

女性健康五部曲丛书

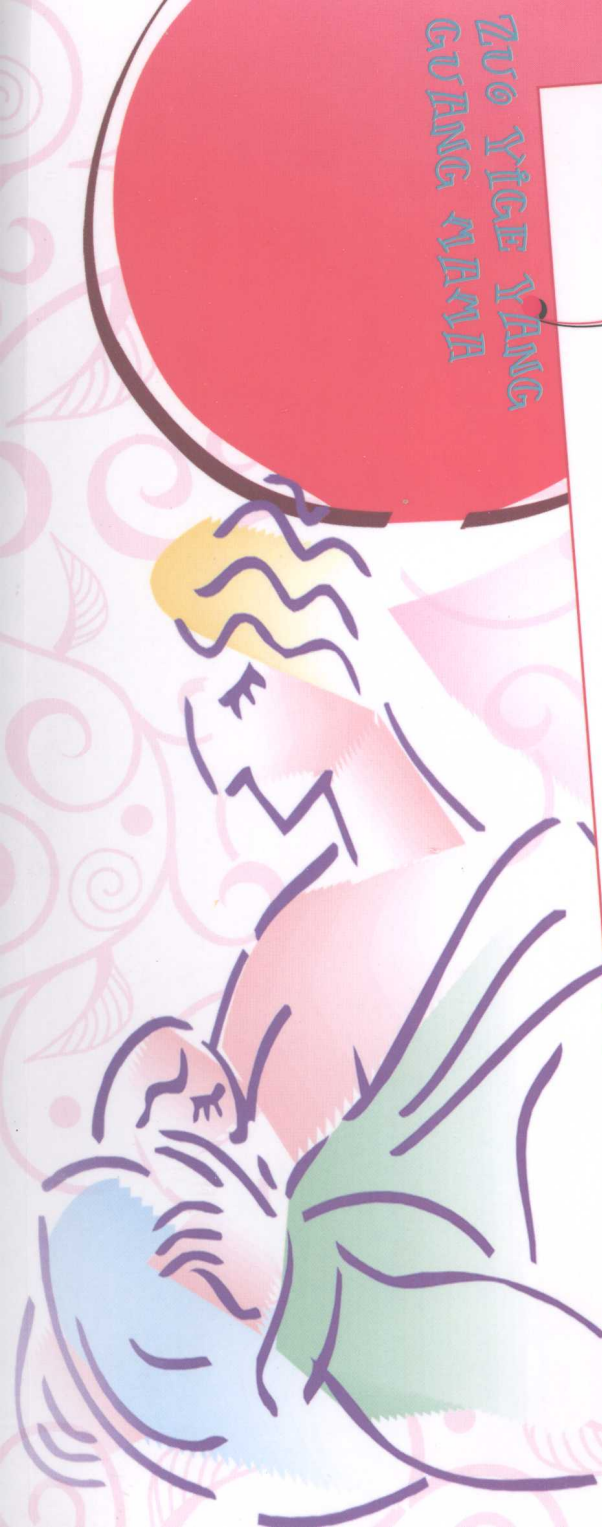
丛书主编 盛增秀

中国中医药出版社

做一个阳光妈妈

江凌圳 编著

ZUO YIGE YANG
GUANG MAMA



女性健康五部曲丛书

丛书主编 盛增秀

做一个阳光妈妈

江凌圳 编著



中国中医药出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

做一个阳光妈妈/江凌圳编著. —北京:中国中医药出版社, 2008.1

(女性健康五部曲丛书)

ISBN 978-7-80231-378-1

I. 做… II. 江… 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(2008)第 009341 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京市燕鑫印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

★

开本 850×1168 1/32 印张 5.75 字数 121 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-378-1 册数 5000

*

定价 12.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



《女性健康五部曲丛书》编委会

策 划 戴皓宁 陈 鑫

主 编 盛增秀

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 英 竹剑平 江凌圳

胡 森 盛增秀



总序

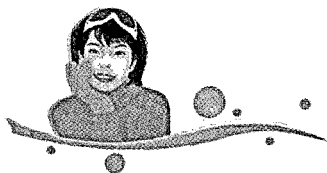
“妇女能顶半边天”，现代文明社会提倡男女平等，妇女的政治和经济地位不断得到提高，她们不仅在社会主义建设中发挥极其重要的作用，还在家庭中扮演不可替代的角色。对于女性这个群体，由于其在生理与病理上的特殊性，她们的养生保健问题显得尤为突出，需要全社会给予更多的关注，特别是作为医疗卫生工作者来说，对此更应引起足够的重视。

世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世上最珍贵的宝藏是壮健的身心。拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征、快乐的源泉。为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名曰《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大妇女读者，希望您能够喜欢。

全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书，又互有联系。每个分册一般包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。其特点是知识浅显、方法简便、文句通俗、易学易用。需要说明的是，本书不仅详述了我们对女性保健问题的认识和看法，而且还有分析地汲取国内外有关这方面的新观点和新方法，旨在集思广益，为读者提供更多更好的信息。假如本丛书确能使您和家人有所裨益的话，那正是我们最大的心愿。祝愿普天下的妇女姐妹们身心健康、美满幸福！

盛增秀

2008年1月



前言

我是一位临床医生,对于妇产科我并不是专家;但我是一个母亲,我养育了一个11岁的儿子,我经历过做母亲的全过程,我的医学知识和我做母亲的经验,让我认真地思考这个主题——如何做一个阳光妈妈。

对一个女人来说,生活有很多美好的内容,人生有很多美好的阶段,孕产期是一段特殊而美妙的时期,得知怀孕的惊喜、怀孕期间层出不穷的小插曲、分娩时痛并快乐着、初为人母的笨拙、孩子吸吮乳房的感动、小手拂过你脸颊的幸福、充满你全身心的母性……感受生命中最难忘的心动,每一位有过这种体验的女性,无不常被这份经历感动和无悔。

有人说,没有经历过爱情的女人,不能算一个幸福的女人;那么没有生育过孩子的女人,就不能算一个完美的女人,上帝赐与女人孕育新生命的权力和重任,不是为了女人受苦,而是为了让女人更完整,为了让这个世界更完整!

作为临床工作者,我们希望每一位女性的孕产期是一段充满阳光的时期,能美好健康地度过,让我们一起努力,尽情地享受做母亲带给我们的幸福感动,也尽量减少母亲遭受身体和心灵的痛苦。

感谢身边的朋友们,她们成为本书中的主角,本书因为有她们的经历而生动,而生活因为有母亲而精彩!祝福母亲!

江凌圳

2008年1月



人物介绍

妇产科保健医生:陈医生,女,妇女保健医院妇女保健科医生。

产科医生:陆医生,女,妇女保健医院产科医生。

产科医生:刘医生,女,妇女保健医院产科医生。

营养师:刘营养师,男,妇女保健医院营养师。

准妈妈李欣然:26岁,小学老师,喜欢养宠物,意外怀孕,有爱心的准妈妈(怀孕日期:1995年2月18日~1995年11月25日)。

准妈妈徐嫣:27岁,有准备的怀孕,办公室文员,是个文静、温柔、坚强的准妈妈(怀孕日期:1996年7月15日~1997年4月22日)。

准妈妈郑小青:28岁,有准备的怀孕,公司销售部经理,是个认真、敏感、能干的准妈妈(怀孕日期:1997年5月28日~1998年3月5日)。

准妈妈江婷:28岁,银行职员,意外怀孕,服用感冒药物的准妈妈,比较脆弱,后期出现胎位不正(怀孕日期:1998年8月2日~1999年5月9日)。

准妈妈秦维凤:38岁,海归,在美国求学和工作多年,属高龄孕妇,怀孕后出现妊娠高血压、糖尿病等症状(怀孕日期:2005年11月20日~2006年8月27日)。



名词解释

预产期计算:末次月经的月份加 9 或减去 3,天数加 7。

妊娠分期:

妊娠早期:自停经第 1 日起至妊娠 12 周止(1~3 个月)。

妊娠中期:自妊娠 13 周起至 27 周末(4~6 个月)。

妊娠晚期:妊娠 28 周起至足月妊娠止(7~10 个月)。

足月产:38 周~40 周生产。

早产:少于 38 周生产。

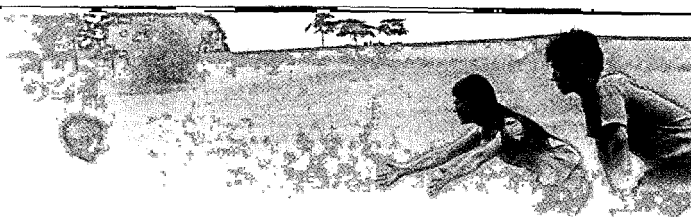
产程:分娩过程是从开始出现规律宫缩到胎儿胎盘娩出为止,一般临床分为三个产程。

第一产程:又称宫颈扩张期,从开始出现间歇 5~6 分钟的规律宫缩到宫口开全。初产妇宫颈较紧,扩张较慢,约 12 小时。

第二产程:又称胎儿娩出期,从宫口开全到胎儿娩出。初产妇一般 1~2 小时。

第三产程:又称胎盘娩出期,从胎儿娩出到胎盘娩出。一般不超过 30 分钟。

产褥期:产妇分娩后,从胎盘娩出到生殖器复原的这段时间,一般为 6~8 周。



目 录

心理篇

快乐怀孕早准备	3
平静孕育新生命	4
准妈妈担心的事(一)	5
准妈妈担心的事(二)	6
怀孕焦虑害处多	8
输送心理营养——爱	9
自我调节舒情志	10
孕晚期心理保健	12
临产心理大析秘	13
产后抑郁早预防	14
走出阴霾有妙术	15

生理篇

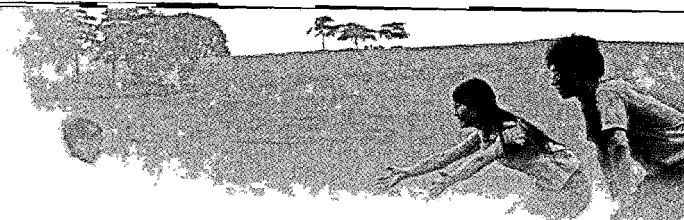
准备怀孕“大热身”	21
孕期变化早知道	23
妊娠呕吐的秘密	24
孕期亦可享“性”福	25
怀孕伊始即护乳	27
孕妇冬季要“双补”	28
感受幸福的胎动	29
远离电脑防辐射	30

做一个阳光妈妈

丰腴孕妇话体重	31
无痛分娩专家谈	32
羊水检查早诊断	34
炎炎夏日轻松度	35
孕妇平安过冬季	36
妊娠晚期肚发胀	37
怀孕后期话睡姿	38
顺产还是剖腹产	39
顺产经历早知道	41
母乳喂养话“三早”	42
幸福的月子妈妈	44
细说产后性生活	46

病理篇

早产“杀手”数焦虑	51
先兆流产是什么	52
流产食物须警惕	53
留、流选择宜慎重	54
足部按摩治呕吐	56
胎位不正灸“至阴”	57
孕妇肤痒与“胎气”	59
综合疗法治痔疮	60
中药防治妊高征	62
细说妊娠高血糖	63
剖腹产经历实录	64
剖腹产后早护理	66
产妇缺乳说原因	67



产后为啥掉头发	68
产后不忘察恶露	70
产后谨防盆腔炎	72
产后为何性冷淡	73
滞乳谨防乳腺炎	74
产后当心亚健康	75
断奶之后话溢乳	76

饮食篇

孕期饮食说营养	81
认识维生素家族	82
孕妇食酸有讲究	83
帮准妈妈挑水果	85
身边果蔬巧治呕	86
汤粥食疗可保胎	87
孕妇饮食有不宜	88
煮粥常食疗贫血	89
怀孕以后别乱补	90
孕期便秘有秘方	91
感冒食疗小偏方	93
孕期水肿饮食调	94
孕期药膳话鲤鱼	96
芹菜海带降血压	97
多吃不胖有妙招	98
微量元素不可少	100
腿部抽筋为哪般	101
孕前孕后补叶酸	103

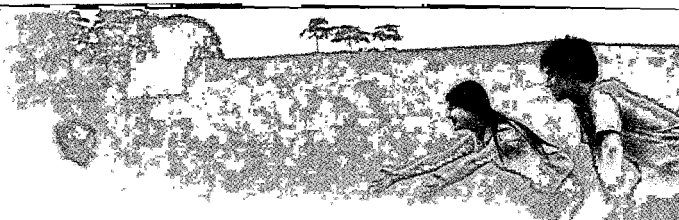
做一个阳光妈妈

如何补锌更有效	104
孩子养眼自胎始	105
助产食品一席谈	106
产妇饮食成文化	107
美味水果助健康	109
月子食补小秘诀	110
产后催乳有良方	112
产妇饮食之不宜	114
产妇喝汤好处多	115
产后断乳有良方	116
产后美乳三要素	118

运动篇

4

怀孕运动亦勿忘	121
孕期姿势有讲究	123
有氧运动早期做	125
孕妇散步好处多	126
孕妇游泳有宜忌	127
中期加大运动量	128
孕妇体操运动法	129
后期不宜多走站	131
孕期重视脚保健	132
产前运动助分娩	133
轻松分娩健康操	135
恢复身材有妙招	136
新妈妈做“拍打操”	137
按摩涌泉消疲劳	138



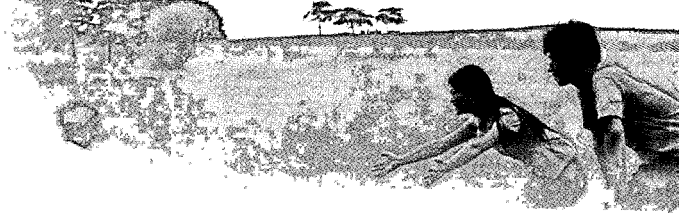
产后做做深呼吸	139
产后勤练复原操	140

美容篇

轻松打造孕美人	145
怀孕护肤全攻略	146
夏季防晒加果蔬	147
全面防治妊娠纹	148
美味果蔬助美发	149
蛋清敷腹巧除纹	150
准妈妈的美容觉	151
准妈妈的美容澡	152
色素沉着不要慌	153
新妈妈如何护发	154
产后脱发重饮食	156
产后束腹有讲究	156
勤做体操去肚腩	157
哺乳乳房会更美	158
挺拔美乳早按摩	160
产后“玉女补乳酥”	161
产妇美胸有妙法	161

心理篇





快乐怀孕早准备

今天是一个特殊的日子,徐嫣感受到从未有过的幸福,上午在妇保医院经过一些检查,陈医师笑咪咪地告诉徐嫣:“你的妊娠试验是阳性的,恭喜你怀孕了!根据你末次月经是1996年7月15日来的,末次月经的月份加9或减去3,天数加7。预产期就是1997年的4月22日……”虽然是意料之中,虽然有思想准备,可刹那间拥上的幸福感暖暖地包围了徐嫣,她傻傻地笑着,记不得陈医师说了些什么,只知道医生在告诉一些注意事项……

这个日子,徐嫣夫妇从半年以前就开始计划了,结婚3年多,因为装修新房,因为工作繁忙,约定等一切安定后再要孩子,徐嫣喜欢孩子。但必须要充分准备好才能要孩子,这样才能做到优生优育嘛。半年前,先生的工作基本稳定,徐嫣也调入办公室,不用再出差和加夜班,就开始计划怀孕的事。先生彻底戒烟、戒酒,工作应酬推托不了的时候,他就搬出准备怀孕的理由,为此,他受了同事和朋友们不少挖苦,可老公总是乐呵呵地享受着这种准备的幸福,也让徐嫣感觉了他对孩子和自己负责的幸福。他们的生活变得很有规律,而且喜欢去接触一些轻松美好的事物,刻意营造轻松的心境和美好的环境。因为生活稳定,性生活也非常和谐,准备怀孕,让徐嫣又坠入初恋般的甜蜜感觉。

健康小贴士

有心理准备的孕妇与没有心理准备的孕妇相比,前者的妊娠生活较

做一个阳光妈妈

后者更为愉快、顺利、平和。心理准备：选择家庭安宁，家中无重大事件时妊娠。在居住条件及经济条件较好时怀孕为好。在精神上也要充分放松，夫妇都保持良好的心态来迎接小生命的到来。

平静孕育新生命

因为国庆节放假，徐嫣和老公回老家去看望公公婆婆，得知徐嫣怀孕的消息，公公婆婆一定要跟到杭州来照顾徐嫣，公公十分认真地说：“怀孕是大事，不可掉以轻心，让我们来照顾你吧，从此以后，你不要干家务活，不要骑车，不要挤公共汽车，多吃多睡……最好不要去上班了！”

其实，从一开始怀孕的惊喜和兴奋，到现在为止，徐嫣已经慢慢平静下来了。朝九晚五，有规律的生活和工作，老公体贴的爱和自己体会到的变化，徐嫣清楚地知道，自己对这个新生命的期望和认知。作为女人，有幸创造一个新生命，这个新生命是大自然赐予女人们的最珍贵、最自然的礼物，但是当因为怀孕而受到长辈的限制和管束时，徐嫣迷茫了。老公看出了问题，他打了电话给陈医师讲了这些事，放下电话，他对父母和徐嫣说：和陈医师约好了，明天要去体检，让父母一起陪了去。

到了医院，陈医师进行了一些常规的检查，告诉他们一切正常，并提出要正确对待怀孕，怀孕、生产是一个正常的生理过程，不要让孕妇觉得有特殊，这也不让做，那也不让干，会让孕妇有思想负担，产生精神压力，对孕妇和胎儿的健康都不合适。一般的上班族孕妇应该坚持正常上班，因为这样不但能够与同事、朋友等保持接触，还会增加活动的机会，孕妇的心情、