

产前产后速查金典





F 前 言 oreword

十月怀胎，是一段既神圣又美丽的生命历程。然而每一对正在孕育或准备孕育新生命的夫妻，心理往往很复杂：他们既对自己未来的小宝宝充满期待，又对十月怀胎这一过程惶惶不安；担心自己的宝宝不够漂亮、聪明，担心由于自己的疏忽会带给宝宝一些难以挽回的伤害，担心由于对妊娠做得不够完美而导致宝宝输在起跑线上。为了让每一位孕妈妈都能够孕育一个聪明健康的宝宝，我们特意向国内知名医院专家、教授约稿并组织编写了这本《产前产后速查金典》，以期在产前和产后给孕妈妈一些帮助。

本书寓科学于优生、寓医学于保健，内容涉及十月怀胎、轻松分娩、产后护理与恢复、新生儿护理等方面的内容，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，介绍了产前产后孕产妇所应注意的事项和可能出现的问题等。内容点点滴滴，温情实实在在，细细品味，一定会让您梦想成真。

为了避免科普读物的枯燥，我们特意摒弃了沉闷传统的说教文风，注重行文的通俗性和趣味性，力求让准爸爸和孕妈妈在轻松愉快的语言氛围中接受优生优育的科学孕育知识。为了深化阅读，我们还穿插了许多生动的图片，以增加本书的可读性和趣味性。

衷心希望广大孕产妇在领略和掌握了本书全部内容后，能够孕育一个健康、活泼、聪明、伶俐的小宝宝。

编 者



目 录

CONTENTS



第 一 篇

十月怀胎,艰辛甜蜜的孕育路

第一章 怀孕第一个月,静悄悄的黎明

一、孕期记事本	003
孕妈妈的变化	003
胎宝宝的生长	003
准爸爸贴心服务站	004
二、孕妈妈生活课堂	005
孕妈妈孕 1 月应吃什么	005
多喝牛奶对孕妈妈有益	006
孕妈妈孕期饮食十忌	006
创造良好的居室环境	010
孕妈妈不宜洗热水浴	011
孕妈妈孕初期的运动	011
准备怀孕应调离的工作岗位	012
孕期用药的九大原则	013

孕早期应做的常规检查	014
警惕异常胚胎	015
三、准爸妈胎教方案	016
胎教的实质是什么	016
掌握胎教实施的原则	017
准爸爸在胎教中的责任	018

第二章 怀孕第二个月,幸福喜“孕”时刻

一、孕期记事本	019
孕妈妈的变化	019
胎宝宝的生长	019
准爸爸贴心服务站	020
二、孕妈妈生活课堂	021
孕2月孕妈妈饮食指导	021
缓解早孕反应的饮食方法	022
孕2月孕妈妈的饮食宜忌	023
孕妈妈服饰的选择	025
孕妈妈慎用化妆品	026
孕妈妈运动的益处	027
孕妈妈上下班注意事项	028
预防感冒十大妙招	028
做好绒毛细胞检查	030
腹痛预示着什么	031
三、准爸妈胎教方案	031
不良情绪影响宝宝成长	031
联想胎教,让宝宝更漂亮	032
塑造宝宝性格	033

第三章 怀孕第三个月,谨防意外发生

一、孕期记事本	034
孕妈妈的变化	034
胎宝宝的生长	034
准爸爸贴心服务站	035
二、孕妈妈生活课堂	035
孕妈妈孕3月饮食指导	035
孕妈妈不可缺乏叶酸	036
孕妈妈的科学健康饮食	037
居室不宜铺地毯	037
孕妈妈穿鞋问题	038
孕3月孕妈妈的运动健身	039
第一次产前检查	040
妊娠期糖尿病筛查	043
流产的应对方法	044
三、准爸妈胎教方案	047
启动腹中宝宝的各种感觉	047
进行情绪胎教	048
实施音乐胎教	048

第四章 怀孕第四个月,走出阴霾天空

一、孕期记事本	050
孕妈妈的变化	050
胎宝宝的生长	050
准爸爸贴心服务站	051
二、孕妈妈生活课堂	052
孕4月孕妈妈的饮食指导	052

科学补充维生素	053
偏食对孕妈妈的危害	056
选择合适的孕妇装	056
席梦思床对孕妈妈的危害	057
孕妈妈如何做好瑜伽健身	057
孕妈妈工作中的注意事项	059
孕 4 月孕妈妈的检查项目	060
畸形儿检查不可少	062
孕期体重增长的标准	063
三、准爸妈胎教方案	063
与宝宝进行对话胎教	063
去大自然感受美的熏陶	064
歌唱胎教	065

第五章 怀孕第五个月,感受初次跳动的喜悦

一、孕期记事本	066
孕妈妈的变化	066
胎宝宝的生长	066
准爸爸贴心服务站	067
二、孕妈妈生活课堂	068
孕 5 月孕妈妈的饮食指导	068
孕妈妈矿物质的补充	069
多吃益脑食物	071
孕妈妈外出旅行须知	072
孕妈妈洗澡的讲究	073
骨盆体操运动	073
孕妈妈工作中的注意事项	074
妊娠纹的预防	075

性生活的注意事项	075
孕妈妈应知道的胎动知识	076
三、准爸妈胎教方案	077
光照胎教训练宝宝感应	077
修养胎教	077
对宝宝进行刺激胎教	078

第六章 怀孕第六个月,孕味十足的准新妈妈

一、孕期记事本	079
孕妈妈的变化	079
胎宝宝的生长	079
准爸爸贴心服务站	080
二、孕妈妈生活课堂	081
孕 6 月孕妈妈饮食指导	081
增加孕妇奶粉	081
孕妈妈忌吃的过敏性食物	082
孕妈妈如何睡眠	083
孕妈妈怎样穿出时尚感	084
适当的工作有益	085
做做孕妇体操	086
孕期危险药物须知	086
缓解水肿的办法	088
孕妈妈乳房的护理	089
三、准爸妈胎教方案	090
准爸爸的作用很重要	090
色彩环境促进胎儿发育	090
孕 6 月抚摸胎教	091

第七章 怀孕第七个月,自我心理调适

一、孕期记事本	092
孕妈妈的变化	092
胎宝宝的生长	092
准爸爸贴心服务站	093
二、孕妈妈生活课堂	093
孕7月孕妈妈饮食指导	093
宜吃补脾益气、利尿消肿的食物	094
孕妈妈不宜食用人参	095
孕妈妈应远离的家用电器	096
护理好面部皮肤	097
注意选购清洁用品	097
不适合运动的孕妈妈	099
贫血诊断的注意事项	100
不可忽视宫颈内口松弛	100
孕妈妈口腔卫生保健	101
三、准爸妈胎教课堂	102
卡片胎教	102
孕妈妈通过情感促进宝宝记忆	103
起居与胎教	103

第八章 怀孕第八个月,坚持就是胜利

一、孕期记事本	104
孕妈妈的变化	104
胎宝宝的生长	104
准爸爸贴心服务站	105
二、孕妈妈生活课堂	105
孕8月孕妈妈饮食指导	105

孕晚期应补充的营养素	106
补营养别忘控制体重	107
孕后期为母乳喂养做好准备	108
孕妈妈生活中的注意事项	108
孕晚期的行与动	109
孕后期的工作安排	111
谨防乙肝与母婴传播	112
预防巨大儿的产生	113
五步轻松预防早产	114
三、准爸妈胎教方案	115
图画胎教	115
孕 8 月音乐胎教	116
受过胎教训练的宝宝更聪明	117

第九章 怀孕第九个月,翘首不安的期待

一、孕期记事本	119
孕妈妈的变化	119
胎宝宝的生长	119
准爸爸贴心服务站	120
二、孕妈妈生活课堂	120
孕 9 月孕妈妈饮食指导	120
一日三餐要有规律	121
孕妈妈应多吃海洋食物	121
孕晚期孕妈妈生活宜忌	122
孕妈妈何时停止工作	123
有助顺产的运动	123
需要做产前诊断的孕妈妈	125
如何缓解孕晚期焦虑	126
提前了解产房环境	127

重视胎儿脐带绕颈	128
三、准爸妈胎教方案	130
孕妈妈多和胎宝宝进行情感交流	130
欣赏美术作品	130
音乐胎教	131

第十章 怀孕第十个月,阵痛后的喜悦

一、孕期记事本	132
孕妈妈的变化	132
胎宝宝的生长	132
准爸爸贴心服务站	133
二、孕妈妈生活课堂	133
孕 10 月孕妈妈饮食指导	133
产程中的饮食要点	134
需要做好的产前准备	134
产前物品的准备	135
学做产前运动	137
自然分娩的益处	139
分娩中应注意的事项	140
缓解分娩疼痛的按摩方法	141
应对分娩意外的发生	142
准爸爸也应进入临产准备状态	144
三、准爸妈胎教方案	145
各种胎教方法的综合运用	145
了解分娩时宝宝的痛苦	146
胎教与早教的衔接	146



第二篇

轻松分娩,让生命从此绽放

第一章 分娩准备,一切为了天使降临

临近分娩心情紧张如何处理	149
丈夫如何引导妻子克服分娩沮丧	150
分娩前的心态如何调整	151
想象分娩是一个快乐的过程	151
准备好待产物品	151
分娩前的饮食准备	153
分娩前的起居准备	154
分娩前选择好合适的医院	154
事先准备好医院的地址及电话	155
分娩前准爸爸应做什么准备	155
分娩前突发情况的应急准备	156
分娩前做好盆底肌肉锻炼	157
分娩前做好拉梅兹生产运动	158

第二章 分娩知识,开启自信的钥匙

了解什么是预产期	159
如何识别早产	159
什么是足月期	160

过期妊娠对胎儿的危害	160
分娩前不可忽视的问题	161
自然分娩	163
剖宫产	166
无痛分娩	167
水中分娩	170
难 产	171
如何应对难产	173
滞 产	174
了解胎头吸引术	174
产妇出现哪种情况需引产	175
什么是会阴切开术	176
了解催产针的使用	176
临产宫缩有什么特点	178
分娩过程中胎儿是怎样运动的	178
分娩过程需要多长时间	179

第三章 分娩时刻,痛并快乐的体验

分娩的第一个信号:阵痛	180
分娩的第二个信号:见红	182
分娩的第三个信号:破水	183
分娩的三个产程	184
分娩的三种姿势	187
正确掌握分娩呼吸法	188
理性对待产房里的尴尬事	188
分娩时与医生默契配合	191
记住这些用力要领	192
新生儿需要进行的处理	194



第三篇

新妈妈护理,重新塑造昔日风采

第一章 规律起居,科学坐好月子

怎样安排新妈妈良好的休养环境	197
出院后新妈妈的生活起居要点有哪些	198
产后早下床活动的益处	199
月子里可以进行户外活动吗	199
坐月子为什么不能捂	200
坐月子宜选择舒适的床及被褥	200
月子里要完全卧床休息吗	201
产妇为何要注意躺卧的姿势	202
新妈妈的科学睡眠	202
怎样的姿势有利于伤口恢复	203
为何产后要勤换洗衣服	204
产后如何洗澡	204
月子里怎样刷牙、漱口	206
月子里如何注意口腔卫生	206
坐月子期间的眼睛护理	207
月子期间可以开空调、吹风扇吗	209
月子里为何不宜使用腹带	209
产后多久可以正常劳动和恢复工作	211

第二章 饮食调理,健康需要“吃”出来

新妈妈需要的营养素及其来源	212
产后怎样进行饮食调养	214
讲究进餐的顺序	215
月子里的滋补品有哪些	216
产后饮食要注意的禁忌	217
月子期饮食的误区	218
产后是否必须喝生化汤	219
产后新妈妈喝汤有讲究	220
月子里为何要多吃蔬菜和水果	221
坐月子为何要多吃鲤鱼	223
月子吃三七炖鸡的功用	224
产后失血较多为何要吃红糖	224
新妈妈多吃鸡蛋的益处	225
为何产后不宜立即吃老母鸡	226
营养对新妈妈的重要性	226
产后催乳的美味食谱	228
产后不良体质的食疗法	230
提升元气的五种食材	234
月子期发热的食疗法	234
产后为何不宜过早节食瘦身	235
新妈妈餐前餐后如何减肥	236

第三章 心理调整,做个快乐新妈妈

新妈妈在心理上的感觉与以前有什么不同	238
新妈妈如何赶走疲倦感和无助感	238
产后如何保持精神卫生	239

与朋友倾诉驱走无助	240
巧妙摆脱压力感	241
产褥期自我心理按摩	242
尽可能多地给自己暗示	243
怎样预防产后抑郁症	245
产后抑郁的三大原因	246
测测你的抑郁感有多深	247
如何治疗产后抑郁	248
抑郁症对孩子的影响	249
中医如何治疗产后抑郁症	250
如何与婆婆相处愉快	252
重返职场的新妈妈该怎么做	253
职场妈妈的心理调适	253
做个开心新妈妈	255

第四章 美容瘦身,打造魅力风韵

对付产后变“丑”的良方	257
产后瘦身需先了解的几个问题	258
恢复苗条身材的措施	261
恢复完美身材的三大策略	265
告别“小腹婆”的方法	267
产后如何预防肥胖	268
轻松恢复纤细玉臂	269
产后如何重塑美腿	270
产后怎样修炼“小蛮腰”	271
产后乳房下垂的预防	272
产后脚的护理	273
改善产后皮肤	274
产后脱发的防治	276

产后秀发飘逸的奥秘	277
产后如何消除妊娠纹	279
产后何时锻炼较好	281
产后十天宜做的保健操	282
新妈妈产后锻炼注意事项	282
花样散步瘦身法	283
形体美恢复操	284
瑜伽塑造 S 形身材	284

第五章 月子疾病,健康身体源于防范

产后的检查项目	288
怎样预防产褥感染	290
产后如何护理会阴伤口	291
如何处理恶露不净	292
产后乳房易出现状况及对策	293
怎样预防乳腺炎	294
产后如何预防阴道炎	295
怎样护理产后腹痛	296
如何预防产后骨盆疼痛	296
产后腰痛怎么调理	297
产后如何防治颈背酸痛	298
怎样预防产后足跟痛	299
产后新妈妈为何会腕部疼痛	299
产后如何预防尿潴留	300
防止产后尿路感染	301
如何缓解产后便秘	301
新妈妈应对产后腹泻的妙招	302
怎样预防产后出血	302
产后如何预防子宫脱垂	304

产后如何防治痔疮	305
产后静脉曲张的防治	306

第六章 快乐秘密,享受久违的“性”福

产后多久可以进行性生活	307
产后“第一次”加点润滑剂	308
产后“第一次”应注意什么	309
产后为何会性冷淡	310
疼痛让性爱退却	311
产后“性冷淡”责任在谁	312
测测你能否重涉“性”福之旅	313
剖宫产 VS 自然产,谁“性”福	315
新妈妈过早同房的危害	316
产后性生活的禁区	317
会阴切开对性生活的影响	318
产后性爱的调试	319
哺乳期如何避孕	320
凯格尔运动能改善产后性生活吗	321

第 四 篇 新生儿护理,无私奉献的爱

第一章 生长发育,相伴宝宝成长的脚步

正常新生儿的标准是什么	325
什么是新生儿期	326
正常足月新生儿有何特点	327