妈要经常打开窗户通风，或走到窗前呼吸些新鲜空气。
- 孕妇练习瑜伽可以增强体力和肌肉张力，提高肌肉组织的柔韧度和灵活度，增强身体的平衡感。
- 准妈妈使用电脑时，眼睛应距离屏幕60~80厘米远，连续用眼30分钟后，最好休息5~10分钟。

准妈妈不宜做的事

- ★ 茶叶蛋要少吃，因为茶叶中含酸化物质，与鸡蛋中的铁元素结合，会对胃起刺激作用，影响胃肠功能。
- ★ 妊娠期间应当避免搬家。搬家需要做大量的工作，如搬运行李及物品、整理新家等。这有可能导致孕妇身心疲惫，影响腹中的胎儿。
- ★ 准妈妈不宜睡软床，因为孕妇的脊柱较正常腰部前曲更大，睡软床及其他沙发床后，会对腰椎产生严重影响。
- ★ 准妈妈不宜开灯睡觉，因为灯光对人体产生一种光压，长时间照射会引起神经功能失调，令人烦躁不安。
- ★ 准妈妈不宜长时间使用空调或电扇，否则会出现头晕、头痛、浑身乏力等症状。





准妈妈宜做的事

- 准妈妈吃东西时应细嚼慢咽，增加对食物的咀嚼次数，这样更有利于人体对营养的吸收。
- 准妈妈每天要有一定量的活动。要多散步、做操，这样可以促进肾盂及输尿管的蠕动，防止子宫长时间压迫输尿管。
- 准妈妈阅读有益的书刊，就犹如为子宫中的宝宝服用了“超级维生素”，可以使宝宝健康发育。
- 每天坚持记录自己的心情故事，可以有效地排解烦忧，调节心情，并给自己和家人留下美好的回忆。
- 每天和腹中的胎宝宝说说悄悄话，如“今天的天气真好”，把淡淡忧愁转变为对宝宝的殷殷期盼。

准妈妈不宜做的事

- ★ 准妈妈消化不良、肠胃胀满时忌食产气类食物，如葱、蒜、薯类等。
- ★ 准妈妈忌喝浓茶及食用辛辣刺激性食物。
- ★ 任何生的鱼和肉，在孕期都是被禁止食用的。
- ★ 准妈妈不要踩板凳打扫高处卫生，也不要搬沉重的物品，这些动作会给腹部带来压力，十分危险。
- ★ 准妈妈不宜使用电磁炉、微波炉、电烤箱等小家电，这些电子产品所释放出的电磁辐射不容忽视，准妈妈长时间接受辐射可致胎儿畸形。



7月

保健要点



准妈妈宜做的事

- 准妈妈睡前宜喝一杯热牛奶。牛奶富含色氨酸，能起到诱发睡意的效果。
- 在上下班的人流高峰时段，准妈妈可以有意提前或延迟出门乘车，避开人群。乘坐地铁或公交车时，应该最后上车；上车后，尽量走向人少的地方。
- 准妈妈最好穿着轻便、防滑、吸震的球鞋，以保护双脚；不穿长裙，以免绊倒自己。
- 准妈妈宜使用腹带，支托下垂的腹部，如此会使准妈妈感到轻松、灵便。
- 孕中期时宜游泳，游泳能促使准妈妈将来分娩时更顺利。

准妈妈不宜做的事

- ★ 准妈妈不宜使用热宝，因为胎宝宝对温度比较敏感，温度过高会加大胎宝宝发生畸形、早产的危险。
- ★ 准妈妈不宜用风油精或清凉油驱蚊，其中的冰片可能会超出准妈妈的承受力，很容易造成早产。
- ★ 准妈妈不宜使用一次性餐具，因为其盛食物的时候，一遇到高温就会释放大量的有毒物质，给准妈妈的健康带来危害。
- ★ 准妈妈睡前不宜多喝水，否则会增加起夜的次数，影响睡眠质量。
- ★ 准妈妈不宜留长指甲，因为指甲中隐藏着大量微生物，如果不慎抓破皮肤，易引起感染。





准妈妈宜做的事

- 准妈妈宜吃鱼，鱼油中富含多元不饱和脂肪酸，可以抑制能够诱发早产的前列腺素分泌。
- 准妈妈多吃紫色蔬菜，能够预防高血压、减缓肝功能障碍。
- 准妈妈要注意嘴唇的卫生。外出时，最好涂上能阻挡有害物的护唇膏。
- 高龄初产妇应缩短孕产检查的间隔时间。并要特别注意血压和尿的检查，以便及时发现异常。
- 孕期勤于编织的准妈妈，所生的孩子会比在孕期不喜欢动手动脑的准妈妈所生的孩子更“手巧、心灵”一些。

准妈妈不宜做的事

- ★ 准妈妈不宜大量进补，否则会增加过度肥胖和巨大儿的产生，这对母子双方的健康都不利。
- ★ 准妈妈不宜食苋菜等寒凉、对子宫有刺激作用的食物。
- ★ 准妈妈不宜走动或站立太久，否则会造成背部肌肉负担过重和腰肌疲劳，引发腰背疼痛。
- ★ 准妈妈不宜仰卧。有些准妈妈在怀孕后期仰卧时会突然出现头晕、恶心、出冷汗、眼前发黑以至虚脱等症状。
- ★ 准妈妈不宜为了减轻水肿而自行使用利尿剂，以免引起胎宝宝将来心律失常、新生儿黄疸等问题，危害宝宝的健康。





保健要点



准妈妈宜做的事

- 准妈妈要注意维生素B₁的补充。如果准妈妈维生素B₁补充不足，易出现呕吐、倦怠、体乏等现象。
- 准妈妈要补充镁和锌，因为镁不仅能使肌肉放松，并且能够减少早产的机会，而锌对于抵抗感染和病毒十分重要。
- 准妈妈在孕晚期应保证每周吃一次海带。海带不仅是孕妇最理想的补碘食物，还是促进宝宝大脑发育的好食物。
- 孕9月时，建议准妈妈去做一次超声波检查，及时发现潜在的问题。
- 准妈妈将大自然中各种天籁之音录下来放给胎宝宝听，能起到良好的胎教效果。

准妈妈不宜做的事

- ★ 准妈妈不宜吃太多糖类食物和脂肪含量高的食物，米饭、面食等粮食均不宜超过每日标准供给量。
- ★ 准妈妈不宜缺钙，如果孕9月时准妈妈钙摄入量不足，胎儿就要挪用母体骨骼中的钙，致使准妈妈发生软骨病。
- ★ 准妈妈失眠时不宜使用催眠药物，否则对自己和胎宝宝都不利。
- ★ 准妈妈孕9月不宜做清扫浴室、叠被、提重物、拖地等需要弯曲身体的家务活。
- ★ 准妈妈不宜以伸直腿的状态来弯腰，这样会对腹部造成挤压，并且有跌倒的危险。





准妈妈宜做的事

- 准妈妈的食谱要多种多样，每天保证摄入两种以上的蔬菜，保证维生素营养全面均衡。
- 准妈妈应该每天早上吃一份麦片粥。这样不仅可以保持一上午的精力充沛，而且能降低体内胆固醇的水平。
- 准妈妈应该勤洗澡，这不但能避免健康上出现问题，也能保持心情舒畅。
- 准妈妈如果能在分娩之前经常练习有助于分娩的呼吸技巧，一旦临产，就会心中有数、镇定自若。
- 刚开始阵痛时，准妈妈要放松全身的力量。进行深呼吸，一般都可以减轻疼痛，不要把注意力都集中在疼痛上。

准妈妈不宜做的事

- ★ 准妈妈不宜再服用钙剂和鱼肝油，以免加重代谢负担。
- ★ 临产前不宜长时间地卧床，应适当运动，最好做一些有助于分娩的运动，但不宜活动过量。
- ★ 准妈妈在产期临近时最好不要独自外出，尽量和丈夫或其他人一起出门。
- ★ 准妈妈如无特殊情况不宜提早入院，否则会产生一种紧迫感，尤其看到后人院者已经分娩，对她是一种压力与刺激。
- ★ 准妈妈在分娩前不宜过分紧张、焦虑，不要偏听一些不利于生产的话题，以免给自己带来不必要的心理负担。



目录 Contents



第1个月 做好准备，孕产保健需要关注细节

第001天	孕育让你拥有完整的人生·····	036
第002天	早决定，不当高龄准妈妈·····	037
第003天	哪些父母会遗传不良基因·····	038
第004天	患有高血压，能怀孕吗·····	039
第005天	孕前防疫，你做了吗·····	040
第006天	不要错过受孕时机·····	041
第007天	教你推算“排卵期”·····	042
第008天	远离烟酒，孕育健康宝宝·····	044
第009天	谨慎染发，避免美丽的“伤害”·····	045
第010天	贫血女性，补血后再怀孕·····	046
第011天	心脏不好，能怀孕吗·····	047





第012天	用芳香调整自我情绪·····	048
第013天	小小叶酸别忘了补·····	049
第014天	碳酸饮料，不喝为妙·····	050
第015天	别让逛街惹出麻烦·····	051
第016天	怀孕了，用药可不敢马虎·····	052
第017天	患了甲亢，如何怀孕·····	053
第018天	别不忍心，和宠物分开吧·····	054
第019天	警惕身边的污染源·····	055
第020天	你的身体有变化了吗·····	056
第021天	别被想象的假孕欺骗·····	057
第022天	没错，你真的怀孕了·····	058
第023天	算一算预产期吧·····	059
第024天	一起来写妊娠日记吧·····	060
第025天	现在能做妇科检查吗·····	061
第026天	高度警惕宫外孕·····	062
第027天	准妈妈如何防感冒·····	063
第028天	保护准妈妈要适度·····	064

