

生活

从准妈妈到初为人母，喜悦的同时，如何才能让自己的身材和容颜很快恢复，做一个美丽而健康的妈妈？

美丽妈妈

健康宜忌

许建华 / 主编



吉林科学技术出版社

自 测 题

您希望成为一个美丽而健康的妈妈吗？您能在拥有自己的天使时不牺牲自己的健康和美丽的容颜吗？如何才能使自己比其他妈妈更健康、更美丽呢？在翻开本书前，请您先认真考虑考虑以下的这些题，相信会对您有很大的帮助。

(1) 怀孕时是否重视补铁？

经常 偶尔 从不

(2) 怀孕时是否经常练习弯腰运动？

经常 偶尔 从不

(3) 在孕期内从不抽烟或被动吸烟？

经常 偶尔 从不

(4) 在孕期是否采用了合适的洗头技巧和合理的皮肤保养技巧？

经常 偶尔 从不

(5) 产后是否能够得到充分的休息？

经常 偶尔 从不

(6) 产后是否吃的食物很“淡”？

经常 偶尔 从不

(7) 妊娠反应强烈时是否很少服用维生素 B₆？

经常 偶尔 从不

(8) 夏季怀孕时是否注意防暑避湿?

经常

偶尔

从不

(9) 产后是否进行了锻炼?

经常

偶尔

从不

(10) 夏天怀孕时是否很少喝冰镇的碳酸饮料?

经常

偶尔

从不

(11) 在孕期, 您是否主动补充水分?

经常

偶尔

从不

(12) 产后您是否会去做健美操?

经常

偶尔

从不

注: 经常—3分, 偶尔—2分, 从不—1分。

好, 现在把分加起来, 看看结果如何:

30-36分: 恭喜! 您是一个健康而美丽的妈妈, 您可以在轻松拥有一个聪明无比、可爱之极的天使的同时, 保持自己美丽的容颜和健康的身体。

19-29分: 尚可! 您还需要进一步的努力, 只要再加把劲, 您就会健健康康地开始您初为人母的日子, 并且很快就能恢复您的曼妙身材, 重新拥有迷人的魅力。

12-18分: 坦率地讲, 健康问题和身材的改变可能会冲淡您初为人母的喜悦, 并在很长时间内困扰你, 所以, 建议您仔细阅读本书, 为了自己和将来的宝宝而加油吧!



目录

自测题

美丽妈妈健康宜

做个时尚、靓丽的准妈妈	4
孕妇宜重视补铁	4
孕妇宜适量食用蜂蜜	5
怀孕时宜多吃香蕉	5
怀孕时宜吃的水果	6
多汗的孕妇宜注意饮食	8
分娩期是否宜进食	8
孕期适宜的俯身弯腰动作	9
孕期适宜的起身站立姿势	9
孕妇适宜的坐姿	10
孕妇宜跳舞	10
孕妇宜用温水擦洗淋浴	11
孕妇宜常饮绿茶	11
怀孕期间宜正确对待牙龈出血 ...	12

产妇宜吃哪些水果	13	孕妇冬季保湿最重要	28
哺乳的妈妈宜吃什么	14	孕妇化妆宜选择正确的方法	28
产后血晕宜药膳调理	15	准妈妈宜做好防晒保护	29
增进乳汁分泌的适宜方法	16	预防妊娠纹宜选择专业孕妇	
哺乳期宜清洁乳房	17	护理产品	30
哺乳期宜吃自制的发奶食物	18	孕妇宜科学运动	31
产后回奶的适宜方法	19	新妈妈宜一日多餐	31
面对产后正常症状要镇静	20	哺乳对妈妈的4大好处	32
最佳孕期着装—背带裤	21	新妈妈宜美乳	33
宜选择休闲孕妇装	21	产后要有适宜的护理计划	34
孕妇宜选择合适的乳罩	22	产后宜摄入的理想热量	34
孕妇冬、夏宜穿的鞋	23	产后宜注意的原则	35
孕妇宜穿医疗型弹性袜	24	产后瘦身的关键	36
妊娠期间宜勤洗脸	25	产后瘦身宜在早晨进行	37
夏季宜带遮阳帽或遮阳伞	25	美女妈妈宜分时段瘦身	38
妊娠期宜勤洗头	26	恢复纤瘦玉臂的方法	39
适宜于准妈妈的洗头技巧	26	魅力双腿的恢复	40
孕妇要合理保养皮肤	27	宜进行腰部健美操	40
孕妇宜通过摄取营养来滋养皮肤 ...	27	让大肚子远离你	41





防止产后乳房下垂的适宜方法 ...	41
产后祛斑的适宜方法	42
产后进行适宜的护发	43
对付脱发的小偏方	43
产后宜早下床活动	44
健身从今天开始	44
剖腹生产者宜进行的辅助运动 ...	45
产后腕关节痛宜用按摩法消除 ...	46
产后腰痛宜按摩	47
按摩消除产后颈肩部劳损	47

美丽妈妈健康忌

吸烟女性忌怀孕	50
孕妇忌被动吸烟	50
孕妇忌多闻汽油味	51
孕期忌受噪音影响	51

美丽妈妈
健康宜忌

孕妇忌心理失衡	52	忌开奶太迟	66
孕妇要注意用药	53	孕妇穿鞋的误区	67
孕妇不宜多吃的食物	54	孕妇洗澡忌水温过高	68
孕妇忌饮可乐型饮料	55	怀孕忌用皂碱洗澡	69
孕妇切忌口渴才饮水	55	忌孕妇盲目美容	70
孕妇忌不良的穿着坐立	56	孕妇忌随便烫发	71
孕妇夏季忌贪凉	56	怀孕后禁用哪些化妆品	72
孕妇不宜靠近的家电	57	孕妇忌长时间的紫外线照射	73
孕妇忌接触花粉	58	准妈妈忌用祛斑霜	74
孕妇忌打麻将	58	忌用药物对付黄褐斑	75
孕妇驾车出行要谨慎	59	不宜盲目喝水	76
孕妇忌接触小动物	60	产后不宜喝茶	77
忌产后抑郁	61	产后不宜以鸡蛋为主食	78
忌盲目的脐部护理	62	产后滋补不宜过量	79
产后不可只吃小米	62	忌产后不刷牙	80
产后须防心脏病	63	忌不当处理剖腹产后的疤痕	81
产后忌吃太多红糖	63	防止乳房下垂 4 忌	82
忌怕见风	64	忌无限延长哺乳时间	83
忌不洗头洗澡	65	不宜过早使用束腹带或紧身内衣	84
忌菜越淡越好	66	孕妇运动注意事项	85





美丽妈妈

健康宜忌

主编 / 许建华

吉林科学技术出版社

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 副主编 王淑坤 吕宪波 高丽娟 葛艳华

☐ 策划 宛霞 田建华 罗建强

☐ 责任编辑 宛霞 田建华

☐ 装帧设计 叶华

美丽妈妈健康宜忌

Meili Mama Jiankang Yiji

许建华 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3076-8/Z · 443

定价: 10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkbs.com> 网络实名: 吉林科技出版社



美丽妈妈健康宜

怀孕了，女人一步跨入了准妈妈的行列，但是，怎样才能保持自己的容颜和身材，成为一个美丽而健康的妈妈呢？

孩子出生前，会有许多应该引起注意的问题，从孕期妈妈的活动、饮食以及对孕妇的按摩和积极的锻炼，从而在保证宝宝健康发育的同时，最大限度地保持自己的美丽。

生产了，女人初为人母，拥有了上天赐予自己的天使，成为了一个完整的女人，但是如何才能保证自己身材很快恢复如初呢？

孩子出生后，初为人母者在欣喜之余，更面临着一个令人苦恼的问题：往日的美好身材已经不复存在了。

那么，到底如何才能保持或恢复自己的容颜和身材呢？其实，答案就在本书中，就让我们从本书开始吧！

下面的内容，就是我们从适宜孕妇的角度为您提供的真切关怀。

◇ 做个时尚、靓丽的准妈妈

女性怀孕时特别容易晒黑。美容专家们认为,孕妇应该尽量避免长时间日晒,在室外活动时最好能以物理方式防晒。比如:使用有防紫外线作用的遮阳伞、戴遮阳帽、着长袖上装等。孕妇不宜使用防晒化妆品,尤其是含有化学防晒剂配方的产品,以免化学成分对皮肤产生刺激。

妊娠期中,很多女性面部油脂分泌旺盛的情况会加重,建议孕妇使用一些具有去油光作用的化妆品,令肌肤感觉清爽自然为佳。

◇ 孕妇宜重视补铁

铁是人体中制造血红蛋白的重要原料。怀孕后,由于体内原先储备不足,而机体对铁的需求量日趋增大,加上吸收率低,因此,也许会患缺铁性贫血症,严重影响胎儿生长发育。要及时补充铁。多吃富含铁质的食品如动物内脏,其中以猪肝的含铁量最高。瘦肉、紫菜、海带等也含有一定的铁质。



◇ 孕妇宜适量食用蜂蜜

蜂蜜是天然的大脑滋补剂。因为在所有的天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中富含锌、镁等多种微量元素及多种维生素,是益脑增智、美发护肤的要素。

孕妇每天在上、下午的饮水中各放上数滴蜂蜜,可以有效地预防妊娠高血压综合征、妊娠贫血、妊娠合并肝炎等疾病。同时,蜂蜜缓下通便,能有效地预防便秘及痔疮出血。

◇ 怀孕时宜多吃香蕉

怀孕女性特别应在他们的日常饮食中加上香蕉,因为香蕉是钾的极好来源,并会有丰富的叶酸;而体内叶酸及亚叶酸和维生素B₆的储存是保证胎儿神经正常发育、避免无脑、脊柱严重畸形发生的关键性物质。

此外钾尚有降压、保护心脏与血管内皮的作用,这对于孕妇是十分有利的。



／ 健康小叮咛 ／

除某些特定的水果外,孕妇应适当吃一些不同的水果,以保证身体中营养元素的需求。

◇ 怀孕时宜吃的坚果

无论是对准妈妈，还是对胎儿，坚果都是补脑、益智的佳品。

核桃：补脑、健脑是核桃的第一大功效，尤其是经历冬季的准妈妈，可以把核桃作为首选的零食。核桃可以生吃，也可以加入适量盐水，煮熟吃，还可以和薏仁、栗子等一起煮粥吃。

花生：蛋白质含量高达30%左右，花生皮还有补血的功效。与黄豆一起炖汤，也可以和莲子一起放在粥里或是米饭里。最好不要用油炒着吃。

杏仁：杏仁有降气、止咳、平喘、润肠通便的功效。对于预防孕期便秘很有好处。

瓜籽：多吃南瓜籽可以防治肾结石病；西瓜籽性味甘寒，具有利肺、润肠、止血、健胃等功效；葵花籽所含的不饱和脂肪酸能起到降低胆固醇的作用。大多是炒熟或煮熟了来吃。



夏威夷果：是一种原产于澳洲的坚果，含油量高，还含有丰富的钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂和氨基酸。夏威夷果可以鲜食，但更多的是加工成咸味或辅助作为甜味点心。

松籽：含有丰富的维生素A和维生素E，以及人体必需的脂肪酸、油酸、亚油酸和亚麻酸，还含有其他植物所没有的皮诺敛酸。它不但具有益寿养颜、祛病强身之功效。还具有防癌、抗癌的作用。生着吃，或者做成美味的松仁玉米均可。

榛子：含有不饱和脂肪酸，并富含磷、铁、钾等矿物质，以及维生素A、维生素B₁、维生素B₂，经常吃可以明目、健脑。如果不想单吃榛子，可以压碎伴在冰激凌里或是放在麦片里一起吃。



◇ 多汗的孕妇宜注意饮食

孕妇常有多汗现象。这是由于妊娠期血中皮质醇增加，肾上腺皮质功能处于亢进状态，因此血管舒缩功能不稳定，皮肤血流量增加，于是出汗增多。针对妊娠多汗，孕妇平时要多饮水，多吃水果，以补充体内水分。

◇ 分娩期是否宜进食

分娩期是指成熟胎儿由母体排出体外的过程，可分成3个阶段：

(1) 是从出现有规律的子宫收缩到宫颈口完全开放，通常占分娩的大部分时间。由于阵痛，产妇睡眠、休息和饮食均受影响，体力消耗较大。为了使产妇有足够的力量完成分娩，此时应鼓励产妇进食。最好吃清淡易消化的软食或半流质。

(2) 是从宫颈口完全开放到胎儿娩出，一般为1~2小时。

(3) 是从胎儿娩出到胎盘娩出，一般仅5~10分钟。这段时间不宜进食（如产程延长可以从静脉输入葡萄糖）。



◇ 孕期适宜的俯身弯腰动作

6个月后婴儿的体重会给妈妈的脊椎压力很大,并引起孕妇背部疼痛。因此,要尽可能地避免俯身弯腰的动作,以免给脊椎造成过大的重负。如果孕妇需要从地面捡拾起什么东西,俯身动作不仅要慢慢轻轻向前,还要首先屈膝并把全身的重量分配到膝盖上。孕妇要清洗浴室或是铺沙发也要照此动作。

◇ 孕期适宜的起身站立姿势

6个月以后起身就得缓慢有序地去做动作,以免腹腔肌肉过分紧张。仰躺着的孕妇起身前要先侧身,肩部前倾,屈膝,然后用肘关节支撑起身体,盘腿,以便腿部从床边移开并坐起来。



◇ 孕妇适宜的坐姿

孕妇正确的坐姿是要把后背紧靠在椅子背上,必要时还可以在靠肾脏的地方放一个小枕头。

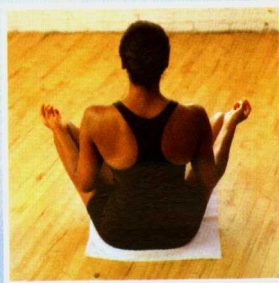
乘坐公共汽车的孕妇,为了自己的身体和未出生的孩子着想,千万不要羞于启齿给自己找个座位,因为急刹车会让你失去平衡和摔倒。另外,要等车完全停稳后才能下车。

◇ 孕妇宜跳舞

最近不但有孕妇游泳,也有孕妇开始跳舞了。

跳舞的目的和游泳一样,是用来锻炼生产时肌肉的运动方法。孕妇可以配合旋律,使手、脚、腰等部位自然摆功,让肌肉充分伸展、放松,以达到运动的目的。

如果从来没有跳过舞,也不必在妊娠期特别去学跳舞。选择自己最喜欢的运动,持之以恒,对母子都很有帮助。



／健康小叮咛／
要注意运动必须
适度。从现在起,
每天和胎儿一起
愉快的运动吧!