

• 母与子丛书

孕产妇健美与优生

• 孟昭庆 孟昭美 马博华 编译



新 蕾 出 版 社

孕产妇健美与优生

孟昭庆 孟昭美 马博华 编译
马博华 审阅



新 蕾 出 版 社

孕产妇健美与优生

孟昭庆 孟昭美 马博华 编译

马博华 审阅

天津人民出版社出版

天津新华印刷四厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张 6.25 插页1 字数112,000

1990年2月第1版

1990年2月第1次印刷

印数：1-5,700

ISBN 7-5307-0466-4/R·5

定 价：2.30 元

前 言

随着我国计划生育工作的开展，对优生、优育和妇幼保健工作提出了更高的要求，其中妇女妊娠、分娩和恢复期的保健占了重要的地位，有许多工作是孕产妇自己可以做的。根据世界卫生组织提出的：“到2000年人人享有保健”的要求，我们深感有必要向即将做母亲的人们提供一本有实用价值的参考书。为此，我们参照了国内外有关资料，特别是国外畅销书——简·芳达的妊娠、分娩和体育锻炼一书，结合我国妇女的特点编写成本书，以飨读者。

本书从积极的自我保健角度，介绍了妊娠期锻炼技巧与体操、为分娩作准备、分娩与出生、处理分娩中的问题与并发症、接受自己的婴儿与哺乳、恢复和恢复期的锻炼计划、婴儿的照料等几大部分。

书中以丰富的材料和独特的手法介绍了完全自然的锻炼方法和如何处理从妊娠到恢复期中妇女常遇到的问题。如在妊娠期间如何增加力量、耐力和柔韧性；如何克服常见的不适，如下腹痛、小腿肌肉痉挛，并通过改善循环来预防静脉曲张；如何为分娩做好精神和体力上的准备，如加强骨盆肌肉的锻炼和呼吸与放松的技术；如何解除产前的焦虑和恐惧；如何处理一系列合并症，以及丈夫和友人如何帮助和关心孕、产妇。另外，在恢复期中，如何重获力量，如何使身

体复原，如何开始习惯和承担做母亲的责任，以及如何护理和锻炼婴儿。

本书可使年轻的母亲愉快、轻松和顺利地渡过妊娠、分娩和恢复期，它可给孕妇本人及整个家庭带来幸福和快乐。随着我国人民生活水平日益提高，本书定会受到广大读者的欢迎。

本书插图全部由人民卫生出版社美术编审林培年绘制，在此谨致谢意。

作 者

1989年5月于北京

目 录

1. 当你已经怀孕.....	1
工作.....	2
睡眠.....	2
洗澡.....	3
注意饮食营养.....	3
适当控制你的体重.....	5
孕早期防感染.....	5
慎重用药.....	6
孕妇应禁烟酒.....	8
要节房事.....	9
进行必要的锻炼.....	9
2. 妊娠期锻炼技巧与体操.....	12
妊娠期的锻炼规则.....	12
姿势.....	14
呼吸.....	17
准备动作和每日锻炼项目.....	20
妊娠期锻炼程序.....	28
上身.....	30
腰部.....	36
腿和脚.....	38

骨 盆.....	39
放松练习	52
哺乳前的准备	54
特殊问题	56
产前的最后数周	60
3. 为分娩作准备	62
自我准备	62
放松练习	65
婴儿出生的过程	70
战胜疼痛感	73
共同练习呼吸和娩出技术	74
应注意的问题	86
使分娩初期较为舒适	87
积极分娩练习	89
4. 分娩与出生	94
分娩初始的辨认和处理方法	94
何时与医生或助产士联系	97
熟悉医院环境和医务人员	98
分娩的进程	100
丈夫须知	105
5. 处理分娩中的问题与并发症	109
克服恐惧感	109
止痛药的使用	110
并发症的征兆	111
分娩状态下的婴儿	112
脐带脱出	113

足脱出.....	114
剖宫产.....	114
产钳的使用.....	116
意外分娩.....	117
婴儿的复苏.....	119
应付悲痛情绪.....	120
6. 接受自己的婴儿与哺乳.....	121
刚出生的婴儿.....	121
第一次哺乳.....	122
促进乳汁分泌.....	125
乳房胀痛.....	127
如何保护乳头.....	128
防止乳房感染.....	129
帮助哺乳的母亲.....	130
乳汁过于充足或不够吃.....	132
哺乳的其它问题.....	133
断奶.....	134
7. 恢复和恢复期的锻炼计划.....	136
一般性恢复.....	136
自然产后的恢复.....	139
剖宫产后的恢复.....	141
新的感受.....	147
承担起做父母的责任.....	150
良好的姿势很重要.....	153
恢复计划.....	154
上身.....	155

骨盆部位的练习.....	158
腹部.....	161
臀部.....	167
股部练习.....	170
8. 婴儿的照料.....	174
理解婴儿的语言.....	174
婴儿身体的变化.....	175
如何照料婴儿的身体.....	177
帮助婴儿克服因生长所致的疼痛.....	180
特殊问题.....	186
母子的活动.....	187
婴儿的按摩.....	187
扩展母子的眼界.....	190
培养和训练婴儿.....	191

1. 当你已经怀孕

随着社会习俗的变化，越来越多的人只希望生一个孩子，而且希望是一个健康、漂亮、聪明的孩子。“优生、优育”几乎是每对夫妇的愿望。

当你确知自己怀孕了，许许多多复杂的想法就会萦绕心头。你的生活中将发生许多变化！

你要经受妊娠的某些反应，你会开始感到自己是两个人了，一个小生命已孕育在你的腹中；你会从孩子、孩子父亲和你自己三位一体的角度来幻想和安排你将要到来的新生活。

你会不时地去想象这个孩子长得像谁，是更像他父亲，还是更像你？他漂亮吗？聪明吗？你简直不敢想象当孩子在你怀中时会是什么样的情景。此时，你也许见到别人的孩子，就想多看一看，盼望着你的孩子早日到来。

随着怀孕月份的增加，你会更多地考虑，这个孩子健康吗？生产会顺利吗？生产后身体还会像以往那样苗条吗？……这一切，将使你多方打听求教，会看一些小册子，会在做产前检查时，向医生问个不停。在这里，我们将给你介绍一些孕期保证优生优育的做法，许多都是你自己可以掌握的。

工 作

有些人怀孕后，干什么都顾虑重重，生怕影响了胎儿的健康；有些人甚至什么事都让别人照顾，其实这大可不必。

因为怀孕，并不是生病。怀孕是一种正常的生理过程，我们的身体虽然会发生许多变化，但都是自然的。而且，可以告诉你，90%的妊娠都是正常的，所以你大可不必为腹中的胎儿过多担心。

在家里，你可以照常干一些家务活，收拾房间、做饭、洗衣服。当然，不要搞得自己太疲劳了。

你可以照常上班，除非出现一些妊娠合并症（如心脏病、高血压等）。如果你一切都正常而停止工作，这没有任何好处，这使你显得过于娇气，给别人留下不好的印象，也会使你变得消沉、孤独、心烦意乱，你将会在工作能力上比别人少了一段提高和锻炼的时间，这不是当代妇女应有的形象，对你今后的竞争也极为不利。

你应该学会安排好工作和休息。

如果你从事的工作接触放射线、农药或其他有毒化学物质，因为可以影响胎儿的发育，国家有规定，可以在怀孕期间暂时调换工作。如果领导没有想到，你应该从怀孕一开始就主动提出要求，并争取尽快解决。

睡 眠

怀孕期间要注意良好的休息，每天要保证8小时睡眠。

如有可能，中午应该睡一会，即使在工作单位，也可以找个地方休息一下，最好脚要垫高些，以利于血液循环。

你不必担心睡觉的姿势会压着肚里的孩子，他在里面是很安全的。

洗 澡

你一定会感觉到怀孕期间怕热，容易出汗，这是由于怀孕时全身代谢加快的缘故，此时肾脏负担加重，皮肤汗腺就加紧工作，帮助肾脏排泄代谢所产生的废物，因此要常洗澡。夏天最好每天洗一次。

盆浴可以起镇静作用。洗澡水在 37°C 最合适，水太热可使人疲惫，水太凉可引起子宫收缩或出现蛋白尿。洗盆浴时间为5~10分钟。也可以淋浴，但应禁止蒸汽浴。

怀孕最后一个月最好不要盆浴，这样水容易进入阴道，易造成感染。此时以淋浴为好。

怀孕时阴道分泌物增多，也容易发生痔疮，如果没有条件经常洗澡，也应每天洗下身，但不要冲洗阴道。

注意饮食营养

怀孕后，胎儿在母亲体内生长发育，需要蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、各种维生素，这一切都要从母亲体内获取。所以，怀孕后要注意营养，这是毫无疑问的。

妇女怀孕后，家人十分关心，各种好吃的源源不断供应，鸡蛋、牛奶、水果、鸡、鱼等等变着花样做，总希望这

未来的母亲多吃些，盼望孩子长得壮实。实际上，并不需要增加太多的营养。根据科学家的研究，孕妇所需的营养只比一般妇女高25%就可以了。

那么应该吃些什么呢？

(1) 蛋白质：如鱼、肉、蛋、奶、豆制品，你必须比平时多吃25%。

(2) 脂肪：如食油、各种动物脂肪、蛋黄等，要保证一定量，但必须减少食用，以免体重增加过多和使肝脏负担过重。

(3) 含葡萄糖的食物：这包括所有甜食和淀粉类食品，如食糖、蜂蜜、果酱、糕点、米、面、土豆和水果。为了不发胖，应比孕前少吃这类食品，当然水果可以例外，因为水果里含丰富的维生素。对于体重增加过多的人，应避免多吃香蕉，因为它产生的热量非常多。

(4) 钙：如奶、奶制品、芹菜、菜花、卷心菜和蛋类。

(5) 铁：如菜豆、扁豆、芹菜、香菜、菠菜、干果、燕麦、巧克力、肝和蛋类。在怀孕最后几个月里，尤其要多补充铁。

(6) 其他矿物质：如磷、碘、镁、硫，在许多食物中都有，只要你不偏食，就会得到充足的供应。

(7) 盐：正常怀孕时，食物中应有适量的盐，但不要太咸。如果合并心脏病、肾脏病、高血压，就应忌盐。

(8) 维生素：

• 维生素A：可从奶、奶制品、黄油、肝、芹菜、胡萝卜、卷心菜、番茄中获得。

- 维生素B₁：可从谷类种子、干蔬菜、小麦芽及各种粗粮中获得。

- 维生素C：水果和蔬菜中含有，如桔子、番茄、山楂、猕猴桃、芹菜、辣椒中特别丰富。

- 维生素D：最佳来源是户外的阳光，其中的紫外线与皮肤接触可产生这种维生素。

- 维生素E：可从大米、谷粒、肝、蛋黄、莴苣中获得。

- 维生素K：任何一种蔬菜中都含有。

适当控制你的体重

一般来说，整个怀孕期内体重平均增加10公斤，不能增加太多。当然，这还与原来的体重有关，也与体质有关，只要上下不超出1~2公斤就属于正常。

要控制体重，就要知道怀孕时体重增加的规律：

(1) 怀孕头三个月：体重稳定或由于妊娠反应而稍减。

(2) 怀孕第四个月后，每周平均增加体重350克，如超过，就说明营养太丰富了，应减少使你发胖的甜食及含脂肪多的食物，并且不要在两餐之间及晚饭后吃花生、瓜子等小零食。

孕早期防感染

胎儿是通过胎盘从母体获取营养的，胎盘还有一种防御

功能，阻止一些细菌、病毒危害胎儿。但也有一些病毒例外，它可以通过胎盘，影响胎儿发育或造成畸形，所以在怀孕早期要特别注意预防感染。

这些病毒有：

(1) 风疹病毒：怀孕的前三个月感染此病毒，胎儿可出现多发性畸形：双眼白内障、小头、先天性心脏病、聋哑和发育障碍。

(2) 流感病毒：怀孕期患流感，可致兔唇、中枢神经异常等胎儿畸形，并可增加儿童患恶性肿瘤的可能性。

(3) 单纯疱疹病毒和巨细胞病毒感染：可致胎儿缺陷。

(4) 水疱病毒：可损害胎儿运动神经，引起小眼、先天性白内障、皮肤肌肉萎缩、下肢发育不良、食管及气管畸形。

(5) 麻疹病毒：可致心脏畸形。

慎重用药

药物使人们得已解除病痛，但也引起了不少副作用。在怀孕早期，胎儿的器官正在分化形成，对许多外来因素都十分敏感，一些药物对胎儿的危害是不容忽视的。

(1) 常见的可以致胎儿畸形的药物：

• 妊娠早期可致畸的药

氨甲蝶呤 可致头部畸形，流产

白消安 多发畸形，肾、输尿管缺损

苯丙酸氮芥 脑积水，脑膜膨出，兔唇，腭裂

环磷酰胺	四肢缺陷，腭裂，外耳缺损
可的松	腭裂，死产，早产，无脑畸形
安定	多发性骨畸形，兔唇
丙米嗪	先天性心脏缺损，畸形足，兔唇，大血管异位
抗惊厥药	先天畸形，腭裂，唇裂，先天性心脏病
抗凝剂	软骨发育异常（鼻发育不全）
• 妊娠期间可致畸的药	
己烯雌酚	女胎男性化，阴道腺癌，男性尿道异常
睾酮、孕酮	女胎男性化，阴蒂增大，阴唇阴囊融合
抗疟药	耳聋，脑积水，四肢缺陷
降血糖药	多发性畸形，兔唇

（2）虽不致畸，但用后对胎儿和新生儿均有一定毒性。

• 全妊娠期有毒性的药

双香豆素类抗凝剂	胎儿出血及死亡
吗啡	被动成瘾，呼吸抑制，新生儿窒息死亡
链霉素、卡那霉素	耳聋
利尿剂	电解质不平衡，血小板减少，内出血
氯化铵	酸中毒
氯磺丙、甲糖宁	新生儿血糖过低
四环素类	抑制骨生长，牙齿变黄，发育不全
抗组织胺药	抑制呼吸
眠尔通	发育迟缓

• 产期使用有毒性的药

碘化钾、抗甲状腺药	甲状腺肿，智力迟钝
磺胺类	核黄疸
局麻药	胎儿心动缓慢
氯霉素	肝损伤，灰色综合征（发绀、呼吸功能不全、腹胀）

• 近产期、产期、新生儿期使用有毒性的药

红霉素	肝损伤
氯霉素	肝损伤，灰色综合征
苯巴比妥	新生儿出血（肝损伤），窒息，脑损伤，新生儿代谢障碍
阿司匹林	新生儿出血
呋喃咀啉	溶血

• 新生儿期有毒性的药

杜冷丁	新生儿死亡
-----	-------

可见，怀孕期间应慎重用药。

孕妇应禁烟酒

如果你平时吸烟、饮酒，那么在怀孕期间最好戒掉！

• 吸烟产生的二氧化碳与血红蛋白结合能力比氧大25₀倍，正常人血液中只含碳氧血红蛋白0.5~2%，而吸烟者则高达15~20%。孕妇吸烟不仅是她自己体内碳氧血红蛋白明显增加，而且胎儿体内也明显增加，使胎儿在缺氧条件下生活，因此烟瘾大的孕妇（每天抽15~20支烟）其流产和早产率比一般妇女高2倍。在妊娠期相等的情况下，她们胎儿的体