

新/妈/妈/宝/宝/丛/书



Baby

孕产妇 日常护理

高 岭 / 编著

上海科学普及出版社

！ 孕妇的膳食原则
！ 孕妇化妆品选择
！ 辅助睡眠小贴士





Yunchanfu

richang huli

新妈妈宝宝丛书

高 岭 编著

孕产妇 日常护理

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇日常护理/高岭编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 1

(新妈妈宝宝丛书)

ISBN 7-5427-2114-3

I. 孕… II. 高… III. ①孕妇—护理—基本知识
②产妇—护理—基本知识 IV. R473. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136967 号

策划编辑 胡名正

责任编辑 刘瑞莲

孕产妇日常护理

高 岭 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

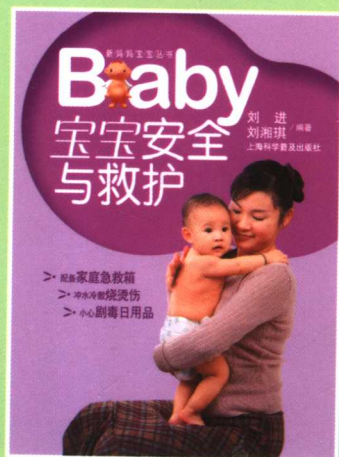
各地新华书店经销 北京业和印务有限公司印刷

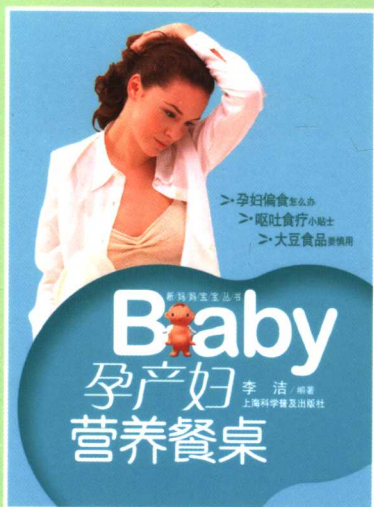
开本 880 × 1300 1/32 印张 10.375 字数 204000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2114-3/R · 165

定价: 18.00 元





策划编辑：胡名正
责任编辑：刘瑞莲
装帧设计：青布衣设计工作室
e-mail: qing_buyi@163.com

序 言

新 妈 妈 宝 宝 丛 书

怀孕生育是人类繁衍的重要途径，关系着人类的未来和世界的发展，是人类的重要使命和神圣责任。尽管随着现代科学技术的发展，产生了“试管婴儿”、“人工授精”等孕育方法，但人类赖以生存和发展的基础，主要还是依靠自身的怀孕与生育。

怀孕生育作为一门学科，在国内外受到广泛重视，取得了许多研究成果。自古以来，人们都将怀孕、生育和成长视为自然而然的事情。随着科学的发展和认识的提高，人们充分认识到了讲究科学方法，提高怀孕、生育、培养的质量的必要性。

科学的怀孕生育能够为婴幼儿身心成长奠定坚实的基础。早期教育，特别是胎教，更是一门新兴的学科，希望我们每一位年轻的父母自觉学习和接受。

为了使我们每一位父母全面、准确、科学、系统地掌握怀孕、生产、育儿的有关知识，为了使广大父母顺利、如意地孕育出身心健康、活泼可爱的小宝宝，培养出高素质的人才，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，编辑了这套《新妈妈宝宝丛书》，为广大年轻父母奉献科学的孕产育儿“圣经”。

编 者

目 录 C O N T E N T S



第一章 妈妈与宝宝的营养

第一节	孕妇天天要吃好	3
	孕妇要吃什么	3
	孕妇的膳食原则	4
	孕妈妈要“因时择食”	5
	根据季节选择饮食	5
	让太太轻松度过害喜期	7
	妈妈偏食对宝宝的影响	8
	早期孕妇的营养宝盒	10
	中期孕妇的营养宝盒	12
	晚期孕妇的营养宝盒	16
第二节	太太的保健功课	19
	太太冬季保健要注意	19
	如何预防太太贫血	21
	孕妇千万不要乱吃药	24



孕妇逐月养胎法	27
---------------	----

第三节

什么东西碰不得	31
---------------	----

哪些食物孕期太太不宜吃	31
-------------------	----

太太产后是否禁食凉菜冷饮	32
--------------------	----

产妇坐月子多吃鸡蛋好吗	33
-------------------	----

产妇月子中吃三七炖鸡应该注意什么问题	34
--------------------------	----

产妇月子中不可随意吃醪糟蛋	35
---------------------	----

产妇产后久喝红糖水对子宫复原不利	36
------------------------	----

产妇坐月子服用人参好吗	38
-------------------	----

产妇在月子里多吃巧克力好吗	39
---------------------	----

产妇产后不要多喝麦乳精	40
-------------------	----

产妇要不要忌食山楂	41
-----------------	----

产妇月子里要不要忌食盐	42
-------------------	----

不要在产妇的饮食里放过量味精	43
----------------------	----

为什么要节制产妇饮酒和浓茶	44
---------------------	----

千万不要吸烟	45
--------------	----

十类中药孕妇不宜用	47
-----------------	----

胖也是一种美——别让怀孕太太减肥	50
------------------------	----

第二章 让孕中的太太更美丽

第一节 暖暖的和生宝宝	55
-------------------	----

怀孕太太的衣着应怎样选择	55
--------------------	----

太太穿鞋应注意什么	58
-----------------	----

不同季节孕妇的衣着选择	60
怀孕，不要忘了健美	64
第二节 穿衣讲究科学好	70
怀孕太太的内衣选择	70
什么衣料不能穿	71
为什么孕期太太不宜戴隐形眼镜	72
第三节 孕妇梳妆盒	73
孕妇化妆品选择	73
孕期美容注意事项	75
孕期、产后头发的变化	77
孕期的头发护理	78
孕期如何做发型	80
头发的小知识	82
孕中、后期洗发的小方法	83
帮太太防治皮肤干裂	84
孕期太太怎样进行皮肤保养	86
第三章 温馨妊娠空间——我的主张	
第一节 创造良好家居环境	93
孕期绿色家居设计	93
室内设计重细节	95
室内环境中哪些有害物质会伤害孕妇和胎儿	96



怎样防止室内环境污染	98
孕妇适宜居住什么样的卧室	100
为什么太太要多晒太阳	100
家里为什么不能放置农药	101
第二节 如何营造活动空间	103
怀孕早期为何要远离手机	103
为什么太太不宜长时间接触电脑	104
放射线对胎儿健康有哪些影响	106
室内温度调节, 空气流通、清新的重要性	107
噪声的害处	109
孕妇睡觉最好用蚊帐	111
为何家里不宜养植物和宠物	111
长时间吹电风扇的坏处	112
为何给电话机消毒	113
第三节 太太休息小秘方	116
太太怀孕为什么不宜下厨房	116
为什么怀孕时期要少看电视	117
怀孕太太失眠怎么办	119
如何帮太太洗澡	124
孕妇的睡眠时间应为多长	127
孕妇睡眠时为什么取左侧卧位最好	128



第四章 让孕妇行动起来

第一节 孕妇工作要注意	133
孕期工作时间多长为宜	133
什么性质的工作孕期不能进行	135
准妈妈的工作强度该掌握在什么程度	139
妊娠末期为什么不宜过早休息	140
第二节 怎样选择旅游出行	143
孕期应当选择短期近距离旅游	143
旅游的适当时机	145
适合孕妇的旅游方式及行程	146
夏秋旅游期间孕妇常见疾病及预防之道	148
乘坐汽车时的应注意事项	151
乘私车时的注意事项及安全措施	151
驱车兜风时的必备品	152
在外食宿应当谨慎	154
为什么蜜月旅行应避孕	155
第三节 坚持适度运动助分娩	156
为什么怀孕太太要进行适度运动	156
运动带来的好处	158
经常散步对孕期太太有何好处	163
孕期锻炼需要注意哪些问题	167



第五章 胎儿的世界——开启宝宝成长之门

第一节	胎教,宝宝一生成长的源泉	171
	多胞胎未必好	171
	不能迷信试管婴儿	172
	影响胎儿智力有哪些因素	173
	让宝宝聪明的法宝	175
	胎教的意义	179
	每天都有“音乐浴”	180
	妈妈!我不听摇滚乐	181
	怎样生个聪明的宝宝	182
	妊娠早期对胎儿的发育为什么特别重要	184
	预防宝宝近视缘何要从怀孕开始	185
	维生素与优生有关吗	186
	和胎儿讲话——给宝宝无限乐趣	188
第二节	定期医检好处多	191
	胎儿的健康会影响一生吗	191
	避孕过程中哪种情况不宜怀孕	192
	遗传病与性别有何关系	193
	怎样预防低体重儿的降生	194
	怎样检查胎儿的性别	195
	瞧瞧宝宝是否健康	196
	怀孕太太为什么禁用阿司匹林	197



钙与小儿佝偻病	198
为什么要重视羊水检查	199
产前诊断有何必要	200
第三节 小心——宝宝的最怕	201
影响胎儿生长发育迟缓的有害因素	201
孕期常见病对胎儿健康的影响	202
孕早期流产不必盲目保胎	204
孕期严防化学剂对胎儿的伤害	205
第六章 爸爸篇——生宝宝是两个人的事	
第一节 一样的妻子,不一样的对待	209
孕前怎样调养身体	209
为何不宜新婚怀孕	210
为什么要掌握合适的生育年龄	210
为何怀孕宜选在夏秋季节	211
怎样把握最佳怀孕时机	213
什么时候不宜怀孕	218
男人如何积蓄充足的精气	220
如何调节最佳怀孕情绪	222
怎样创造良好的受孕环境	224
第二节 准爸爸全攻略	232
学会欣赏怀孕的太太	232
怀孕太太疾病防治	233



为什么要避免给太太精神压力	235
如何帮太太做好身心保健	237
和太太一起做“孕期健身操”	239
怎样缓解孕妇腰痛	241
高龄孕妇的老公要注意哪些问题	242
大龄准妈妈要忌口	245
莫小视孕妇牙痛	245
孕妇为什么会晕眩昏迷	247
第三节 太太,注意你的情绪	249
打消太太对怀孕的恐惧	249
怀孕后太太情绪的波动规律	253
帮助太太度过害喜期	254
太太心慌气促怎么办	258
用爱唤起太太的勇气	259
第四节 孕期爱河——享受异样感觉	261
为什么孕期性生活要适度	261
孕期性生活的秘密	263
为何怀孕期间孕妇的性欲会降低	265
有一段时间不能同房哦	266
孕期的性生活方式应有哪些	266
妻子不想做爱可丈夫却想要该怎么办	267
幸福享受怀孕中期的性爱	268
孕期性生活的注意事项	269

孕期性生活的常见问题	270
重享鱼水之欢	272
第五节 紧急复习——产期爸爸需知道	274
妊娠期间流产的防治方法有哪些	274
如何避免太太妊娠后期严重心悸	275
如何对待太太妊娠后期突然头痛	275
预产期前，下腹感到疼痛是否异常生产征兆	276
警惕产前胎头浮动	277
分娩有什么征兆	278
哪些情况下会发生难产	279
分娩要经过哪几个过程	284
妊娠晚期出现异常如何处理	291
如果阵痛已经开始该怎么办	293
超过预产期是否应该用人工分娩法生产	294
就这样减轻分娩时的疼痛	295
产期的禁忌	298
要为宝宝准备什么	299
陪太太一起生孩子	301
如何选择分娩方式	302
分娩中的镇痛方法	305
太太分娩时怎样与医生配合	306
哪些产妇须做剖宫产	310
剖宫产生出的宝宝是否聪明	313



准备产后月子里太太的营养膳食 314

母乳喂养的禁忌 316

后 记 318

第一章

妈妈与宝宝的营养

