

Renshengqi Baojian
He Weishengqi HuLi



妊娠期 和 围生期

保健 护理

童筱 主编

孕期科学营养饮食的方法

● 高龄初产的临产准备 · 剖腹产手术利弊的详细解析
● 孕妇心理对胎儿的影响 · 孕妇多吃菠菜的害处



陕西科学技术出版社

HAOMAMAPEIXUNBAN
好妈妈培训班

妊娠期保健和围生期 护理

主编 童筱

江苏工业学院图书馆
藏书章

<< RenShenQi BaoJian He WeiShengQi HuLi

陕西科学技术出版社





- 高龄初产的临产准备
- 剖腹产手术利弊的详细解析
- 孕妇心理对胎儿的影响
- 孕妇多吃菠菜的害处



好妈妈 培训班

责任编辑：赵生久

封面设计：红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

hongshiyue@vip.sina.com



妊娠期保健和围生期护理

《《 RenShenQi BaoJian He WeiShengQi HuLi

有的人认为“坐月子”时衣服穿的越多越好，甚至捂头捆腿，结果对产妇是非常有害的。

这是因为，妇女产后体内发生许多变化，皮肤排泄能力增强，如果汗不擦干直接吹风或在穿堂风下休息，就容易感冒。有的产妇，不管冷热，不分冬夏，总是多穿多捂，这样身体过多的热不能散发出去，结果出汗过多，导致全身虚弱无力，盛夏时还易发生中暑，出现高热不退，昏迷不醒，甚至丧命。



妊娠期保健和围生期护理

<< RenShenQi BaoJian He WeiShengQi HuLi

胎儿在母亲体里是非常需要营养的，而任何减肥方法都可能使营养丧失，特别是药物减肥。药物减肥，一方面是对大脑的饮食中枢造成一定抑制作用，另一方面是通过一些缓泄剂使多余的水分和脂肪排出体外，从而达到减肥的效果。这些都可能造成营养不足。如果饮食中枢过于抑制，则容易导致厌食的发生，严重影响孕妇对营养的吸收，从而导致胎儿的营养危机。

A pregnant woman with long blonde hair is shown in profile, sitting in a meditative yoga pose (Padmasana) on a light-colored tiled floor. She is wearing a light green, sleeveless, form-fitting top. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large windows and a white sofa.

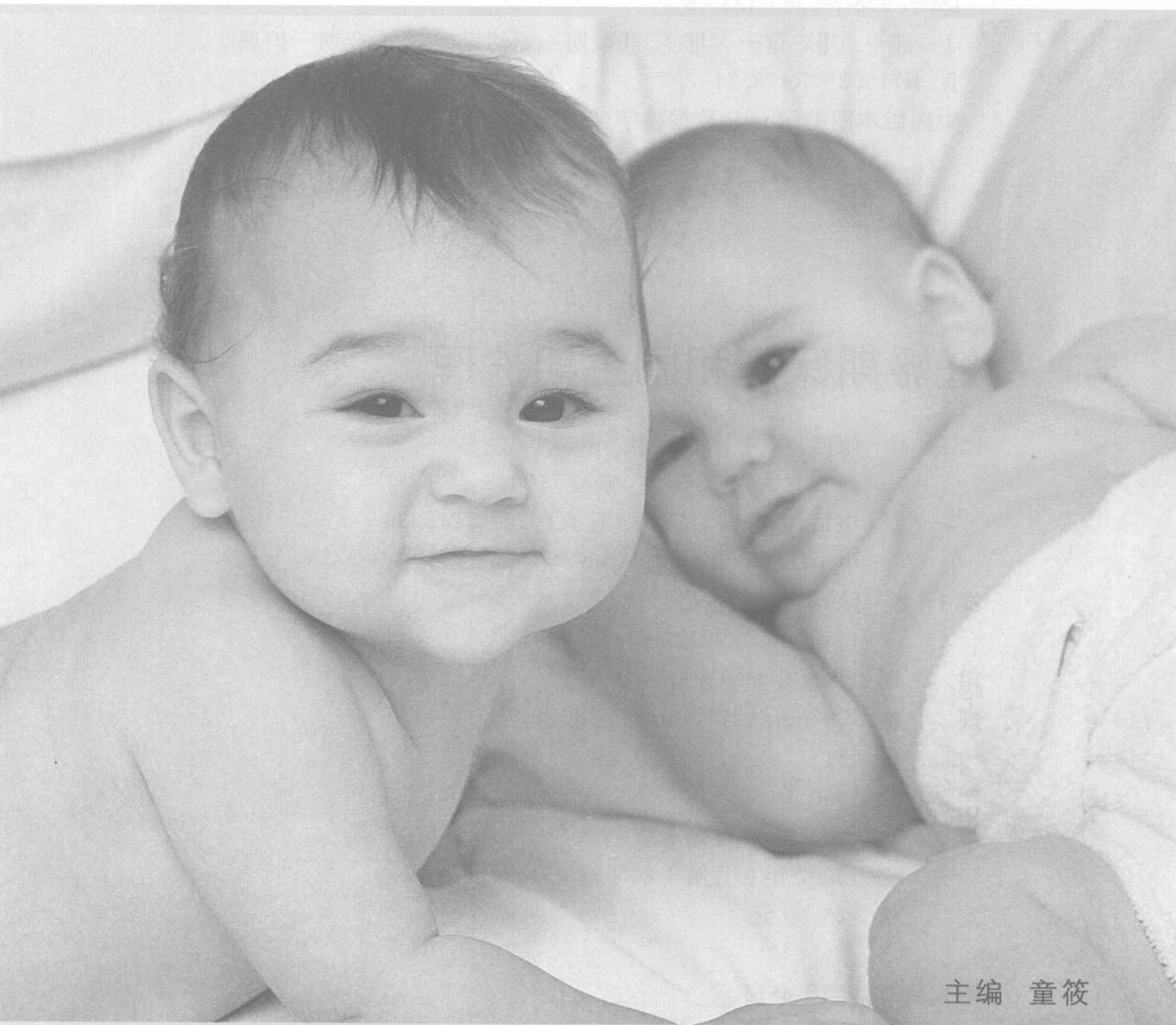
妇女怀孕以后,随着妊娠期的深入而体重也增加是很正常的,一般不属于肥胖,也用不着减肥。孕妇增加重量其个体差异较大,胎儿、胎盘、羊水、子宫、乳房及母亲血容量增加。这是为储备能源做准备,这种脂肪是万万不可减掉的。这个妊娠期应平均增加10~12千克体重,如果超过这个水平,特别是妊娠期每周体重增加超过0.5千克以上时,即使孕妇无明显水肿,也应到医院诊治。

妊娠期保健和围生期护理

《《 RenShenQi BaoJian He WeiShengQi HuLi



妊娠期保健和围生期护理



主编 童筱

**RENSHENQIBAOJIAN
HEWEISHENGQIHULI**

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠期保健和围生期护理/童筱编. —西安:陕西科学技术出版社,2007.6
ISBN 978-7-5369-4235-6

I. 妊… II. 童… III. ①妊娠期—妇幼保健 ②围产期—护理
IV. R715.3 R473.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073917 号

妊娠期保健和围生期护理

- 出 版 者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发 行 者 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印 刷 北京业和印务有限公司
- 规 格 787mm×1092mm 16 开本
- 印 张 24
- 字 数 269 千字
- 版 次 2007 年 8 月第 1 版
2007 年 8 月第 1 次印刷
- 定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换

前言

生育健康聪明的宝贝，是每对年轻夫妇尤其是女人一生的最大渴望与幸福。两人从相识，相知到相恋，再到结婚，代表了二人感情的深挚和情思延续，而生育一个孩子则是夫妇爱情的结晶和感情笃诚的见证。

可是，生育一个孩子，远非年轻夫妇们想像的那样简单，他们要作好很多的思想和物质准备，要考虑到双方的身体健康、孩子的遗传、长久不孕、长久不育、妊娠期的养护、围生期的护理、胎教的方法和禁忌、产褥期的调养和恢复、新生儿的保健、婴幼儿的哺育和成长教育等等诸多问题。它们是紧紧相扣的环节，处理不好一个方面都有可能给孩子和家庭幸福带来不可逆转的灾难。特别是现在每个家庭只生一个孩子，无论从国家政策角度来看还是从每个家庭现实来讲都是经不起重新再育问题考验的，而且这也是对产妇和新生儿不公平、不人道的做法。

既然“输不起”，那我们就要在这些方面做足功夫，抓住孕育生产的这几个环节，仔仔细细的研究和学习，就一定能成为一个合格的好妈妈，成为我们这套《好妈妈培训班》成功“毕业”的合格学员。当您领到“好妈妈”证书的同时也是您享受母子天伦之乐的时候，也是我们《好

妈妈培训班》编委会最感欣慰的时刻。

本书共分6册，有：《遗传新知与优生妙法》、《孕育指导与不孕指南》、《妊娠期保健和围生期护理》、《胎教新招与优生秘籍》、《坐月子妙招与产儿保健》、《婴幼儿优教优育》。书中配有大量插图，内容通俗易懂。收录了大量近几年妇幼保健研究领域最新研究成果和经验，并经多位妇产科专家、学者整理修订，相信这套孕育生产通俗读本定会给准备孕育的年轻夫妇带来科学的指导和帮助，为那些饱受孕育问题困扰的夫妇带来福音。

因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不尽之处，同时，本书在编写过程中，吸收或借鉴了一些相关学者和书籍的观点和著述，恕不一一列出，在此一并感谢。



一、怀孕的测知及应对 / 15

怎样测知怀孕 / 15

推算预产期 / 16

初孕反应及对策 / 18

二、孕期生活的科学安排 / 23

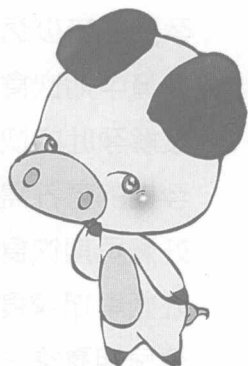
孕期的动作姿势行为规范 / 23

孕期外出旅行的行为规范 / 26

孕期的日常生活规范 / 28

孕期的卫生与修饰规范 / 35

孕期舒适消夏的方法 / 40



一、孕期饮食的科学搭配 / 44

孕妇因月择食 / 44

Contenes

孕妇因季择食	/ 46
多吃水果的好处	/ 48
胎儿益智食品的科学进食	/ 50
孕后期补钙的重要性	/ 57
孕期科学营养饮食的方法	/ 58
孕期补锌的好处	/ 61
肥胖的孕妇不需刻意节食	/ 62
孕期食谱举例	/ 63
孕期需适当补铜	/ 66
孕妇应该少吃哪些食品	/ 67
孕育中期饮食安排	/ 74
缓解孕吐的饮食	/ 76
孕期的营养需求	/ 77
妊娠早期饮食安排原则	/ 85
妊娠早期膳食营养要求	/ 86
孕早期夏季一日营养食谱	/ 90
孕早期秋季一日营养食谱	/ 91
孕中期膳食营养要求	/ 93
孕中期秋季一日营养食谱	/ 96
孕中期冬季一日营养食谱	/ 98
孕晚期膳食营养要求	/ 100
孕晚期饮食安排原则	/ 102
孕晚期秋季一日营养食谱	/ 103



二、孕期的饮食禁忌 / 106

孕妇贪吃冷饮的害处 / 106

孕妇忌偏食 / 107

孕妇多吃盐的害处 / 108

孕妇忌饮酒 / 109

孕妇多吃菠菜的害处 / 111

孕妇多吃山楂的危害 / 111

孕妇忌吃霉变食品 / 112

孕妇忌喝咖啡碱类饮料 / 113

孕妇忌吃过敏性食物 / 114

孕妇慎吃黄芪炖鸡 / 116

孕妇忌常吃罐头食品 / 117

孕妇慎吃精米精面 / 118

孕妇忌缺乏维生素 B₆ / 119

孕妇忌只吃素食 / 120

孕妇忌缺乏维生素 C / 121

孕妇忌缺乏维生素 A / 122

孕妇忌盲目吃酸食 / 123

孕妇忌缺乏维生素 D / 125

孕妇忌多食用刺激性食物 / 126

孕妇忌缺乏“脑黄金” / 127

孕妇在孕早期忌多食动物肝脏 / 129

孕妇忌过量服用鱼肝油 / 130

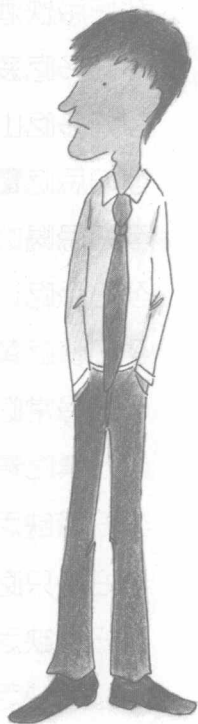


Contenes

- 孕妇忌缺乏维生素 E / 131
- 孕妇忌缺乏维生素 K / 132
- 孕妇忌缺乏维生素 B₂ / 133
- 孕妇忌缺乏维生素 B₁ / 134
- 孕妇忌过服补品 / 135
- 孕妇忌食的热性调料 / 137
- 孕妇不宜饮用蜂王浆 / 137
- 孕妇不宜吃火锅 / 138
- 孕妇忌食棉籽油 / 138

三、孕期的生活禁忌 / 140

- 孕妇化妆要科学安全 / 140
- 孕妇洗澡忌水温过高 / 141
- 孕妇忌久坐久站 / 142
- 孕妇忌睡电热毯 / 143
- 孕妇忽视冬季保健的害处 / 143
- 孕妇睡弹簧床的害处 / 144
- 孕妇忌坐浴 / 146
- 孕妇忽视盛夏的害处 / 147
- 孕妇睡姿的禁忌 / 149
- 孕妇忌用束带紧腹 / 150
- 孕妇忌穿束身的衣服 / 151
- 孕妇穿鞋的禁忌 / 152
- 孕期禁忌的工作及环境 / 153



目 录

- 孕期忌性生活过频 / 154
- 孕妇忌去的场合或环境 / 156
- 孕期忌不讲卫生清洁 / 157
- 孕妇忌常看电视 / 158
- 孕妇忌不做运动 / 159
- 孕妇忌接触农药 / 160
- 孕妇忌不注重休息 / 161
- 孕期拔牙的危害 / 163
- 孕期忌接触宠物 / 164
- 孕妇乘车的禁忌 / 164
- 孕妇忌触电 / 167
- 孕期忌居室环境差 / 168
- 孕妇忌过多晒太阳 / 170
- 孕妇忌噪音污染 / 171
- 孕妇忌闻汽油废气 / 173
- 孕妇忌久吹风扇 / 174
- 孕妇忌不注意保暖 / 175
- 孕妇做饭的禁忌 / 176
- 孕妇忌听激烈音乐 / 177
- 孕期忌患风疹 / 178
- 孕期赌博对孕妇胎儿的双重危害 / 179
- 孕期忌感染巨细胞病毒 / 180
- 孕妇忌焦虑 / 181
- 孕妇忌发怒 / 183



Contentes

孕妇忌涂清凉油类物质 / 184

孕妇忌工作过度 / 185

孕妇忌开车 / 186

居住高层孕妇的生活禁忌 / 188

孕期抽烟的危害 / 190

孕期沾酒的危害 / 191

四、孕期的性生活 / 194

孕期性生活的前提与准则 / 194

孕期性生活的生理解析与行房讲究 / 195

孕期性生活的两大禁忌 / 197

五、孕期的运动健身 / 199

孕期锻炼的方式 / 199

有益分娩的妊娠期保健操 / 203

母胎受益的呼吸操 / 208

六、科学安胎的方法 / 213

丰富的妊娠知识决定良好的心态 / 213

孕妇心理对胎儿的影响 / 214

烦躁心理需要巧妙调适 / 215

让忧郁沮丧的心理烟消云散 / 217

及时消除担心恐惧心理 / 218

淡漠心理的起因与消除 / 220

