

图解

孕妈咪生活

Yunmami Shenghuo Hehufa

台湾《婴儿与母亲》编辑部

呵护法



孕检预约
健康宝宝



孕妈妈
十大穿衣术



关爱孕妻
28则



夫妻按摩
浪漫又解压

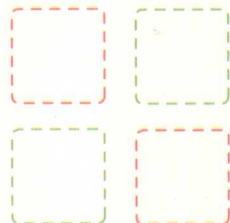
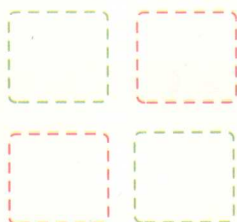
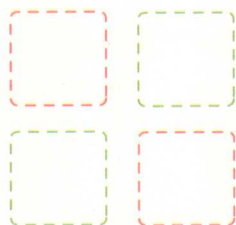


中国人口出版社

图解

孕妈咪生活 呵护法

Yunmami Shenghuo Hehufa



台湾《婴儿与母亲》编辑部

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解孕妈咪生活呵护法 / 台湾《婴儿与母亲》编辑部
编. —北京: 中国人口出版社, 2008.1
ISBN 978-7-80202-548-6

I. 图… II. 台… III. 妊娠期—妇幼保健—图解 IV.
R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163327 号

本书原出版者为台湾妇幼家庭出版社, 经授权由中国人口出版社
在中国大陆地区独家出版发行。

著作版权登记号: 01-2007-5905

版权所有 侵权必究



图解孕妈咪生活呵护法

台湾《婴儿与母亲》编辑部 编

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 920×1300 1/32

印 张: 8.375

字 数: 120 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-548-6/R · 630

定 价: 29.80 元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

电 话: (010) 83519390

传 真: (010) 83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街 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

第1章 有备而孕

给胎儿更好的成长空间

优生计划让怀孕更容易 2

做好准备再怀孕

孕前调养好，怀孕没烦恼 11

欢喜迎接健康下一代

孕前检查预约健康宝宝 24

第2章 孕期起居私房话

您不可不知的生理日记

月经周期、受孕期、预产期怎么算 30

怀胎九月备忘录

母体与胎儿变化 38

带球走，放轻松

孕妈妈日常照护有妙招 40

皮肤亮泽、乳房紧实、腿部光滑

孕妈妈完美大全 51

39℃是胎儿危机临界点

孕妈妈泡汤不宜过久过热 60

舒适穿，健康走

教您轻松挑选孕妇鞋 63

俏打扮孕妈妈专属

“小气辣妈”10大穿衣术 69

第3章 身心调理

预防孕期并发症，筛检胎儿异常

做好100分孕检 74

哪里出了错

解读胎儿染色体异常 88

孕妈妈多保重

当心产前忧郁症伤害母子 95

唉哟！肚子又痛了

孕期腹痛现象正常吗 100

刷牙流血、牙齿酸痛、摇晃

当心孕期牙疾 105

电磁波无所不在

保持距离，避免波及 110

您贫血吗

小心！贫血影响健康 115

“早生贵子”并不好

必须卧床安胎吗 118

预防加改善

10种远离孕期便秘的方法 123

尽快就医，勿乱服药

孕期出血SOS 128

妊娠高血压、先兆子痫、子痫、妊娠糖尿病

4 大高危妊娠疾病 132

您还在伤脑筋吗

怀孕禁忌 Yes or No 138

让心灵放松

职场孕妈妈减压轻松法 144

第4章 舒缓不适轻松做

您的姿势对吗

7种正确姿势远离孕期身体伤害 150

孕妈妈也要多活动

孕期运动好处多 154

动一动，更轻松

告别孕期腰酸背痛 165

正确方法与水肿、抽筋说再见

呵护好孕妈妈双足 172

学习放松 训练耐力

孕期瑜伽好舒服 177

第5章 胎儿与准爸爸

您白努力了吗

胎教到底有没有效 186

听音乐、做运动、玩游戏

280天幸福胎教轻松做 190

准爸爸必读必知

衣食住行，关爱孕妻 28 则 200

为婚姻生活加温

夫妻按摩，浪漫又解压 213

大腹便便时夫妻亲热之道

孕期健康性爱 219

第6章 盼望宝宝

完整、经济、实用

孕妈妈产前产后必备清单 224

危险吗？怎么生

双胞胎的怀孕与生产须知 238

胎儿太大不是福

巨婴宝宝怎么生 242

宝宝，拜托头朝下

胎位不正别慌张 247

自然流产与人工流产 253

做好小月子

流产后中医调养 258

第
1
章
有备而孕

给胎儿更好的成长空间

优生计划让怀孕更容易

做好准备再怀孕

孕前调养好，怀孕没烦恼

欢喜迎接健康下一代

孕前检查预约健康宝宝



给胎儿更好的成长空间

优生计划让怀孕更容易

怀孕，是多么令人期待的喜事！不过，您知道怀孕前，应该有“优生计划”吗？忙碌的上班族女性又该从哪些方面开始调理体质？患有特殊疾病的女性朋友，在计划怀孕前，又该注意哪些事项？本文邀请多位专业医生和营养师，告诉您如何轻松做好孕前优生计划！



为什么需要作孕前调理

想当妈妈的女性，都要为怀孕做好事前的准备！因为任何外界的影响，包括饮食习惯、作息時間、日常行为以及生活环境、心情好坏等都有可能影响到胎儿的成长。

因此，当您开始计划怀孕时，至少要在受孕前3个月就开始进行准备，尽量改变不良的生活习惯，调理自身的体质，如此一来，才能为受精卵和胎儿打造一个理想的成长环境，孕育健康优质的宝宝！





PART 1 孕前的身体保健

聪明控制 营养摄取好均衡

从您和先生准备要宝宝的前3个月开始，你们就要特别注意饮食上的调理！因为怀孕初期的3个月是胎儿发育成长的关键期；而怀孕中后期，孕妈妈摄取到的营养，则能让胎儿在子宫里获取充足的营养。

不过，由于现代人大多是“外食主义者”，一天当中，几乎有两餐都在外面。早餐大多会在上班途中，随便买个三明治、奶茶，又或是干脆选择不吃早餐，只喝咖啡简单打发一餐。人体在经过一个晚上的长时间休息之后，其实是非常需要早餐作为能量补给的！充足丰盛的早餐，能让缓慢的身体机能快速恢复正常，更是一天工作动力的重要基础！尤其是计划怀孕的女性，每日摄取充足早餐，绝对是必要的！

至于在午餐的选择上，上班族多半还是以各式便当为主，但是那些已盛装好的排骨便当、鸡腿便当中的菜饭比例，往往都是肉多菜少。因此，建议不妨到自助餐店自己挑选菜色，如此一来，蔬菜的比例会比一般的排骨饭、鸡腿饭等便当更合理，食物烹煮的方式也不会都只有“炸”类可选择，像是绿色蔬菜、豆腐、鱼肉等都是营养又不易使人发胖的菜色，同时也能够控制饮食的份量，减少摄入过多的热量！

下班后，晚餐时刻总让人胃口大开，有时候还想吃点零食，又会买点盐酥鸡来解解馋，无形中，又会摄取过多热量和油脂。晚餐应该是三餐中份量最小的一餐，最好能以清淡为主。倘若真的很想吃炸鸡，最好能将油炸的外皮去掉，如此一来，便能减少油脂的摄取。



😊 越吃越健康饮食重点

- ◎ 睡前的3个小时尽量不要再进食,以免影响消化和睡眠。
- ◎ 含糖饮料以及甜点,应尽量少摄取。
- ◎ 纤维含量多的食物,如糙米、全麦食品,可增加饱腹感,促进肠胃蠕动,减少热量的吸收。

😊 增强体内“环保”的排毒食物

鲜蔬果汁	鲜蔬果汁中所含的生物活性物质能帮助改变血液的酸碱度,排毒效果佳。不过,在饮用时,最好选择现榨蔬果汁来代替罐装饮品。其次,也得小心别加入太多糖,免得喝多了,体重也跟着直线上升。
海藻类	海带、紫菜当中所含的胶质能促使体内的放射性物质随大便排出体外,减少累积毒素。
韭菜	韭菜含有丰富的纤维素和粗纤维,可帮助有吸烟、饮酒习惯的女性排毒。
豆芽	豆芽含有多维生素,能清除体内致畸物质,促进性激素生成。女性准备怀孕时,含动物脂肪的食物应开始少量摄取,多吃各类的新鲜蔬菜和水果。
鱼、虾、山药	多吃鱼、虾、山药,不仅能达到补肾、调理精气的作用,还能帮助提高受孕的机会。
叶酸	怀孕前补充叶酸可以预防胎儿神经管畸形的发生。常见食物中,鸡蛋、叶菜类、柑橘类、豆类、小麦胚芽等,都富含着叶酸。

🦋 生理期间的保养不能忽略

为了调养自己成为易受孕的体质,生理期间的保养和照顾也不容忽略哦!每位女性多少都会经历经前期紧张综合征带来的不



舒适感。在每次生理期来到前，女性多会容易出现心浮气躁、情绪低落、胸闷、腹部发胀、食欲改变、脸上冒出青春痘、头痛等状况，而这些状况大部分都会在生理期开始后而逐渐好转。不过，当您发现上述症状变得比较严重时，就表示您的健康可能已经开始出现问题了！所以，如果能在每次月经来潮时更加注重身体调理，对女性子宫、卵巢的功能会有所帮助，对女性激素的分泌、受孕机会也都有正面的影响。

虽然现今不少女性因为忙于工作，或是觉得自己还年轻，经常忽略经期的保健，但是，只要从现在开始，细心调养接下来的每次生理期，对于提升免疫力、提高受孕机会，都会有相当大的帮助！

生理期间要禁止的食物和行为

月经期间最好减少食用冰凉饮料、冰梨、枇杷、香蕉、柿子、橘子、各种瓜类、柚子、萝卜、大白菜、海带、紫菜、发菜等较生冷的食物。除此之外，游泳、洗冷水澡、盆浴及剧烈运动，都要避免。

阴部卫生影响受孕几率

女性阴部卫生，攸关骨盆腔各器官的功能，会直接影响女性的生育问题，因此，女性阴道保养也不容忽视！

而白带几乎是每位女性都会有的状况，如果没有出现颜色变深、味道变重、有恶臭味的情形，平时只要保持清爽洁净、勤换干净的内衣裤，就可以了。

女性外生殖器疾病，较令人担心的属阴道炎。阴道内的乳酸菌是对抗各种霉菌的主力，如果细菌入侵、乳酸菌受到破坏，女性本身的身体抵抗力降低时，阴道就很容易有发炎的情况。阴道炎在临床上发生的原因很多，

譬如经由性交感染、免疫系统不良等。因此，建议有类似症状的女性，最好能到妇产科就诊，接受正规治疗。平日保养清洁上，应避免长时间穿束裤或是太紧身的牛仔裤，让身体获得适当放松。

此外，膀胱炎也是女性容易出现的问题之一。现今有不少女性上班族，因为忙于工作而习惯性憋尿，便成为膀胱炎的高危险群。建议最好能从自身的卫生习惯开始着手改善，并检视自己的清洁用品是否有不适宜的成分，冲洗的方式是否清洁过度等，并且配合医生的指示用药治疗，才能彻底根治。

PART2 培养运动好习惯

女性若在怀孕前就有运动的习惯，会让女性的受孕和生产过程较为顺利！不过，对于一般上班族女性来说，每天再抽出一小时运动，恐怕是难上加难！但是，利用上下班时，多爬楼梯，少坐电梯，或是下班后一边看电视，一边作些简单的伸展运动，时间一久，也能达到运动效果呢！



PART3 孕前健康检查绝对必要

接受孕前健康检查，可以大幅降低下一代罹患遗传疾病或传染病的机会！尤其是年满35岁的高龄孕妇，更应该在孕前进行健康检查。一般的孕前健康检查需要咨询的优生项目主要包括：遗传咨询、药物咨询、高危妊娠咨询、其他方面咨询等，而咨询的主要作用就是处理女性在怀孕前可能会面临的问题，以及和医生沟通如何让怀孕过程更顺利。事实上，孕前健康检查就是优生概念的延伸，可以协助夫妻们在怀孕前及早发现问题，帮助妈妈孕育健康宝宝。



孕前健康检查的项目

一般来说,在妇产科优生保健科,都有提供孕前健康检查的服务。基本上,检查的项目会包含这些:

个人健康咨询	职业、药物史、吸烟史、饮酒史、家族中是否有遗传性疾病、个人是否有某些疾病
基本健康检查	身高、体重、血压、视力、色盲、听力鉴定、内外科身体检查、胸部X光检查、血液、尿液、粪便、血清生化、血清免疫、心电图、超声波(肠道及妇科)、子宫颈抹片检查、甲状腺功能检查
遗传性疾病检查	血友病、海洋性贫血筛检及其他家族疾病史的检验
传染性疾病预防	结核病、梅毒、淋病、肝炎、麻疹、艾滋病、水痘等
精神疾病的评估	透过身心评估来确认是否有精神疾病等问题
精液分析检查	了解精子的质量,通常是由泌尿科来排定检查



特殊疾病孕前调理

如果女性本身患有慢性疾病,在怀孕前更需要与医生做好详细的沟通,包括孕期可能会发生的不适情形,以及生产方式的建议,并且在医生的配合下控制病情。如果本身有定期服用药物的习惯,最好经医生确认后停用或是选择对胎儿安全性较高的药物来服用,避免对胎儿造成不良的影响。



高血压患者调理重点

注意饮食及服用的药物

女性如果在怀孕之前,本身就已有高血压疾病,那么,在怀孕过程中,很有可能会引发妊娠高血压综合征或先兆子痫。因此,应和内科医生尽量配合,通过饮食及药物双管齐下来控制血压。

高血压患者的饮食原则还是以均衡饮食为主。主食类、蔬菜、水果、油脂、牛奶、蛋白质等食物都要摄取。有高血压的女性,要格外注意低盐饮食!经常有应酬的妈妈可能会比较麻烦,因为餐馆的菜油脂较高,盐分也很高,会让血压上升。建议不妨多去可以

提供现场煮煮的餐馆，在点餐时，先嘱咐老板盐和味精少放一点。吃自助餐的话，则建议准备一碗热水或热汤，可以先把多余的油脂和盐分过水，降低咸度，也能达到降低盐分摄取的效果。

高盐分食物要避免食用，譬如加工的罐头制品（各式酱菜、面筋、豆腐乳等）、腌制类食品（香肠、腊肉等）、腌渍食品（水果干、蜜饯等）、泡面、泡菜，以及海产品（含钠量较高）。此外，食物的挑选和烹调方式也不能忽略！作料也要注意，譬如酱油、沙茶酱、番茄酱、辣椒酱都要避免食用。

妊娠高血压综合征的高危人群患病几率与常人比较

有妊娠高血压既往史	6.3 倍	高龄孕妇 (35 岁以上)	1.8 倍
多胞胎	3.6 倍	第一胎	1.3 倍
怀孕之前体重太重 (BMI > 24.2)	2.4 倍	怀孕当中有尿道感染	4.8 倍
		职业女性 (压力太大、过度疲劳)	1.9 倍

糖尿病患者调理重点 控制血糖

女性本身为糖尿病患者时，在计划怀孕之前，一定要做好持续性的血糖控制，并配合孕前健康检查、胎儿产前评估检查与监测，尽量让糖尿病可能引发的各种妊娠合并症获得改善。

对于本身有糖尿病的妈妈，最好能在计划怀孕前 3 个月开始，配合妇产科医生和营养师的规划先进行饮食调整，降低妊娠糖尿病的发生几率。此外，饮食控制加上每日适

度运动、体重不要过高，都能得到不错的控制效果。在妇产科医生的许可下，轻微的妊娠糖尿病妈妈最好能有每日散步的习惯，状况较严重者，也建议能在原地作一些简单伸展、或原地走动的运动。不过，如果感到子宫有收缩的迹象，则必须马上停止运动。





乙型肝炎患者产后重点

婴儿注射乙型肝炎疫苗

乙型肝炎是病毒性肝炎之一，是由B型肝炎病毒感染所致。传染途径主要是经过注射、输血或血液制品、密切的生活接触及母婴垂直感染。如果女性本身为乙肝患者，为了避免在怀孕过程中或生产时，胎儿经母体垂直感染乙肝病毒，胎儿出生之后，需按时接受乙型肝炎疫苗注射。

如果妈妈本身是高传染性e抗原阳性，那么，宝宝需在出生24小时内接受乙型肝炎免疫球蛋白注射剂，然后再按时接受乙型肝炎疫苗预防注射。



心脏病患者调理重点

妇产科 + 心内科密切配合

如果女性本身是心脏病患者，在计划怀孕前，一定得接受妇产科与心内科医生之间的详细诊断，依据女性本身的身体状况，给予专业建议。

心脏病患者怀孕最大的风险，就是担心因怀孕过程中的孕期变化导致心脏衰竭，影响孕妈妈的生命安全，而状况严重者，可能还得提前终止妊娠，对孕妇和家人的心理造成极大创伤。

因此，建议心脏病患者最好能在计划怀孕前3个月，甚至半年前，便开始和妇产科医生及心内科医生进行专业咨询，经过适当治疗之后，再开始怀孕。在怀孕过程中，孕妈妈也该按时进行每一次的产检，定期追踪，才能成功孕育健康宝宝！

结语

为了孕育健康宝宝，孕前优生计划不可少！充足的睡眠、维持健康的体态，都是调养自己成为容易受孕体质的关键，更能帮助自己孕育健康宝宝哦！

做好准备再怀孕

孕前调养好，怀孕没烦恼



大家总以为怀孕之后才开始注重生活饮食，其实许多准备工作怀孕前就要开始做了。怀孕前先把身体调养到最佳状况，是避免怀孕诸多风险的最好方法！

中医篇

有些人怀孕很顺利，轻松度过孕期 280 天，生产当天痛一下，便快乐地当妈妈了。但有一些人却会碰到一大堆状况，轻微的可能只是吃不好、睡不好，严重一点的甚至有小产的可能。其实，这些不同的怀孕状况，可能都跟您的体质有关系。

什么是体质

传统中医认为，体质就是指个体在遗传的基础上、在环境的影响下，在其生长、发育和衰老的过程中，形成的代谢、机能与结构上相对稳定的特殊状态。

为什么要了解体质

因为体质往往决定这个人对某种致病因素的易感性，及其所产生的病变类型的倾向性。一个人容易得什么病，有什么结果，和体质有绝对的关系，例如：气虚者容易感受风寒，肠胃不好者易伤食，这些理论在中国古老的医书中都有写明。

形成“体质”的因素有哪些

1 遗传：

现代免疫学证明：遗传因素是天然非特异免疫因素中最明显且作用较强的一个因素。遗传对于抗体的种类、型别及血清含量都起决定作用。

2 环境因素：

由于地域不同、气候不同、地理环境不同造成生物生态的明显地域性差异，得病情况也会因大环境的不同而有所差异。

3 年龄：

人体的结构、机能与代谢是随着年龄而改变的，因此体质也常随着年龄而变化，例如中国的传统医书《灵枢·天年第五十四》便提到：人生十岁血气已通……二十岁血气始盛……卅岁血脉盛满……四十岁五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定……五十岁肝气始衰……六十岁心气始衰……七十岁，脾气虚、