

Haoyun Shigeyue

Yunmama de Jiankang Yangshengshu

好孕十个月

——孕妈妈的健康养生术

李宁 编著

献给孕妈妈的贴心
顾问，爱的礼物

 安徽科学技术出版社

HAO YUN SHI GE YUE

好孕十个月

——孕妈妈的健康养生术

李 宁 编著



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201282

图书在版编目(CIP)数据

好孕十个月——孕妈妈的健康养生术/李宁编著.
—合肥:安徽科学技术出版社,2005.3
ISBN 7-5337-3184-0

I. 好… 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(2005)第 020192 号

本书原名为《好孕十个月——怀孕妈妈的健康养生术》,原出版者为台湾汉湘文化事业股份有限公司。版权代理:成都汉湘文化广告传媒有限公司。经授权由安徽科学技术出版社在中國大陸地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:4.875 字数:120千

2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

印数:6 000

定价:9.80元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



目 录

第一章 做妈妈了,你准备好了吗?

1

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,有着不可忽视的重要作用。

第一节 我是妈妈,我爱宝宝 2

怀孕并不可怕 2

母爱,从抚摸开始 4

控制不良情绪 6

第二节 让心情来一次调适 8

免疫力和情绪有关吗? 8

享受最美好的时刻 10

孕味十足的漂亮妈妈 13

第三节 温馨快乐的家庭氛围 16

爸爸也要加入进来 16

补充音乐维生素 19

宝宝在肚里,也在心里 21

第1个月(4周末) 22

第2~3个月(8周末) 22

第4个月(16周末) 23

第5个月(20周末) 24



第6个月(24周末)	24
第7个月(28周末)	25
第8个月(32周末)	26
第9个月(36周末)	26
第10个月(40周末)	27

第二章 妈妈和宝宝一起生长

28

每一个母亲都希望宝贝健康美丽,而不同孕周的胎儿发育所需的营养是不同的。宝宝在每一个关键时刻,胚胎器官的形成发育都会需要各种营养素的配给,这全部依赖母亲的营养摄取。

第一节 你的营养足够吗?	29
能量食品大聚会	29
孕期变化带来的需求	31
神奇的卵磷脂	34
维生素的奇妙功效	35
第二节 走出保健的误区	38
吃得越多,就越健康吗?	38
药补不如食补	39
珍珠粉也要休息	41
第三节 特别的爱给特别的孕妈妈	43
让孕吐妈妈开心的美餐	43
高龄妈妈的轻松生活	46
孕妈妈从今天开始强壮	49



第三章 孕妈妈的营养美味大餐

52

孕妈妈在怀孕过程中,如果能从摄取的食物中获得全面的营养,将有利于胎儿神经系统、骨骼等发育,同时也增强母亲自身的体质。

第一节 快乐的一日三餐 53

早餐:唤醒孕妈妈沉睡的胃 53

午餐:丰富的养分滋养宝宝和妈妈 55

晚餐:每一口都会带来奇迹 57

第二节 缺什么,补什么 59

孕妈妈孕期需要的各种营养 59

水果、蔬菜的大妙用 61

怎样正确食用海鲜产品 63

第三节 5×10个食疗法宝 64

妊娠贫血食疗方十则 64

妊娠肝虚水肿食疗方十则 66

强筋骨食疗方十则 68

益气补虚食疗方十则 71

健脾开胃食疗方十则 73

第四章 孕妈妈的养生保健

76

孕妈妈们都希望自己不仅能保持健康,还能拥有美丽的外表和良好的心情,而形象与身体状态和心情往往是密切相关的。掌握一些科学实用的养生好方法,就会成为令人羡慕的漂亮妈妈。



第一节 孕妈妈的阳光“孕动”	77
运动原因ABC	77
产前训练操	78
最佳运动项目排行榜	79
孕妈妈的活动MENU	81
第二节 孕妈妈的产前体操	83
让顽皮宝宝不再随意的正胎操	83
有氧运动的特别功效	85
小练几招孕妈妈舒心瑜伽	87
不让美腿添青丝	89
第三节 工作休息两不误的简单秘诀	91
减轻疲劳五大法	91
微笑是一剂良药	93
放松身心的秘招	94
第四节 孕妈妈的“性”福生活	97
孕妈妈也能享受性爱	97
爱给女人带来的特别情怀	99
孕妈妈的做爱技巧	100
第五节 开心跨越“一年四季”	102
冬季不再寒冷	102
酷暑注意解凉	104
第六节 沐浴与睡眠	105
洗出来的健康人生	105
什么时间睁开眼?	106



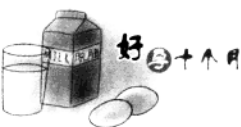
注意了,睡姿有讲究	108
装饰甜美的睡境	109

第五章 遭遇疾病不要怕

111

当小家庭正在享受添丁进口的喜悦时,突然发现,最重要的人物——孕妈妈竟然不是那么健康,大家顿时感到茫然忧虑。其实,疾病本身并没有人们想像的那么可怕,如果你不幸与它交会,科学地运用各种方法,依靠自身抵抗能力和现代医学,就能很快恢复健康。

第一节 孕期疼痛	112
孕期疼痛知多少	112
小腿抽筋与钙的关系	114
偏头疼为什么会来临?	115
第二节 祛除烦人的阴道炎	116
清洁的生理环境很重要	116
选择健康内衣有讲究	118
第三节 妙手丹心VS妊娠期疾病	119
对付外感伤寒很简单	119
慢性肾炎对母子的危害	121
“糖”妈妈不再为难	122
肝炎不可忽视	124
轻松防治妊娠中毒症	126
和皮肤瘙痒说再见	128
关心你的美丽牙齿	129



第四节 异常的妊娠	131
妊娠期药物的使用和滥用	131
掌握怀孕身体的变化	133
孕期请保“重”	135
妈妈的小叮咛 第一个月	138
妈妈的小叮咛 第二个月	139
妈妈的小叮咛 第三个月	139
妈妈的小叮咛 第四个月	140
妈妈的小叮咛 第五个月	141
妈妈的小叮咛 第六个月	142
妈妈的小叮咛 第七个月	143
妈妈的小叮咛 第八个月	143
妈妈的小叮咛 第九个月	144
妈妈的小叮咛 第十个月	145



第一章



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，有着不可忽视的重要作用。



第一节 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,人们对待生儿育女的问题越来越重视。如何对待这一个自然过程,并不是每一位女性都能顺利圆满地接受度过。所以,很多医生不无幽默地面对一脸迷茫的孕妈妈们说:“你怀孕了,你能‘怀’得好吗?”

请不要怀疑医生的调侃,事实上,孕妈妈以什么样的心态和什么样的体质怀孕,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。科学家对大量孕妇进行了细致而详尽的调查研究,发现她们至少有如下几个类型:

1.灾难型 这里所说的“灾难”,并不是指怀孕本身,而是说这些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交际生活,在污染严重的社交场合中泡到凌晨,甚至继续饮酒吸烟,尽情享受所谓的快乐时光。就这样,灾难准确地降临到了腹中的胎儿身上。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。

2.忧郁型 有的女性,由于种种原因,不能按时怀孕,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。孕期里,稍微有一点不适,又忧心忡忡,怕感染什么病毒会影响胎儿,甚至渴望



将自己和其他人隔离开来。

孕妈妈的这种过分敏感、忧心恐惧,对胎儿的成长十分不利。所谓胎教,在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。

3. 冷酷型 有些女性由于没有做好要孩子的准备,对孩子本能持有反感,讨厌宝宝的一切行为,包括生育后哺乳、照料宝宝的大小便、换尿布等,对孩子的啼哭更是受不了。

科学研究人员发现,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,由于对产时保健做得不好和产时相对缺乏足够的配合,往往对分娩造成障碍。

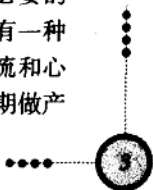
据研究,这种孩子成长后仍然会保持原有的执拗心理状态,不易改变。

4. 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卫生常识,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。

她们不能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,往往造成营养过剩的不堪局面,导致产程延长或难产。

这种孕妈妈生下的孩子也多有心理问题,在成长中主要表现是不自信、惧怕及退缩反应。

5. 理想型 这种类型的孕妈妈掌握了较多的生理卫生知识,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,让胎儿感受到母亲愉悦的心情。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。这样的孕妈妈,最终都会孕育出一个心身健康的小宝宝。

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,保证孕妈妈的健康,宝宝才能健康。母亲的类型决定宝宝一生的命运,当你成为一个孕妈妈时,你还能让自己那么随心所欲吗?

一般说来,如果条件允许,孕妈妈怀孕后请尽快停止工作,因为紧张的工作环境和气氛,容易增加母亲精神上的和肉体上的压力,对子宫内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,加入永无止境的职业战斗,此时的孕妈妈们是不是应该给自己,也给孩子更多的休息时间呢?



轻柔,从抚摸开始

轻柔的抚摸,一直以来都是一种爱的表达方式。它传递着抚摸双方之间的情感交流,以及深深的爱意。在妊娠期,孕妈妈抚摸腹中的宝宝,不仅可以感觉到宝宝在腹内活动的状态,还能激发起亲子之间的情感互动。快乐地抚摸腹中的宝宝,这就是每天都在向他说:“我爱你,小宝贝!”

正常情况下,腹中宝宝在三个月以后,即开始有动静较大的调皮的活动了。大约在怀孕四个月时,孕妈妈即可很准确地感觉得出宝宝的举动:他在睡觉、他在吞吐羊水、他在握小拳头、他在咬拇指、伸展四肢,甚至,他好像不舒服了,他饿了……

最初,有些孕妈妈的抚摸似乎得不到响应,但是请别担心,随着宝宝月份的增长,他们就会很机警地和你一起体会这种快乐。你渐渐就会发觉,每一次温柔的抚摸,腹中的小宝贝都会用小手来推或用脚来踹妈妈的腹部,来响应你的细心问候。



其实,宝宝对妈妈的抚摸并不陌生。因为,他们生活在妈妈的腹中时,身体周围的羊水形成一些平稳的小波浪,就像妈妈不断地温柔抚摸。当宝宝六个月的时候,他就已经能够自由活动身体,以传递自己的感受了。这时,如果孕妈妈轻轻抚摸肚子,宝宝就能感受到一种安全感,情绪和举止也变得很安稳。

☞小叮咛: 在宝宝踢孕妈妈的肚子时,可以选择一个舒服的姿势坐下或躺着,然后轻轻地抚摸肚子,从腹部下方慢慢抚摸至胸部,或者在同一范围内做圆圈式的环状抚摸,这虽然是个简单的动作,却能充分传递孕妈妈对宝宝无限的母爱(图1)。



图 1

当孕妈妈对宝宝进行抚摸时,尽可能地放一些轻快的音乐,同时配合节奏做一些规则的抚摸,这将会给宝宝无限的安全感。另外,孕妈妈在抚摸肚子的时候,要充分发挥自己的想像力和感受力,来更加有效地抚慰宝宝。

具体的想像可以分为两种:

1. 神探妈咪 孕妈妈可以把自己的手想像成是一支灵敏感应器,能够探寻出宝宝的状况。所以,孕妈妈这时就像一个可爱的侦探,一边静静感觉宝宝在腹中的位置,一边分析揣测宝宝的状态: he 现在是睡还是醒? 是很愉快还是很烦躁? 对于妈妈的这些抚摸,宝宝的反应又是如何? 当然,这些简单的抚摸并不能百分之百地了解宝宝真实的情形,但作为妈妈,你一定要努力地去感觉哦! 这种快乐,人生只有一次。

2. 太阳妈咪 孕妈妈可以把自己的手想像成明亮的太阳,透出一道光束,想像着这些光线是妈妈跟宝宝之间感情的联系。当你轻轻地抚摸宝宝时,宝宝背部和胸部以及手都有种种不同的反



应。如果宝宝呈现出不安的状态,妈妈就要更耐心更温柔地抚摸,让他平静下来;如果宝宝的心情平稳,妈妈可以去分享他的每一份喜悦。

通过对腹中宝宝的抚摸,沟通了母亲与宝宝之间的信息,在默契中交流了感情,从而激发胎儿运动的积极性,可以促进其出生后动作的发展。如翻身、抓、爬、握、坐、立、走等动作,都有可能比没有经过这项训练而出生的婴儿要出现得早一些。在动作发育的同时,也促进了大脑的发育,从而会使孩子更聪明,更健康。

孕妈妈若关爱自己的孩子,想给他一份最深厚的母爱,并且想以最快的速度传递给他,那么,请记住:温柔地抚摸宝宝。



控制不良情绪

妈妈肚里的宝宝,并非人们想像的那样,对外界的事情一无所知、两耳不闻。孕妈妈的情绪,可以作为思维信息,直接传递给腹中的宝宝,影响宝宝生长发育。所以,如果孕妈妈能够控制好自身的情绪,对宝宝的大脑发育和情绪培养,是非常重要的。

有人曾做过这样一个实验:将一只怀孕的母猴放在一块空地上,周围站着的人对母猴表示仇恨、愤怒的样子,甚至用小木棒挑逗它,让它始终处在一种情绪波动很大的局面中。待母猴被激怒后,测量它和胎儿的血氧,结果发现母猴越是愤怒,越是惊恐不安,胎儿的血氧就越少,严重的情况下,最后会导致死亡。

人类其实也是这样,进入妊娠后期,如果孕妈妈经历过度惊吓、恐惧、忧伤、大喜、大悲等刺激,也将使胎儿受到不良影响。所以,为了能拥有一个健康、活泼、聪明的宝宝,孕妈妈应在孕期保持良好的心境和愉快的情绪,避免产生不良情绪,并且能很好地控制自己即将发作的不良情绪。

贝妮怀孕五个月的时候,有一次因为小事和先生发生了争执。大家情绪都很激动,甚至说出了一些很极端的话。贝妮很生气,她大声地怒吼着,眼泪也泄洪般往下流。突然,贝妮的肚子开



始疼痛起来,胎动一直很正常的宝宝也在里面左右扭动身躯,好像很不安似的。贝妮的脸色变得很难看,先生也被吓坏了,赶紧将她送到了医院。

经过医生的一番询问,很快找到了原因。医生很严肃地告诉贝妮的先生:孕妈妈和宝宝的情绪血脉相通,即使很小的一点情绪变化,宝宝也能敏锐地体会到。如果母亲不快乐,宝宝也会不快乐。所以,为了保证孕妈妈和宝宝的健康,必须为她们营造一个舒适的心情环境,这样母子才能顺利度过孕期。

众所周知,宝宝的发育全靠母体供给的营养完成,并且宝宝脑细胞的发育也贯穿了整个妊娠期。脑细胞的发育,既依靠母体供给的营养物质,又依赖于母体的神经调节与信息训练。经科学家多种实验证明,在宝宝发育过程中,由于脑的分化,脑细胞发育成熟需要的时间较长,受外界刺激的机会较多。孕妈妈如果经常处于紧张受惊吓的状态,会导致新生儿智力低下。同时,孕妈妈情绪的变化对宝宝的影响周期也较长,即使孕妈妈已经消除了不良情绪,宝宝仍然会保留着不良情绪的刺激,甚至影响到宝宝以后的正常发育。

那么,孕妈妈要想保持自身的良好情绪,让宝宝聪明、健康,应该怎么办才好呢?

(1)空闲时间可以写写日记,将宝宝的成长经历和自己的各种感受全部记录下来,多想想孩子美好的未来,以及如何安排宝宝降临后的生活。

(2)在身体状况允许的条件下,利用空闲时间布置自家的房间,让它保持整洁美观。可以在经常接触的空间悬挂娃娃图片,想像腹中的孩子也是那样健康可爱。

(3)经常感受花卉、盆景、艺术品等的魅力,让宝宝在腹中就能得到美的熏陶。进食后,不要马上躺下,到空气清新的地方呼吸新鲜空气。

(4)孕妈妈的饮食起居要有规律,按时作息,参与力所能及的



劳动和锻炼。穿着以宽松大方的天然材质的服饰为主,远离那些易挥发物品和喧嚣的场合。

(5)常听优美的音乐,翻阅优美的诗歌、童话和育儿书刊,不要看令自己情绪波动过大的电影、小说、电视节目。

未来的父亲也不能闲着,他们在情绪胎教中负有特殊的使命。作为宝宝的父亲,有责任了解怀孕将产生的一系列生理、心理变化,应给予孕妈妈加倍的爱抚和安慰。

“母壮子肥”,原是古代民间的一句俗语,但道理却是很朴实而通用的。使太太的心情愉快,母亲健康了,宝宝就拥有了安全愉悦的环境。这也是父亲给孩子的第一份最珍贵的礼物。

第二节 让心情来一次调适



免疫力和情绪有关吗?

很多做了妈妈的女人都有这样的感受,有的原来身体很好,怀孕后无缘由地经常患病,什么感冒、咳嗽、失眠,统统找上了门;有的原本身体不好,怀孕后却吃什么东西都很香,奇迹般地红光满面起来。这一切,究竟是什么原因造成的呢?

原来,这里有一个小窍门:孕妈妈在妊娠和分娩前后,由于心情的波动相对较大,免疫力也会随之而变化。多数情况下,会相对较低。

美国威斯康星大学的科学家们,共同研究出人体免疫力与情绪的关系结论:如果一个人经常处于不良的情绪当中,那么他的得病率比乐观积极的人要高出许多倍。一个人的免疫系统和情绪休戚相关,情绪的性質几乎可以完全决定健康状况。

加利福尼亚大学医学院的李·伯克博士经过多年的研究,发现只要注意一些生活的细节,就能够提高人体的免疫力。处于妊娠期的孕妈妈,通过避免不良情绪起到提高免疫力的作用,使自