



权威性+科学性+知识性

产孕妇 保养与保健

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



提供怀孕妈妈全方位
知识教你做个好妈妈

「时尚女性生活」



延边人民出版社



权威性+科学性+知识性

产孕妇 保养与保健

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



提供怀孕妈妈全方位
知识教你做个好妈妈

「时尚女性生活」



延边人民出版社

责任编辑:许正勋

责任校对:许正勋

图书在版编目(CIP)数据

产孕妇保养与保健/元秀 编著. -延吉:延边人民出版社,
2007.6

(时尚女性生活;6)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 964 - 7

I. 产… II. 元… 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 096360 号

时尚女性生活

(产孕妇保养与保健)

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京香河利华文化发展有限公司

发行:延边人民出版社

开本 880×1230 1/32 印张:210 字数:2400 千字

标准书号:ISBN 978-7-80698-964-7

版次:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数:10000 册

定价:350.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



婴幼儿科学喂养
 婴幼儿早期智力开发
 少女生活宝典
 新婚知识手册
 孕前知识手册
 产孕妇保养与保健

产前营养与产后减肥
 母婴护养与保健
 女性排毒与食补
 产孕妇禁忌全书
 女性生活指南
 女性更年期保健

前 言

在人类社会的发展过程中,女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。现代女性还承担着繁重的社会工作及责任,她们是社会发展的不可缺少的力量。

由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点,女性一生中要经历月经初潮、婚恋、生育等直至更年期和老年期,无论从医学生理还是从心理上来说,女性的每个时期都面临各种健康问题。为帮助广大女性朋友尽快更好地掌握和运用保健知识,我们在众多专家、学者的倾力协助下编撰了这套《时尚女性生活丛书》。

本套丛书面向当代女性,以时尚和实用的角度,全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活和健康问题,以提高现代女性自我保健能力。本套丛书从女性生理常识、心理健康、生理健康、婚前孕后、育儿护养、饮食禁忌等诸多方面,以科学严谨的角度,深入浅出地全方位进行阐述,同时突出实用性和可操作性。通过阅读本丛书,女性朋友们可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方,达到心身健康的目的。



目 录

第一章 孕前养肾与养生

- 冬季日常起居如何保养肾脏 (3)
- 饮食养肾应注意什么 (4)
- 冬季怎样进行药物补肾 (5)
- 怎样保持开朗乐观的情绪 (6)
- 孕前保养精神宜采取哪些方法 (12)
- 睡眠的方位与姿势有哪些讲究 (15)
- 孕前夫妻之间怎样学会宽容 (17)
- 应选择什么样的睡眠环境 (18)
- 怎样选择适宜的卧具 (19)
- 为什么说人类将面临“断子绝孙”的危险 (23)
- 失眠时宜采取哪些措施 (24)
- 为什么孕前忌到大型商场 (26)
- “城市化”污染对生殖的影响有哪些 (26)
- 为什么孕前不要住新房 (27)
- 孕前对居住环境的选择要注意哪些方面 (28)
- 孕前防止电脑的危害应注意哪几点 (30)
- 为什么孕前使用空调要注意通风 (31)
- 为什么孕前不宜在静止的车内开空调 (33)
- 孕前是否适宜养宠物 (33)
- 为什么孕前住宅宜选择依山傍水 (35)



时尚女性生活

产孕妇保养与保健

为什么孕前要注意清洁自身的污染	(36)
阴虚体质宜采取哪些养生法	(36)
“空气负离子”对人体有哪些帮助	(38)
血虚体质宜采取哪些养生法	(39)
阳虚体质宜采取哪些养生法	(40)
孕前宜选择哪些运动项目	(41)
气虚体质宜采取哪些养生法	(46)
孕前春季养生应注意哪些方面	(47)
孕前运动的注意事项有哪些	(49)
怎样做到“长夏防湿”	(50)
孕前夏季养生应注意哪些方面	(51)
孕前冬季养生应注意哪些方面	(53)
孕前秋季养生应注意哪些方面	(54)
怎样保养并维持肌肤的自然美	(57)
肌肤有哪些特点和性质	(58)
如何增加仪态美	(62)
为什么心理美容不可缺	(63)
什么样的洗脸方法最科学	(64)
美容化妆要注意什么	(65)
如何自制面膜	(67)
如何进行面部运动美容法	(67)
早餐对美容的影响如何	(68)
女性曲线美的标准是什么	(68)
使用香水的学问有哪些	(70)
哪些人需要减肥	(71)
怎样正确使用磨砂膏和去死皮膏	(72)
怎样选择适合自己的香皂	(73)
为什么说健康是美容的基础	(74)
怎样掌握旅游中的美容技巧	(75)
孕前宜饮矿泉水吗	(76)
应当从何时起加强孕前营养	(77)





夏季孕前的保健饮料是什么	(78)
什么孕前应多喝水	(79)
为什么孕前宜多食“绿色食品”	(81)
孕前吃甜食好吗	(83)
孕前宜常食的佳肴有哪些	(83)
什么是“饮食回归自然”	(103)
女性防衰老宜从何时起	(105)
固精益血的药膳有哪些	(107)
女性怎样预防泌尿道感染	(133)
女性生理“顺畅”宜采取什么饮食法	(134)

第二章 孕期保养与保健

为什么孕期避免与狗接触	(137)
职业因素对女性生殖机能有何影响	(138)
哪些孕妇宜做产前染色体检查	(139)
怎样防止室内甲醛危害	(140)
怎样写妊娠日记	(141)
怎样使胎儿安全度过“畸胎危险期”	(142)
为什么孕妇不宜久留厨房	(144)
VDT 对妊娠妇女的影响及预防措施有哪些	(145)
孕妇怎样预防电磁辐射	(146)
为什么孕妇宜调离半导体生产线	(147)
孕早期照了 X 线后宜采取什么保健措施	(148)
为什么孕妇患乙肝时宜终止妊娠	(149)
为什么孕妇婴儿居室忌放花草	(149)
血小瓶减少性紫癜患者怀孕后宜采取哪些措施	(150)
肥胖孕妇宜采取哪些保健措施	(151)
为什么孕妇宜少接触铅	(152)
农村妇女情孕宜格外注意哪些问题	(153)
丈夫怎样学听胎心	(154)





为什么孕妇宜避免噪音的侵扰	(154)
为什么初孕者做人工流产手带是影响今后的生育	(155)
为什么初孕者做人工流产易出现子宫穿孔	(156)
为什么多次人工流产会促发乳腺癌	(157)
妊娠心理保健	(158)
孕期怎样保持好情绪	(158)
为什么孕妇心理受创易致畸胎	(160)
音乐胎教宜采用什么方法	(161)
孕妇怎样进行胎教	(163)
丈夫的妊娠心理反应有哪些	(166)
怎样进行语言胎教	(167)
孕早期心理保健的措施有哪些	(169)
孕妇日常保健中应注意的问题	(171)
为什么在妊娠晚期不宜仰卧	(171)
为什么孕妇也宜穿时装	(172)
为什么孕妇不宜穿高跟鞋	(172)
孕妇哪种睡姿好	(173)
胎教包括孕妇打扮吗	(174)
孕妇怎样着衣穿鞋	(174)
怎样做妊娠体操	(175)
孕妇看电影、电视应注意什么	(177)
为什么孕妇稍微多卧有益胎儿	(177)
为什么孕妇不宜迷恋麻将	(178)
为什么孕妇宜走出小圈子	(178)
为什么孕妇宜劳逸结合	(180)
孕妇变丑时宜采取哪些措施	(180)
气象变化和环境因素对优生有哪些影响	(181)
为什么孕妇不宜坐浴	(182)
为什么孕妇忌玩猫	(182)
孕期保护胎儿牙胚宜采取哪些措施	(183)



为什么孕妇水浴时温度不宜过高	(183)
保护乳房宜从何时开始	(184)
孕妇宜佩戴胸罩吗	(184)
妊娠五月运动保健应注意什么	(184)
为什么妊娠中期性生活宜用避孕套	(185)
妊娠五月日常保健宜掌握哪些要点	(186)
妊娠六月日常保健宜注意哪些方面	(187)
宜何时开始练习辅助动作	(188)
妊娠八月行动尺寸应注意什么	(188)
妊娠时体重的增加情况怎样	(188)
妊娠十月时应注意什么	(189)
孕妇药物保健	(189)
孕妇宜接种疫苗吗	(189)
为什么孕妇忌盲目进补	(190)
服避孕药时怀孕宜采取什么措施	(191)
用药对胎儿有哪些影响	(192)
孕妇忌服的中草药有哪些	(193)
易致胎儿畸形的药物有哪些	(194)
孕产妇服用阿胶宜掌握什么方法	(195)
妊娠饮食保健	(196)
孕早期宜采用的营养方法有哪些	(196)
孕服营养宜采取哪些基本措施	(196)
孕中期宜采用的营养保健法有哪些	(198)
孕晚期宜采用的营养保健法有	(199)
孕妇临产时宜选用的营养法有哪些	(199)
孕期如何采用“逐月养胎法”	(200)
为什么妊娠不宜烟酒	(201)
为什么孕妇宜注意饮食多样化	(202)
为什么孕期更宜“吃粕”	(202)
为什么孕妇忌吃火锅	(204)





为什么孕妇优生不宜节食	(204)
为什么孕早期不宜多吃水果罐头	(205)
为什么顺利分娩宜补锌	(205)
孕期宜多食哪些营养物质	(206)
为使胎儿聪明孕妇宜采取哪些饮食方法	(207)
为什么孕妇不宜乱吃酸	(208)
为什么胎儿不宜缺铜	(208)
为什么孕中妇女宜补碘	(209)
为什么孕妇不宜多吃酒心糖	(209)
为什么孕妇宜注意摄入锰	(210)
为什么孕妇要忌不正之食	(211)
为什么孕妇忌偏食	(211)
为什么防流产宜多吃绿叶蔬菜	(212)
盛夏孕妇宜吃什么	(212)
为什么孕妇宜多吃嫩玉米	(213)
为什么怀孕不要忘了补叶酸	(213)
为什么孕妇更宜补锌	(214)
为什么孕期宜多吃植物油	(215)
为什么孕妇忌多吃冷饮	(215)
为什么孕期忌贪食	(215)
孕期营养过剩会出现糖尿病吗	(217)
为什么孕妇不宜吃桂圆	(218)
为什么咖啡因饮料于孕妇不宜	(218)
为什么孕妇不宜过多服食鱼肝油	(218)
为什么克服早孕反应忌滥服维生素 B ₆	(220)
为什么孕期不宜多食动物肝脏	(220)
为什么孕妇忌吃田鸡	(221)
为什么茶垢对孕妇不利	(221)
为什么孕妇忌吃久存土豆	(222)
孕妇临产时应注意的问题	(223)
临产前宜为新生儿做好哪些准备	(223)



过期妊娠怎么办	(224)
临产有哪八忌	(225)
临产前后宜做好哪四件事	(226)
子宫收缩过强所致难产宜采用什么方法	(227)
子宫收缩乏力的常见因素有哪些	(228)
胎儿发育异常所致难产宜采取什么方法	(228)
骨盆狭窄所致难产宜采取什么方法	(229)
正常分娩的决定因素有哪些	(229)
临产有哪些迹象	(230)
分娩对胎儿有哪些影响	(231)
分娩对孕妇有哪些影响	(232)
第一产程的经过和处理是怎样的	(232)
第二产程的经过和处理是怎样的	(234)
第三产程的经过和处理是怎样的	(234)
胎位不正宜采取哪些保健措施	(235)
为什么产前忌过食生冷	(236)
乳头凹陷宜如何矫正	(236)
为什么采用坐式分娩好	(237)
为什么助产宜食巧克力	(237)
怎样知道胎儿宫内死亡	(238)
怎样预防早产	(239)
胎儿脑积水时宜采取什么保健治疗方法	(240)
早破水宜采取哪些治疗措施	(241)
孕妇防病保健	(241)
怎样在妊娠中预防佝偻病	(241)
什么是宫外孕	(242)
为什么预防流产宜用叶酸	(243)
为什么孕期宜警惕糖尿病	(244)
预防流产的药膳主要有哪些	(245)
习惯性流产宜怎样治疗	(247)



妊娠期患尿结石时宜采取什么保健措施	(247)
为什么不宜盲目保胎	(248)
孕妇如何防感冒	(250)
妊娠反应宜采取哪些保健治疗措施	(251)
患甲亢时妊娠宜采取哪些措施	(253)
孕妇怎样预防春季风疹	(254)
妊娠期心脏病宜采取哪些治疗保健措施	(255)
妊娠期缺铁性贫血宜采取哪些保健治疗措施	(256)
妊娠期腰背痛宜采取哪些预防措施	(257)
妊娠晚期阴道出血的原因是什么	(257)
为什么不宜自用流产药物	(257)
妊娠期发生手足抽搐时宜采取什么方法	(258)
孕妇患尿路感染宜采取什么保健措施	(259)
精神因素对产后出血有影响吗	(259)
为什么忌忽视孕妇体痒	(260)
妊娠水肿应采取哪些饮食疗法	(261)
孕妇外阴静脉曲张宜采取哪些措施	(262)
孕妇患恶性肿瘤宜采取什么措施	(263)
妊娠高血压综合征发生的原因与预防措施是什么	(264)
妊娠期乳汁自出宜采用哪些食疗方法	(265)
羊水过多宜采取什么保健医疗措施	(266)
怎样预防妊娠便秘	(267)
孕期的运动保健	(268)
孕期锻炼的意义	(268)
孕早期和中期的运动	(268)
孕晚期的运动	(269)
孕期运动的注意事项	(271)
孕期性保健	(273)
孕期是否仍可以享受性爱	(273)
怀孕各个时期的性生活	(274)





怀孕晚期性保健	(276)
孕期房事体位	(278)
孕期性生活应注意的问题	(279)

第三章 产后与饮食保健

产褥期妇女的生理特点	(283)
产褥期保健	(286)
三产防病	(300)
传统上产妇保养的十个误区	(314)
产褥期护理及卫生保健	(317)
产后各时期的生活安排	(318)
妈妈没有奶水怎么办	(321)
五、产后脱发的护理	(322)
产后乳房的护理	(323)
产后脸部的护理	(325)
产后失眠的护理	(328)
天热如何坐月子	(329)
坐月子必须整天卧床吗	(330)
产后会阴伤口的护理	(331)
剖腹产后的护理	(332)
产后抑郁影响孩子发育	(333)
如何帮助新妈妈摆脱忧郁	(334)
产后月经的恢复	(335)
产后怎样“亲密接触”	(336)
哺乳期保健	(338)
乳房保健	(338)
产后性生活	(342)
产后饮食调养	(351)
产后避孕	(362)



产后饮食保健	(362)
产后饮食四忌	(362)
产妇月子里的常用食品	(363)
产妇应吃哪些水果	(365)
产后莫食炖母鸡	(367)
红、白糖的产后合理搭配	(367)
产褥期食谱	(368)
哺乳期的食谱	(377)

第四章 产后健美

产后如何练健美操	(390)
预防产后发胖宜采取哪些措施	(391)
产后健美宜采取哪些饮食措施	(392)
产后宜用的美容面膜有哪些	(399)
如何利用色彩减肥	(400)
如何运动减肥	(400)
怎样用乔痧去减肥	(402)
勤用脑是减肥良方吗	(403)
什么是超声吸脂术	(404)
怎样按摩减肥	(405)
为什么减肥不要乱投医	(406)

第五章 产后防病

怎样避免“母源性疾病”	(411)
产妇如何预防产褥中暑	(412)
为什么产后父亲忌在婴儿卧室抽烟	(412)
初产妇患乳腺炎时宜采取哪些保健措施	(413)
产后如何预防颈背酸痛	(414)



产后多汗宜采取的保健医疗措施有哪些	(415)
产后腰腿痛宜采取哪些保健措施	(416)
治疗分娩后性欲淡漠的药膳有哪些	(417)
产后腹痛的保健治疗措施有哪些	(421)
产后防病有何良方	(423)
产后恶露不行宜采取哪些保健治疗措施	(424)
产后发热宜采取哪些保健医疗措施	(426)
产后恶露不断宜采取哪些保健医疗措施	(428)
产后排尿异常宜采取哪些保健医疗措施	(429)
产后大便难宜采取哪些保健治疗措施	(431)
产后身痛宜采取哪些治疗保健措施	(432)
产后痉症宜采取哪些保健治疗措施	(434)

第六章 儿养生保健

要注意保护小儿的脐	(439)
初生去毒	(440)
初生洗浴	(440)
初生保暖	(441)
宝宝的斜颈要尽早纠正	(442)
无声的环境对小儿优生优育不利	(443)
“刺激”对婴儿有利	(444)
8. 怎样给小儿准备枕头	(445)
要当心乳母用药会影响小儿健康	(445)
母亲把小儿抱在胸左侧好	(446)
注意婴儿的啼哭	(448)
注意婴儿口腔清洁	(449)
注意婴儿的呼吸	(449)
更换婴儿尿布的方法	(449)
小儿要慎用外用药	(450)
母亲的吻对小儿并非有益	(450)

