

中国首席中医养生专家
央视百家讲坛主讲嘉宾

杨力谈 产前产后 养生

消除产前孕育风险
指导产后哺儿育女
诸多问题迎刃而解
养生专家助你轻松、快乐做妈妈！



杨力 著

 中国长安出版社



杨力谈

产前产后 养生

杨力 著



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力谈产前产后养生/杨力著. —北京:中国长安出版社,2007.10

ISBN 978 - 7 - 80175 - 737 - 1

I. 杨… II. 杨… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识

②围产期—妇幼保健—基本知识 ③产褥期—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 168889 号

杨力谈产前产后养生

杨力 著

出 版:中国长安出版社

社 址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网 址:<http://www.ccapress.com>

邮 箱:ccapress@yahoo.com.cn

发 行:中国长安出版社 全国新华书店

电 话:(010)65281919 65270433

印 刷:中国文联印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:16

字 数:206 千字

版 本:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 737 - 1

定 价:28.00 元

写给准妈妈的孕育心语

从女孩到妻子，从结婚到怀孕，从分娩到做母亲，所有的这些变化都是做母亲的女性必须经历的自然过程与阶段。当身体的一系列反应告诉你已经怀孕了，将要当妈妈的女人就有一个特有的称呼：“孕妇”，

这时候孕妇会产生明显的心理变化：

“老公会在我怀孕期间出轨吗？”

“我会出现难产吗？”

“我大腹便便是不是很难看？”

.....

而当你温柔地把自己的新生儿小心地搂在怀里时，此时的你又有了一个特有的称呼：“妈妈”，这时候的你，是否感到既幸福又迷茫？你自问：

“我会成为一个好妈妈吗？我能做好吗？”

“我要怎样才能照顾好我的宝宝”

.....

或许你现在就是这样一位对孕育、分娩有着诸多疑问的准妈妈、新妈妈吧？那么，没关系，在我的这本《杨力谈产前产后养生》一书里，将会对你心中的疑问进行解答，来解析你心中不安的情绪，告诉你关于产前、产后，你不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消你在孕育宝宝过程中的顾虑，从而轻松愉快地度过一段美好时光。

在这本书里，我挑选了100个有关孕育的经典问题，对案例进



行了现场心理分析，并给予了指导与建议，让你在与书中案例主人公产生心理共鸣的同时，也会从书中得到呵护和支持，让你的孕育不再孤单，让你的心有所依，让我与你的家人一起陪伴你，直到你拥抱你的“心肝”、你的“宝贝”。这是我们的初衷，也是我们美丽的心愿。为了这份心愿的完美无缺，让我们一起来关注你孕育时的内心世界，来帮你做一个平安、健康、乐观的新妈妈吧！还犹豫什么，你真的需要它！拿起这本《杨力谈产前产后养生》，开开心心地回家阅读吧！把我们的美丽心愿一并带去。同时，也祝福准妈妈家庭幸福美满！祝宝宝健康、美丽、快乐！

杨力

2007年7月



目 录

产 前 篇

关于家庭：最让准妈妈无奈的问题 /1

问题 1：“老公会在我怀孕期间出轨吗？” /1

问题 2：“在怀孕期间，不能与老公同房怎么办？” /3

问题 3：“最近老公跟我吵架了，难道是厌恶我了吗？” /7

问题 4：“我不工作了，家庭经济出现问题怎么办？” /9

问题 5：“跟婆婆关系一直不好，怀孕了，怎样与她搞好关系呢？” /11

问题 6：“家人对我的怀孕期望太高怎么办？” /14

问题 7：“家里养小宠物会对胎儿造成危害吗？” /16

问题 8：“新房装修后不久怀孕，会对宝宝造成危害吗？” /18

关于胎儿：最让准妈妈担忧的问题 /21

问题 9：“我的宝宝会出现先天性疾病（缺陷）吗？” /21

问题 10：“我是意外怀孕，这对宝宝有影响吗？” /23

问题 11：“家人都希望我生个儿子（女儿），好害怕自己生个女儿（儿子）！” /25

问题 12：“听说孕妇要补充叶酸，可我从没补过，我的宝宝会出现缺陷吗？” /28

问题 13: “我的宝宝会长得不漂亮吗?” /30

问题 14: “想对宝宝进行胎教, 却又不知从何下手怎么办?” /32

问题 15: “怎样做好孕期监护?” /35

问题 16: “发现胎儿先天畸形该怎么办?” /37

关于美丽: 最让准妈妈烦恼的问题 /40

问题 17: “脸上长了很多妊娠斑, 别人会笑话我丑怎么办?” /40

问题 18: “怀孕后胖了很多, 想减肥, 行吗?” /42

问题 19: “自己大腹便便是不是很难看?” /44

问题 20: “我觉得自己穿什么孕妇装都不好看怎么办?” /46

问题 21: “我要选择什么样的内衣才会让自己看上去更有“形”一些呢?” /48

问题 22: “孕期到底该穿什么样的鞋子?” /51

问题 23: “想用化妆品, 却又害怕给宝宝带来伤害怎么办?” /53

关于生活: 最让准妈妈头痛的问题 /56

问题 24: “怀孕了, 我会营养不良吗? 会对宝宝造成危害吗?” /56

问题 25: “多吃水果真的会对宝宝皮肤好吗?” /58

问题 26: “我需要吃补品吗?” /59

问题 27: “挑食、偏食, 会给宝宝造成不良影响吗?” /61

问题 28: “在妊娠期, 曾经吃过涮羊肉, 会对宝宝造成不良影响吗?” /63

问题 29: “我喜欢运动, 这会给宝宝造成危害吗?” /65

问题 30: “睡眠不好, 会给宝宝造成伤害吗?” /67

问题 31: “孕期检查真的那么重要吗?” /69

问题 32: “过频洗热水澡会给宝宝带来危害吗?” /72

问题 33: “想出去旅游, 又感觉不方便怎么办?” /74



问题 34: “怀孕后我需要特殊照顾吗?” /76

关于疾病: 最让准妈妈着急的问题 /79

问题 35: “有遗传性疾病会给胎儿带来危害吗?” /79

问题 36: “好害怕自己得一些妊娠并发症!” /82

问题 37: “怀孕期生病了能自作主张吃药吗?” /86

问题 38: “总担心医生对自己不够负责怎么办?” /89

问题 39: “自己是乙肝病毒携带者, 会传染给宝宝吗?” /91

问题 40: “怀孕时, 体内有一个该死的瘤子怎么办?” /94

问题 41: “我是高危孕妇吗?” /95

问题 42: “老觉得这疼、那疼怎么办?” /98

问题 43: 我为什么会患“糖尿病”? /101

问题 44: “妊娠期为何要防过敏性疾病?” /103

关于分娩: 最让准妈妈害怕的问题 /106

问题 45: “分娩时, 我或宝宝会出现意外吗?” /106

问题 46: “我会出现早产的情况吗?” /107

问题 47: “我会难产吗?” /109

问题 48: “害怕分娩疼痛怎么办?” /111

问题 49: “我能选择剖腹产吗?” /113

问题 50: “分娩前要做怎样的准备, 才能保证万无一失?” /116

问题 51: “分娩前, 天天晚上做噩梦怎么办?” /119

问题 52: “分娩有什么征兆? 我需要注意些什么?” /121

问题 53: “丈夫不愿意陪我进产房怎么办?” /124



产 后 篇

杨 力 谈

产 前 产 后 养 生

关于坐月子：最让新妈妈无所适从的问题 /127

问题 54：“我真的需要在床上躺够一个月吗？” /127

问题 55：“坐月子，我真的不能吃水果吗？” /129

问题 56：“坐月子，我真的不能洗头、洗澡吗？” /132

问题 57：“夏天坐月子，我也要捂着棉被，戴着头巾吗？” /135

问题 58：“坐月子，我一定要天天大鱼大肉吗？” /137

问题 59：“产褥期能看书写字吗？” /139

关于产褥期疾病：最让新妈妈恐慌的问题 /142

问题 60：“怎样才能知道自己的恶露是否正常？” /142

问题 61：“我为什么会腰痛？” /143

问题 62：“产后感冒了怎么办？” /146

问题 63：“怎样防治产褥感染？” /149

问题 64：“产后缺乳怎么办？” /150

问题 65：“产后为什么患上了心脏病？” /152

问题 66：“怎样预防产褥期中暑？” /154

问题 67：“好害怕自己产后大出血！” /156

关于产后恢复：最让新妈妈抱怨的问题 /159

问题 68：“产后多久我的身体才能恢复到原来的样子呀？” /159

问题 69：“产后什么运动能让我尽早恢复到原来的身材呀？” /160

问题 70：“给宝宝喂奶，会不会影响我的身材？” /163

问题 71：“产褥期我束腹塑身，会对健康有害吗？” /164

问题 72：“分娩时做过侧切手术，需要多长时间恢复？” /166

问题 73：“分娩后，怎样才能让子宫尽早恢复？” /169





问题 74: “分娩后, 第一次亲密接触, 我们需要注意什么?” /171

问题 75: “分娩后阴道松弛, 有什么解决办法吗?” /174

问题 76: “产褥期我要节食减肥, 会不会影响我的健康?” /176

问题 77: “剖腹产, 肚皮上留下难看的疤痕怎么处理?” /177

关于产后心理: 最让新妈妈忧郁的问题 /180

问题 78: “产后, 丈夫很失落怎么办?” /180

问题 79: “产后, 对抚育宝宝没信心怎么办?” /182

问题 80: “产后, 家人对我不好怎么办?” /185

问题 81: “产后没有朋友怎么办?” /187

问题 82: “产后无法调适自己的角色转变怎么办?” /189

问题 83: “产后害怕工作怎么办?” /191

问题 84: “我该怎样缓解产后的抑郁心理?” /193

问题 85: “产后想哭怎么办?” /197

关于新生儿疾病: 最让新妈妈揪心的问题 /200

问题 86: “怎样才能预防新生宝宝的头号杀手——败血症?” /200

问题 87: “怎样帮宝宝解除便秘?” /202

问题 88: “新生儿的正常生理现象与不正常生活生理现象怎么区别?” /204

问题 89: “新生儿的安全怎样保证?” /206

问题 90: “怎样防治新生儿发热?” /209

问题 91: “怎样防止新生儿感冒?” /213

关于新生儿的生活护理: 新妈妈最想知道的问题 /215

问题 92: “新生宝宝要接种哪些疫苗?” /215

问题 93: “我是新妈妈, 该怎样正确地给宝宝哺乳?” /217

- 问题 94: “该如何给新生宝宝穿衣?” /220
- 问题 95: “如何对待宝宝的哭闹?” /222
- 问题 96: “怎样搂抱小宝宝?” /224
- 问题 97: “怎样看护好小宝宝?” /225
- 问题 98: “怎样做好新生儿的卫生护理?” /228
- 问题 99: “怎样做好宝宝的睡眠护理?” /233
- 问题 100: “怎样对新生宝宝(0~1个月)的各种能力进行培养及训练?” /236

附录: 妊娠期 25 项重要检查 /239





产 前 篇

关于家庭：最让准妈妈无奈的问题

问题 1：“老公会在我怀孕期间出轨吗？”

卡耐基：“为什么要等到你的夫人进了医院才送她几朵花？为什么不每晚都给她带回几朵玫瑰？你试一试，看结果如何。”

心理直击场

2006年年初，敏丽怀孕了，这可是她和丈夫结婚四年来的愿望，以为这将是幸福的一年，没有想到，这一年却让这个家庭伤透了心。怀孕三四个月的时候，敏丽总听丈夫提起一个女同事。敏丽是一个敏感的女人，从那以后，敏丽经常注意观察丈夫，总觉得丈夫打电话时神秘秘的，发短信的时间也比较多，敏丽心中充满了怀疑，但却无从证实，因为丈夫还一如既往地对她很好。但敏丽的内心却无法平静下来，就像一个困兽，动不动就发脾气，跟家人闹别扭。眼看着产期越来越近，敏丽一方面担心分娩的痛苦，一方面又怀疑丈夫出轨，整天精神恍惚，压力很大！终于在最后一次

去参加妊娠指导课时，敏丽出了车祸，虽然性命保住了，可孩子却再也没有了，这让原本应该很幸福的一家陷入了无限的痛苦中！

心理分析

许多调查表明，男人容易在妻子怀孕时发生外遇。所以，在许多专家看来，孕期是婚姻中的一个危险期。因此，当你沉浸在孕育生命的幸福中时，也许家庭正在发生一些微妙的变化。

因为女性怀孕后，她的情绪将随体内的生理变化，如血糖、血压、荷尔蒙、水和电解液等发生急剧变化而产生波动。所以，孕期女性容易情绪波动，有时甚至会无缘无故地发脾气、掉眼泪，这时，丈夫就成了妻子的出气筒，怨气十足却不许反抗；备受冷遇的同时还要陪着笑脸……

更令男人不堪的是，除了心灵上的折磨外，怀孕的妻子对自己的生理需求也爱莫能助了，于是有人就开始用“‘情感真空’外加‘性真空’”来形容这个时段，而且还得出了极端的后果结论——妻子孕期也就是准爸爸出轨的高发期！

当然，这种说法似乎有点危言耸听，实际上，丈夫在妻子怀孕期间“红杏出墙”的情况，在我们身边还远未达到“普遍”的程度，最多也只是有些口耳相传的个案而已。但话又说回来，对于“妻子孕期准爸爸出轨”的这种可能与危险，大家还真是不能小觑，因为一旦产生这个问题，那么无论是对妻子还是对一场婚姻来说，都将是一种致命的打击！所以为了家庭的安宁、幸福，为了优生优育的顺利进行，请准爸爸准妈妈一定要在孕期做好自我调适，及时做出必要的应对，从而平稳地度过这段“非常时期”。

养生方案

对于准妈妈来说，请放开你的心胸，要知道，孕期是丈夫出轨的高发期，但这毕竟是个案，所以大可不必为此过于惶恐，或太过于专注，草木皆兵！要体谅、尊重对方，要多跟丈夫交流、沟通，并且不





可以全心全意地待在家里做个准妈妈，至少要分些爱给自己的丈夫！

而反过来做丈夫的也要体谅妻子，当妻子对你有所怀疑，对你发脾气时，你需要给她多点体贴和谅解。遇到这样的情况时，你可以给她一个拥抱，让她在你的怀里安静下来，这样可能化解一切莫须有的“罪名”。总之，要摆正心态，尽可能耐心地对待怀孕的妻子，不要对她挑剔，要相信你面前的这个哭泣、愤怒的孕妇，内心里仍是最爱你的妻子，她无法控制脱口而出的话语，她也非常沮丧。

另外，做丈夫的也应该试着了解妻子的情绪变化，别让坏情绪变成你俩感情破裂的导火线。尽量多陪陪她，尤其是下班时早回家，多体贴、多交流、多沟通，这样做对于保证孕妇心绪的安宁很重要。

不过需要在此提醒的是，如果孕妇发现自己对这种顾虑到了无法排解的地步，或是做丈夫的发现妻子过度哭泣，或异常安静、孤僻而冷漠时，有可能孕妇正经受着抑郁的折磨。这时，应及时陪她咨询心理医生。

心语提示

妻子怀孕后，夫妻生活的私密性被打破，这时，夫妻之间要做好调适，互相体谅，从生活的其他方面增进夫妻感情，只有这样，方可避免出轨事件的发生，对婚姻不至于构成重大的威胁。

问题2：“在怀孕期间，不能与老公同房怎么办？”

性生活是增进夫妻情感的调节剂，只要夫妻二人用心，注意方式、方法，你们还是可以在妊娠期享受“性”福的！

心理直击场

自从得知自己怀孕，冰雪就拒绝和丈夫同房，搞得丈夫非常的

不愉快。孕期3个月时，冰雪还跟丈夫提出了分床睡的“无理要求”，气得丈夫一怒之下，真的搬到客房去睡了。从那以后，夫妻俩也跟吃错了药似的，时常吵嘴，夫妻关系很紧张！有时，她的丈夫觉得应该找冰雪谈谈，可是每次刚开头就被冰雪打断了。气得丈夫也懒得再理她——爱咋咋地吧！

其实，冰雪的心里何尝不想得到丈夫的抚慰呢！但是她怕自己和丈夫同房后对胎儿不利，所以一直克制自己，也让丈夫为此“受罪”唉！

心理分析

很多夫妻可能都会有像冰雪这样的心理：怕妊娠后夫妻同房对胎儿不利。一种原因是夫妻对妊娠期性爱的不理解所导致的，另一种原因可能是因为受传统说法影响导致的：阴道是脏的，精子是脏的，阴茎本身也是脏的，所以会把细菌带到子宫去，会引发羊膜炎，造成早产儿。也有人说：精液里面带有前列腺素，前列腺素会造成早期子宫收缩，引发早产。还有的人说，怀孕期性生活造成心理与生理的压力，会使身体过度产生一种激素“儿查酚胺（Cahacolanin）”，影响交感神经，造成子宫收缩。这些种种原因，可能会导致妊娠期夫妻对性谈而色变，所以也会自发地禁欲！

当然，“大胆”些的夫妻还可能会照做不误，可是每次做完后，心中又觉得忐忑不安，总怕会影响胎儿。

总之，妊娠期同房与否，人们都羞于向他人启齿，所以不习惯公开讨论这方面的问题，即使是面对医生，也觉得羞于启齿，导致有的夫妻怀孕之后，不理解性爱对孕育的危害与利，盲目禁欲，或是继续放纵激情，这些做法都是不对的！

究竟怀孕期间可不可以有房事呢？美国公共卫生部、芝加哥大学、爱荷华大学等联合统计的结果显示：妊娠期适度地进行性生活，本身并不会造成早产或其他损害，但如果孕妇阴道有菌株产生，那么频繁的性活动就可能会引发早产。而兰赫尔辛基大学1993



年做了一项研究统计,发现正常的初产孕妇,孕期的性行为不会引发阴道炎,也不会引发早产。所以,从这两项国际上有名的研究来看,我们可以得知,妊娠期只要是健康的夫妻,只要注意性生活的卫生、体位和方式,对胎儿是没有什么危害的!

如果怀胎九月都不能有很愉快的性生活,那么夫妻的感情会受影响,家庭的和谐也会失去,所以我们强调的是,怀孕期过性生活,如果是身体正常的夫妻,那么应该是没有害处的,也是值得鼓励的。

养生方案

虽然孕期进行性生活是可以的,但是也要注意一些方式方法或禁忌:

卫生要“达标”:无论在什么时候,夫妻同房,都需要注意清洗外阴、手等部位(丈夫还要注意清洗包皮内的污垢),尤其在妊娠期更要注意这一点,如果能带上避孕套则更好,这也是避免孕妇感染某些病菌的好方法。另外,同房前要排出大小便,喝杯清水,以便同房后,可以及时排尿,可以起到清洗阴道口的作用。

另外,同房时,还要注意床铺、被褥的卫生,被褥要经常晾晒、清洗,及时更换,并注意保证同房时房间的卫生,保证适宜的温度、湿度,并避免着凉、空气污浊等等。相信做好了这些方面的卫生准备,才可能让孕期的性生活更安全、和谐!

同时还要注意,孕早期、晚期有早产、流产危险,准爸爸要多体谅。准妈妈在感到身体不适时不要进行性生活;做的时候不能太激烈,不宜太深入,更不可压迫到腹部。

体位的选择要合理:可选择交叉位(妻子侧躺,丈夫坐或跪于妻子下方,抬高妻子一腿后进入。这种姿势的优点在于不会对妻子腹部造成任何压力),后侧位(男女并排侧躺,男在女后,二人同向。这种姿势的优点在于不对妻子腹部造成任何压力)、后背位(妻子采立姿,上身前倾,或膝胸卧式,丈夫由后方进入,这种姿



关于家庭:
最让准妈妈无奈的问题

势比较合适，可以保护孕妇的腹部不会受到过强的冲击）、男立位（妻子以正常位平躺，丈夫采坐姿、跪姿或立姿，在妻子双腿间进入，但要避免压到妻子的腹部）等等。这些姿势都适合于妊娠中期夫妻同房。只要怀孕进入稳定期，只要性爱姿势能避免压迫胎儿就可以。

另外，还要避免插入太深，只要觉得双方舒适、享受性生活的快乐就可以了。

还有，如果孕妇有这些情况时，最好避免房事：

不明原因的阴道出血；前置胎盘；子宫颈闭锁不全（子宫颈无力）；早期破水或漏水；早产的高危险群：有早产史、本胎有早产现象、子宫颈长度缩短；其他，如羊水过多、子宫肌瘤、双胞胎或多胞胎妊娠、胎头过低；夫妻一方有尚未控制的感染症、性病等都不易性交。

另外，妊娠中期女性的性欲可能会增强，这时，妻子应该主动地告诉爱人你的需求，丈夫也要积极配合，即使不性交，拥抱、接吻与亲密的爱抚，也有助于孕妇的心身愉快，对胎儿有利。

当然，妻子怀孕了，心情、身境不同于平常，所以作为丈夫的要理解妻子的生理、心理变化，多多关心照顾她，尽量减轻她的负担，多赞美她，呵护她，多制造一些浪漫，如给她买花，带她去度周末，或者来一顿烛光晚餐等等，无论如何，要爱对方，要保持你们之间的良好关系，不要因为你们的妊娠期性生活不和谐，就促使你们之间产生矛盾，而导致她惶恐。要知道，这对妊娠非常不利，所以一定要警惕！

心语提示

在妊娠期，更多的孕妇由于有“身孕”，在性生活方面，想要的也许只是热情的拥抱、亲吻、抚慰而已。所以，丈夫应该多多抚慰妻子，但要避免爱抚时对乳头过度刺激，以免造成子宫收缩。

