

——著名妇幼教育专家胡亚美院士大力推荐

呵护孕妇 产妇 胎儿 婴儿 365 妙计

主编：王新良、侯红艳

HeHu YunFu ChanFu TaiEr
YingEr 365 MiaoJi

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



呵护孕妇产妇 胎儿 婴儿

HEHU YUNFU CHANFU TAIER YINGER

365 妙计

365 MIAOJI

主 编 王新良 侯红艳

副主编 王 炜 谭淑卓

郑军廷 郭 非

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 炜 王新良 齐润辉

李慧敏 郑军廷 侯红艳

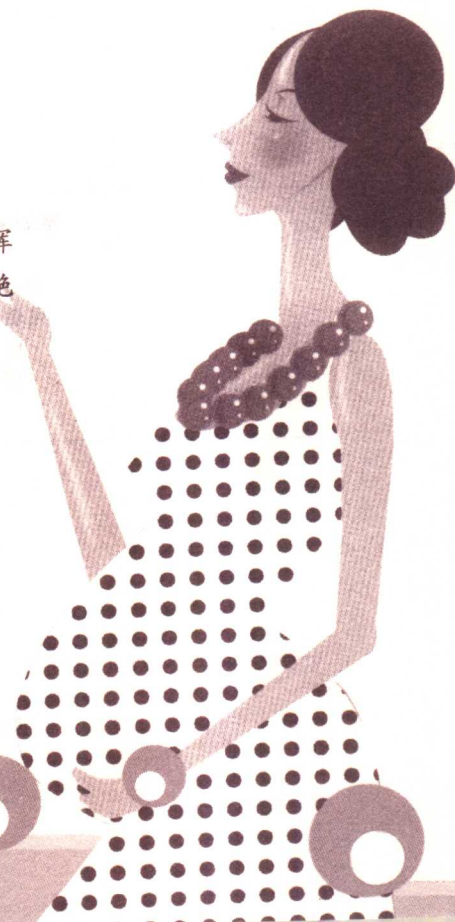
郭 非 谭淑卓



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京



图书在版编目(CIP)数据

呵护孕妇产妇胎儿婴儿 365 妙计/王新良,侯红艳主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5091-0254-1

I. 呵… II. ①王…②侯… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识③胎儿—生长发育—基本知识④婴幼儿—妇幼保健—基本知识 IV. ①R71②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016313 号



策划编辑:秦素利 文字编辑:海湘珍 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/24

印张:11 字数:282 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:25.00 元



版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

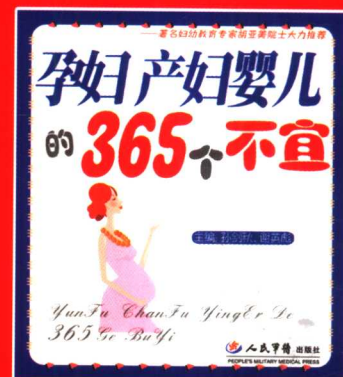
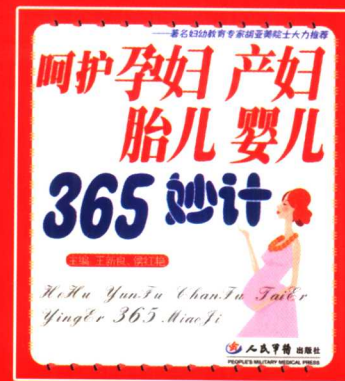
电话:(010)66882585、51927252



王新良，男，1982年在河北医科大学第二医院参加工作，1993年儿科学专业硕士毕业，2001年获医学博士学位。现任河北医科大学硕士生导师，河北医科大学第二医院儿科主任医师。儿童健康网（www.etjk.net）首席医学专家。

河北医科大学第二医院是河北省最大的综合性医院，王新良医师具有丰富的临床经验。主编妇幼健康教育方面的科普读物数部，包括“0-1岁宝宝全程养育锦囊”“科学胎教十个月”“0-1宝宝养育天天读”“1-2宝宝养育天天读”“2-3宝宝养育天天读”“婴幼儿保健最佳方案”等。

读者朋友可以随时光临儿童健康网（www.etjk.net）和“读者服务热线”0311-85106666 咨询王新良博士本书没有阐述清楚或者没有涉及到的妇幼健康有关的问题。



序

随着社会的不断发展,竞争也日趋激烈,但是归根结底主要还是人才的竞争。因此,作为新世纪的新婚夫妇,无不深知优生优育的重要性,谁也不愿意自己的孩子一开始就输在人生的起跑线上。年轻的爸爸、妈妈们都希望孕育一个聪明、健康、漂亮的宝宝。同时,在怀孕、生产过程中,很多孕妇、产妇都会遇到一些自身保健方面的问题,往往无所适从。怎么办呢?一定要认真地阅读一本有关方面的科普读物。

王新良博士和其他一些工作多年的妇科、儿科方面的专业工作人员,编写了这本《呵护孕妇、产妇、胎儿、婴儿 365 妙计》,从优生优育和呵护孕妇、产妇两个角度出发,对孕期生理心理变化、孕期保健、孕期疾病与防治、孕期用药、孕期营养、孕期性生活、孕妇生活以及产妇营养、产妇锻炼等带有疑惑性与普遍性的问题,逐一做了深入浅出的介绍;从新婚生活到怀孕时机的选择,从如何养胎、安胎、胎教、预防胎儿畸形和疾病发生到如何护理新生儿,都做了详细地介绍。内容涉及饮食、起居、工作、行为、疾病防治护理等各个方面,是一本值得广大孕、产妇朋友阅读参考的好书。

本书内容全面,体例新颖,既有科学性和知识性,又通俗易懂;既全面系统,又重点突出,有助于年轻的朋友们幸福、愉快、健康地度过孕期和生产;也可有针对性地帮助每一对想“望子成龙”、“望女成凤”的年轻夫妇好梦成真。

北京儿童医院

胡亚美 院士





呵护孕妇 145 条妙计 / 1

合理营养 / 2

孕妇饮食须讲究 / 3

孕妇的合理膳食 / 3

孕妇应补充哪些营养 / 4

为什么孕妇不能偏食 / 5

孕妇膳食营养应注意什么 / 5

孕妇进补要注意什么 / 6

孕妇不适宜多吃的一些食品 / 7

孕妇要“四季择食” / 8

早孕反应后孕妇应及时补充营养 / 9

孕妇营养并非越多越好 / 10

我国孕妇缺钙严重 / 11

摄钙不足对孕妇有影响 / 11

孕妇应该怎样补钙 / 11

孕妇慎食大豆食品 / 12

如何从膳食中补充锌 / 12

孕妇不宜多食土豆 / 13

孕妇吃水果要限量 / 13

孕妇应远离“流产”食物 / 13

孕妇为什么喜吃“酸” / 14

孕妇吃“酸”有什么好处 / 14

孕妇喝水有讲究 / 15

孕妇勿多吃冷饮 / 15

孕妇吃姜的讲究 / 16

孕妇吃蒜的讲究 / 16

孕妇可以饮用可乐吗 / 17

孕妇临产前吃什么好 / 17

一份较理想的孕妇食谱 / 18

日常照料 / 19

孕妇日常生活注意事项 / 20

居室环境对孕妇很重要 / 21

孕妇的最佳睡姿 / 21

孕妇应避免仰卧或右侧卧位 / 22

孕妇要保证足够的睡眠 / 23

孕妇睡不好怎么办 / 23

孕妇冬季如何保健 / 24

孕妇如何安度三伏 / 24

孕妇不要长时间看电视 / 25

孕妇能不能使用电脑 / 26

孕妇要远离手机 / 26

缓解孕妇腰背痛的运动 / 27

孕妇洗澡忌坐浴 / 28

孕妇洁体三注意 / 28

孕妇游泳的利与弊 / 29

孕妇不宜睡电热毯 / 29

孕妇宜用木梳梳头 / 30

宠物威胁孕妇健康 / 30

孕妇工作家务巧安排 / 31

孕妇应注意体重变化 / 31

CONTENTS

孕妇应该适当运动 / 32
孕妇外出活动注意事项 / 33
孕妇如何做体操 / 33
孕妇骑车注意事项 / 34
散步是孕妇最适宜的运动 / 35
孕妇如何选择散步环境 / 35
孕妇要重视产前运动 / 36
孕妇不宜戴隐形眼镜 / 37
噪声对孕妇的影响 / 38
孕妇何时需住院 / 39
入院前应准备哪些物品 / 40
住院待产期间应注意哪些问题 / 40
高龄孕妇特点是什么 / 41
高龄孕妇孕产须知 / 41
哪些孕妇应行剖宫产 / 42
孕妇临产“五忌” / 42
孕妇生活中看不见的“陷阱” / 42
哪些孕妇应提前住院待产 / 44
孕妇居家活动照料自己 / 44
如何减轻孕妇产前焦虑的情绪 / 45
为什么孕妇产前会焦虑 / 46
产前焦虑的后果 / 46
孕妇分娩前应做哪些准备 / 47
分娩方式是如何决定的 / 47
孕妇过期妊娠有危险吗 / 47

孕妇临产前还能活动吗 / 48
孕妇产前的反应 / 49
孕妇如何配合接生 / 49
学做生产预备操 / 50
正确认识剖宫产 / 50
孕妇最容易犯的“错误” / 51
给上班孕妇的小建议 / 52
孕妇做饭洗衣时应注意 / 53
茶和咖啡对孕妇有影响吗 / 53
孕妇应正确使用安全带 / 53
孕妇可以做家务吗 / 54
孕妇停止工作的最佳时间 / 54
疾病防治 / 56
孕妇常见健康问题 / 57
孕妇不应绝对忌药 / 58
孕妇的药品“黑名单” / 59
孕妇该不该打预防针 / 60
正确对待早孕反应 / 61
为什么孕妇对气味敏感 / 61
孕期要注意防治牙病 / 62
如何正确处理失眠 / 62
孕妇的口腔保健 / 64
孕妇如何抗过敏 / 65
孕妇需严防辐射伤害 / 66
什么是“仰卧位低血压综合征” / 66



肥胖威胁孕妇安全 / 67
孕妇皮肤瘙痒怎么办 / 67
蚊子偏爱叮咬孕妇 / 68
孕妇头晕原因多 / 68
孕妇验尿很重要 / 69
孕妇慎防肾脏病 / 70
孕妇慎防尿路感染 / 70
孕妇“烧心”是怎么回事 / 71
孕妇消化不良怎么办 / 72
孕妇如何防治便秘 / 72
孕妇须防痔疮 / 73
孕妇腹泻怎么治 / 74
孕妇为啥腿抽筋 / 74
孕妇腿抽筋怎么办 / 75
孕妇为啥会腰痛 / 75
孕妇为啥会下肢水肿 / 76
下肢及会阴静脉曲张的护理 / 76
孕妇要重视足的保健 / 77
孕妇为啥会头痛 / 77
孕妇为什么会腹痛 / 77
孕妇为何会尿频 / 78
孕妇感冒不用药行吗 / 78
要重视阴道出血 / 79
营养性贫血是怎么回事 / 80
妊娠高血压综合征是怎么回事 / 81

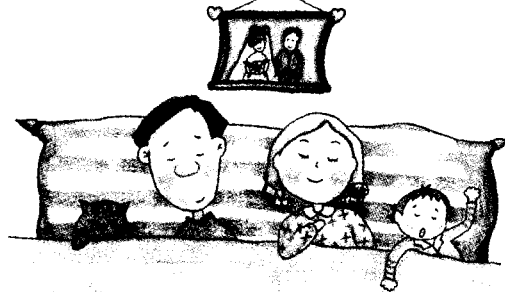
患妊娠期糖尿病应注意事项 / 81
孕妇为什么必须检验血型 / 82
Rh 血型阴性孕妇不可大意 / 83
孕妇遇到急产的危害 / 83
享受生活 / 85
孕妇如何保持特殊之美 / 86
何时去买孕妇服 / 86
适合个人品味的孕妇服 / 87
乳罩选择很重要 / 88
孕妇应穿哪种内裤 / 89
孕妇的穿鞋之道 / 89
孕妇是否需要打腹带 / 90
孕妇是否需要减肥 / 91
孕妇美容安全第一 / 91
孕妇皮肤保养法 / 92
孕妇洗脸,美容有方 / 92
孕妇怎样美发 / 93
孕妇如何旅游 / 93
孕妇请远离舞厅 / 95
孕妇如何做按摩 / 96
孕妇怎样洗澡 / 96
妊娠纹消除有方 / 97
怎样对待脸上的褐斑 / 98
孕妇性生活 / 98
哪些书适宜孕妇阅读 / 100

CONTENTS

呵护胎儿 49 条妙计 / 101

- 孕期防胎儿畸形 / 102
- 烟雾对胎儿的影响 / 102
- 酒对胎儿的影响 / 103
- 警惕茶对胎儿的危害 / 103
- 疫苗对胎儿的影响 / 103
- 感冒服药影响胎儿吗 / 104
- 染发会影响胎儿吗 / 105
- 避孕药对胎儿的伤害 / 105
- 微波对胎儿有损害吗 / 106
- 电视机和电脑对胎儿的影响 / 106
- 孕妇进食油炸食品对胎儿的影响 / 107
- 母体营养对胎儿的重要性 / 107
- 孕妇照相对宝宝有影响吗 / 108
- 复印机对胎儿的影响 / 108
- 宫颈糜烂对胎儿的影响 / 109
- 发热对胎儿的影响 / 109
- 防止胎儿缺氧的保健方法 / 110
- 护肤品对胎儿是否有害 / 110
- 避免不良环境对宝宝的影响 / 110
- B 超检查对胎儿有害 / 111
- 孕妇中暑胎儿难留 / 111
- 腹泻对胎儿的影响 / 111
- 宠物对胎儿的影响 / 112
- 孕妇情绪对胎儿影响 / 112

- X 线对胎儿的影响 / 113
- 糖尿病孕妇对胎儿的影响 / 113
- 染指甲会引起怀孕流产 / 114
- 维生素 B₆ 过量易致胎儿依赖症 / 114
- 病毒对胎儿的影响 / 115
- 仰卧影响胎儿发育 / 115
- 农药对胎儿有什么害处 / 115
- 孕妇缺镁与胎儿畸形 / 116
- 弓形虫是胎儿的大敌 / 116
- 孕妇用药与胎儿畸形 / 117
- 环境激素对胎儿大脑的危害 / 117
- 对胎儿有害的药物 / 117
- 孕妇晒太阳胎儿脑健康 / 118
- 孕妇若太紧张胎儿易血压高 / 119
- 孕妇洗澡水温高易生畸形儿 / 119
- 厌食与呕吐会影响胎儿吗 / 119
- 孕妇滥用维生素 A 会导致婴儿畸形 / 120
- 孕妇饮用井水影响胎儿吗 / 120
- 孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育 / 121
- 避免摄入影响胎儿发育的食品 / 122
- 多吃土豆会影响胎儿发育 / 122
- 孕妇对食物喜恶影响胎儿吗 / 123
- 碘对胎儿生长发育的影响 / 123
- 孕妇营养缺失可致胎儿兔唇 / 124
- 妈妈贫血胎儿难受 / 124



呵护产妇 93 条妙计 / 126

如何科学坐月子 / 127

产后身体的变化 / 128

如何顺利度过产后不适期 / 128

产褥期的家庭护理 / 129

什么是产褥操 / 130

做产褥操的注意事项 / 130

合理营养 / 131

月子里营养的重要性 / 132

产妇宜用的滋补品 / 132

产妇在月子里的常用食品 / 132

产妇的禁忌食品 / 133

产妇适宜食用的蔬菜 / 133

产妇应吃哪些水果 / 134

产妇喝汤的学问 / 135

产妇如何吃鸡蛋 / 136

产妇可以食用人参吗 / 136

产妇忌多吃红糖 / 136

产妇不要多吃味精 / 137

产妇不宜常喝麦乳精 / 137

食甲鱼对产妇的营养价值 / 137

产妇可以选用哪些药粥 / 138

产妇佳肴菜 / 138

产妇美味汤 / 139

产妇营养饭 / 140

产妇滋补粥 / 141

推荐产妇一日食谱 / 142

生活起居 / 144

产妇怎样做到“起居有常” / 145

千万不要“捂月子” / 145

月子里要完全卧床休息吗 / 146

为什么产后多汗 / 146

产妇如何温暖过冬 / 147

产妇如何清爽度夏 / 147

产妇能刷牙吗 / 148

产妇应穿什么内衣 / 149

何种情况下不宜哺乳 / 149

产妇如何洗澡 / 149

产妇能不能洗头梳头 / 150

产妇可以睡弹簧床吗 / 150

产后掉头发怎么办 / 150

产后能看书写字吗 / 151

产后可做的简单运动 / 151

产妇性生活健康指南 / 152

为什么产后不来月经也会怀孕 / 152

疾病防治 / 153

为什么产妇会缺乳 / 154

产妇缺乳怎么办 / 154

“澳阳”产妇如何哺乳 / 155

肝炎产妇如何与家人共处 / 155

CONTENTS

恶露是产妇健康的镜子 / 156
产妇分娩伤口的护理 / 156
会阴伤口的清洁 / 157
剖宫产对产妇心理的影响 / 157
产妇剖宫产术后的自我护理 / 157
分娩后为何腹部还有硬块 / 158
如何防止产妇中暑 / 159
肥胖体型产妇的注意事项 / 159
消瘦体型产妇的注意事项 / 159
虚弱产妇如何做好产后恢复 / 160
谨防“月子病” / 165
什么是产后抑郁症 / 165
如何预防产后抑郁症 / 166
产妇要有好心情 / 167
初产妇为什么易患乳腺炎 / 167
产妇患乳腺炎怎么办 / 168
患乳腺炎的产妇如何喂奶 / 169
为什么产后会长期出血 / 169
产后长期出血怎么办 / 170
产妇如何预防脑卒中 / 171
如何预防产后心脏病 / 172
产妇为什么会尿潴留 / 172
产妇腋下为何有肿块 / 173
产妇如何预防便秘 / 173
产妇如何治疗便秘 / 173

怎样预防产妇胀奶 / 174
产后为什么会发热 / 174
什么是产后痛 / 175
怎样预防产后肛裂 / 175
减肥美容 / 176
产妇如何恢复体型美 / 177
怎样能预防产后肥胖 / 177
产后瘦身体操 / 177
产后恢复体型用品的选择 / 178
产妇如何正确使用腹带 / 178
哺乳对剖宫产产妇更有益 / 179
母乳喂养有助产妇减重 / 179
产妇不宜过早减肥 / 179
产妇不宜过度减肥 / 180
剖宫产产妇的产后运动 / 181
产后腹部肌肉的恢复 / 181
产后骨盆肌肉的恢复 / 182
母乳喂养如何不影响体型 / 182
产后使自己的乳房健美的方法 / 183
产后头发的保养 / 184
产后皮肤的保养 / 184
产妇脸上为什么有雀斑 / 184
不同体型产妇的着装 / 185

呵护新生儿 78 条妙计 / 186



宝宝生长发育 / 187

- 健康的宝宝什么样 / 188
- 你会为宝宝做体检吗 / 188
- 出生时为什么要给宝宝评分 / 189
- 刚出生的宝宝有什么本领 / 190
- 宝宝的皮肤有哪些感觉 / 191
- 宝宝喜欢听什么声音 / 192
- 呵护宝宝的卤门 / 192
- 你知道宝宝的特殊的生理现象吗 / 193

宝宝喂养 / 196

- 母乳喂养必须知道的几件事 / 197
- 你知道怎样给宝宝喂奶吗 / 198
- 夜间喂奶须防宝宝窒息 / 199
- 你的宝宝吃饱了吗 / 199
- 奶水不够怎么办 / 200
- 妈妈要学会挤奶 / 201
- 哺乳前要挤掉几滴乳汁吗 / 202
- 妈妈在哪些情况下不宜喂宝宝 / 202
- 哪些宝宝不宜吃母乳 / 203
- 宝宝吃奶时睡着了怎么办 / 203
- 如何为宝宝配制奶粉 / 204
- 怎样为人工喂养的宝宝选用食品 / 204
- 不要用高浓度糖水喂宝宝 / 205
- 宝宝需要用安抚奶嘴吗 / 206
- 用奶瓶喂养有害吗 / 207

妈妈哺乳期感冒了能吃什么药 / 207

- 宝宝不宜吃蜂蜜 / 208
- 宝宝为什么不能吃盐 / 208

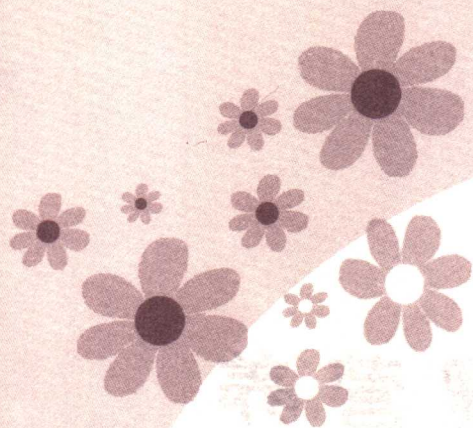
宝宝护理 / 210

- 怎样呵护宝宝的小肚脐 / 211
 - 你会给宝宝洗澡吗 / 211
 - 你会给宝宝选尿布吗 / 212
 - 宝宝头垢很厚怎么办 / 213
 - 宝宝有了眼屎怎么办 / 214
 - 宝宝睡眠时应注意什么 / 214
 - 宝宝的哭声你懂吗 / 215
 - 你会抱宝宝吗 / 216
 - “蜡烛包”害处多 / 217
 - 摇晃宝宝防乐极生悲 / 217
 - 新生儿衣服不要放樟脑 / 218
 - 爽身粉莫乱用 / 219
 - 宝宝喝水为什么爱呛 / 219
 - 谨防宝宝意外 / 220
 - 不能用母乳给宝宝洗脸 / 221
 - 宝宝总是溢奶是怎么回事 / 221
- ## 宝宝常见健康问题 / 223
- 增强抵抗力的几大误解 / 224
 - 新生宝宝要接种哪些疫苗 / 224
 - 哪些宝宝不能接种疫苗 / 225
 - 宝宝鼻塞怎么办 / 226

CONTENTS

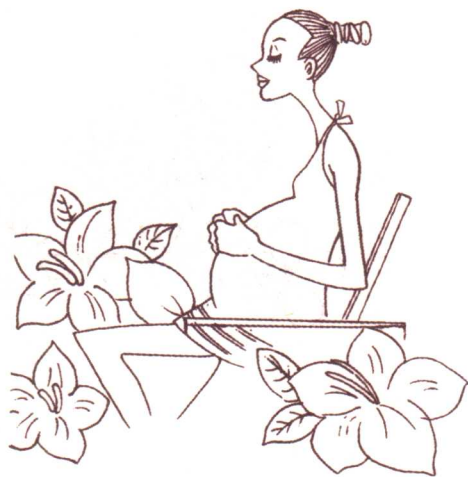
你会给宝宝喂药吗 / 227
宝宝头发稀黄是病吗 / 227
宝宝听力障碍早发现 / 228
宝宝打嗝是怎么回事 / 229
宝宝呕吐的常见原因 / 229
宝宝需要晒太阳吗 / 231
宝宝发热不一定是生病了 / 231
宝宝四肢抖动是病吗 / 232
宝宝生病有征兆 / 232
怎样发现宝宝视力异常 / 233
早产儿需防视网膜病变 / 234
宝宝有奶癣怎么办 / 234
宝宝“红屁股”怎么办 / 235
宝宝发热了,家长不要慌 / 236
夏天热疹怎么防治 / 237
注意检查宝宝睾丸 / 238
新生儿肺炎没有呼吸道症状 / 238

发现孩子心脏杂音怎么办 / 240
你了解鹅口疮吗 / 240
鞘膜积液是怎么回事 / 240
宝宝肚脐突出怎么办 / 241
宝宝食欲低下莫轻心 / 241
宝宝腹胀的原因 / 242
新生儿惊厥是怎么回事 / 243
“爱流泪”的宝宝 / 244
宝宝皮肤发黄一定有事吗 / 245
宝宝智力发育 / 246
什么样的宝宝更聪明 / 247
你知道抚触的重要意义吗 / 247
怎样和宝宝交流 / 248
跟着宝宝的感觉走 / 249
哪些疾病会影响宝宝的智力 / 250
每天帮宝宝做俯卧运动 / 251



Part 1

呵护孕妇 145 条妙计



合理营养





孕妇饮食须讲究

孕妇的营养关系到腹中胎儿的营养和发育。孕妇缺乏营养,容易发生流产、早产、死胎和畸胎;同时影响胎儿的生长发育,以至新生儿出生体重偏低、先天不足、出生后多病等。因此,为了提高新生儿的身体素质,孕妇必须讲究营养。

胎儿在生长发育过程中,需要的营养物质,均由母体供应。孕妇需要比平时更多的蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)、维生素和钙、铁、磷、碘、锌、铜等营养物质。尤其是蛋白质的充足与否,关系到胎儿脑细胞的生长、组合和分化,与日后的智能密切相关。加上妊娠早期孕妇常有恶心、呕吐、食欲缺乏等反应,影响营养摄入,更应引起重视。

孕妇的营养应平衡,亦即对鱼、肉、蛋、菜、果等多种食物不可偏食。因为不同的食品,具有不同的营养物质,只要不挑食、偏食,就可避免某些物质摄入的过多或缺乏。具体地说,孕妇在每天的饮食中,如能吃到500克主粮、500克绿叶蔬菜、250克其他蔬菜、1个鸡蛋、100克鱼肉或肝类、100克豆制品,再吃些豆浆和牛奶,则所需的蛋白质、糖类、无机盐、维生素、矿物质及微量元素等营养物质就可得到保证。

孕妇和胎儿各阶段的生理变化不同,对营养的要求也略有不同。妊娠头3个月,由于胎儿生长较缓慢,此时的营养需要与平时差不多。但此期孕妇常由于早孕反应而减

食,故应坚持进食,可采取少量多餐,避免油腻、腥、辣的食物,并尽量符合口味。妊娠4~7个月时,孕妇的食欲大增,胎儿生长也较快,故应增加饮食,除三餐外,有饥则食。此时因子宫增大压迫肠道,易便秘,应多吃新鲜蔬菜、水果。如有水肿,饮食应偏淡。在妊娠最后3个月,由于孕妇子宫已达上腹部,胃受到压阻,常感胃部饱胀不适,应采取少吃多餐的办法。到胎儿开始入盆后,孕妇会感到轻松而食量转佳,此时应注意少吃脂肪,以防胎儿过胖而增加分娩困难。

孕妇如有饮食上不正常的现象,特别是缺乏某些营养成分,则应向医生咨询,作一些必要的补充,为母子健康提供足够的物质基础。

孕妇的合理膳食

孕早期:此期胎儿生长发育缓慢,孕妇经历一系列身体生理调整过程。许多孕妇在此期常由于子宫内膜变化,胎盘产生的激素的作用,胃肠平滑肌张力降低,活力减弱,导致食物在胃内停留时间延长,常有恶心呕吐、食欲降低等现象而影响进餐。因此,膳食应以少吃多餐、易消化、清淡为主,避免过分油腻和刺激性强的食品。食物中须保证优质蛋白质的供给,无机盐与维生素的摄入需足够。

孕中、末期:早孕反应已停止,胎儿生长发育增快,营养品种应注意多样,以满足各