

# 孕期必读

中国人口福利基金会编



中国人口出版社





# 孕期必读

YUNQIBIDU

中国人口福利基金会 编

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期必读 / 中国人口福利基金会编. -- 北京 :  
中国人口出版社, 2013.8  
(创建幸福家庭活动优生丛书)  
ISBN 978-7-5101-1958-3

I. ①孕… II. ①中… III. ①妊娠期-妇幼保健  
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第202836号

孕期必读

中国人口福利基金会 编

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	3
字数	80千字
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1958-3
定价	12.00元

---

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传真	(010)83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 编委会

主 编 赵炳礼

副主编 冬 华 杨文庄 张 晖

蓝 野 葛振江

执行主编 赵本志 张宏文

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 淼 王俊生 牛艳平

邢 军 朱 红 刘 琳

刘丽容 李晓琳 宋宏云

陈潇睿 林 琳 祝美琳

莫 莎 唐晓梅

# 目 录

## CONTENTS

### 第一篇



### 孕期饮食

为什么怀孕后仍然要补叶酸 .....	003
怎样补充叶酸效果好 .....	003
吃坚果可以增进胎儿智力吗 .....	003
维生素 B <sub>6</sub> 可以缓解孕吐吗 .....	005
孕妈妈为什么要补碘 .....	005
孕妈妈该如何补碘 .....	005
孕妈妈为何要多吃鱼 .....	007
怀孕后每天吃多少水果合适 .....	007
为什么要摄入足量的蛋白质 .....	008
孕妇多吃豆类食品有哪些好处 .....	009
孕妇挑食对胎儿有哪些影响 .....	010

孕妇为什么不能任意节食·····	010
孕期进补误区有哪些·····	011
孕早期该如何注意食物搭配·····	012
孕中期该如何注意食物搭配·····	013
孕晚期该如何注意食物搭配·····	015

## 第二篇



## 孕期保健

什么是早孕反应？会持续多久·····	019
如何缓解早孕反应·····	019
早孕反应太厉害该怎么办·····	021
怎样预防流产·····	022
导致流产的原因有哪些·····	023
习惯性流产怎么办·····	023
为什么不能盲目保胎·····	024
盲目保胎有哪些危害·····	025
怀孕早起能做 B 超吗·····	027
孕期为什么忌 X 线诊断·····	027
为什么要避免情绪波动过大·····	029
孕期易致畸的病毒感染有哪些·····	029

孕妇可以接种哪些疫苗？哪些不宜接种？	031
孕妈妈口腔护理的要点有哪些	032
孕妇可以拔牙吗	033
怎样预防孕妇下肢水肿	034
小腿抽筋怎么办	034
孕期洗澡要注意哪些问题	035
如何保证孕妈妈的睡眠质量	037
孕妇为什么不宜采取仰卧和右侧卧位	037
孕妇睡过软的席梦思床好吗	039
孕妇看电视应注意哪些问题	039
孕妇使用空调应注意哪些问题	040
为什么孕妇水浴时温度不宜过高	041
孕期保护胎儿牙胚宜采取哪些措施	043
为什么体重不可增加过多	044
控制孕妇体重应采取哪些措施	045
孕妇如何做好自我监护	046
孕妇不宜活动太少	048
孕妇为什么不能参加剧烈运动	048
孕期参加体育运动要注意哪些问题	049
准妈妈运动期间为什么要注意饮水	050
准妈妈运动之后要注意哪些问题	050

孕期哪些运动最好常作·····	051
孕妇为什么不宜戴隐形眼镜·····	053
孕妇长途旅行应注意什么·····	054
孕妇为什么会出现便秘·····	055
怎样防止便秘·····	055
为什么要警惕各种各样的疼痛·····	057
孕妇多汗应注意哪些问题·····	058
孕妇为什么偶感胃灼痛·····	059
如何防止孕期静脉曲张·····	059
孕妇为什么易贫血·····	061
孕妇为什么易长痔疮·····	062
孕妇为什么易发生尿路感染·····	062
为什么孕妇会感到全身酸痛·····	063
孕期用药有哪些原则·····	064
孕妇用药应注意哪些细节·····	066
妊娠期慎用的抗生素有哪些·····	067
感冒发烧用药有哪些注意事项·····	067



## 第三篇



# 胎教与优生

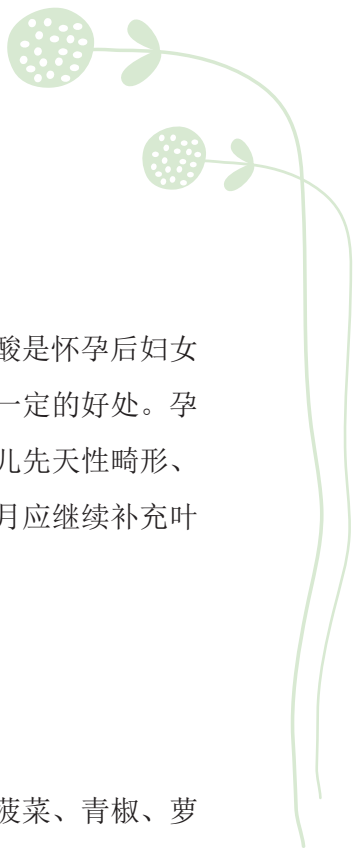
什么是胎教·····	071
什么是优生·····	071
胎教从何时开始·····	073
受孕时间有哪些禁忌·····	074
丈夫如何为妻子创造良好的胎教环境·····	075
孕妇情绪异常对胎儿发育有什么影响·····	076
如何选择孕期不同阶段的胎教音乐·····	077
孕妇怎样听音乐最有效·····	078
经常抚摸胎儿有哪些积极作用·····	079
为什么音乐胎教应选择一些固定乐曲·····	080
怎样和胎儿对话·····	080
怎样和胎儿一起欣赏名画和盆景·····	081
怎样和胎儿做游戏·····	082
怎样给胎儿讲故事·····	082
丈夫应怎样配合妻子进行胎教·····	083

# 第一篇

## 孕期饮食







## ♥ 为什么怀孕后仍然要补叶酸

女性怀孕后是否应该继续补充叶酸？叶酸是怀孕后妇女应补充的关键营养素，对胎儿生长发育也有一定的好处。孕妇缺乏叶酸不仅容易引发贫血，还会引起胎儿先天性畸形、流产及早产等情况。因此，怀孕后的头3个月应继续补充叶酸。具体情况可向医生咨询。

## ♥ 怎样补充叶酸效果好

孕妇怀孕早期，应多吃含叶酸的蔬菜如菠菜、青椒、萝卜等，必要时可口服叶酸片，一次2~4片（10~20毫克），一日3次。可明显降低先天性无脑儿和脊柱裂患儿的出生率，若同时加服复合维生素B，效果可能更好。

## ♥ 吃坚果可以增进胎儿智力吗

胎儿大脑的发育需要的第一营养成分就是脂类（不饱和脂肪酸）。脑细胞由60%的不饱和脂肪酸和35%的蛋白质构成。在食物的分类中，坚果都被归为脂肪类食物。

高热量高脂肪是它们的特性。另外，坚果类食物中还含有5%~20%的优质蛋白质和十几种重要的氨基酸，这些氨基酸都是构成脑神经细胞的主要成分，同时还含有对大脑神经细胞有益的维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 E 及钙、磷、铁、锌等。

因此无论是对准妈妈，还是对胎儿，坚果都是补脑、益智的佳品。





## ♥ 维生素 B<sub>6</sub> 可以缓解孕吐吗

维生素 B<sub>6</sub> 是中枢神经系统活动、血红蛋白合成以及糖原代谢所必需的辅酶。它与蛋白质、脂肪代谢密切相关。人体缺乏维生素 B<sub>6</sub> 可引起小细胞低血色素贫血、神经系统功能障碍、脂肪肝、脂溢性皮炎等。准妈妈孕期适量服用维生素 B<sub>6</sub> 可以有效缓解妊娠呕吐，控制水肿。

## ♥ 孕妈妈为什么要补碘

碘是人体必需的微量元素之一，人体各个时期均需要。它是人体甲状腺激素的组成成分，而甲状腺激素又是人脑发育所必需的内分泌激素。

人体需要足够的碘来合成足量的甲状腺激素供应脑发育，若缺碘就会造成不同程度的智力损害，这种损害是不可逆的。

孕妇、乳母、婴幼儿是需要吃碘盐的特殊人群，必须额外重点补碘。

## ♥ 孕妈妈该如何补碘

通过海产品等食物补碘，有一定的效果，但不能做到

每天大量吃，吃的量也无法控制，难以衡量摄取的碘是否完全满足人体的碘需求，特别是胚胎期至2岁婴幼儿期的特殊碘需求。

原卫生部制定的碘营养摄入标准为成人每天不少于150微克，孕妇不少于200微克，儿童不少于90微克，达到这个标准能够保证不会出现严重碘缺乏病，一般认为，孕妇不少于300微克比较适宜。





## ♥ 孕妈妈为何要多吃鱼

吃鱼不但可以确保自己日后的心血管健康，也可以为下一代储备细胞发育的基本营养。孕妇应该养成多吃鱼的习惯，以作为胚胎发育的营养基础。

虽然鱼类受到重金属污染的消息时有所闻，但是只要小心地选购鱼，吃鱼还是应该值得鼓励的饮食习惯。

美国食品药品监督管理局已经正式建议孕妇，尽量不要吃鲨鱼、剑旗鱼、青花鱼或马头鱼这些容易受到汞污染的鱼种，避免民众受到重金属污染的影响。

如果你是爱吃鱼的人，千万要记住，经常变换鱼的种类，注意鱼的新鲜度，尽量以清淡不油腻的方式料理，才能吃出鱼的美味。为了自己、更为了下一代，多吃鱼，可以让您更健康！

## ♥ 怀孕后每天吃多少水果合适

水果普遍含糖量较高，其中的葡萄糖、果糖经胃肠道消化吸收后可转化为中性脂肪，如果吃得太多，会导致准妈妈体重增长过快，胎儿过大，从而增加顺产的难度，还可能会使准妈妈体内糖代谢紊乱，患上孕期糖尿病，危害准妈妈和胎儿的健康。



因此，准妈妈要控制水果的摄入量，每天不要超过 500 克，同时尽量选择含糖量较低的水果，如桃子、柚子、生香蕉（略青的香蕉）、苹果、梨、橘子等，少吃或不吃含糖量高的水果，如西瓜、猕猴桃、葡萄、熟香蕉等。还要适量地运动，以加速体内糖代谢。



## ♥ 为什么要摄入足量的蛋白质

胎儿需要蛋白质构成自己的身体组织，孕妇需要蛋白质供给子宫、胎盘及乳房的发育。因此，充足的蛋白质对孕妇极为重要。

如果孕妈妈蛋白质不足，胎儿不但发育迟缓，而且容易流产，或者发育不良，造成先天性疾病及畸形。同时，产后母体也不容易恢复。有的妇女就是因为孕期蛋白质不足，分娩后身体一直虚弱，还会有多种并发症发生，给身体带来极大的损害，对喂养婴儿也不利。