



中国妇幼保健专家
ZhongGuo FuYou BaoJian ZhuanJia
TeBie TuiJian 特别推荐

孕产妇

登上健康 快车

世界卫生组织母婴健康中心专家组强力推荐

怀孕的女性更需要
健康，因为健康是生命
的开始



健康是生命的基
石，没有健康就没有
一切



◎ 杜翠容/编著

河北科学技术出版社



中国妇幼保健专家
ZhongGuo FuYou BaoJian Zhuanyia
TeBie TuiJian 特别推荐

孕产妇 登上健康 快车

◎ 杜翠容/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇登上健康快车/杜翠容编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.6

ISBN 978-7-5375-3552-6

I. 孕… II. 杜… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 083581 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/季淑华

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

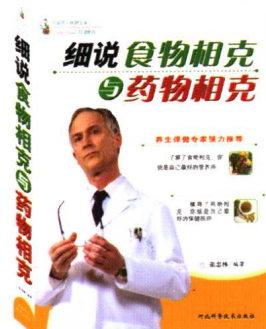
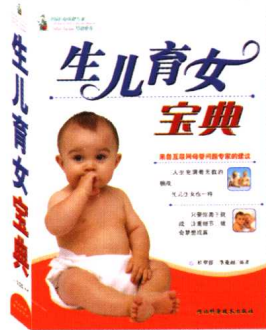
印 张/21

字 数/380 千

版 次/2007 年 7 月第 1 版

印 次/2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元





前 言

自古至今，人类生生不息，一代更胜似一代都离不开女性的孕育。怀孕，对女性来说是人生的一个转折点。自组建一个属于自己的小家庭后，怀孕就成了女性心中的一个结。怀孕吧，又怕失去自己姣好的容貌、窈窕的身材。更无法想像的是，完美的二人世界突然多出一个“第三者”后情形会如何呢？然而，无论你是恐惧、害怕，抑或是犹疑不决，怀孕都是女性无法推卸的神圣使命。只有经历了怀孕之后，女性心中的母爱才得以触发，女性的情愫才更完备，女性的人生才更加完整。

为着生一个聪明健康的宝宝，面对怀孕，女性应该如何去做呢？怎样才能使孕期生活更完美，家庭生活更幸福呢？这是每一位育龄妇女都必须面对的现实问题。只有这些问题得到解决，才能顺利度过孕产期，既生一个聪明健康的宝宝，又无损自身的健康。为此，我们特编撰了《准妈妈必须知道的 600 个问题》、《孕妈妈 40 周生活全书》、《孕产妇登上健康快车》、《生儿育女宝典》系列丛书。旨在帮助广大育龄妇女科学怀孕，健康度过孕产期。

本套书从准妈妈的角度出发，以生一个聪明健康的宝宝为目的，为保证母子平安而科学全面地论述了遗传、优生、胎教以及准妈妈在孕产期的饮食、保健、工作及生活起居等方面的问题，让每一位准妈妈都明白这样一个道理——保护好自己就是保护自己的孩子。

编 者



目 CONTENTS 录

第一篇 21 世纪健康新概念

一切应以健康为重 / 3

世界名人论健康 / 3

健康是生命的根本 / 5

健康是成就事业的本钱 / 5

健康是家庭幸福之源 / 6

健康比金钱更重要 / 8

衡量健康的两把尺子 / 8

衡量健康的标准 / 9

女性健康更美丽 / 11

健康的女人更美丽 / 11

肾虚让女人美丽不再 / 12

肌肤健康 / 15

秀发的健康密码 / 17

玉手的健康呵护 / 18

明眸的健康物语 / 20

口腔健康 / 20

足下生辉好健康 / 21

第二篇 关于孕前保健

孕前心理调整 / 27

计划受孕不可忽视 / 27

调整孕前心绪 / 27

和谐孕前心理 / 28

喜迎妊娠到来 / 28

妊娠是爱情的升华 / 29

孕前生理保健 / 30

孕前准备要充分 / 30

提高身体素质 / 30

孕前锻炼方法 / 31

调适生理机能 / 33

保持最佳怀孕肾气 / 33

准妈妈应将体重调整到最佳状态 / 34

为了下一代，不可轻易隆胸 / 34

孕前饮食营养 / 35

孕前科学安排生活 / 35

做个健康的准妈妈 / 36

孕前科学饮食 / 37

孕前疾病防治 / 40

孕前防治带下病 / 40

孕前治愈贫血 / 46

孕前防治高血压 / 47

孕前治疗慢性肾炎 / 47

孕前治愈肺结核 / 48

孕前治疗糖尿病 / 48

孕前治疗心脏病 / 49

孕前治疗病毒性肝炎 / 50

孕前治疗子宫肌瘤 / 50

孕前治愈梅毒 / 50



孕前治愈膀胱炎、肾盂肾炎 / 51

孕前治愈阴道炎 / 51

孕前慎用药 / 52

做好孕前防疫 / 53

第三篇 孕期日常保健

孕期饮食营养 / 59

母体的营养需求 / 59

胎儿的营养需求 / 60

孕妇需要的营养素 / 61

人体必需的无机盐与微量元素 / 66

妊娠期所需的能量 / 69

为使胎儿聪明孕妇宜加强营养 / 69

孕期饮食营养关乎孩子智商 / 70

孕期营养对胎儿牙齿的发育有重要影响 / 70

孕妇营养宜合理搭配 / 71

孕期营养宜均衡 / 72

孕期补养宜科学 / 73

孕早期膳食宜清淡 / 74

孕中期膳食宜荤素兼备 / 74

孕晚期膳食宜讲究质量 / 75

孕妇饮食有讲究 / 75

妊娠反应的饮食疗法 / 76

孕妇要多吃水果 / 77

孕妇忌喝浓茶 / 77

孕妇素食有害于胎儿 / 77

妊娠期手足抽搐是缺乏营养吗 / 78

妊娠期不要吃得太多 / 79

妊娠期应避免吃的食物 / 81

妊娠水肿的饮食疗法 / 81

孕期运动健身 / 82

- 运动的好处 / 82
- 锻炼前的安全措施 / 87
- 妊娠期间的运动 / 88
- 妊娠期运动注意事项 / 89

孕期心理保健 / 89

- 孕妇忌恐惧心理 / 89
- 孕妇忌烦躁心理 / 90
- 孕妇忌依赖心理 / 91
- 孕妇忌忧郁心理 / 91
- 孕妇忌暴躁心理 / 92
- 孕妇忌羞怯心理 / 93
- 孕妇忌备物心理 / 94
- 孕妇忌热切心理 / 94
- 孕妇忌怀疑心理 / 95
- 孕妇忌焦急心理 / 96
- 孕妇忌紧张心理 / 97

孕期生活安排 / 97

- 孕期早保健 / 97
- 孕妇注意生活起居 / 98
- 孕妇需注意的问题 / 100
- 孕妇的居室卫生 / 102
- 孕妇干家务活的注意事项 / 103
- 孕妇应避免的工作和环境 / 105
- 孕妇上班要注意的事项 / 106
- 孕妇的修饰打扮 / 107
- 孕妇护理脸部的方式 / 108
- 孕妇应保养皮肤 / 108
- 孕妇洗澡、洗头应注意 / 109
- 孕妇应做好口腔保健 / 110



- 孕妇应做好乳房保健 / 111
- 孕妇要注意夏季自我护理 / 112
- 孕妇要注意冬季自我护理 / 113
- 孕妇平时活动应注意 / 114
- 孕妇旅游时应注意 / 116
- 孕妇不能进舞厅 / 117

孕期睡眠养生 / 118

- 孕妇宜采取的睡眠姿势 / 118
- 孕妇要保证良好的睡眠 / 119
- 养生睡眠居先 / 120
- 睡得香寿命长 / 121
- 睡眠用具的选用 / 122
- 睡眠环境 / 123
- 睡眠时间 / 123
- 睡眠姿势与朝向 / 124
- 失眠的预防和自我调理 / 125
- 睡前宜忌 / 125

孕期性生活 / 126

- 性生活对妊娠的影响 / 126
- 妊娠初期性生活 / 128
- 妊娠中期性生活 / 128
- 妊娠晚期性生活 / 129
- 孕妇应防止性生活后腹痛 / 130
- 安全性生活 / 130
- 妊娠期不宜过性生活的 5 种情况 / 132

第四篇 孕期自我监护

孕期身体变化 / 135

- 生殖器官的变化 / 135
- 心血管系统的变化 / 137
- 呼吸系统的变化 / 137

消化系统的变化 / 138

泌尿系统的变化 / 139

骨骼系统的变化 / 140

神经系统的变化 / 140

皮肤的变化 / 141

体重的变化 / 141

心理的变化 / 142

孕期异常护理 / 143

发现孕期异常的检查内容 / 143

早孕检查的重要性 / 145

妊娠剧吐的应对措施 / 145

妊娠剧吐的孕妇可用的药膳 / 146

高危妊娠 / 147

高危妊娠评分 / 148

高危妊娠者要注意 / 149

高龄孕妇要注意的 3 个方面 / 149

高龄孕妇不一定会难产 / 150

悬垂腹产妇生孩子会遇到麻烦 / 151

肥胖孕妇生孩子要倍加小心 / 151

妊娠高血压综合征 / 152

有些孕妇要做眼底检查 / 155

疤痕子宫妊娠要注意 / 155

补血 / 156

防止心慌气短 / 156

正确处理鼻塞和鼻出血 / 157

防止牙龈出血 / 158

坐骨神经痛的对策 / 158

胎儿的监护 / 158

做好孕期自我监护 / 158

测量孕妇子宫底高度 / 159



注意监测胎动 / 160
可以听到胎心音的时间 / 162
胎儿臀位的纠正方法 / 162
胎儿脐带绕颈 / 164
前置胎盘 / 165
胎盘早期剥离 / 167
胎儿长不大的常见原因 / 168
胎儿长不大的处理方式 / 168
发生早产的原因及预防 / 169
过期妊娠的危害 / 170
听不到胎心的原因和处理方式 / 171
胎死腹中的表现 / 172
孕期产前检查 / 173
孕期检查的重要性 / 173
初诊的内容 / 173
例行检查的内容 / 174
开始做产前检查的时间 / 174
孕早期检查有必要 / 175
产前特殊检查 / 175
产前检查的时间表 / 176
孕前检查及第 1 次产前检查 / 177
第 2 次产前检查 / 178
第 3 次产前检查 / 179
第 4 次产前检查 / 180
第 5 次产前检查 / 180
第 6 次产前检查 / 181
第 7 次产前检查 / 182
第 8 次产前检查 / 182
第 9 次产前检查 / 183

第五篇 孕期防病与用药

孕期疾病与防治 / 187

仰卧位低血压综合征 / 187

消化不良 / 187

便秘 / 187

痔疮 / 188

下肢水肿 / 188

下肢及外阴静脉曲张 / 188

下肢肌肉痉挛 / 189

腰背疼痛 / 189

晕厥 / 190

妊娠胆汁淤积症 / 190

孕期用药要谨慎 / 191

妊娠期用药的利与弊 / 191

妊娠期用药原则 / 192

对孕妇来说中药也并非绝对安全 / 193

妊娠期不要服用的中草药 / 194

妊娠期不要服用的中成药 / 195

孕妇自行服药危险更大 / 195

孕妇不宜盲目大量补充各种维生素类药物 / 195

孕妇不要过量服用含钙剂 / 196

孕早期孕妇患感冒用药宜慎重 / 196

怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐 / 197

第六篇 产后饮食保健

产妇的营养需求 / 201

产后的饮食安排 / 201

月子里的饮食特点 / 201

月子里饮食宜忌 / 203

产后的合理膳食 / 204

营养对泌乳的影响 / 207

产妇补养食谱 / 208

产后营养类 / 208

产后开胃类 / 214

产后催乳类 / 220

产后饮食宜与忌 / 226

产妇忌多吃红糖 / 226

产妇忌多吃鸡蛋 / 227

产妇忌不吃蔬菜、水果 / 227

产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 / 228

产后忌滋补过量 / 228

产妇在分娩后3个月内忌多吃味精 / 229

产妇在产后忌吃巧克力 / 229

产妇忌急于节食 / 229

产妇忌吸烟喝酒 / 230

第七篇 产后特殊保健

产后特殊护理 / 233

注意卧床2周 / 233

勤绑腹带防止内脏下垂 / 233

腹带的绑法 / 233

严禁洗头 / 234

以温酒水擦澡 / 235

不可抱小孩 / 236

不可替小孩洗澡 / 236

产后阴道松弛的矫治 / 236

产后应适时养生 / 237

产妇忌睡席梦思床 / 238

产妇慎防产褥感染 / 238

产后个人卫生 / 239

产妇应注意产褥期卫生 / 239

产后外阴保健 / 240



产妇忌不刷牙 / 241

产妇忌不洗澡、不梳头 / 241

产后当防抑郁症 / 242

科学坐月子 / 244

科学文明“坐月子” / 244

产后将养 / 245

月子里休养条件 / 246

产后忧郁情绪的调养 / 247

谨防月子病 / 247

产妇的衣着有讲究 / 248

乳母忌穿化纤、羊毛内衣胸罩 / 249

第八篇 产后体形恢复

产后身体保养 / 253

改善你臃肿的体形 / 253

剖宫产后的体形恢复 / 255

产后瘦身计划 / 256

乳房的保养 / 258

产后美腹行动 / 262

腹部的保养 / 263

寻回曼妙的腿和脚 / 264

束腹与束裤的使用 / 266

产后的肌肤保养 / 267

产后美容祛斑 / 272

产后头发的保养 / 273

产后运动方案 / 277

产后运动指南 / 277

产褥操 / 281

腹部肌肉运动 / 283

骨盆肌肉运动 / 284

背部运动 / 285



剖宫产者的辅助运动 / 288

按摩 / 288

产后恢复禁忌 / 291

产妇施行剖宫产后忌不注意异常变化 / 291

剖宫产后恢复期忌忽视保健 / 291

产妇忌轻视产后第一次大小便 / 293

产妇忌不了解产褥期正常现象 / 293

产妇居室忌关门闭窗 / 295

产妇在坐月子期间忌完全卧床休息 / 295

产妇忌穿戴过多 / 296

产妇忌过早劳动和不当劳动 / 296

产妇忌产后性生活过早 / 297

产妇忌产后忽视检查 / 297

产妇忌用某些西药 / 298

第九篇 产后疾病防治

产后异常护理 / 301

产后腹痛 / 301

产妇腋下长肿块 / 301

分娩后腹部硬块 / 302

产后多汗 / 302

产后小便不通 / 302

产后小便失禁 / 303

产后大便难 / 303

产后缺乳 / 304

产后乳汁自出 / 305

产后身痛 / 306

产后不寐 / 308

产后疾病与防治 / 308

产后恶露 / 308

产后恶露不下 / 310