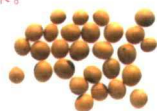


权威·科学·专业·实用

✿《养生堂》编委会 编

孕前指导您如何孕育健康、聪明的宝宝，孕中指导您如何健康顺利地度过40周的艰辛孕程，产后指导您如何恢复昔日风采。



孕产妇 营养保健

全书

妈妈快乐 宝宝才健康



妇产科专家 邓君 主编

重庆出版集团 重庆出版社

孕产妇

营养保健

《养生堂》编委会 编

全书

妈妈快乐 宝宝才健康



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇营养保健全书 / 《养生堂》编委会编. — 重庆:
重庆出版社, 2007.1

(养生堂系列)

ISBN 7-5366-8366-9

I. 孕... II. 养... III. ① 孕妇—营养卫生 ② 产妇—
营养卫生 ③ 孕妇—妇幼保健—菜谱 ④ 产妇—妇幼保健—
菜谱 IV. ① R153.1 ② TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 153267 号

保 / 健 / 养 / 生 / 第 / 一 / 书

养生堂系列 05

孕产妇营养保健

YUNCHANFU YINGYANGBAOJIAN
QUANSHU



出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军 余守斌

特约编辑: 黄双红

封面设计: 韩少杰 夏鹏

制作: 重庆出版社 (www.rzbook.com)

重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路206号)

北京外文印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 印张 字数: 260 千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



推荐序 *Foreword

做健康快乐的准妈妈

孕期是女性人生旅途中最美丽的片断之一。

从考虑要为人母的那一刻起，您就开始了这段最奇妙的旅程。

当得知自己身体内有一个小生命开始孕育的那一时刻起，准妈妈们一种庄严神圣的感觉，一种油然而生的激情便会涌上心头。十月怀胎，一朝分娩。怀孕中的准妈妈们都盼望着十个月的旅程一切顺利，并且会幸福地憧憬着未来的美好生活。然而在40周的历程中，伴随着幸福同时到来的，还有各种不安和焦虑的困扰。准妈妈们常会为自己一点小小的不适感到心神不宁。如果准妈妈们懂得一些妊娠常识，就会舒缓孕期紧张的心情。因此每位准妈妈都必须了解在怀孕过程中，怎样摄取食物，怎样进行胎教，怎样应对身体的各种异常信号等等。

全书以图文并茂的形式，由积累了十几年产科经验的专家为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导，讲解了计划受孕、孕前准备、孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产褥期的准妈妈的生理特点、日常生活、饮食营养保健、疾病防治等知识。通俗易懂的文字、科学详尽的内容让准妈妈全面了解孕期科学育儿的知识，陪伴准妈妈度过幸福甜蜜的孕期生活，进一步促进准妈妈的身心健康，以获得安全的分娩及孕育健康的宝宝。

本书将细心地呵护准妈妈和宝宝在妊娠中的每一天，告诉准妈妈在孕期中不知道的、想知道的、应该知道的一切，使准妈妈们愉快地度过您人生中美妙的一段日子。同时希望本书能带给您无微不至的关怀，准妈妈再也不用在半夜给医生和朋友们打电话，这是我们最大的心愿。

邓 君

北京玛丽妇幼医院妇产科副主任医师



*HOW TO USE

怎样使用本书



1 知识性词条

这是正文内容，以词条的形式，逐一地阐述孕妇在怀孕期间和产后不知道的、想知道的、应该知道的一切。

3 食谱所需原料

分材料和调料两部分内容介绍每道食谱所需要的东西。

2 专栏

内容为各类对主题有辅助作用的知识点。



4 内容综述

以简明的文字和图片概括地介绍孕前食谱的重要性。

5 做法

分步骤逐一详细介绍每道菜的做法。

6 功效解析

从营养科学的角度，对每道菜的功效进行具体的分析介绍。

7 内容综述

对一个主题进行集中、详尽地阐述。

8 实用健身操

精细的手绘图细致而准确地让你轻松学会产后健身操。



⑨ 步骤

以简洁通俗的文字分步骤地为产妇讲解产后恢复窈窕身材的健美操。

10 小贴士

小方框里细心地罗列了在做操时要注意的事项。





孕 产 妇 营 养 保 健 全 书

目录 CONTENTS



第一章 如何生一个健康聪明的宝宝



计划受孕

什么年龄的父母生的孩子最聪明	16
你有做母亲的心理准备吗	16
性生活频繁会对优生带来不利吗	17
选择什么季节怀孕	17
优生与受孕时机有关吗	17
怀孕的最佳时刻	18
为什么说四月生的孩子聪明	18
受孕时间十忌	19
影响精子质量的因素主要有哪些	20
准爸爸优生饮食原则	21
生物节律可助优生吗	22
告诉你生男生女的奥秘	23
帮助你选择宝宝性别的方法	24
孩子聪明与否关键在于母亲吗	25
为什么高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿	25

最佳怀孕情绪是怎样的	26
使用家用电器会影响优生吗	26
电磁波对胎儿究竟有什么影响	26
怀孕前使用哪些药物会影响优生	26
孕妇的体质与优生	27
怎样减少农药对优生优育的危害	27

● 遗传与优生 /28

人体细胞与遗传物质染色体	28
遗传性疾病	28
先天性疾病不都是遗传病	28
遗传与智商的关系	29
父母血型与优生	29
近亲不能结婚	29
父母子女血型联系表	29

第二章 孕妇营养保健



孕前准备

提前3个月开始营养储备	31
为什么过胖、过瘦都不易怀孕	31
口服避孕药会影响优生吗	32
停服避孕药后多久再怀孕比较合适	32
暂时离开有害的工作环境	33
怀孕前要加强身体锻炼	33
需要提前注射的疫苗	33
提前6个月看牙	34

提前3个月补充叶酸	34
孕前需清除体内有害物质	34
怀孕前护肤应注意什么	35
有高血压的妇女可以怀孕吗	35
患心脏病可以怀孕吗	36
有哮喘病，请慎重怀孕	36
有肾脏病的女性能怀孕吗	36
哪些疾病必须治愈后才能受孕	36
甲状腺功能亢进的妇女可以生育吗	37

contents



酒后不宜怀孕	38
妇女酗酒影响优生吗	38
吸烟不利于孕育宝宝	38
受孕前的心理准备	39
孕前也需要胎教	39
妊娠前的饮食胎教	40
怀孕的过程	40
自测排卵日期	41
婚后不宜立即怀孕	41
自然流产和人工流产后不应立即怀孕	42
人工流产对生育会造成哪些影响	43
计划怀孕前须注意哪些药物	43
不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕	43

● 难言之隐公开说 / 44

什么是不孕、不育症	44
不孕不育症的分类	44
男性不孕的主要病因	45
女性不孕有哪些症状	45

孕前食谱

清炒猪血	46
里脊瘦肉 / 胡桃粥 / 圆鱼骨髓汤 / 韭菜粥	47
抓炒腰花 / 蜜汁柿子块 / 冰镇山药	48
山羊羊头 / 蝙蝠莲藕 / 一品山药	49
拔丝山药 / 蘑菇鹿鞭 / 核桃仁纸包鸡	50
甜心包 / 雄鸡报晓 / 油炸香椿糊	51

孕早期

怎样写妊娠日记	52
如何推算预产期	53
妊娠诊断用试纸能否准确诊断是否怀孕	53
两种妊娠诊断药品检查结果不一致怎么办	53
怎样选择医院	54
确认怀孕后需做哪些检查	54
高龄女性怀孕早期应做哪些检查	55
如何确认怀孕几周了	56
怀孕第一个月应该注意的事项	56
怀孕第二个月应该注意的事项	56

什么是孕吐	56
不能用药物抑制孕吐	57
怀孕期间，有时嗜睡，有时失眠，怎么办	57
为什么会有早孕反应	57
怀孕早期的其他反应	58
如何控制早孕反应症状	59
谨防宫外孕	59
如果出现阴道流血怎么办	60
流产的预防措施有哪些	60
婚后第一胎不宜人工流产	60
流产后的注意事项	61
早孕反应与胎教	62
孕妇早期的心理改变	62
孕妇做B超会影响胎儿发育吗	62
妊娠期不能戴隐形眼镜	63
什么是“绒毛吸取术”	63
“绒毛吸取术”有什么优点	63
“绒毛吸取术”要注意什么	64
怀孕初期饮食胎教	64
孕初期胎教丈夫做什么	64
孕妇切忌与猫玩耍	65
怀孕前3个月保胎与流产	65
怀孕第三个月应该了解和准备的事	65
怀孕第三个月的营养胎教	66
怀孕第三个月孕妇的情绪胎教	66
孕妇感冒怎么办	66
电视机、电脑的辐射会影响胎儿吗	67
为什么产前检查要从怀孕早期开始	67
怎样定期进行产前检查	68
为什么要测量骨盆	68
工作的孕妇必须注意的问题	68
上班途中如何避免呕吐症状	68
为什么提倡孕妇边怀孕边工作	69
腹部胀痛是不是流产先兆	69
孕期为什么不能用化妆品	69
怀孕后皮肤粗糙，长面疮怎么办	70
怀孕期间掉头发怎么办	70
宠物身上的寄生虫会对胎儿产生影响吗	70



孕早期能过性生活吗	71
孕期从事家务应该注意什么	71
孕妇洗衣服应注意什么	71
哪些预防针孕妇不能打	72
孕妇做 X 光检查会不会伤害宝宝	72
孕妇不能做 CT 检查	72
哪些药物孕妇不能吃	72
孕妇服用成药要注意什么	73
孕妇不宜服用的中成药	73
孕妇怎样选择止咳药	74
孕妇应该回避的工作	74
孕妇为何不要多闻汽油味	75
孕妇可以开车吗	75
孕妇内衣穿着	75
孕妇着装要宽松	75
孕妇不宜穿高跟鞋	76
妈妈快乐, 宝宝才能健康	76
做个干净漂亮的妈妈	76
不良情绪对宝宝的影响	78
如何使孕妇处于良好的精神状态	78
孕妇能否喝茶和咖啡	79
孕妇不宜过量吃水果	80
孕妇可适当多吃食物	80
孕妇饮食不宜饥饱不一	81
孕妇进食不宜狼吞虎咽	81
孕妇不宜偏食	81
孕妇不宜全吃素食	82
孕妇吃桂圆好吗	82
孕妇饮食 4 大误区	82
孕妇要忌口吗	83
孕妇吃阿胶好吗	83
孕妇不宜多吃油炸食品	83
为何孕妇饮食应注意少盐	84
孕妇不宜多吃酸性物质	84
孕妇主要营养素的食品来源	84



● 孕早期母体与胎儿变化 / 85

孕 1 月母体的变化	85
孕 1 月胎儿的变化	85

孕两月母体的变化	85
孕两月胎儿的变化	85
孕 3 月母体的变化	85
孕 3 月胎儿的变化	85

孕早期营养和膳食搭配要求

妊娠早期的能量与基本营养素的需要	86
妊娠早期膳食要求及食谱举例	87

孕早期食谱

菠萝鸡胗	88
鲜奶煮鸡蛋 / 乌鸡糯米葱白粥 / 烘肉蛋饺	89
什锦鸡丁 / 元宝肉	90
当归鲈鱼 / 八宝菜 / 番茄南泌	91
三元蒸鸡 / 砂仁鲫鱼 / 青椒牛肉丝	92
雪菜笋片汤 / 豆芽生鱼片 / 猪肝菠菜汤	93
小黄鱼汤 / 烩生鸡丝 / 素火腿	94
芝麻粥 / 栗子粥 / 莲子糯米粥 / 鸡丝馄饨	95
余脊髓脑汤 / 奶油鹌鹑蛋汤 / 土豆烧牛肉	96
清炒鱿鱼卷 / 红烧豆腐 / 菠菜粥	97
山药炖鸽 / 栗子白菜 / 五彩虾仁	98
炒豆芽肉丝 / 水晶菠萝 / 猪肉烧茄子	99
奶汤瓜片 / 葱花蛋汤 / 清汤燕窝	100
鱼肉水饺 / 排骨炖豆腐 / 炒肚丝木耳	101

缓解孕早期不适食谱

鲫鱼香菇汤	102
韭菜生姜汁 / 田园之美 / 蛋黄莲子汤	103
青椒镶饭 / 黄花猪心汤 / 香蕉土豆泥	104
杜仲猪骨汤 / 姜丝炒牛肉 / 牛蒡炒肉丝	105
金针菇油菜猪心汤 / 牛肉蔬菜汤 / 菠萝鸡	106
巴戟天鸡腿汤 / 北芪红枣鲈鱼 / 大蒜鸡翅	107
红薯煮鸡 / 破步子蒸鱼 / 白萝卜饼	108
橘皮姜丝茶 / 糖醋鲷鱼片 / 香菜萝卜	109

孕中期

妊娠第四个月的注意事项	110
-------------------	-----

contents



妊娠第四个月饮食禁忌与营养胎教	110
妊娠第五个月的注意事项	111
妊娠第五个月的营养胎教	111
孕妇产前诊断与胎教	111
怀孕几个月时能感觉到胎动	111
胎动	112
妊娠中期孕妇心理胎教	112
数胎动胎教	112
孕妇尿液的检查	113
关注孕妇体重	113
孕妇运动，一举两得	114
妊娠期尽量不出远门	114
孕中期的动作姿势	114
孕妇谨防受伤	115
妊娠第六个月的营养胎教	115
妊娠第六个月的注意事项	115
孕妇的睡眠	116
孕妇不宜长时间仰卧或右卧	116
孕妇不宜睡席梦思床	117
孕妇可以洗桑拿浴吗	117
孕妇洗澡忌时间过长	117
孕妇应知道的数字	118
妊娠中期乳房护理	118
孕妇不宜拔牙	118
孕妇应预防感染	119
孕妇怎样预防便秘	119
妊娠中期能过性生活吗	120
什么是“母血筛检唐氏综合征”	121
孕妇是否需要做母血筛检	121
母血筛检正常还会不会生下唐氏综合征婴儿	121
什么是“羊膜穿刺术”	122
哪些孕妇可以考虑做羊膜穿刺术	122
羊膜穿刺术有什么危险	122
什么是遗传筛查	122
遗传筛查的方法有哪些	123
妊娠中期孕妇穿衣有讲究	123
孕妇穿鞋有讲究	124
孕妇活动不宜太少	124



为什么说散步是孕妇最适宜的运动	125
适合孕妇的几种运动	125
孕妇游泳有什么好处	126
孕中期可以骑自行车吗	126
孕中期坐公交车和地铁要注意什么	126
孕妇可以旅行吗	126
孕中期可以坐飞机吗	127
妊娠期运动注意事项	127
孕中期保健操	127
为自己和宝宝提供一个健康的居住环境	128
孕妇居室不宜摆放的花草	129
孕妇不宜过多进行日光浴	129
孕妇不宜去拥挤的场所	130
孕妇坏习惯要不得	130
准爸爸坏习惯要不得	131
孕妇远离电磁辐射的对策	132
准妈妈不宜长期使用电扇与空调	132
孕妇夏季注意事项	133
孕妇冬季注意事项	133
有助于优生的食物	134
孕妇最易忽视的营养素	134
准妈妈营养不良害处多	134
孕妇吃鱼好处多	135
孕妇喝水有学问	136





孕妇多喝酸奶好吗	136
碘对胎儿有什么重要意义	136
服用鱼肝油对孕妇有好处吗	137
常食用精制米面对孕妇有益吗	137
孕妇吃核桃好吗	137
孕妇吃甲鱼有好处吗	137

● 孕中期母体与胎儿变化 /138

孕4月母体的变化	138
孕4月胎儿的变化	138
孕5月母体的变化	139
孕5月胎儿的变化	139
孕6月母体的变化	139
孕6月胎儿的变化	139

孕中期营养和膳食搭配要求

妊娠中期的能量与基本营养素需要	140
妊娠中期膳食要求	141
饮食搭配影响胎儿牙齿发育	141

孕中期食谱

糖醋带鱼	142
冬菇扣肉 / 西红柿焖牛肉 / 海米海带丝	143
琵琶豆腐 / 红烧桂鱼 / 芦笋炒虾仁	144
红烧牛肉饭 / 碧绿色肚 / 肉末蒸蛋	145
赤豆泥饭 / 鸡子饼	146
酥炸核桃仁 / 清炒油菜心 / 生炒糯米饭	147
炒荤素丝 / 蒜苗炒肉 / 桑仁粥 / 豆浆粥 / 雪里红炒肉	148
杏仁粥 / 阿胶粥	149
奶油番茄 / 乌鱼冬瓜汤 / 凉拌猪皮冻 / 烩乌鱼蛋	150
拌蹄冻 / 木耳肉片汤 / 酱醋羊肝 / 酸辣汤	151
鸡蛋黄花汤 / 翡翠豆腐	152
烩豆腐 / 清汤绣球 / 麻酱拌水萝卜	153
虾子海参 / 虾子油菜 / 鸭梨桃仁汤	154
蜜汁藕 / 三样汤 / 香菇白菜 / 水晶土豆	155
绿豆萝卜灌大藕 / 素拌土豆丝	156
双色水晶 / 香酥鸡 / 松鼠黄鱼 / 蒜苗炒干豆腐	157

孕晚期

影响孕妇睡眠的7个原因	158
孕妇为什么爱发脾气	158
妊娠纹	159
减轻妊娠纹的方法	159
妊娠第七个月的注意事项	160
妊娠第七个月营养胎教	160
妊娠第七个月的识字胎教	160
妊娠第七个月音乐胎教	161
妊娠第八个月的注意事项	161
妊娠第八个月营养胎教	161
妊娠第八个月的图形胎教	162
妊娠第八个月的故事胎教	162
早产及预防	163
怀孕期间为什么父母要与腹中的宝宝说话、游戏	163
妊娠晚期孕妇的心理胎教	164
妊娠晚期孕妇最佳的睡眠姿势	164
妊娠晚期能过性生活吗	164
孕期腹痛的鉴别	165
妊娠第九个月的注意事项	165
妊娠第九个月的阳光胎教	166
妊娠第九个月的触摸胎教	166
妊娠第九个月音乐胎教	166
孕晚期何时停止工作	166
早期破水及预防	167
妊娠第十个月营养胎教	167
妊娠第十个月孕妇做动静操	168
妊娠第十个月的注意事项	168
孕妇临产情绪胎教	168
临产前聊天胎教	168
为什么有的妈妈肚大如山	169
过期妊娠及自我监测	169
孕晚期乳头护理注意事项	169
孕晚期乳房保健注意事项	170
孕晚期会出现的异常情况	170
带你到产房看看	171

contents



● 孕晚期母体与胎儿变化 /172

孕7月母体的变化	172
孕7月胎儿的变化	172
孕8月母体的变化	172
孕8月胎儿的变化	172
孕9月母体的变化	173
孕9月胎儿的变化	173
孕10月母体的变化	173
孕10月胎儿的变化	173

孕晚期营养和膳食搭配要求

孕晚期的能量与基本营养素需要	174
孕晚期膳食要求及食谱举例	175
孕妇缺钙时的饮食调理	175

孕晚期食谱

鲜果什锦	176
羊肉冬瓜汤 / 三丝汤 / 奶油双珍	177
小炒牛肉 / 黄豆排骨蔬菜汤 / 淮山瘦肉煲乳鸽	178
萝卜丝炒粉条 / 麻辣豆腐	179
拔丝土豆 / 麻辣羊肚丝 / 木耳鸭肝烩	180
荠菜粥 / 素烧茄子 / 炆菜花 / 鲜蘑烩鸭腰	181
糖醋萝卜 / 双味鸡球 / 肉丝炒鸡蛋	182
小窝头 / 莲藕排骨汤 / 黄鱼豆腐	183
奶油水果 / 炒绿豆芽 / 二冬芹菜 / 红烧鲤鱼	184
双菇苦瓜丝 / 东安子鸡 / 糖醋带鱼	185



椒盐排骨 / 凉拌油辣莴笋 / 凉拌粉皮	186
冰糖银耳 / 烩酸菠菜 / 扁豆山药糯米粥 / 炒鸡茸银耳	187
雪花母鸡 / 蛋面 / 牛肚补胃汤	188
猪脑鸭羹 / 油炒香菇 / 猪肾粥 / 木耳粥 / 栗子鱼肚	189
清炖牛肉汤 / 土豆汤 / 珊瑚白菜	190
山药汤圆 / 雪里滚球 / 什锦五香黄豆	191
核桃酪 / 蒜薹炒肉丝 / 扒白菜心 / 黄花肉片汤 ..	192
姜醋煎茄子 / 海带炖鸡 / 白菜烩蘑菇	193
番茄鱼片 / 海米炖冻豆腐	194
赤小豆炖鲫鱼 / 栗子糕 / 苦瓜猪瘦肉汤 / 乌梅粥 / 鲜拌莴苣	195
橙味酸奶 / 文武蛋 / 鲜莲银耳汤	196
蛋蓉菜花汤 / 炒姜丝肉 / 鲜蘑豆腐汤	197
冬瓜汤 / 清汤百合花 / 木樨汤	198
清炒蹄筋 / 糖醋荷包蛋	199

怀孕期间常见的病痛及治疗

怀孕期间为什么会抽筋	200
下腹部为什么会出现红道印	200
怀孕期间为何会外阴瘙痒	200
为什么孕期容易生痔疮	201
一吃东西胸部就发堵怎么办	201
为何会常感手掌麻木和足部水肿	201
孕妇时常腰酸背痛怎么办	201
怀孕后发生水肿怎么办	201
为什么孕妇容易焦虑	202
孕妇为何容易突然晕倒	202
如何预防妊娠出血	202
孕妇如何避免头晕目眩	202
什么原因会造成流产	202
如何预防早产	203
什么是妊娠毒血症	204
妊娠毒血症对母体及胎儿有什么影响	204
孕妇何时需要安胎	204
孕妇验尿能准确验出糖尿病吗	204
糖尿病对母体及胎儿有什么影响	205





妊娠期糖尿病患者应何时终止妊娠	205	妊娠期阑尾炎有何特点	209
妊娠期糖尿病患者终止妊娠时应注意什么	205	怎样治疗妊娠期阑尾炎	209
妊娠期糖尿病患者分娩后新生儿应如何处理	205	为什么妊娠期容易患胆囊炎和胆结石	209
流感会影响胎儿发育吗	205	怀孕后患急性阑尾炎怎么办	210
孕期中出水痘会影响胎儿吗	206	葡萄胎有什么临床表现	210
怀孕期感染风疹对母体及胎儿有什么影响	206	孕期患了肝炎怎么办	210
受孕之前感染风疹会影响胎儿吗	206	如何预测妊娠高血压综合征的发生	210
孕妇发现得了风疹该怎么办	207	妊娠高血压综合征对胎儿有什么影响	211
孕妇如何预防风疹	207	什么是妊娠高血压综合征	211
为什么食欲好, 体重却不增加	207	哪些孕妇容易发生妊娠高血压综合征	211
如何消除怀孕期血栓	208	妊娠高血压综合征对孕妇有什么危害	212
为什么孕妇容易犯急性肾盂肾炎	208	如何预防妊娠高血压综合征	212
慢性肾炎患者可以怀孕吗	208	如何治疗妊娠高血压综合征	212
患有慢性肾炎的孕妇应如何调理饮食	209	孕晚期发生泌尿系感染怎么办	212

第三章 分娩指导



迎接新生命

临产前的物质准备	214
孕妇体力准备	214
何时去医院	215
去医院生产应带些什么	215
产妇心理状态与分娩快慢有关吗	215
临产的产妇能吃东西吗	216
临产产妇大便应注意什么	216
临产产妇小便应注意什么	216
羊水早破怎么办	216
发生早产怎么办	217
胎儿有哪些胎位	217
如何确认生产即将开始	217
如果胎儿过了预产期怎么办	217
胎儿是生出来的好, 还是剖出来的好	218
分娩过程中需注意什么	218
如何减轻分娩过程中的疼痛	219
分娩时如何用力	219
什么是水中分娩法	219



是否需要外阴切开术	220
坐式分娩有何优越性	220
生产方法的训练	220
在炎热的季节分娩应注意什么	221
哪些孕妇在分娩时容易发生大出血	221
生孩子越快越好吗	222
为什么体胖孕妇分娩要多加小心	222
临产 5 忌	222
医生如何评估新生儿的成熟程度	223
为什么会发生臀位	223
臀位有哪几种类型	223
臀位可以自然分娩吗	223
无痛分娩法分为哪几种	224
无痛分娩法对产程有影响吗	224
无痛分娩法对胎儿有影响吗	224

自然分娩

什么叫自然分娩	225
什么是产力	225



产程是怎么分期的	226
分娩第一期	226
分娩第二期	226
分娩第一期子宫颈的变化	226
分娩第二期的过程	227
分娩第三期	227
自然分娩好	227

剖宫产和难产

是否需要剖宫产	228
正确认识剖宫产	228
剖宫产前需做什么准备	229
有过一次剖宫产后，下次还要剖宫产吗	229
难产能预测吗	230
难产可以预防吗	230
高龄产妇一定会难产吗	230

第四章 产妇营养保健



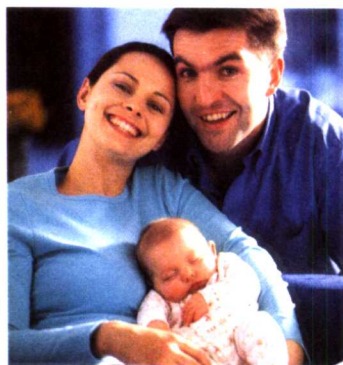
产后身体变化

子宫的变化	232
月经与排卵有何变化	232
乳房的变化	233
泌尿系统的变化	233
消化系统的变化	233
内分泌系统的变化	234
产后血液循环系统有何变化	234
腹壁的变化	234

产妇保健指导

产妇要在医院住多少时间	235
产后多长时间为产褥期	235
产褥期保健及其注意事项	236
产后保养的七大错误观念	236
产后学会观察恶露	238
恶露的处置方法	238
产妇应重视产后检查	238
剖宫产产妇产后的自我护理	239
产妇不宜多看电视	240
产妇不宜多看书或织毛衣	240
产妇应注意哪些个人卫生	240
产妇应该经常梳头	241
月子怎样刷牙漱口	241
产后洗澡应该注意的事项	242

产后头几天为什么起床会头晕	242
产后为什么会出现阵阵腹痛	242
产妇怕风吗	242
产妇不宜睡席梦思床	243
产后休养的环境有什么要求	243
产妇应重视产后第一次大小便	243
产后便秘怎么办	244
诱发产后腰痛的原因	244
怎样预防产后腰痛	245
产后怎样预防感冒	245
产后如何安排性生活	245
产后选择合适的避孕方法	246
产后脱发是怎么回事	246
产后脱发不可怕	246
产后护发 5 妙招	247





怎样才能预防或减少产后脱发	248
产后怎样做好乳房的护理	248
给乳房做按摩	248
乳房酸痛的解决办法	248
乳头疼痛的解决方法	248
产后苗条身材母乳喂养来塑造	249
喂奶前的准备	249
妈妈喂奶的正确姿势	249
正确地抱住宝宝	250
帮助宝宝含住乳头	250
喂母乳不疼才是正确的姿势	250
促进乳汁分泌的按摩和运动	250
为什么不能躺着喂奶	250
怎样保护妈妈的乳头以及清洗乳房	251
妈妈应该穿什么样的衣服给宝宝喂奶	251
哺乳期用药——严肃的话题	251
为什么哺乳期用药会影响宝宝呢	251
选择药物时需要考虑的因素	252
哺乳期禁用的抗生素	252
哺乳期禁用的其他类药物	253
哺乳期可以合理选用的抗生素	253
产后恢复身材的小诀窍	253
侧切手术后产妇的恢复	254
剖宫手术后产妇的恢复	255
子宫恢复要注意的事情	255
做产后心情舒畅的妈妈	256
调整心态，放松心情	256
哺乳期妈妈容易做错的一些事情	256
哺乳可降低癌症的危险性	257
产妇饮食调养的特点	257
产妇饮食调养的原则	257
产妇药膳有哪些禁忌	257
产妇鸡蛋吃多了会有什么反作用	258
产妇为什么不能吃辛辣、生冷的食物	258
剖宫产产妇的饮食原则	258
适合产妇食用的食物	259
适合产妇食用的蔬菜	259
产后不宜滋补过量	259



产妇为什么容易发生消化不良	260
产后补血大搜索	260
产后吃油菜有什么好处	260
产后吃丝瓜有什么好处	261
乳母为什么忌吃巧克力	261
产妇为什么不宜吃人参来补	261
产后3个月内不宜食用过量味精	261

● 产后健身操 / 262

产后一个月健身操	262
产后两个月健身操	262
产后局部曲线健身操	263
产后练紧阴道健身操	265

产后食谱

鸡丝馄饨	266
三鲜豆腐 / 银耳莲子红枣汤 / 三鲜汇	267
烤什锦菇 / 当归枸杞面线 / 枸杞鸡丁	268
南瓜炒肉丝 / 黑芝麻猪蹄汤 / 红烧肘子	269
莲子炖猪肚 / 大排蘑菇汤	270
腰花木耳汤 / 白汁牛肉 / 烧牛蹄筋	271
脆爽鲜藕片 / 月母鸡 / 芪归炖鸡汤	272
炖鳊鱼 / 首乌黄芪乌鸡汤 / 乌鸡白凤汤	273
韭黄炒鳝鱼 / 团鱼汤 / 龟肉汤	274
鲫鱼豆腐汤 / 鲜滑鱼片粥 / 奶油鲫鱼	275
干贝芦笋 / 银耳莲子枸杞粥	276
海参羊肉汤 / 五圆鸡 / 黄芪羊肉汤 / 甜糯米饭	277
菜花肉饼 / 山药鱼头汤	278
大补当归酒 / 羊肚黑豆粥 / 小麦糯米粥 / 红枣布丁	279
米酒蒸螃蟹 / 八宝鸡汤 / 清炖羊肉	280
苹果煎蛋饼 / 姜汁菠菜	281
什锦蔬菜烩豆腐 / 老鸭炖猪蹄 / 黄蘑炖小鸡	282
爆炒苦瓜丝 / 清蒸茄段 / 黄耆茯苓鸡汤	283
红酒豆腐 / 木耳豆腐汤 / 核桃豆腐丸	284
凉拌海带芽 / 黄豆香卤海带 / 健康早餐	285
糟鱼肉圆汤 / 哈密瓜盅 / 什锦沙拉	286
九层塔炒牡蛎 / 玫瑰花烤羊心 / 鲜鲤鱼汤 / 香菇鱼片粥	287



Ch. 01

YINGYANG BAOJIAN

如何生一个健康 聪明的宝宝





如何生一个健康聪明的宝宝 01

计划受孕

妈 妈 快 乐 宝 宝 才 健 康



Part 01

- 想要孕育一个健康、
- 聪明的宝宝，准备爸爸妈妈
- 们在孕前这个起跑线上就
- 该做好各项准备。首先要
- 在心理上做好怀孕的准
- 备，其次在生活起居、饮
- 食、休息、情绪及预防疾
- 病等方面做好计划和准
- 备，而且还要采取一些措
- 施，以增加受孕的机会，
- 最终拥有一个健康聪明的
- 宝宝。



Q&A 什么年龄的父母生的孩子最聪明

在婚姻问题上，人们最关注的是情感；在生育问题上，科学家们的着眼点则是遗传。法国遗传学家摩里士1989年的研究成果表明，年龄在30~35岁的男人所生育的后代是最优秀的。摩里士说，男性精子素质在30岁时达到高峰，然后能持续5年的高质量。另一方面，生理学家公认，女性在23~30岁之间是生育的最佳年龄段。这一时期女性全身发育完全成熟，卵子质量高，若怀胎生育，女性并发症少，分娩危险小，胎儿生长发育好，早产、畸形儿和痴呆儿的发生率最低。这时夫妻双方生活经验也较为丰富，有能力抚育好婴幼儿。若过早地怀孕生育，胎儿与发育中的母亲争夺营养，对母亲健康和胎儿发育都不好。从不难看出，男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大7岁左右为宜。



如果女性在最佳生育期发生了重大疾病或其他不利于生育的事件，可适当推迟生育年龄。

Q&A 你有做母亲的心理准备吗

有学者研究发现，怀孕前强烈希望有孩子的母亲，分娩时就会对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心理沟通中，对孩子的爱也不断加深。而那些视怀孕为意外，消极对待的母亲，在孩子出生3个月时仍没有感觉到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子接触的不断增多，母爱才逐渐产生和加强。但和那些从孩子一出生就有强烈感受的母爱相比，其母爱的强度仍有很大的差距。这种差距产生的原因就是母亲孕前对胎儿的态度不同。女性有了做母亲的心理准备，