



280 Days of Smooth Pregnancy

孕妈咪 280天 完全指南

280 Days
of Smooth
Pregnancy

恭喜，你怀孕了！

不论是衣食住行、情绪、生活保健等各方面，
本书都有详细且实用的养生方法介绍给你，
陪伴你安稳度过280天的妊娠期，圆满生下一个健康的宝宝。

云南出版集团公司
云南人民出版社

◎李宁 著

图书在版编目(CIP)数据

孕妈咪280天完全指南/李宁著. - 昆明: 云南人民出版社, 2007.1
ISBN 7-222-04816-2

I.孕... II.李... III.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(2006)第 135302 号

本书中文简体字版由台湾维德文化事业有限公司授权出版
著作权合同登记号: 图字 23-2006-024

责任编辑: 段兴民 赵红
装帧设计: 林慧雯
责任印制: 刘伟能

书 名	孕妈咪 280 天完全指南
作 者	李 宁 著
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	787 × 1092 1/12
印 张	20
字 数	140 千
版 次	2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
排 版	云南天元彩色制版印刷有限公司
印 刷	云南新华印刷二厂
书 号	ISBN 7-222-04816-2
定 价	38.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。
发行部电话: (0871)4194864 4191604 4107628(邮购)

280 Days of Smooth Pregnancy

孕妈咪

言喻

280天 完全指南

云南出版集团公司
云南人民出版社

◎李宁 著

前言

当被告知“恭喜！你怀孕了！”时，你的心情是如何的呢？

在激动快乐的心情下，是否会有一点点忐忑不安呢？

怀孕、生产的确是一件大事，作为第一次经历这种体验和变化的年轻父母们来说，会不安是理所当然的。要知道，身体中孕育了新生命的孕妈妈，其生理情况与平时完全不一样。为了适应妊娠期的生理变化，如何合理安排和调节日常生活，对母亲的安全和婴儿的健康发育都是至关重要的。人们都知道，怀孕后，胎儿的生长发育需要大量的营养物质，而所有的营养都必须从母体摄取。所以，只有怀孕妈妈的生活饮食符合医学健康的标准，才能为宝宝提供足够的营养和生命成长必需的维生素。

本书从怀孕妈妈的衣、食、住、行、情绪、生活保健等方面，详细介绍了最实用的养生方法。除了细心的人文关爱，全书还针对怀孕时期遭遇的各种特别变化，进行简洁详尽的说明，帮助年轻的父母们消除焦虑、紧张，以更加自信的态度去迎接新生命的到来。

希望本书能伴随每一个准妈咪，安稳度过妊娠期，并顺利生下健康的宝宝！

希望每一个小家庭更加安心、舒心、幸福！

目录

TABLE OF CONTENTS

TIP1 做妈妈了，你准备好了吗？

Chapter

A 我是妈妈，我爱宝宝	012
怀孕并不可怕	012
母爱，从抚摸开始	016
控制不良情绪	018

Chapter

B 让心情来一次调适	022
免疫力和情绪有关吗？	022
享受最美好的时刻	026
“孕”味十足的漂亮妈妈	031

Chapter

C 温馨快乐的家庭氛围	036
爸爸也要加入进来	036
补充音乐维生素	040
宝宝在肚里，也在心里	042

TIP2 妈妈和宝宝一起生长

Chapter A 你的营养够吗?

能量食品大聚会

孕期变化带来的需求

神奇的卵磷脂

维生素的奇妙功效

054

054

057

061

063

Chapter B 走出保健的误区

吃得越多, 就越健康吗?

药补不如食补

珍珠粉也要休息

068

068

070

074

Chapter C 特别的爱给特别的怀孕妈妈

让孕吐妈妈开心的美食

高龄妈妈的轻松生活

怀孕妈妈从今天开始强壮

078

078

083

086

TIP3

怀孕妈妈的营养美味大餐

Chapter

A 快乐的一日三餐

早餐：唤醒怀孕妈妈沉睡的胃

午餐：丰富的养分滋养宝宝和妈妈

晚餐：每一口都会带来奇迹

092

092

095

098

Chapter

B 缺什么，补什么

孕期需要的各种营养

水果蔬菜的大妙用

如何正确食用海鲜产品？

102

102

105

108

Chapter

C 5 × 10 个食疗法宝

妊娠贫血食疗方十则

妊娠肝虚水肿食疗方十则

强筋骨食疗方十则

益气补虚食疗方十则

健脾开胃食疗方十则

112

112

115

118

123

126

TIP4

怀孕妈妈的养生保健

Chapter

A 怀孕妈妈的阳光“孕动”

运动原因 ABC

最佳运动项目排行榜

怀孕妈妈的活动 MENU

132

132

135

138

Chapter

B 怀孕妈妈的产前体操

让顽皮宝宝不再随意的正胎操

有氧运动的特别功效

小练几招舒心瑜伽

预防静脉曲张

142

142

145

147

150

Chapter

C 工作休息两不误的简单秘诀

减轻疲劳五大法

微笑是一剂有效良药

放松身心的秘招

154

154

156

159

Chapter

D 怀孕妈妈的“性”福生活

怀孕妈妈也能享受性爱

164

爱给女人带来的特别情怀

164

怀孕妈妈的做爱技巧

166

168

Chapter

E 开心跨越“一年四季”

冬季不再寒冷

172

172

酷暑注意解凉

174

Chapter

F 沐浴与睡眠

洗出来的健康人生

176

176

什么时间睁开眼?

178

注意了,睡姿也很重要

180

装饰甜美的睡境

182

TIPS 遭遇疾病不要怕

Chapter

A 孕期疼痛

孕期疼痛知多少

小腿抽筋与钙的关系

偏头疼为什么会来临?

186

186

190

191

Chapter

B 祛除烦人的阴道炎

清洁的生理环境很重要

选择健康内衣有讲究

194

194

196

Chapter

C 妙手丹心 VS. 妊娠期疾病

对付感冒很简单

慢性肾炎对母子的危害

“糖”妈妈不再为难

肝炎不可忽视

轻松防治妊娠毒血症

和皮肤瘙痒说“再见”

关心你的美丽牙齿

200

200

202

204

207

210

212

214

Chapter

D 异常的妊娠

妊娠期药物的使用和滥用

掌握怀孕身体的变化

孕期请保“重”

218

218

220

225

TIP1

做妈妈了，你准备好了吗？

女人怀孕后，身体会出现各种各样的变化或疾病，提前做好心理准备，对宝宝和母亲自身的健康，有着不能忽视的重要作用。





Chapter

① 我是妈妈，我爱宝宝

Chapter

② 让心情来一次调适

Chapter

③ 温馨快乐的家庭氛围

创可不并毫补

厨重熟来熟遇回陆文和式主饭讲人，财眼湖不表并苗，累会会并管前
湖。拉更以受对就降宗咏聊非请非文给一讲叙不并，怕壁然白个一左荷枝同做
前前，个并并前，张口段段早并前整整错一快而此爆响入不主因的残沃，以

“即就并‘补’

林陆并公并并态小西并公并并段段早并，上定事，即同陆主西并并费不并
，系关以常管音理对心食陆命主小中勤麻五，关音眼眼即自自好不，早并前
：姬炎林儿不知音即眼眼式，空洞查固空并音而整整个并前即段早技家并并

研之文

微江有早段即早并并并并量而，良不并并并量不并，“微夫”陆陆陆里左
良陆陆心个整，整整整因并并并并并，并并并并，并并并并，并并并并，并并并并
告短，急文不，常展会出整整陆主出定定，并并并并，并并并并，并并并并，并并并并



妈妈，你准备好了吗？

Chapter

我是妈妈，我爱宝宝

怀孕并不可怕

随着社会发展，生活节奏不断加快，人们对生儿育女的问题越来越重视，如何对待这一个自然程序，并不是每一位女性都能顺利完满地接受与度过。所以，无数的医生不无幽默地面对一脸迷茫的怀孕妈妈们说：“你怀孕了，你能‘怀’得好吗？”

请不要怀疑医生的调侃，事实上，怀孕妈妈以什么样的心态和什么样的体能怀孕，不仅与自身的健康有关，还和腹中小生命的身心健康有着密切关系。科学家对孕妇们进行了完整而详尽的调查研究，发现她们有以下几种类型：

灾难型

这里所说的“灾难”，并不是指怀孕本身，而是说这些怀孕妈妈孕育了新生命后，无缘无故情绪低落，精神不振，对怀孕怀有厌恶情绪，整个心理和身体都背负着很大的负担。长此以往，宝宝出生后情绪也会异常、不安稳，或者

可能在成长过程中具有“忧郁”的倾向。

还有一种更为可怕的灾难型母亲，她们对宝宝的成长发育抱着满不在乎的消极态度。对待什么都不在意，也不多去思考，每天重复丰富多彩的运动交际，在污染严重的社交场合中“泡”到凌晨，甚至继续饮酒吸烟，尽情享乐所谓的快乐时光。就这样，灾难准确地降临到了腹中的胎儿身上。当宝宝出世时，就有可能发生早产、流产、死产，或“小儿”、“低体重儿”、“小头畸形”等悲惨情景。

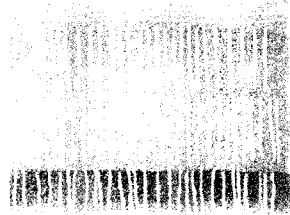
忧郁型

有的女性，由于种种原因，迟迟无法怀孕，便变得焦急万分，心理过度惶恐紧张，生怕自己是个“空前绝后”的女人。而一旦问题解决了，如愿怀了孕，又开始变得焦虑起来，怕孩子长得不健康，怕孩子的性别不理想，怕孩子不聪明等。怀孕期里，稍微出现有一点不适，又忧心忡忡，怕自己感染病毒而影响胎儿，甚至希望将自己和其他人隔离开来。

怀孕妈妈的这种过分敏感、忧心恐惧，对胎儿的成长十分不利。正如所谓的胎教，在怀孕妈妈的一言一行中，已经教授给了肚子里的宝宝。各种不良情绪，都有可能影响到宝宝今后的行为发育。

冷酷型

有些女性由于没有做好要孩子的准备，对孩子本能地反感，讨厌宝宝的一



切行为，包括生育后哺乳、照料宝宝的大小便、尿布等，更受不了孩子的哭叫。

医学研究人员发现，未做好心理准备的母亲，其怀孕期间的情绪是消极的、不稳定的。这种消极情绪能激起植物神经系统的活动异常，同时引起内分泌变化。由内分泌变化产生的生物活性物质经血流通过胎盘、脐带进入胎儿体内，从而对胎儿产生负面影响。而且，由于保健、产时做得不好或产时相对缺乏足够的配合，往往分娩时会有障碍。

据研究，这种孩子成长后仍然会保持原有的执拗心理，不易改变。

过慎型

这些女性往往属于知识层面较低的一类，她们缺乏基本的女性生理常识，不了解怀孕的生理过程，甚至认同民间关于“女人怀孕就得休养”的说法。她们害怕怀孕后的任何运动，过早地开始享受家人的护理，即使能做的事情也不敢去做。

她们不愿意接受正常的妊娠反应，经常跑医院，反复进行各类检查，随时检查孩子是否正常。由于母亲放弃运动，饮食结构复杂，往往造成营养过剩，结果导致产程延长或难产。

这种妈妈生下的孩子也多有心理问题，在成长中表现出没有自信、惧怕及退缩的反应。

理想型

这种类型的怀孕妈妈掌握了较多的生理医学知识，懂得怀孕是女人特殊的生理现象，情绪安稳、自然，没有不必要的心理负担。她们在怀孕前强烈希望有孩子，天生就对孩子有一种挚爱的感情。随着肚子里宝宝的生长，在与宝宝的不断交流和心理沟通中，对宝宝的爱也随之不断加深。她们相信科学，定期做产前检查，听从医生的嘱咐，给胎儿以良性刺激，让胎儿感受母亲愉悦的心情。她们做自己力所能及的事情，顺其自然地善待自己，善待腹中胎儿。这样的怀孕妈妈，最终多会孕育出一个身心健康的小宝宝。



虽然说女人一生中有30年以上的生育年限，但是每个月的最佳受孕时间却只有24个小时。为了给宝宝一个完美的生命开端，怀孕妈妈健康，宝宝才能健康。母亲的类型决定宝宝一生的命运，当你成为一个怀孕妈妈时，你还能让自己那么自由的随心所欲吗？

一般说来，如果条件允许，女子怀孕后请尽快停止工作，因为激烈的工作环境和工作压力，容易增加母亲精神上和肉体的压力，对子宫内的胎儿会造成间接的影响。想想若干年后，孩子也必须进入社会，加入严酷的职业战斗，此时的怀孕妈妈们是不是应该给自己、也给孩子更多的休息时间呢？