

百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

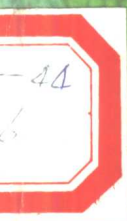
孕产

调养与护理

主编 王霞灵 谢 靳



中国中医药出版社



百病饮食心理运动调护丛书

孕产调养与护理

主 编 王霞灵 谢 靳

副主编 崔 虹

编 委 (按姓氏笔画为序)

邢彩珍、阮桂英、李云春

肖明志、陈小平、张振鄂

周忠民、胡 胡满霞

中国中医药出版社

· 北 京 ·

孕产调养与护理

29



中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产调养与护理/王霞灵等主编. -北京:中国中医药出版社,1999. 5
(百病饮食心理运动调护丛书)
ISBN 7-80089-989-6

I. 孕… II. 王… III. ①妊娠期-保健-基本知识②围产期-保健-基本知识 IV. R714. 09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09985 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:河北省保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168毫米 32开

字 数:180千字

印 张:9.375

版 次:1999年5月第1版

印 次:1999年5月第1次印刷

册 数:10000

书 号:ISBN 7-80089-989-6/R·986

定 价:14.00元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书共七部分，以问答的形式，根据孕产的不同阶段，对孕产期在饮食、心理、运动等方面的调护知识及方法做了全面的介绍。内容丰富实用，通俗易懂，可供孕产妇及其家属参考阅读，同时也可供妇产科医生参考。

目 录

一、孕前调护

1. 受孕的过程是怎样的? (1)
2. 如何正确对待受孕? (1)
3. 受孕前良好的心理状态有何意义? (2)
4. 怎样把握受孕时机? (3)
5. 什么年龄最适宜受孕? (4)
6. 什么季节最适宜受孕? (5)
7. 如何自我监测排卵期? (6)
8. 什么是基础体温, 怎样测量? (9)
9. 哪些情况下受孕容易劣生? (10)
10. 为什么月经不调的妇女难以受孕, 如何调护? ... (11)
11. 子宫位置不正影响受孕吗, 如何调护? (12)
12. 生殖道有炎症影响受孕吗, 如何调护? (13)
13. 何为优生, 优生的目标是什么? (15)
14. 心理因素与不孕有关吗? (16)
15. 优生咨询适应于哪些对象? (17)
16. 优生咨询帮助您解决什么问题? (18)
17. 饮食与生男生女有关吗? (19)

18. 宫内感染会影响优生吗? (19)
19. 生过遗传病患儿的夫妻还能生育吗? (21)
20. 近亲禁止结婚限制于哪一代? (22)
21. 什么样的人适宜于孕前进补? (23)
22. 患有哪些疾病不宜生儿育女? (24)

二、孕期调护

23. 怎样知道自己怀孕了, 应如何调护? (26)
24. 怀孕是从哪天开始算起, 预产期能自己推测
吗? (27)
25. 孕妇的情绪对胎儿有影响吗? (28)
26. 孕妇应保持什么样的情绪? (29)
27. 孕早期有哪些生理、心理变化, 怎样调护? (30)
28. 孕中期的生理、心理变化有什么特点, 怎样调
护? (31)
29. 孕晚期的生理、心理状态如何, 怎样调护? (31)
30. 孕妇为什么要加强营养? (32)
31. 孕妇所需的钙、铁、维生素等营养食物来源有
哪些? (33)
32. 常用食品的热量如何计算? (34)
33. 孕期如何进补? (35)
34. 孕早期应怎样安排饮食? (36)
35. 孕中期的饮食应怎样调整? (37)
36. 孕晚期的膳食怎样安排才合理? (39)
37. 哪些孕妇必须多吃? (40)
38. 肥胖的妇女受孕后如何自我进行饮食调控? (41)
39. 妇女怀孕期间体重增加的正常范围是多少? (42)
40. 为什么说孕妇肥胖是一种危险信号? (42)
41. 孕妇多吃瘦肉有什么好处? (44)

42. 孕妇多吃鱼、虾有什么益处？	(44)
43. 孕妇多吃菠菜可以补血吗？	(45)
44. 孕妇食用鹌鹑的营养胜过鸡吗？	(46)
45. 孕期能吃火锅吗？	(46)
46. 孕妇能饮酸牛奶吗？	(47)
47. 为什么孕妇不宜多饮啤酒，产妇却可适当多 喝？	(48)
48. 孕妇能喝浓茶、浓咖啡吗？	(49)
49. 孕妇适宜什么样的饮料，饮用量多少为宜？	(50)
50. 孕妇多吃水果好吗？	(51)
51. 孕妇为何不宜多吃罐头食品？	(51)
52. 为什么孕妇不宜多吃冷饮？	(52)
53. 孕妇和产妇如何正确食用山楂？	(53)
54. 孕妇忌盐吗？	(53)
55. 孕妇能不能食用味精？	(54)
56. 孕妇能吃酱油吗？	(55)
57. 孕妇能食用桂皮、八角和花椒吗？	(56)
58. 妇女怀孕后能运动吗？	(57)
59. 妊娠后应回避哪些工作和环境？	(61)
60. 妊娠期怎样合理安排家务劳动？	(62)
61. 孕妇旅游时应如何调护？	(63)
62. 为了分娩顺利，产前应怎样运动？	(64)
63. 孕妇孕期能同房吗？	(65)
64. 孕期性生活应怎样协调？	(66)
65. 妊娠期怎样注意面部美容？	(67)
66. 孕妇应怎样正确选用化妆品？	(69)
67. 为什么孕妇不宜浓妆艳抹？	(70)
68. 孕妇涂指甲油有什么害处？	(70)

69. 怀孕后穿鞋有讲究吗?	(71)
70. 孕妇如何选择睡眠姿势, 有何意义?	(72)
71. 孕妇适宜盆浴还是淋浴?	(73)
72. 孕产妇能刷牙吗?	(74)
73. 孕妇如何使用加酶洗衣粉?	(75)
74. 孕妇看电视有哪些禁忌?	(76)
75. 孕妇为什么不宜多听高频率立体声音乐?	(78)
76. 孕妇能吹电风扇吗?	(79)
77. 为什么孕妇不宜多接触猫和狗?	(80)
78. 妊娠期怎样安度冬夏?	(81)
79. 为了哺乳成功, 孕期应做哪些准备?	(82)
80. 乳头和乳房的保养从什么时候开始?	(83)
81. 孕期应怎样护理自己的乳房?	(85)
82. 孕期穿什么衣服、戴什么乳罩最合适?	(86)
83. 丈夫在妻子怀孕期间应怎样做, 有什么作用? ...	(87)
84. 孕妇怎样进行自我监护?	(88)
85. 孕妇怎样自测胎儿安危?	(89)
86. 数胎动有什么意义?	(90)
87. 为什么要定期作产前检查?	(91)
88. 产前检查只查胎位吗, 不查行不行?	(92)
89. 妇科检查会引起流产吗?	(93)
90. 孕妇能接受 X 线检查吗?	(94)
91. 超声波检查对胎儿有害吗?	(95)
92. 视屏显示终端对胎儿有何不良影响?	(95)
93. 噪声与振动影响优生吗?	(96)
94. 铅、汞对妊娠有何影响?	(94)
95. 缺碘与高氟对妊娠有何影响, 如何调护?	(98)
96. 高温对胎儿有影响吗?	(99)

97. 您了解血、尿 HCG 检查吗?	(99)
98. 妊娠斑和皮肤色素沉着与胎儿性别有关吗?	(100)
99. 哪些孕妇需要作胎儿畸形的产前诊断?	(101)
100. 产前诊断的方式有哪几种?	(102)
101. 病毒感染对胎儿有什么危险?	(103)
102. 您知道 TORCH 感染吗?	(104)
103. TORCH 感染后怎么办?	(104)
104. 孕妇用药有哪些危险?	(105)
105. 孕期禁用哪些化学药物?	(107)
106. 孕妇失眠怎样调护?	(108)
107. 孕妇患痔疮怎样调护?	(109)
108. 为什么孕产妇便秘不能乱用泻药?	(109)

三、胎教

109. 什么是胎教?	(111)
110. 如何进行胎教?	(112)
111. 胎教包括哪些内容?	(113)
112. 怎样提高胎教的效率?	(114)
113. 对胎儿进行音乐胎教应注意哪些问题?	(115)
114. 如何进行光照胎教?	(117)
115. 怎样教胎儿想象思维?	(118)
116. 腹中胎儿有记忆力吗?	(119)
117. 胎教中父亲应怎样做?	(120)
118. 夫妻感情对胎教有影响吗?	(122)
119. 哪些食品有利于养胎益智?	(123)
120. 随胎儿的成长, 胎教应怎样分阶段进行?	(124)
121. 胎儿能直接吃药吗?	(126)
122. 为什么说胎教又是搞母体精神卫生?	(126)
123. 准父母怎样为未来的宝宝准备衣物?	(128)

四、病理妊娠调护

- 124. 什么叫妊娠恶阻, 如何调护? (130)
- 125. 妊娠呕吐如何饮食调护? (131)
- 126. 为什么会出现妊娠腹痛, 如何调护? (132)
- 127. 什么叫胎漏、胎动不安, 如何调护? (133)
- 128. 怎样正确看待安胎和安胎药物? (134)
- 129. 黄体酮保胎对胎儿有影响吗? (136)
- 130. 为什么不能盲目保胎? (137)
- 131. 先兆流产饮食调护原则有哪些? (138)
- 132. 先兆流产时如何进行药膳调护? (139)
- 133. 哪几种阴道流血与怀孕有关? (140)
- 134. 孕妇感冒了能吃药吗? (141)
- 135. 孕妇感冒了怎么办? (142)
- 136. 为什么会出现妊娠心烦, 如何调护? (143)
- 137. 为什么会出现妊娠咳嗽, 如何调护? (144)
- 138. 哮喘病人能怀孕吗? (145)
- 139. 哮喘病人怎样安度妊娠期? (145)
- 140. 为什么会出现妊娠水肿, 如何调护? (146)
- 141. 妊娠水肿怎样选择饮食调护? (147)
- 142. 妊娠水肿应怎样进行起居情志调养? (149)
- 143. 孕妇牙龈为何出血, 如何调护? (149)
- 144. 孕期鼻腔出血是什么原因, 怎样调护? (150)
- 145. 孕妇全身皮肤瘙痒怎样调护? (151)
- 146. 为什么会出现妊娠小便淋痛, 怎样调护? (152)
- 147. 哪些人是高危妊娠对象? (152)
- 148. 什么是妊娠高血压综合征, 如何调护? (153)
- 149. 什么叫妊娠子痫, 如何调护? (155)
- 150. 孕妇为何易发生贫血? (156)

151. 孕期贫血应如何调护？	(157)
152. 耻骨分离综合征是怎样产生的，如何调护？ ...	(158)
153. 妊娠期腰痛是什么原因，怎样调护？	(159)
154. 孕妇患霉菌性阴道炎怎样调护？	(160)
155. 孕妇患滴虫性阴道炎如何调护？	(161)
156. 病毒性肝炎病人能否怀孕？	(162)
157. 病毒性肝炎病人怀孕后怎么办？	(163)
158. 病毒性肝炎的孕妇分娩前后应该怎样调护？ ...	(164)
159. 病毒性肝炎母亲会不会影响胎儿和新生儿？ ...	(165)
160. 什么是妊娠急性脂肪肝，如何调护？	(167)
161. 孕期有哪些危险信号，有何特征？	(168)
162. 孕期不宜服用哪些中药？	(169)
163. 怎样看待难产？	(170)
164. 臀位有什么危险？	(171)
165. 产前检查发现胎儿臀位怎么办？	(172)

五、分娩期调护

166. 什么时候开始做分娩的辅助动作练习？	(165)
167. 分娩辅助动作如何正确进行？	(176)
168. 孕妇应何时住院待产？	(182)
169. 过期不产怎么办？	(183)
170. 胎膜早破怎么办？	(184)
171. 怎么知道要分娩了？	(185)
172. 您知道生产全过程需要多长时间吗？	(186)
173. 怎样纠正分娩时用力不当？	(187)
174. 分娩方式应由谁来决定？	(188)
175. 怎样配制利产催生的饮食？	(189)
176. 头先露就是顺产吗？	(190)
177. 剖腹产增高的原因何在？	(191)

- 178. 剖腹产有何利弊? (193)
- 179. 哪些方法可以减轻分娩痛苦? (195)
- 180. 临产后产妇应怎样自我调护? (197)
- 181. 分娩期有哪些饮食原则? (198)
- 182. 分娩期应如何进行饮食调护? (198)

六、产后调护

- 183. 会阴侧切分娩后怎样调护? (200)
- 184. 剖腹产分娩者怎样调护? (201)
- 185. 产后阴道出血应怎样观察? (201)
- 186. 产后全身和局部的恢复需要多长时间? (202)
- 187. 产后什么时候开始锻炼, 怎样合理安排? (203)
- 188. 产后的膳食怎样合理安排? (210)
- 189. 刚分娩后几天内应怎样安排饮食? (212)
- 190. 什么叫产后血晕, 如何调护? (213)
- 191. 什么叫恶露不绝, 如何调护? (215)
- 192. 产后恶露不绝如何选择饮食调护? (216)
- 193. 什么叫产后发热, 如何调护? (216)
- 194. 为什么产后会出现大便困难, 怎样调护? (217)
- 195. 产后大便难怎样进行食疗? (218)
- 196. 为什么会产后身痛, 如何调护? (219)
- 197. 产后腹痛是怎样引起的, 如何调护? (220)
- 198. 怎样预防产后腰痛? (221)
- 199. 为什么产后会出现排尿困难, 如何调护? (224)
- 200. 为什么产后会出现自汗盗汗, 如何调护? (225)
- 201. 孕产妇为何要多吃红糖? (226)
- 202. 产妇能饮麦乳精吗? (226)
- 203. 为什么产妇不宜多吃巧克力? (227)
- 204. 产假期母婴的生活怎样调节? (227)

- 205. 什么时候可以恢复产后性生活? (229)
- 206. 妇女产后为何易老, 如何防护? (230)
- 207. 怎样防止产后肥胖? (231)
- 208. 产妇不能洗头、洗澡吗? (234)
- 209. 产褥期妇女如何运动? (236)
- 210. 做产褥体操时应注意什么? (239)
- 211. “坐月子”要注意什么? (240)
- 212. 产后的心理调护有什么特点? (241)
- 213. 病毒性肝炎产妇产后应注意什么? (242)

七、哺乳期调护

- 214. 准妈妈为了做好母乳喂养需作哪些准备? (243)
- 215. 产后 4~6 个月对婴儿进行纯母乳喂养有
何重要性? (245)
- 216. 为什么世界卫生组织 (WHO) 将母乳喂养列
为抢救儿童生存的重大战略措施之一? (247)
- 217. 《促进母乳喂养成功的十点措施》的内容有哪
些? (248)
- 218. 您知道《国际母乳代用品销售手册》的十条
重要内容吗? (249)
- 219. 什么叫按需哺乳, 按需哺乳有何重要性? (250)
- 220. 早产儿要不要母乳喂养? (250)
- 221. 当妈妈上班或外出时, 怎样坚持母乳喂养? ... (251)
- 222. 您知道正确的托奶姿势吗? (252)
- 223. 您知道哺乳的正确姿势吗? (253)
- 224. 您知道挤奶的技巧吗? (254)
- 225. 如何保证母乳充足? (255)
- 226. 母乳不足的常见原因有哪些? (255)
- 227. 母乳不足怎么办? (256)