

现代家庭实用宝典 最值得推荐给亲朋好友，生活中最实用的礼物书

宝宝健康成长 小百科



双色
版

◎内容点点滴滴，关怀实实在在

◎权威、科学、专业、实用、温馨给你更多关爱



知识广博
现用现查

健康生活
·《一点通》·

曹红玉◎主编

远方出版社

代家庭实用宝典 最值得推荐给亲朋好友，生活中最实用的礼物书

宝宝健康成长 小百科



特色
版
◎内容点点滴滴，关怀实实在在
◎权威、科学、专业、实用、温馨给你更多关爱



知识广博
现用现查

曹红玉◎主编

健康生活
·(一点通)·

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝健康成长小百科/曹红玉主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.9
(2009.7 重印)

(现代家庭实用宝典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 272 - 8

I. 宝… II. 曹… III. 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112239 号

宝宝健康成长小百科

作 者:曹红玉

责任编辑:刘向武 孟繁龙

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 邮编:010010

经 销:全国新华书店

印 刷:北京雨田海润印刷有限公司

开 本:710 × 1000mm 1/16

字 数:490 千字

印 张:432

版 次:2007 年 9 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 5 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 272 - 8

定 价:885.60 元(全二十七册)



前言

生活本身就是一本百科全书，可谓无处不学问。然而，在繁琐和平淡的生活中又充满各种奥妙和玄机。家庭生活离不开和谐，时尚的家庭生活又是健康、向上的。怎样做才是正确的选择，怎样才能不断提升家庭生活质量，这就是《现代家庭实用宝典》编撰的宗旨。

如今的家庭生活内容颇繁，生活的节奏与变幻亦是日新月异，发展变化万千。无论在什么样的生活环境和条件下，每个家庭都要面对诸如衣食住行、保健、育儿教子等各种问题。了解并通晓上述各生活领域的相关知识和常识，对我们每个人和每个家庭来说都大有裨益。

《现代家庭实用宝典》是以科学的角度，全方位解读生活的方方面面，亦是生活智慧的总结。俗话说：“授人以鱼，不如授之以渔”。只要您掌握了科学和实用的生活方法，也就找到了轻松生活、走向幸福的人生之路。

本丛书无论是从家庭生活起居、保健理疗、科学育儿还是家庭医疗等方面，都会对您在生活中遇到的难题给予一个科学、实用的解答，让您无论在面对生活中的常见问题，还是突如其来的小问题，都变得游刃有余。健康生活从这里开始，生活由您来掌握。

愿热爱生活的每一位读者都能够在书中有所收获；如果本书能够帮您解决您或朋友正面临的一些生活难题或者生活疑问，为您的美好生活增光添色，我们将感到欣慰和满足。真诚希望本套丛书能成为您生活中的好帮手、好伙伴。



目 录

第一章 怀一个健康胎儿	1
十月怀胎的保胎注意事项	1
运动对保胎的益处	7
饮食与保胎	12
第二章 零至六个月宝宝的健康养育	20
一月内新生儿的发育和养护	20
新生儿的运动机能和神经精神发育	21
婴儿出生1个月内的特点	21
满月孩子生长发育和科学养护	25
二个月大婴儿的发育情况和科学养护	27
100天婴儿的发育情况和养护知识	30
四个月宝宝的发育和科学护理	32
五个月大孩子的发育和科学喂养	34
六个月大宝贝的生长和养育知识	36
一至六个月婴儿的生活习惯培养	38
第三章 七至十个月宝宝的健康养育	41
七个月大孩子的发育和养护知识	41
八个月的孩子的发育和科学养护	42
九个月大孩子的发育和科学养护	44
十月大孩子的生长发育和日常养护	45
第四章 十一到十八个月宝宝的健康养育	49
十一个月大孩子的发育和养护	49
一岁大孩子的发育和养护	50
十三个月大孩子的科学养育	52



现代家庭实用宝典

十四个月大孩子的科学养育	53
十五个月大孩子的科学养护	55
十六个月大孩子的科学养护	56
十七个月大孩子的科学养护	58
十八个月大孩子的科学养护	59
第五章 二到六岁宝宝的健康养护	61
二岁的孩子成长和养育	61
三岁大孩子的科学养育	63
四岁大孩子的科学养育	66
五岁孩子的科学养育	68
六岁孩子的科学养育	69
第六章 宝宝的科学喂养	72
母乳科学喂养好处多	72
婴幼儿的牛奶科学喂养	78
均衡营养,科学进餐	79
第七章 让宝宝养成健康的饮食和生活习惯	84
第八章 宝宝健康管理和病症防治	95
儿童健康须知和用药安全	95
儿童常见病防治知识	104
儿童健康成长免疫苗保健	121
儿童常见急症治疗和处理	127
第九章 如何让宝宝养成良好的习惯	135
培养孩子良好的生活习惯	135
培养孩子良好的性格	136
教育孩子养成良好的健康习惯	145
怎样纠正孩子不肯吃药和打针等坏习惯	149
第十章 学龄前宝宝的健康养育	151
饮食与营养	151
发育与日常护理	181
智商与情商	199



第一章 怀一个健康胎儿

十月怀胎的保胎注意事项

怀孕第1个月母体变化

这个月的前半个月受精卵还没有着床,在约第3周末受精卵才会将自己植入又软又厚的子宫内膜里。这时,大部分人没有妊娠自觉症状。但也因人而异。有的人会出现类似感冒的症状:浑身无力、发烧或发冷;也有人出现睡不醒等症状。此时子宫还看不出多大变化。

此时期胚胎虽然极小,但一些重要器官如心脏、神经等已初具原形,这时的胚胎对放射线及毒性物质非常敏感,要避免接触,同时生长初期的胚胎非常娇嫩,过于激烈的动作能诱发流产。

怀孕第1个月时的保胎注意事项

第1个月的孕妇一般不会有特别的不适,感觉还是比较轻松的。但需要引起注意的是,这个时期是胎儿发育的重要时期。

1. 一旦停经,就要想到是不是怀孕了,应该马上去看妇产科医生。
2. 一旦确诊怀孕,并计划要这个孩子,你就应该向家人、单位领导和同事讲明,以便安排好今后的生活和工作。



3. 一定不要乱用药物以及乱做检查。

4. 回家后尽可能早些休息,缓解疲惫的感觉,保证第2天有一个好的工作状态。

5. 补充叶酸。叶酸的补充最好是从孕前3个月开始,如果你没有提前补充,现在也为时不晚,马上开始。

6. 适当地进行户外活动,补充氧气,这样既可赶走困倦,又可改善心情。

7. 正确认识怀孕,调整好情绪,一个新生命的孕育应该伴随着愉快的开始。

怀孕第2个月母体变化

此期常因停经和早孕反应而引起孕妇的注意。早孕反应多在孕40天左右出现,感觉头晕、乏力、嗜睡、恶心、晨起呕吐等,同时孕妇常感乳房胀大、乳头及乳晕颜色加深、排尿次数增多、便秘等。妇科检查会发现子宫增大变软,阴道及宫颈呈紫蓝色,阴道溢液增多,外阴湿润等。

怀孕第2个月时的保胎注意事项

1. 选择你所信赖的医院和医生,开始产前保健。

2. 少到或不到人多的公共场合,尽量避免患上传染病。

3. 如果在工作中需要搬运重物,千万小心,也不要勉强。

4. 怀孕初期会出现恶心、呕吐等妊娠反应,你需要放松精神,不要给自己太大的压力。

5. 要注意补充水分,多喝水。上班前别忘了在包里带上几个水果,有条件的话,也可以带些可口的饭菜作为工作餐。

6. 身边时常准备几个塑料袋,以备呕吐时急用。

7. 由于妊娠反应和体质的变化,你也许会感到心情焦躁。此时要注意控制情绪,可以听些轻音乐,做做深呼吸。

8. 集中精力工作是缓解妊娠反应的一种有效办法。

9. 丈夫在此期间要对妻子更加体贴,帮助其度过这段不适的日子。

10. 这期间是胚胎内脏发育形成期,对各种致畸因素尤为敏感,因此,要避免接触放射线、化学毒物等有害物质,避免各种病毒感染。

11. 不要擅自服药。必须服药时,要在医生指导下服用,以免药物引起胎儿畸形。



12 孕早期应避免性交,因为此时胎盘尚未形成,性生活会引起子宫强烈收缩,引起流产。

13 要警惕宫外孕。宫外孕即受精卵在宫腔以外的地方着床。出现宫外孕时,多在第2个月时出现破裂,孕妇感觉肚子突然像刀割一样疼痛,有时会很快休克,此时应立即去医院,否则有生命危险。

怀孕第3个月母体变化

怀孕第3个月(第9~12周)时孕妇子宫增大,子宫底在耻骨联合上可以摸到。增大的子宫向前压迫膀胱引起尿频,向后压迫直肠会引起便秘。阴道分泌物明显增多,成乳白色。宫颈管内腺体分泌增多,形成黏液栓,可防止细菌侵入子宫腔引起感染。此期末早孕反应会逐渐减轻。

怀孕第3个月时的保胎注意事项

此期早孕反应逐渐减轻后加强营养,保证胎儿生长发育的需要。孕妇要保持心情舒畅、生活规律、情绪安定,每天要保证8小时以上的睡眠,以利于胎儿健康发展。

和怀孕2个月时一样,此时也容易流产,因此在生活细节上尤其要留意小心。平常如有运动的习惯,仍可保持,但必须选择轻松且不费力的运动,如舒展筋骨的柔软体操或散步等,避免剧烈运动。不宜搬运重物 and 长途旅行。至于家务事,可请丈夫分担,不要勉强,上下楼梯要平稳,尤其应注意腹部不要受到压迫。

上班时,应保持愉快的工作情绪,以免因心理负担过重、压力太大而影响胎儿的发育。此时若能取得同事的谅解,继续工作应不成问题。

在这个阶段,夫妻最好不要同房,至少也需要节制,且避免压迫到腹部,时间则越短越好。此外,为预防便秘,最好养成每日定时上厕所的习惯。下腹不可受寒,注意时时保暖。不要熬夜,保持规律的生活习惯。此期阴部会分泌物增加,易滋生细菌,应该每天淋浴,以保持身体清洁。如果感觉下腹疼痛或有少量出血,有可能是流产的征兆,应立刻到医院就诊。

怀孕第4个月母体变化

母体已能看出下腹部的隆起,子宫大小如同婴儿的头部。从现在开始,每次产



前检查都要测量子宫底,测量方法是从耻骨中央起到下腹部的隆起处止的长度,以根据这个长度来判断子宫的大小。到15周末时,子宫的高度应是5~12厘米。孕妇基础体温逐渐呈现低温状态,并一直持续到分娩结束。分泌物、腰部沉重感、尿频等现象依然存在。

怀孕第4个月时的保胎注意事项

这个时期,由于早孕反应结束,孕妇身心都很舒服,胎内环境安定,孕妇食欲突然旺盛。过去一直不太需要营养的胎儿进入了急速生长期,需要充分的营养,因此要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、铁、维生素等营养物质。特别是有过严重早孕反应的孕妇,身体营养状况不好,为夺回损失,必须吃营养丰富的饭菜。但是要控制食用过咸及辛辣食品以及冷食,因为这些会引起腹泻、流产及早产。这一时期,安静卧床不如适当活动,适度的运动可增强体力,给分娩及产后带来好处。有的人在妊娠期牙齿爱出毛病,这个时期应去看一次牙医,如有坏牙,应在这个时期治疗。

怀孕第5个月母体变化

腹部明显隆起,宫底可与脐平,孕妇检查时可听到胎心音。乳房丰满,臀部因脂肪的堆积显得浑圆,体重增加较快。此时胎儿增长快,对营养的需求量大。此期孕妇可以很明显地感到胎动。

怀孕第5个月时的保胎注意事项

到了第5个月,应注意腹部的保温,并防止腹部松弛,最好使用腹带或腹部防护套。乳房开始胀大,最好选择较大尺码的胸罩。有些人可能会有乳汁排出。

胎儿日渐发育,需要充分的营养。此时若孕妇体内铁质不足,则易出现贫血,严重时还会影响胎儿的健康。此时是怀孕期间最安定的时期,若要旅行或搬家宜趁此时,但孕妇仍应避免过度劳累。

怀孕第6个月母体变化

孕妇腹部更加隆起,腰腿增粗,有笨重感、增大的子宫将胃肠上推,胃排空减慢,常有上腹饱胀感。心率增快,每分钟可增加10~15次。乳房胀大、柔软,可有



初乳分泌。

怀孕第6个月时的保胎注意事项

此期孕妇因子宫增大,盆腔静脉循环受阻,下肢血液回流不畅而可能出现双下肢水肿。生理性水肿一般出现在足背及踝关节、小腿部位,下午加重,晨起减轻或消退,血压及尿常规均正常。若水肿渐渐加重,休息后不能缓解,并有高血压、蛋白尿等,则属病理情况,这就是妊娠高血压综合征,可严重威胁母婴健康,应及时就诊。另外,此期因机体代谢增加,汗液及阴道分泌物增加,要注意个人卫生,勤洗澡,勤换衣。

怀孕第7个月母体变化

子宫底的高度上升到肚脐以上,不仅下腹部,连上腹部也大起来,肚子感到相当沉重。子宫底的高度是21~24厘米,越来越大的子宫压迫下半身静脉,因此会出现静脉曲张。由于子宫压迫骨盆底部,可出现便秘和痔疮。孕妇为取得身体平衡,就要昂首挺胸,挺着大肚子走路,这就更容易引起后背和腰部的疼痛。受其影响,髋关节松弛,有时会有阴部颤抖,步履艰难。

怀孕第7个月时的保胎注意事项

过激的运动会造成早产,因此孕妇上下楼梯的次数要尽量减少,尽可能利用电梯。下肢有静脉曲张的孕妇,避免长时间站立,下半身不要系带子,睡觉时把脚稍微垫高一点是有好处的。曲张的静脉如果破裂会大量出血,最好在静脉曲张处用紧筒短袜或紧身衣加以保护。此时,拿重东西、向高处伸手、突然站起来等,都是应该避免的动作。为了不造成便秘,应在每天早上喝牛奶和水,并多吃水果和纤维多的蔬菜。再有,产前检查时,一定要再做一次贫血检查。

怀孕第8个月母体变化

肚子越发凸出,子宫底高达25~27厘米。身体沉重,行动困难,如长时间行走,大多会感到笨重和脚后跟疲劳。有的孕妇会出现浮肿,如果只是在傍晚或夜里腿部有些浮肿的话不用担心,但如果从早晨起眼睑就浮肿不消的话,就应认为是某种异常。有的孕妇腹壁已在慢慢地长出浅红色的妊娠线,看上去就像是挠伤。



因激素的关系,有的人长出褐斑或雀斑,或在嘴、耳朵、额头周围出现斑点,乳头周围、下腹部、外阴部的肤色也越来越深。

怀孕第8个月时的保胎注意事项

此期身体变得沉重,是懒得动弹的时期。由于,肚子太大,看不清脚底下,因此,走路、下楼梯时要踩稳了再走。每日生活要避免过度疲劳,饮食上注意不要摄盐过多。睡眠要充分,白天也要抽空躺一会儿。这个时期最可怕的是妊娠中毒症。妊娠中毒症的症状通过产前检查可以早期发现。为此,两周一次的产前检查一定要去,上班工作的人特别要注意这一点。此外,在这个时期要注意日常有无出血现象,即使只有少量的出血,也要尽早接受医生的诊察,因为这表示有早产、前置胎盘、胎盘剥落的可能性。

怀孕第9个月母体变化

子宫底上升到心窝部位下面一点,因此会压迫心脏和胃,引起心慌、气喘,或者感觉胃胀,没有食欲。阴道分泌物更加增多,排尿的次数也更加频繁。

怀孕第9个月时的保胎注意事项

在这个时期该做的事情是准备分娩和住院。即使在预产期以前有临产预感,也不至于着慌。要和丈夫及家里人好好商量一下宫缩突然到来时的事情,住院期间家庭内的事情等,此时是孕妇越发容易疲劳的时期,要忠实地服从于自己身体的感觉,休息的时间要相对延长,但也不要忘记适度地运动。休息时,大多数人采取侧卧位感觉舒服些,当然,采用自己觉得舒服的其他姿势也无妨。由于胃部受压,一次吃不了太多的东西,可分几次吃,每次少吃些。由于分泌物增多,外阴部容易污染,因此每天要清洗,内裤要勤换,注意保持清洁。应停止性生活,防止早产及感染。产前检查要坚持每两周1次。除此之外,有腿肿、头痛、恶心等症状时,要尽早接受医生的检查。

怀孕第10个月母体变化

此时随着胎儿入盆,孕妇宫底下降,子宫对胃及心脏的压迫减轻,孕妇会有一种轻松感,食欲好转。但胎头下降时压迫膀胱、直肠会出现尿频、便秘等症状。此



期阴道分泌物多,能润滑产道,便于胎儿娩出。

怀孕第10个月时的保胎注意事项

这是等待分娩的紧要关头,已经到了以分秒计算时间的阶段了。应尽量抛开一切不安与担心,用轻松的心情考虑一些产后的事情。一过36周,产前检查要每周进行一次。面临分娩,为尽早捕捉到异常,必须及时接受检查。住院准备要注意以下事项:

1. 尽可能每天洗澡,清洁身体。淋浴或只擦擦身体也可以,特别要注意保持外阴部的清洁,头发也要整理好。
2. 绝对不要做对产妇不利的动作,如避免向高处伸手或压迫腹部的姿势。
3. 充分摄取营养,充分睡眠、休息,以积蓄体力。初产妇从宫缩加剧到分娩结束需要12~16个小时,因此特别要注意这一点。
4. 严禁性生活,否则可能造成胎膜早破和早产。
5. 再确认一下住院准备的落实情况。物品、车辆的安排,与丈夫和家里人的联系方法等,是否都没有问题了。此外,有时过了预产期仍无临产征兆,请遵守以上注意事项,以沉着的心情等待。

运动对保胎的益处

适当运动对胎儿有好处

我们提倡孕妇根据不同的孕期参加一些合适的体育运动,这是因为体育运动对孕妇和胎儿有很多好处:

1. 增强心脏功能:增强心脏功能对于孕妇是非常有利的。妇女在怀孕后,生理产生一系列变化,增加了心脏的负担。若是孕妇心脏功能较强,则可保证供给胎儿充足的氧气,有利于胎儿发育,还可减缓孕妇出现腰痛、脚痛、下肢浮肿、心慌气短、呼吸困难等症状的概率。
2. 增强肌肉力量:孕妇进行体育运动时,能使全身肌肉的血液循环得到改善,



肌肉组织的营养增加,使肌肉储备较大的力量,增强腹肌,能防止因腹壁松弛造成的胎位不正和难产。有力量的腹肌、腰背肌和骨盆肌还有利于自然分娩。

3. 增强骨骼力量:骨骼坚实可防止孕妇出现牙齿松动和骨质软化等症状。

4. 增强神经系统功能:神经系统功能增强可使人体各个系统器官更有效地协调工作,帮助孕妇各个系统在妊娠期间产生一系列适应性变化。

5. 增加机体抵抗力:孕妇抵抗力增加可使之减少疾病的发生。

孕妇若不能适当参加体育活动,或活动量太小,对母婴健康都不利。当然,孕妇参加体育活动应适当,一般可以散步、做操为主。

孕妇参加运动的要求

有许多妇女怀孕后,常因反应较大或身体不便而很少参加运动,多沉溺于卧床休息。研究表明,孕妇坚持运动,可以保持良好的体形和在分娩时缩短时间。

大多数孕妇参加运动没有危险,因此除了高血压、心脏病、糖尿病和肾炎患者外,应坚持适当的运动。当然,孕妇要避免剧烈运动和过度疲劳。

对孕妇来说,合适的运动有助于增强心肺和肌肉功能。孕妇可以先从散步、做操开始,然后过渡到慢跑或骑车。随着体重的增加,活动可以变得轻微柔和些。但无论做哪种活动,都应注意以下几点:

1. 每周至少运动3次。运动量的大小以心率控制在每分钟140次以下为宜。需氧运动每次不超过20分钟。

2. 在运动前多喝水。喝水多,运动时出汗多,散热快,体温不会升高。

3. 运动前要做好准备活动,使全身关节和肌肉活动开。

4. 运动时衣着要宽松舒适,要穿运动鞋,戴乳罩。

5. 要加强腿部力量和腹部力量的锻炼,以使双腿适应体重的快速增长和减轻胎儿对后背下部的压力。怀孕后期要加强阴道肌肉力量的锻炼,以有助于分娩。

6. 妊娠初、中期骑自行车运动时,要做到不急不赶,不急启动,不急刹车。

7. 在闷热天、酷暑天要严格控制运动量。

8. 当运动中感觉头晕、恶心、局部疼痛、极度疲劳时,应立即停止运动,就地休息。如出现阴道分泌物多或出血时,应马上去医院检查,并在以后停止运动或减轻运动。



对孕妇运动量方式的限制

妇女怀孕后,过重、过多的活动和活动过少都不好。

活动过多会引起疲劳、呼吸困难,导致胎儿缺氧、发育过小,甚至造成流产或早产;活动过少可导致孕妇食欲低下、消化不良、便秘等。因此,妊娠期活动应适中,以不觉得疲劳和呼吸困难为宜。要避免剧烈活动,小心参加比赛,不宜跳高、跳远和进行其他腹部活动。

如果以往有流产或有习惯性流产史,那么在妊娠早期应尽量多休息,必要时可住院治疗。一般在妊娠3个月以后,胎儿就比较稳定了,可以适当进行活动。

适合孕妇的运动

对孕妇来说,适度的运动是十分必要的。如果运动不足,容易引起食欲缺乏、便秘和肥胖等症,对孕妇本身和胎儿都不利。当然,这里所说的运动不是剧烈的体育运动。如果妊娠前就有参加体育运动的习惯,孕后就需适当控制运动量。对孕妇来说,以下活动是适宜的。

1. 日常家务:日常家务从某种意义上讲也是运动,做一些力所能及的家务活儿,有利于身体和精神健康。当然,也要根据妊娠期的不同,适当控制做某些适合的家务活儿。

2. 散步:散步是很适合孕妇参加的运动。每天早晚到室外散步1~2次,一方面可锻炼身体,一方面还可呼吸室外的新鲜空气。另外,通过散步产生适度的疲劳,还能帮助睡眠,变换心情,消除烦躁和郁闷。散步时不要走得太急,要慢慢走,不要使身体受到振动。衣服和鞋要适当,不受凉,不摔跤,保证运动的安全。每次散步时间不超过1小时,夏天选在阳光不太强的上午或傍晚,冬天选在暖和的下午2~3点钟左右。散步地点应选在行人和车辆较少的地方,最好的是公园或路旁树荫下。散步累了也要休息一会儿。

孕妇日常活动须注意

腰、背痛是孕妇经常出现的症状。如在平时活动时能保持良好的姿势,可减轻或避免腰背痛的发生。



站立时,双脚应略微分开,靠墙站立,伸直背部,膝盖略弯曲,收紧腹部与臀部的肌肉,使骨盆向前斜挺。走路时也应尽量保持这个姿势,千万不要让骨盆脱垂或下陷成“向后摆”的姿势。

提拿物品时,要分开双脚、双膝,慢慢蹲下,同时尽量保持背部直挺,把物体拿到靠近身体处,慢慢站起来。如果是同时拿几样重的东西,应平均分配两边的重量。

做孕妇保健操的作用和注意事项

做孕妇体操的目的大体上可分为两个方面:

其一是防止妊娠中增加体重和重心变化等因素而引起的肌肉疲劳及功能低下。具体地说,可通过体操消除下肢的疲劳,减轻腰部的困重感,对孕妇保持健康甚为有益。

其二是放松腰部和骨盆等部位的肌肉,在未来分娩时,使胎儿容易通过产道,为顺利分娩做好准备。

孕妇做体操要注意以下几点:

1. 应从妊娠8周开始练习做操,但有流产征兆时不可盲目去做,要听医生的指导。
2. 不能做时不要勉强去做,更不可过度练习,每日应在不累的情况下适当练习。
3. 在练习前先要排尿、排便,不可憋尿、憋便练体操。

教你做孕妇保健操

孕妇保健操可分为以下几节:

第一节:脚部运动。深坐在椅子上,腿和地面呈垂直状态,两脚并拢,脚掌平放在地面上,脚尖用力向上翘,待呼吸1次后再恢复原状。把一条腿放在另一条腿上,上面一只脚的脚尖慢慢地上下活动,约2分钟后两腿位置互换,以同样的要领练习2分钟。每日数次,每次4分钟左右。此运动可以使足尖和踝部关节柔软,改善血液循环,使足部肌肉结实,减少脚背浮肿。

第二节:盘腿坐运动。盘腿坐好,精神集中,背部挺直,收下颚,两手轻轻放在膝盖上(双手交叉按膝盖也可以),每呼吸1次,手就按压1次,反复进行。按压时要用手腕按膝盖,一点一点用力,尽量让膝盖一点点接近地面。运动时间可选在早晨起床前、白天休息时或晚上睡觉前,每次做5分钟左右。这项运动的功效是松弛



腰关节,伸展骨盆部位肌肉,有利于分娩时胎儿通过产道,顺利生产。

第三节:扭转骨盆运动。仰卧。双肩紧靠在床上,屈膝,双膝并拢,带动大小腿向左右摆动,要慢慢有节奏地运动。接着,左脚伸直,右膝屈起,右脚平放在床上,右腿膝盖慢慢地向左侧倾倒,待膝盖从左侧恢复原位后,再向右侧倾倒,左右腿交替进行。此项运动最好在早晨、中午、晚上各做1次,每次各个动作做5~10次。此运动具有加强骨盆关节和腰部肌肉的强韧度作用。

第四节:振动骨盆运动。

1. 仰卧床上,后背紧靠床面上,屈双膝,脚掌和手掌平放在床上。腹部呈弓形向上突起,默数10下左右,再恢复原来体位。此运动可使骨盆和腰部关节放松,使产道出口肌肉柔软,并能强健下腹部肌肉。

2. 四肢着地,低头隆背,使背部呈圆形。抬头挺腰,背部后仰。上半身缓慢向前方移动,重心前后维持不变,一呼一吸后复原。反复多做此动作。早晚各做5~10次。

孕妇经常游泳利于顺产

国外许多专家研究发现,经常游泳的女性及长期从事水上作业的女性,如职业游泳女教练、下海采贝的妇女、女潜水员等,怀孕后经常游泳,分娩时大多顺产。

有实验表明,举办孕妇游泳训练学校,凡参加游泳训练的妇女,在分娩时都很顺利。同时,分娩时间缩短一半,并且有些胎位不正常的孕妇在训练中胎位恢复了正常,从未发生过流产或早产。

研究得知,孕妇在游泳中身体得到了锻炼,产力显然增加,而胎儿在腹内的运动增强,因此其调正胎位的机会也会增多。

当然,并不是所有的孕妇都适合游泳,比如有流产、早产、死胎或患有心、肝、肾及妊娠高血压综合征、阴道流血的孕妇则不应游泳。

孕妇游泳注意事项

游泳是孕妇夏季最佳的解暑运动,而且,孕妇通过游泳锻炼,还可使腹部肌肉得到加强,对未来分娩有利。孕妇游泳应注意以下几点:

1. 游泳前要做体检,是否可以游泳及游泳中注意什么,应听取医生的意见。