

健康新概念丛书

高溥超 主编

孕妇吃啥 分娩最顺利

图文版



科学出版社

健康新概念丛书

高溥超 主编

孕妇吃啥 分娩最顺利

图文版



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇吃啥分娩最顺利/高溥超主编. —北京:中国社会科学出版社, 2003.8

(健康新概念丛书)

ISBN 7-5004-4047-2

I. 孕… II. 高… III. 孕妇-营养卫生 IV. R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072957 号

责任编辑 冯 斌

责任校对 修广平

封面设计 王 华

版式设计 郑以京

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010—84029453 传 真 010—84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

版 次 2003 年 8 月第 1 版 印 次 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本 780 × 1230 毫米 1/32

印 张 5 插 页 2

字 数 30 千字 印 数 1—10 000 册

定 价 16.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

主 编	高溥超		
总策划	于俊荣		
副主编	程晓英		
编 者	汪淑玲	魏淑敏	高桐宣
	贾国民	李迎春	于连军
	王占龙	高肃华	
插 图	吴慧斌	苏 宁	王立赞
	时 捷		
电脑制作	宋宁宁	刘 畅	

目 录

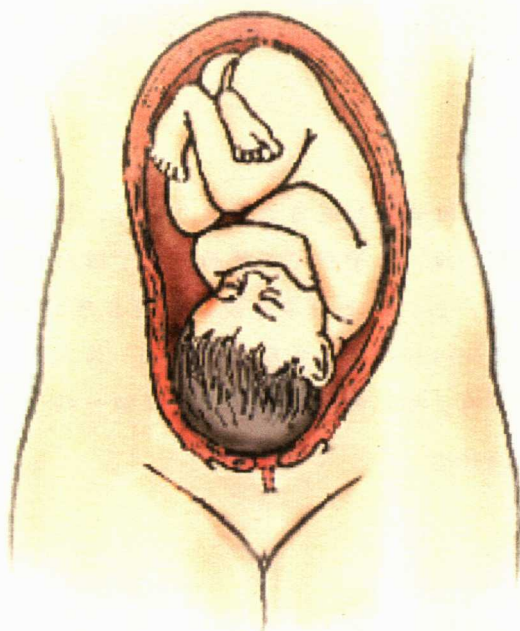
一、概述	1
正常分娩	3
孕妇产前的合理饮食与营养	7
二、孕妇产前吃啥可缩短产程	11
吃含锌丰富的苹果为何能缩短产程	13
食牡蛎能补锌吗?	17
牛肉属于含锌丰富的食物吗?	21
产前喝蜂蜜水的妙用	25
三、孕妇产前吃啥能补充体力	29
产前吃巧克力能补充体力	31
火鸡肉为何是补充体力的理想食物	35
黄鱼炖豆腐有讲究	39
产前食用银鱼可补充体力	43
产前为何要饮全脂牛奶	47
为何产前食鸡蛋有补充体力的作用	51

四、孕妇产前吃啥能补血	55
食猪肝为什么有补血作用	57
喝鸭血汤好不好	61
吃瘦肉是否对补血有益	65
吃蔬菜补铁的研究	69
五、产前吃啥能补充维生素	71
产前食蔬菜补充维生素有学问	73
产妇的美味蔬菜——莼菜	77
产前食赤小豆的神奇功效	81
可与胡萝卜比美的佳蔬	85
为什么胡萝卜必须油炒方可食用	89
产前食用大枣可补充维生素 C	93
蔬菜中的水果——番茄	96
六、孕妇产前吃啥能补充蛋白质	99
蛋白质与氨基酸是一回事吗?	101
产前食鲍鱼能补充蛋白质吗?	105
鲤鱼有补充蛋白与消肿的双重作用	109
鸽肉是补充蛋白的理想食物	113
孕妇饮酸奶有益于健康	117
七、孕妇产前吃啥能补充碳水化合物	119
补充碳水化合物就等于补糖吗?	121
补充碳水化合物宜食燕麦片	125

粟米的贡献	128
漫话甘薯	131
八、产前吃啥能补充矿物质营养素	135
产前孕妇吃芝麻能补铜吗?	137
话说豆制品补钙	141
孕妇补碘为什么宜食海带	145
孕妇产前补钠多食盐对吗?	149
含磷丰富的食物有哪些	153

一、概 述

每一位准妈妈知道自己将要分娩时，最大的心愿就是：顺利分娩，母子平安。然而，由于国内的这些准妈妈多为初产妇，缺乏正常分娩及产前合理营养的常识，经常出现忧心忡忡，不知所措的现象。为满足准妈妈及家属学习有关知识的要求，我们特介绍一些这方面的知识，以飨读者。





正常分娩

妊娠满 28 周以后，胎儿及其附属物由母体娩出的过程，称为分娩。孕期满 28 周到不满 37 足周（196~258 天）间分娩者称为早产；孕期满 37 周至不满 42 足周（259~293 天）间分娩者称为足月产；孕期满 42 周及其后（294 天以上）分娩者称为过期产。

分娩开始前，往往出现一些症状，预示不久将临产，称为分娩先兆。在妊娠末期，孕妇常自觉轻微腰酸，伴有不规律宫缩，其特点是持续时间短，常少于 30 秒钟，收缩力弱而不规律，且强度并不逐渐增加。子宫颈口也不扩张，此时还不是孕妇的产程开始。真正分娩开始前 24~48 小时内，子宫颈口开始活动，使子宫颈内口附近的胎膜与该处的子宫壁分离，毛细血管破裂而经阴道排出少量血，俗称见红，这才是分娩即将开始的一个可靠征象。

孕妇分娩的总产程，是指从规律性子宫收缩





开始，到胎儿胎盘娩出为止。临床一般分为三个产程。

第一产程：

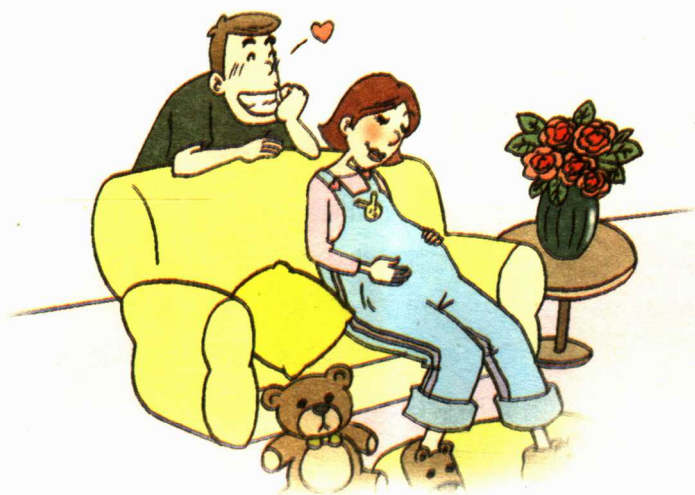
第一产程又称子宫颈扩张期，主要指从间隔5~6分钟左右的规律性子宫收缩开始，到子宫颈开口全部开全的过程。初产妇的子宫颈较紧，扩张较慢，约需12~16小时；经产妇的子宫颈较松弛，扩张较易，仅需6~8小时。

第二产程：

第二产程又称胎儿娩出期，主要指从子宫颈口开全到胎儿娩出的过程。初产妇约需1~2小时；经产妇需时约在1小时内或仅数分钟。

第三产程：

第三产程又称胎盘娩出期，主要指从胎儿娩出后到胎盘娩出的过程。约需5~15分钟，不超过30分钟。





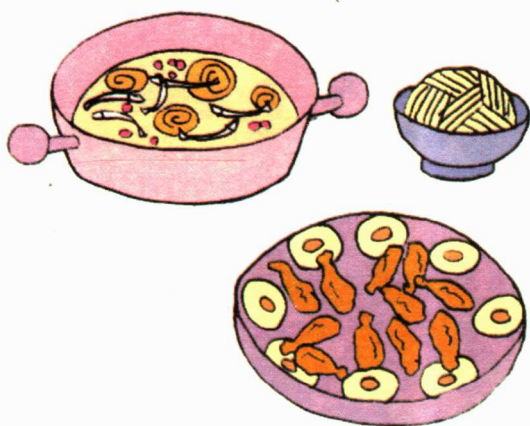
孕妇产前的合理饮食与营养

孕妇产前一周，胎儿发育迅速，需要更多的营养，同时孕妇还要为分娩及产后哺乳做准备，所以孕妇的食欲有所增加。在这段时期内，孕妇对饮食质量要求也很高，所需营养素更趋于有针对性，若再考虑补充体力，补血，缩短产程等特殊需要，孕妇产前的饮食与营养问题就更加突出了。

那么怎样才能做到孕妇产前饮食与营养合理呢？现从三个方面加以说明。

(1) 平衡饮食科学配餐

产前孕妇的饮食要多样化，保证母亲与胎儿营养的供给。在一日三餐中六大营养素要均衡分配，原则依然是早餐好，中餐饱，晚餐少。产前孕妇的进食既不能过多，也不能过少。孕妇进食过多会造成营养过剩，对胎儿和孕妇的健康都没有好处。这是因为营养过剩，会引起胎儿过大，进而使孕妇的肺负担加重，并容易造成难产。另





外，分娩时巨大胎儿会使产程延长，易造成缺氧，新生儿就会出现窒息，颅内出血，甚至引起新生儿缺氧性脑病，孕妇进食过少则又容易诱发营养缺乏病，贫血，代谢缺陷，产程延长，胎膜早破，妊娠高血压综合征等病症。因此，孕妇产前的饮食摄入量要做到适度。

(2) 补充对分娩有益的食物

国内外最新研究证明，孕妇产前进食些含锌丰富的食品可缩短产程，使分娩顺利，痛苦减少。含锌丰富的食物有苹果、花生、牛肉、羊肉、芝麻等。众所周知，产妇在分娩时，会消耗较多的体力，还会出现大量失血现象，那么产前进食些补充体力及补血的食品也十分重要。据研究，产前补充体力的食品有巧克力、鸡蛋、牛奶等；补血的食品有菠菜、鸭血汤等，故孕妇产前可适量补充上述食品。

(3) 适量补充水分

水是构成机体的重要物质，人体的所有组织都含有水，如血液的含水量为 90%，肌肉的含水量为 20%，水对人的生存重要性仅次于氧气。孕妇产前更要注意喝足够量的水，才能满足自己及胎儿生理的需要。



产前孕妇的饮水量要根据自己的活动量、体重、季节、气候、地理环境等多种因素来酌情增减。有些孕妇产前怕出现浮肿，不敢喝水，这是不正确的想法，若饮水量过少，血液浓缩，血中废物的浓度也会升高，排出就不太顺利，尿路感染的机会也会增加，对胎儿的新陈代谢亦不利。但水分摄取过多，会加重孕妇肾脏负担，多余水分就会贮留在体内引起水肿。产前孕妇每天的饮水量应控制在 1000 毫升以内为宜。