

白艳飞
编著

健康枕边书

准妈妈

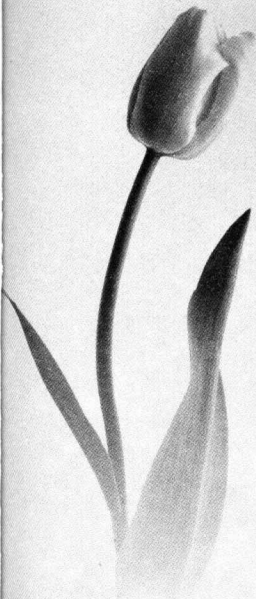


谨献给：想做妈妈、
即将做妈妈、
已经做妈妈的新妈妈

[全面地把握孕育全程，科学合理的健康指导]

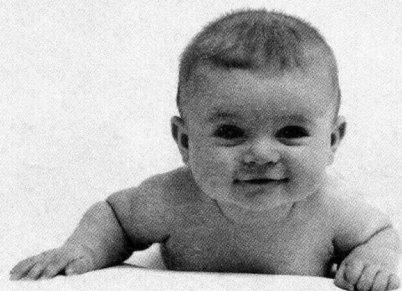
献给所有准妈妈的
健康育儿指南

地震出版社



白艳飞 编著

准妈妈 健康枕边书



[全面地把握孕育全程，科学合理的健康指导]

献给所有准妈妈的
健康育儿指南



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈健康枕边书/白艳飞编著.-北京:地震出版社,2007.8

ISBN 978-7-5028-3171-4

I.准... II.白... III.妊娠期-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 107229 号

地震版 XT200700189

准妈妈健康枕边书

白艳飞 编著

责任编辑:朱 叶

责任校对:汪 明

出版发行:地震出版社

北京民族大学南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.com

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市航远印刷有限公司

版(印)次:2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:236千字

印张:16.5

书号:ISBN 978-7-5028-3171-4/Z·559(3860)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装错误 本社负责调换)

前 言

有人说,一个女人最伟大、最有魅力的时候就是她孕育生命的时刻。是的,在当今思想开放、个性张扬的年代里,每个能够勇敢地肩负起繁衍生息这个重任的女人都会让人为她肃然起敬。因为,她将面临放弃昔日酝酿已久的减肥计划;她将失去与最喜爱的小动物相伴玩耍的日子;她将那些使自己容颜焕发的精美化妆品说再见;她将会在自己奋斗打拼多年的职场上承受更大的压力。这就是在怀孕中的女人难免徒生失落感的原因。

或许准妈妈整日惶恐地担心着宝宝的健康;或许即将成为爸爸的你为妻子的营养而绞尽脑汁;或许全家人都为这个即将到来的小生命而手足无措。不要害怕,不要慌乱,建议你买一本《准妈妈健康枕边书》吧,本书用盈盈细语向你娓娓道来从准备怀孕到怀抱健康宝宝的每一个酸甜苦辣的历程,为你们在迷惑焦虑中找到一个从准妈妈到做好产后妈妈的健康、营养、科学的完美途径。

本书即是为了解决年轻妈妈们妊娠经验不足的困惑而编写的,以准妈妈的健康妊娠和优生优育为目的,从科学受孕、孕期营养、孕期保健、孕期安全、胎教优生、心理健康、安全分娩、产后营养保健八个方面,为准妈妈全面地把握孕育全程提供科学合理、健康全面的指导方案,是值得准妈妈拥有的好书。

给准妈妈的健康清单

孕育一个健康聪明的宝宝,需要准妈妈有一个健康结实的身体和一个

良好的心态,给宝宝一个充足的营养源和温暖的爱巢,下面为准妈妈列一个健康清单。你是合格的准妈妈吗?

1.心理上做好怀孕的准备了吗

如果想做一个健康合格的准妈妈,首先要在心理上做好怀孕的准备,正视自己的伟大行动,拥有一个坦然的心态,快乐、健康地迎接宝宝的来临。

2.平时的生活习惯健康吗

平时不良的生活习惯严重影响着我们的健康,比如抽烟、喝酒、泡吧、养小动物、睡懒觉等等,准妈妈是与这些事绝对无缘的,健康的生活习惯是准妈妈孕育一个健康宝宝的开始,只有提前改正不良习惯,才能开始这个伟大计划。

3.你的饮食营养均衡吗

宝宝将从妈妈的身体里获取他所需的营养,所以妈妈摄取均衡的营养对孕育健康宝宝非常重要,宝宝各时期的生长需要不同的营养,都要靠妈妈这个营养源,所以,天生有一个好身体的妈妈将是健康宝宝得天独厚的优势,为了能孕育一个健康宝宝,准妈妈,你还挑食吗?你还吃一餐省一餐地减肥吗?快快结束这些不良饮食习惯吧。

4.你做过全面的身体检查吗

也许我们都认为自己是非常健康的,但是,也许你正处于一种亚健康状态,常见的一些小毛病也许不会遗传给你的宝宝,但孕期对你自身的安危十分重要,如高血压、低血糖或是一些妇科病等等,这些疾病有可能会阻止你正常受孕,使你空对着宝宝图片望图兴叹,所以,做一个全面的身体检查,因为有一些病是我们看不到甚至感受不到的,让全面细致的体检来帮助我们识别我们身体中的安全隐患。

5.你爱运动吗

现在很多女性由于面临强大的工作压力,每天忙于工作,又加之新组建家庭,琐碎繁杂的家务劳动让她们喘不过气来,应付于工作与家庭之间,就没有时间再出去锻炼,甚至饭后就急于卧倒到床上,连散步也失去了力气,这样长时间积累下去,不仅会造成发胖的可能,还会给自己的身体造成安全隐患,所以,无论有多累,也要抽时间出来锻炼,哪怕饭后走一走,也是对自己健康负责的表现。

6.你爱吃垃圾食品吗

垃圾食品以它美味和种类繁多的强大魅力吸引着当代女性的胃口,她们甚至放弃吃正餐,也要在身边放着几袋零食才能安心。有的女孩子立志节食减肥,却把这些垃圾食品拿来当做填充饥饿的法宝,殊不知,垃圾食品中的

有害物质已经侵入我们的体肤,成为我们的健康隐患,及早拒绝垃圾食品才能做一个合格的准妈妈,用正餐代替零食,用水果代替小吃,做一个健康女人。

7.你有一个好的生活环境吗

一个好的生活环境不是指在繁华城市住着高楼洋房,而是指有一个健康绿色的生活环境,比如少噪声,少幅射,少污染。但是,繁华城市中恰恰相反,新装修的房子,电脑、电视、电话等等都给我们的生活带来污染,在这样的环境里是绝对不能孕育一个优生宝宝的。所以,不要以为一切都是现代化的就是好的,让我们拥有一个环保的环境,给宝宝一个绿色的家。

8.你最近常吃药吗

每个人的身体都不是绝对健康的,小毛病的出现是我们机体代谢的自然现象,但是,如果你最近想成为准妈妈了,就要提前拒绝吃药,常吃药会在我们的身体里形成污染残留,对我们孕育健康宝宝不利。

9.你刷牙时常出血吗

也许你认为刷牙出血是一种再常见不过的现象,但是,如果你想做准妈妈了就要去治好你的牙病。因为妊娠时会因为你不经意的牙病给你带来更大的痛苦。

10.你的性生活健康吗?

健康的性生活是孕育健康宝宝的开始,准妈妈要有一个健康的性生活的习惯,和丈夫一起努力完成这个伟大的任务。

给准妈妈的优生优育清单

优生优育歌

生活习惯很重要,	身体状态要调好。
怀孕心情要健康,	餐餐营养少不了。
怀孕受孕有学问,	遗传优生有绝招。
保健起居有规律,	安全保障要记牢。
适当运动身体好,	禁食食物快丢掉。
孕期性事好商量,	优生胎教不可少。
常见疾病早防治,	孕期心理难捉到。
自然分娩有信心,	三个产程全知道。
科学营养加护理,	健康妈妈身材好。

目 录

第一章 从受孕前就开始准备

●健康妊娠从新婚蜜月开始	/003/
婚前检查	/003/
安全度过蜜月	/006/
旅行结婚慎怀孕	/007/
新婚蜜月慎择业	/008/
●怀孕受孕有学问	/011/
最佳怀孕时机	/011/
科学怀孕受孕的六条禁忌	/012/
遗传的奥秘	/016/
●孕前的生理准备	/019/
调整孕前生理机能	/019/
高龄妈妈孕前应做的检查	/021/
影响准妈妈受孕的生理状况	/022/
●孕前心理调适	/026/
谁来关心即将做妈妈的你	/026/
●影响健康的生活习惯	/031/
不良生活习惯	/031/

第二章 准妈妈的五堂营养课

- 孕前饮食营养 /047/
 - 孕前饮食的十二条基本原则 /047/
- 妊娠早期饮食营养 /051/
 - 孕早期的营养要点 /051/
 - 孕早期补充营养的注意事项 /053/
- 妊娠中期饮食营养 /055/
 - 孕中期的营养要点 /055/
 - 巧用食物矫正遗传不足 /057/
 - 保护宝宝牙齿健康 /063/
 - 多食果蔬 /064/
- 妊娠后期饮食营养 /065/
 - 孕晚期的营养要点 /065/
 - 有益分娩的营养及食品 /067/
- 孕期饮食禁忌 /069/
 - 准妈妈慎食食物 /069/

第三章 准妈妈的四堂保健课

- 准妈妈性事宜忌 /079/
 - 透析准妈妈的性心理 /079/
 - 如何做性感准妈妈 /081/
- 孕期运动方案 /086/
 - 准妈妈运动的十大好处 /086/
 - 给准妈妈的运动建议 /088/
- 孕期保健与护理 /095/

准妈妈如何穿衣	/095/
●准妈妈日常起居	/106/
准妈妈需要的居室环境	/106/
准妈妈的睡眠及睡姿	/107/

第四章 孕娠期的四堂安全课

●白领准妈妈上班宝典	/115/
白领准妈妈怀孕前工作	/115/
白领准妈妈的孕期工作	/116/
●孕期安全与保障	/121/
准妈妈正确姿势	/121/
准妈妈安全出行守则	/125/
●孕期常见疾病与防治	/131/
孕中做好产前检查	/131/
准妈妈常见不适应状	/132/
孕期常出现的疾病	/142/
●准妈妈用药宜忌	/151/
准妈妈不能随意用药	/151/

第五章 准妈妈的二堂优生课

●胎教优生	/159/
形象意念胎教	/159/
抚摸胎教	/162/
●保胎优生	/169/
自测胎动——准妈妈的必修课	/169/
让胎儿健康成长	/172/

第六章 准妈妈的四堂心理课

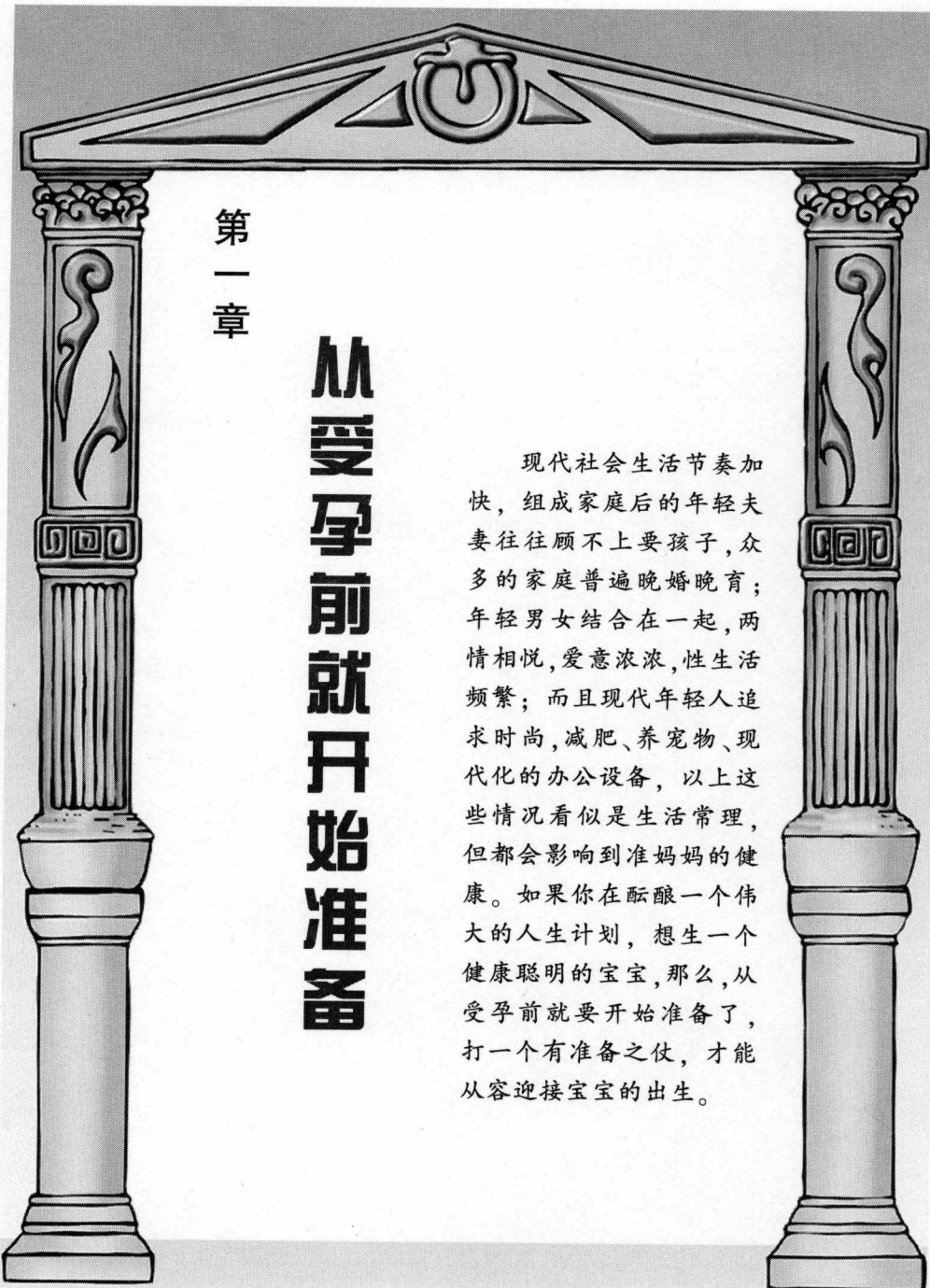
- 孕早期的心理调适 /183/
 - 孕早期准妈妈的心理变化 /183/
- 孕中期的心理调适 /188/
 - 准妈妈的心理黄金期 /188/
- 分娩期的心理调适 /193/
 - 妊娠晚期准妈妈的心理特征 /193/
 - 及早建立准妈妈和胎宝宝感情 /195/
- 准妈妈的心理禁忌 /201/
 - 准妈妈的大敌——产前抑郁症 /201/

第七章 迎接健康宝宝的来临

- 生产方式须了解 /209/
 - 哪种分娩方式最好 /209/
- 临盆待产的准备 /211/
 - 准备住院用品 /211/
- 分娩进行时 /221/
 - 树立自然分娩的信心 /221/

第八章 产后妈妈健康指导

- 产后营养与健康 /233/
 - 月子摄取营养要点 /233/
 - 哺乳期妈妈的饮食 /239/
- 恢复与锻炼 /242/
 - 准妈妈产后身体检查 /242/
 - 顺产准妈妈产后养护关键 /243/
 - 自然产后机体恢复运动 /251/



第一章

从受孕前就开始准备

现代社会生活节奏加快，组成家庭后的年轻夫妻往往顾不上要孩子，众多的家庭普遍晚婚晚育；年轻男女结合在一起，两情相悦，爱意浓浓，性生活频繁；而且现代年轻人追求时尚，减肥、养宠物、现代化的办公设备，以上这些情况看似是生活常理，但都会影响到准妈妈的健康。如果你在酝酿一个伟大的人生计划，想生一个健康聪明的宝宝，那么，从受孕前就要开始准备了，打一个有准备之仗，才能从容迎接宝宝的出生。



健康孕娠从新婚蜜月开始

婚前检查

根据新的《婚姻登记条例》，可以选择不做“婚前医学检查”，但是婚检中的很多项目，在你怀孕之前，应当补做，这对帮助你孕育一个健康的宝宝是很有必要的。

专家认为，有必要在准备怀孕阶段把婚检的大部分项目认真地查一遍，这对于生育一个健康的宝宝关系重大。虽然只是简单和常规的检查，但对于家庭的幸福和你未来宝宝的健康，这些检查所发挥的作用也许是你意想不到的。

建议必查项目

1.血常规(血型)

及早发现贫血等血液系统疾病。因为如果母亲贫血，不仅会出现产后出血、产褥感染等并发症，还会殃及宝宝，给宝宝健康带来一系列影响，例如易感染、抵抗力下降、生长发育落后等。

2.尿常规

有助于肾脏疾患早期的诊断。十个月的孕期对于母亲的肾脏系统是一

个巨大的考验,身体的代谢增加,会使肾脏的负担加重。如果肾脏存在疾患,后果会非常严重。

3.肝功能(两对半)

各型肝炎、肝脏损伤诊断。如果母亲是病毒性肝炎患者,没有及时发现,怀孕后会造成非常严重的后果,早产,甚至新生儿死亡。肝炎病毒还可垂直传播给孩子。

4.胸部透视

结核病等肺部疾病诊断。患有结核的女性怀孕后,会使治疗用药受到限制,使治疗受到影响。而且,活动性的结核常会因为产后的劳累而加重病情,并有传染给孩子的危险。

5.妇科内分泌全套

月经不调等卵巢疾病诊断,例如患卵巢肿瘤的女性,即使肿瘤为良性,怀孕后常常也会因为子宫的增大,影响了对肿瘤的观察,甚至导致流产、早产等危险。

6.白带常规

筛查滴虫、霉菌、细菌的感染,如果患有性传播疾病,最好是先彻底治疗,然后再怀孕。否则会引起流产、早产、胎膜早破等危险。

7.染色体检测

及早发现克氏征、特纳氏综合症等遗传疾病、不育症。

8.全身体格检查

进行全身检查及生育能力评估。

建议及早治疗的疾病

对于下面这些疾病,通过这些体检项目早期发现和早期治疗尤为重要:

1.隐匿性梅毒

值得注意的是,近6年来婚检人群中的性病人数年增长速度为66.72%,其中绝大多数为梅毒,而85%为隐匿性梅毒,患者本人全然不知,而梅毒是仅次于艾滋病对人体伤害最大的性病。它潜移默化,“蚕食”机体,危害健康,

它可以传染给配偶,或造成流产、早产、死胎、新生儿先天性梅毒等。但是,这种疾病只要早期发现,早期治疗,是完全可以治愈的。

2.乙型肝炎

我国是乙型肝炎高发国,全世界乙肝病毒携带即 HBSAg(+)者有 3.5 亿,而我国就有 1.2 亿之多,占全世界的 1/3,在带毒者中约有 25%的人,一生中将会发生慢性肝病。因此,在我国消除与控制乙肝病毒感染具有重大的意义,乙肝的传播途径主要包括母婴传播,生活接触性传播,HBSAg(+)母亲所生的婴儿,出生 1 年内将有 25%~40%成为 HBSAg(+),在新婚夫妇中,一方 HBSAg(+),另一方未受感染,婚后 2.25 年,原来未受感染的一方有 52.6%成为乙肝病毒携带者,其中 14.0%乙肝病毒感染者。

如果发现男方 HBSAg(+),给予女方注射乙肝疫苗全程免疫,可以有效地预防女方感染以及母婴的垂直传播;若女方是 HBSAg(+),通过婚前卫生指导,告知其怀孕后进行乙肝“三阻断”可以有效地预防母婴传播,从而将母婴乙肝病毒感染率降低 2/3。

3.神经管畸形

我国是神经管畸形高发国,发病率为美国的 10 倍。如果在孕前三个月至孕后三个月,口服斯利安片(一种小剂量的叶酸片)可以降低 70%以上的神经管畸形的发生。通过在孕 14~20 周抽血进行“唐氏筛查”,可以减少 60%~70%的先天愚型儿的出生。

温馨提示:婚前检查的必要性

我国是出生缺陷和残疾高发的国家,下面这些数字已经足够说明通过婚检来发现和防止出生缺陷的必要性:

(1)全国每年发生肉眼可见的新生儿出生缺陷率为 13.07‰,外加其他在 0~14 岁期间发现或诊断出的先天残疾的发生率约为 4‰~6‰,这就意味着我国每年新增先天残疾儿童 80 万~120 万;

我国平均每 20 分钟出生 1 个先天愚型儿,每 6 分钟出生 1 个神经管畸形儿,我国每年仅神经管畸形造成的直接经济损失超过两亿元,先天愚型的治疗费超过 20 亿元,先天性心脏病的治疗费用更是高达 120 亿元。

(2)中国目前残疾人口已达 6000 万,占全国总人口的 4.9%,覆盖全国家庭总数的 18%;

(3)据统计,在我国人群中先天性智力残疾已达 3000 万,且每年以 2%的比例增长;

(4) 遗传病及出生缺陷绝大部分发生在占人口 75%以上的农村和边远贫困地区。一项研究表明,贵州苗族等少数民族,重症新生儿溶血病的发病率风险高达 22%;云南某些少数民族异常血红蛋白的发生率高达 40.2%,为世界之冠;陕西、贵州等省的部分地区遗传性智力残疾的发生率已达 12.23%;

(5)我国有广阔的低碘和高氟地区,受累人群达 7 亿,占人口总数一半还多。

所以,在你错过婚检这一关后,一定别忘了在怀孕之前补做这些体检项目,让孕期健康地开始,顺利地结束。

安全度过蜜月

新婚马上受孕是不好的。因为此时男方体力、精力消耗巨大,他们长时间忙于操办婚事,机体处在极度的疲劳状态,排出的精液中的精子活力差。新婚受孕后,由于不能控制感情,受孕早期的频繁性交,易引起流产,也可影响宝宝的正常发育。

1. 婚礼导致疲劳

因为新婚及其之前的一段时间,男女双方操劳婚事,四处奔波,生活很不规律,精神疲惫等,容易引起睡眠不足和食欲减退,营养物质摄入也会减少,在这种状态下所产生的精子和卵子,很可能不够健全或存在某种缺陷,至少是质量不会太高,所以此时受孕,下一代很可能出现先天不良或先天不足的情况,从优生角度看,确实存有潜在危险。。

2. 可能出现的疾病

新婚的劳累,由于生活缺乏规律容易出现抵抗力下降,发生泌尿系统感染、感冒,甚至容易遭到风疹、流感等可以致畸病毒的袭击,加之增加了使用多种药物和饮酒的机会,不仅对新娘本身有影响,而且也会增加引起宝宝畸形或其他先天性疾病发生的危险。

3. 新婚性生活适应

事实证明,新婚之后夫妇不仅在性生活上有一个摸索过程,在日常生活的许多方面也都有一个彼此进一步了解、熟悉和调适的过程,这需要一定的时间和精力去“有心栽花”,为今后几十年的生活打下一个良好的基础。由于双方在新组成的家庭中新的角色意识的建立需要一个实践过程,如果蜜月怀孕,会一下子面临许多事情需要处理。

如新娘的妊娠反应、身体状态对工作的影响,考虑宝宝出世之后的抚养问题、居住条件的安排或经济开支等等,很可能使两位新人在心理和能力上难以自如地调整 and 安排,影响新婚之后感情的进一步发展,甚至个别夫妇蜜月中就可能产生矛盾造成不和。

4. 考虑年龄和时间安排

法定的结婚年龄是允许结婚的最低年龄,而不是优生的最佳年龄。目前农村中的多数青年是刚到法定婚龄,甚至少数人年龄不足即结婚,这些女青年自己尚需进一步发育成熟,如果婚后即孕,无论对母体的身体健康,还是对宝宝的生长发育都十分不利,婴儿的先天性疾病和遗传性疾病的发生率高,准妈妈的难产发生率也相对较高。“坐床喜”的不利因素较多,应该积极地避免。为了下一代的健康、家庭幸福,新婚夫妇应采取适当的避孕措施,推迟怀孕时间,然后选择男女双方身体都很健康、体力最佳、精神旺盛、心情愉快的时间,有计划地孕育新的生命。

旅行结婚慎怀孕

旅行结婚有开阔视野、增长知识等诸多优点,颇受新婚夫妇的欢迎,但从优生和保健角度看,不值得提倡。

一方面,男女双方为了准备婚事,已付出很大精力,精神和体力上感到十分疲乏。旅行结婚要爬山涉水,坐车乘舟,消耗很大,累上加累。过度疲劳时免疫力下降,感冒等各种致畸病毒会乘虚而入。

另一方面,旅途中受客观条件限制不易保持性器官卫生,女方更易受