

孕产妇

保健指导

纪向虹 陶 红 主编

临产前孕妇要做哪些准备

准妈妈们的膳食原则



宝宝臀位怎么办?

母体的变化

孕妇能做X线检查吗?

产妇能看电视吗?



孕后为什么易发脾气?

产房看看

自然分娩、无痛分娩还是剖宫产?

保护乳房六大事项



青岛出版社

YCHFBJZHD

孕产妇保健指导

YunChanFu BaoJianZhiDao

纪向虹 陶红 主编

青岛出版社



鲁新登字 08 号

书 名 孕产妇保健指导
主 编 纪向虹 陶红
副 主 编 戚红 修新红 王兰
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)5814750 5814611-8666
责任编辑 张化新 尹红侠
封面设计 曾庆茂
插 图 司海英
印 刷 青岛新新华印刷有限公司
青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2003 年 10 月第 2 版, 2004 年 3 月第 3 次印刷
开 本 32 开(850×1168 毫米)
印 张 11
字 数 250 千
书 号 ISBN 7-5436-1931-8
定 价 16.00 元

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回承印公司调换。)地址: 青岛市李沧区福岛路 138 号, 邮编: 266100, 电话: 0532-7896554



前 言

在女性的一生中,孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。十月怀胎,一朝分娩,这其中的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。怎样才能让宝宝正常发育,顺利出世,健康成长,是每一对夫妇普遍关心的问题。

本书用通俗易懂的语言和诙谐活泼的漫画,亲切生动地讲述了孕妇和产妇的生理变化和各种保健知识。

在孕妇保健部分,自孕前准备开始讲述,从惊喜的第一个月,一直到怀孕十个月,在每一个月份,都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化,在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分,破除传统坐月子的各种陋习,详细介绍了新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理方法,列出了新妈妈产后健美操和滋补食谱,介绍预防产后疾病的方法,仔细讲解了新生儿的正确哺育方法。

愿每一位育龄女性都能快乐健康地度过孕期和产褥期,愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝。

编 者

2003年9月



目 录



孕妇保健指导

孕前准备

预防出生缺陷的措施	4
近亲结婚与遗传病	5
受孕的生理基础	5
精子和卵子	7
高质量的受孕	8
怀孕的整个过程	9
怀孕了吗	10
计算预产期	11

惊喜的第一个月

胎儿的成长	13
母体的变化	13
一月指南	15
怀孕早期有什么感觉	16
早孕反应产生的原因	17

如何克服早孕反应	17
什么是叶酸	19
叶酸与妊娠	20
补叶酸吃什么	21
胎儿性别如何决定	22
“脆弱”的男性	23
谁控制性别的天平	24
宫外孕	26

难言的第二个月

胎儿的成长	29
母体的变化	29
二月指南	31
准妈妈感冒怎么办	32
孕妇能做 X 线检查吗	34
做 B 超检查会不会伤害 宝宝	35
中草药对胎儿有没有副	



作用	36	母体的变化	61
孕早期服饰与美容	37	应该了解与准备的事	62
浓妆艳抹会导致胎儿畸形	38	孕妇要多喝牛奶	64
可能会导致胎儿畸形的		孕妇为什么容易发生腿	
药物	38	抽筋	65
孕妇应回避的工作	40	孕妇要注意补铁	66
孕妇要谨防煤气中毒	41	孕妇要适量补钙	67
孕妇要戒绝烟酒	42	孕妇选鞋注意事项	69
		孕妇要经常散步	70
怀孕三个月		孕妇妊娠期应适当增重	71
胎儿的成长	44	形象意念对胎儿的影响	72
母体的变化	44	孕期牙科治疗的限制	73
应该了解与准备的事	46	孕期常见的牙周问题	74
孕妇的情绪与优生	47		
妊娠早期居家注意事项	49	怀孕五个月	
妊娠早期膳食原则	51	胎儿的成长	76
孕妇饮食十忌	52	母体的变化	76
重视孕期检查	54	应该了解与准备的事	78
写字楼里准妈妈须知	55	胎动	78
孕妇应当掌握的数字	57	孕妇情绪与胎动	80
病毒感染与胎儿畸形	58	宝宝能感觉胎教吗	81
		教你几则胎教法	82
怀孕四个月		情绪与胎教	84
胎儿的成长	61	孕妇个人卫生	85



孕妇化妆品禁忌	86	色彩环境能促进胎儿的	
妊娠中期服饰	87	发育	107
怀孕就该吃俩人的饭吗	88	孕妇的睡眠	108
妊娠中期膳食原则	89	孕妇为何变丑	109
有助于优生的食物	90		
孕妇最易忽视的营养素	91	怀孕七个月	
孕妇奶粉	92	胎儿的成长	111
推荐使用雅培优质喜康素	93	母体的变化	111
营养不良对妊娠的影响	94	应该了解与准备的事	112
居住条件对妊娠的影响	95	妊娠期便秘的预防与	
孕妇不良生活习惯对妊娠的		治疗	113
影响	96	孕期可接种的疫苗	114
丈夫不良生活习惯对妊娠的		孕妇怎样对胎儿进行	
影响	97	家庭监护	115
远离电磁辐射的对策	98	孕妇能否服人参	116
孕妇不宜长时间看电视	100	孕妇不宜滥补	117
		妊娠中期要合理补充	
怀孕六个月		矿物质	118
胎儿的成长	102	妊娠中期膳食原则	119
母体的变化	102	妊娠纹	120
应该了解与准备的事	103	青春痘	121
孕妇如何选择饮料	104	妻子怀孕后为何爱发	
孕妇吃鱼好处多	105	脾气	122
孕妇洗澡有讲究	106	可能有母子血型不合的	



孕妇该怎么办	123	胎儿的成长	138
母子血型不合会造成		母体的变化	138
什么后果	124	应该了解与准备的事	139
		孕妇贫血纠正方法	140
怀孕八个月		妊娠晚期膳食原则	140
胎儿的成长	126	妊娠晚期会出现的异常	
母体的变化	126	情况	141
应该了解与准备的事	127	带你到产房看看	143
什么是早产	128		
引起早产的原因	128	怀孕十个月	
妊娠性皮疹症	129	胎儿的成长	144
妊娠高血压综合征	130	胎儿的成长	145
妊娠晚期居家注意事项	131	母体的变化	145
妊娠晚期应为母乳喂养		应该了解与准备的事	146
做准备	131	分娩前的准备	147
妊娠期乳头护理注意		临产征兆	147
事项	133	分娩的过程	149
妊娠期乳房保健注意		产妇怎样配合接生	150
事项	134	自然分娩好	151
妊娠期痔疮处理方法	135	阴道产与剖宫产的比较	152
妊娠期发生坐骨神经痛		剖宫产的小孩聪明吗	154
的原因	136	笑气让分娩无痛	155
		选择自然分娩、无痛分娩	
怀孕九个月		还是剖宫产	155



矮小的孕妇一定难产吗	158	产妇衣着的选择	172
宝宝臀位怎么办	159	产妇内衣的选择	173
什么是导乐分娩	160	产妇个人卫生	174
产前吃巧克力好	160	月子中怎样刷牙漱口	175
临产前的准备	161	产后休养环境	176
什么是过期妊娠	162	产后医生要观察产妇哪些	
胎盘钙化表示胎儿有		情况	177
危险吗	162	产妇要在医院住多久	177
准父母应当了解的数字	163	产褥期注意事项	178
分娩时为何要做会阴		产后不宜马上熟睡	179
侧切	164	产后要及时下地活动	179
		产后头几天为什么起床	
		会头晕	181
		产褥期要劳逸结合	182
		产妇怕风吗	183
		产褥期如何招待来访者	183
		产后谨防静脉栓塞	184
		产褥中暑的防治	185
		产妇不宜多看电视	187
		产妇不宜多看书织毛衣	188
		产妇不宜长时间仰卧	188
		产妇不宜睡席梦思床	189
		产后洗澡注意事项	190
		新生儿洗浴方法	192



产妇保健指导

产后多长时间为产褥期	167	产妇怕风吗	183
产妇产后生殖系统的		产褥期如何招待来访者	183
变化	168	产后谨防静脉栓塞	184
产妇产后乳房的变化	169	产褥中暑的防治	185
产妇产后体温与脉搏的		产妇不宜多看电视	187
变化	170	产妇不宜多看书织毛衣	188
产妇产后身体其他器官		产妇不宜长时间仰卧	188
的变化	171	产妇不宜睡席梦思床	189
产妇产后为什么出汗多、		产后洗澡注意事项	190
排尿多	172	新生儿洗浴方法	192



1. 宫产后自我护理	194	措施	214
2. 后膳食原则	196	什么是产褥感染	215
坐月子吃的食物越多越好吗	197	产褥感染的原因	216
适合产妇食用的食物	198	产褥感染的症状	217
适合产妇食用的蔬菜	199	产褥感染的预防	218
产后不宜以鸡蛋为主食	201	产后发热都是感染引起的吗	219
产妇为什么容易发生消化不良	202	产后发热应考虑哪些疾病	219
喝催乳汤的学问	202	急性乳腺炎的起因	220
产妇不宜多喝茶	204	乳腺炎的症状	221
产妇不宜多食红糖与黄酒	204	乳腺炎的早期发现	222
产妇不宜吸烟喝酒	205	乳腺炎的预防	222
产妇不宜吃炖母鸡	206	乳腺炎的治疗	224
产妇不宜多吃味精	207	患急性乳腺炎要停止母乳喂养吗	225
产妇不宜吃麦乳精	207	什么是产后出血	225
恶露处置方法	208	产后出血的原因与预防	226
产后恶露应何时干净	208	什么是晚期产后出血	227
产后为何还会出现阵阵腹痛	209	晚期产后出血的治疗	228
什么是子宫复旧不全	211	产后贫血的治疗	228
子宫复旧不全的原因	213	会阴伤口的清洁方法	229
子宫复旧不全的应对		产后会阴胀痛的处理方法	230



吃海鲜会引起刀口		保持乳房弹性的方法	251
发炎吗	231	不要用奶瓶喂奶喂水	252
母乳是婴儿最理想的		乳房湿疹的症状	253
食物	232	乳房湿疹的治疗	253
正确的哺乳方法	233	莫用香皂洗乳房	254
正确的挤奶方法	235	副乳需要治疗吗	255
保证乳汁充沛的注意		哺乳期禁用药物	256
事项	237	扁平凹陷乳头的矫正	
促进乳汁分泌的关键		方法	257
因素	238	乳房小分泌的乳汁就	
母乳是否充足的判断		少吗	258
方法	239	乳头皲裂处理方法	258
提倡母婴同室与按需		产后回奶的方法	259
哺乳	240	正确的断奶方法	260
什么叫早接触和早吸吮	241	产后便秘的原因	261
哺乳期感冒能否喂奶	243	产后便秘的处理方法	262
肝炎产妇能母婴同室并给		产后便秘的预防措施	262
婴儿喂奶吗	244	产后痔疮的预防措施	264
不宜母乳喂养的情况	245	产后排尿困难的原因	265
为什么会一只乳房奶胀，		产后排尿困难的解决	
另一只乳房奶少	246	方法	266
初乳对孩子很重要	247	产后小便失禁的原因	267
乳房胀痛的处理方法	248	产后小便失禁的处理	
哺乳期乳房护理	249	方法	267



产后手脚疼痛的原因	268	时间	288
产后手脚疼痛的预防		产后应做妇科检查	289
措施	269	产后阴道和外阴的变化	290
产后颈背酸痛的原因		产后还能找回从前的性	
措施	269	快感吗	290
产后腰腿疼痛的防治	271	产后开始性生活的时间	292
产后关节酸痛的原因		产后性生活注意事项	293
与治疗	273	丈夫没有兴趣怎么办	293
产后失眠的纠正	274	产后阴道松弛怎么办	294
妊娠合并心脏病的产妇		做过会阴侧切会影响以后	
产后注意事项	274	性生活吗	295
妊高征产妇产后注意		哺乳期能怀孕吗	297
事项	276	哺乳期避孕方法	298
产妇产后心理的变化	276	什么是盆腔淤血综合征	299
产妇产后情绪的调整	277	如何对付产后变丑	300
什么是产后抑郁症	278	产后祛斑的方法	301
产后抑郁症的起因	280	产后面部护理	302
产后抑郁症的预防	282	产后脱发的原因	304
产后抑郁症的应对措施	284	产后脱发的预防	305
产后抑郁症的危害	285	产妇过早过度减肥的	
产后抑郁症对孩子的		危害	306
影响	285	产后避免发胖的方法	308
产后丈夫应该怎样做	287	不喂奶就能快速减肥吗	309
产后恢复月经周期的		断奶后怎样预防身体	



发胖	310	产后开始锻炼的时间	315
产后妊娠斑和妊娠纹		产后自我按摩	316
能否消失	311	产后第一周健美操	316
产后束腰的危害	312	产后第二周到产后一个月	
产妇随时可进行的锻炼		健美操	321
方式	313	产后第二个月健美操	322
哺乳期不宜采用的锻炼		产后恢复局部曲线的	
方式	313	运动	325
产后锻炼注意事项	314	产后滋补食谱	329



孕妇保健指导

YunFuBaoJianZhiDao





孕前准备

怀孕前先做一个周全的计划会给妊娠带来好的开始。这样，你不但可以在心理上做好怀孕的准备，而且能够采取一些措施，以增加受孕的机会，最终拥有一个健康又聪明的宝宝。

理想的孕前准备至少在怀孕前3个月就应该开始，在此我们有以下一些建议：

☺ 受孕前半年要完全停止服用避孕药，使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有三次正常月经周期后再怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽进行避孕。在未恢复正常的月经周期前就受孕的话，婴儿的预产期就不好计算。

☺ 确定你的工作是否对胎儿有危害。

☺ 确定你是否进行过风疹疫苗的预防注射。

☺ 开始服用叶酸等微量元素，保证均衡、充足的营养。

☺ 锻炼身体，使身体、情绪处于最佳状态。



● 假如你长期患某种疾病，如糖尿病或癫痫等，并且是在治疗中，在你打算怀孕之前应该看医生，医生可能要对你是否适宜怀孕，是否需要更换给你治疗所用的药物做出综合评价，停用对胎儿有影响或者会使你较难受孕的药物。

要孕育一个健康聪明的孩子，男方精子的数量和质量同样是至关重要的，同为优生之本。因此，准爸爸同样也应积极去准备。

男方的准备也至少在三个月之前开始，需要注意的有：

● 戒除不良嗜好：吸烟、酗酒、吸毒不仅影响身体健康，而且可使精子质量下降。饮酒过度可使精子发生形态和活动度的改变，甚至会杀死精子，从而影响受孕和胚胎发育，先天智力低下和畸形儿发生率相对增高。随吸烟量的增加，精子畸形率呈显著增高趋势，精子的活动度呈明显下降趋势。一般情况下，丈夫需在孕前 2~3 个月戒除烟酒，这样才能有足够的时间产生优质的精子。

● 防热：睾丸的温度应低于身体其他部位的温度，温度过高可以杀死精子，因此不要用过热的水洗澡，不要洗桑拿浴。

● 适当的性生活：性生活频繁必然使精液稀少，精子的数量和质量也会相应减少和降低。一般 2~3 天一次即可。

● 避免接触有害物质：许多物理、化学、生物因素



会使精子畸形或染色体异常，如铅、苯、二甲苯、汽油、氯乙烯等物质，X线及其他放射性物质、农药、除草剂、麻醉药等均可致胎儿畸形。

● 治疗生殖系统疾病：在男性生殖器官中，睾丸是创造精子的“工厂”，附睾是储存精子的“仓库”，输精管是“交通枢纽”，精索动、静脉是后勤供应的“运输线”，前列腺液是运送精子必需的“润滑剂”。每一个环节出现问题，都会影响精子的产生和运输。例如梅毒、淋病等性病会影响精子的生成、发育和活动能力，前列腺炎、精索静脉曲张、结核等疾病可造成不孕，需进行早期治疗。



预防出生缺陷的措施

根据我国的实际情况，应重点推广以下六项预防出生缺陷的措施：

- 避免近亲结婚。
- 预防接种，预防孕早期感染风疹病毒等。
- 增补叶酸和碘，预防孕早期微量营养素缺乏。
- 避免接触铅、苯、农药等致畸物。
- 避免服用某些可致畸的药物。
- 早期进行出生缺陷的产前筛查。

YunChanFu

