

孕前孕产

保健全书

余茂基 编著

(赠挂图)

孕前准备要充分

六种方法可生出“智优宝宝”

孕期生活注意事项

孕期保健月月谈

科学胎教不能少

有效预防妊娠并发症

产后保健很重要

与宝宝一同坐月子

辽宁科学技术出版社



孕前孕产保健 全书

赠挂图

余茂基 编著



辽宁科学技术出版社

沈阳

本书编委会：余茂基 黄建立 余平波 董健身 李 斌 刘立克
张 宏 刘美思 林 玉 刘 实

图书在版编目(CIP)数据

孕前孕产保健全书 / 余茂基编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2008.7

ISBN 978-7-5381-5325-5

I.孕… II.余… III.①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 075271 号

出 版 者：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁省沈阳印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

印 张：11.25

插 页：1

字 数：300 千字

印 数：1 ~ 5000

出版时间：2008 年 7 月第 1 版

印刷时间：2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

版式设计：于 浪

封面设计：康 健

责任校对：徐 跃

书 号：ISBN 978-7-5381-5325-5

定 价：28.00 元

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlgs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



前言

如何生出一个健康、聪明的宝宝是每个父母所期盼的，健康、快乐地度过孕期这漫长的 280 天是每个准妈妈及其家属非常关心的。怎样进行孕前的各种准备、孕期应该注意哪些问题、如何做好孕期保健、临产时应该怎么做、产后要注意哪些问题等，都是孕产妇想要了解的。因此，我们组织有关专家，编写了《孕前孕产保健全书》。

本书分四部分内容，第一章为孕前准备，分别介绍了准爸爸、准妈妈日常生活应该注意的事项以及各种疾病对怀孕的影响等，包括能生出“智优宝宝”的方法，优生的受孕时间、地点等。第二章为孕期保健，分专题介绍了孕期生活宜忌、妊娠并发症的防治及临产准备等，重点介绍了准妈妈十月怀胎中应注意和要做到的事情，按怀孕的月份介绍了胎儿情况、孕妈妈身体变化、日常生活注意事项、胎教方法和饮食营养指导等。第三章为产后保健，介绍了应对产后各种不适的方法、产后快速恢复体力的运动疗法以及产后健美方法。第四章为与宝宝一起坐月子，介绍了宝宝身体各部位情况及生理指标、母乳喂养方法和宝宝护理方法等。全书内容实用，语言通俗，图文并茂，附有精美的孕期、产后保健体操图。

祝愿所有的准爸妈都能够做好优生的准备，并且健康、快乐地度过孕产期，所有的小宝宝健康、茁壮地成长，所有的家庭都幸福、美满。

编著者

2008 年 6 月





目 录

第一章 孕前准备

1

一、准爸爸日常生活宜忌	4
1. 不宜穿牛仔裤	4
2. 不洗桑拿浴	5
3. 不熬夜	6
4. 慎用手机	6
5. 慎用笔记本电脑	7
6. 不接触放射线	7
7. 不要久坐不动	8
8. 戒烟	9
9. 限酒	10
10. 禁饮可乐型饮料	10
11. 补锌、硒	11
12. 保持良好心态	12
13. 不要趴着睡觉	12
14. 孕前3个月避免服药	13
二、治愈疾病再生育	14
1. 精子计数低下	15
2. 精子活力低下	17
3. 慢性前列腺炎	18
4. 男性不育症	19
三、准妈妈日常生活宜忌	22
1. 避免X线检查	23



2. 避免操作计算机时间过长	24
3. 避免铅毒	24
4. 戒烟	25
5. 禁酒	25
6. 禁饮咖啡	26
7. 养宠物需谨慎	27
8. 保持良好心态	27
9. 不宜久坐	28
10. 喝饮用水	29
11. 远离食品添加剂	29
12. 不吃罐头食品	30
13. 不要过食胡萝卜	31
14. 避开不宜受孕时间	31
15. 避开不宜受孕地点	34
16. 避开不宜受孕气候	34
17. 避开不宜受孕情绪	35
18. 六种方法可生出“智优宝宝”	36
19. 避开不宜性交时间	42
20. 根据子宫位置决定性交体位	44
21. 最容易受孕的时间	45
四、治愈疾病再怀孕	45
1. 痛经	45
2. 贫血	50
3. 乙型肝炎	54
4. 高血压	55
5. 甲状腺功能亢进	59
6. 甲状腺功能低下	61
7. 口腔疾病	62
8. 不孕症	63

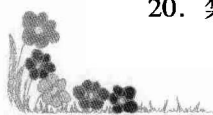




第二章 孕期保健

69

一、警惕孕期症状	72
1. 出血	72
2. 发热	74
3. 瘙痒	75
4. 浮肿	76
5. 疼痛	77
二、孕期生活注意事项	79
1. 禁烟	79
2. 禁酒	79
3. 不宜多吃动物肝脏	80
4. 勿食有堕胎作用的食物	80
5. 少吃肉类、白糖、黄油	81
6. 勿饮浓茶	81
7. 不吃水果罐头	82
8. 不吃火锅	83
9. 少饮咖啡	83
10. 少吃鱼肝油和钙片	84
11. 不宜多吃荔枝	85
12. 不宜多吃柑橘	85
13. 不宜多吃菠菜	86
14. 不宜多吃油条	87
15. 不宜多吃冷饮	87
16. 不宜多吃山楂	88
17. 勿长期服用维生素	88
18. 慎用电热毯	89
19. 不涂指甲油	90
20. 禁洗桑拿及盆浴	91





21. 不宜接触汽油	91
22. 手机对胎儿脑组织有损害	92
23. 孕妇美容要慎重	92
24. 请拿掉地毯	94
25. 洗澡水温不宜过高	94
26. 避免病毒感染	95
27. 避免药物、毒物	96
28. 避免噪声	97
29. 孕期多听音乐	97
30. 多喝水	99
31. 饭前吃水果	99

三、孕期保健月月谈

怀孕第1个月

1. 受孕过程	101
2. 孕妈妈身体情况	102
3. 日常生活注意事项	102
4. 孕一月饮食调理	104

怀孕第2个月

1. 胎儿情况	105
2. 孕妈妈身体情况	106
3. 到医院进行初次检查	106
4. 日常生活注意事项	106
5. 学会计算预产期	108
6. 准爸爸应该做的	109
7. 孕二月饮食营养指导	109
8. 孕早期体操	110

怀孕第3个月

1. 胎儿情况	112
2. 孕妈妈身体情况	113





3. 日常生活注意事项	114
4. 孕三月胎教	114
5. 孕三月饮食营养指导	115
怀孕第4个月	116
1. 胎儿情况	116
2. 孕妈妈身体情况	117
3. 日常生活注意事项	117
4. 孕四月胎教	118
5. 孕四月饮食营养指导	120
怀孕第5个月	121
1. 胎儿情况	121
2. 孕妈妈身体情况	122
3. 孕五月胎教	122
4. 孕妈妈可做的体操	123
5. 日常生活注意事项	125
6. 孕五月饮食营养指导	126
怀孕第6个月	127
1. 胎儿情况	127
2. 孕妈妈身体情况	128
3. 日常生活注意事项	129
4. 孕六月后宜左侧卧位	130
5. 新生儿物品准备	130
怀孕第7个月	132
1. 胎儿情况	132
2. 孕妈妈身体情况	133
3. 日常生活注意事项	133
4. 孕晚期体操	135
5. 孕七月饮食营养指导	136





怀孕第 8 个月	137
1. 胎儿情况	137
2. 孕妈妈身体情况	138
3. 日常生活注意事项	139
4. 孕八月胎教	139
5. 孕八月饮食营养指导	140
怀孕第 9 个月	142
1. 胎儿情况	142
2. 孕妈妈身体情况	143
3. 日常生活注意事项	143
4. 产前运动呼吸法	144
怀孕第 10 个月	145
1. 胎儿情况	146
2. 孕妈妈身体情况	146
3. 特别提醒	147
4. 临产征兆	148
5. 消除恐惧, 轻松待产	148
四、妊娠并发症	149
1. 妊娠呕吐	150
2. 妊娠高血压综合征	151
3. 胎位不正	153
4. 妊娠水肿	155
5. 妊娠腹痛	157
6. 妊娠咳嗽	159
7. 妊娠口疮	160
8. 妊娠便秘	161
9. 习惯性流产	164
10. 妊娠腰背痛	168
11. 妊娠纹	169





五、临产准备	171
1. 选择自然分娩	172
2. 产前多听听音乐	173
3. 产前运动	174
4. 保证充足睡眠	178
5. 何时需要停止工作	179
6. 临产催生	179
7. 何时应去医院分娩	182
8. 了解分娩过程, 做好思想准备	184

第三章 产后保健 187

一、产后调养	191
1. 产后乳胀	192
2. 产后缺乳	193
3. 产后乳汁自出	195
4. 急性乳腺炎	198
5. 产后宫缩痛	201
6. 产后恶露不绝	204
7. 产后便秘	209
8. 产后自汗	211
9. 产后盗汗	214
10. 产后忧郁症	216
11. 产后小便异常	217
12. 产后低热	219
13. 产后脚跟痛	220
14. 产后腹泻	220
15. 产后心慌	221
16. 产后手足肿胀	222
17. 产后不寐	223



18. 产后手腕痛	228
19. 产后身痛	229
二、产后运动指导	232
1. 产后第 1 天	233
2. 产后第 2 天	234
3. 产后第 3~4 天	235
4. 产后第 5~6 天	236
5. 产后第 7 天	238
6. 产后第 8~9 天	238
7. 产后第 10~13 天	238
8. 产后第 14 天	239
9. 产后第 16 天	240
10. 产后健胸操	240
11. 产后健美操	242
12. 产后消腹操	245
13. 大腿玲珑操	248
14. 臀部健美操	250
15. 缩腰塑身操	251
16. 剖宫产后的复原操	253
三、产后健美	254
1. 皮肤粗糙、无华、黯淡	255
2. 妊娠斑	260
3. 乳房松垂	264
4. 腹部松弛	270
5. 腰部粗大	275
6. 臀部过肥	277
7. 阴道松弛	281





第四章 与宝宝一同坐月子

285

一、认识您的宝宝 286

宝宝就是这个样子的 286

1. 头部 286
2. 眼睛 286
3. 手脚 287
4. 乳房 287
5. 外生殖器 287
6. 皮肤 288

检查一下小宝宝会十分有趣 289

1. 测量头围 289
2. 测量胸围 290
3. 轻按囟门 290
4. 触摸腹部 291
5. 检查外生殖器 291
6. 活动手脚 291
7. 触压脊柱 291
8. 量一量身高 292
9. 称一称体重 292
10. 数一数呼吸次数 292
11. 数一数心跳次数 293
12. 量一量体温 293
13. 试一试宝宝的先天反射 294

二、护理您的宝宝 295

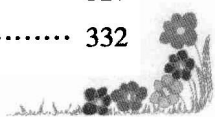
选择母乳喂养须知 296

1. 母乳喂养好处多多 296
2. 乳母每天的泌乳量 299
3. 母乳不足有妙方 299





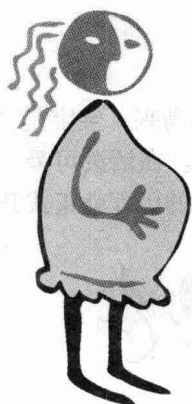
4. 分娩后立即喂奶	303
5. 不要挤掉初乳	303
6. 生气时不要喂奶	304
7. 剧烈运动后不要喂奶	305
8. 不要躺着喂奶	305
9. 有病暂停喂奶	306
10. 每次喂奶后要挤空乳房	307
11. 不要让宝宝含着乳头入睡	307
12. 两侧乳房交替喂奶	307
13. 预防乳头破裂	308
14. 乳头凹陷急救法	309
15. 乳头太短有办法	310
16. 远离污染, 净化乳汁	311
17. 按需喂奶, 不必定时	312
18. 母乳不够可加牛奶	313
19. 煮牛奶有讲究	315
20. 别忘了给宝宝喝水	316
21. 怎样知道宝宝是否吃饱	317
22. 宝宝为什么会溢奶或吐奶	317
乳母注意事项	318
1. 不要用香皂洗乳房	318
2. 不穿化纤内衣及乳罩	319
3. 哺乳期不要急于减肥	319
宝宝日常护理	320
1. 给宝宝洗澡	320
2. 护理宝宝的脐带	322
3. 护理宝宝的五官	323
4. 让宝宝好好睡觉	327
5. 注意宝宝的大小便	332





6. 呵护宝宝的屁股	333
7. 注意宝宝的肚脐	335
8. 理解宝宝的啼哭	336
9. 观察宝宝的微笑	337
10. 变换宝宝的体位	338
11. 按摩宝宝的全身	338
12. 别忘了给宝宝做运动	341
13. 别忘了宝宝的预防接种	344
结束语	345





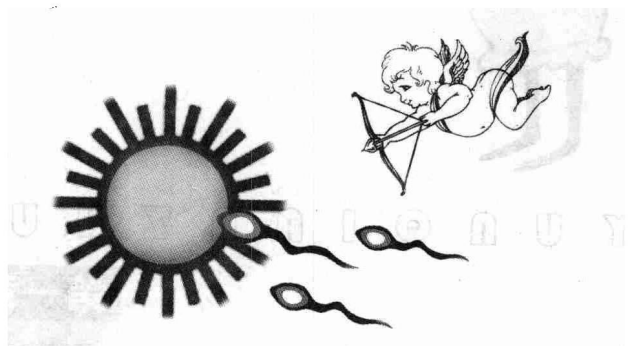
Y U N Q I A N Z H U N B E I

第一章

孕前准备



你们决定“创造”一个小宝宝，我真为你们高兴，宝宝是“爱情的结晶”，是你们亲密合作、共同创造的精美作品。在活泼可爱、形似蝌蚪的精子幸福地钻进卵子的那一刻起，孕育生命的历程就正式开始了。



在这庄严而神圣的一瞬间，精子和卵子的质量在很大程度上就已经决定了宝宝的“质量”。这就是我们所说的“先天”因素。为了保证具备最佳的“先天”因素，你们一定要做好准备再怀孕。

首先要注意饮食营养，特别是微量元素绝对不能缺乏。做丈夫的要多吃花生、芝麻、鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含锌元素的食物，有助于形成优良的精子。

还要停用一切药物，避免使用吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑等药物，以免影响精子和卵子的受精能力。含有雌激素的护肤品也不能使用。

如果婚后你们是采用口服避孕药物避孕，那么赶快停药，因为停药后6个月才可怀孕。这6个月间，可使用避孕套避孕。

如果您正在减肥，请赶快停止。如果您现在十分消瘦，赶快采取“增肥”措施。要知道，让身体保持一定量的脂肪，对宝宝和您自己都会大有好处。否则，不仅不利于受孕，还会增加宝宝在出生后第一年

