

孕妈妈

生活保健细节规划

The Detailed Planning of Health Care For Mothers-to-be

全面的保健常识
科学的细节指导
从孕前到产后
让孕妈妈全程无忧

北京协和医院妇产科主任医师
秦云华 编著

起居养胎
The living child custody

带“球”运动
Safe sports

安全用药
Safe medication

健康饮食
A healthy diet

预防辐射
Prevention of radiation

顺利分娩
Safe delivery

孕妈妈 生活保健细节规划

秦云华♥编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈生活保健细节规划 / 秦云华编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-3217-0

I. ①孕… II. ①秦… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第171998号

孕妈妈生活保健细节规划

作 者: 秦云华

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3217-0

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

<< Preface

孕育，是一个女人华丽蜕变的美丽时期，孕育是大自然赋予女人的特权，从青涩的小女孩，蜕变成一位美丽辣妈，在迎接身体变化的同时也在经历一个女人走向成熟的成长时期。

热爱生命、热爱生活，渴望享受孕育生命过程中种种美好与感动是孕妈妈最为积极、阳光和健康的孕期心里状态。但，对孕育即将带来的困扰，孕妈妈是否有充分的心理准备和应对能力呢？

孕产期间，由于怀胎、分娩等生理过程会导致内分泌变化，从而直接影响人的体形与体质。这时孕妈妈如果悉心调养，加强保健，才能远离产后疾病和不适。每一位孕妈妈都希望自己能平安、顺利地度过孕期，宝宝能够平安地降生。孕期安全自然成了孕妈妈最关心的问题。各种各样的焦虑随着孕期的慢慢深入可能走进孕妈妈的生活和思想里。

也许有的孕妈妈在孕早期焦虑如何才能缓解和减轻烦人的早孕反应，让呕吐、恶心等不适症状远离自己；也许有的孕妈妈在焦虑如何科学饮食，才能给予腹中的宝宝最充足的营养；也许有的孕妈妈在焦虑越来越笨重的自己还适不适合做家务；临近分娩的孕妈妈又会在焦虑自己到底是自然分娩还是选择剖宫产呢？

.....

.....

其实每一个孕妈妈的焦虑都可能带来一些不好的情绪，从而影响到孕妈妈的心情，心情的好坏也会直接影响到整个孕期的质量。孕期十月应该是孕妈妈一生中最幸福和最甜蜜的时期，要知道，怀孕一点也不复杂，一点也不神秘，是一个正常的生理过程，每一位孕妈妈都应正确对待，要有一颗平常心，理性地认识孕育这一神圣的过程，要科学地规划自己的孕期生活，保护好自己和宝宝，才能从容、平安地度过。

本书从孕妈妈生活保健的点滴出发，给予孕妈妈特别的指导，是我结合自己多年从事产科临床工作积累的经验，希望通过这本书给准爸妈以科学的指导。本书从备孕期的安全须知、健康饮食、日常起居、全方位防辐射方法、孕期运动、职场安全、孕期用药、平安过四季、安全分娩等方面为孕妈妈的孕期安全保驾护航。

只有科学的生活规划，才能拥有平安、健康的孕期。希望本书陪伴您度过您人生中最精彩的一段时光，愿所有的孕妈妈都能孕育优质、健康的宝宝！

秦云华

2012年11月



目录 >> CONTENTS

Part1 孕育健康宝宝，从备孕开始

孕前检查，预约一个优质宝宝.....	12
优生优育离不开孕前检查	12
盘点威胁安全妊娠的疾病	13
常见遗传知识应知应会	14
不可忽视的优生 4 项检查.....	15
弓形虫	15
单纯疱疹病毒	16
风疹病毒	16
巨细胞病毒	16
孕前生活宜忌大搜索.....	17

把握好最佳受孕时机.....	17
需要孕前暂离岗位的职业	18
谨慎避开“黑色”受孕期	18
叶酸、蛋白质，孕前必备营养素.....	19
孕前就要戒烟戒酒.....	21
孕前体重要达标.....	22
制定健身计划，为优孕助力	23
不要忽视了孕前心理调适	24
了解成功优孕的小常识.....	25



Part2 孕期这样吃，营养又健康

孕期不宜食用的水果大盘点.....	28	蜂王浆.....	35
桂圆.....	28	螃蟹.....	35
山楂.....	28	食品添加剂.....	36
柿子.....	29	甘蔗.....	36
荔枝.....	29	可乐型饮料.....	36
杏.....	30	糯米甜酒.....	37
补充营养素并不是多多益善.....	30	油条.....	37
过补鱼肝油有害健康.....	30	浓茶.....	38
补充维生素 A 要科学.....	31	罐头食品.....	39
补钙剂量要合理.....	32	好的饮食习惯同样重要.....	39
补叶酸超标，会致锌缺乏.....	32	不要忽视个人卫生.....	39
孕期补碘有讲究.....	33	食物加热要充分.....	40
孕妈妈需要忌口的食物大集结.....	34	保存食物温度要适宜.....	40
鹿茸.....	34	外出就餐时的饮食细则.....	41
人参.....	34	需戒除的饭后不良习惯.....	42

Part3 定期产检，妈妈宝宝更健康

产检方案——孕早期.....	44	怀孕 6 个月.....	50
怀孕 1 个月.....	44	怀孕 7 个月.....	51
怀孕 2 个月.....	45	产检方案——孕晚期.....	52
怀孕 3 个月.....	46	怀孕 8 个月.....	52
产检方案——孕中期.....	48	怀孕 9 个月.....	53
怀孕 4 个月.....	48	怀孕 10 个月.....	55
怀孕 5 个月.....	49		

Part4 全方位防辐射，平安度过孕产期

认识身边的辐射源.....	58	用绿色植物防辐射.....	62
远离居室中的辐射源.....	58	哪些绿植能防辐射.....	62
警惕职场中的辐射源.....	58	绿植摆放对了才防辐射.....	63
小妙招对付大辐射.....	59	医生解读防辐射服.....	64
通过饮食预防辐射.....	60	如何正确选择防辐射服.....	64
8种有效防辐射的食物.....	60	穿防辐射服也有技巧.....	65
适当补充优质蛋白质.....	61	预防辐射的其他方法.....	66
脂类摄入要适当减少.....	61	9种防职场辐射的方法.....	66
补充有抗氧化作用的维生素.....	61		



Part5 居家小细则，健康大智慧

评估居家环境的安全度.....	68	孕期做家务有讲究.....	73
室内的温度、湿度要适宜.....	68	孕妈妈要避免的9大陋习.....	74
花草的摆放要合理.....	68	孕妈妈洗澡的注意事项.....	75
要警惕清洁用品.....	69	孕期安全睡眠有方法.....	76
卧室内不宜铺地毯.....	69	孕期穿衣打扮的艺术.....	77
慎用气雾剂和空气清新剂.....	69	上衣要宽松舒适.....	77
孕期安全生活细则.....	70	孕中期宜穿背带裤.....	78
孕期要正确护理乳房.....	70	预防静脉曲张可穿弹力袜.....	79
合理安排孕期性生活.....	71	3种鞋子威胁孕妈妈足部健康.....	80
孕期不宜佩戴隐形眼镜.....	72	孕妈妈要杜绝做的美容项目.....	81

Part6 安全“孕”动，和胎宝宝一起健身

孕期可以多散步.....	84	游泳是理想的全身运动项目	88
孕期散步有益心血管健康	84	安全游泳要做足功课	89
孕期散步的注意事项	85	孕期跳舞好处多多.....	91
适合不同孕期的运动——慢跑.....	86	跳舞可促进心肺供血	91
慢跑能锻炼心肺功能	86	孕期跳舞应遵循的原则	91
慢跑要以安全为前提	87	孕期运动安全要领.....	92
练习瑜伽要因人而异.....	87	有自然流产史的孕妈妈要谨慎	92
瑜伽可保持肌肉的力量	87	孕早期运动以“慢”为主	93
做瑜伽的安全法则.....	88	孕晚期胎位不正不宜做运动	94
孕中期最适宜游泳.....	88	孕期运动的注意要点	95



Part7 孕期出行有方，安全伴随左右

孕期安全乘车攻略.....	98	孕期旅游如何准备	105
乘坐公共交通工具的安全要领	98	孕期出游别忘带上百宝箱	106
孕期骑自行车的注意事项	99	孕期不宜去的 5 大公共场所	106
如何安全开车上班	100	不同孕期的出游法则.....	107
孕期逛街、出游的安全法则.....	102	孕早期适合极短程出游	107
孕期如何安全逛街	102	孕中期是最佳出游时机	108
在商场超市如何保护自己	103	孕晚期不宜进行长途旅游	108
节日如何安全出行	104		

Part8

防治常见疾病，保卫孕期健康

妊娠糖尿病.....	110
症状表现	110
发病原因	110
防治措施	111
孕期静脉曲张.....	112
症状表现	112
发病原因	112
防治措施	113
新生儿溶血症.....	114
症状表现	114
发病原因	114
防治措施	114
妊娠高血压综合征.....	115
症状表现	115
发病原因	115

防治措施	116
孕期蛀牙.....	116
症状表现	116
发病原因	116
防治措施	117
孕期胀气.....	117
症状表现	117
发病原因	118
防治措施	118
其他孕期疾病的防治.....	119
孕期发烧不容小觑.....	119
警惕孕期压迫性尿频.....	120
孕期贫血	120
经常失眠	120



Part9 用药黄金法则，孕期安全必备

孕期用药 8 大原则.....	122	镇静、催眠及抗抑郁药.....	125
避开孕期用药的危险期.....	122	解热镇痛药.....	126
孕期服用中药宜谨慎.....	123	降压药.....	126
孕期要慎用的 9 种药物.....	124	利尿药.....	126
抗生素类药物.....	124	抗甲状腺药及碘制剂.....	126
抗病毒类药物.....	125	激素类药物.....	126
抗结核药.....	125		



Part10 细节多注意，平安过四季

春季.....	128	秋季.....	136
春季要远离过香的花.....	128	如何安全度过“多事之秋”.....	136
巧妙应对春季过敏.....	129	秋季进补要合理有度.....	137
春季腰痛的预防与保健.....	131	教您几招，缓解秋季疲乏.....	139
春季的皮肤保养妙法.....	132	秋季吃哪些水果最好.....	141
夏季.....	133	冬季.....	142
夏季如何防暑降温.....	133	数管齐下，预防冬季流感.....	142
夏季安全游泳的注意事项.....	134	几招赶走静电困扰.....	143
夏季如何防晒最适宜.....	135	孕期如何控制体重.....	144
夏季护肤有技巧.....	135		



Part 11 自然分娩 or 剖宫产? 适合自己最重要

两种分娩方式各有利弊.....	146
自然分娩好处多.....	146
剖宫产利弊参半.....	147
哪些因素决定能否自然分娩.....	147

几种必须实施剖宫产的情况.....	148
剖宫产需要注意哪些细节.....	149
学习分娩的小常识.....	150



Part 12 科学坐月子，母子保平安

月子期间如何护理.....	152
月子护理周周看.....	152
如何护理做会阴切开术的产妇.....	153
剖宫产产妇应进行特殊护理.....	154
如何防治产后常见疾病.....	158
乳腺炎.....	158
产褥感染.....	161
手足关节痛.....	165
腹痛.....	166
异常出血.....	167
尿潴留.....	168
产后发热.....	169
尿失禁.....	170
痔疮.....	171

如何正确养护新生儿.....	172
全方位预防新生儿感染.....	172
爱抚宝宝，增进亲子感情.....	173
宝宝黄疸要对症治疗.....	174
如何做好脐带护理.....	175
宝宝出眼屎应引起重视.....	175
宝宝红臀要正确护理.....	176
给宝宝洗澡有讲究.....	176
产后生活细节禁忌.....	178
产后不宜过早剧烈运动.....	178
产后瘦身，不可紧腹束腰.....	178
红糖虽好，但不可多吃.....	179
产后要避免吹风、受凉.....	180
产后吃鸡蛋，并非多多益善.....	180

孕妈妈 生活保健细节规划

秦云华 ♥ 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈生活保健细节规划 / 秦云华编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-3217-0

I. ①孕… II. ①秦… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第171998号

孕妈妈生活保健细节规划

作 者: 秦云华

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 150千字 印张: 9

版 次: 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3217-0

定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

<< Preface

孕育，是一个女人华丽蜕变的美丽时期，孕育是大自然赋予女人的特权，从青涩的小女孩，蜕变成一位美丽辣妈，在迎接身体变化的同时也在经历一个女人走向成熟的成长时期。

热爱生命、热爱生活，渴望享受孕育生命过程中种种美好与感动是孕妈妈最为积极、阳光和健康的孕期心里状态。但，对孕育即将带来的困扰，孕妈妈是否有充分的心理准备和应对能力呢？

孕产期间，由于怀胎、分娩等生理过程会导致内分泌变化，从而直接影响人的体形与体质。这时孕妈妈如果悉心调养，加强保健，才能远离产后疾病和不适。每一位孕妈妈都希望自己能平安、顺利地度过孕期，宝宝能够平安地降生。孕期安全自然成了孕妈妈最关心的问题。各种各样的焦虑随着孕期的慢慢深入可能走进孕妈妈的生活和思想里。

也许有的孕妈妈在孕早期焦虑如何才能缓解和减轻烦人的早孕反应，让呕吐、恶心等不适症状远离自己；也许有的孕妈妈在焦虑如何科学饮食，才能给予腹中的宝宝最充足的营养；也许有的孕妈妈在焦虑越来越笨重的自己还适不适合做家务；临近分娩的孕妈妈又会在焦虑自己到底是自然分娩还是选择剖宫产呢？

.....

.....

其实每一个孕妈妈的焦虑都可能带来一些不好的情绪，从而影响到孕妈妈的心情，心情的好坏也会直接影响到整个孕期的质量。孕期十月应该是孕妈妈一生中最幸福和最甜蜜的时期，要知道，怀孕一点也不复杂，一点也不神秘，是一个正常的生理过程，每一位孕妈妈都应正确对待，要有一颗平常心，理性地认识孕育这一神圣的过程，要科学地规划自己的孕期生活，保护好自己和宝宝，才能从容、平安地度过。

本书从孕妈妈生活保健的点滴出发，给予孕妈妈特别的指导，是我结合自己多年从事产科临床工作积累的经验，希望通过这本书给准爸妈以科学的指导。本书从备孕期的安全须知、健康饮食、日常起居、全方位防辐射方法、孕期运动、职场安全、孕期用药、平安过四季、安全分娩等方面为孕妈妈的孕期安全保驾护航。

只有科学的生活规划，才能拥有平安、健康的孕期。希望本书陪伴您度过您人生中最精彩的一段时光，愿所有的孕妈妈都能孕育优质、健康的宝宝！

秦云华

2012年11月



目录 >> CONTENTS

Part1 孕育健康宝宝，从备孕开始

孕前检查，预约一个优质宝宝.....	12	把握好最佳受孕时机.....	17
优生优育离不开孕前检查	12	需要孕前暂离岗位的职业	18
盘点威胁安全妊娠的疾病	13	谨慎避开“黑色”受孕期	18
常见遗传知识应知应会	14	叶酸、蛋白质，孕前必备营养素.....	19
不可忽视的优生 4 项检查.....	15	孕前就要戒烟戒酒.....	21
弓形虫	15	孕前体重要达标.....	22
单纯疱疹病毒	16	制定健身计划，为优孕助力	23
风疹病毒	16	不要忽视了孕前心理调适	24
巨细胞病毒	16	了解成功优孕的小常识.....	25
孕前生活宜忌大搜索.....	17		



Part2 孕期这样吃，营养又健康

孕期不宜食用的水果大盘点.....	28	蜂王浆.....	35
桂圆.....	28	螃蟹.....	35
山楂.....	28	食品添加剂.....	36
柿子.....	29	甘蔗.....	36
荔枝.....	29	可乐型饮料.....	36
杏.....	30	糯米甜酒.....	37
补充营养素并不是多多益善.....	30	油条.....	37
过补鱼肝油有害健康.....	30	浓茶.....	38
补充维生素 A 要科学.....	31	罐头食品.....	39
补钙剂量要合理.....	32	好的饮食习惯同样重要.....	39
补叶酸超标，会致锌缺乏.....	32	不要忽视个人卫生.....	39
孕期补碘有讲究.....	33	食物加热要充分.....	40
孕妈妈需要忌口的食物大集结.....	34	保存食物温度要适宜.....	40
鹿茸.....	34	外出就餐时的饮食细则.....	41
人参.....	34	需戒除的饭后不良习惯.....	42

Part3 定期产检，妈妈宝宝更健康

产检方案——孕早期.....	44	怀孕 6 个月.....	50
怀孕 1 个月.....	44	怀孕 7 个月.....	51
怀孕 2 个月.....	45	产检方案——孕晚期.....	52
怀孕 3 个月.....	46	怀孕 8 个月.....	52
产检方案——孕中期.....	48	怀孕 9 个月.....	53
怀孕 4 个月.....	48	怀孕 10 个月.....	55
怀孕 5 个月.....	49		

Part4 全方位防辐射，平安度过孕产期

认识身边的辐射源.....	58	用绿色植物防辐射.....	62
远离居室中的辐射源.....	58	哪些绿植能防辐射.....	62
警惕职场中的辐射源.....	58	绿植摆放对了才防辐射.....	63
小妙招对付大辐射.....	59	医生解读防辐射服.....	64
通过饮食预防辐射.....	60	如何正确选择防辐射服.....	64
8种有效防辐射的食物.....	60	穿防辐射服也有技巧.....	65
适当补充优质蛋白质.....	61	预防辐射的其他方法.....	66
脂类摄入要适当减少.....	61	9种防职场辐射的方法.....	66
补充有抗氧化作用的维生素.....	61		



Part5 居家小细则，健康大智慧

评估居家环境的安全度.....	68	孕期做家务有讲究.....	73
室内的温度、湿度要适宜.....	68	孕妈妈要避免的9大陋习.....	74
花草的摆放要合理.....	68	孕妈妈洗澡的注意事项.....	75
要警惕清洁用品.....	69	孕期安全睡眠有方法.....	76
卧室内不宜铺地毯.....	69	孕期穿衣打扮的艺术.....	77
慎用气雾剂和空气清新剂.....	69	上衣要宽松舒适.....	77
孕期安全生活细则.....	70	孕中期宜穿背带裤.....	78
孕期要正确护理乳房.....	70	预防静脉曲张可穿弹力袜.....	79
合理安排孕期性生活.....	71	3种鞋子威胁孕妈妈足部健康.....	80
孕期不宜佩戴隐形眼镜.....	72	孕妈妈要杜绝做的美容项目.....	81