

妈妈宝宝健康丛书

来自营养保健专家的权威指导



孕妇

唐士元 主编

营养保健师

YUNFU YINGYANG BAOJIANSHI



幸福的引子：我能怀孕

甜蜜的认识：宝宝孕育

丰富的营养：孕妇饮食

科学的保健：形体与心理

完善的医疗：防治与用药

广州出版社

妈妈宝宝健康丛书

孕妇营养保健师

主编 唐士元

参编人员(按姓氏笔画顺序)

李帝扶 陈雄才 林佳慧 祝书华 唐士元 游之宇



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈宝宝健康丛书 / 唐士元主编. — 广州: 广州出版社,
2005. 2

ISBN 7-80655-773-3

I. 妈… II. 唐… III. ①妊娠期—妇幼保健 ②产褥期—妇幼保健
③婴幼儿—妇幼保健 VI. ①R715.3 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107534号

孕妇营养保健师

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(地址: 广州市天河区粤垦路88号 邮政编码: 510610)

开本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 405千 印张: 28.75

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜

责任校对: 黄淑銮 李敏

装帧设计: 张合涛

发行专线: 020-83793214 34295406

ISBN 7-80655-773-3/R·96

定价: 66.00元(全两册)

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换

给准妈妈的甜蜜礼物

恭喜您，即将成为健康宝宝的美丽妈妈！

感谢您，在茫茫书海中与《孕妇营养保健师》一书亲密接触。

优生优育要从胎儿期抓起，但优孕的内涵与外延不再只停留于十月怀胎时营养调理、不滥用药等比较浅表的理念。孕育的真正起始得从决定怀孕前两三个月甚至更长一段时间开始，那么，怎样才能奠定优孕优生基础呢？

在10个月的怀孕期间，孕妇和胎儿所需要的营养在不同时期是不同的，保健护理要求的重点也不一样，对疾病的治疗和用药都有所不同。那么怎样才能解决孕期280天的各种问题和不测呢？

伴随您此次甜蜜的孕期旅程，本书将给您答疑解惑。

本书由著名优生优育专家告诉您宝宝是怎样孕育的；著名营养保健专家告诉您孕期吃什么以及怎么吃；著名妇幼保健护理专家告诉您要宝宝，也要美丽，更要健康！所以孕期保健很重要；由著名妇产科专家告诉您孕期生病怎么治。所有医学专家的精心指点，所有简单易学的实用方法都呈现在书中，编者的目的只有一个，就是希望本书能给您带来帮助，祝天下准妈妈都会拥有一个健康、活泼、聪明、可爱的宝宝。

本书是一份献给所有幸福的准妈妈的甜蜜的礼物。

编 者

2004年12月

目 录

第一篇 幸福的引子:我能怀孕

准备好了吗 2

身体成熟健康吗

夫妻心情愉快吗

生活环境环保吗

家庭经济充裕吗

生男生女谁掌控 7

生男孩还是女孩

生男生女自己可掌控

第二篇 甜蜜的认识:宝宝孕育

怀孕第1月 10

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第2月 13

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第3月 16

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第4月 19

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第5月 22

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第6月 25

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第7月 28

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第8月 31

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第9月 34

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

怀孕第10月 37

宝宝天天长

妈妈日日变

宝宝独白 / 妈妈须知

第三篇 丰富的营养: 孕妇饮食

怀孕第1月 42

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第2月 49

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第3月 55

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第4月 62

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第5月 70

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第6月 77

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第7月 85

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第8月 92

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第9月 99

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

怀孕第10月 106

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

第四篇 科学的保健:形体与心理

孕期保健很重要 114

- 孕期保健的重要性
- 走出保健的误区

孕期检查 118

- 一般孕检
- 特殊孕检

孕期形体保健 121

- 孕早期保健操
- 孕中期保健操
- 孕晚期保健操

孕期心理保健 126

- 孕期抑郁症的防治
- 孕早期的心理保健
- 孕中期的心理保健
- 孕晚期的心理保健
- 孕期性心理及调适

孕期个人卫生保健 134

- 头发保健与护理
- 眼睛保健与护理
- 口腔保健与护理

乳房保健与护理

皮肤保健与护理

阴部保健与护理

脚的保健与护理

孕期日常生活保健 143

- 孕期衣着
- 孕期睡眠
- 孕期工作
- 孕期活动
- 孕期出行
- 孕期洗澡
- 孕期环境
- 孕期性福

特殊孕妇保健 159

- 高龄孕妇的保健
- 特殊体型孕妇的保健
- 糖尿病孕妇的保健
- 心脏病孕妇的保健
- 肝脏病孕妇的保健
- 肾脏病孕妇的保健

第五篇 完善的医疗:防治与用药

常见症状与防治 168

妊娠呕吐
皮肤色素沉着
痛性痉挛
头晕
左上腹或胸口灼痛
皮疹
踝部浮肿

常见疾病与防治 172

流行性感冒
心脏疾病
高血压
泌尿道感染
妊娠糖尿病
黄疸和病毒性肝炎
胆汁淤积综合征
甲亢
贫血

血红蛋白病

哮喘

系统性红斑狼疮

特发性血小板减少性紫癜

孕妇水肿

便秘

痔疮

孕期突发情况的紧急处理 185

流产

早产

过期妊娠

子痫

突然分娩的紧急处理

孕期安全用药 196

孕妇用药原则

药物安全性分类

孕妇禁用或慎用的西药

孕妇禁用的中草药

第一章

幸福的引子：我能怀孕

无论是物质基础还是生活环境，无论是心理预备还是生育年龄，现在都是最佳的时候，正是迎候一个可爱的小生命降世的时候。真是万事俱备，只欠东风了。

怀孕是神秘的，是生物学意义上的人生新阶段，是你计划之内，又是你满心期待的。当然，这个可爱的天使的降临，是你一系列精心策划的必然结果。祝贺你！



生育

从家庭伦理角度来看，它是一种爱的传递，是以夫妇情感的发展为基础的。从期待妊娠到实现生育目的的过程，应该是发展夫妇挚爱，并从而进一步激发对生活的热爱的过程。把握了这一点，同时也就获得了平衡妊娠心理的强有力的支点，因此，可以说，这是搞好孕前心理准备的关键。

准备好了吗

身体健康成熟吗

生儿育女是人一生中最重要的的一件大事。因此，在决定怀孕之前，应先有全面充分的准备，针对个人的健康状况、夫妻心情、生活环境及家庭经济状况等因素，拟出完善的生育计划。只有准备充分，在父母殷切期待下的宝宝才能更健康活泼。

医学上认为，女性的最佳生育年龄为25~29岁，男性的最佳生育年龄是30岁左右。

通过夫妻双方的孕前检查认识身体健康状况，该先种疫苗后怀孕的，应在怀孕前三个月接种疫苗，如风疹疫苗，流感疫苗，乙肝疫苗；应该



在孕前治疗的疾病孕前要彻底治疗，如贫血、结核病、心脏病、肾脏疾病、高血压、肝脏疾病、糖尿病、膀胱炎、肾盂肾炎、子宫肌瘤、阴道炎等等。

精子和卵子能否始终处于最佳性状，决定于新生命在形成过程中获得优良遗传基因的第一个生存环境。为此要求准父母改掉以前不良的生活习惯，男性不使用女性美容品、不吸烟、不喝酒、不萎靡不振、不偏食、不挑食、不穿牛仔裤、不噪声过度、不热浴

过频；女性在衣着方面宜宽松，避免过分剧烈的运动方式。

生儿育女是人生最强烈的愿望。一些人认为做妈妈是其成年生活中最重要的内容，但准妈妈首先要实现标准体重；其次在怀孕前应当对自己的营养状况作一个全面了解，必要时也可请医生帮助诊断，以有目的地调整饮食，积极贮存平时体内含量偏低的营养素。

从孕前的三个月起，男女双方均应禁忌有强烈刺激性的食物，在日常饮食中可以多食用绿色

排毒食物表

胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果、黄瓜、樱桃、魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糙米
--

排毒食物：适当补充一些维生素C、E等抗氧化剂，以帮助消除体内的自由基；特别注意每天要补充叶酸和其他营养素如微量元素、铁锌钙磷、蛋白质、脂肪、维生素类等。

胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等能帮助肝脏排除汞、铅、 SO_2 、 SO_3 ，黄瓜、樱桃等蔬果帮助于肾脏排毒；魔芋、黑木耳、海带、猪血、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等众多食物帮助消化系统排毒；芹菜中含有的丰富纤维可以像提纯装置一样，过滤体内的废物，经常食用可以刺激身体排毒，能对付由于身体毒素累积所造成的疾病，如风湿、关节炎等，此外芹菜还可以调节体内水分的平衡，改善睡眠；苦瓜等苦味食品一般都具有解毒功能，其中有一种蛋白质能增加免疫细胞活性，清除体内有毒物质，同时，多吃苦瓜还有利经的作用；绿豆味甘性凉，自古就是极有效的解毒剂，对重金属、农药以及各种食物中毒均有一定防治作用。

心情

好心情总会带来好收成！想当母亲是每一位女性内心世界所渴望的正常心理需求。宝宝的发育要求准妈妈在心理上应做好相应的准备，这种准备有时比其他准备更重要。因为夫妻的心理状态对胎儿的优生有很大的影响。

夫妻心情愉快吗

夫妻愉快的心情，对腹中胎儿的优生具有不容忽视的影响。只有完美的心理准备准妈妈才会很快地适应身体的变化，不遗余力地奉献出自己的精力、创造力和责任感，做好胎教工作应承担的义务，为孕育胎儿准备优裕的物质基础和良好的心理环境，让新生命在身体里健康成长。

首先掌握一些关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的孕育知识，了解如何才能怀孕及妊娠过程出现的某些生理现象，如早期的怀孕反应、中期的胎动、晚期的妊娠水肿、腰腿痛等。若一旦有这

些生理现象的出现,就能够正确对待,泰然处之,避免不必要的紧张和恐慌。

人类的繁衍是靠性来达成的。性的需求需要两性之间的热情、依恋、体贴、情爱等心理活动交织在一起,才能既满足双方的生理需求,又满足双方的心理需求,从而增大受孕的可能性。夫妻心情恶劣,激烈地争吵或生气必然会引起身体的疲劳,而劳累完全可能破坏精子的功能,从而导致不孕的出现。

生活和行为方式是受心理支配的,有了足够的思想准备,才能有意识地调整自己的行为方式,使之适应优生胎教的需要。良好的生活方式,不仅能促进母体和将来怀孕后胎儿的身体健康,而且是心理健康的保障。

心理上要重视产前检查,有了这样的心理准备,孕前孕后生活一定是轻松愉快的,家庭也能充满幸福、安宁和温馨,胎儿一定会在优良的环境中健康成长。

生活环境环保吗

房屋是孕育后代必不可少的条件,最首要的问题是解决阳光照射和室内保温的问题。在新装修的房子内不要准备马上受孕。家具的放置要做好事先布置,冬季的住房更要解决保温问题,具体做法



环境

营造一个优生的外部环境!让孕妇居住在一个安静的环境中,居室周围清新、整洁,鸟语花香。孕妇心境也自然变得非常平和、静谧。这样的环境,对胎儿无疑是有益的。

是增设取暖设施，维修好房屋等。

室内布置，要更适合孕妇此刻的心境。孕妇的室内配色，应以宁静悦目的中性浅色调作为基调。根据欣赏水平及爱好，在墙上挂几幅赏心悦目的美术作品。一幅达·芬奇的《蒙娜丽莎》，能让人时刻记住她那永恒迷人的微笑，让孕妇们耳濡目染，品味着艺术的魅力，在潜移默化中接受着艺术的熏陶。如果有一两盆百看不厌、引人入胜的盆景，当孕妇休憩时，面对着盆景的千姿百态，欣赏它的曲折有致、刚柔相济，仿佛人也进入了另一番美妙的世界，心中充满无限的遐思和幻想，心境也会变得恬静安宁。

如果孕妇所从事的工作须接触易导致胎儿畸形的污染因素，须立即调换工作；避免X光检查；远离化学物品和刺激性物质，也要尽量少用化妆品。



家庭经济充裕吗



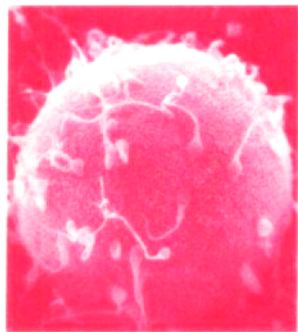
经济基础决定上层建筑！当夫妇决定承担做父母的重任时，定会陶醉于十分美好的憧憬之中。但是，这是建立在一个家庭经济相对充裕的基础上的。准妈妈的孕期检查，孕期的各种保健及安全舒适的环境都需要夫妻有

一定的经济能力。更为重要的是,宝宝出生以后,从对他的抚养、教育到他的成长的这么一个漫长的过程中,都需要父母为其积累资金。只有这样,无后顾之忧,您才可能静心的完成您生儿育女的宏愿,才可能实现优生优育。没有充裕的经济基础,而只是茫然、仓促的开始怀孕,那么随着时间的推移,您就会愈来愈感到生活的不如意;更甚者,您可能会因此产生各种顾虑,患上孕期抑郁症等,不仅不利于自身,而且会对胎儿产生不良影响。

养育宝宝的费用

与20年前相比,现在生孩子的费用至少上涨了100倍。再加上孩子出生后的营养品、日用品等花费,从怀孕到孩子周岁,经济条件好的家庭可以花上三四万元,经济条件一般的家庭也要超过1万元。也有不少打着VIP标签的美国式的生产贵族服务,标价达到2~6万元。

生男生女谁掌控



精、卵、结合图

生男孩还是女孩

受孕是一个复杂的生理过程,必须具备下列条件:卵巢排出正常的卵子,精液中含有正常活动的精子,卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵,受精卵能被输送到子宫腔中,子宫内膜发育必须适合孕卵着床,这些条件只要有一个不正常,便会阻碍怀孕。

婴儿的性别在卵子受精的那一刻已成“定

数”，而精子又分X与Y两类染色体，卵子则只有X染色体。当X染色体精子成功与卵子受孕，那生出来的就是女婴（XX）；当Y染色体精子与卵子受孕，生出来的则是男婴（XY）。Y染色体精子比X染色体精子游得快，但寿命比X染色体精子来得短。掌握基本认知以后，生男或生女有了较有科学根据的方法。

生男生女自己可掌控

生男生女可以自己掌控，在高科技时代已是不争的事实。基于生态平衡和道德理由，不鼓励选择孩子性别；但一套套“掌控生男生女秘笈”，一个个出自古墓的农历法以及科学的饮食法，也在民间广为流传。

可通过改变饮食来选择生男生女，要生男，吃的食物须有高盐分和钾及少量的钙与镁；要生女，则必须多吃高钙但低盐、低钾的食物。

胚胎移植技术的出现，已经能够让医生通过染色体进行分析和分类，在精子与卵子成功受孕那一刹那确定胎儿的性别。要生男孩，就将男胎植入母体；要生女孩就将女胎植入母体。医生已经扮演“神”的角色了，但这种手术引起很大争议，目前并不合法。



第二章

甜蜜的认识:宝宝孕育

人类身体的生殖功能绝对是生命最伟大的奇迹之一。一个微小的生命在你体内渐渐成形与孕育,你的身体器官也在相应运行。这是妈妈和宝宝最亲密的时期,亦是最奇妙的时期,它们必然衍生一个完美的结果,让我们拭目以待……