

北京协和医院妇产科专家 盖铭英 权威指导

生活大讲堂

家庭典藏系列

40周

中国孕妈妈 必备 第一书

完美孕产全书

The perfect pregnancy book

盖铭英 主编

- 北京协和医院妇产科主任医师、教授
- 国家级妇产专家
- 中国知名围产医学专家



坐着看，躺着读
轻松了解怀孕知识

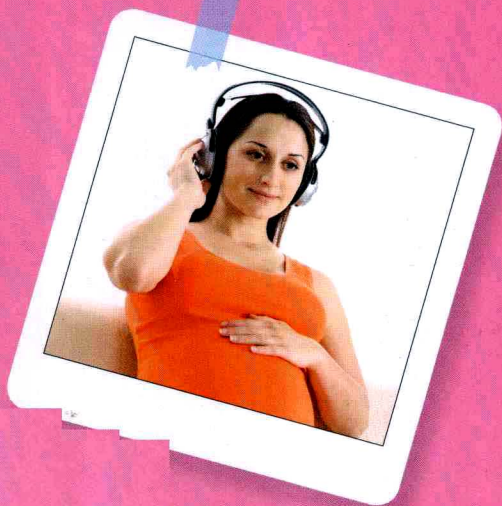


解答孕产常识疑问
推荐全程营养食谱
指导产后科学护理

一本书呵护
您和宝宝的整个
孕程

重庆出版集团 重庆出版社

生活大讲堂
家庭典藏系列



完美孕产全书

北京协和医院 妇产科专家 盖铭英 主编 |



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

40周完美孕产全书 / 盖铭英 主编. —重庆: 重庆出版社,
2008.10

(生活大讲堂·家庭典藏系列)

ISBN 978-7-229-00191-9

I.4… II.盖… 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.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第148035号



出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 黄卫平

封面设计: 韩少杰

版式设计: 李自茹

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16 字数: 360千字

版印次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言



Foreword»



让你的妊娠期快乐起来

妊娠期——女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，无论对即将出世的婴儿，还是憧憬未来的孕妇，都是至关重要的时期。

当得知自己身体内有一个小生命开始孕育时，除了有一种激动和骄傲之外，还带着几分恐慌与不安，对十个月的妊娠生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦和意外，更为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。本书将从妊娠知识、胎儿发育、饮食保健、胎教方法、医疗预防等方面，帮您解决等待过程中的困惑，教准父母们做足功课，轻松孕育一个聪明、漂亮、健康的宝宝。书中避免了枯燥的理论，偏重于使用和指导，介绍了孕前、孕期、分娩及产后知识，对怀孕前的准备与禁忌、如何判断自己怀孕、怀孕期间的保健和营养、孕期胎教、分娩前后孕产妇所应该注意的事项和可能出现的问题，以及产后恢复与保养等方面进行剖析。

本书以科学的视角、通俗的语言告诉您孕产全程不知道的、想知道的和应该知道的一切，并伴随您共同感受孕妈妈的身体变化和胎宝宝的每日成长，解答孕妈妈遇到的各种疑惑，提供合理的营养食谱，并提醒准爸爸全面完成爱妻的孕期辅助工作，悉心呵护爱妻妊娠的每一天。

除此之外，文中还配有幽默活泼的插图、特别提醒和准爸爸须知，让您轻松快乐阅读；由营养师特别推荐的食谱，将帮助您保证孕期全面营养，保证孕妈妈和胎宝宝在妊娠中的每一天都能得到全方位的呵护。

王笑

北京协和医院妇产科主任医师 教授



How to use



提醒您本周特别需要注意的地方,让您周周安心。



针对怀孕细节和问题给您最一目了然的讲解，用浅显易懂的语言对专业问题做详细指导。

3 知识性词条

针对您最关心的问题，提供最佳解决方案。



提醒您必须注意又可能忘记的事项，犹如您的贴心保健师。



40周完美孕产全书

C 目录 Contents



迎接一个健康宝宝， 你做好准备了吗？

16 计划怀孕的爸爸妈妈须知的18件事

你有做母亲的心理准备吗·····	16
什么年龄的父母生的孩子最佳·····	17
选择什么季节怀孕最理想·····	17
优生与受孕时机有关吗·····	18
怀孕的最佳时刻·····	18
生物节律可助优生吗·····	18
告诉你生男生女的奥秘·····	19
影响精子质量的因素主要有哪些·····	20
孕妈妈的体质决定优生·····	22
最佳怀孕情绪是怎样的·····	22
怀孕前使用哪些药物会影响优生·····	22
孕前应做的优生筛查·····	23
不要和宠物再腻在一起·····	23
避免在入住新装修的房子后怀孕·····	24
使用家用电器会影响优生吗·····	24
电磁波对胎儿究竟有什么影响·····	25
怎样减少农药对优生优育的危害·····	25
孕前需要做的全身健康检查·····	25

26 这个时期怀孕可以吗

婚后不宜立即怀孕·····	26
口服避孕药会影响优生吗·····	27
停药避孕药后多久再怀孕比较合适·····	28
避孕期间怀了孕好不好·····	28
自然流产和人工流产后不应立即怀孕·····	29

不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕·····	29
压力过大时不宜怀孕·····	29

30 意外怀孕我该怎么办

怎样知道自己怀孕了·····	30
怀孕早期的症状有哪些·····	30
快去医院做检查·····	31
哪些药物容易引起流产·····	31
婚后第一胎不宜人工流产·····	32
终止妊娠的方法·····	32
流产后的注意事项·····	33
流产后饮食调养·····	33

34 高龄孕妈妈安全孕产须知

什么是高龄产妇·····	34
为什么高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿·····	34
高龄优孕的干扰因素·····	35
高龄产妇孕前应做哪些准备·····	36
高龄妇女怀孕前注意事项·····	36





孕前营养与调养—— 优生优育的关键

38 孕前女性的营养与调养

提前3个月开始营养储备	38
维生素与优生	38
提前3个月补充叶酸	38
补充叶酸吃什么食物	40
孕前一定要补钙	40
孕前禁食黑棉子油	40
孕前不要再吃含咖啡因的食品	41
孕前要抵制油炸食品	42
不宜用铝制炊具烹调食物	42
孕前不宜吃盐分高的食物	42
为什么过胖、过瘦都不宜怀孕	43
有高血压的妇女可以怀孕吗	44
患心脏病的妇女可以怀孕吗	44
有哮喘病请慎重怀孕	45
有肾脏病的女性能怀孕吗	45
孕前应禁酒	46
孕前吸烟不利于孕育宝宝	46
哪些疾病必须治愈后才能受孕	46
暂时离开有害的工作环境	47
怀孕前要加强身体锻炼	47
孕前护肤要注意	48
孕前需要提前注射的疫苗	48
孕前需清除体内有害物质	48
提前6个月看牙	49

50 孕前男性的营养与调养

要做爸爸，不准挑食	50
准爸爸调养身体需吃的食物	50
能够提高精子质量的食物	51
准爸爸应忌的饮食	51
计划生育要提前戒酒	52
吸烟不利受孕	52
男性也要做孕前检查	52



男性也需谨慎用药	53
男性患乙肝大三阳治愈后再生育	54
男性不育的主要病因	54



孕早期——在欣喜 中小心翼翼

56 完美孕产第1周 为精子与卵子的结合打下基础

怀孕初期的营养需求	56
孕妈妈可适当多吃黑木耳	57
孕妈妈可适当多吃花生	57
孕妈妈可适当多吃芝麻	57
自己怎样推算预产期	58
避免X光	58
远离噪声	58
试纸能否准确诊断是否怀孕	58
两种妊娠诊断药品检查结果不一致怎么办	59
确认怀孕后需做哪些检查	59

60 完美孕产第2周 孕早期饮食香注意

怀孕初期的饮食指导	60
孕妈妈应多吃鱼	60
孕妈妈要多吃豆类食品	61
孕妈妈要多吃嫩玉米	62
孕妈妈要多喝牛奶	62
初次怀孕要注意	63
怎样选择合适的医院	63

64 完美孕产第3周 精子与卵子的美丽邂逅



孕妈妈不宜饥饱不一	64
孕妈妈进食不宜狼吞虎咽	65
孕妈妈吃水果要科学	66
孕妈妈哼唱也是胎教	67
孕妈妈感冒怎么办	67
孕妈妈发热危害大	67

68 完美孕产第4周 注意生活小细节

孕妈妈应少吃刺激性食物	68
孕妈妈不宜多吃菠菜	68
孕妈妈不宜喝茶和咖啡	69
如何确认怀孕几周了	70
怀孕第1个月应该注意的事项	70
流产的预防措施有哪些	70
孕妈妈要谨防宫外孕	71

72 完美孕产第5周 早孕反应慢慢开始

5种饮食方案缓解孕早期恶心、呕吐	72
怀孕第5周的饮食原则	73
孕妈妈应注意摄入蛋白质	73
正确认识孕吐	74
用药物抑制孕吐要慎重	74
烧心怎么办	74
注意保暖很重要	75
怀孕期间,有时嗜睡,有时失眠,怎么办	75

76 完美孕产第6周 不宜事项需牢记

孕妈妈应注意摄入足够的热量	76
孕妈妈要摄入益智健脑食品	77
孕早期不宜过性生活	78
哪些预防针孕妈妈不能打	78
孕妈妈不能做CT检查	78
哪些药物孕妈妈不能用	79
孕妈妈不宜服用的中成药	79

80 完美孕产第7周 从事家务要小心

孕妈妈适当补充含铁的食物	80
孕妈妈吃点野菜好	81
孕妈妈不宜吃久放的土豆	81
孕妈妈勿用搪瓷杯喝热饮	82
孕期从事家务应该注意什么	82
孕妈妈洗衣服要注意	82
孕妈妈不要穿高跟鞋	82
上班途中如何避免呕吐症状	83
孕妈妈应该回避的工作	83

84 完美孕产第8周 小心孕早期腹痛

怀孕不宜多吃热补品	84
怀孕不宜全吃素食	84
孕妈妈主要营养素的食品来源	85
孕早期腹痛要小心	86
腹部胀痛是不是流产先兆	86
如果出现阴道流血怎么办	87
怀孕第2个月应该注意的事项	87

88 完美孕产第9周 您需否做“绒毛吸取术”吗

孕3个月的饮食原则	88
孕妈妈不宜多吃油炸食品	89
孕妈妈吃阿胶好吗	89
什么是“绒毛吸取术”	90
“绒毛吸取术”有什么优点	90
“绒毛吸取术”的危险性	91
孕妈妈做B超会影响胎儿发育吗	91
怀孕后得了乙肝怎么办	91

92 完美孕产第10周 定期检查很重要

孕妈妈不宜多吃酸性物质	92
孕妈妈不宜过多吃肉	92
孕妈妈可以适量摄入“脑黄金”	92
孕妇饮食状况会影响宝宝未来的寿命	93
电视机、电脑的辐射会影响胎儿吗	94
怎样定期进行产前检查	94
骨盆大小对分娩影响大	95





孕中期——与宝宝互动的日子

106 完美孕产第13周 生活要有好习惯

最易忽视的营养素	106
营养不良害处多	107
要注意适量补钙	107
孕期可以洗桑拿浴吗	108
孕妇洗澡忌时间过长	108
孕妈妈不宜长期使用电扇与空调	109
孕妈妈夏季注意事项	109
孕妈妈冬季注意事项	109

110 完美孕产第14周 乳房护理最重要

孕妇吃姜有讲究	110
孕妇吃蒜有讲究	111
妊娠中期乳房护理	112
孕妈妈不宜拔牙	112
语言胎教，陪宝宝聊聊天	112
语言胎教的形式和方法	113

114 完美孕产第15周 唐氏筛检益恐忧

孕妈妈需要适量摄入维生素A	114
孕妈妈应适量摄入维生素D、维生素E	115
孕妈妈应适量摄入维生素B ₆	116
什么是“母血筛检唐氏综合征”	116
您是否需要做母血筛检	116
母血筛检正常还会不会生 下唐氏综合征婴儿	116
妊娠期常做的化验 项目	117



118 完美孕产第16周 孕妈妈睡眠有方法

孕妈妈应适量摄入维生素B ₁₂ 、维生素C	118
妊娠第4个月饮食禁忌与营养胎教	119
孕妈妈不宜长时间仰卧或右卧	120

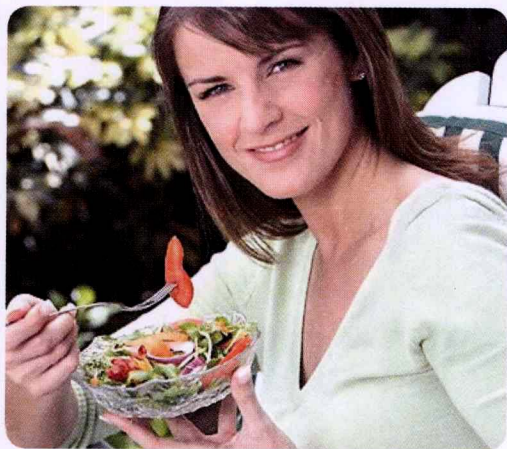
高龄孕妇B超检查胎儿颈部透明区 95

96 完美孕产第11周 上班要小心

孕妈妈一定要吃早餐	96
孕妈妈应多吃粗粮	97
孕妈妈应少吃罐头食品	97
工作的孕妈妈必须注意的问题	98
为什么提倡孕妈妈边怀孕边工作	98
孕期为什么不能用某些化妆品	99
怀孕后皮肤粗糙，长面疮怎么办	99

100 完美孕产第12周 生活细节要小心

孕妈妈不宜吃油条	100
孕妈妈不宜过多吃巧克力和山楂	100
孕妈妈不宜多吃方便面	101
孕妈妈可以适食青椒	101
孕妈妈开车要谨记	102
孕妈妈内衣穿着有学问	102
孕妈妈着装要宽松	102
孕妈妈不可以戴隐形眼镜	103
妈妈快乐，宝宝才能健康	103
做个干净漂亮的孕妈妈	103
如何让自己保持良好的精神状态	104



孕妈妈不宜睡席梦思床·····	120
孕妈妈腹泻治疗要小心·····	121
妊娠4个月的注意事项·····	121

122 完美孕产第17周 孕中期常见的小毛病

孕妈妈应该吃两个人的饭吗·····	122
孕妈妈需适量补充微量元素·····	122
孕妈妈的最佳零食·····	123
孕妈妈应预防感染·····	124
孕妈妈怎样预防便秘·····	124
孕妈妈坐骨神经痛怎么办·····	125
孕妈妈患痔疮应保守治疗·····	125

126 完美孕产第18周 了解“羊膜穿刺术”

喝孕妇奶粉，方便补充营养·····	126
孕妈妈不可暴饮暴食·····	126
孕妈妈晚餐三不宜·····	127
该去医院做尿液检查了·····	128
什么是“羊膜穿刺术”·····	128
哪些孕妈妈可以考虑做羊膜穿刺术·····	128
孕妈妈体重复检很重要·····	129
预防胎儿患上侏儒病·····	129

130 完美孕产第19周 胎动知多少

孕中期不宜营养过剩·····	130
孕妈妈营养不良影响胎儿大脑·····	130
孕妈妈不宜吃蜂王浆·····	131

孕妈妈不宜吃火锅·····	131
胎动明显了·····	132
孕妇情绪与胎动·····	132

134 完美孕产第20周 孕晚期出门需谨慎

妊娠第5个月的营养需要·····	134
孕妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤·····	134
孕妈妈不宜吃冷饮·····	135
孕中期尽量不出远门·····	136
孕妈妈不宜去拥挤的场所·····	136
孕中期身体平衡很重要·····	136
孕妈妈谨防受伤·····	137
妊娠第5个月的注意事项·····	137

138 完美孕产第21周 细节常识需注意

孕妈妈可多吃鳕鱼·····	138
妊娠糖尿病的饮食原则·····	138
妊娠中期孕妈妈穿衣有讲究·····	140
孕妈妈穿鞋有讲究·····	140
为自己和宝宝提供一个健康的居住环境·····	140
孕妈妈居室不宜摆放的花草·····	141
孕妈妈要保证适量的有氧运动·····	142
孕妈妈远离电磁辐射的对策·····	142

144 完美孕产第22周 妈妈饮食要小心

孕妈妈不宜过量食用海带·····	144
孕妈妈不宜长期食用高脂肪食物·····	144
适合孕中期的几种运动·····	146
孕妈妈游泳好处多·····	146
妊娠期运动注意事项·····	147
孕中期保健操·····	147



148 完美孕产第23周 孕妈妈营养补充有节制

孕妈妈不宜长期摄入高蛋白食物·····	148
孕妈妈要少吃盐和糖类·····	149
孕妈妈不宜节食·····	149
孕中期可以骑自行车吗·····	150
孕中期坐公交车和地铁要注意什么·····	150

孕妈妈不要玩麻将·····	150
孕妈妈不宜过多进行日光浴·····	151

152 完美孕产第24周 特别病症提醒

怀孕6个月的营养需求·····	152
怀孕6个月的饮食原则·····	153
孕妈妈腹泻如何治疗·····	154
孕妈妈不可乱抹的外用药·····	154
什么是遗传筛查·····	155
遗传筛查的方法·····	155
妊娠斑的处理和妊娠纹的预防·····	155
孕妇验尿能准确验出糖尿病吗·····	156
糖尿病对母体及胎儿有什么影响·····	156
妊娠期糖尿病患者应何时终止妊娠·····	156
妊娠期糖尿病患者分娩后新生儿应如何处理·····	157
妊娠期糖尿病患者的饮食原则·····	157

158 完美孕产第25周 孕期小事莫忽略

孕妈妈可多吃番茄, 保健又养颜·····	158
孕妈妈自制的15种健康零食·····	159
孕妈妈为什么爱发脾气·····	160
影响孕妈妈睡眠的6大因素·····	160
孕妈妈的衣服要勤洗·····	161
孕妈妈的衣服防虫蛀不能用茱萸·····	161

162 完美孕产第26周 谨防妊娠高血压综合征

孕妈妈喝水有学问·····	162
孕妈妈多喝酸奶好吗·····	163
不要吃难消化和易胀气的食物·····	163
孕妈妈不宜多吃鸡蛋·····	163
适量增加对食物热能的摄入·····	163
如何预测妊娠高血压综合征的发生·····	164
妊娠高血压综合征对胎儿有什么影响·····	164
妊娠高血压综合征具体划分情况·····	164
哪些孕妇容易发生妊娠高血压综合征·····	164
妊娠高血压综合征对孕妇有什么危害·····	164
如何预防妊娠高血压综合征·····	165
通常出现下列情况应终止妊娠·····	165
如何治疗妊娠高血压综合征·····	165

166 完美孕产第27周 胎教方法喜多样

不可大量服用鱼肝油·····	166
孕妈妈不宜常食用精制米面·····	166
孕妈妈吃核桃好吗·····	167
孕妈妈不宜吃热性香料·····	167
孕妈妈应多吃芝麻酱·····	167
性格胎教·····	168
音乐胎教·····	168
自然陶冶胎教·····	168
形体美学胎教·····	169
孕妈妈睡午觉很重要·····	169



170 完美孕产第28周 特殊情况巧处理

孕晚期矿物质的补充很重要·····	170
孕妈妈不宜多吃人参·····	171
妊娠水肿的调理·····	171
孕妈妈羊水过多怎么办·····	172
孕妈妈羊水过少怎么办·····	172
孕妈妈摔跤了怎么办·····	172

Part 05 孕晚期——用快乐的心满怀期待

174 完美孕产第29周 孕妈妈辛苦, 准爸爸要帮忙

孕晚期饮食应荤素搭配·····	174
孕妈妈不宜食用糯米甜酒·····	175
孕晚期要尽量避免性生活·····	176
孕晚期阴道出血主要原因·····	176
双胎妊娠的注意事项·····	177
孕妇长青春痘怎么办·····	177

178 完美孕产第30周 了解宝宝的发育情况

孕妈妈不可以多吃荔枝·····	178
吃一些减轻水肿的食物·····	178
胎儿大脑和神经系统发育·····	180
教胎儿数数·····	180
妊娠晚期孕妈妈的心理调节·····	181

182 完美孕产第31周 胎教方法变数多

饮食搭配促进胎儿牙齿发育·····	182
孕妈妈吃甲鱼有好处吗·····	182
孕妈妈不宜喝纯净水·····	183
妊娠8个月的图形胎教·····	184
妊娠8个月的故事胎教·····	184
妊娠8个月的营养胎教·····	184
妊娠8个月的识字胎教·····	185
“踢肚游戏”胎教法·····	185
看电视是胎教吗·····	185

186 完美孕产第32周 急病出现快解决

真菌性阴道炎反复发作要戒糖·····	186
孕妈妈不宜吃腌制的蔬菜·····	187
此时预防早产很重要·····	188
缓解孕妈妈腰背痛的方法·····	188
孕妈妈半夜抽筋怎么办·····	188
皮肤过度瘙痒怎么办·····	189
患阴道炎怎么办·····	189

190 完美孕产第33周 特别事项莫忽略

预产期前要补充维生素K·····	190
妊娠晚期治疗水肿有妙方·····	191
孕33周孕妈妈的营养关注·····	191
妊娠晚期最佳的睡眠姿势·····	192
孕晚期为什么会有胃灼痛·····	192
孕期尿频怎么办·····	192
孕晚期为何气喘·····	193
漏尿怎么回事·····	193

194 完美孕产第34周 产前准备不可少

绿豆是孕妈妈理想的食品·····	194
鸭肉的食物作用·····	194
不要喝保温瓶中的隔夜水·····	195
不要喝放置时间过久的果汁·····	195
孕晚期孕妈妈的心理问题·····	196
孕晚期心理保健应注意以下因素·····	196
孕晚期应该做哪些检查·····	197

住院待产的物品
准备····· 198

为宝贝准备哺喂
所需物品····· 198

为宝贝准备衣物
····· 199

为宝贝准备的其他相关物品····· 199

200 完美孕产第35周 产前问题早解决

孕晚期更要注意按时用餐·····	200
富锌食物有助自然分娩·····	200
野生动物不要吃·····	201
脐带绕颈怎么办·····	202
孕妇爱穿丈夫的衣服·····	202
孕妈妈突然头痛怎么办·····	203

204 完美孕产第36周 精神胎教很重要

怀孕9个月的营养需求·····	204
怀孕9个月的饮食原则·····	205
阳光胎教育宝宝·····	206
触摸胎教和宝宝亲密接触·····	206
宝宝的音乐胎教不可少·····	207

208 完美孕产第37周 特别注意要谨记

孕晚期应多吃食物·····	208
孕晚期缺铁性贫血的食疗法·····	208
孕晚期何时停止工作·····	210
早期破水及预防·····	210
孕晚期乳头护理注意事项·····	210
孕晚期乳房保健注意事项 ·····	211



212 完美孕产第38周 谨防产前三常情况

临产前的营养要求	212
黄连适合火气大的孕妇	213
能清火的食物并不是都可以多吃	213
几种消除分娩时肌肉紧张的方法	214
孕晚期会出现的情况	215

216 完美孕产第39周 产前提教很重要

增加产力的饮食宜忌	216
临产前的饮食原则	217
姜饭、姜茶为生产打气	217
为什么有的妈妈“肚大如山”	218
临产前感冒怎么办	218
孕妈妈临产情绪胎教	219
临产前聊天胎教	219

220 完美孕产第40周 宝宝急着想出生

产前吃巧克力好	220
产前均衡营养, 储备能量	221
妊娠末期孕妈妈做动静操	222
孕妇临产前体力准备	222
临产5忌	222
产前的注意事项	223
过期妊娠及自我监测	223
不要随便注射催产针	224



分娩——幸福的痛楚

226 迎接新生命

孕妈妈体力准备	226
何时去医院	226
去医院生产应带些什么	227
产妇心理状态与分娩快慢有关吗	227
临产的产妇能吃东西吗	227
临产产妇大、小便应注意什么	227
羊水早破怎么办	228



发生早产怎么办	228
胎儿有哪些胎位	228
如何确认临产即将开始	228
如果胎儿过了预产期怎么办	229
胎儿是生出来的好, 还是剖出来的好	229
分娩过程中需注意什么	230
如何减轻分娩过程中的疼痛	230
分娩时如何用力	231
是否需要会阴切开术	231
坐式分娩有何优越性	231
在炎热的季节分娩应注意什么	232
哪些产妇在分娩时容易发生大出血	232
生孩子越快越好吗	232
为什么体胖产妇分娩要多加小心	233
为什么会发生臀位	233
臀位有哪几种类型	233

234 自然分娩和剖宫产

什么叫自然分娩	234
什么是产力	234
臀位可以自然分娩吗	234
无痛分娩法分为哪几种	234
产程是怎么划分的	235
自然分娩好	236
是否需要剖宫产	236
剖宫产前需做什么准备	236



产后营养保健——妈 妈与宝宝的健康保障

238 产后妈妈的身体变化

子宫的变化·····	238
月经与排卵有何变化·····	238
乳房的变化·····	239
产后血液循环系统有何变化·····	239
腹壁的变化·····	239
要在医院住多长时间·····	239
产后多长时间为产褥期·····	240
产褥期保健及其注意事项·····	240
产后学会观察恶露·····	241
恶露的处置方法·····	241
产后为什么会出现阵阵腹痛·····	241
产妇应重视产后检查·····	242
产后头几天为什么起床会头晕·····	242
产妇怕风吗·····	242
产后休养的环境有什么要求·····	242
产妇应重视产后第一次大小便·····	243
诱发产后腰痛的原因·····	243
怎样预防产后腰痛·····	244

产后怎样预防感冒·····	244
产后选择合适的避孕方法·····	244
产后脱发是怎么回事·····	244
产后怎样做好乳房的护理·····	245
给乳房做按摩·····	245
产后苗条身材母乳喂养来塑造·····	245

246 产后哺乳常识

喂奶前的准备·····	246
妈妈喂奶的正确姿势·····	246
正确地抱住宝宝·····	246
帮助宝宝含住乳头·····	246
喂母乳不疼才是正确的姿势·····	247
促进乳汁分泌的按摩和运动·····	247
躺着喂奶有什么不良之处·····	247
怎样预防乳腺炎·····	247
哺乳期用药——严肃的话题·····	248
为什么哺乳期用药会影响宝宝呢·····	248
选择药物时需要考虑的因素·····	248
哺乳期禁用的抗生素·····	249
哺乳期禁用的其他类药物·····	249
哺乳期可以合理选用的抗生素·····	249

250 产后恢复与调养

产妇饮食调养的特点·····	250
产妇饮食调养的原则·····	250
产后恢复身材的小诀窍·····	250
侧切手术后产妇的恢复·····	252
剖宫手术后产妇的恢复·····	252
子宫恢复要注意的事情·····	252
产妇药膳有哪些宜忌·····	253
产妇鸡蛋白吃多了会有什么反作用·····	253
产妇为什么不能吃辛辣、生冷的食物·····	254
剖宫产产妇的饮食原则·····	254
适合产妇食用的食物·····	254
适合产妇食用的蔬菜·····	255
产妇为什么容易发生消化不良·····	255
产后补血大搜索·····	255

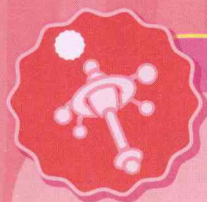
Part
01

迎接一个健康宝宝，
你做好准备了吗？



40周完美孕产全书





迎接一个健康宝宝 你做好准备了吗？

计划怀孕的爸爸妈妈 须知的18件事



你有做母亲的心理准备吗

有学者研究发现，怀孕前强烈希望有孩子的母亲，分娩时就会对孩子有一种挚爱的感情。随着孩子的成长，在与孩子的不断交流和心理沟通中，对孩子的爱也不断加深。而一些视怀孕为意外，并消极对待的母亲，在孩子出生3个月时仍没有感觉到孩子的可爱，以后随着时间的推移，与孩子接触的不断增多，母爱才逐渐产生和加强。但和那些从孩子一出生就有强烈感受的母亲相比，其母爱的强度仍有很大的差距。这种差距产生的原因就是母亲



孕前对胎儿的态度不同。女性有了做母亲的心理准备，知道自己怀孕的消息就会非常高兴，并会积极期待着孩子的出世。在怀孕期间，她们情绪安定，对怀孕采取的态度是认真的，能积极做好孕期的保健和产时的配合。在这样的情况下，胎儿就能健康发育，分娩才会顺利。而未做好心理准备的女性，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活动的异常，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，从而对其产生不利影响。可见，怀孕前应培养热爱孩子的心理，对生孩子持积极的态度，在思想上做好准备，这样才能使孕妇在孕期保持良好的心情，克服因妊娠产生的生理上的不适，保证胎儿的健康，母子感情也能尽早地建立起来，使婴幼儿的身心健康成长。

