

科学孕产健康生活读本

ZHUN MA MA BAO DIAN

主编 杨晓光 赵春媛

准妈妈 宝典

孕妇保健与禁忌

孕妇就医与用药

孕妇饮食与运动

中国中医药出版社

准妈妈宝典

主编 杨晓光 赵春媛
编委 (以姓氏笔画为序)

王铁钢 方 圆 龙 腾 白天亮
冯贵生 李致远 刘树根 江水源
沈 忱 张春生 武大军 林 路
银满月 程鸿业



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈宝典/杨晓光,赵春媛主编. —北京:中国中医药出版社,2007.9

ISBN 978 - 7 - 80231 - 296 - 8

I. 准… II. ①杨…②赵… III. 妊娠期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128589 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码:100013

传真:64405750

北京纪元彩艺印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.875 字数 187 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN978 - 7 - 80231 - 296 - 8 册数 5000

*

定价:15.00 元

网址:www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话:010 64065415 010 84042153

书店网址:csln.net/qksd/

前 言

高尔基说：“没有母亲就没有英雄。”有了母亲，才有了人类的繁衍；有了母亲，才有了社会的进步与发展。虽然是“栽什么树苗结什么果，撒什么种子开什么花”，虽然是“试管婴儿”已然诞生，但是，离开了母体的孕育和供养，生命的延续仍是不可想像的。母亲之于生命，就如同源头之于江河，根基之于枝叶，因此，关注母亲，就是关注人类的未来，而这一点，对准妈妈们而言，更是尤为重要。

正是基于这种考虑，我们为准妈妈量身编辑了本书，分为“孕妇的保健与禁忌”、“孕妇的饮食与运动”、“孕妇的就医与用药”三部分，从营养、保健、休息、运动、就医用药等方面提供一系列必须和必要的实用知识，旨在使每位准妈妈和即将诞生的宝宝身心健康，和泰安宁，让生命之树常青，让生命之花怒放。

编 者

2007年7月于北京

目 录

孕妇的保健与禁忌

- 怀孕的早期“信号” (1)
- 怀孕后母体有哪些变化 (3)
- 怀孕时的皮肤变化 (5)
- 正常的早孕反应是什么样 (7)
- 孕期可预兆未来健康状况 (8)
- 孕期数字与健康自测 (9)
- 孕前孕期不宜减肥 (10)
- 孕期体重多少为宜 (11)
- 孕妇心理与妊娠分娩的关系 (11)
- 妊娠“三期”的注意事项 (12)
- 妊娠十月的身心调养 (13)
- 宁静恬淡——孕妇最佳心态 (15)
- 孕妇要注意陶冶性情 (16)
- 孕期紧张影响后代大脑结构 (16)
- 孕期紧张影响孩子一生 (17)
- 孕妇情绪不良 后代喜怒无常 (17)
- 孕妇压力大 孩子易患糖尿病 (18)
- 孕妇怎样减压 (18)

- 孕期常见的反常现象 (19)
- 孕妇最容易犯的 20 个错误 (20)
- 孕妇的姿势保健 (23)
- 特殊形体孕妇的保健 (24)
- 孕妇如何安度炎夏 (25)
- 孕妇最需冬阳沐浴 (27)
- 多晒太阳有助胎儿健康 (28)
- 孕妇的冬季保健 (28)
- 孕期如何调控居室温度湿度 (30)
- 孕妇腹部别太求暖 (31)
- 孕妇要学会休息 (31)
- 孕妇睡眠有学问 (33)
- 孕妇安然入睡 5 法 (34)
- 孕妇仰卧的不利因素 (34)
- 孕后期宜选左侧睡姿 (35)
- 孕期失眠及对策 (35)
- 孕妇如何选择床上用品 (38)
- 孕妇勿睡电热毯 (38)
- 孕期选双合适的鞋 (39)
- 孕期乳房的呵护 (40)
- 孕期舒适的 14 个妙方 (40)
- 怎样赶走妊娠纹 (42)
- 孕期防辐射 (43)
- 孕妇常用电脑应多做 3 个练习 (44)
- 怀孕初期应少看电视 (45)
- 孕妇慎洗热水澡 (45)
- 孕期莫洗阴道 (46)

- 怀孕“五不要” (46)
- 宠物对孕妇及胎儿的危害 (47)
- 孕妇养猫狗孩子易患精神病 (47)
- 养宠物时怀孕了怎么办 (48)
- 什么时候开始穿孕妇装 (48)
- 时尚孕妇置装指南 (49)
- 白领孕妇四季装的选择 (49)
- 孕妇衣着的讲究 (52)
- 孕妇内裤的选择 (53)
- 孕妇视力下降不容忽视 (54)
- 孕妇应警惕的眼病 (54)
- 孕妇不宜戴隐形眼镜 (55)
- 孕妇要慎用化妆品 (56)
- 孕妇长期“美白”胎儿易患脑瘫 (57)
- 怀孕后应慎选的6种美容项目 (57)
- 孕期变丑不宜做美容 (59)
- 孕妇尽量少接触洗涤剂 (59)
- 孕育期别涂指甲油 (60)
- 孕妇不宜欣赏摇滚乐 (60)
- 孕妇上班工作要注意什么 (61)
- 怀孕期间不宜“加夜班” (62)
- 孕妇做家务要注意什么 (62)
- 手机对胎儿脑组织有损害 (63)
- 孕妇不宜进舞厅 (63)
- 孕妇出行要注意什么 (64)
- 孕妇出行,留心衣食住 (65)
- 孕妇最好别开车 (65)

- 孕妇乘车宜用安全带 (66)
- 孕妇可以同房吗 (67)
- 孕期亲密宜用安全套 (68)
- 情绪与流产、难产有关 (68)
- 孕晚期怎样避免早产 (69)
- 儿童智力的发展始于子宫 (70)
- 孕妇多动脑 胎儿长心智 (71)
- 不要忽略胎儿的心理健康 (71)
- 母腹内生活关乎胎儿一生健康 (71)
- 孕妇莫忘数胎动 (72)
- 孕早期怎样证明胎儿正常 (73)
- 孕妇勤打扮胎儿可受益 (74)
- 孕妇不必频繁测胎心 (74)
- 孕妇打鼾胎儿会缺氧 (75)
- 麻将声声害胎儿 (75)
- 宫内胎儿十二怕 (75)
- 母胖≠儿壮 (77)
- 母亲超重对胎儿不利 (78)
- 新生儿并非越大越好 (78)
- 孕妇职业可能决定胎儿性别 (78)
- 胎教的作用 (79)
- 胎教需要循序渐进 (80)
- 胎教的三个阶段 (80)
- 形形色色的胎教 (81)
- 怎样进行抚摸胎教 (83)
- 怎样进行语言胎教 (84)
- 怎样进行音乐胎教 (84)

优美音乐并非都适合胎教	(85)
孕妇唱歌惠及胎儿	(86)
孕妇的情绪与胎教	(86)
哪些孕妇易怀畸形儿	(87)
孕妇吸烟可致婴儿猝死增加	(88)
孕妇吸烟可致新生儿哮喘	(89)
孕妇吸烟可致新生儿先天性肢端缺损	(89)
孕妇吸烟所生孩子易患多动症	(90)
孕妇吸烟易生“暴力孩子”	(90)
孕妇吸烟殃及孙辈	(90)
孕妇被动吸烟对胎儿有三害	(91)
怀孕后戒烟有利胎儿健康	(91)
择期生子要不得	(92)
孕妇产前多饮水	(92)
孕妇临产莫紧张	(93)

孕妇的饮食与运动

孕妇从第 13 周开始要增加营养	(94)
妊娠早期的膳食营养	(94)
妊娠中期的膳食营养	(95)
临产妇的膳食营养	(96)
孕妇最佳食品	(97)
孕期宜吃的杂粮	(98)
扬长避短的孕妇食物	(100)



孕妇吃早餐的学问	(101)
孕妇多食植物油可防孩子患湿疹	(101)
孕妇喝鸡精婴儿更健康	(102)
孕妇饮食好孩子不近视	(102)
促进胎儿智能提高的食物	(102)
孕妇适当吃鱼有利胎儿大脑发育	(103)
孕妇多吃海带有利胎儿脑发育	(104)
孕妇补鱼油让孩子手眼更协调	(104)
孕妇吃鱼过量胎儿汞含量会超标	(104)
孕妇要多吃水果青菜	(105)
孕妇常吃苹果好处多	(106)
孕妇日食水果别超过半斤	(107)
帮助孕妇抗斑的食物	(107)
豆浆加蜂蜜治孕妇便秘	(108)
孕妇吃点野菜好	(109)
孕妇多吃些胡萝卜好	(109)
苦味蔬菜可增加孕妇食欲	(110)
孕妇多吃卷心菜有助后代防癌	(110)
孕妇吃红糖有好处	(110)
孕妇吃木糖醇惠及婴儿	(110)
孕妇吃蛋黄有益胎儿健康	(111)
孕妇吃核桃孩子更聪明	(111)
孕妇多吃巧克力 孩子笑得更开心	(112)
孕妇能吃未必是福	(112)
孕妇吃得太好容易患糖尿病	(112)
孕妇不宜多吃酸性食物	(113)
孕期不吃肉易生智障儿	(114)

孕妇慎食肝	(114)
孕妇慎食猪腰	(115)
孕妇吃太多牛肉会使儿子精子减少	(115)
孕妇忌食滑利之品	(116)
孕妇慎食大豆食品	(116)
孕妇不宜吃花生	(116)
孕妇少吃土豆	(116)
孕妇少食甲鱼	(117)
孕妇吃蟹易流产	(117)
孕妇不宜吃火锅	(118)
孕妇不宜吃方便面	(118)
孕妇不宜吃桂圆	(119)
孕妇喝水有学问	(119)
孕妇少喝牛奶	(120)
孕妇不宜服用蜂王浆	(120)
孕妇喝茶应有选择	(120)
孕妇莫用瓷杯喝热饮	(121)
孕妇喝咖啡胎死比率高	(121)
孕妇饮咖啡可致孩子矮小	(122)
过量饮用功能饮料会致孕妇流产	(122)
孕妇吃凉食要适可而止	(122)
孕期慎用补品	(123)
孕妇饮食保健的误区	(123)
孕妇贪杯贻害后代	(125)
孕妇饮酒可致早产	(126)
适量运动对孕妇和胎儿大有好处	(127)
孕妇参加体育运动须知	(127)

孕早期的运动	(128)
孕中期的运动	(128)
孕晚期的运动	(129)
几种适合孕期的运动	(130)
水中健身促顺产	(131)
孕妇最宜散步	(132)
孕妇散步远离马路	(132)
孕妇骑自行车注意什么	(133)
妊娠后期莫远行	(133)
做产前保健操并非人人适宜	(134)
孕妇运动九项注意	(134)
孕妇不宜的运动	(135)

孕妇的就医与用药

为什么要进行孕期检查	(136)
怀孕7个月要查血糖	(137)
妊娠期妇女勿忘查癌	(137)
孕期容易得哪些病	(138)
孕妇需要就医的症状	(138)
如何对付孕期疼痛	(140)
孕妇呕吐是胎儿的自卫反应	(142)
防孕妇晨吐有妙招	(142)
喝水治孕吐 胎儿不中毒	(143)
孕期反酸水怎么办	(144)

孕妇发烧怎么办	(144)
孕妇当心高血压	(145)
孕妇高血压怎么办	(145)
要及早预防孕妇中风	(146)
孕妇哮喘怎么办	(147)
孕妇患肺结核怎么办	(148)
孕妇患胆囊炎怎么办	(148)
孕妇要查乙肝病毒指标	(149)
孕妇乙肝表面抗原阳性怎么办	(150)
孕妇患病毒性肝炎怎么办	(150)
妊娠合并肝损怎么办	(151)
孕妇患阑尾炎怎么办	(152)
孕妇下肢浮肿怎么办	(153)
孕妇患肾炎怎么办	(154)
孕妇白带异常怎么办	(155)
孕妇患蛔虫病怎么办	(156)
孕妇腹泻怎么办	(157)
孕妇便秘怎么办	(157)
孕妇尿频怎么办	(158)
孕妇 GPT 增高怎么办	(159)
孕妇烫伤怎么办	(160)
孕妇淋病会殃及胎儿	(160)
孕妇不可忽视口腔感染	(160)
孕期贫血及其防治	(161)
孕妇水肿的饮食之道	(163)
孕妇预防感冒注意五点	(164)
心脏病孕妇注意什么	(164)

- 孕妇骨盆关节酸痛莫紧张 (165)
- 孕妇感染影响新生儿免疫力 (166)
- 孕妇感染真菌小心伤害胎儿 (166)
- 糖尿病孕妇须知 (166)
- 多次妊娠易患胆石症 (167)
- 怎样预防孕妇下肢静脉曲张 (167)
- 孕妇谨防菌尿症 (168)
- 孕妇腰痛谨防“腰突” (169)
- 孕期皮肤病不可小视 (170)
- 孕妇体痒要警惕 (170)
- 引起孕妇昏迷的常见原因 (172)
- 孕妇眩晕时不妨打哈欠 (172)
- 羊水异常的临床表现 (173)
- 腹痛警惕宫外孕 (174)
- 双胞胎孕妇注意什么 (174)
- 不要盲目保胎 (176)
- 孕妇怎样防痔疮 (176)
- 孕妇患尖锐湿疣必须尽早终止妊娠 (177)
- 高龄孕妇的必要检查 (178)
- 高龄孕妇注意啥 (180)
- 高龄孕妇防流产对策 (181)
- 高龄孕妇如何平安分娩 (181)
- 孕早期心情紧张易流产 (182)
- 精神压力大会引起流产 (182)
- 正确认识初孕期阴道出血 (183)
- 出现流产先兆怎么办 (184)
- 流产与酶缺欠有关 (185)

产前检查不可忽视	(185)
孕妇怎样做 B 超检查	(186)
孕期 4 次 B 超不可少	(187)
孕妇不要滥用超声波检查	(188)
解读孕期 B 超检查单	(188)
孕妇接种疫苗须知	(190)
孕妇被狗咬应及时注射狂犬疫苗	(191)
预防和避免流产应注意什么	(192)
先兆流产者不宜同房	(192)
孕妇临产五大信号	(193)
临产妈妈须知	(193)
生孩子宜缓不宜急	(194)
孕妇临产“五忌”	(195)
自然分娩有助保护新生儿大脑	(196)
自然分娩有利泌乳	(196)
自然分娩还是剖宫产	(197)
如何让自然分娩更顺利	(198)
六种方法增加顺产几率	(198)
妙招缓解分娩痛	(200)
分娩时子宫破裂及预防	(202)
初产妇如何对待分娩	(203)
不可擅自药流	(204)
剖宫产不能想做就做	(205)
怀孕以后为什么不能乱服药	(206)
孕妇怎样安全用药	(207)
孕妇该添哪些药	(209)
孕妇用药提示	(210)

- 患了这些病孕妇慎用药 (211)
- 孕妇用药应选剂型 (212)
- 孕妇应远离的中药 (213)
- 孕期可用哪些抗生素 (214)
- 孕妇抗过敏能用哪些药 (214)
- 孕妇慎用阿司匹林 (215)
- 孕期慎服退热药 (216)
- 孕妇服扑热息痛勿过量 (216)
- 孕妇吃百忧解孩子易得先心病 (217)
- 孕妇补钙要有度 (217)
- 甘草会使孕妇早产 (217)
- 孕妇感冒如何用药 (218)
- 孕妇感冒五类药不宜用 (218)
- 孕期睡眠差忌用催眠药 (219)
- 孕妇禁用安定 (220)
- 孕妇服人参有讲究 (220)
- 孕妇慎用芦荟 (221)
- 孕妇慎用痔疮膏 (221)
- 妊娠期应慎用的外用药 (221)
- 孕妇不宜使用风油精 (222)
- 孕妇用错了药怎么办 (222)
- 孕妇要早补维生素 (223)
- 常服避孕药的女性须补充维生素 (224)
- 孕妇不宜过量补充维生素 (225)
- 孕妇只吃精粮婴儿易患脚气 (226)
- 孕妇叶酸不可少 (227)
- 孕妇如何补充叶酸 (227)

孕妇缺钙的危害	(228)
孕妇缺铁危害多	(228)
孕妇补铁超标易生早产儿	(229)
孕期补铁多孩子行为怪	(229)
孕妇缺铜需补充	(230)
孕妇缺锌影响胎儿骨骼发育	(230)
孕妇缺锌会难产	(231)
孕妇要注意补碘	(231)