



Pregnancy 孕产妇护理

专家指导



指导专家/黄醒华
首都医科大学北京妇产医院
主任医师
首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社

Pregnancy

孕产妇护理

专家指导



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇护理专家指导/刘大荭主编. —北京: 中国人口出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5101-0838-9

I. ①孕… II. ①刘… 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 (2011) 第164437号

孕产妇护理专家指导

刘大荭 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 710 × 1010 1/16
印 张 14.75 插页 4
字 数 200千
版 次 2011年12月第1版
印 次 2011年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0838-9
定 价 19.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83514662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

孕期营养菜

YUNQIYINGYANGCAI

玫瑰鱼片

材料 鱼肉 250 克，鲜玫瑰花瓣 50 克，鸡蛋 1 个，白糖、淀粉、植物油、葡萄酒、精盐、胡椒粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将玫瑰花瓣洗净；鱼肉洗净，去皮切片，加鸡蛋清、淀粉、葡萄酒、精盐、胡椒粉抓匀。
2. 锅内倒油，烧至四成热，下入鱼片，炸至淡黄色捞出。
3. 在汤锅内放适量清水，加入白糖、花瓣，熬至糖浆微稠，糖汁冒大泡时，放入炸好的鱼片，翻匀即成。

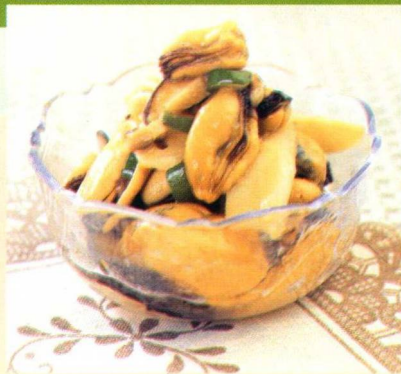


香菇烧海红

材料 干海红 150 克，水发香菇 100 克，笋 50 克，料酒、精盐、酱油、水淀粉、植物油、高汤各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将海红用温水泡发，洗净，放入碗内，倒入高汤，入笼内蒸透，取出，择去杂质及硬筋。
2. 香菇洗净，切片；笋洗净，切片。
3. 锅置火上，倒油烧热，再加高汤、料酒、酱油、精盐、香菇片、笋片、海红，烧沸入味后用水淀粉勾芡，盛起装盘即成。

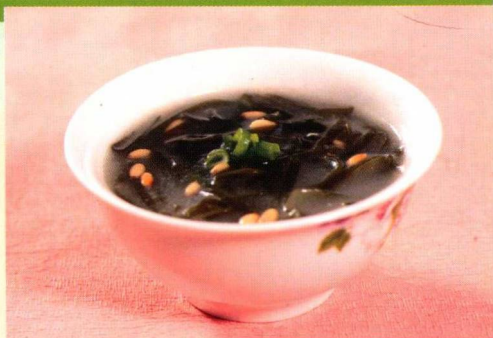


松仁海带

材料 松子仁 50 克, 水发海带 100 克, 鸡汤、
精盐各少许。

做法 ▶▶▶

1. 将松子仁用清水洗净; 水发海带洗净, 切成细丝。
2. 锅置火上, 放入鸡汤、松子仁、海带丝用文火煨熟, 加精盐调味即成。

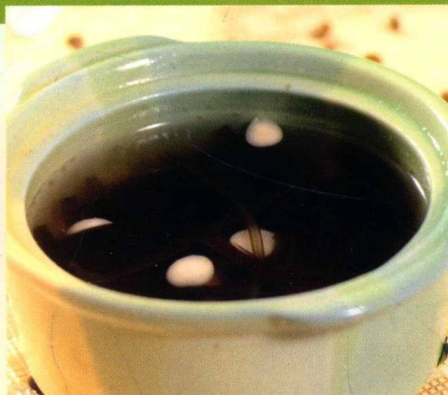


海带绿豆汤

材料 海带、绿豆各 15 克, 甜杏仁 9 克, 玫瑰花
6 克, 红糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 将绿豆、甜杏仁洗净; 海带洗净, 切丝; 玫瑰花洗净, 装入纱布包扎紧。
2. 将海带丝、绿豆、甜杏仁一同放入锅中, 加水适量, 大火煮开, 再小火烹煮, 加入纱布装的玫瑰花, 材料煮熟后, 将玫瑰花取出, 加入红糖即可。

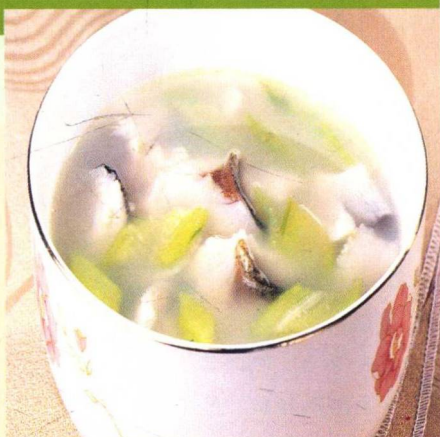


鲢鱼汤

材料 丝瓜 200 克, 鲢鱼肉 250 克, 精盐、鸡
精各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将丝瓜洗净, 去皮切片。
2. 鲢鱼肉洗净切片, 放入锅中, 加水烧开, 下丝瓜片, 煮至鲢鱼肉熟, 加入精盐、鸡精调味即成。喝汤吃鱼肉和丝瓜。



萝卜鲤鱼汤

材料 鲤鱼1条, 萝卜片50克, 冬瓜皮30克, 冬瓜子30克, 葱段、生姜丝、精盐、香油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将鲤鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 与冬瓜皮、冬瓜子、萝卜片一起入锅, 加适量清水,
2. 下葱段、姜丝、精盐, 武火烧开, 改文火煮至汤汁稠浓, 淋入香油即成。



清蒸黄花鱼

材料 黄花鱼2条(约500克), 料酒、精盐、姜片、葱各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将黄花鱼洗净, 去内脏, 两侧斜剖数刀。葱、姜切丝。
2. 净鱼涂上料酒、精盐, 鱼腹中放入葱姜丝, 摆入盘中, 上面再撒上葱姜丝, 上笼蒸8~10分钟即可。



椰汁枸杞拌山药

材料 山药200克, 枸杞1小匙, 葱花少许, 冰水、椰汁各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将山药削去外皮, 切成条状, 放入冰水中冰镇一下, 增加脆度。
2. 枸杞用水泡软。
3. 山药和枸杞均匀搅拌, 浇上椰汁, 撒葱花即可。



茄子黑鱼丁

材料 茄子1个，黑鱼1条，枸杞1大匙，葱花少许，料酒、精盐、淀粉、植物油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将枸杞洗净。黑鱼洗净，切丁，用料酒、精盐、淀粉拌匀。茄子洗净，入油锅煸炒一下捞出。
2. 净锅倒油，下鱼丁炒至将熟，下入煸过的茄子，翻炒2分钟，加入枸杞炒匀，撒葱花即可。



陈皮鸡翅汤

材料 陈皮4.5克，茯苓12克，甘草3克，大枣6枚，鸡翅10只，精盐适量。

做法 ▶▶▶

1. 锅内烧开水，放入鸡翅氽烫过，捞起以冷水冲净，沥干水分。
2. 陈皮以小布袋包好，放入锅内，再将茯苓、甘草、大枣过水洗净加入，并加入5杯水及鸡翅，煮沸后改小火再煮约30分钟，加精盐调味即可。

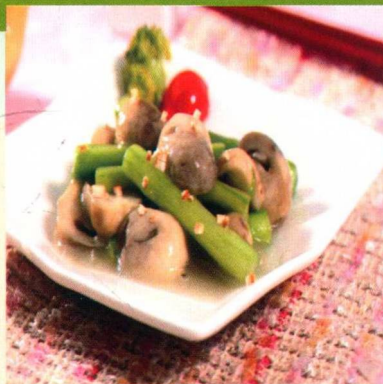


草菇烩芦笋

材料 芦笋250克，草菇250克，素火腿末少许，姜末、酱油、白糖、植物油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 芦笋削除硬皮后洗净，切段，用热水烫过，排盘；草菇洗净，对半剖开后，放入热水烫一下捞出，沥干，备用。
2. 炒锅点火，倒油烧热，先放入姜末爆香，再加入烫过的草菇拌炒一下，然后加入酱油等调味料，煮开后即可熄火，盛出，放入芦笋旁，撒上火腿末，旁边可用西兰花、樱桃点缀。



鲜蘑核桃仁

材料 鲜蘑 300 克，鲜核桃仁 50 克，鸡汤 250 克，精盐、料酒、白糖、水淀粉、香油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将鲜蘑洗净，切去根部，入沸水锅焯烫后捞出，投凉沥水。
2. 炒锅置火上，下入鸡汤、料酒、精盐、白糖烧沸，再加入鲜蘑和核桃仁小火烧 20 分钟，水淀粉勾芡，滴少许香油，出锅即成。

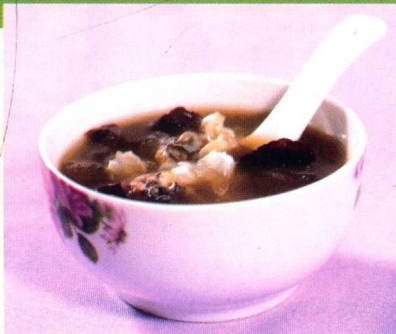


双耳牡蛎汤

材料 水发木耳100克，水发银耳50克，牡蛎100克，葱姜汁、料酒、精盐、鸡精、米醋、胡椒粉各适量，高汤500克。

做法 ▶▶▶

1. 将木耳、银耳洗净，撕成小朵；牡蛎放入沸水锅中焯一下捞出。
2. 锅内加高汤烧沸，放入木耳、银耳、料酒、葱姜汁、鸡精煮 15 分钟，下入焯好的牡蛎，加入精盐、醋煮熟，加鸡精、胡椒粉调匀即可。



红煨酥牛肉

材料 牛肉 750 克，葱段、姜片、八角、桂皮、白糖、料酒、酱油、香油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将牛肉洗净，切成方块，放沸水锅里焯 20 分钟，焯去血水后捞出洗净。
2. 砂锅内先放葱姜垫底，再放入牛肉，加料酒、酱油、白糖、八角、桂皮、香油、清水淹没牛肉，然后用旺火烧沸，盖严砂锅盖，改用微火焖烧 4~5 小时至酥烂，端锅上桌。



莲藕红豆炖排骨

材料 去皮鲜藕 200 克，红豆 100 克，肋排 300 克，葱段、姜片、精盐、料酒、胡椒粉各适量。

做法 ▶▶▶

1. 将鲜藕切薄片；红豆用冷水浸泡半小时；肋排洗净，进沸水锅焯去血水，再洗净。
2. 将三味原料全部入锅，加适量水，放料酒、葱段、姜片焖烧 1 小时，下精盐、胡椒粉调味即可。



当归远志紫米粥

材料 远志 6 克，当归 9 克，大枣 8 枚，紫米 50 克，糯米 100 克，冰糖适量。

做法 ▶▶▶

1. 远志以小布袋包好。
2. 紫米洗净，加入 8 杯水及远志，煮熟后改小火煮约 10 分钟。加入洗净的糯米、冰糖，再加入过水洗净的当归及大枣，以小火再煮约 15 分钟，煮好后焖约 10 分钟。



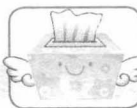
芦笋炒大虾

材料 芦笋 250 克，青虾 8 只，蒜末、精盐、植物油各适量。

做法 ▶▶▶

1. 芦笋洗净，切成小段；青虾洗净，去头，去虾线，保留尾部。
2. 锅内放油烧热，放入蒜末爆炒，再放入青虾，炒至表面颜色由透明转为红色，然后加入芦笋、精盐，大火快炒至芦笋变得翠绿，即可。





目录

CONTENTS

孕·产·妇·护·理·专·家·指·导



1 孕期的点点滴滴

第一节 准妈妈的居家生活

- 1 准妈妈要谨慎起居
- 2 准妈妈要注意口腔的卫生
- 3 准妈妈舒舒服服过炎炎夏日
- 4 不能把麻将当做孕期的娱乐活动
- 5 孕期做家务有讲究
- 6 准妈妈也可以很时尚
- 7 准妈妈不要穿高跟鞋
- 8 准妈妈适合采用的睡姿
- 8 准妈妈要坚持睡午觉
- 9 准妈妈不适合睡席梦思床
- 9 准妈妈能用电热毯吗
- 10 准妈妈要劳逸结合
- 10 准妈妈开车安全守则
- 11 常享受“音乐浴”好处多
- 12 准妈妈不适合坐浴
- 12 准妈妈要洗温水浴
- 13 准妈妈不要在厨房久留
- 13 准妈妈不要长时间吹电扇

- 14 准妈妈看电影、电视应注意什么
- 14 准妈妈可以使用手机吗
- 14 准妈妈该怎么化妆
- 15 准妈妈能染发、烫发吗
- 15 准妈妈能不能涂指甲油
- 16 准妈妈变“丑”时怎么办
- 17 准妈妈长痘痘该怎么办
- 17 准妈妈要预防黄褐斑
- 17 准妈妈如何减轻妊娠纹
- 18 保护乳房该从何时开始
- 19 准妈妈还适合戴胸罩吗
- 19 怀孕后要减少对乳房的刺激
- 20 孕期体重会有什么变化
- 20 准妈妈能玩猫吗
- 20 准妈妈不要久晒“日光浴”
- 21 孕期还能戴隐形眼镜吗
- 22 怀了双胞胎要注意些什么
- 22 孕期可以养花种草吗
- 22 准妈妈要远离噪声
- 23 孕晚期要学会腹式呼吸法
- 23 孕晚期要为母乳喂养作准备

第二节 小心翼翼地保胎养胎

- 24 准妈妈一定要会数胎动
- 25 在家里如何进行胎儿监护
- 27 注意准妈妈情绪对胎动的影响
- 28 准妈妈增加体重对胎儿有益
- 28 什么是宫内诊断
- 29 要警惕产前胎头浮动
- 30 要注意预防先天性心脏病
- 31 肥胖准妈妈如何保健
- 32 多胎妊娠需要多加注意
- 34 预防胎儿唇腭裂
- 35 胎儿电子监护仪可靠吗
- 36 怎样改变习惯性流产
- 37 轻松应对早孕反应
- 37 第一胎不宜做人工流产
- 38 新婚初孕要注意预防流产

第三节 准妈妈需要的检查

- 39 高龄准妈妈必须产检
- 39 如何早期发现葡萄胎
- 40 什么情况下需作胎儿镜检查
- 41 怀孕后必须作唐氏筛查吗
- 41 哪些准妈妈要做羊膜穿刺
- 42 怀孕以后要定期称重
- 42 如何听诊胎心音
- 43 准妈妈在哪些情况下应该做 B 超
- 43 孕期阴道内诊有何意义
- 44 应何时检查胎位

44 分娩前要检查骨盆

45 最后一次产检要特别注意什么

第四节 准妈妈的饮食健康

- 45 准妈妈该怎样保持营养均衡
- 47 孕早期怎么吃才营养
- 47 孕中期怎么吃才营养
- 48 孕晚期怎么吃才营养
- 48 临产前怎么吃才合适
- 49 准妈妈的饮食要多样化
- 49 孕期适合吃粗粮
- 50 准妈妈不要常吃火锅
- 51 准妈妈可以节食吗
- 51 准妈妈可以吃水果罐头吗
- 52 孕期该多食哪些营养物质
- 53 使胎儿聪明该采取的饮食方法
- 54 准妈妈不能乱吃酸
- 54 准妈妈该注意摄入锰
- 55 准妈妈不能偏食
- 55 盛夏准妈妈该吃什么
- 56 准妈妈该多吃嫩玉米
- 57 准妈妈不要忘了补叶酸
- 57 准妈妈需要补锌
- 58 孕期该多吃植物油
- 58 准妈妈不能多吃冷饮
- 59 准妈妈不能贪食
- 60 孕期营养过剩会出现尿糖吗
- 60 准妈妈吃坚果有哪些好处
- 61 准妈妈不适合喝咖啡因饮料

- 61 准妈妈不要过多食用鱼肝油
- 61 克服早孕反应不能滥服维生素 B₆
- 62 怀孕以后要少吃苦瓜
- 62 准妈妈如何杜绝食物过敏
- 62 准妈妈吃素对胎儿有哪些害处
- 63 孕期不宜多食动物肝脏
- 63 准妈妈能吃柿子吗
- 64 准妈妈怎么喝蜂蜜最好
- 64 白开水是准妈妈的最佳饮料
- 65 怀孕了还能吃巧克力吗

第五节 准妈妈的职场保健

- 65 准妈妈如何应对孕期工作
- 66 准妈妈上班争取定时吃三餐
- 66 出差的准妈妈要注意什么
- 67 工作中缓解早孕反应的方法
- 68 砷对职场准妈妈的影响
- 68 上下班中的难题巧应对
- 69 孕期停止工作的最佳时间
- 69 哪些情况需要在怀孕期间停止工作
- 70 准妈妈工作期间要经常活动
- 70 准妈妈不能忽视自己的职业形象
- 71 什么样的情况适合做全职妈妈
- 71 准妈妈如何应对职场环境
- 73 如何选择防辐射服
- 74 职场准妈妈心理
- 75 为什么职场准妈妈易奶水不足
- 76 孕期工作纠纷有哪些解决途径

- 76 关于产假的规定
- 77 了解哺乳期的规定
- 77 了解公司的产假规定
- 78 产假期间要与代替人保持沟通

第六节 孕期的夫妻生活

- 78 孕期剧吐与孕早期性生活
- 79 妊娠过夫妻生活要注意清洁
- 79 孕期什么情况不宜过性生活
- 79 准妈妈何时应禁止性生活
- 80 孕期性生活最好戴避孕套

第七节 孕期心理调适

- 81 孕早期怎么保持心理健康
- 82 准妈妈的情绪对胎儿的影响
- 82 准妈妈不要大怒大喜
- 83 准妈妈心理紧张会降低免疫力吗
- 83 调节紧张焦灼的情绪
- 84 准妈妈如何调理心情
- 85 准妈妈心理受创易致畸胎
- 85 产前抑郁症,问题严重吗
- 86 准妈妈为什么爱发脾气
- 86 准妈妈情绪差,胎儿胎动多
- 87 在孕期要努力克服的不健康心理
- 87 准爸爸的妊娠心理反应
- 88 了解分娩的应激反应
- 89 分娩时的生理和心理反应特点
- 89 学会减轻分娩疼痛的心理疗法

第八节 必不可少的孕期胎教

- 90 拟订一份胎教计划书
- 90 胎儿借由母亲获取精神营养
- 91 胎儿在子宫内的学习是怎样发生的
- 91 胎教要顺应胎儿不同发育状况
- 92 胎盘联系着准妈妈和胎儿
- 93 宝宝脑发育的高峰期
- 93 情绪成长是宝宝发育的一部分
- 94 宝宝第一次听到声音
- 94 注意保护宝宝的听觉
- 95 触摸的力量——宝宝皮肤的信号传递
- 96 胎动——宝宝的自我完善
- 96 宝宝伸手够东西——感觉和动作联系
- 97 宝宝长出味蕾
- 97 宝宝如何听到外界的声音
- 98 宝宝喜欢听妈妈的声音
- 98 给宝宝全方位的感觉刺激
- 99 宝宝能够分辨出节奏强度
- 99 古典音乐是不是更适合胎教
- 100 文学艺术与胎教相结合
- 100 美的熏陶与胎教
- 101 胎儿的视觉
- 101 准爸爸的声音胜过美妙的音乐
- 102 准爸爸是胎宝宝最好的游戏伙伴
- 102 用亲切的乳名呼唤胎儿

- 102 了解出生后宝宝天性中的学习本能
- 103 音乐胎教
- 104 语言胎教
- 106 心情胎教
- 107 饮食胎教
- 110 色彩胎教
- 112 抚摸胎教
- 114 光照胎教
- 116 游戏胎教
- 117 阅读胎教
- 118 环境胎教

第九节 孕期疾病早治疗

- 119 怎样防治皮肤瘙痒
- 120 怎样防治缺铁性贫血
- 121 不能小看的腹痛
- 123 孕期呕吐时要防止低钾血症
- 124 要重视准妈妈的孕晚期反应
- 125 怎样防治腰痛
- 127 怎样防治小便不通
- 127 怎样治疗胎漏、胎动不安
- 128 孕期水肿怎么办
- 129 怎样防治孕期心烦
- 130 要预防前置胎盘
- 131 怎样防治异位妊娠
- 132 怎样防治急性阑尾炎
- 134 怎样防治牙病
- 135 怎样防治牙龈出血

136 准妈妈拔牙要谨慎
136 孕期阴道出血怎么办
136 准妈妈便秘怎么办
137 准妈妈得了阴道炎怎么办
138 怀孕了怎么还会有血性分泌物
138 什么情况下准妈妈感冒必须治疗
138 哪些疾病可导致体重迅速增加
139 孕期鼻子总出血是怎么回事
139 孕晚期出现胃灼热是怎么回事
140 孕期为何出现胀气
140 如何应对孕期出现的静脉曲张
141 准妈妈为什么会坐骨神经痛
141 孕晚期容易后背发麻
142 如何看待、发现脐带脱垂
142 哪些原因可能导致胎儿缺氧
143 准妈妈发烧易使宝宝畸形
143 如何预防孕期仰卧综合征
144 如何预防先兆子痫
144 不要小看孕中晚期头痛

第十节 为了顺利分娩

145 产前为新生儿作哪些准备
146 怎样预防早产
146 过期妊娠怎么办
147 临产有哪八忌
149 临产前后该做好哪四件事
149 子宫收缩过强会导致难产
150 子宫收缩乏力的常见因素
150 胎儿发育异常所致难产怎么办

151 骨盆狭窄所致难产怎么办
151 正常分娩有哪些决定因素
152 临产前有哪些迹象
153 自然分娩有什么好处
154 如何选择自然分娩、剖宫产
154 为什么会发生难产
155 怎样避免难产
155 如何避免宫缩乏力
156 怎样预防滞产
156 急产有什么危害
157 准妈妈个子矮就会难产吗
157 什么是正常的宫缩
157 第一产程的经过和处理
158 第二产程的经过和处理
159 第三产程的经过和处理
159 胎位不正怎么办
160 产前不能吃太多生冷食物
161 乳头凹陷该如何矫正
161 采用坐式分娩好
162 助产可以吃巧克力
162 怎样知道胎儿宫内死亡
163 胎儿脑积水怎么办
164 早破水该采取什么治疗措施
165 出现哪些情况需要被迫引产
165 高龄准妈妈分娩存在哪些风险
165 准妈妈分娩前要灌肠
166 哪些情况必须做会阴侧切
166 准妈妈怎样配合生产
167 准爸爸要不要陪待产

第一节 产后坐月子

- 168 新妈妈能否下床活动
- 169 什么是产褥期
- 170 怎样注意产褥卫生
- 170 产后体形发生变化的原因
- 171 产后恢复有哪几个阶段
- 171 怎样为新妈妈创造良好的休息条件
- 172 新妈妈不要睡弹簧床
- 172 新妈妈怎样卧床休息好
- 173 新妈妈使用胸罩应注意哪些
- 173 新妈妈紧腹束腰有哪些危害
- 174 新妈妈不能穿戴过多
- 175 新妈妈能不能洗澡
- 175 新妈妈洗澡应注意什么
- 176 哪些新妈妈可使用腹带
- 176 新妈妈刷牙应注意什么
- 177 新妈妈能洗头吗
- 177 产后要及时排尿
- 178 新妈妈出汗多应注意什么
- 178 新妈妈不能洗盆浴
- 179 新妈妈用热水泡脚的好处
- 179 新妈妈要劳逸结合
- 180 哺乳期怎样保护乳房
- 180 如何注意产后的乳头卫生

- 180 产后胀奶怎么办
- 181 胀奶时要挤奶
- 181 产后 42 天检查什么内容
- 182 新妈妈不要浓妆艳抹
- 182 产后可以读书看报吗
- 183 怎样看电视有利保健
- 183 新妈妈能吹电风扇吗
- 184 产褥期如何招待来访者
- 184 剖宫产后该怎样自我护理

第二节 产后恢复

- 185 产后如何护理会阴部
- 185 会阴侧切手术后该怎样护理
- 186 产后的子宫什么时候复原
- 186 哪些运动有利于子宫复原
- 187 怎样观察恶露
- 187 产后如何祛斑
- 188 产后的面部护理
- 188 产后宜用的美容面膜
- 188 如何应对产后脱发
- 189 产后塑身不可错过三段时间
- 190 怎样预防产后发胖
- 191 产后健美的饮食是什么
- 192 怎样用刮痧法减肥
- 193 如何运动减肥
- 194 怎样按摩减肥
- 195 不喂奶就能快速减肥吗
- 195 什么是超声吸脂术
- 196 减肥不要乱投医

- 197 产后如何练健美操
- 198 产褥期不要进行哪些锻炼
- 198 剖宫产新妈妈应怎样锻炼
- 199 新妈妈参加锻炼有什么好处
- 200 产后锻炼要注意什么
- 200 怎样预防产后乳房下垂

- 210 新妈妈增乳的营养素和食物
- 211 新妈妈怎样有充足的乳汁
- 211 产后食用山楂的好处
- 212 产后食用桂圆的好处
- 212 新妈妈喝牛奶和高汤好
- 213 新妈妈宜用的清暑饮料
- 213 新妈妈过多食用巧克力有什么坏处
- 213 产后3个月内可以吃味精吗
- 214 哪些新妈妈应少食糖和盐
- 214 怎样选用红糖、白糖
- 215 月子里应忌食哪些食物
- 215 新妈妈要克服的不良饮食习惯
- 215 新妈妈不能急于节食
- 216 新妈妈不能吸烟、喝酒
- 216 新妈妈在滋补方面应注意什么

第三节 产后的饮与食

- 201 产后头几天该怎么吃
- 201 新妈妈要补充蛋白质
- 202 新妈妈为何需要补钙
- 202 新妈妈如何补铁
- 203 新妈妈饮食调养很重要
- 204 新妈妈应怎样调理饮食
- 204 产后恢复期饮食调养原则
- 205 新妈妈应补充的营养素有哪些
- 205 新妈妈是不是要多吃蔬菜、水果
- 206 产后补血食物有哪些
- 206 新妈妈吃炖公鸡的好处
- 207 新妈妈饮食要补充维生素
- 207 新妈妈怎样注意饮食卫生
- 207 新妈妈饮食烹调要注意方法
- 208 新妈妈吃鲤鱼的好处
- 208 新妈妈多吃芝麻的好处
- 209 新妈妈吃鸡蛋越多越好吗
- 209 新妈妈多吃小米粥好吗
- 209 剖宫产的新妈妈怎么吃

附录

孕妈妈实用常识

附录一 准妈妈变化和胎宝宝发育状况

附录二 胎宝宝40周B超发育参考数值

孕·产·妇·护·理·专·家·指·导

孕期的点点滴滴

YUNQI DE DIANDIAN DIDI

1

孕期 10 个月，准妈妈要合理安排好生活，注意合理的营养搭配，保持稳定的情绪，保持精神愉快，注意做好胎教，丰富自己的业余生活，让孕期科学、轻松起来。

1
孕期的点点滴滴

第一节 准妈妈的居家生活

准妈妈要谨慎起居

准妈妈怀孕后，抵抗力有所下降，所以要注意起居的细节问题。

准妈妈每天要有 8~9 小时的睡眠，中午最好休息 1 小时。卧室的窗户要常开，保持空气流通，但室内的温度不宜过冷或过热。

女性怀孕以后，随着胎儿的生长、子宫的增大，内脏组织器官往往易受到挤压。子宫在这种挤压过程中，相应地发生不同程度的右旋现象，从而导致维护子宫正常位置的韧带和系膜拉紧，影响血管对胎儿氧气的输送，轻则影响胎儿生长发育，重则会使胎儿窒息死亡。如果准妈妈采取左侧睡姿，会减轻子宫的右旋程度，缓解韧带和系膜的紧张状态，血管供给胎儿的氧气量也就会随之增加。有的准妈妈喜欢仰睡，这种睡姿会因子宫压迫腹腔中腹主