

快乐妈咪  健康宝宝丛书

孕产妇

王 艳 编 著

优生手册

孕期280天

*The Handbook
For the
brilliant
Pregnant*

世界图书出版公司



快乐妈咪健康宝宝丛书

孕产妇优生手册

孕期280天

王 艳 编著

世界图书出版公司

西安·北京·广州·上海

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇优生手册/王艳编. —西安:世界图书出版西安公司, 2005. 7

ISBN 7-5062-7578-3

I. 孕… II. 王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 087208 号

孕产妇优生手册——孕期 280 天

编 著 王 艳

责任编辑 齐 琼 雷 丹

视觉设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号

邮 编 710001

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)

029-87232980(总编室)

传 真 029-87279675 87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 人民日报社西安印务中心

开 本 787×1092 1/16

印 张 17.75

字 数 200 千字

版 次 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-7578-3/Z·128

定 价 25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



看这 280 个美丽日子

你有宝宝了！从医生宣告这一刻开始，你就要准备经历一段未知而神圣的过程。

第 1 月，他像一粒种子，沉睡在你的子宫里。你欣喜，却伴着焦虑不安，你试图平静，却老是胡乱猜想。你该怎么办？对宝宝的期盼和对自己角色的恐惧，在你的心里相互斗争。

第 2 月，你开始呕吐了，简直不能闻油烟的气味，头晕目眩，浑身无力，你惊慌失措，急急忙忙去看医生。他告诉你，早孕反应是你做妈妈的标志，现在你的身体需要大量的铁质、钙质和各种微量元素等营养物质，赶快补吧！于是，你开始拼命地吃，你为自己第一次那么自觉为别人考虑、为别人牺牲而悄悄自豪着。

第 3 月，咦，呕吐变轻了。这时你才有心思注意到自己的容貌，怎么变得越来越丑了呢？纤巧的身体开始臃肿，乳房长大了，腰变松了，身体的颜色变深了……可是，有东西在你身体里轻轻地动了动——像一股气，“扑”地翻出一个泡泡。就是这轻轻地一动，让你所有的恐惧和惋惜突然没了，你为自己能孕育一个生命而高兴并骄傲。

第 4 月，去医院做检查，医生说能听到宝宝的胎心了。你的肚子越来越大，要穿孕妇装了。你不再任性、急躁，心情变得格外平和而温柔，你对世间人事万物都充满着善意和怜惜。

第 5 月，他踢你了！第一次时轻轻地、试探地，偷袭似地踹了你一脚就又胆怯地藏在一角，这种真切的感觉让你激动万分。你禁不住用微颤的双手轻轻抚摸肚皮：“我的好宝宝，你好啊，你在给妈妈打招呼吗？你用的是左脚还是右脚？你轻轻踢，慢慢踢……”

第 6~7 月，宝宝长得太大了，他压迫了你的骨盆，耻骨联合常常被撑开，走起路来很痛。所以你也像许多孕妇那样，走起路来摇摇晃晃，非常困难，你成了笨笨的“企鹅”。你的乳房现在结实、坚韧起来，因为它们要开始“工作”了。

第 8 月，你累了，走不动路，爬不上楼梯，喘不上气，睡不好觉，吃东西也不再积极。前几个月，你一打盹脑袋中就会出现非常生动的梦境：你生了一个可爱的宝宝，他是你的英雄，是你的美人，是人间天使……可现在，你的神经脆弱极了，你只希望自己辛苦孕育着的是个正常的孩子。

第9月,你停止工作了,像一只即将成熟的果实,已经散发出沁人心脾的芬芳,很软,很熟,随时都会从枝上落下来。你大腹便便,喘息着……当那一刻终于来临时,你喜极而泣。

280个日子,多么漫长、辛苦而甜蜜的一段路程!现在回头,你甚至惊奇于自己能够倾注这样多的热情、耐心与毅力!其实,你所做的一切都是那么自然——为了自己的孩子,这就是作为一名母亲的所有理由。

让我们一起为即将成为母亲的女性们加油吧!这里,我们为你奉上的不仅仅是一本孕产保健科普书籍,更是一本宝宝成长日记。在这上面,每一天的保健知识、营养分析、宝宝变化、注意事项都能够让你不再手足无措。每一页最后我们还为你提供了属于自己的空间,可以记下你的身体变化、彷徨辛酸、兴奋疑惑以及所有的一切。无疑,本书将帮助你经历做母亲的全过程,是你作为一个完整女性的见证。它将成为你和丈夫送给宝宝的第一份礼物,成为你们全家最宝贵、最深情的珍藏品。

书中所涉及药物,均请在医生指导下使用。

一个新生命的降临将彻底改变你的生活:你将转移“爱的精力”,房间将变得拥挤,丈夫将为半夜的吵闹而烦恼……你,准备好了吗?你和丈夫的身体状况,所处的环境以及饮食的营养搭配等因素,决定着未来的宝宝是否健康可爱,关于这些,你都了解吗?

要做的事情很多,那么就从今天开始,认真做好你身为一个准妈妈的功课吧!

JINRIBAOJIAN

今日保健

从现在开始,做好心理和精神上的准备:

1. 生活方式的改变 要迎接一个健康可爱的宝宝,必须摒弃以往生活中的一些不良习惯,如不吃早餐、挑食厌食、喜欢夜生活……家庭布局、日常开销等问题也必须提上日程,家里将新添一员,这些都是非常具体而现实的问题。

2. 身体和精神的改变 身体会变得臃肿,皮肤会变得粗糙,色素沉着会加重,情绪会变得喜怒无常……由怀孕衍生出的依赖性会成倍增加,丈夫将承担更大的责任。

3. 角色与职责的转换 是做一个专职准妈妈还是继续上班?如果不上班会不会对家庭经济造成一定影响?怎样做好准爸爸、准妈妈?宝宝生下来后怎样护理?这些都是孕前夫妻不得不考虑的问题。此外,对于一个男人来说,怀孕期的女人更需要丈夫的关爱,而生完孩子的女人的“情感转移”对丈夫而言,也将是一个不小的挑战。

JINRIYINGYANG

今日营养

孕前妈妈每日所需的维生素及微量元素:

1. 维生素 A 和维生素 B₂ 前者不高于 300 国际单位,后者为 1.8 毫克。
2. 维生素 C 和维生素 D 前者为 50~100 毫克,后者 10 微克。
3. 维生素 E 和维生素 K 前者不高于 10 毫克,后者为 65 微克。
4. 叶酸 400 微克(平日的 2 倍)。
5. 钙、镁、铁 分别是 1 200 毫克、600 毫克、30 毫克。

JINRITIXING

今日提醒

从今天起,你就要开始学习了!关于妊娠、分娩和胎儿发育,以及妊娠过程出现的种种生理现象,如孕早期的妊娠反应、中期的胎动、晚期的水肿、腰腿痛等知识都要了解,一旦这些现象出现在自己身上,你能正确对待,泰然处之,避免不必要的紧张和恐慌。

妈妈日记



年

月

日

从妊娠第一天起,你就要担当起母亲的责任,怀着一颗充满慈爱的心对待腹中的小宝宝。妊娠日记,就是为你提供母爱和责任的温柔园地。

妊娠日记可以与以后的胎教日记相结合。在日记中,你可以根据自己情况随意书写,可长可短,逐日逐项记录,力求完整准确。这本日记既可为医生提供有价值的医疗参考,又可以给自己和丈夫留下一些美好的回忆。

JINRIBAOJIAN

今日保健

妊娠日记的内容虽然不拘一格,但至少应包括以下内容:

1. 末次月经日期。
2. 妊娠反应开始日期和症状,以及反应程度、消失时间、治疗与否等。
3. 胎动。正常的胎动是胎儿健康的标志,应记下首次胎动日期、每日胎动数及异常情况。
4. 孕期患病及用药情况。记录下所患疾病名称、症状、起止时间。孕期患病要及时去医院诊治,由医生决定用药,记录下所用药物的名称、剂量等。
5. 孕期并发症。如孕期阴道流血、流水,怀孕中晚期下肢浮肿、静脉曲张、腰背痛、便秘等,如症状严重须治疗,则将症状和治疗情况记录下来。
6. 产前检查。准确记录下每次检查时间、项目、结论以及注意事项。

此外,其他一些情况如外出旅行、饮食要点、日常工作、孕期性生活甚至感想和情绪等,都可以详细记录。

JINRIYINGYANG

今日营养

含有维生素 A 的食物对眼睛有益,缺乏维生素 A 时,眼睛对黑暗环境的适应能力减弱,严重时患夜盲症。维生素 A 还可以预防和治疗干眼病。维生素 A 的最佳来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,植物性食物中也含维生素 A,如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯等,此外还有各类水果如橘子、杏、柿子等。准妈妈可以选择吃这些食物,以促进宝宝的视力发育。

JINRITIXING

今日提醒

本书中,我们专门为你开辟了记录空间,希望准妈妈一定要坚持每日记录!

妊娠日记最好由准妈妈本人记录。每天,你可以根据自身情况、宝宝情况逐一记录,但力求文字简洁,内容有侧重。入院检查时,你可以随身带上日记,供医生参考。



妈妈日记

第2天

开
胎
论
日
记

孕前制定一个周全的计划会给没有经验的你带来最好的开始。制定了妊娠计划，你和丈夫不仅可以在心理上做好妊娠的准备，而且能够采取有效的措施，以增加受孕的机会。此外，你们还可以有针对性地改善自身的健康状况和居住(工作)环境，以保证你们能拥有一个健康的宝宝。

理想的安排至少是在准备怀孕前3个月就对妊娠定出计划。

JINRIBAOJIAN

今日保健

妊娠计划内容：

1. 现在开始去医院做一个孕前咨询，看看你和丈夫的身体是否适宜怀孕，从医生那里得到关于优生的建议。
2. 进行孕前检查，为优生创造最佳条件。
3. 看看你的工作和生活环境是否对孕育宝宝有害，若有，及时想办法调整。
4. 有意识地调整饮食习惯，保证自己身体健康。吃得好，才能使子宫内的胎儿得到足够的营养和保护。
5. 妊娠初期提高警惕。有些粗心的妈妈在妊娠最初几周根本不知道自己已经怀孕。但最初几周却是胎儿发育最不稳定的时期，甚至因为母亲的不慎而致流产。

JINRIYINGYANG

今日营养

据研究发现，有些食物与营养素能够促进人体性欲、调节性感受、增强性功能，充当人类性爱的使者。它们有：

1. 海产品 鱼、虾、贝壳类、海藻类食物中含有丰富的磷和锌等，对于男女性功能保健十分重要，有“夫妻性和谐素”之说。
2. 蜂蜜 蜂蜜中含有生殖腺内分泌素，具有明显的活跃性腺的生物活性。因体弱或年高而性功能有所减退者，可坚持服用蜂蜜制品。
3. 大葱 葱一直被人们看做是爱情和性欲的化身。葱的营养十分丰富，有刺激性欲的作用。研究表明，葱中的酶及各种维生素可以保证人体激素正常分泌，从而“补阴壮阳”。

JINRITIXING

今日提醒

1. 有些腌、腊制品及罐头等加工食品，不如同类新鲜食物营养、卫生，孕前要少吃。
2. 食用蔬菜时，应注意清洗干净，水果应去皮后再食用。
3. 家庭炊具尽量使用铁锅或不锈钢制品，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防铅元素对人体细胞造成伤害。

妈妈日记



一旦计划怀孕,就需要优化你的生活方式了。如今的年轻夫妻都知道优生优育要从胎儿期抓起,诸如避免不良生活因素的影响等,然而,专家认为,上述这些准备应当再向前推移,尤其是在营养方面,如果等到怀孕后才把它提上议事日程,胎儿发育往往会受到种种负面影响。

因此,孕前就开始培养合理的饮食习惯和健康的生活方式,才会给你带来一个健康、聪明、可爱的宝宝。

JINRISAOJIAN

今日保健

孕前3~6个月开始这样做:

1. 停止抽烟喝酒 众多研究表明,酗酒、吸烟、嗜食咖啡等会导致低体重儿、胎儿畸形、流产等情况。准妈妈们如果有这些习惯,一定要在怀孕的前3个月戒掉!
2. 对宠物“忍痛割爱” 迄今,已知有多种病原体能通过胎盘危害胎儿,引起死胎、早产、胎儿宫内生长发育迟缓、智力障碍或畸形,这些病原体常可通过猫、狗等家畜传播。
3. 平衡营养 在怀孕前应当对自己的营养状况作全面了解,有目的地调整饮食。如果平时喜欢喝咖啡,要把量限制在一天一杯之内,最好以新鲜果汁或蔬菜汁代之。
4. 暂停美容 某些染发剂、烫发剂以及具有美白功效的化妆品都含有重金属,如铅,它通过胎盘进入胎儿体内,危害胎儿神经系统的发育。

JINRIYINGYANG

今日营养

叶酸是有效预防新生儿神经管畸形的水溶性维生素,孕前3个月可适当进行补充。但叶酸摄入也并非越多越好,每天摄入800微克较为适宜,上限为1000微克。如果过量,部分叶酸会流出体外。有些素食者摄入过量叶酸会出现维生素B₁₂缺乏症,如果你有这种情况,可以咨询医生。

富含叶酸的食物有深绿叶蔬菜(如菠菜和甘蓝),柑橘、坚果、豆类、强化营养面包、谷类等。

JINRITIXING

今日提醒

对于职业女性来说,你需要了解电脑的辐射量是多少:

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 键盘 1000 伏/米 | 2. 鼠标 450 伏/米 |
| 3. 屏幕 218 伏/米 | 4. 主机 170 伏/米 |

可见,电脑辐射最大的是键盘,所以,你在休息的时候千万不要趴在电脑桌上睡。



妈妈日记

基于传统观念,女性怀孕时一般都减少了运动。但越来越多的证据表明,不仅在孕期,在孕前锻炼对生育都有好处。孕前如果能进行适宜而有规律的体育锻炼,不仅可以促进女性体内激素的合理调配,确保受孕时女性体内激素的平衡与受精卵的顺利着床,避免怀孕早期发生流产,而且可以促进准妈妈体内胎儿的发育和日后宝宝身体的灵活程度,更可以减轻分娩时的难度和痛苦。

JINRIBAOJIAN

今日保健

如果准妈妈体重过低,说明营养状况欠佳,易生低体重儿;过于肥胖则不仅易导致自身发生高血压、糖尿病等妊娠并发症,还易生出超高体重儿,故准备怀孕的你首先要实现标准体重。

标准体重的计算方法:身高(厘米)-100=标准体重。据资料统计,怀孕后期的孕妇体重都会比孕前增加1/5左右,孕前如果体重低于标准值太多,则应当调整饮食,加强锻炼,至少应在怀孕前3个月开始健身。

健身运动包括慢跑、走跑交替、太极拳、散步、游泳、骑自行车和有氧运动等。所有上述的运动,都要缓慢地开始,不要让身体太疲劳。

JINRIYINGYANG

今日营养

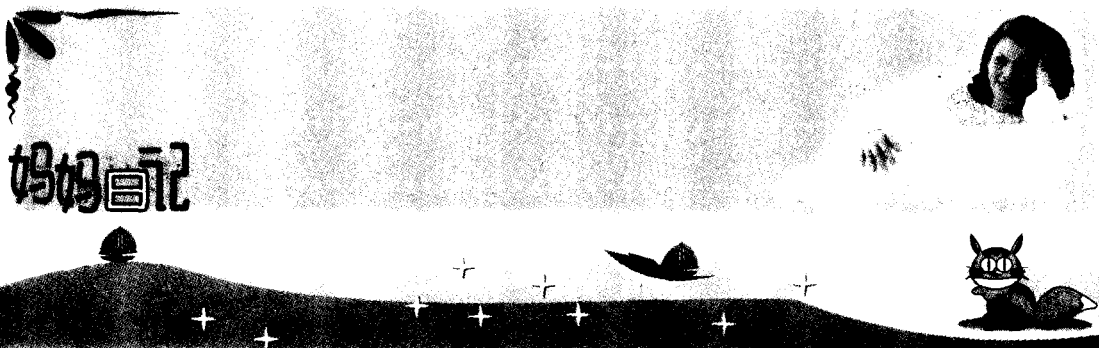
许多女性以往可能出现过贫血症状,也可能有过节食减肥的经历,或是有体内脂肪堆积过多等营养失调现象。从优生角度考虑,怀孕妇女机体营养失衡,会造成胎儿发育所需的某些营养素短缺或是过多,对宝宝不利。

假如你偏瘦,如机体缺铁,可进食牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、葡萄干等;缺钙可进食虾皮、乳制品和豆制品等。假如你偏胖,在计划怀孕前3个月,应注意减少脂肪、淀粉和糖类食物的摄入,并加强体育锻炼,待体重恢复到正常标准即可怀孕。

JINRITIXING

今日提醒

适当的体育锻炼可以帮助男性提高身体素质,确保精子的质量。所以,在孕前3个月,准爸爸可以同妻子一起进行适宜的运动,如慢跑、柔软体操、游泳、太极拳等,以提高各自的身体素质,这对于宝宝的健康和智力非常重要。



你的工作环境适合怀孕吗？有害的工作环境会影响女性的生殖功能，特别是经常接触铅、镉、汞等金属的特殊工种，会增加妊娠妇女流产和死胎的可能性。有些毒害物质在体内残留期可长达一年以上，即使离开此类岗位，也不宜马上受孕。

再看看你的居住环境是否有利于怀孕？因为部分室内空气污染的程度比室外还高出很多倍，所以一定要给自己一个绝对健康安全的环境。

JINRIBAOJIAN

今日保健

如果你在写字楼中工作，表面环境虽然优雅舒适，远离风吹日晒，但设备先进的办公室往往存在各种污染源，如电脑、复印机、空调等，在工作中应尽量减少接近这些污染源的机会。

如果你住的是新房或者正考虑装修房子，就需要引起注意。有调查表明，怀孕后的女性平均有 65% 的时间会呆在家里，因此对生活环境要求就很高。室内空气污染主要集中于甲醛、VOC(挥发性有机化合物)、苯、氨、氡以及石材放射等有害气体和放射性污染。因此，在装修时除了选择有环保标志的产品外，还要保证室内通风，最好在有效通风换气 3 个月后再入住新装修的住宅。

JINRIYINGYANG

今日营养

美国食品和药品管理局提醒计划怀孕的妇女，要避免吃鲨鱼、鲭鱼、旗鱼及方头鱼，因为这四种鱼的汞含量可能会影响胎儿大脑的生长发育。

孕前及孕后每周可以放心吃罐装金枪鱼、贝类及小海鱼。尽量吃不同种类的鱼，不要集中吃一种，每周平均吃鱼量不超过 340 克，这样就不用担心汞摄入过多。

JINRITIXING

今日提醒

减少与这些“办公室杀手”接触的机会：

1. 电脑 电脑产生的辐射，有可能对胎儿造成伤害。孕早期，每周上机 20 小时以上，流产率和胎儿致畸率的可能性增加。所以在计划怀孕前 3 个月，应远离电脑。

2. 空调 空调环境易造成空气不流通，所以要定时开窗通风，排放毒气。怀孕期间，应每隔两三个小时到室外待一会儿，呼吸几口新鲜空气。

3. 复印机 由于复印机的静电作用，空气中会产生臭氧，它可使人头痛和眩晕；复印机启动时，还会释放一些有毒的气体。怀孕女性要避免与复印机打交道。



妈妈记

女性卵巢排出来的卵子和男性的精子结合,成为具有发育能力的受精卵,女性停经,此受精卵在母体子宫内逐渐发育、长大,成为成熟的胎儿,然后出生。胎儿在母亲体内发育的过程就叫做怀孕。

从女性受孕那天开始到胎儿娩出,时间为 266 天,如果从末次月经算起,则为 280 天,即 40 周。妊娠期把 28 天作为一个孕月,7 天为一孕周。

JINRIBAOJIAN

今日保健

本周你的末次月经周期刚开始,也许正在考虑要怀孕,那么,这周你要做的就是制定健康计划,调整你生活的内环境与外环境。内环境是指保持健康的身体和心态,如戒烟戒酒,远离有毒物质等,在有计划的受孕过程中,要保持身体的轻松闲适,不在大强度运动和过度疲劳的状态下受孕。外环境是指生活居室要保持清新爽洁,尽量把小家布置得浪漫温馨,营造一个和谐轻松的氛围。

JINRIYINGYANG

今日营养

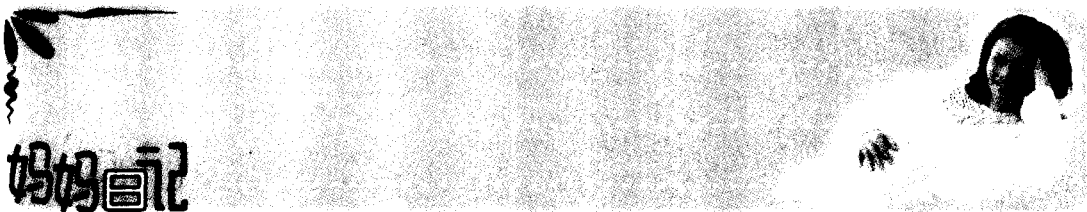
很多孕妇都习惯于获知怀孕后再补充营养,其实,宝宝的健康与智力,尤其是先天性体质,往往从成为受精卵的那一刻就已经决定了。这就对父母精子和卵子的质量以及受孕时的身体状况提出了较高的要求。因此,在计划怀孕之前,你就必须开始调整你的营养观念。

在孕前及孕初,不需要进行特别的饮食安排,你只要不挑食、不偏食、平衡日常营养结构就可以了。如果你的体重过轻或过重,别忘了像前面提过的那样,进行适当的饮食调理,以达到孕前标准体重。

JINRITIXING

今日提醒

从本周开始,你需要学习有关胎教的知识了。一般来说,健康状况良好、营养充足、心情愉快的父母,所生的子女通常健康且智商也高。胎教就是按照这个原则进行的。科研结果表明,接受过胎教的儿童,与同龄孩子相比,在情感、智力、个性、能力等素质方面,都有一定优势。美国加州有位医生创办了一所胎儿大学,胎儿“毕业”即出生时,大脑中已储存了几十个单词和简单的曲调,有的婴儿出生 8 周就能发出“hello”的单词。



如果夫妇双方或一方有家族遗传疾病,孕前应到相应的医疗机构做遗传咨询。因为在疾病未能痊愈的状态下怀孕,对母子的影响是多方面的。对母亲,妊娠会加重病情,导致原来药物治疗方案无效和副作用增加,同时增加孕期的并发症;对胎儿,可能会染上母亲的传染性疾病,导致胎儿畸形,甚至胎死宫内。

JINRIBAOJIAN

今日保健

慢性病患者应在计划怀孕前,去医院咨询以下内容:

1. 合适的怀孕时机。如糖尿病患者经治疗,病情稳定,没有严重并发症者可以怀孕。
2. 明确怀孕后新的治疗方案。如甲亢患者怀孕后,抗甲亢的药物应首选丙基硫氧嘧啶,并且尽量减轻剂量。同时,可以羊膜腔内注射左旋甲状腺素,预防胎儿先天性甲低。
3. 明确原发病及用药对胎儿的影响,以及如何监测胎儿宫内发育情况。如糖尿病合并妊娠,血糖控制不理想,可导致巨大胎儿及胎死宫内,但太早干预终止妊娠,新生儿呼吸窘迫综合征的发生率会明显升高,故要选择适当的手段严密监测。

JINRISHIPU

今日食谱

【鱼子酱沙拉】

原料 蛋、鱼子酱、洋葱、美奶滋、莴苣。

做法 1. 蛋入水中煮熟后切半,挖出蛋黄。

2. 洋葱切末,加入一个蛋黄和美奶滋和匀,再填入蛋白中。

3. 莴苣切丝铺于盘上,蛋摆于其上,将鱼子酱抹于蛋黄上,亦可切红椒丝装饰。

功效 可滋阴并增强体力,对于肥胖、腰膝时常酸软者很有帮助。

JINRITIXING

今日提醒

优生咨询的内容主要有三大块:婚前咨询、孕前咨询和孕期咨询。如果你和丈夫已经省掉了婚前咨询这一块,那么,请不要省略孕前咨询。孕前除需要考虑母亲的年龄和健康因素外,一些不良环境因素也不适合受孕,如潜在疾病、长期接触对胎儿有毒害作用的物质、有病毒感染史、患某些肿瘤等,这些若不被及时发现处理,将为你的家庭带来终生遗憾!



妈妈日记

优生是指通过采取种种措施,使人类能够生育健康优秀的后代。目前世界上有相当数量的家庭为孩子的低能、痴呆、身体残缺或遗传性疾病而苦恼。因此,为了获得一个健康、聪明的孩子,准父母们要重视优生。

影响优生的因素很多,因此,实现优生也要从多方面入手,包括开展遗传咨询、产前诊断、选择性人工流产及控制婚配和生殖等一系列措施。

JINRIBAOJIAN

今日保健

从医学的角度看,至少有五个重要的因素与孕育相关。也就是说五个因素中的众多变量,决定着新生命的质量。它们决定了新生儿智力、心理、生理的特点和健康水平的高低。

1. 身体内是否存在着潜伏的病毒感染。
2. 性器官和性生理状况。
3. 物质代谢的状况。
4. 生理和心理健康的总体水平。
5. 重视环境因素对健康的影响。

JINRIYINGYANG

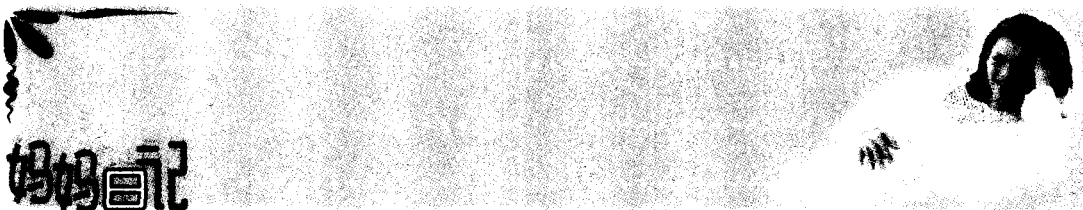
今日营养

咖啡的主要成分是兴奋大脑的咖啡因,此外还有脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和维生素等。美国医学家研究发现,一个人每天喝5杯或更多咖啡,其患心脏病的概率比不喝者高两倍,且嗜咖啡年限越长,饮量越多,患心脏病的可能性越大。另外,长期每天饮两杯以上咖啡而不饮牛奶的人,不管年龄、肥胖程度如何,其髌骨、脊椎的骨密度都会降低,且降低程度与习惯延续的时间长短和饮用量有关。

JINRITIXING

今日提醒

你喜欢养宠物吗?如果有这个爱好,那么从现在起你要忍痛割爱了!你可以将你的宠物暂时寄养在别处,或者在家里和它们保持一定的距离,不要再像从前那样亲密接触,尤其要避免接触它们的排泄物。



年

月

日

女性的身体状况对受精卵的着床与胎芽的健康成长可产生直接影响。如女性在怀孕前患有贫血,怀孕后会直接阻碍胎儿在孕妇体内的生长发育,我们常见到孩子出生时体重过低、营养不良、脑发育不全等,大多是上述原因造成的。

假如你长期患某种病,并且正在治疗过程中,那么你在计划怀孕前应告诉医生,以便更换治疗用药,因为有些药物对胎儿可能有影响,或者使你较难受孕。

JINRIBAOJIAN

今日保健

怀孕前,以下疾病应彻底治疗:

1. 阴道炎 多是由念珠菌感染引起的,会在产道感染胎儿,容易使婴儿得鹅口疮。
2. 心脏病 心脏功能不正常会造成血运障碍,引起胎盘血管异常,导致流产、早产。
3. 肾脏疾病 患这类疾病的人一旦妊娠就难免会得妊娠中毒症,不仅对胎儿影响严重,还会危及孕妇生命。
4. 高血压病 与肾脏疾病患者一样,很容易引起妊娠中毒症。
5. 肝脏疾病 妊娠后,肝脏负担增加,会使肝脏病情恶化,如病情严重就要终止妊娠。
6. 贫血 严重贫血不仅使孕妇妊娠痛苦,而且影响胎儿的发育,不利于产后恢复。

JINRIYINGYANG

今日营养

贫血是妊娠常见的并发症,贫血中最常见的类型是缺铁性贫血,是由体内缺乏储备铁,影响血红蛋白引起的。当血红蛋白低于 110 克/升,符合缺铁性贫血诊断时,除了应该积极去除病因外,还应注意补充营养,宜多食含铁丰富的动物蛋白,如瘦肉、鱼、肝脏等。此外,应该在医生指导下补充铁剂,同时补充钙及维生素 C,以促进铁的吸收。

JINRITIXING

今日提醒

1. 心脏病患者在怀孕以前,最好请心内科医生进行心脏储备血率的评估,判断怀孕后增加的心脏负担,自己是否能承受。
2. 有病史的准妈妈应注意保暖,以防感冒。



妈妈日记

第

10

天

这些疾病并治疗

你是否服用避孕药九?若你想要受孕,此前就要完全停止服用避孕药九,使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有3次月经周期后再怀孕,在此期间可用避孕套或子宫帽。在未恢复到正常的月经周期前就受孕的话,婴儿的预产期就不好计算。

如果你在不知道已怀孕的情况下继续服用避孕药,有可能导致胎儿发生两性畸形。如果遇到这种情况,你不需要再犹豫,应该马上去医院。

JINRIBAOJIAN

今日保健

口服避孕药 口服避孕药及宫内节育器对妊娠可能产生不利影响,因此在孕前6个月,过性生活时最好改变避孕方法。安全的办法就是采用屏障隔离避孕,即丈夫用避孕套或者妻子用避孕套、宫颈帽、阴道隔膜等。

宫内节育器 放置宫内节育器的妇女,应在拟怀孕前2~3月取环,待子宫内膜得以修复后再怀孕,这样可减少流产、胎盘异常的发生。

短效口服避孕药 在拟怀孕前至少6个月停药,待月经周期恢复正常2~3个周期后,可考虑怀孕。

JINRIYINGYANG

今日营养

据有关研究资料表明,长期口服避孕药可引起维生素C和B族维生素缺乏。缺乏维生素C可引发牙龈出血、皮下出血、结膜下出血及面部出现黄褐斑等病症,而B族维生素缺乏容易发生口角炎、舌炎、脂溢性皮炎等病症。

为此,口服避孕药的妇女要相应地吃以下这些食物,并在烹调时注意烹调方法,以免维生素流失。

1. 动物内脏 如肝、肾、心、瘦肉等。
2. 黄乳类、豆类 蛋黄、粗米面、大豆、花生、葵花子等。
3. 蔬菜、水果类 如苹果、香蕉、核桃、梨等。

JINRITIXING

今日提醒

专家提醒准妈妈们,刚刚停了避孕药不要立即怀孕。口服避孕药为激素类避孕药,其作用比天然性激素强若干倍。口服避孕药的吸收代谢时间较长,6个月后才能完全排出体外;停药后的6个月内,尽管体内药物浓度已不能产生避孕作用,但对胎儿仍有不良影响。

妈妈日记



或许很多人在单位每年都进行体检,身体很正常,认为用不着再重复地做孕前检查,而专家认为,一般的体检并不能代替孕前检查。体检主要包括肝肾功能、血常规、尿常规、心电图等,以最基本的身体检查为主,但孕前检查主要的检测对象是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等。孕前检查能及时发现隐患,帮助你孕育一个健康的宝宝。

JINRIBAOJIAN

今日保健

孕前检查的重要内容有:

1. 妇科内分泌 包括促卵泡激素、黄体生成激素等6个项目。
2. 口腔检查 如果孕期牙齿痛起来了,考虑到治疗用药对胎儿的影响,治疗会很棘手。
3. 子宫内膜炎症 子宫是孕育胎儿的温床,直接关系到你的身体是否能孕育生命。
4. ABO 溶血 包括血型和 ABO 溶血滴度,避免婴儿发生溶血症。
5. 贫血 不仅会影响到胎儿的发育,严重时会让孕妇生产时大出血。
6. 肝功能 有大小功能两种,大肝功能除了乙肝全套外,还包括血糖、胆质酸等项目。

如果你是病毒携带者,就要考虑到在怀孕期间服用一些特殊药物,以免把病毒传染给胎儿。

JINRIYINGYANG

今日营养

试试这样吃水果:

1. 甘蔗 吃甘蔗应从顶端吃起,这样才能越吃越甜。冬天吃甘蔗,最好将其切成20~30厘米的小段,放入锅里煮十来分钟后捞起趁热削皮吃,比生吃更甜。
2. 香蕉 香蕉性凉,可降压、去燥火。香蕉中以麻点、“梅花蕉”为最佳。香蕉可切片后裹鸡蛋、面粉油炸,油炸后的蕉肉脆香可口;蕉肉还可捣成泥状,和入雪糕中冰冻后吃,或加入凉粉中煮,冷却后制成香蕉凉粉糕,也可用米粉包成汤圆煮着吃。

JINRITIXING

今日提醒

孕前检查可不是准妈妈一个人的事,宝宝是夫妻二人共同孕育出来的,因此,想要一个健康正常的小宝宝,准爸爸的孕前体检也必不可少。准爸爸的检查项目包括:血液检查、尿常规、肝肾功能和精液检查等,虽然都是些常规的检查,但却忽视不得。



妈妈日记