

Encyclopedia of
pregnant and lying-in
women health



孕产妇 保健 百科 全书

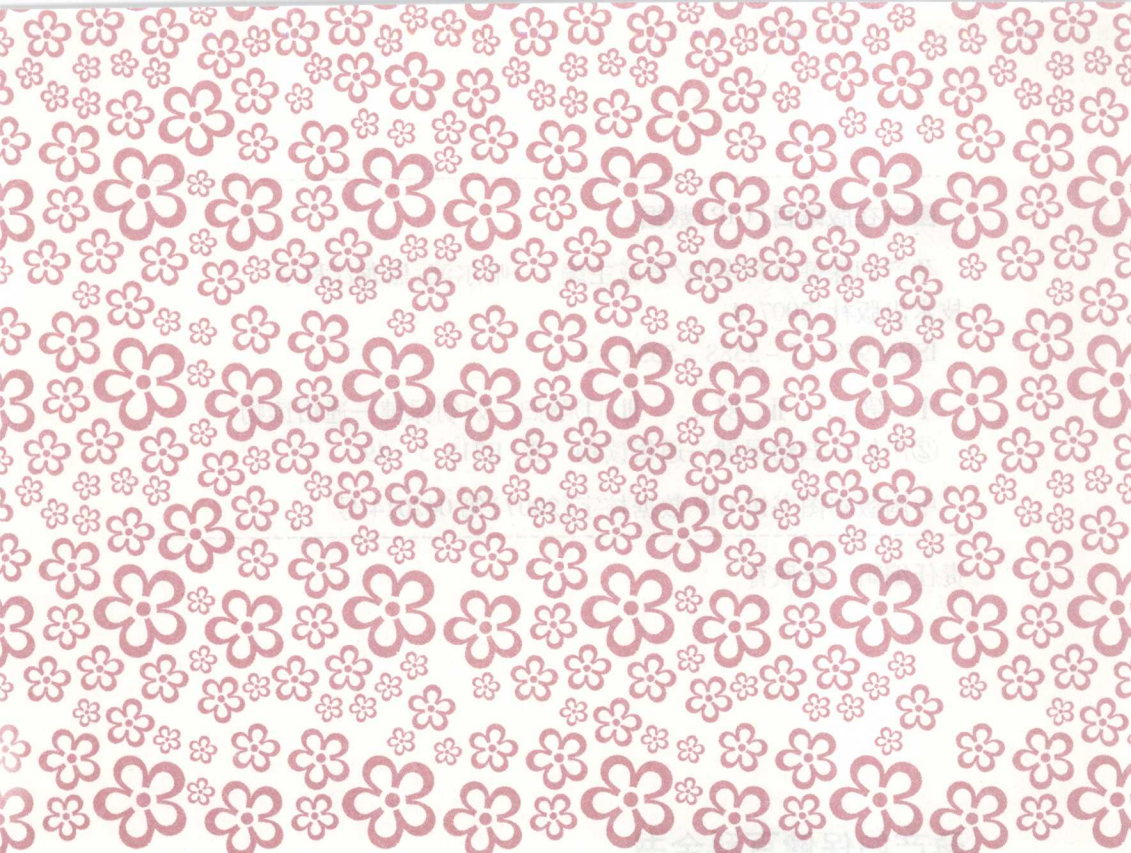
主编/罗威

21世纪最有影响力的育婴书

The most influential nurturing books of 21st century

Encyclopedia

黑龙江科学技术出版社



Yunchanfu Baojian Baike Quanshu

孕产妇保健

百科全书

主编 罗 威

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健百科全书/罗威主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007.4

ISBN 978-7-5388-5351-3

I. 孕... II. 罗... III. ①孕妇—妇幼保健—通俗读物
②产妇—妇幼保健—通俗读物 IV. R715.3-49


中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第042014号

责任编辑 李欣育

孕产妇保健百科全书

YUNCHANFU BAOJIAN BAIKE QUANSHU

主编 罗威

出版 黑龙江科学技术出版社 

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话(0451)53642106 电话53642143(发行部)

印刷 北京金马印刷厂

发行 全国新华书店

开本 920×1300 1/32

印张 16.625

字数 275 000

版次 2007年5月第1版·2007年5月第1次印刷

印数 1—10 000

书号 ISBN 978-7-5388-5351-3/R·1332

定价 24.80元

目 录

第1篇 平安健康孕宝宝——孕妇保健指导

★ 第一章 孕前准备

- | | |
|------------------------|----|
| 一、有备而孕 | 2 |
| 1. 生育的最佳年龄 | 2 |
| 2. 生育的最佳季节 | 2 |
| 3. 怀孕的最佳时机 | 3 |
| 4. 受孕期的衣着选择 | 4 |
| 5. 未婚先孕的危害 | 4 |
| 6. 婚后不宜马上怀孕 | 5 |
| 7. 哪些疾病影响怀孕 | 5 |
| 8. 避孕失败后怎么办 | 6 |
| 9. 避孕药停多久再怀孕好 | 6 |
| 10. 男性用药不当可致胎儿畸形 | 7 |
| 二、遗传与咨询 | 7 |
| 1. 什么是遗传 | 7 |
| 2. 人体细胞与遗传基因 | 8 |
| 3. 遗传物质染色体 | 9 |
| 4. 什么是遗传性疾病 | 9 |
| 5. 遗传病的遗传方式与种类 | 10 |
| 6. 遗传疾病的特点 | 11 |
| 7. 遗传病的防治 | 12 |
| 8. 遗传与长寿的关系 | 13 |
| 9. 影响孩子智力的因素 | 14 |

- 10. 遗传与优生环境 15
- 11. 遗传与智商的关系 15
- 12. 某些遗传疾病与性别的关系 16

三、孕前保健 17

- 1. 孕前不要住新房 17
- 2. 孕前居住环境要注意 18
- 3. 孕前防止电脑的危害 20
- 4. 孕前使用空调要注意通风 22
- 5. 孕前不宜在静止的车内开空调 23
- 6. 孕前是否适宜养宠物 24
- 7. 孕前住宅宜选择依山傍水 26
- 8. 孕前要注意清洁自身的污染 27
- 9. 阴虚体质宜采取哪些养生法 28
- 10. “空气负离子”对人体有哪些帮助 30
- 11. 血虚体质宜采取的养生法 31
- 12. 阳虚体质宜采取的养生法 32
- 13. 孕前宜选择哪些运动项目 33
- 14. 气虚体质宜采取的养生法 40
- 15. 孕前春季养生注意事项 41
- 16. 孕前运动的注意事项 44
- 17. 怎样做到“长夏防湿” 44
- 18. 孕前夏季养生注意事项 46
- 19. 孕前秋季养生注意的事项 48
- 20. 孕前冬季养生应注意哪些方面 51

四、血型与优生 53

- 1. 血型是怎样产生的 53
- 2. 母子血型与优生 54
- 3. 父母血型与子女血型的遗传关系 54
- 4. 什么是 A、B、O 血型不合 55
- 5. Rh 血型不合的防治 55

28	五、不孕症的治疗与护理	56
48	1. 女性引起不孕症的原因	56
78	2. 男性引起不孕症的原因	57
128	3. 不孕症的防治	58
88	4. 不孕症的护理	59
88	 	
98	★ 第二章 孕期保健	
98	一、日常生活宜与忌	62
10	1. 孕期要谨慎起居	62
10	2. 孕妇更要注意口腔的卫生	65
59	3. 孕产妇要重视夏季的保健	66
59	4. 可常享受“音乐浴”	67
59	5. 沉湎于麻将对胎儿不利	68
59	6. 孕期如何做家务	69
59	7. 孕妇哪种睡姿好	71
59	8. 胎教包括孕妇打扮吗	72
59	9. 孕妇怎样着衣穿鞋	73
59	10. 怎样做妊娠体操	74
59	11. 孕妇看电影、电视应注意	76
59	12. 孕妇稍微多卧有益胎儿	76
59	13. 孕妇宜走出小圈子	77
59	14. 孕妇宜劳逸结合	78
59	15. 气象和环境对优生的影响	79
59	16. 孕妇不宜坐浴	80
59	17. 孕妇忌玩猫	81
59	18. 孕期保护胎儿牙胚宜采取哪些措施	81
59	19. 孕妇不要在厨房久留	82
59	20. 孕妇旅行应注意哪些事项	82
59	21. 孕妇不要长时间吹电扇	83
59	22. 空调、电冰箱、微波炉对孕妇有何影响	83
59	23. 孕妇常操作电脑有何不利	84
59	24. 孕妇可以使用手机吗	84
59	25. 孕妇水浴时温度不宜过高	85

26. 孕妇怎样化妆好 85
27. 孕妇染发烫发有何不好 86
28. 孕妇不应涂指甲油 86
29. 孕妇不宜扎紧腹部 87
30. 孕妇不宜睡席梦思床 88
31. 孕妇要坚持睡午觉 88
32. 保护乳房宜从何时开始 89
33. 孕妇宜佩戴胸罩吗 89
34. 何时开始练习辅助动作 91
35. 妊娠时体重的增加情况 91
- 二、饮食营养宜与忌 92**
1. 孕早期宜采用的营养方法 92
2. 孕妇营养宜采取的措施 92
3. 孕中期宜采用的营养保健法 95
4. 孕晚期宜采用的营养保健法 95
5. 妊娠不宜烟酒 96
6. 孕妇宜注意饮食多样化 97
7. 孕期更宜“吃粗” 97
8. 孕妇忌吃火锅 99
9. 孕妇优生不宜节食 99
10. 孕早期不宜多吃水果罐头 100
11. 孕期宜多食哪些营养物质 101
12. 使胎儿聪明宜采取的饮食方法 102
13. 孕妇不宜乱吃酸 103
14. 胎儿不宜缺铜 104
15. 孕中妇女宜补碘 105
16. 孕妇不宜多吃酒心糖 105
17. 孕妇宜注意摄入锰 106
18. 孕妇忌偏食 107
19. 防流产宜多吃绿叶蔬菜 107
20. 盛夏孕妇宜吃什么 108
21. 孕妇宜多吃嫩玉米 109

22. 怀孕不要忘了补叶酸	109
23. 孕妇更宜补锌	110
24. 孕期宜多吃植物油	111
25. 孕妇忌多吃冷饮	111
26. 孕期忌贪食	112
27. 孕期营养过剩会出现糖尿病吗	113
28. 孕妇不宜吃桂圆	114
29. 咖啡因饮料于孕妇不宜	115
30. 孕妇不宜过多服食鱼肝油	115
31. 克服早孕反应忌滥服维生素 B ₆	117
32. 孕期不宜多食动物肝脏	117
33. 孕妇忌食田鸡	118
34. 茶垢对孕妇不利	119
35. 孕妇忌吃久存土豆	119
三、运动宜与忌	121
1. 孕妇参加体育锻炼的好处	121
2. 孕期妊娠体操	123
3. 孕妇进行运动要先检查身体	125
4. 孕妇进行锻炼要注意的问题	125
5. 孕妇应做哪类运动	127
6. 孕妇游泳应注意什么	128
7. 孕妇参加体育运动有哪些要求	129
8. 孕妇参加游泳有利于顺产	130
9. 孕妇要讲究正确的行动姿势	130
10. 孕妇什么坐姿既轻松又安全	131
11. 孕妇应取什么样的行走姿势	131
12. 孕妇正确的站立姿势是什么样的	132
13. 孕妇的健美	132
四、孕期心理调适	136
1. 孕早期心理保健的措施	136
2. 孕妇的情绪对胎儿的影响	138
3. 孕妇发怒、大笑有何不好	139

4. 妊娠期情绪有哪些变化 139
 5. 孕妇过度焦虑有何不利 140
 6. 紧张焦灼情绪的调节 141
 7. 孕期怎样保持好情绪 142
 8. 孕妇心理受创易致畸胎 144
 9. 孕妇怎样进行胎教 145
 10. 音乐胎教 149
 11. 语言胎教 152
 12. 丈夫的妊娠心理反应 154
- 五、孕期性生活 155**
1. 妊娠剧吐与性 156
 2. 妊娠时性交要注意清洁 158
 3. 妊娠期什么情况不宜过性生活 158
 4. 孕妇患病时的性生活 158
 5. 孕妇何时应禁止性生活 158
 6. 孕妇何时可以过性生活 159
 7. 月圆之夜孕妇过性生活有何不利 159
 8. 妊娠中期性生活宜用避孕套 160
- 六、孕期用药宜与忌 161**
1. 主要致畸药物及其对胎儿、新生儿的有害作用 162
 2. 孕期并非皆忌药 164
 3. 可致胎儿先天性耳聋的药物 166
 4. 孕妇使用抗生素的方法 167
 5. 孕妇不用清凉油为好 168
 6. 阿司匹林孕妇不宜用 168
 7. 服用中药对胎儿肤色有影响吗 169
 8. 妊娠肾炎时怎么用药 170
 9. 妊娠哮喘时的用药 171
 10. 孕妇要掌握用药的原则 173
 11. 孕妇怎样掌握孕期用药 174
 12. 哪些药物在胚胎期(妊娠9周之内)应禁用 174
 13. 哪些药物在胎儿期妊娠9周以上应注意 175

14. 孕期可用抗菌药物有哪些	176
15. 孕期不宜选用的抗菌药物有哪些	176
16. 什么时期孕妇用药不当对胎儿影响最大	177
17. 中药对胎儿有影响吗	178
18. 哪些中成药孕妇不能用	178
19. 孕妇服补品应注意什么	179
20. 孕妇不可多服维生素 B ₆	179
21. 孕妇补充叶酸不能服用“叶酸片”	180
22. 孕妇患寄生虫病如何办	180
23. 孕期患性病如何用药	181
24. 孕妇过量服用维生素有什么毒副作用	182
25. 孕妇能服鱼肝油吗	183
26. 孕妇为何不可服用蜂王浆	183
27. 孕妇为何要注射破伤风类毒素	184
28. 孕妇怎样注射破伤风抗毒素	184
29. 孕妇不要接种风疹疫苗	185
30. 孕妇能使用妇科外用中药洗剂吗	185
31. 孕妇为何不能涂清凉油、风油精	186
32. 孕妇不能使用利尿剂来消肿	186
33. 孕妇打防疫针有何限制	187
34. 为什么服避孕药还会怀孕	187
七、孕期疾病早防治	188
1. 皮肤瘙痒的防治	188
2. 缺铁性贫血的防治	189
3. 腹痛病的防治	190
4. 要防肾结石	195
5. 妊娠呕吐时要防低钾血症	195
6. 妊娠时的血小板减少	199
7. 要重视孕妇的妊娠晚期反应	201
8. 腰痛的防治	202
9. 小便不通的防治	204
10. 胎漏、胎动不安的治疗	206

11. 水肿的防治	210
12. 妊娠心烦的防治	213
13. 要预防前置胎盘	215
14. 黄疸的防治	216
15. 异位妊娠的防治	217
16. 牙病防治	219
17. 急性阑尾炎的防治	220
18. 牙龈出血的防治	222
八、保胎养胎宜与忌	223
1. 胚胎发育中的经络	223
2. 胎儿在腹,全仗母亲护养	224
3. 不要让胎儿患佝偻病	225
4. 孕妇一定要会数胎动	225
5. 家庭里要学会监护胎儿	227
6. 注意孕妇情绪对胎动的影响	228
7. 要谨防胎儿窘迫	229
8. 孕妇增加体重对胎儿有益	231
9. 胎儿保健不可缺宫内诊断	232
10. 要十分警惕产前胎头浮动	233
11. 要注意先天性心脏病	234
12. 肥胖孕妇的胎儿保健	235
13. 要注意多胎妊娠	237
14. 胎儿唇腭裂的防治措施	239
15. 要放心地监护胎儿	241
九、顺利分娩宜与忌	243
1. 产前为新生儿做哪些准备	243
2. 怎样预防早产	244
3. 过期妊娠怎么办	245
4. 临产有哪八忌	246
5. 临产前后宜做好哪四件事	248
6. 子宫收缩过强所致难产宜怎么办	249
7. 子宫收缩乏力的常见因素	250

8. 胎儿发育异常所致难产怎么办	250
9. 骨盆狭窄所致难产怎么办	251
10. 正常分娩的决定因素	251
11. 临产前有哪些迹象	253
12. 自然分娩的好处	254
13. 自然分娩、剖宫产如何选择	254
14. 分娩过程中能用镇痛药或麻醉药吗	255
15. 分娩对胎儿的影响	255
16. 分娩对孕妇的影响	256
17. 什么是难产,发生难产的原因	257
18. 怎样避免难产	257
19. 如何避免宫缩乏力	258
20. 宫缩过强有哪些危害	258
21. 怎样预防滞产	259
22. 急产有什么危害	259
23. 妇女个子矮就会难产吗	260
24. 什么是正常的宫缩	261
25. 第一产程的经过和处理	261
26. 第二产程的经过和处理	263
27. 第三产程的经过和处理	264
28. 胎位不正怎么办	264
29. 产前忌过食生冷	265
30. 助产宜食巧克力	266

★ 第三章 孕妇保健菜谱

一、孕早期保健菜谱	268
栗子煨肫肝	268
栗子白菜	269
粟米粥	269
葱枣汤	270
什锦果羹	270
烩香蕉菜汤	271
炖牛片	271

270	皂仁果羹	272
271	三色生仁	272
271	水晶橘子	273
272	鸭梨桃仁汤	273
274	核桃鸡丁	273
274	蛋 饼	274
275	炒 苋 菜	275
275	红 枣 膏	275
276	代 参 膏	275
277	鲜奶油蛋糕	276
277	仙人粥	276
278	复 元 汤	277
278	菠 萝 排	278
279	莲 藕 粉	278
279	桃仁烧丝瓜	278
280	素 什 锦	279
281	苹果煎蛋饼	280
281	杏仁银肺汤	281
282	五 白 糕	281
284	黄油花色小面包	281
284	蛋酥鸭子	282
285	五彩墨鱼丝	283
286	蒜泥拌黄瓜	283
	银芽三宝	284
288	二、孕中期保健菜谱	284
288	葡萄豆腐	284
289	三层凉糕	285
289	菠萝清冰子	286
290	西瓜鸡冻	286
290	炒 鳝 糊	287
291	菠 菜 羹	287
291	烧 麦	288

407	姜汁红豆	288
408	盐水虾	289
409	箱香豆腐	289
409	山楂饮	290
409	红枣赤豆粥	291
409	橘露汤丸	291
409	红枣煨肘汤	291
409	凉拌茭白	292
409	苦瓜豆腐汤	292
409	抓炒里脊	293
409	熏天花	293
409	油爆大虾	294
409	如意冬笋卷	294
410	东坡肉	295
410	炆麻辣生菜	295
411	咖喱茭白	295
411	烩苹果羹	296
412	熘黄菜	296
412	杏仁鱼	297
413	山楂糖	297
414	虫枣甲鱼汤	298
414	烧蘑菇	299
415	三、孕晚期保健菜谱	299
416	烩橘子羹	299
416	香蕉排	300
416	梅橘汤	300
417	桃仁拌芹菜	301
417	奶油雪花冰糕	301
417	增智果脯	302
418	薏苡仁粥	302
419	萝卜麻仁粥	303
419	翡翠泥	303

285	青荷包三丝	304
285	炸明虾	304
285	春韭炒豆腐	305
285	鱼松	305
285	山药炖蹄花	305
285	龙眼茶	306
285	豆麦茶	306
285	柏子仁粥	307
285	灵芝心子	307
285	山药奶肉羹	308
285	百花膏	308
285	萝卜粥	309
285	锅贴子鸡	309
285	板栗烧鸭	310
285	胡桃豆腐	310
285	九转肥肠	311
285	胡辣肘	311
285	油浸咸鱼	312
285	马莲肉	312
285	西风茶鸽蛋	313
285	什锦酸果	314
285	凉拌鱼丝	314
285	桃仁莴苣	315
285	乌鱼蛋拌菠菜	315
285	素烧土豆	316
285	烧萝卜	316
285	葱花蛋汤	316
285	虾油拌豆腐	317
285	烧麦	317
285	福祿寿	317
285	黄焖鸡	318
285	花枝瓢蟹钳	319
285	香荔芋扣肉煲	319

八宝饭	319
豆腐火锅	320
春卷	321

第2篇 轻松愉悦坐月子——产妇保养必读

★ 第一章 产后保健

一、产后日常保健	324
1. 产妇需在医院住多长时间	324
2. 产妇能否下床活动	324
3. 为产妇创造良好的休息条件	325
4. 产妇居室不要常关门闭窗	326
5. 什么是产褥期	326
6. 哪些情况是产褥期正常现象	327
7. 产后体形发生变化的原因	328
8. 产后恢复有几个阶段	328
9. 产妇不要睡弹簧床	329
10. 产妇怎样卧床休息好	330
11. 产妇怎样选购乳罩	330
12. 产妇使用乳罩注意哪些	331
13. 产妇紧腹束腰有哪些危害	331
14. 坐月子能出屋吗	332
15. 月子里穿什么衣服好	332
16. 产妇不能穿戴过多	333
17. 产妇在月子里为什么要勤换衣服	333
18. 月子中产妇梳头会患头风吗	334
19. 产妇洗澡应注意什么	335
20. 产妇用热水泡脚的好处	336
21. 产后如何护理会阴部	336
22. 产妇要劳逸结合	337
23. 哺乳期怎样保护乳房	338

24. 如何注意产后的乳头卫生	338
25. 产后乳房胀痛怎么办	339
26. 产后42天检查什么内容	340
27. 产妇不要浓妆艳抹	340
28. 产后可以读书看报吗	341
29. 怎样看电视有利保健	341
30. 产妇能吹电风扇吗	342
二、产后饮食保健	342
1. 产后头几天的饮食	342
2. 产妇要补充蛋白质	343
3. 产妇为何补钙	344
4. 产妇如何补铁	344
5. 产妇应怎样调理饮食	345
6. 产后恢复期饮食调养原则	345
7. 产妇特别需要的营养素	346
8. 产妇要多吃蔬菜、水果	347
9. 产妇为什么吃红糖好	348
10. 产妇吃炖公鸡好	349
11. 产妇饮食烹调有方	349
12. 产妇吃鲤鱼好	350
13. 产妇多吃芝麻好	350
14. 产妇吃鸡蛋越多越好吗	350
15. 产妇多吃小米粥好吗	351
16. 剖宫产的产妇怎么吃	351
17. 产妇增乳的营养素和食物	352
18. 产妇怎样有充足的乳汁	353
19. 产后食用山楂的好处	353
20. 产后食用桂圆的好处	354
21. 产妇饮用麦乳精不利哺乳	355
22. 月子里应忌食哪些食物	355
23. 产妇不能急于节食	356
24. 产妇过多滋补的害处	356