

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

国家级著名

孕产专家权威奉献

孕产期安全与保健

实用百科

北京妇产医院产科主任医师、教授
蔡慧珍 编著

本书采用
环保油墨
印刷

360度孕育安全防护指南 101个孕育安全细节提示
帮助您轻松化解潜在风险 陪伴您平安度过十月孕期

pregnancy



新世界出版社

NEW WORLD PRESS

国家级著名

孕产专家权威奉献

孕产期安全与保健

实用百科

蔡慧珍 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期安全与保健实用百科 / 蔡慧珍编著. — 北京
: 新世界出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5104-2362-8

I. ①孕… II. ①蔡… 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051418号

孕产期安全与保健实用百科

作 者: 蔡慧珍

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 17

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2362-8

定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



第一章 怀上优质宝宝，你准备好了吗

当你决定要一个宝宝的时候，你是否进行了全盘的考虑呢？对于怀孕这件事，你不能指望“车到山前必有路”，做好物质和心理的双重准备是十分必要的。宝宝的到来，会给你带来社会、心理及物质各方面的挑战，也会使你在生活中遇到一些阻碍和困难。你不得不一趟趟按时到医院进行产检；你要恶补一切关于怀孕、育儿的知识……有太多需要去适应、去改变的地方，你做好计划了吗？

营养是优孕的“最佳源泉” ...032

从孕前3个月开始补充叶酸032

孕前要注意补碘032

孕前要注意补钙033

孕前要注意补铁034

孕前要注意补锌034

孕前要注意补充蛋白质035

孕前要常吃含镁元素的食物035

孕前排毒攻略036

测一测自己的身体是否有毒素036

巧用食物排毒037

巧做运动排毒038

黑色生活细节榜单039

准爸爸孕前饮酒吸烟对优孕有害039

准妈妈孕前多喝咖啡易造成流产039

准爸爸孕前吃棉籽油易导致不育040

孕前乱用药容易造成畸形胎040

孕前养宠物会感染弓形虫病041

准妈妈孕前不宜照射X光041

准爸爸孕前也应远离化学试剂041



成功优孕有技巧042

女性生育的最佳年龄	042
男性生育的最佳年龄	042
有计划地怀孕利于优生	043
性生活频率要适宜	043
营造理想的受孕环境	044
学会计算排卵期	044
学会估算预产期	045
了解怀孕的征兆	045
进行遗传咨询	046
宝宝会遗传什么	046

避开黑色受孕期047

人体生理节律低潮时	047
刚发生过宫外孕后不久	048

正在服药期	048
出现不良的自然环境变化	048
性生活不合理或身心欠佳时	048
生殖器官有炎症存在时	048

孕前的主要检查049

生殖系统检查	049
血常规检查	049
肝功能检查	049
检查后的积极干预措施	049

心情愉悦很关键050

心情愉悦易受孕	050
学会调节不良情绪	050





第二章 安全饮食篇

准妈妈们最关心的莫过于怎么吃的问题了。孕期饮食营养不仅对自身重要，对胎宝宝同样重要，其营养来源主要依靠母体摄入，同样很多有害因素也会通过饮食而影响到胎宝宝。所以准妈妈要知道哪些是能吃的，哪些是不能吃的，为了胎宝宝的安全，准妈妈也要选对食物，注意饮食安全。

孕期必需的10种关键营养素...052 安全饮食绿灯行.....058

蛋白质	052	多喝牛奶好处多	058
脂肪	053	宜吃鹌鹑预防贫血.....	058
碳水化合物.....	053	宜吃冬瓜利水消肿.....	059
叶酸	054	多吃海鱼补大脑	059
其他B族维生素.....	054	宜吃核桃强筋健脑.....	059
维生素C	055	宜吃香菇益智安神.....	060
维生素E.....	056	宜吃柑橘开胃理气.....	060
钙	056	多吃玉米有益胎宝宝发育.....	061
铁	057	宜吃香蕉防止便秘.....	062
锌	057	吃红枣增强抵抗力.....	063
		适量吃小米避免早产	063
		吃豆类食品促进胎宝宝智力发育	063

安全饮食红灯停.....064

过食山楂易致流产	064
吃田鸡会造成胎宝宝畸形.....	064
常吃油条易造成痴呆儿	064
不宜过量补鱼肝油和钙	065
吃易过敏食物对宝宝和自身都不利	065
多吃冷饮会引起腹痛	065





忌高糖饮食.....	066
吃罐头食品可导致畸形胎宝宝.....	066
多吃甘蔗威胁身体内环境.....	066
多喝可乐会影响胎宝宝成长.....	067
多吃零食影响胎宝宝发育.....	067
吃火锅威胁胎宝宝健康.....	067

科学饮食大课堂.....068

孕早期重视膳食营养.....	068
孕中期宜荤素搭配.....	069
孕晚期饮食重质不重量.....	070
酸甜苦辣咸，吃法有讲究.....	070
控制食盐摄入量.....	071
维生素不宜补过量.....	072
切忌节食保身材.....	072
孕早期要保持水电解质平衡.....	072

注意及时补水.....	073
饮料不能代替白开水.....	073
多吃膳食纤维轻松解“秘”.....	073
警惕饭后不良习惯引发健康危机.....	074

特效食谱连连看.....076

强筋健骨特效汤：乌鸡滋补汤.....	076
安神助眠明星汤：银耳莲子羹.....	076
益气补血增食欲菜谱：萝卜炖羊肉.....	076
补钙健体明星菜谱：鸭血豆腐汤.....	077
润肤养颜和气血菜谱：红枣莲藕猪蹄汤.....	077
利水消肿健脑菜：西芹炒百合.....	077
健脾养胃补益特效菜：菊花黄鱼羹.....	078
补血养胃润肠明星菜：芝麻蜂蜜小米粥.....	078





第三章 居家安全法则

准妈妈们都会很在意地保护着自己肚子里的宝宝，外出时，总是下意识地避开别人，生怕有人不小心碰着自己的肚子。但是到了家里，往往会下意识地放下绷紧的弦，因为觉得家里是最安全的！其实不然！因为家里同样有胎宝宝“害怕”的东西。在家时同样要将安全放在第一位，别让最信任的地方成了最容易伤害胎宝宝的地方。

起居环境指导080 正确选择防辐射服装087

排除居室的安全隐患	080
这些花不能摆放在室内	081
准妈妈的安全睡眠法则	082
家居布置需注意哪些安全细节	083
居室色彩对准妈妈心情的影响	084
应避免接触哪些化学日用品	085
要精心准备床上用品	085
远离潜伏雷区，准妈妈少入厨房	086

防辐射服只能局部防辐射	087
防辐射服并不是“多穿就好”	087
穿防辐射服有利也有弊	087
防辐射服的款式选择	088
防辐射服的面料选择	088
如何清洗防辐射服	089
不要过于依赖防辐射服	089

生活细则指导089

重视个人卫生	089
洗澡应注意事项	090
不能乱用外用洗液	091
莫过多地进行日光浴	091
站行坐卧有讲究	091
莫迷恋打麻将	093
不宜长时间看电视	093
孕期忌大笑不止	094
科学地保养乳房	094
注意呵护眼睛	095





尽量避免染发烫发.....	096	夏季饮食的注意事项.....	106
孕早期谨防牙龈炎.....	096	准妈妈夏季能用防晒霜吗.....	107
穿戴过紧有害胎宝宝健康.....	097	让皮肤安全过夏.....	107
选择合适的内衣很重要.....	097	平安过秋季.....	108
安全穿衣三“不要”.....	098	度过“多事之秋”的原则.....	108
如何穿鞋才能“足”够安全.....	099	准妈妈秋季不可盲目进补.....	109
平安过春季.....	100	准妈妈如何缓解秋季疲乏.....	110
为什么要远离过香的花.....	100	平安过冬季.....	111
如何防治春季过敏.....	101	冬季预防流感策略.....	111
春季腰痛的日常预防保健.....	103	安全取暖有方法.....	111
准妈妈春季皮肤保养妙法.....	104	冬季预防辐射影响方法多.....	113
平安过夏季.....	105	合理控制体重.....	114
防暑降温小妙招.....	105		





第四章 安全出行指南

每逢节假日，人们都在忙着计划出行路线，但是对于准妈妈来说，出行似乎成了奢望。出去那么多人，万一挤着、碰着可怎么办？其实，主要掌握出行的安全准则，了解出行的注意事项，备好出行的装备，准妈妈一样可以出去游玩！

不要觉得看似简单，这其中可是大有讲究的……

孕期不同时期的出游法则	116	选择适宜的出行环境	125
孕早期：散步最适宜	116	准备护腿长袜	125
孕中期：近距离旅游最恰当	116	孕期旅游前须做好的准备	126
孕晚期：不宜远行	117	做好身体检查	126
准妈妈出行如何选择交通工具	118	做好旅行计划	126
乘公共汽车的安全提示	118	事先安排好衣食住行	126
私家车出行安全须知	118	准妈妈这样逛街才安全	126
准妈妈安全驾车	120	拥挤的地方不宜去	127
如何安全乘坐飞机	121	购物时间不宜过长	127
准妈妈乘坐火车的十个提醒	122	外出购物要注意防毒	127
骑自行车的安全防护	123	购物回家后要及时换洗	127
这样坐长途汽车才安全	124	公共场合安全防菌	128
准妈妈假期出行须知	125	出门时戴口罩	128
节日不要远行	125	别和宠物太亲近	128



第五章 赢在职场妙则

日常工作离不开电脑，怎样才能保证胎宝宝安全？平时在外吃工作餐，怎样才能吃出营养？下午的时候总是觉得饿得慌，怎样挑选零食？上班总是觉得疲劳，喝茶有什么讲究吗？虽然怀孕了可是“面子”失不得啊，护肤有妙招吗？……职场妈妈们，还在为这些问题烦忧苦恼吗？本章就带领职场妈妈安全度过孕期，让工作、孕育两不误！

轻松走职场 130 喝茶有讲究 152

用心呵护，让你安全度孕期 130

怎样平衡事业与生活 131

职场准妈妈减压大法 131

告别疲劳妙招 132

轻松上班小攻略 134

安心来办公 135

警惕危害较大的几种职业 135

远离工作环境隐形有毒物 138

远离办公楼综合征 139

健康巧饮食 142

职场准妈妈的安全用餐原则 142

职场妈妈的营养早餐方案 143

职场妈妈的营养午餐方案 145

职场妈妈的营养晚餐方案 146

职场准妈妈零嘴巧吃巧选 147

职场准妈妈外出聚餐的原则 150

职场准妈妈如何用好西式商业餐 151

大麦茶 152

花果茶 152

水果茶 152

乌龙茶 152

柚子茶 153

洛神茶 153

普洱茶 153

红茶与绿茶 153

姜茶 153

枣茶 154





打造美形象	154	辐射需防护	158
职场准妈妈护肤大全	154	电磁辐射面面观	158
职场准妈妈的衣橱计划	156	如何减少手机辐射	159
职业服装巧搭配	156	食物巧吃防辐射	160
		准妈妈防职场辐射的9种方法	162

第六章 安全“孕”动攻略

运动是好事，对准妈妈来说，适当的、合理的运动能促进准妈妈的消化、吸收功能，从而给肚子里的胎宝宝提供充足的营养；孕期运动可使准妈妈分娩时会有充足的体力，分娩后也能迅速恢复身体；适当运动也可以促进母体及胎宝宝的新陈代谢，既增强了准妈妈的体质，又使胎宝宝的免疫力有所增强；怀孕期间进行适当的运动，还可以促进准妈妈身体的血液循环，提高血液中氧的含量，消除身体的疲劳和不适，保持精神振奋和心情舒畅……

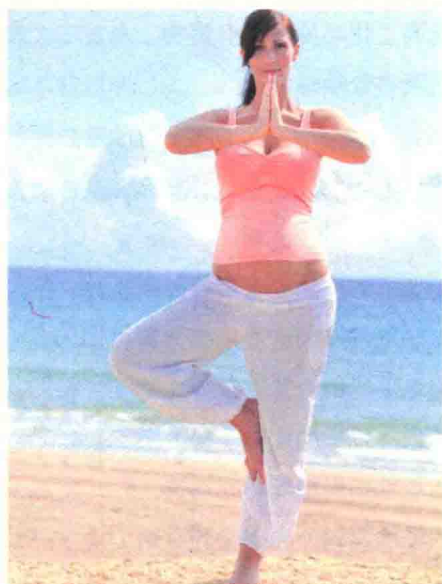
准妈妈运动很重要，安全更重要！本章就为准妈妈讲解在孕期怎么运动才安全，让准妈妈在安全的保障下收获健康！

运动，让孕期轻松起来 164

准妈妈运动益处多多	164
散步，准妈妈的运动良方	164
不妨做做广播操	165
跟宝宝一起做安全操	165

准妈妈孕中必做的有氧运动 ... 166

孕早期(孕1~3个月)	166
孕中期(孕4~7个月)	167
孕晚期(孕8~10个月)	168



**练瑜伽，做健康准妈妈 169**

孕期什么时候可以开始练瑜伽..... 169

不适合准妈妈做的动作 169

准妈妈练习瑜伽应注意什么 169

瑜伽练习如何安排..... 170

10月安全瑜伽 170

一月 拜日式..... 170

二月 鱼式 171

三月 虚坐式..... 171

四月 金刚坐式 171

五月 猫式 172

六月 抬脚休息式 172

七月 后视式..... 172

八月 吉祥式..... 173

九月 胸贴地猫式 173

十月 天线式..... 173

准妈妈怎样游泳更安全 174

游泳前的准备 174

游泳时注意安全 174

游泳后注意保暖 175

安全“孕”动需注意 175

准妈妈运动注意事项 175

注意运动项目的选择 175

注意运动时出现的危险信号 176



第七章 安全保健篇

准妈妈除了做定期的产前检查，还要正确、安全地应对孕期的不适，包括孕吐、感冒、牙龈炎、抽筋等，这些问题看似很小，但不能不引起重视，因为，只有准妈妈安全，胎宝宝才能健康。不过准妈妈也别担忧，本章就为你保驾护航，让你度过一个安全、健康的孕期。

孕期所要做的检查.....	178	孕期常见不适症状与应对方法.....	183
孕期产检安排表	178	妊娠呕吐的对策	183
准妈妈进行初诊检查	179	应对轻度感冒有妙招	184
孕期做B超检查.....	179	如何消除口中的怪味	184
进行第2次产检与诊断	181	妊娠期皮肤瘙痒怎么办	185
做第3次产检和B超检查	181	孕期留意外阴瘙痒.....	186
第4次产检和糖尿病筛查	182	如何应对腰酸背痛.....	186
孕晚期应做的产检.....	182		





缓解孕期各种腹胀的方法	187
腿部抽筋如何护理	187
出现妊娠水肿怎么办	188
应对鼻子的不适症状	188
孕中期如何防治牙龈出血	189
孕中晚期为何“烧心”	190
妊娠期容易气促怎么办	190
妊娠期尿路感染怎么办	191
改善胸痛的小技巧	191

妊娠并发症及应付方法192

妊娠期静脉曲张不容忽视	192
妊娠期高血压疾病的预防	193
妊娠期糖尿病不得不防	194
围产期心肌病要及早预防	194
妊娠期肝内胆汁淤积症	196

准妈妈最关心的问题197

宫外孕有什么危害	197
早期流产与保胎	198
孕早期阴道出血的原因是什么	198
早产的预防及应对	199
什么是过期妊娠	200
如何预防产后大出血	201
发现羊水浑浊怎么办	201
生双胞胎之前要注意什么	202
剖腹产后一定会留下丑丑的疤痕吗	203
脐带异常怎么办	203

准妈妈孕期情绪保健205

准妈妈各个阶段的心理变化	205
不良情绪易使胎宝宝发生畸形	206
情绪不稳定如何调整	206





第八章 准爸爸课堂

因为身体的变化，准妈妈难免会有情绪不佳、抑郁或者烦躁的时刻，这时，准爸爸就应该发挥着超强的作用。准爸爸是准妈妈的安全防护伞，需要在情绪上、生活上等各方面去照顾准妈妈，让准妈妈感受到被重视与被疼爱。你说，准爸爸怎么能缺席呢？

在心理上给准妈妈安全感.....210	当个忠实的听众.....212
	常给准妈妈制造惊喜.....212
理解准妈妈，让她有个好心情.....210	多陪准妈妈到户外散心.....213
了解她的心理变化.....210	
也去听听准妈妈课.....211	给准妈妈生活上的支持.....213
和准妈妈一起运动.....211	
对准妈妈说“你很美”.....211	帮准妈妈做点家务.....213
不要频繁地外出应酬.....211	清查居室环境，杜绝隐性危害.....214
带准妈妈走出心理困境.....212	孕早期性生活要节制.....214
做准妈妈依赖的港湾.....212	关心她的睡眠.....215





要迁就准妈妈的口味	215	帮妻子按摩防治感冒	219
为辛苦的准妈妈洗个头	216		
督促准妈妈做产前检查	216	分娩时不能缺席	219
胎宝宝监护很重要	216		
督促妻子观察胎动	217	要做陪产的“心理备课”	219
为准妈妈测量宫高	217	一起面对产前焦虑	220
巧用枕头帮助准妈妈睡眠	218	“待产室”准爸爸要做好5件事	220
给准妈妈做做按摩	218	胎儿娩出期可做的4件事	221
鼓励准妈妈自然分娩	219	准爸爸在产房不宜做的事	221



第九章 安全分娩

准妈妈在分娩的时候总是很紧张，还带有恐惧感，担心疼痛，担心在分娩中出现问题，其实，只要了解了分娩的基础知识，掌握了分娩的技巧，准妈妈就可以安心生出健康的宝宝。那么分娩会有什么样的征兆？分娩的过程是什么？分娩到底有多痛？怎样才能顺利分娩？……带着这些问题，赶紧翻看本章吧。

了解分娩的基础知识224

分娩的三个产程	224
分娩前的征兆有哪些	225
胎膜早破是怎么回事	226
胎盘早剥是怎么回事	226
分娩时为什么会出现疼痛	226
为什么要做会阴侧切	227
分娩过程医生会做的12件事	228

正确选择适合自己的分娩方式..229

自然分娩	230
------------	-----

