

农民朋友一定要知道的

99个

孕产保健妙招

黄鹤 总主编

农民朋友一定要知道的

99_个

孕产保健妙招

黄鸽 总主编

图书在版编目(CIP)数据

农民朋友一定要知道的99个孕产保健妙招 / 黄鹤

主编.——南昌:江西教育出版社, 2010. 11

(农家书屋九九文库)

ISBN 978-7-5392-5903-1

I. ①农… II. ①黄… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198660号

农民朋友一定要知道的99个孕产保健妙招

**NONGMIN PENGYOU YIDING YAO ZHIDAO DE JIUSHIJIU GE
YUNCHAN BAOJIAN MIAOZHAO**

黄鹤 主编

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

江西华奥印务有限责任公司印刷

680毫米×960毫米 16开本 10.25印张 150千字

2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-5903-1 定价: 16.00元

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换
电话: 0791-6710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字-02-2010-191

版权所有, 侵权必究

前言



qianyan

孕产期一般是指从怀孕开始到产后 42 天止,在这段时间里对孕产妇进行系统的检查、监护和保健指导,可以保护孕产妇的身心健康,降低孕产期并发症及难产的发病率。

因此,了解孕产期的有关知识、做好孕产期的保健是十分重要的。为了提高农村妇女孕产期保健的意识和能力,我们编著完成了孕产保健指南——《孕产期保健妙招》,旨在为广大农民朋友介绍孕产期妇女的一些保健知识,通过通俗易懂的语言,详细讲述孕产妇保健知识和新生儿保健护理知识,是精心奉献给农村孕产妇的一本保健指导读物。

在孕前保健部分,讲解孕前健康饮食、孕前居家健康、孕前疾病用药、孕前运动健身、孕前心理健康、孕前优生知识,指导年轻的父母为拥有一个健康聪明的宝宝作好各种准备。

在孕妇保健和胎教保健部分,为准妈妈的健康饮食、居家健康、疾病用药、运动健身、心理健康和胎教等方面给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分,破除农村传统坐月子的各种陋习,详细介绍新妈妈在产褥期的科学护理方法,讲解新妈妈产后疾病用药、居家健康、健康饮食、运动健身、心理健康等各种保健知识,同时指导新妈妈掌握正确的哺乳和断奶

方法。

在产后运动保健与新生儿保健护理部分,指导准妈妈产后体型的保养以及新生宝宝的保健护理要点、新生儿常见问题与应对技巧等。

本书着重介绍了怀孕前、怀孕中及产后常见的和应该掌握的一些孕产保健知识,科学阐述“孕、产、养、育”各个时期的保健常识,涉及生理、医疗、胎教、优生、养育等诸方面的保健护理常识。

《孕产期保健妙招》的特点是力争做到科学性和实用性。除此之外,本书文字叙述翔实而生动,化深奥的科学知识为通俗浅显的科普道理,浅显易懂,以填补众多农村育龄妇女孕育知识的缺乏和对这方面书籍的需求。

目 录

Contents

第一章 孕前优生保健 001

怀孕前要作哪些准备	002
怎么掌握最佳受孕时期	003
如何科学调理孕前生活	004
怎么做好孕前防疫保健	005
不同季节受孕要注意什么	007
孕前该准备什么营养	008
怀孕前排毒的技巧	010
孕期慎用什么药	011
巧妙选择生物钟优生法	012
孕前丈夫应注意什么事项	013
怀孕前要治疗哪些疾病	015
让你成功受孕的小秘方	016

第二章 孕期日常生活保健 018

促进孕妇睡眠的小窍门	019
孕妇衣裤的选择与穿着	020
孕期乳房巧护理	021
孕期口腔护理的方法	024

女性孕前排铅的妙招	025
孕妇睡姿的窍门	027
孕妇洗澡的技巧	028
对付孕期便秘有妙招	029
孕期如何躲避电磁辐射	031
孕期保健的要点是什么	032
孕期如何自我心理保健	033

第三章 孕期的运动与性保健 035

孕期运动的注意事项	036
孕期科学锻炼方法	037
孕期如何保持正确的姿势	039
孕期怎么做家务	040
孕期性生活要注意什么	042
孕期性生活怎么过	043
孕期房事选择什么体位	045

第四章 胎教保健 047

孕期如何做好营养胎教	048
运动胎教的具体做法	050
如何进行环境胎教	051
如何进行音乐胎教	053
各种胎教方法的巧妙应用	054
准爸爸在胎教中怎么做	056
巧妙摆脱胎教中的消极情绪	057
和胎儿对话的技巧	058

第五章 孕期营养保健

059

孕妇不可缺少哪些矿物质	060
孕妇所需什么维生素	061
哪些食品利于胎儿大脑发育	063
孕妇如何吃米营养更全面	064
孕妇喝汤有方法	066
孕妇的健康食物有哪些	069
最适合准妈妈吃的水果	070
对付孕期食欲过盛的妙招	073
缓解孕吐的食疗法	074

第六章 产褥期饮食保健

076

产妇膳食巧安排	077
怎么吃好产后第一餐	078
产妇怎么吃红糖	079
产后第一周的饮食调养	080
月子里的不当饮食有哪些	081
产后常见病的饮食调理	083
如何避免月子里的饮食误区	085
产后药膳的做法	086
月子里如何吃鸡蛋最营养	088
坐月子上火的饮食对策	089
产妇吃什么水果好	091
最适合产妇多吃的蔬菜	092
对付产后出血的食疗方	093

第七章 产后日常生活保健

095

产后第一周生活怎么安排	096
坐月子的基本注意事项	097
怎么避开“捂月子”的误区	099
产后日常生活的保健护理	100
如何做好产褥期卫生	102
用鸡蛋巧除妊娠纹	103
月子里怎么洗澡	104
产后心理保健的方法	106
产褥期性生活怎么安排	107
产后怎么做到劳逸结合	108
应对产后便秘的方法	109
产后如何预防腰痛	112

第八章 产后疾病及用药保健

114

产后常见病的预防	115
产后怎么防止会阴伤口痛	117
抑郁产妇如何进行心理调理	118
如何摆脱产后关节痛	119
产后预防阴道松弛有妙招	121
产后怎样预防乳腺炎	122
产后尿失禁怎么办	124
乳母用药的讲究	125
产后服用人参、鹿茸要注意什么	126
产后恶露不绝的药膳调治	127

第九章 产后运动保健与健美 129

产后恢复身材的小诀窍	130
产后让乳房挺拔起来的秘诀	131
坐月子期间如何避免发胖	133
产后快速复原子宫的妙招	134
快速消除产后肚臃的技巧	135
产后靓肤的秘诀	136
产后健美运动的方法	137
产后护肤基本步骤	139

第十章 新生儿保健护理 140

新生儿的日常生活护理保健	141
让婴儿安然入睡的诀窍	143
护理宝宝的技巧	145
安抚哭闹婴儿的妙招	145
母乳喂养的注意事项	147
母乳不足的喂养技巧	148
有益婴儿发育的按摩法	149
给宝宝洗澡的诀窍	150
给小儿喂药的方法	151

第一章

孕前优生保健

yunqianyoushengbaojian

怀孕前要作哪些准备
怎么掌握最佳受孕时期
如何科学调理孕前生活
怎么做好孕前防疫保健
不同季节受孕要注意什么
孕前该准备什么营养
怀孕前排毒的技巧
孕期慎用什么药
巧妙选择生物钟优生法
孕前丈夫应注意什么事项
怀孕前要治疗哪些疾病
让你成功受孕的小秘方

1. 怀孕前要作哪些准备

生一个健康、可爱的小宝宝,是每个未来年轻父母的热切希望。作好孕期准备工作是实现这一愿望的第一步。俗话说“有备无患”,怀孕更是如此。为孩子的孕育最大限度地创造优良的环境与条件,年轻父母应该作些什么准备呢?相信下面一些建议能对您有所帮助:

(1)孕前3个月夫妻俩要戒烟戒酒。香烟中的尼古丁以及酒中的乙醇,对精子和卵子都有损害作用,因此,在孕前3个月夫妻两人都要停止吸烟和饮酒,让身体中的尼古丁和酒精浓度在血液中为零。

(2)孕前3个月夫妻俩要慎用药物。怀孕和药物的关系非常密切,可怀孕一般在4~5周后才能够发觉;因此,计划怀孕时,应该从怀孕前3个月就开始慎重使用药物,特别是抗生素或感冒药。一般在医生开处方前就要说明自己的怀孕打算,包括丈夫在内,因为很多药物也会使精子受到损伤。

(3)孕前2~3个月要停止避孕。如果以服用口服避孕药或采取避孕环的方法进行避孕,应在准备怀孕2~3月前停止使用避孕器具,经历一次正常的月经。一旦在服用避孕药期间意外怀孕,应该及时向医生说明,以免口服避孕药中含有的大量合成孕酮对胚胎发育造成影响。

(4)孕前3个月开始服用叶酸增补剂。叶酸是胚胎神经系统发育的重要营养素,女性身体一旦缺乏将会影响胚胎的神经管发育,导致无脑儿、脊柱裂、脑膨出等畸形儿出生。我国的饮食结构往往使食物中的叶酸含量不够,所以女性从孕前3个月开始一定要注意补充叶酸增补剂。

(5)孕前3个月身体要积极贮备营养。为了让精子和卵子更具有活力,从准备怀孕前3个月起,就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝、海产品、豆类及豆制品、新鲜蔬菜和时令水果,这样也可弥补早孕反应对身体摄取营养素的影响。

(6)向专业医生咨询并作健康体检。夫妻两人一定要去医院作一次身体检查,不仅检查目前的健康状态,还应该让医生预先了解过去的疾病史,以此为基础制定怀孕计划。

(7)必须积极治疗身体存在的疾病。如果查出异常,如患有心脏病、糖尿病、肝炎、子宫肌瘤、结核病、甲亢、肿瘤及性病等疾病,或化验结果不正常,暂都且不要怀孕,必须马上进行治疗,待疾病痊愈后再怀孕。如果是难以痊愈的疾病,明智的选择是就怀孕的可能性和危险性咨询专业医生,然后再作出是否怀孕的决定。

2. 怎么掌握最佳受孕时期

选择最佳受孕时期,对保证将来小生命的健康是至关重要的。作为准爸爸或准妈妈,要抓住这三大最佳生育时机,成功创造一个“最佳宝宝”。

(1)最佳受孕年龄。24~27岁是最佳受孕年龄,女性生育旺盛时期是20~30岁。从生理上看,女性生殖器官一般在20岁以后才逐渐发育成熟,骨骼的发育成熟则要到24岁左右。如在骨骼尚未发育成熟前怀孕,母子就会互相竞争营养,从而影响母亲骨骼发育进程;而且,由于子宫收缩无力、胎位不正、胎儿发育不良等,又会影响婴儿的健康。女性在24~27岁生育比较合理,最好不要超过30岁,特别不要超过35岁。妇女年龄过大,卵细胞发生畸变的可能性增加,受孕后胎儿畸形率也会上升。

(2)最佳受孕季节。春末秋初为最佳受孕季节,受孕最佳的季节是春末或秋初,即3~4月份或9~10月份。3~4月份怀孕,春暖花开,气候温和适宜,风疹病毒感染和呼吸道传染病较少流行。孕妇饮食起居易于调适,胎儿发育气候环境好,利于预防畸胎。春季日照充足,孕妇皮肤里的麦角固醇在太阳光中紫外线的照射下,能变成维生素D,促进对钙、磷的吸收,有利于胎儿骨骼的生长和发育。太阳光照射到皮肤上,能促进人体的血液循环,杀菌消毒,对孕妇身体健康也有益。

9~10月份怀孕,秋高气爽,气候温暖舒适,睡眠食欲不受影响,水果多,对孕妇营养补充和胎儿大脑发育十分有利。预产期又是春末夏初,气候温和,有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌。春夏之交婴儿可有良好的光照条件,有利于婴儿生长发育的骨骼钙化,不易患佝偻病。进入冬季,婴儿逐渐长大,可避免肠道传染病流行高峰。

(3)最佳受孕时间。排卵期是最佳受孕时间,排卵期当天及前5天,性交

受孕率较高,受孕率最高是排卵那天。性交次数过疏或过频都不利于受孕,性交间隔过短,精液稀薄精子量少,不利于受孕,通常要在排卵期性交前节欲3~5天,以保证足够数量的高质量精子受精;应尽量安排在最接近排卵日的时间性交;排卵之前过早性交,精子在生殖道里停留时间过长;排卵后过迟性交,卵子等待时间过久。这两种情况都影响受精卵的质量,不利于优生。

性高潮可以增加受孕机会,因为性高潮中子宫内为正压,性高潮后急剧下降到负压,子宫内产生吸引作用,有利于精子的游入。在性兴奋中,阴道内2/3段膨大,变成性交后的精液池,外1/3段收缩,减少精液外流;兴奋时子宫上提,消退期子宫下降,这也有利于精子从精液池流入子宫;性兴奋中,阴道分泌碱性黏液,使平常呈酸性的阴道环境pH值上升,有利于精子的生存和活动。

3. 如何科学调理孕前生活

在孕前,不光是女性要注意衣食住行,男性也不能忽视。譬如,国外就已经发现,经常穿紧身裤的男性,由于使睾丸压向腹股沟而增温,以至造成生精功能减退,这尤其应该引起喜欢穿牛仔裤的新婚男性注意。女性在衣着方面宜宽松,使乳房及腹部能够保持自然松弛状态,以利于生理机能的协调。

饮食方面,男女双方均应禁忌刺激性的食物,尤其应禁酒和烟。最好不要偏食碱性或酸性食物,以免破坏身体酸碱性的平衡;居住环境应尽量避免噪声污染;应尽量躲避有害于生育的放射线源的危害。在行动方面应避免过分剧烈的运动方式,因为过于激烈的竞技心理状态,往往会影响生理机能的平衡。如果必须参与,应适当推迟怀孕,以期获得尽可能完美的优生效果。

当然,仅此是远远不够的,还需要做好一些其他的准备工作:

(1)良好的生活习惯。在孕前3个月,要注意饮食多样化,加强合理营养,养精蓄锐,为男女双方生成良好的精子和卵子创造有利的物质条件。其次,尽量不熬夜,早睡早起,根据自己的喜好,因地制宜进行体育锻炼,如晨起慢跑,打打羽毛球,晚间散步,呼吸新鲜空气,以增强体质,养成良好的生活习惯。

(2)深化夫妻感情。夫妻间加强感情交流,使爱情不断深化,这对稳定妻子的情绪十分有益,再加上和谐美满的性生活,使妻子的情绪放松愉悦、乐观

舒畅,有利于排出高质量的卵子。

(3)提高性生活的质量。排卵期间,应适当减少性交次数,以保证精子的数量和质量;并且,在排卵期前后,性生活时应有个好心情,并全身心地投入,使女方能顺利达到性高潮,以促使子宫收缩上提,阴道后穹窿形成较大的精液池,使宫腔口与精液池有更多的接触,有利于更多的优质精子游向子宫和输卵管。正常的性生活一般每周1~2次为宜。

4. 怎么做好孕前防疫保健

每一个孕妈妈都希望在孕育宝宝的10个月里平平安安,不受疾病的困扰,加强锻炼,增强机体抵抗力是根本的解决之道。但针对某些传染疾病,最直接、最有效的办法就是注射疫苗。

目前,我国还没有专为准备怀孕阶段的女性设计的免疫计划。但是专家建议有两种疫苗最好能注射:一是风疹疫苗;另一个是乙肝疫苗。孕妈妈一旦感染上这两种疾病,病毒会垂直传播给胎儿,造成严重的后果。

许多先天性畸形都是由于风疹病毒感染所致。如果想在孕期避免感染风疹病毒,目前最可靠的方法就是接种风疹疫苗。它不仅对儿童有很好的保护作用,对孕妈妈及育龄女性也十分有效,但切不可在怀孕之后才进行接种。因为,在怀孕期间注射风疹疫苗,其中的病毒就会直接毒害胎儿,反而使胎儿成为受害者。从未接种过风疹疫苗的女性,应该在怀孕之前接种。但必须注意在注射疫苗后3个月内不能怀孕,以免疫苗中的风疹病毒对胎儿造成不良影响。

(1)风疹疫苗。风疹病毒是一种通过呼吸道传染的病毒,这种病毒对孕前女性没有多大的影响;而对于准妈妈来说,如果在孕早期感染了风疹病毒,就有可能会出现流产、死胎等现象,即使宝宝出生后也可能会出现先天畸形的后果。

所以,为了宝宝健康,你要在孕前3个月注射风疹疫苗。因为注射风疹疫苗后需要3个月的时间人体才能产生抗体,这样才能保证在怀孕的时候体内的风疹疫苗病毒完全消失,才不会对宝宝造成伤害。

(2)乙肝疫苗。我国是乙肝大国,如果宝宝被感染上了乙肝病毒,就有可能成为乙肝病毒携带者,所以你要在孕前9个月注射乙肝疫苗。这样就会在体内形成保护膜,宝宝就可以免受病毒的侵害。

为什么要提前9个月打乙肝疫苗?这主要是因为,注射疫苗的时间是按照0、1、6的注射顺序进行的,从第一针算起,在此后的1个月注射第二针,在第6个月的时候注射第三针,而且,还要留出3个月的时间使身体产生抗体。

需要注意的是,有些人在打完第3针后还是不能产生抗体,或者产生抗体的数量很少。所以还需要进行加强注射,如果出现这种情况的话,你最好把注射乙肝疫苗的时间提前到孕前11个月。

还有一些疫苗可根据自己的需求,向医生咨询,作出选择:

(1)甲肝疫苗。甲肝病毒是通过饮食、水源的途径传播的。你可能由于工作的原因会经常出差或在外面吃饭,由于怀孕后的准妈妈抵抗病毒的能力减弱,很容易受到感染。所以,你要在孕前3个月最好注射甲肝疫苗,来保证宝宝的安全。

(2)水痘疫苗。水痘是由带状疱疹病毒引起的,如果准妈妈在孕早期感染水痘,就可能会导致宝宝畸形,或者会导致宝宝患上先天性水痘;如果在孕晚期感染水痘就会对准妈妈的生命造成危险。所以,你最好在孕前3个月注射水痘疫苗。

(3)流感疫苗。流感主要是通过呼吸道传播的疾病,它的传染性很强,如果在孕期准妈妈感染了流感病毒,就可能会使宝宝发生畸形,甚至引起流产或早产。所以,你最好在孕前3个月就注射流感疫苗。

所以说,在孕前除了注意营养、积极锻炼身体以增强抵抗力、注意饮食安全以外,在孕前合理有效地注射疫苗也是关键,这样可以使你安安全全地度过孕期。

5. 不同季节受孕要注意什么

胎儿的生长发育有一定的规律性,从受孕到孕3月时,胎儿的大部分器官已基本形成,以后主要是继续生长及各种功能的发育。一般来说,怀孕前3个月往往是整个妊娠最关键的阶段,而一年中的四季又各有其特点,所以在不同季节受孕及度过早孕期,对胎儿的发育会有不同的影响。

春秋季节的气温在我国大部分地区对人都很适宜,人们在户外活动的机会较多,日照时间较长,此时受孕能呼吸大量的新鲜空气,对胎儿的神经系统发育大有好处。但是,春秋季节往往是某些传染性疾病易发的季节。如在秋冬或冬春季交替时,温差变化较大,气候干燥,特别是北方的秋天,流感的发病率较高,虽然流感病毒能否直接威胁胎儿尚不清楚,但是流感所引起的发烧,特别是发生在早孕期,会使自然流产、死胎、畸形儿的发生率增加。所以,在春秋季节怀孕时要注意预防感冒,少去人口密集的商场、影剧院,并注意与感冒病人的隔离,以减少患病机会。

夏天,食物丰富对营养有利,但是由于天气炎热,出汗较多,使人们常常大量食入冷饮、瓜果蔬菜,即使是鸡鸭鱼肉也愿意吃凉的。如果这些食物未洗干净或已变质,常使胃肠道感染性疾病的发生率增加,轻者腹泻、呕吐,重者会出现高热、脱水及电解质紊乱,需用抗菌素等药物治疗,而所有这些都会对胎儿产生不良影响。因此,在夏季怀孕时,要注意饮食卫生,特别是瓜果蔬菜要洗净,不要食入已变质的食物。

冬季休假多,喜事多,怀孕也多,但因天气寒冷,人们尽可能减少户外活动,大部分时间是在有暖气或炉子的屋里度过。如果门窗紧闭,不及时换气,再加上炉子里散发的一氧化碳气体,会使室内空气污浊,这不仅会使孕妇本人感到全身不适,并对胎儿的生长发育,特别是对中枢神经系统也有不良影响。所以,产妇在冬季既要预防一氧化碳中毒,还要在下午天气暖和时到户外做一些适宜的活动,多呼吸一些新鲜空气,以利于胎儿的发育。