

孕产妇 健康生活指南



远离生活误区，选择健康的生活方式
是获得健康、减少疾病的
最简便易行、最经济有效的途径。



优生知识 **21** 问

养胎保胎 **26** 问

孕期饮食 **47** 问

孕期起居 **24** 问

疾病防治 **51** 问

分娩疑惑 **41** 问

产后饮食 **32** 问

产后起居 **15** 问

产后保健 **60** 问

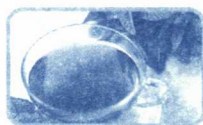
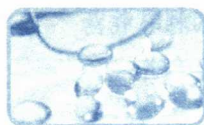


河北科学技术出版社

孕产妇

健康生活指南

望岳◎编著



YUN CHAN FU
JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇健康生活指南/望岳编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5375-3540-3

I. 孕… II. 望… III. ①孕妇—妇幼保健—指南
②产妇—妇幼保健—指南 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006845 号

孕产妇健康生活指南

望岳 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 186 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 21.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前 言

怀孕和分娩是女性一生中最为重要的一个阶段，这期间的生活状态，不仅关系到女性以后自身的健康状况，也和胎儿和孩子未来的成长发育息息相关。

虽然后天的喂养和教育与宝宝的智商、身体素质密不可分，但起决定作用的却是先天的各项条件，如孕前夫妇双方的身体素质和心理状况、孕妇在孕前和孕中营养的补充、生活调理与防病治病等。只有先天遗传素质较好的孩子，才可能在后天的培养和教育下，获得较高的智商和强健的体魄。因此，掌握科学的生活方式，养成良好的生活习惯，是每一对夫妇明智的选择。

本书针对孕妇和产妇的生活、工作、饮食、起居、防病治病均做了针对性的指导，是每一位孕妇/产妇的床头保健必备书。

——编 者

目 录

一、优生知识 21 问

怀孕前应做好哪些准备·····	(1)
新生命的开始需要哪些条件·····	(2)
怎样创造良好的受孕环境·····	(2)
“抢红”有利于怀孕吗·····	(3)
在蜜月里怀孕好吗·····	(3)
生男生女能自己选择吗·····	(3)
患有哪些疾病不能生育·····	(4)
婚后生活多长时间不孕即应到医院检查·····	(4)
影响女性不孕的因素有哪些·····	(5)
女性不孕应做哪些检查·····	(6)
妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题·····	(6)
停用避孕药多长时间才可以怀孕·····	(7)
怎样才能知道自己是不是怀孕了·····	(7)
做过人工流产的妇女停多长时间才可以怀孕·····	(8)
带环怀上的胎儿能要吗·····	(8)
服用避孕药期间怀上的胎儿能要吗·····	(9)
怎样计算预产期·····	(9)
发生妊娠呕吐怎么办·····	(9)
妊娠期有多少周？如何区分早、中、晚期妊娠·····	(10)
什么是遗传？与优生和胎教有什么关系·····	(10)
旅游途中怀孕有什么不妥·····	(11)

二、养胎保胎 26 问

什么是“保胎”？为什么不宜盲目保胎·····	(12)
保胎要注意哪些事情·····	(12)
孕妇的饮食营养对保胎有何影响·····	(13)

自然流产时可以进行保胎吗	(13)
用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害	(14)
维生素 E 有保胎作用吗	(14)
大龄孕妇保胎有什么方法	(15)
什么是胎教	(15)
怎样进行胎教	(16)
未来孩子的智力取决于哪些因素	(18)
怎样促进胎儿大脑的发育	(19)
怎样推断腹中宝宝发育是否正常	(19)
您了解胎儿的成长过程吗	(20)
为什么说妊娠早期胎儿的发育特别重要	(22)
什么是遗传性疾病	(22)
怎样预防遗传性疾病	(23)
如何减少有缺陷婴儿的出生	(24)
胎儿先天性畸形有哪些类型和表现	(24)
引起胎儿发育异常的因素有哪些	(25)
什么是宫外孕	(26)
宫外孕有何症状? 怎样处理	(26)
什么叫胎儿宫内发育迟缓? 如何防治	(27)
怀孕晚期阴道出血的原因是什么? 如何防治	(27)
什么叫早产? 可以预防吗	(28)
自然流产的原因有哪些	(29)
什么是习惯性流产? 哪些原因可造成习惯性流产? 怎样处理	(30)

三、孕期饮食 47 问

孕期需要哪些营养	(31)
怀孕早期饮食如何安排	(35)
怀孕中期应怎样增加营养	(36)
妊娠晚期如何安排饮食	(37)
怀孕后为何爱吃酸性食物	(38)
怀孕后需要忌口吗	(38)
为什么孕妇食量宜适当增加	(39)
DHA 是什么? 孕妇如何摄取	(39)
孕期多吃鱼可以吗	(40)

孕妇应如何补铁	(40)
孕妇吃猪腰为何要小心	(41)
为什么孕妇宜多吃蔬菜、多喝水	(41)
多喝骨头汤能补钙吗	(42)
孕期吃干果为什么能增进胎儿智力	(42)
哪些食物孕妇不宜多吃	(43)
孕妇应该怎样补锌	(43)
怀孕时水果吃多少合适	(44)
孕妇饮水需注意什么	(44)
孕妇为什么忌多吃海带	(45)
怀孕后需要补碘吗	(45)
为什么孕妇忌过多饮茶	(45)
孕妇为何忌食山楂	(46)
为什么孕妇忌饮酒	(46)
为什么孕妇不宜吃油条	(46)
孕妇吃兔肉生出的婴儿便是兔唇吗	(47)
为什么孕妇忌多吃咸鱼	(47)
为什么孕妇忌多食酸性食物	(48)
孕妇为什么忌多吃糖	(48)
孕妇为什么吃土豆要小心	(48)
孕妇为什么忌饮可乐	(49)
孕晚期为什么要控制体重	(49)
孕妇为什么忌常吃精制食物	(50)
为什么大龄孕妇要忌口	(50)
孕妇为何忌多食人参、桂圆	(51)
为什么孕妇不宜多吃含咖啡因的饮料和食品	(51)
为什么孕妇忌多食热性调料	(51)
怀孕后为何忌擅自进补	(52)
孕期补充维生素 C 有什么好处	(52)
为何孕妇忌食薯条、薯片	(53)
孕妇为什么宜少吃黄芪炖鸡	(53)
为何孕妇忌吃动物肝脏	(53)
缓和孕吐的饮食小窍门有哪些	(54)
哪些药膳治妊娠呕吐	(54)
妊娠便秘如何注意饮食	(55)

妊娠毒血症如何安排饮食	(55)
孕妇贫血饮食应注意什么	(55)
妊娠下肢痉挛如何调理饮食	(55)

四、孕期起居 24 问

为什么孕期宜多睡眠	(56)
孕妇可以睡电热毯吗	(57)
为什么孕妇忌睡席梦思床	(58)
妊娠晚期睡眠什么姿势好	(58)
怀孕后为什么老爱做梦	(59)
孕期干家务要注意什么	(60)
孕妇的走、坐、站要注意什么	(61)
孕期为什么忌穿高跟鞋	(61)
为什么孕期忌长时间吹电扇	(62)
大龄孕妇的生活调适有哪些秘诀	(62)
为什么孕妇忌用电吹风	(63)
孕期为什么忌过多接触洗涤剂	(63)
为什么孕妇忌随意拔牙	(63)
妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重	(64)
孕妇可以打麻将吗	(65)
住高楼的孕妇要注意什么	(65)
孕妇为何忌擅自减肥	(65)
为什么孕妇忌噪声	(66)
孕妇有必要使用净水器吗	(67)
为什么孕晚期忌坐浴	(67)
为何孕妇居室忌放花草	(68)
孕妇洗衣服要注意什么	(68)
孕妇如何选择内衣和鞋子	(69)
怀孕期间应不应该戴乳罩	(69)

五、疾病防治 51 问

妊娠高血压综合征是怎么一回事	(71)
----------------------	------

可以预防妊娠高血压综合征的发生吗	(72)
患有妊高征应怎么办	(72)
孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办	(73)
孕期出现阴道流血有危险吗	(73)
患有子宫肌瘤怀孕后怎么办	(74)
怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办	(75)
孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害	(75)
孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗	(76)
怀孕期间患上真菌性阴道炎怎么办	(76)
甲亢患者怀孕后应注意哪些问题	(77)
患有心脏病的妇女怀孕后应注意些什么	(77)
孕妇患有淋病应如何治疗	(78)
患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常	(79)
患糖尿病的孕妇应注意哪些问题	(80)
患有结核病, 选择什么时间生育最好	(80)
妊娠期胰腺炎是怎么回事	(81)
孕妇腰背疼痛怎样居家护理	(81)
孕妇尿频怎样居家护理	(82)
孕妇皮肤痒疹怎样居家护理	(82)
孕妇发生便秘怎样居家护理	(82)
孕妇胃烧灼性疼痛怎样居家护理	(83)
什么叫高危妊娠? 应该注意什么	(83)
孕妇患坏血病为何要补充维生素 C	(84)
孕妇发生贫血有哪些危害	(84)
孕妇怎样防止出现贫血	(85)
孕妇患子痫病有何特征? 怎样预防与监护	(85)
孕妇血小板减少者应注意什么事项	(86)
孕妇发生感冒怎么治疗	(86)
孕妇防治感冒可做哪些保健操	(87)
孕妇怎样预防流感	(88)
孕妇怎样防治瘙痒症的发生	(88)
妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好	(89)
孕妇发生腹痛怎么办	(89)
孕妇下肢静脉曲张应注意哪些问题	(90)
孕妇如何防治口腔和牙齿疾病	(90)

妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物	(91)
孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力	(91)
孕妇为何易发生唇、舌、口角炎? 怎样防治	(92)
孕妇患眼干燥症补充何种营养素好	(92)
孕妇鼻出血是怎么回事? 怎样处理	(93)
妊娠出现生殖器单纯疱疹有何危害? 应如何处理	(93)
如何治疗真菌性阴道炎	(94)
患妊娠便秘应用哪些食疗方	(94)
什么是弓形虫病? 它是怎样传播的	(95)
孕妇发生头痛时怎么办	(96)
什么是仰卧综合征? 怎么引起的? 怎样预防	(96)
孕妇某些部位疼痛是什么原因? 如何减少疼痛	(97)
孕妇肥胖有何危害? 应怎样调理饮食	(97)
孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办	(98)
孕妇应如何预防雀斑和褐斑加重	(99)

六、分娩疑惑 41 问

什么时候胎头应该入盆	(100)
到了预产期胎头为什么仍然不入盆	(100)
妊娠后期经常出现宫缩会引起早产吗	(101)
临产前需要做好哪些准备	(101)
到了预产期就能分娩吗	(102)
过了预产期还未分娩? 该怎么办	(102)
怎样才能知道自己已经临产? 怎样分辨假临产	(103)
在什么情况下应该去医院	(103)
提前入院待产好吗	(104)
可以不去医院而在家里接生吗	(104)
夏天生孩子要注意哪些问题	(105)
入院后需要做哪些检查	(106)
临产时为什么要做肛诊或阴道检查	(106)
分娩前为什么要把阴毛刮掉	(107)
临产后还可以吃东西吗	(107)
如果一切正常, 胎儿是如何娩出的	(107)
哪些因素决定着分娩的顺利程度	(108)

为什么有的孕妇胎位时而正常，时而不正常·····	(109)
见红是怎么回事·····	(109)
“开骨缝”是怎么回事·····	(109)
第一产程该怎么做·····	(110)
第二产程应怎样和医生配合·····	(110)
第三产程的临床经过是怎样的·····	(111)
分娩过程中用什么方法可以减轻疼痛·····	(111)
如何保护会阴不受伤害·····	(112)
新生儿出生后需要做哪些处理·····	(112)
为什么要让新生儿大声啼哭·····	(113)
新生儿出生后不哭怎么办·····	(113)
如何评定新生儿的成熟程度·····	(113)
胎盘已剥离会有什么征兆·····	(114)
如何娩出已剥离的胎盘·····	(114)
分娩后为什么还要观察 2 小时·····	(114)
为什么会发生产后出血？应该怎样防治·····	(115)
为什么会发生会阴裂伤？如何避免·····	(115)
什么情况适合做会阴侧切术·····	(116)
会阴侧切术会影响以后的性生活吗·····	(116)
什么是引产·····	(117)
如果孩子生不下来，是否应该引产·····	(117)
什么样的引产方法合适·····	(117)
分娩必定要经历剧痛吗·····	(118)
多胎妊娠应注意什么·····	(119)

七、产后饮食 32 问

“月子”饮食有哪些注意事项·····	(121)
什么样的食谱适合产妇食用·····	(122)
增进乳汁分泌的饮食有哪些·····	(123)
产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗·····	(124)
产妇能吃水果吗·····	(124)
产妇产后吃红糖，喝黄酒科学吗·····	(124)
产妇能不能吃生菜、冷饮·····	(125)
产妇能吃巧克力吗·····	(126)

产妇可以吃麦乳精吗	(126)
产妇吃鸡蛋是不是越多越好	(126)
“月子”期间能不能吃味精	(127)
“坐月子”期间可以节食吗	(127)
产妇吃莲藕好吗	(128)
产妇能不能吃黄花菜	(128)
产妇能吃黄豆芽吗	(128)
产妇能不能吃海带	(128)
产妇能吃莴笋吗	(128)
为什么提倡产后吃红糖	(129)
为什么吃公鸡能催乳	(129)
产后如何补铁	(130)
产妇宜吃什么水果	(130)
产妇喝汤有什么讲究	(132)
“月子”食谱如何安排	(132)
什么食疗方能治产后出血	(134)
产妇康复食谱怎样安排	(134)
产后催乳有哪些药膳	(135)
为何产后滋补不宜过量	(137)
产后能喝茶吗	(137)
产后为何忌吃辛辣温燥食物	(138)
产后马上服用人参为什么不好	(138)
为什么产后忌喝高脂肪浓汤	(139)
为什么“月子”忌食寒凉生冷食物	(139)

八、产后起居 15 问

产妇为什么特别爱睡觉	(140)
怎样合理布置产妇居室	(140)
产妇的衣着服装有讲究吗	(141)
产妇采取什么样的睡觉姿势最好	(142)
产后为什么会发生便秘？应该如何预防	(142)
产后多长时间解大便	(143)
产后发生肛裂怎么办	(143)
产后发生痔疮怎么办	(143)

产后为什么要及时排尿·····	(144)
产妇为什么尿量特别多·····	(144)
为什么“坐月子”期间忌完全卧床·····	(145)
产妇为什么忌睡弹簧床·····	(146)
为什么产后忌过早瘦身·····	(146)
产后发烧为什么要小心·····	(147)
产后患上哪些疾病忌哺乳·····	(147)

九、产后保健 60 问

产褥期护理要注意哪几方面·····	(149)
怎样预防产褥期中暑·····	(151)
怎样预防产褥期精神病·····	(151)
产后生活的护理要点有哪些·····	(152)
产后为什么会发生脱发·····	(154)
产后腰痛的原因是什么·····	(155)
产后会阴部应该如何护理·····	(155)
产后出汗多应怎样护理·····	(156)
如何才能使子宫尽快恢复原来正常的位置·····	(156)
产后会阴血肿怎么办·····	(157)
怎样防治痔疮·····	(157)
产后贫血需要输血治疗吗·····	(158)
产后为什么易发生排尿困难？产后排尿困难怎么办·····	(158)
产后发热是不是感染·····	(159)
经常感到肚子一阵一阵的痛，这是为什么·····	(159)
产后束腰好不好·····	(160)
产后蝴蝶斑可用什么药治疗·····	(160)
产后常见的不适症状有哪些·····	(161)
产后阴道和外阴会发生什么变化·····	(161)
怎样才能知道子宫复旧的情况·····	(162)
怎样预防产后便秘·····	(162)
产后如何注意卧床姿势·····	(163)
产后锻炼应注意什么·····	(163)
产妇保养有哪些误区·····	(164)
产后洗浴应注意什么·····	(166)

产后会阴胀痛如何处理	(166)
为什么分娩后睡眠和休息应充足	(166)
分娩后怎样保护牙齿和眼睛	(167)
产后怎样保养乳房	(167)
产后怎样护发	(168)
母乳喂养如何才能做到不影响产妇体形	(169)
中医如何治疗产后掉发	(169)
治疗恶露不净的食疗方有哪些	(172)
产妇在产后阴道痛是怎么回事? 应如何治疗	(173)
什么是子宫脱垂? 怎样预防子宫脱垂	(173)
辅助治疗子宫脱垂的食疗方有哪些	(174)
产妇怎样预防产后子宫变位	(174)
产妇治疗尿失禁应做哪些保健操	(175)
产妇产后为什么会患膀胱炎及肾盂肾炎	(175)
辅助治疗产后泌尿感染的食疗方有哪些	(176)
产后贫血是怎样引起的? 有哪些食疗方	(176)
产后为什么易发生消化不良	(177)
辅助治疗产后消化不良的食疗方有哪些	(177)
辅助治疗产后便秘的食疗方有哪些	(178)
产妇发生肛裂的原因有哪些	(178)
产妇怎样防治肛裂	(179)
怎样防治产后盆腔静脉曲张	(179)
产妇如何防治肌纤维组织炎	(180)
产后身痛怎么办	(180)
产后尾骨痛是怎么回事? 如何防治	(181)
产后耻骨疼痛是怎么回事? 怎样防治	(181)
怎样预防产后足跟痛	(182)
产后为什么要严防感冒	(182)
辅助治疗后感冒的食疗方有哪些	(183)
辅助治疗急性乳腺炎的食疗方有哪些	(183)
辅助治疗产后中暑的食疗方有哪些	(184)
产妇在产后牙齿易松动是怎么回事? 怎么办	(184)
预防产后抑郁主要有哪些方法	(185)
有利产后身体康复的食疗方有哪些	(185)
产后6周还需要检查吗? 都检查些什么	(186)

『一』优生知识 21 问



怀孕前应做好哪些准备

优生学家的研究证明，妇女在怀孕之前就应做好优生的准备。

(1) 了解自己的体重。如果体重低于正常值，应适当增加饮食，锻炼身体，使自己的体重达到标准，以贮备足够的营养，为将来胎儿的正常发育生长打下一个良好的基础。而超重的妇女，最好在怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕。因为孕期体重还要增加 12.5 千克，过于肥胖的妇女，如果体重指数即体重（千克）与身高（米）的平方之比大于 24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等并发症。

(2) 贮备必需的营养、维生素及微量元素。准备怀孕的妇女，可多吃些牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、乳制品、谷类、海产品等。这些食物含铁、钙、叶酸及微量元素较高。

(3) 戒除不良习惯。吸烟、饮酒、吸毒等对精子、卵子及受精卵均有毒害作用，应在怀孕之前先戒除。等怀孕后再戒往往为时已晚。

(4) 避免工作环境中的不良因素。如放射线、噪声、化工原料等，有条件者应适当调换工作岗位。

新生命的开始需要哪些条件

一个生命的形成由无数个偶然成分构成。

女子进入性成熟期后，每个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟并排出卵子，排卵通常发生在两次月经中间，确切地说，是在下次月经来潮前的14天左右。排卵后卵子进入输卵管最粗的壶腹部，在此等待精子。男方一次射精能排出数亿个精子，但能到达输卵管壶腹部的一般不超过200个。在众多精子中，只有一个精子能和等待在输卵管内的卵子结合完成受精作用。精子进入卵子，两性原核融合形成一个新细胞的过程称为受精。新的细胞称为受精卵，又称孕卵，是一个新生命的开始。

受孕是一个复杂的生理过程，受许多因素影响。卵巢需排出正常的卵子，精液中要有活动能力较好的正常精子，卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合为受精卵，即形成“种子”，受精卵能被输送到子宫腔中，子宫内膜必须适合孕卵着床，就像一颗有生命力的“种子”需要适宜的“土壤”一样。这些条件只要有一个不正常，便会影响受孕。卵子从卵巢排出后15~18小时受精最好，如果24小时内未受精则开始变性，失去受精能力。精子一般在女性生殖道中可存活3~5天，这段时间内具有受精能力。所以在排卵前2~3天或排卵后24小时内，也就是下次月经前的12~19天性交，受孕的机会最高。

怎样创造良好的受孕环境

受孕时的良好环境，是优生不可缺少的条件。

我国古时候就很重视客观环境和优生的关系，如大风大雨、大雾、大寒大暑不孕，雷电霹雳、日蚀月食不孕，甚至没有明月的阴沉天气也不孕。这虽然有些迷信色彩，但也不无科学道理。因为恶劣的自然环境给夫妻双方心理带来不利的影响。因此，理想的受孕日子最好是空气清新、令人精神振奋及精力充沛的日子。

卧室的环境首先应尽量安静，不受外界不良环境所干扰；其次，保持室内空气流通；室内陈设也应摆放得整洁有序，被褥、枕头等床上用

品清洁整齐，最好是刚刚洗晒过，能散发出一股清香的味道。恬静的环境，往往使人产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，能在最佳的环境下播下爱情的种子。

“抢红”有利于怀孕吗

所谓“抢红”，指的是在妇女月经期性交。在某些地方，有“抢红”容易怀孕的说法，其实这种说法是毫无道理的。

妇女卵子的排出多发生在下次月经来潮的前14天左右，月经期性交则完全错过了受孕时间即排卵期前后2~3天，因此不会怀孕。相反，月经期性交还会导致子宫内膜感染、子宫内膜异位症等疾病而造成不孕症。因此，“抢红”有利于怀孕的说法是错误的。

在蜜月里怀孕好吗

蜜月怀孕称为“座上喜”。有人认为，蜜月生的宝宝聪明，其实这是不符合科学生育的旧观念。

从优生学和生物学最新观念来讲，“座上喜”不利于优生。因为新婚蜜月期间，夫妻为筹备婚礼疲劳不堪，新婚佳期少不了陪酒吸烟，酒中乙醇、烟中尼古丁等都可间接或直接使发育中的精子和卵子受损害。加之蜜月期间性生活频繁，精子和卵子质量下降。这种受毒害而质量又不高的受精卵发育成胎儿，容易导致流产、死胎、胎儿畸形、智力低下等后果。因此，新婚夫妇不宜在蜜月期间怀孕。

新婚夫妇在蜜月期间宜采取避孕措施，在婚后1~2年再孕。如果双方年龄较大，特别是女方年龄较大，生育时间不宜等待时，可以在婚前充分准备的基础上，于结婚3个月后再孕较为合适。此时体力已经调整，性生活也比较适应了。

生男生女能自己选择吗

“生男、生女都一样”，这种说法是十分正确的。但随着医学的发