

母子健康时尚丛书

《母子健康》杂志社 编

健康准妈妈

有一种希望叫**孕育**

有一种关怀叫**母爱**

有一种课堂叫**早教**

有一种健康叫**成长**



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

母子健康时尚丛书

《母子健康》杂志社 编

健康准妈妈

有一种希望叫**孕育**

有一种关怀叫**母爱**

有一种课堂叫**早教**

有一种健康叫**成长**

化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北京 ·

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康准妈妈/《母子健康》杂志社编. —北京: 化学工业出版社, 2003. 6
(母子健康时尚丛书)
ISBN 7-5025-4536-0

I. 健… II. 母… 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 (2003) 第 042001 号

母子健康时尚丛书

健康准妈妈

《母子健康》杂志社 编

责任编辑: 蔡 红 余晓捷

责任校对: 顾淑云 边 涛

封面设计: 于 兵

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982530

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市海波装订厂装订

开本 787 毫米×960 毫米 1/16 印张 12 $\frac{3}{4}$ 字数 236 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 4 月北京第 2 次印刷

ISBN 7-5025-4536-0/R·149

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换



母子健康时尚丛书



内 容 提 要

随着时代的进步，优生优育的观念已深入人心，孕产期母婴保健、婴幼儿科学养育已是“准父母”和“新父母”的头等大事，特别是伴随着人民生活水平的迅速提高，“母子平安”已成为最低要求，“科学、健康、轻松”成为新的追求，许多旧的观念正在被更新，一些曾被忽略的问题正逐渐引起重视。

本套丛书从《母子健康》（原《大众优生》杂志）历年刊载的文章中精选近300篇，按“准妈咪”、“新妈咪”、“健康的宝宝”和“聪明的宝宝”4个方面，重新编辑整理，话题新颖、信息丰富、内容实用、叙述生动，有很强的指导性和可读性。

《健康准妈咪》主要介绍孕妇必须了解的日常生活注意事项、保健常识、胎儿发育及分娩知识。

准妈妈

序

我国政府一向十分重视、关心、支持妇女儿童工作。进入新世纪，我国政府又制定了《中国妇女发展纲要（2001—2010年）》和《中国儿童发展纲要（2001—2010年）》，注重在社会主义市场经济条件下，关注孕妇与产妇的健康、提高婴儿体质和智力水平。这是我国妇女儿童发展问题的关键环节，也是关系到提高人口素质、促进民族昌盛的大事。

为了提高占我国总人口三分之二的妇女儿童的生命质量，全社会正积极参与纲要的贯彻实施，采取各种措施为妇女儿童办实事，以改善、提高妇女儿童的保健条件和健康状况，并构筑了不同层面的宣传平台。

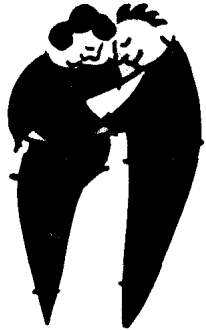
在这些工作中，积极传播科学的母婴保健和育儿知识是极为重要的一项。相关部门和专家学者应通过多种渠道大力宣传普及营养健康知识，倡导科学喂养，指导家长在儿童发育的不同阶段对儿童进行科学合理的体能训练，培养他们良好的生活习惯和健全的人格素质。要努力创造有利于儿童成长的家庭环境和社会环境，进一步创新和发展家庭教育工作，尤其应注重更新家长的教育观念。

相信《母子健康时尚丛书》对普及孕妇健康和科学育儿知识将是有益的促进。

祝愿宝宝们茁壮成长，祝愿母亲们健康美丽。

顾秀莲

2003.8月15日



前 言

《母子健康》(原名《大众优生》)是由中日友好医院、中国优生科学协会共同主办的国内知名母婴类期刊。创刊十余年来,以提供权威的母子健康指导及详尽实用的母子生活资讯为特色,深受读者喜爱。常有读者不辞辛苦赶至编辑部,想要尽可能多地集齐数年来的各期《母子健康》,留为己用或馈赠亲朋。

为答谢十余年来广大读者的厚爱,我们决定推出《母子健康》精华本,就是您现在手上的这套《母子健康时尚丛书》。全书共分4册:《健康准妈妈》、《新妈咪上岗》、《健康宝宝》、《聪明宝宝》,分别针对准妈妈、新妈咪健康生活和不同年龄段宝宝的养育、智力开发、性格行为塑造做全方位指导。

作为编者,能够让这套书伴您走过初为人母的难忘岁月,我们觉得欣喜和荣幸:欣喜的是您明智地选择投资健康,荣幸的是您选择了我们。

在此,我们要特别“感念”曾为这套丛书的出版挑灯夜战、殚精竭虑的所有朋友;“感念”让我们的心灵更纯净,而纯净、健康的生活才是幸福新妈咪所共有的。

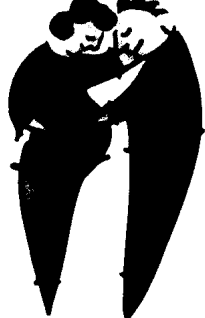
《母子健康》编辑部

2003年7月

准妈咪

目 录

生活篇	1
孕期营养保健品吃还是不吃?	2
准妈妈补碘宝宝聪明	6
碘少是病, 碘多要命	8
孕妇能不能吃桂圆?	10
孕妈咪姿势与安全	12
美丽肌肤 美丽孕妇	14
漂亮准妈妈 bye-bye 9 个皮肤困扰	16
做个环保准妈妈	20
远离农药, 你也能做到	23
妈妈远离厨房的 11 个理由	25
让准妈妈远离煤气中毒	28
孕期旅行完全指南	31
准妈妈动起来	34
准妈咪假日出行 ABC	36
“孕动”准妈咪	39
孕期运动处方	44
怀孕妈妈游泳安全指南	47
准妈妈别养猫	50
做个快乐平和准妈咪	52
不可忽视的妊娠焦虑	54
如何安排孕期性生活?	56
准妈妈过“伏天儿”的 8 大招数	58

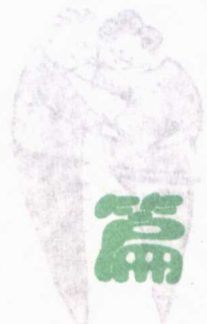


对抗早孕反应的三大策略	60
保健篇	63
孕前咨询先行一步	64
羊水零距离	67
数字化妊娠	68
胎位 转! 转! 转!	72
“掂掂”胎儿有多重	74
胎儿的“供给线”——脐带	78
明明白白产前检查	80
孕妇为何要定期测量血压?	84
为什么要查风疹病毒	87
解读“血常规”报告单	88
解读尿检报告单	90
尿中不速客——蛋白	92
B 超检查报告单你能看懂吗?	94
看好腹中宝宝有招数——胎儿监测	97
怀孕了,“心”会变吗?	100
准妈妈血型与新生儿溶血症	103
不偏爱“巨大儿”的 5 个理由	106
孕期不要错吃药	108
适合孕妈咪的“小药丸”	111
中药并非 100% 安全	114
缓解孕期不适 DIY	116
宫内感染的原因和预防	120
杜绝乙肝代代传	122
警惕妊娠晚期阴道出血	125
妊娠早期阴道出血	128
单纯疱疹对孕期有影响吗?	130
孕期感染尖锐湿疣怎么办?	132
准妈妈应了解淋病	134
胎儿远离艾滋病	136

准妈妈

为什么要查弓形体?	138
分娩篇	139
怎样知道快生了?	140
产程一览表	142
给他上堂产前课	143
分娩的发动机——宫缩	146
轻松迎接分娩	149
携手迎接新生命	152
无痛也分娩	154
细说导乐式分娩	156
战胜分娩痛的三大策略	158
剖宫产手术单自己签	161
战胜早产	164
积极应对早产——远离早产的误区	166
十月篇	169
不知不觉的第一个月	170
明明白白的第二个月	173
峰回路转的第三个月	176
轻轻松松的第四个月	179
砰然“胎”动的第五个月	181
舒适惬意的第六个月	183
幸福洋溢的第七个月	185
沉甸甸、喜滋滋的第八个月	187
丰收在望的第九个月	190
第十个月 喜相逢	193

生活篇



孕妇的生活牵动着每个家庭成员的心，孕妇的衣、食、住、行需要有科学的指导。





孕期营养保健品吃还是不吃？

◆ 名目实在多

无论是在超市的货架上还是进行常规检查时医生的推荐，准妈妈遇到的孕期营养保健品称得上种类繁多，有补血的、补钙的、补锌的、补叶酸的、补维生素的及孕期专用奶粉等。

◆ 千万别吃多

面对市场上名目、种类繁多的孕期营养保健品，准妈妈一定会想：“我选择哪种好呢？”其实，选择的方法很简单，那就是你是否需要补充某种营养素。在这些营养保健品中很多是微量元素或维生素类的营养片剂，不能盲目补充。

很多微量元素都是一把双刃剑，轻度缺乏时会影响人体的正常功能，严重缺乏时将会导致营养缺乏病，甚至更严重的后果，例如怀孕初期某些微量营养素缺乏将会使胎儿某些器官发育障碍，发生先天性出生缺陷等；但是如果过量服用营养补充品或补充剂不仅对孕妇本身的健康不利，也会对胎儿的发育产生不良影响，甚至会导致先天性出生缺陷的严重后果。准妈妈补充营养素之前一定要向保健医生咨询，计算出通过各种食物和营养素补充品或所谓的营养保健品进入体内的营养素是否达到了孕期的推荐标准，如果不足时，再酌情补充不足的部分。

◆ 自己把握吃多少

去医院检查身体时，医生或许会向准妈妈推荐某种微量元素或维生素补充剂。碰到这种情况，准妈妈自己也要有一些把握的能力，一定要向医生说明你正在服用哪些微量元素的补充剂（如复合维生素制剂、钙、铁、叶酸等），因为单纯服用一种微量元素或维生素的复合剂，一般而言不会超标，但是如果几种含有相同成分的营养保健品或补充剂同时服用，发生过量的危险性就会明显增加，对母婴的危害是很难说清楚的。

◆ 孕期并非一定要吃营养保健品

营养学家建议准妈妈的营养还应以平衡营养、合理膳食为原则，自妊娠第4个月起，保证充足的能量供给，妊娠后期保持体重的正常增长，增加鱼、肉、蛋、奶、海产品的摄入。

◆ 进口孕期营养保健品更可信吗？

关于这个话题，专家也很难给出定论。因为，现在市场上旺销的产品有很多都是从国外原装进口的，它们的配方很适合产地国准妈妈的营养需求，但是，是否适合中国人呢，还有待进一步的研究。

◆ 孕期各种营养素各负其责

钙与骨骼发育

钙与胎儿牙齿：人类牙齿的发育从胚胎第6周开始，乳牙的钙化最早发生于胚胎第13周，因此，母亲的钙营养状况影响胎儿牙齿基质的形成和钙化过程。钙是牙齿的主要构成成分，如果缺钙，牙齿会变得稀疏，继而易被口腔中的细菌腐蚀而生成龋齿。

钙与骨骼：准妈妈常会发生手足抽筋的症状，这主要与缺钙有关。孕期长期缺钙将会影响胎儿骨骼的发育，如果同时维生素D缺乏，会大大增加婴儿先天性佝偻病的发生率；孕期将动用母体骨骼中的钙，使骨钙溶出，如不及时补钙，将直接导致骨质疏松的发生率增高。

钙的补充

● 多食含钙量高的食物

鲜奶及奶制品（包括奶粉、酸奶、奶酪等）是补钙的最佳选择，准妈妈每天早晚一杯鲜奶，共计500~600毫升。

虾皮、虾米和鸡蛋也是钙的良好来源，蛋中的钙主要在蛋黄中。

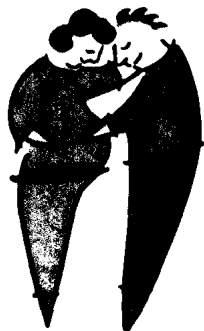
绿叶蔬菜中含钙也不少，但有些菜草酸含量高（如苋菜），不但自身的钙不能很好地被吸收，还影响其他食物（如牛奶）中钙的利用。

● 钙剂的补充不能随心所欲

尊重医嘱，每个准妈妈的个体差异很大，医生会

提示

对于医生开出的营养保健品，在问清缘由后，一定要按时、按量进行服用，这样才会使你孕育出健康的宝宝。如孕前及孕早期补充叶酸、从孕中期开始补充钙剂、出现贫血后及时补充铁等。



根据不同情况，给每个人补充不同量的钙。

补钙时以碳酸钙为首选，此种形式含钙量高且易被人体吸收利用。

铁与贫血

贫血为孕期常见的症状，其中主要是缺铁性贫血。贫血对孕妇及胎儿均有不良影响，准妈妈贫血一般表现为面色枯黄、口唇黏膜和眼结膜苍白、发枯、肤涩、头晕、无力、心悸、心急、疲倦等血虚症状。

孕期铁每日摄入量：

- 妊娠初期为 15 毫克；
- 妊娠中期为 25 毫克；
- 妊娠晚期为 35 毫克。

预防贫血的招术

- 多食瘦肉、动物血液和动物肝脏；
- 维生素 C 可促进体内铁的吸收，多吃新鲜蔬菜和水果；
- 通过药物补铁，常会影响食欲。

叶酸与神经管畸形

孕妇妊娠早期体内缺乏叶酸是神经管畸形发生的主要原因，因此在怀孕前 1 个月及孕早期及时补充叶酸十分重要。补充叶酸可多食动物肝、肾及新鲜水果和蔬菜。如果通过药物补充叶酸，剂量应听从医嘱。

维生素 A 与夜盲

孕期缺乏维生素 A，将使孕妇的黑暗适应能力降低或夜间视力降低，严重者在暗处看不清周围物体，俗称为夜盲。预防的方法是多吃富含维生素 A 和胡萝卜素的食物，如动物肝脏、奶、蛋及菠菜、豌豆苗、红心甜薯、胡萝卜、青椒和南瓜等。

锌与胎儿的发育

准妈妈在怀孕期间对锌的需要量增加，一方面是由于自身的需要，另一方面是提供胎儿生长发育的需要。如果怀孕时锌的供给不能满足需要，就很容易使孕妇处于缺锌状态，会影响胎儿中枢神经系统发育，从而引起神经系统发育异常。多食牡蛎、鲜贝类、肉类可预防缺锌。

碘与胎儿的发育

碘在体内主要参与甲状腺素的合成，对营养素的吸收利用、人体的生长发育（特别是神经系统的发育）非常重要。补充碘的途径很简单——食用含碘盐，此外，还可多食海带、紫菜等海产品。

维生素C促进铁的吸收

维生素C可促进体内铁的吸收，参与体内氧化还原过程，维持牙齿、骨骼、血管，肌肉的正常功能，增加对疾病的抵抗力。孕妇应每天吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。

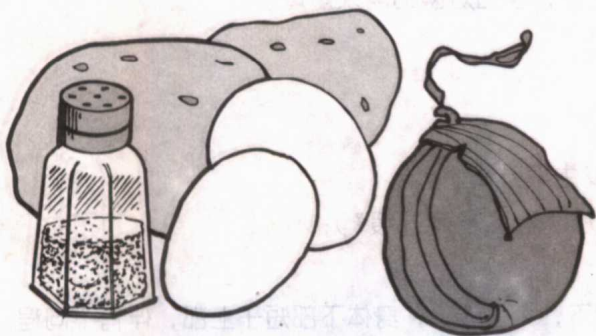
维生素B₁帮助代谢

维生素B₁是体内物质代谢与能量代谢的关键物质，并且与神经生理活动的调节、心脏活动、食欲、胃肠道正常蠕动等有密切的关系。葵花籽仁、花生仁、猪大肠等食物中富含维生素B₁。

维生素B₂缺乏导致皸裂

维生素B₂是体内多种氧化酶系统不可缺少的辅助部分，与体内铁的吸收、贮存与动员有关。孕妇缺乏维生素B₂，常会出现唇黏膜水肿、皸裂、口角开裂、出血结痂、舌裂、舌两侧疼痛等症状。动物的肝脏中含有丰富的维生素B₂。

(文/丁静)



当前整个营养保健品市场良莠不齐，谁能保证孕期营养保健品都很“优秀”呢？因此，需要每一位准妈妈擦亮眼睛，不能道听途说，别人说这个好就吃这个，别人说那个好就吃那个，我们赞同专家讲的“孕期营养保健品不能多吃”的观点，凡事适可而止。



准妈妈补碘宝宝聪明

科学家告诉我们，聪明源于大脑，胎儿脑的发育必须依赖母体内充足的甲状腺素，而碘是合成甲状腺素不可缺少的微量元素。

胚胎期至出生后两岁是脑发育的重要时期，一旦孕妇供给胎儿的碘不足，就会影响胎儿脑发育。所以，也可以说，宝宝是否聪明，除了遗传因素，出生前后的其他环境因素的作用外，碘的作用也不小！

◆ 为什么会缺碘？

人体内的碘主要来源于饮食，而我们所享用的食物和饮水中的碘则来源于其所生长的土壤中的碘，所以土壤中的含碘量是影响您体内含碘量的主要原因。缺碘的原因可分为以下几种：

身居缺碘地区：我国有三分之一以上人口生活在碘缺乏地区。缺碘地区分布在全国除上海市以外的29个省、区、市、县。总的说来，沿海地区水、土中含碘量高，离海越远、海拔越高的深山区的水、土含碘量越少，半山区碘量少于平原，平原碘量少于沿海。

膳食或环境中的某些微量元素过高：膳食或环境中的某些微量元素，如钙、镁、锰等含量高可抑制碘的吸收，而致机体内碘、硒、锌等元素含量过低，则加重碘缺乏。

水源污染：水源污染时，细菌可消耗水中的碘，致使水中的碘含量下降。

营养不良：吃得不够好（主要指蛋白质含量不足）或不够多（食物供热不足），也可能导致或加重孕妇体内缺碘。

孕期碘需求量增加：由于胎儿的不断生长，孕妇对碘的需求量增加。

◆ 准妈妈缺碘的后果

- 影响胎儿的脑发育，导致智力落后；
- 流产、早产、死胎、先天畸形的发生率升高；
- 胎儿长得慢、长得小（医学上称为“胎儿发育迟缓”）；
- 宝宝出生后可能患地方性克汀病。

地方性克汀病的典型表现是智力明显低下，个子矮小，身体下部短于上部，伴有不同程

度的听力及语言障碍，面部表情淡漠，呈痴呆面容，步态蹒跚或瘫痪。

◆ 怎样让自己不缺碘？

地方性克汀病主要发生于妊娠初期至出生后两年内，病情一旦发生，即使补足碘，脑损伤也不可逆转。此外，胚胎期缺碘还可能形成家庭成员对缺碘敏感的遗传素质。

● **一定要吃加碘盐：**食盐加碘对预防缺碘性疾病是行之有效的措施。在碘缺乏区，准妈妈、乳母一定要吃加碘盐。

食用碘盐时应注意碘盐使用方法，如使用有盖容器盛盐，避免阳光照射或炉火烘烤，注意不要将盐罐放在炉台上或水缸边，以免受潮。应当特别注意的是，不能买私盐。市场上时常发现假冒的加碘盐，对此，准妈妈尤应提高警惕，绝不可因图便宜或方便就从可能进假货的商家买盐。宝宝的健康是无价的。

● **合理膳食：**人体需要的碘80%~90%来自食物，准妈妈应多吃含碘量高的食物，如海鱼、海带、紫菜等海产品。

孕期进食量不能太少，蛋白质、脂肪、维生素的摄入应合理，也就是说，鱼、肉、蛋、肝、水果、蔬菜都要吃点儿，哪样也不能多，哪样也不能少。合理的膳食可促进所摄入的碘得以充分吸收利用。

● **孕前咨询：**如果你长期生活在碘缺乏地区，在准备要孩子的时候，最好到医院进行较为详细的咨询。

● **及时的孕期检查：**按期的孕期检查可以帮你及时发现体内是否缺碘，胎儿的生长发育情况到底怎么样，以便尽早处理。检查是否缺碘的方法很简单，查个尿就可以了。尿中碘的含量可以准确反映你体内是否缺碘。

(文 / 樊尚荣)



准妈妈缺碘，宝宝的智力水平就会比本该有的低，甚至导致胎儿先天智力低下，甚至白痴。这种情况一旦发生，即使生后再怎么补碘，对于已经造成的孩子的智力损害都是无法挽回的。反之，如果准妈妈体内碘的含量充足，那么，可以说，准妈妈为“宝宝聪明”奠定了一个物质基础，尽到了身为准妈妈的一份责任。



碘少是病，碘多要命

◆ 孕妇缺碘，后患无穷

碘是一种人体不可缺少的微量元素，当自然环境中缺乏碘，人体摄入的碘不足时，可造成人体生长发育缓慢，引起地方性甲状腺肿（简称地甲病）。地甲病对病人本身可造成危害，但更严重的是部分患者的后代常成为地方性克汀病患者。它是地甲病的伴发病，是由于在胚胎期和出生后几个月内严重缺碘而造成血液中甲状腺素浓度降低，大脑发育障碍的一种地方病，表现为不同程度的呆、小、聋、哑等症状。长大后不仅体形欠佳，影响情绪，而且智力低下，身体矮小，听力和语言功能障碍，甚至会出现走路不稳或根本不能行走的神经肌肉痉挛性瘫痪。重者生活不能自理，更不能参加生产劳动。

地方性克汀病患者性功能的发育，往往比正常人延迟许久。但随着年龄的增长，当患者的性机能一旦成熟，便具有较好的生殖能力。然而克汀病患者本身处于甲状腺功能低下状态，体内甲状腺激素的合成和分泌都严重不足，一旦克汀病患者怀孕，体内甲状腺激素供不应求的状况将更为严重，胎儿的发育自然要受到严重影响。资料表明，地方性克汀病患者的后代中，其克汀病的患病率高达 20% ~ 25%。

◆ 碘盐补碘，简单有效

普及食用碘盐是控制和消灭地甲病的有效措施。半个多世纪来，人类与地方性甲状腺肿做斗争的经验证明，碘盐是防治地方性甲状腺肿和克汀病最切实有效、简便易行的措施。

所谓碘盐就是把微量碘化物或碘酸盐与大量原盐混匀后，供居民食用的盐。向盐中加的碘制剂有碘化钾、碘化钠和碘酸钾等。现在大多数国家（包括我国）用碘化钾（含碘 76.5%）碘化食盐。

碘盐中，碘（每人每日需碘量）和盐（每人每日盐的摄入量）的比例一般应为 1 : 30000 ~ 1 : 10000，但为了使碘盐既达到防治地方性甲状腺肿和克汀病的目的，又不致因碘摄入过多造成碘致甲状腺肿性甲亢，据国内外近来的一些调查认为，碘和盐的比例应以 1 : 50000 ~ 1 : 20000 为适宜。