



家庭保健丛书

广东旅游出版社

Jiatingbaojiancongsu

王方凌 编著

孕 妇

护理与禁忌

YUNFUHULIYUJINJI

十月怀胎，如何生活才能保证母体健康无恙和腹中胎儿的正常发育，

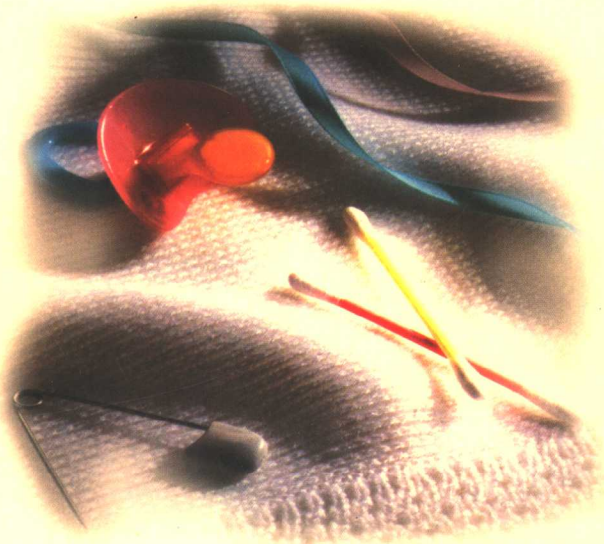
这门学问，是每一个孕妇（尤其初孕）都必须熟识的。

本书阐述了妊娠中常患疾病的治疗与护理；孕吐、水肿、

排泄异常的科学处理；饮食宜忌；日常生活指导；

早产、难产、流产的预防；及至妊娠中性生活问题等等。

家有此书，孕妇安全，亲人放心，自无不测之患。





家庭保健丛书

广东旅游出版社

Jiatingbaojiancongsu

孕 妇

护理与禁忌

YUNFUHULIYUJINJI

王方凌 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇护理与禁忌/王方凌编著. —广州: 广东旅游出版社,
1997. 12

(家庭医疗保健系列)

ISBN 7-80521-868-4

I. 孕… II. 王… III. ①妊娠期—护理 ②妊娠期—
禁忌 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 11452 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

番禺石楼官桥彩色印刷厂印刷

(广州市番禺石楼官桥村)

850×1168 毫米 32 开 6.75 印张 125 千字

2003 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 8.00 元

家庭保健丛书

Jiatingbaojiancongsu

序

古圣人——孟子曰：“不孝有三，无后为大”。此话虽然古板一点，但尚有其现实意义。作为父母，都希望生育一个身心健康、聪明活泼的 BB，延续他们的下一代！为此，首先接触到的当然是“怀孕”问题。

一个怀孕的妇女，从受精开始，到生产为止，在这十个月的期间，很多平时没有出现（也不会出现）的问题，都会出现，或可能出现，如果没有这方面的知识，临时便会手足无措。

而且，在日常生活中，孕妇有哪些禁忌？需要怎样护理？该如何补充营养才能使母体及胎儿健康无恙？又当如何调节生活才能安产顺产？这都是孕妇及其家属亟须知道的常识。

还有，怀孕期间特别容易发生身体不适和多种疾病，对这些不适和疾病要如何处理又是一大问题。本书对上述方面的问题都作了科学而详细的阐述和指导。

如果要清除妊娠中的烦恼，安心地过着正常的妊娠生活，本书是您不可或缺的读物。可谓家有此书，孕妇安全，亲人放心，自无不测之患！

目 录

孕妇的护理与用品

序

第一章 怀孕的征象

- (2) 停经
- (3) 胃口变化
- (3) 孕吐
- (4) 小便次数增加
- (4) 基础体温持续升高
- (4) 其他征象

第二章 孕妇的保健

- (8) 妊娠体检
- (10) 十月怀孕经过情形
- (13) 注意体重异常增加
- (14) 注意肚子异常隆起
- (15) 妊娠水肿¹⁾
- (17) 妊娠呕吐
- (20) 妊娠小便频繁与小便不利

目 录

家庭医疗保健系列

- (22) 妊娠腰痛
- (25) 妊娠中毒 (又称子痫)
- (29) 妊娠下阴出血
- (33) 妊娠腹痛
- (34) 妊娠分泌物增多
- (35) 妊娠褐斑
- (37) 妊娠尿意与炎症
- (38) 妊娠痔疮
- (39) 妊娠静脉痛

第三章 妊娠中各种疾病的处理

- (44) 盲肠炎孕妇须知
- (45) 糖尿病孕妇须知
- (47) 梅毒孕妇须知
- (48) 肝病孕妇须知
- (49) 曾怀葡萄胎孕妇须知
- (52) 曾患宫外孕孕妇须知

目 录

孕妇的护理与禁忌

第四章 早产、流产、安产

- (56) 职业女性应多留意
- (57) 定期检查是关键
- (59) 重复堕胎要不得
- (61) 流产原因要改正
- (62) 过度疲劳易早产
- (64) 治疗早产、流产秘方

第五章 预产期的异常征兆

- (70) 预产期分泌物增多
- (72) 预产期腹部疼痛
- (73) 预产期死胎
- (75) 预产期横胎

第六章 高龄产妇

- (78) 高龄产妇不利多
- (79) 提高警惕注意保养

目 录

家庭医疗保健系列

(81) 高龄丈夫对胎儿没有影响

第七章 孕妇、婴儿与遗传

(84) 生男生女的学说

(86) 先天性异常与遗传关系

(87) 精神衰弱症与遗传关系

(89) 肺结核不是遗传疾病

(90) 先天性聋哑不是遗传疾病

(91) 癌症不是遗传疾病

(92) 色盲是伴性(劣性)遗传疾病

第八章 乳、乳汁、血型

(96) 乳房变大与分泌

(98) 乳头凹陷的改正法

(99) 乳汁—最佳营养品

(101) 乳哺—最佳育婴法

(103) 夫妻与婴儿血型的关系

目 录

孕妇的护理与禁忌

(105) 异常孩子与血型的关系

第九章 孕妇的饮食

(108) 孕妇——一人饮食二人吸收

(110) 营养必须多样化

(112) 小心蔬菜染上农药

(113) 慎食食物复制品

(115) 吃含 PCB 鱼类会导致死胎

(117) 孕妇不宜饮酒

(118) 孕妇应少食刺激性食物

(120) 吸烟损害胎儿发育

(121) 孕妇一至三个月食谱

(131) 孕妇四至十个月食谱

(144) 点心

(147) 坐月子食谱

目 录

家庭医疗保健系列

第十章 孕妇的运动指导

- (156) 运动的条件
- (157) “呼吸法”运动
- (159) 孕妇体操 (一)
- (166) 孕妇体操 (二)

第十一章 孕妇生活指导

- (178) 切勿过度疲劳
- (179) 切勿远道旅行
- (181) 妊娠中避免 X 光检查
- (182) 妊娠中禁服安眠药
- (183) 妊娠患病不可擅服药物
- (185) “胎教之谈”不可信
- (187) 怀孕时别喝可乐
- (187) 产前乳房护理
- (188) 妊娠沐浴
- (188) 孕妇的穿著

目 录

孕妇的护理与禁忌

- (190) 孕妇应避免与宠物接触
- (192) 孕妇应避免噪音
- (194) 妊娠期间应节欲
- (195) 冷气开启要留意
- (196) 婴儿用品的准备
- (198) 妊娠后期的保养
- (199) 防止便秘的发生
- (201) 使用中性洗洁剂应注意事项
- (203) 怀孕期间经常出现的症状

第一章

怀孕的征象



怀孕——生男育女，这是每一个结婚女性的天职。虽然现代女人大都喜欢多享受几年二人世界，但终于，那也是一件不能避免的事。

女人第一次怀孕，由于没有经验，对于一些应该注意和必须做到的事，往往心中无数，形成各方面的被动。

女人初次怀孕到底有哪些征象呢？大抵有下面几方面：

【停经】

一个月经规则的结婚女子，如果她的月经到期不来，我们第一个猜测她一定是怀孕了。不过我们总要等月经过期两个星期以上才谈得证实怀孕。世界上很少女人会一点不脱班的每 28 天或 30 天行经一次，5 天到 10 天的参差有时会无缘故的发生，既不是怀孕，也不是有病，以后的月经仍有规律的来到。因此，停经到底是否怀孕，还必须检验尿的反应，并加上听诊。

于月经预定日的前后，仅排出少量，或颜色较淡疑似月经的分泌物时，也可能是怀孕。

月经的产生是由于子宫内膜的剥离，怀孕以后，这层内膜会发生变化，成为妊娠脱落膜帮助受精卵的着



半夜以前，一小时的睡眠比凌晨三点后的睡眠更有价值。

床，但是因为子宫下部的内膜无法变成脱落膜，一部份会像月经般地流出来，于是便有疑似月经的出血现象。而怀孕确定后，有人以为这就是最后一次月经，于是会把预产期算错。

【胃口变化】

为什么孕妇会有胃口的改变？医学还没有找着确实的解答。虽然有的孕妇没有这样的感觉，但是多数的人在月经过期一星期后，就会感觉到这种改变，例如喜欢吃酸食，食欲不振和呕吐。这种情形往往在早晨比较厉害，所以有人称它为“朝疾”，过了一些时候，多数的“朝疾”就自动消失，虽然例外持久的例案也有。剧烈的呕吐是足以致命的，如果治疗无效，只有去掉胎儿一法可以得到痊愈。你也许不相信，不过事实确有这样的奇效，不能进滴水的呕吐孕妇在取出胎儿数小时后即可吃一碗饭。

【孕吐】

因食物的味道而感到刺鼻，因此会有反胃的现象出现：

唾液的分泌增多。

恶心呕吐。

对食物的嗜好改变。

食欲不振，或过盛。

食物积存于腹，胸口发闷。

大部份怀孕的妇女都会出现这一类肠胃的症状，称之为“孕吐”。

健康的最好药品是运动，长寿的最好补品是美好的心情。



有时于月经完全停止前即有孕吐的现象，所以必须特别注意，经常会有人误以为自己患了肠胃病，而到内科求诊，并做 X 光检查，因此才发觉是怀孕。

平时胃肠不好的人，不妨先到平日常去的内科求诊，如果一定要照 X 光，最好是在月经来潮时，或月经之后比较安全。

这类的肠胃症状很容易受到心理因素的影响，所以十分渴望怀孕的人，或是畏惧怀孕的人，会因为月经的迟来而引起潜在的自我暗示，于是产生类似的症状。

【小便次数增加】

在怀孕初期，孕妇会奇怪为什么时常想小便，这并不是膀胱里有了病，而是在膨大的子宫压着并且扯着膀胱，以至给孕妇有膀胱膨胀的感觉。其实当孕妇去小便时，尿量却少了。在怀孕进展到三四个月以后，子宫长出了盆腔，它对膀胱的刺激也减去，孕妇的小便又恢复正常。不过这种情形一定会复发，那是在临近生产的时候，那时胎儿的头降入盆腔里，又压在膀胱上面。这种情形不需要治疗，治疗也不会有效果。

【基础体温持续升高】

一般基础体温曲线维持正常的人，其低温期与高温期表现得非常清楚，如果高温期持续有 15 天以上，便可能是怀孕了。

【其他征象】①轻微的发热——怀孕时，新陈代谢的作用特别旺盛，有些人于月经迟来的那一刻起，会连续有二、三个礼拜的时间维持 37.23 度的微热。



长寿四步曲：心不烦，脸不板，嘴不贪，体不懒。

如果再加上慵懒等症状，也许会误以为得了结核性的疾病，而接受 X 光的照射，直到获知是怀孕才开始担心是否对胎儿造成不良影响，这点需要特别注意。

②乳房的变化——有些人在早期会有乳头发黑、乳房发胀的感觉，有时乳头会特别敏感而疼痛。

③神经方面的症状——产生头痛、晕眩、心悸、喘息、失眠、慵懒等属于神经方面的症状。

一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。

