

順順 利利 分娩



图文版

张吉松 / 主编

孕产妇
实用指南...

本书共分十部分，包括产前营养、产前运动、临产护理、产后营养、产后恢复、常见疾病、心理问题、新妈妈的准备工作及宝宝的护理，内容科学丰富，语言简朴亲切，文字通俗易懂，是一本切实为准妈妈准备的好礼物。

中医古籍出版社





顺顺利利分娩

孕产妇实用指南...

图书在版编目(CIP)数据

妈咪宝宝全书/张雪松,侯清恒编. —北京:中医古籍出版社,2006.9

ISBN 7-80174-453-5

I. 妈… II. ①张…②侯… 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 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102011 号

妈咪宝宝全书

顺顺利利分娩

主 编:张雪松

责任编辑:刘越梅

封面设计:创品牌工作室

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

开 本:889×1194 毫米 1/24

印 张:32

字 数:800 千字

版 次:2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

印 数:0001—3000 册

书 号:ISBN 7-80174-453-5/R·449

定 价:100 元(本册 25 元)

怀孕，孕育新的生命，是每个女人最期待、最渴盼的事。当获知自己体内有一个小生命在孕育的那一时刻开始，一种由衷的激情，一种庄严而神圣的感觉便会涌上心头。从此，心中便有了一份牵挂，生活中便有了一种希冀；从此，生活中的每一件事都会牵扯着腹中那个慢慢成长的神圣生命。

然而，女人在怀孕的美丽动人的40周里，相伴着她们的，不仅仅是初为人母的喜悦与骄傲，还有很多麻烦与疑惑也在时时困扰着她们，尤其是接近生产和产后与小宝宝刚刚相处的那段时间，她们内心的情感更为复杂。该如何轻松、平安、顺利地迎接小宝宝的到来呢？相信这是每一位准妈妈所迫切想知道的。

本书是基于以上目的编写的一本孕产妇保健全书，书中详细地叙述了准妈妈在即将迎接小宝宝及小宝宝刚刚出世时的种种生理及心理保健策略。比如，如何在临产前补充营养，如何应对临产前的紧张心理，如何了解分娩过程，如何照顾新生的小宝宝，等等，全方位细心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每一天，伴随准妈妈和宝宝在妊娠中的每一分钟。

本书将告诉准妈妈在孕晚期和产褥期不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消准妈妈在孕育宝宝过程中的顾虑，使准妈妈能轻松愉快地度过一段美好时光。相信从宝宝即将出生到初为人母的这段经历，将成为您一生中最美妙的回忆。

本书共分十部分，包括产前营养、产前运动、临产护理、产后营养、产后恢复、常见疾病、心理问题、新妈妈的准备工作及宝宝的护理，内容科学丰富，语言简朴亲切，文字通俗易懂，是一本切实为准妈妈准备的好礼物。

为了我们即将出生的宝宝，为了我们即将转换角色的妈妈，建议您阅读这本书，并在实际中运用本书的知识，将会帮助您愉快而顺利地度过孕产期，轻松、快乐地做妈妈，也能为您未来的宝宝打好一个健康的基础。

第一章 均衡产前营养饮食：做聪明妈咪

- 妊娠晚期营养需要 / 13
- 妈咪宝宝都爱鱼 / 13
- 怀孕吃酸有讲究 / 14
- 少吃盐，保健康 / 14
- 健康妈妈喝豆浆 / 15
- 粗粮不可小视 / 15
- 临产饮食要注意 / 16
- 临产妈妈的饮食安排 / 17
- 临产前贴身饮食建议 / 17
- 临产吃啥最健康 / 18
- 多吃鸡蛋不明知 / 18
- 吃巧克力助生产 / 19
- 补足矿物质很关键 / 19
- 中医调养益处多 / 19
- 胖子孕妇怎么吃 / 20
- 孕妈咪消肿美食营养餐 / 22
- 富锌食物助准妈妈自然分娩 / 23

第二章 做好产前运动保健：做时尚妈咪

- 运动前身体检查少不了 / 25
- 产前运动的五大理由 / 25
- 孕妇运动的原则 / 26
- 运动也有注意事项 / 26
- 散步环境要选好 / 27
- 怀孕晚期活动姿势 / 27





- 临产妈妈别久站 / 28
- 产前最佳运动项目 / 29
- 孕晚期运动方法 / 30
- 临产前做体操 / 31
- 骨盆底肌肉要锻炼 / 32
- 盘腿坐练习保顺产 / 32
- 试一试下蹲运动 / 33
- 产时呼吸及用力运动 / 33
- 产前肌肉运动帮助孕妇顺利生产 / 34

第三章 懂得临产日常护理：做平安妈咪

- 科学计算预产期 / 37
- 有益于母婴的产前检查 / 38
- 产前检查的项目 / 38
- 准妈妈临产的三大信号 / 39
- 夏天临产要注意 / 40
- 准妈妈防暑非小事 / 40
- 预产期全面准备秘笈 / 41
- 舒服享受良好睡眠 / 41
- 孕妇临产“五忌” / 42
- 入院前积极准备 / 43
- 关注产前妊娠症 / 43
- 准妈妈选择良好居住环境 / 44
- 接触花粉伤宝宝 / 45
- 不可忽视皮肤瘙痒症 / 46
- 胎儿宫内缺氧早知道 / 46

孕晚期健康自我监测 / 47

产前生活特别提醒 / 47

心慌气短如何对付 / 48

抗抑郁药不可乱服 / 49

准妈妈提前护理乳头 / 49

孕晚期亲密接触要注意 / 50

临产妇大小便不尴尬 / 51

第四章 了解健康分娩预警：做勇敢妈咪

产妇的产兆有哪些 / 53

分娩开始的标志 / 53

产前紧张及时处理 / 54

产前学呼吸技巧 / 54

分娩动作技巧早掌握 / 55

了解分娩的几种方式 / 56

剖腹产不完美 / 57

顺利分娩的五大要点 / 58

生产过程一览表 / 59

谨慎使用镇痛麻醉药 / 60

如何减轻分娩痛苦 / 60

准妈妈急产会怎样 / 61

应付急产办法多 / 62

难产因素如何判断 / 62

难产预防不用愁 / 63

超时生产的危险 / 63

滞产到底为哪般 / 64

巨大儿及脑积水

患儿如何处理 / 64

羊水混浊找原因 / 65

运动催生益处多 / 65

药物催生请谨慎 / 66

立式分娩疼痛少 / 66

无痛分娩有措施 / 67

胎位不正早解决 / 68

胎膜早破的补救措施 / 68

临产产妇宜灌肠 / 69

产程中腹胀忽略不得 / 70

科学引产保健康 / 70

情绪稳定助顺产 / 71

分娩技巧早掌握 / 71

第五章 重视产后营养健康：做幸福妈咪

“月子”中的营养学问 / 74

对症进补康复快 / 74

产后合理安排营养 / 75

产后头几天吃什么 / 76

不同产妇的饮食要点 / 77

产后调养小偏方 / 78

蔬菜调养产妇身体 / 78

坐月子别吃得太过 / 79

以鸡蛋为主食不科学 / 80
产妇应少吃味精 / 80
祛湿排毒饮食方 / 80
喝红糖水有益处 / 82
产后莫食炖母鸡 / 83
坐月子喝汤有讲究 / 83
人参虽好不宜多吃 / 84
甲鱼美味又营养 / 84
产后康复巧饮食 / 85
产妇催乳食疗方 / 86

产妇回乳食疗方 / 87
铁的供应多注意 / 88
产后脱发食疗方 / 88
产后身痛食疗方 / 89
产后便秘食疗方 / 89
产后贫血食疗方 / 90
产妇血晕食疗方 / 90
产后腹痛食疗方 / 91
产后恶露不尽食疗方 / 91

第六章 指导产妇恢复锻炼：做美丽妈咪

每天刷牙不可省 / 93
洗澡、梳头健康来 / 93
产后脱发找原因 / 94
产后护发4大妙方 / 94
产后拒绝祛斑骚扰 / 95
当心！产褥中暑 / 95
恢复身材三要素 / 96
选好减重最佳时期 / 96
保持体型并不难 / 97
告别腹部妊娠纹 / 97
健身常识早知道 / 98
产后运动保健康 / 98
做做产后塑身操 / 99
产后一个月的运动项目 / 99
剖腹产后的复原操 / 100

剖宫产后自我护理6要素 / 101
产后消肚健美法 / 102
防止乳头皲裂小秘方 / 102
妈咪产后美乳方略 / 103
让胸“挺”起来 / 104
产后修身恢复美丽 / 105
新妈咪水中塑身操 / 105
巧学背部塑形法 / 106
五步拥有平坦小腹 / 106
断奶后如何预防发胖 / 107
依赖腹带收腹不科学 / 108
产后如何清洁外阴 / 109
月经恢复需避孕 / 109
切忌提早享受性爱 / 110
房事何时恢复才健康 / 110

小心第一次“亲密接触” / 111

第七章 关注孕产妇常见疾病：做健康妈咪

产后检查有哪些 / 113

对抗牙齿疾病有窍门 / 113

孕晚期便秘的对策 / 114

孕期千万不要置“痔”不理 / 115

如何防止孕期出现痔疮呢 / 115

孕妇尿频的解决“手段” / 115

给孕晚期妈妈消“肿” / 116

腿抽筋了怎么办 / 116

孕妈咪远离腰痛有技艺 / 117

腹痛腹泻不能拖 / 118

孕期如何对抗皮肤瘙痒 / 118

孕晚期漏尿怎么办 / 119

孕妇慎防蛔虫病 / 119

患阑尾炎要解决 / 120

孕妇心脏病不可掉以轻心 / 120

孕妇肾炎区别对待 / 121

妊娠期的肾炎，要区分对待 / 122

孕妇糖尿病治疗措施 / 122

妊娠末期为何气喘 / 123

孕晚期的肠胃调理 / 123

妊娠末期拒绝腿痛 / 123

孕晚期易患泌尿感染 / 124

妊娠期外阴瘙痒是何因 / 125

孕妈妈最易患感冒 / 125





- 产后发烧巧对付 / 126
- 如何预防产妇便秘 / 127
- 产褥期谨防痔疮 / 127
- 痔疮的中药疗法 / 128
- 产后出血的防治 / 129
- 产后为何要及时排尿 / 130
- 防止产后腰痛并不难 / 130
- 产后腹痛找原因 / 131
- 产后慎防关节痛 / 131
- 月子里手腕痛怎么办 / 132
- 产后尿失禁的预防 / 133
- 产后汗多添烦恼 / 133
- 产后阴道痛要预防 / 134
- 产后尾骨痛的防治 / 134
- 预防产后耻骨疼痛有办法 / 135

第八章 进行孕产妇心理透析：做快乐妈咪

- 孕早期的心理反应 / 137
- 孕妈咪的移情心理 / 137
- 孕妇性心理解析 / 138
- 准妈妈情绪影响胎儿健康 / 138
- 孕期也会抑郁 / 139
- 易患孕期抑郁症的准妈妈们 / 139
- 如何对待孕期抑郁症 / 139
- 孕妇吃海鱼可减少抑郁 / 140
- 孕晚期需要心理保健 / 141
- 临产妇的心理变化 / 142

认识产后抑郁症 / 142	产前焦虑的原因 / 147
产后抑郁的5大原因 / 143	减少产前焦虑的对策 / 147
产后抑郁的危害 / 143	剖腹产心理探秘 / 148
产后抑郁自我测试 / 144	8招打造产妇好心情 / 148
预防产后抑郁症的方法 / 144	产褥期的心理变化 / 150
产后抑郁症有方法 / 145	产褥期自我心理按摩 / 150
忧郁妈妈易抚养出暴力宝宝 / 145	产后心理减压法 / 151
白领产妇的三大隐忧 / 146	

第九章 上好新妈妈必修课：做细心妈咪

新妈妈购物早知道 / 153	
为宝宝选择优质的奶具 / 153	怎样为宝宝选择帽子 / 160
奶瓶消毒有讲究 / 154	为宝宝准备新居的要点 / 161
让宝宝的奶瓶保持清洁 / 154	让宝宝睡舒适的床 / 161
选择优质奶粉的5大条件 / 154	宝宝所需要的卧具 / 162
为宝宝选择优质的尿裤 / 155	宝宝睡袋的选择 / 162
宝宝尿布的选择 / 155	为宝宝选择护肤品 / 163
棉尿布的使用技巧 / 156	怎样给宝宝用爽身粉 / 163
棉尿布的清洗方法 / 157	购童车的技巧 / 164
宝宝的卫生用具 / 157	宝宝需要安全的玩具 / 164
宝宝衣服的选择 / 158	玩具的安全标准 / 165
为宝宝准备的具体衣物 / 158	学会包裹小宝宝的方法 / 166
宝宝衣物忌放樟脑丸 / 159	抱宝宝的安全姿势 / 167
宝宝的内衣买回来要洗 / 159	
宝宝穿衣要适度 / 160	

第十章 贴心护理你的宝宝：做合格妈咪

- 新生儿的生理特点 / 169
- 护理新生儿的注意事项 / 169
- 母乳喂养好处多 / 170
- 婴儿吃初乳的好处 / 170
- 给宝宝哺乳要注意 / 171
- 喂奶姿势请适当 / 171
- 宝宝睡觉时吃奶弊端多 / 172
- 如何进行人工喂养 / 172
- 宝宝也要多喝水 / 173
- 妈妈要吃健脑食品 / 173
- 如何判断宝宝饥饱 / 174
- 新生儿睡眠不安为哪般 / 174
- 给宝宝洗澡是乐事 / 175
- 如果宝宝早期肥胖 / 175
- 如何护理宝宝的皮肤 / 176
- 清洁宝宝的小屁股 / 177
- 宝宝臀部红烂怎么办 / 177
- 如何护理婴儿的眼睛 / 178
- 新生儿眼屎多是大问题 / 178
- 新生女婴阴道出血是何故 / 179
- 从粪便判断宝宝的健康 / 179
- 防止宝宝先天性髋关节脱位 / 180
- 小宝宝为何会有乳汁分泌 / 180
- 巧治宝宝打嗝 / 180
- 婴儿吐奶怎么办 / 181
- 如何帮宝宝解决便秘问题 / 182
- 婴儿湿疹的护理方法 / 182
- 脐疝可以治疗 / 183
- 宝宝发烧应注意观察 / 183
- 宝宝出现贫血的原因 / 184
- 尿布炎如何护理 / 185
- 如何护理宝宝的口腔 / 185
- 慎防婴儿脑震荡 / 185
- 莫把脑瘫当缺钙 / 186
- 宝宝不舒服的主要表现 / 186
- 新生宝宝鼻孔不通气怎么办 / 187
- 宝宝鹅口疮如何护理 / 187
- 如何预防新生儿脓疱疮 / 188
- 新生儿硬肿症的预防 / 188
- 如何预防婴儿湿疹 / 189
- 怎样预防宝宝脐带风 / 190
- 新生儿溶血症是何因 / 190
- 新生儿隐睾的护理方法 / 191
- 宝宝出水痘认真对待 / 191
- 如何预防宝宝咳嗽 / 192

第一章

均衡产前营养饮食：

做聪明妈咪



妊娠晚期营养需要

孕妇妊娠晚期比早期和中期更需要营养，例如在孕早期，每天需要的热量比未怀孕时增加100~200卡，而到了孕晚期，所需要的热量要比未孕时增加300~500卡。因此，在摄取各种营养如碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙质、铁质和维生素时，也要有所增加。

孕晚期所需的食物包括

下面几类：

1. 五谷类：

能供给身体所需的基本热量，每天可食四份，每次饭一碗，米粉一碗，面包四片。

2. 蔬菜水果类：

含有丰富维生素和矿物质，能增强身体抵抗力，每天需要水果两个，蔬菜300~450克。

3. 奶或奶制品：

含有丰富的钙质，能促进胎儿的骨骼和牙齿发育，可每天饮牛奶2~3杯。

4. 蛋白质类：

能促进胎儿发育，构造体内

各组织，补充孕妇体内新陈代谢的需要，每天可食肉300克，鸡蛋两个，肝类300克。

5. 脂肪类：

能供给身体所需能量，孕妇可根据自身情况摄取，但不宜过多。

6. 水：

能促进消化，帮助排泄，每天要喝6~8杯水。

妈咪宝宝都爱鱼

鱼是我们日常饮食中必不可少的食品，



对我们的健康大有帮助。据海外媒体报道，丹麦研究人员最近研究发现，鱼对孕妇的健康还很有益，尤其是对临产的孕妇益处更大。孕妇吃鱼越多，怀孕足月的可能性越大，生出的婴儿也会较一般婴儿更健康、更精神。

研究人员认为，鱼之所以对孕妇和胎儿有这么多好处，主要是因为它富含 β -3脂肪酸，这种物质具有延长怀孕期、防止早产的功效，也能有效地增加婴儿出生时的体重。

那么孕妇该怎样吃鱼才会更健康呢？

1. 多吃深海鱼类，如鲑鱼、鲭鱼、鳕鱼等。

2. 烹调时尽量采用水煮的方式，保证清淡饮食。

3. 对于鱼类过敏的孕妇，不妨改吃孕妇专用的营养配方食品，以减少婴幼儿过敏体质的产生。

4. 特别提醒的是：孕妇可以吃鱼，但最好不要吃鱼油，因为鱼油会影响凝血机能，孕妇吃多了可能会增加出血几率，对健康不利。

怀孕吃酸有讲究

女性怀孕后，胎盘内分泌的某些物质具有抑制胃酸分泌的作用，所以会使胃酸显著减少，导致消化酶活性降低，影响胃肠的消化

吸收功能，因此准妈妈们常常会出现恶心欲呕、食欲下降、肢软乏力等症状。由于酸味能刺激胃分泌胃液，有利于食物的消化与吸收，所以多数准妈妈都很爱吃酸味食物。

从营养角度来看，孕妇吃酸味的食物对胎儿是有好处的。我们知道，构成人体骨骼的主要成分是钙，但是要使游离钙形成钙盐在骨骼中沉积下来，就必须要有酸性物质的参加。此外，孕妇多吃酸性食物还有利于身体对铁的吸收，从而促进血红蛋白的生成。

但是，孕妇食用酸性食物也要讲究科学，否则不仅无法正常吸收营养，还会给自身和宝宝的健康带来危害。就拿人工腌制的酸菜、醋制品等来说，虽然有一定的酸味，但其中的维生素、蛋白质、矿物质、糖类等多种营养几乎丧失殆尽，而且腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多食用显然对母体、胎儿健康无益。所以，喜吃酸食的孕妇，最好选择既有酸味又营养丰富的西红柿、樱桃、杨梅、石榴、桔子、酸枣、葡萄、青苹果等新鲜水果，这样既能改善胃肠道不适症状，也可增进食欲，加强营养，有利于腹中宝宝的生长，一举多得。

少吃盐，保健康

妊娠后期，有些孕妇会出现妊娠中毒，

表现为高血压、水肿、蛋白尿等症状。其实，这些情况的发生主要是因体内水钠滞留，因此要合理减少盐的摄入。

如何做到减少盐的摄取，又不影响孕妇胃口，保证胎儿的营养供应呢？专家提出如下建议：

1. 如果餐中有两种以上菜肴，只有一种中撒盐。
2. 炒菜时不要先放盐，而等菜将熟时再将盐直接撒在菜上。
3. 利用食物的酸味刺激孕妇的食欲，如醋拌凉菜，或多吃山楂、桔子、西红柿等水果、蔬菜等。
4. 做鱼、肉类等食品时，要注意色、香、味俱全，增进孕妇的食欲。
5. 煮汤也不错，肉汤中含丰富的氨基酸，也可以诱发强烈的食欲。

健康妈妈喝豆浆

我们知道，蛋白质是脑细胞的主要成分之一，几乎占脑比重的30%~35%，在促进胎儿语言中枢发育方面起着极其重要的作用。如果孕妇在怀孕期间蛋白质摄入不足，不仅会使胎儿的大脑发生重大障碍，还会影响到乳汁蛋白质含量及氨基酸组成，导致乳汁减少。而且，婴幼儿蛋白质摄入不足，也会直接影响

到他们的脑神经细胞发育。因此，孕妇在怀孕期间要摄入足够的优质蛋白质食物。

大豆中富含优质蛋白质，几乎可达40%以上，是植物中唯一类似于动物蛋白质的完全蛋白质。而且，大豆中的蛋白不含胆固醇，所以可降低人体血清中的胆固醇含量，这一点又优于动物蛋白。此外，大豆蛋白中的人体必需的八种氨基酸配比均衡，非常适合人体的需要。因此，孕妇应每天摄取一定的大豆。

人体对大豆蛋白的吸收多少与食用方式有关，其中，干炒大豆的蛋白消化率不超过50%，煮大豆也仅为65%，而制成豆浆后，蛋白的消化率可高达95%左右。所以，孕妇每天喝一杯豆浆是摄取优质蛋白的一个有效方法。

粗粮不可小视

怀孕了，都提倡吃点精致的食物。但实际上，孕妇的膳食宜粗细搭配、荤素搭配，不宜吃得过精，否则容易造成某些营养元素吸收不够。很多粗粮对孕妈咪有着意想不到的营养功效。

1. 玉米：

玉米富含镁、不饱和脂肪酸、粗蛋白、淀粉、矿物质、胡萝卜素等多种营养成分，

能帮助血管舒张，加强肠壁蠕动，增加胆汁，促使人体内废物的排泄，而且能提供人体所需的氨基酸，促进大脑细胞的新陈代谢，对妈妈和腹中宝宝的健康都有好处。

2. 红薯：

红薯中富含淀粉、氨基酸、维生素A、维生素B、维生素C及纤维素等，不仅能提供给孕妇营养，而且所含的类似雌性激素的物质，孕妇食用后还能使皮肤白嫩细腻。

3. 糙米：

糙米也十分适合孕妇食用，《本草纲目》中认为糙米可“和五脏、好颜色”，内含丰富的蛋白质、脂肪、维生素B、维生素E及锌、镁、铁、磷等。这些营养素都非常适宜孕妇食用，可以满足胎儿发育的需要。

临产饮食要注意

准妈妈在快要生产时，由于宫缩阵痛，一些准妈妈便不够安静，而且也吃不下东西，甚至连水都不喝。其实这对健康是非常不利的，要知道，临产相当于一次重体力劳动，产妇必须要有足够的能量供给，才能具备良好的子宫收缩能力，宫颈口开全才有体力把孩子排出。如果不能好好进食、饮水，就会造成脱水，从而引起全身循环血容量不足，这样就会使供给胎盘的血量减少，引起胎儿在宫内缺氧。

那么临产的准妈妈应该怎样进食呢？在进食时，最好选择一些高能量易消化的食物，如牛奶、巧克力、糖及自己喜欢的饭菜。如果实在因宫缩太紧，很不舒服，无法进食时，也可通过输入葡萄糖、维生素等

来补充能量。尤其在炎热的夏天，临产时会出很多汗，如果不能好好进食、喝水，更容易引起脱水，给自身和宝宝都带来危险。因此，为了孩子及自己的健康，孕妇在临产时注意饮食是很重要的。

