

做健康妈妈 育聪明宝宝

# 孕产妇

## 保健养胎育儿 600招

孕期健身妙招  
孕期保胎妙招  
孕产期营养食谱  
育养聪明、健康宝宝妙招

新妈妈  
宝宝

中国妇女出版社

# 孕产妇

保健 养胎 育儿

石贇 主编

## 600招



中国妇女出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

孕产妇保健养胎育儿 600 招/石赞主编. —北京: 中国妇女出版社, 2005. 8  
ISBN 7-80203-160-5

I. 孕… II. 石… III. ①孕妇—妇幼保健 ②产妇—妇幼保健 ③婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715. 3 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073751 号

---

## **孕产妇保健养胎育儿 600 招**

作者: 石 赞 主编

责任编辑: 朱 婷

版式设计: 新起点文化

封面设计: 点睛工作室

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 850×1168 1/24

印 张: 13.5

字 数: 350 千字

版 次: 2005 年 10 月第 1 版

印 次: 2005 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80203-160-5/R·6

定 价: 19.80 元

---

**版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)**





# 目 录 CONTENTS

## 养胎保胎应知

|                            |   |                         |    |
|----------------------------|---|-------------------------|----|
| 女性的最佳生育年龄是在什么时候 .....      | 2 | 未来孩子的智力取决于哪些因素 .....    | 10 |
| 男性的最佳生育年龄是在什么时候 .....      | 2 | 人的大脑是如何发育的 .....        | 10 |
| 女性不孕的原因有哪些,应做哪些检查 .....    | 2 | 什么是胎教 .....             | 11 |
| 男性不育的原因是什么,应做哪些检查 .....    | 3 | 怎样进行胎教 .....            | 11 |
| “不孕”和“不育”是一回事吗 .....       | 3 | 怎样促进胎儿大脑的发育 .....       | 13 |
| 患有慢性疾病的妇女能否生儿育女 .....      | 4 | 怎样推断腹中宝宝发育是否正常 .....    | 14 |
| 怀孕前应做好哪些准备 .....           | 4 | 您了解胎儿的成长过程吗 .....       | 14 |
| 新生命的开始需要哪些条件 .....         | 5 | 为什么说妊娠早期胎儿的发育特别重要 ..... | 16 |
| 受孕——生命是怎样开始的 .....         | 5 | 什么是“保胎”?为什么不宜盲目保胎 ..... | 16 |
| 生男生女能自己选择吗 .....           | 6 | 保胎要注意些什么事情 .....        | 16 |
| 生男生女是怎样决定的 .....           | 7 | 孕妇的饮食营养不当不利保胎 .....     | 17 |
| 怎样才能知道自己是不是怀孕了 .....       | 7 | 自然流产时可以进行保胎吗 .....      | 17 |
| 怎样计算预产期 .....              | 8 | 用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害 .....  | 17 |
| 发生妊娠呕吐怎么办 .....            | 8 | 维生素 E 有保胎作用吗 .....      | 18 |
| 妊娠期有多少周,如何区分早、中、晚期妊娠 ..... | 9 | 大龄孕妇保胎有什么方法 .....       | 18 |
| 什么是遗传?与优生和胎教有什么关系 .....    | 9 | 什么是遗传性疾病 .....          | 19 |
|                            |   | 怎样预防遗传性疾病 .....         | 19 |
|                            |   | 如何减少有缺陷婴儿的出生 .....      | 20 |
|                            |   | 胎儿先天性畸形有哪些类型和表现 .....   | 21 |



|                      |    |                        |    |
|----------------------|----|------------------------|----|
| 引起胎儿发育异常的因素有哪些 ..... | 21 | 自然流产的原因有哪些 .....       | 34 |
| 怀孕第1个月时的保胎要领 .....   | 22 | 什么是习惯性流产? 哪些原因可造       |    |
| 怀孕第1个月母体有什么变化 .....  | 22 | 成习惯性流产? 怎样处理 .....     | 34 |
| 怀孕第2个月时的保胎要领 .....   | 23 | 做过人工流产的妇女停多长时间才        |    |
| 怀孕第2个月母体有什么变化 .....  | 23 | 可以再次怀孕 .....           | 35 |
| 怀孕第3个月时的保胎要领 .....   | 24 | 俗话说“七活八不活”, 有道理吗 ..... | 35 |
| 怀孕第3个月母体有什么变化 .....  | 24 | 什么叫高危妊娠, 怎样防治 .....    | 36 |
| 怀孕第4个月时的保胎要领 .....   | 24 | 母儿血型不合会造成什么危害, 应采      |    |
| 怀孕第4个月母体有什么变化 .....  | 25 | 取什么措施 .....            | 36 |
| 怀孕第5个月时的保胎要领 .....   | 25 | 何为羊水过多症, 应怎样处理 .....   | 37 |
| 怀孕第5个月母体有什么变化 .....  | 25 | 羊水少了对胎儿有什么危害 .....     | 37 |
| 怀孕第6个月时的保胎要领 .....   | 26 | 怎样才能知道羊水是多还是少 .....    | 38 |
| 怀孕第6个月母体有什么变化 .....  | 26 | 怎样对胎儿进行自我监护 .....      | 38 |
| 怀孕第7个月时的保胎要领 .....   | 26 | 怀孕早期能做B超吗 .....        | 39 |
| 怀孕第7个月母体有什么变化 .....  | 26 | 怀孕期间应进行哪些检查 .....      | 40 |
| 怀孕第8个月时的保胎要领 .....   | 27 | 为什么要定期做产前检查 .....      | 41 |
| 怀孕第8个月母体有什么变化 .....  | 27 | 妇科检查会造成流产吗 .....       | 41 |
| 妊娠第9个月时的保胎要领 .....   | 27 | 怀孕后肚子一阵阵发紧是怎么回事        |    |
| 妊娠第9个月母体有什么变化 .....  | 28 | .....                  | 41 |
| 妊娠第10个月时的保胎要领 .....  | 28 | 妊娠黄疸是怎么回事 .....        | 42 |
| 怀孕第10个月母体有什么变化 ..... | 28 | 肝炎共有几种, 都可以通过孕妇传染      |    |
| 怀孕晚期会出现什么异常情况 .....  | 29 | 给胎儿吗 .....             | 42 |
| 怀孕期间的乳房保养要领 .....    | 29 | 什么是葡萄胎, 它有哪些表现 .....   | 43 |
| 临近分娩时有哪些征兆 .....     | 30 | 怀孕后发现患有卵巢肿瘤怎么办 .....   | 43 |
| 胎位不正时应怎样进行自我矫正 ..... | 31 | 患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 .....     | 44 |
| 什么是宫外孕 .....         | 31 | 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办        |    |
| 宫外孕有何症状, 怎样处理 .....  | 32 | .....                  | 44 |
| 什么叫胎儿宫内发育迟缓? 如何防治    |    | 妊娠高血压综合征可以预防吗 .....    | 45 |
| .....                | 32 | 如果发现自己患有妊高征应如何治疗       |    |
| 怀孕晚期阴道出血的原因是什么?      |    | .....                  | 45 |
| 如何防治 .....           | 33 | 孕期出现阴道流血有危险吗 .....     | 46 |
| 什么叫早产? 可以预防吗 .....   | 33 | 患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些       |    |





|                        |    |                    |    |
|------------------------|----|--------------------|----|
| 异常 .....               | 46 | 妊娠晚期哪些症状值得注意 ..... | 48 |
| 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 .....   | 47 | 孕妇用药有什么忌讳 .....    | 49 |
| 患有结核病,选择什么时间生育最好 ..... | 47 | 孕妇怎样选择药物 .....     | 49 |
| 妊娠中出现气喘怎样保健 .....      | 48 | 孕妇怎样使用抗生素 .....    | 50 |

## 孕期起居与身体保健

|                       |    |                        |    |
|-----------------------|----|------------------------|----|
| 孕妇最易忽视的营养素 .....      | 52 | 孕妇怎样安排休息才好 .....       | 63 |
| 怀孕期间如何安排饮食 .....      | 52 | 为什么孕期宜多睡眠 .....        | 64 |
| 夏季孕妇生活要注意什么 .....     | 53 | 怀孕后为什么老爱做梦 .....       | 65 |
| 冬季孕妇生活要注意些什么 .....    | 53 | 孕妇可以睡电热毯吗 .....        | 65 |
| 孕妇的居室要注意哪些事情 .....    | 53 | 为什么孕妇忌睡席梦思床 .....      | 66 |
| 为何孕妇的卧室里忌放花草 .....    | 54 | 妊娠后期睡眠什么姿势好 .....      | 66 |
| 孕期干家务要注意什么 .....      | 54 | 孕妇为何不宜长时间看电视 .....     | 67 |
| 上班的孕妇在工作中怎样保胎 .....   | 55 | 孕妇戴隐形眼镜应注意什么 .....     | 67 |
| 孕妇步行外出应注意什么 .....     | 56 | 为什么孕妇忌用电吹风 .....       | 69 |
| 孕妇骑车有哪些注意事项 .....     | 57 | 孕期为什么忌过多接触洗涤剂 .....    | 70 |
| 孕妇走、坐、站的正确姿势要领 .....  | 57 | 孕妇为什么易发生情绪不稳定现象 .....  | 70 |
| 妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重 ..... | 57 | 孕期烦躁不安、忧郁怎么办 .....     | 70 |
| 住高楼的孕妇要注意什么 .....     | 58 | 发怒会给孕妇带来哪些害处 .....     | 71 |
| 孕妇拿取和拾取东西时的正确姿势 ..... | 59 | 为什么孕妇忌大笑 .....         | 71 |
| 怎样领 .....             | 59 | 孕妇如何正确使用腹带 .....       | 71 |
| 怎样做孕妇保健体操 .....       | 59 | 常洗头、洗澡有什么好处? 需注意 ..... | 72 |
| 孕妇参加游泳为何有利于顺产 .....   | 60 | 怀孕后感冒会对胎儿产生什么影响 .....  | 72 |
| 孕妇游泳应注意哪些问题 .....     | 60 | 为什么孕期皮肤常发痒 .....       | 72 |
| 妊娠中怎样讲究卫生与修饰打扮 .....  | 60 | 妊娠斑及皮肤色素沉着是怎么回事 .....  | 73 |
| 怎样选择合适的孕妇服 .....      | 61 | 脸上出现雀斑还能退去吗 .....      | 73 |
| 孕妇如何选择内衣和鞋子 .....     | 61 |                        |    |
| 怀孕期间应不应该戴乳罩 .....     | 62 |                        |    |
| 妊娠期怎样保养皮肤 .....       | 62 |                        |    |



|                        |    |                       |    |
|------------------------|----|-----------------------|----|
| 孕妇的花肚皮是怎么回事 .....      | 73 | 孕期如何防治便秘和痔疮 .....     | 80 |
| 孕妇为什么容易发生牙龈出血 .....    | 74 | 孕妇为什么容易出现小腿抽筋 .....   | 81 |
| 为什么孕妇忌随意拔牙 .....       | 74 | 孕妇发生下肢静脉曲张怎么办 .....   | 81 |
| 孕妇经常鼻出血怎么办 .....       | 75 | 孕妇胃灼痛是怎么回事 .....      | 81 |
| 孕妇外阴瘙痒是怎么回事 .....      | 75 | 孕期头痛怎么办 .....         | 82 |
| 妊娠后白带增多正常吗 .....       | 75 | 孕期腰背痛是什么原因 .....      | 82 |
| 孕妇为什么多汗? 应注意哪些问题 ..... | 76 | 孕妇为什么会耻骨痛 .....       | 82 |
| 孕妇为什么不宜涂指甲油 .....      | 76 | 为什么妊娠晚期会有骨盆痛 .....    | 83 |
| 农药对胎儿有什么影响 .....       | 77 | 孕妇哪些疼痛不要大意 .....      | 83 |
| 酒对胎儿有什么危害 .....        | 77 | 孕期心慌气喘怎么办 .....       | 84 |
| 为什么孕妇忌吸烟及被动吸烟 .....    | 77 | 孕妇总是口渴怎么办 .....       | 84 |
| 孕期为什么不宜接触宠物 .....      | 78 | 孕期能过性生活吗 .....        | 84 |
| 妊娠期为什么易发生眩晕与昏厥 .....   | 78 | 为什么怀孕早期忌性生活 .....     | 85 |
| 孕妇下肢浮肿怎么办 .....        | 78 | 怀孕中期性生活应注意什么 .....    | 85 |
| 孕妇为什么易发生贫血 .....       | 78 | 为什么说孕中期适度的性生活有益 ..... |    |
| 孕妇为什么易发生尿路感染 .....     | 79 | 于健康 .....             | 86 |
| 孕期尿频是病吗 .....          | 79 | 孕期做爱最安全的姿势有哪些 .....   | 87 |
| 孕妇为什么容易发生便秘和痔疮 .....   | 80 | 怎样防止性生活后腹痛 .....      | 87 |

## 孕前饮食应知

|                     |    |                          |     |
|---------------------|----|--------------------------|-----|
| 为何孕前营养有利保胎 .....    | 90 | (6) 三鲜豆腐 .....           | 98  |
| 孕前应补充哪些营养素 .....    | 93 | (二) 低胆固醇食谱 .....         | 99  |
| 妇女孕前应禁忌的食物 .....    | 95 | (1) 锅巴肉片 .....           | 99  |
| 有利于受孕及胚胎发育的食谱 ..... | 96 | (2) 雪里蕻炒豆腐 .....         | 100 |
| (一) 补充蛋白质食谱 .....   | 96 | (3) 姜丝羊肉 .....           | 100 |
| (1) 嫩姜爆鸭丝 .....     | 97 | (4) 板栗炒白菜 .....          | 100 |
| (2) 玉兰五花鱼 .....     | 97 | (5) 牛肉烧萝卜 .....          | 101 |
| (3) 核桃米炒鸡丁 .....    | 98 | (三) 含碳水化合物较多或较少的食谱 ..... | 101 |
| (4) 黄豆炖牛肉 .....     | 98 | (1) 蜜糖红薯 .....           | 101 |
| (5) 奶汁带鱼 .....      | 98 | (2) 拔丝苹果 .....           | 101 |



|                                    |     |                  |     |
|------------------------------------|-----|------------------|-----|
| (3) 虾片油菜 .....                     | 102 | (4) 番茄白菜 .....   | 109 |
| (4) 熬白菜 .....                      | 102 | (5) 青椒炒肉丝 .....  | 109 |
| (5) 肉丝炒芹菜 .....                    | 102 | (八) 补钙食谱 .....   | 110 |
| (四) 补充维生素 A 和胡萝卜素食谱 .....          | 103 | (1) 糖醋排骨 .....   | 110 |
| (1) 羊肝排叉 .....                     | 103 | (2) 虾皮炖豆腐 .....  | 110 |
| (2) 糖酥丸子 .....                     | 103 | (3) 酥海带 .....    | 111 |
| (3) 油菜鸡肝 .....                     | 104 | (4) 核桃奶酪 .....   | 111 |
| (4) 菠菜猪肝汤 .....                    | 104 | (5) 发菜虾排 .....   | 111 |
| (5) 滑炒牛肝片 .....                    | 104 | (6) 烧腐竹 .....    | 112 |
| (6) 咸蛋芥菜汤 .....                    | 104 | (九) 补磷食谱 .....   | 112 |
| (五) 补充维生素 B <sub>1</sub> 的食谱 ..... | 105 | (1) 琥珀花生 .....   | 112 |
| (1) 肉丝米粉 .....                     | 105 | (2) 肉炒三丝 .....   | 113 |
| (2) 豌豆包 .....                      | 105 | (3) 熘鸡肝 .....    | 113 |
| (3) 糖酥花生米 .....                    | 105 | (4) 芙蓉肉 .....    | 113 |
| (4) 辣糊豆 .....                      | 106 | (5) 虾皮拌茼蒿 .....  | 114 |
| (5) 肝黄粥 .....                      | 106 | (6) 菜花虾米 .....   | 114 |
| (六) 补充维生素 B <sub>2</sub> 的食谱 ..... | 106 | (7) 油氽鱿鱼 .....   | 114 |
| (1) 熘腰子 .....                      | 107 | (十) 补铁食谱 .....   | 115 |
| (2) 羊肝菠菜汤 .....                    | 107 | (1) 油炸芝麻猪肝 ..... | 115 |
| (3) 冻牛奶豆泥 .....                    | 107 | (2) 麻酱拌豇豆 .....  | 115 |
| (4) 软炸鸭肝 .....                     | 107 | (3) 酸辣猪血羹 .....  | 116 |
| (5) 芹菜炒猪心 .....                    | 108 | (4) 红枣木耳汤 .....  | 116 |
| (6) 鳝鱼蛋汤 .....                     | 108 | (5) 怪味海带 .....   | 116 |
| (七) 补充维生素 C 的食谱 .....              | 108 | (十一) 补锌食谱 .....  | 117 |
| (1) 三丝黄瓜 .....                     | 108 | (1) 海带牡蛎汤 .....  | 117 |
| (2) 冰糖猕猴桃 .....                    | 109 | (2) 鸡茸牡蛎糊 .....  | 118 |
| (3) 素炒芥菜 .....                     | 109 | (3) 牛肉牡蛎汤 .....  | 118 |

## 孕中营养常识

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 饮食营养与优生有何关系 ..... | 120 | 受孕时的理想体重是多少 ..... | 120 |
|-------------------|-----|-------------------|-----|





|                                         |     |                          |     |
|-----------------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 孕妇偏食有什么坏处 .....                         | 121 | .....                    | 136 |
| 哪些维生素与智力发育关系密切 .....                    | 121 | 孕妇为何要慎服鱼肝油 .....         | 137 |
| 哪些矿物质为孕妇不可或缺 .....                      | 122 | 孕妇缺乏叶酸有哪些危害 .....        | 137 |
| 胎儿生长发育需要哪些营养素 .....                     | 124 | 为何孕妇容易发生缺铁性贫血 .....      | 138 |
| 胎儿所需要的营养是从哪里来的 .....                    | 125 | 孕妇患缺铁性贫血为何要补充维生素 C ..... | 139 |
| 哪些谷类食物有利胎儿的大脑发育 .....                   | 126 | 孕妇为什么需要补碘 .....          | 139 |
| 哪些果品有利胎儿的大脑发育 .....                     | 129 | 孕妇为什么需要补硒 .....          | 140 |
| 哪些蔬菜有利胎儿大脑发育 .....                      | 130 | 孕妇缺锌有哪些危害 .....          | 141 |
| 哪些水产品有利胎儿的大脑发育 .....                    | 130 | 孕妇长期吃精制精面有什么坏处 .....     | 142 |
| 为什么说孕妇多吃牛肉、鸡肉、兔肉、鹌鹑肉和蛋、奶、蜂蜜有利胎儿健脑 ..... | 132 | 为何孕妇多吃肉不利保胎 .....        | 142 |
| 什么样的食谱组成较适合孕妇 .....                     | 133 | 为何孕妇多吃糖不利保胎 .....        | 143 |
| 孕妇营养不良对胎儿有什么不利的影响 .....                 | 134 | 为什么孕妇忌吃山楂 .....          | 143 |
| 为何孕妇要适量补锌 .....                         | 134 | 为什么孕妇吃菠菜不宜过多 .....       | 144 |
| 为何孕妇要适量补铁 .....                         | 135 | 为什么孕妇不宜吃油条 .....         | 144 |
| 为何孕妇要补充钙剂? 怎样补钙 .....                   | 136 | 孕妇不宜多吃水果 .....           | 145 |
| 膳食中有哪些因素会影响钙的吸收 .....                   |     | 孕妇常吃油炸食品有什么坏处 .....      | 145 |
|                                         |     | 孕妇不宜多吃黄芪炖鸡 .....         | 146 |
|                                         |     | 孕妇在孕早期不宜吃动物肝脏 .....      | 146 |
|                                         |     | 孕妇偏吃素食有什么害处 .....        | 147 |
|                                         |     | 孕妇不可多吃热性香料 .....         | 147 |
|                                         |     | 孕妇应禁忌和准食的食品 .....        | 147 |

## 孕中营养食谱

|                        |     |                    |     |
|------------------------|-----|--------------------|-----|
| 孕早期饮食营养 .....          | 150 | 孕早期一日膳食的构成参考 ..... | 155 |
| 孕早期饮食注意事项 .....        | 151 | 孕早期食谱 .....        | 155 |
| 孕早期如何安排一日食谱(例 1) ..... | 153 | (一)孕早期素菜食谱 .....   | 155 |
| 孕早期如何安排一日食谱(例 2) ..... | 153 | (1)香椿拌豆腐 .....     | 155 |
| 孕早期营养素供给量参考表 .....     | 154 | (2)素三鲜 .....       | 156 |



|                      |     |                    |     |
|----------------------|-----|--------------------|-----|
| (3) 白扒银耳 .....       | 156 | 孕中期秋季食谱(例 2) ..... | 171 |
| (4) 糖醋白菜丝 .....      | 156 | 孕中期冬季食谱(例 1) ..... | 172 |
| (5) 芹菜拌银芽 .....      | 157 | 孕中期冬季食谱(例 2) ..... | 172 |
| (6) 水晶西红柿 .....      | 157 | 孕中期营养素参考供应量 .....  | 173 |
| (7) 脆爆海带 .....       | 158 | 孕中期一日膳食的构成参考 ..... | 173 |
| (8) 虾仁芙蓉蛋 .....      | 158 | 孕中期食谱 .....        | 174 |
| (二) 孕早期荤菜食谱 .....    | 158 | (一) 孕中期素菜食谱 .....  | 174 |
| (1) 糖醋排骨 .....       | 158 | (1) 腌花菜 .....      | 174 |
| (2) 肉片滑熘卷心菜 .....    | 159 | (2) 雪里蕻炖豆腐 .....   | 174 |
| (3) 土豆烧牛肉 .....      | 159 | (3) 海米醋熘白菜 .....   | 175 |
| (4) 炆虾子菠菜 .....      | 160 | (4) 鲜蘑莴笋尖 .....    | 175 |
| (5) 锅塌带鱼 .....       | 160 | (5) 樱桃萝卜 .....     | 175 |
| (6) 肉丝榨菜汤 .....      | 161 | (6) 拌 腐 竹 .....    | 176 |
| (7) 鸡脯扒小白菜 .....     | 161 | (7) 柿椒炒嫩玉米 .....   | 176 |
| (8) 干蒸鲤鱼 .....       | 161 | (8) 豆腐干拌豆角 .....   | 177 |
| (9) 鱼头木耳汤 .....      | 162 | (二) 孕中期荤菜食谱 .....  | 177 |
| (三) 孕早期主食食谱 .....    | 163 | (1) 沙锅狮子头 .....    | 177 |
| (1) 五色豆沙包 .....      | 163 | (2) 桂 花 肉 .....    | 178 |
| (2) 猪肉酸菜包 .....      | 163 | (3) 拌 合 菜 .....    | 178 |
| (3) 小米面蜂糕 .....      | 164 | (4) 肉丝海带 .....     | 179 |
| (4) 什锦甜粥 .....       | 164 | (5) 醋 椒 鱼 .....    | 179 |
| (5) 果汁饭 .....        | 165 | (6) 奶汤鲫鱼 .....     | 180 |
| (6) 草莓绿豆粥 .....      | 165 | (7) 肉丝拌豆腐皮 .....   | 180 |
| 孕中期饮食营养 .....        | 165 | (8) 炆肉丝蒜苗 .....    | 181 |
| 孕中期饮食注意事项 .....      | 166 | (三) 孕中期主食食谱 .....  | 181 |
| 孕中期一日营养食谱(春、夏、秋、冬举例) | 169 | (1) 牛奶大米饭 .....    | 181 |
| 孕中期春季食谱(例 1) .....   | 169 | (2) 香椿饼 .....      | 181 |
| 孕中期春季食谱(例 2) .....   | 169 | (3) 玉米面发糕 .....    | 182 |
| 孕中期夏季食谱(例 1) .....   | 170 | (4) 鸡蛋家常饼 .....    | 182 |
| 孕中期夏季食谱(例 2) .....   | 170 | (5) 小窝头 .....      | 183 |
| 孕中期秋季食谱(例 1) .....   | 171 | (6) 荷叶粥 .....      | 183 |
|                      |     | (7) 阳春面 .....      | 183 |





|                     |     |                         |     |
|---------------------|-----|-------------------------|-----|
| 孕晚期饮食营养 .....       | 184 | (6) 香滑芹菜卷 .....         | 193 |
| 孕晚期饮食注意事项 .....     | 185 | (7) 家常熬鱼 .....          | 193 |
| 孕晚期一日营养素供给量参考 ..... | 186 | (8) 炒腰花 .....           | 194 |
| 孕晚期一日膳食的构成参考 .....  | 187 | (三) 孕晚期主食食谱 .....       | 194 |
| 孕晚期食谱 .....         | 187 | (1) 红小豆粥 .....          | 194 |
| (一) 孕晚期素菜食谱 .....   | 187 | (2) 肉丁豌豆饭 .....         | 195 |
| (1) 麻酱白菜 .....      | 187 | (3) 鲤鱼白菜粥 .....         | 195 |
| (2) 糖醋黄瓜 .....      | 188 | (4) 鸡肉卤饭 .....          | 196 |
| (3) 白干炒菠菜 .....     | 188 | (5) 玉米面蒸饺 .....         | 196 |
| (4) 奶油冬瓜 .....      | 188 | (6) 锅贴饺 .....           | 197 |
| (5) 凉拌菠菜 .....      | 189 | (7) 什锦炒饭 .....          | 197 |
| (6) 白烧腐竹 .....      | 189 | 生产时的饮食营养 .....          | 198 |
| (7) 香菇菜花 .....      | 190 | (一) 有助分娩的产前饮食(举例) ..... | 198 |
| (8) 炸熘海带 .....      | 190 | (1) 羊肉红枣黄芪汤 .....       | 198 |
| (二) 孕晚期荤菜食谱 .....   | 191 | (2) 核桃仁酪 .....          | 198 |
| (1) 青椒里脊片 .....     | 191 | (3) 空心菜粥 .....          | 199 |
| (2) 清炖牛肉 .....      | 191 | (4) 清汤鲤鱼丸 .....         | 199 |
| (3) 拌猪肝菠菜 .....     | 192 | (5) 小米面茶 .....          | 199 |
| (4) 干煎黄鱼 .....      | 192 | (二) 分娩中的特殊食品 .....      | 200 |
| (5) 雪里蕻炖豆腐 .....    | 192 |                         |     |

## 分娩应知常识

|                          |     |                                  |     |
|--------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 哪些征兆表明即将分娩 .....         | 202 | 在第一产程产妇应注意什么? 应如<br>何同医生配合 ..... | 205 |
| 孕妇住院前后要做哪些准备 .....       | 202 | 第二产程产妇应怎样和医生配合<br>.....          | 205 |
| 临产产妇能吃东西吗 .....          | 202 | 第三产程的临床经过是怎样的 .....              | 206 |
| 临产产妇小便应注意什么 .....        | 203 | 什么是难产? 哪些原因能造成难产<br>.....        | 206 |
| 临产产妇大便应注意什么 .....        | 203 | 会阴裂伤是怎么回事 .....                  | 206 |
| 临产时灌肠对分娩有什么好处 .....      | 203 | 会阴侧切会很痛吗 .....                   | 207 |
| 大龄初产妇临产要注意什么 .....       | 204 |                                  |     |
| 分娩能否顺利进行由哪些因素决定<br>..... | 204 |                                  |     |



|                           |     |                      |     |
|---------------------------|-----|----------------------|-----|
| 哪些因素决定是否行会阴侧切 .....       | 207 | 剖宫产有哪些好处 .....       | 209 |
| 为何分娩阵痛时切忌大喊大叫 .....       | 207 | 剖宫产对母婴有哪些不利因素 .....  | 209 |
| 引起产后出血的原因有哪些? 应如何防治 ..... | 208 | 施过剖宫产会不会影响性生活 .....  | 210 |
| 为何要让刚娩出的婴儿大哭 .....        | 208 | 什么叫急产? 急产有什么危害 ..... | 210 |
| 新生儿娩出后不会哭怎么办 .....        | 209 | 当产妇一人在家时急产怎么办 .....  | 210 |

## 产后饮食营养

|                        |     |                            |     |
|------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 产褥期的饮食营养 .....         | 212 | .....                      | 220 |
| 产褥期营养素供给量参考表 .....     | 213 | 乳母忌吸烟喝酒 .....              | 220 |
| 产后适宜多进食的食物 .....       | 214 | 产妇忌补食人参 .....              | 221 |
| (1) 面汤 .....           | 214 | 乳母忌吃巧克力 .....              | 221 |
| (2) 牛奶 .....           | 214 | 产妇忌食生冷食品 .....             | 222 |
| (3) 小米粥 .....          | 214 | 产妇忌食辛辣等刺激性食物 .....         | 222 |
| (4) 鸡蛋 .....           | 214 | 产妇忌食过咸食物 .....             | 222 |
| (5) 红糖 .....           | 214 | 产妇忌饥饱不一 .....              | 222 |
| (6) 鸡肉 .....           | 215 | 产妇切忌盲目节食 .....             | 222 |
| (7) 肉汤 .....           | 215 | 怎样安排产后头几天的饮食 .....         | 223 |
| (8) 蔬菜 .....           | 215 | 产妇坐月子期间需要忌口吗 .....         | 224 |
| (9) 水果 .....           | 216 | 产后吃海鲜会引起会阴切口或腹部刀口发炎吗 ..... | 224 |
| (10) 鲤鱼 .....          | 216 | 适合产妇食用的蔬菜有哪些 .....         | 224 |
| 乳母在饮食中宜注意补钙 .....      | 216 | 适合产妇食用的食物有哪些 .....         | 225 |
| 产妇“坐月子”宜多吃蔬菜和水果 .....  | 217 | 喝催乳汤的学问 .....              | 226 |
| 产后吃水果的注意事项 .....       | 217 | 产褥期食谱 .....                | 227 |
| 产妇宜食用桂圆 .....          | 218 | (一) 产褥期素菜食谱 .....          | 227 |
| 产妇宜食用山楂 .....          | 218 | (1) 糖醋卷心菜 .....            | 227 |
| 产妇不宜饮用麦乳精 .....        | 218 | (2) 油焖茭白 .....             | 227 |
| 产妇补充红糖以多少为宜 .....      | 219 | (3) 蜜饯萝卜 .....             | 228 |
| 产妇吃鸡蛋要适量 .....         | 219 | (4) 鲜蘑炒豌豆 .....            | 228 |
| 产妇在分娩后 3 个月内忌食味精 ..... | 219 | (5) 花生奶酪 .....             | 229 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| (6)荔枝红枣汤 .....   | 229 |
| (二)产褥期荤菜食谱 ..... | 229 |
| (1)猪蹄汤 .....     | 229 |
| (2)火腿冬瓜汤 .....   | 230 |
| (3)羊肉冬瓜汤 .....   | 230 |
| (4)清炒虾仁 .....    | 231 |
| (5)海米紫菜蛋汤 .....  | 231 |
| (6)番茄酿肉 .....    | 232 |
| (7)菠菜鱼片汤 .....   | 232 |
| (8)白斩鲤鱼 .....    | 232 |
| (三)产褥期主食食谱 ..... | 233 |
| (1)排骨汤面 .....    | 233 |
| (2)牛奶麦片粥 .....   | 233 |

|                |     |
|----------------|-----|
| (3)黑芝麻粥 .....  | 234 |
| (4)小米红糖粥 ..... | 234 |
| (5)绿豆银耳粥 ..... | 235 |
| (6)挂面卧鸡蛋 ..... | 235 |

### 产妇乳汁不足时的饮食调理有哪些

|       |     |
|-------|-----|
| ..... | 236 |
|-------|-----|

### 促进产妇身体康复的药膳 .....

|                  |     |
|------------------|-----|
| (1)山药大米粥 .....   | 237 |
| (2)薏仁白米粥 .....   | 238 |
| (3)麦枣糯米粥 .....   | 238 |
| (4)人参山药乌鸡汤 ..... | 238 |
| (5)花生当归猪蹄汤 ..... | 238 |

## 产后康复保健

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 什么叫产褥期 .....         | 240 |
| 产褥期保健的“三要”是什么 .....  | 240 |
| 产褥期保健的“三忌”是什么 .....  | 241 |
| 产后为什么容易出汗 .....      | 241 |
| 产后乳房胀痛是正常现象吗 .....   | 242 |
| 现代女性为何常出现产后无乳汁 ..... | 242 |
| 怎样保护哺乳期的乳房 .....     | 242 |
| “坐月子”期间能出屋吗 .....    | 243 |
| 产后多长时间可以下床活动 .....   | 243 |
| 产后为什么要及时下床活动 .....   | 243 |
| 产后什么时候可以开始正常劳动 ..... | 244 |
| 为什么产妇不宜洗盆浴 .....     | 244 |
| 热水坐浴有什么好处 .....      | 245 |
| 月子里能洗头、洗澡、刷牙吗 .....  | 245 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 恶露如果有臭味应该怎样做 .....   | 246 |
| 怎样预防产后足跟痛 .....      | 246 |
| 产后为什么要让产妇及时排尿 .....  | 247 |
| 产后多长时间解大便 .....      | 247 |
| 产后怎样安排衣着 .....       | 247 |
| 伏天“坐月子”如何注意防暑 .....  | 248 |
| 产妇的居室应如何安排 .....     | 248 |
| 月子里产妇能看电视吗 .....     | 249 |
| 产后会阴伤口何时拆线 .....     | 249 |
| 怎样挤奶 .....           | 249 |
| 什么时候可以开始做产后健身操 ..... | 250 |
| 做产后健身操有什么好处 .....    | 250 |
| 怎样做产后健身操 .....       | 251 |
| 做产后健身操应注意什么 .....    | 251 |
| 产后如何预防子宫脱垂 .....     | 252 |



|                    |     |                     |     |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 为什么要做产后检查 .....    | 252 | 为什么产妇易发生产后抑郁症 ..... | 254 |
| 产后如何预防生育性肥胖 .....  | 252 | 如何调节产妇的情绪 .....     | 254 |
| 怎样防治产后妇女阴道松弛 ..... | 253 |                     |     |

## 婴幼儿喂养

|                           |     |                          |     |
|---------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 初乳对新生宝宝有什么好处 .....        | 256 | 如何用小勺给婴儿喂钙剂 .....        | 268 |
| 怎样判断母乳是否充足 .....          | 256 | 补碘越多越好吗？怎样补碘才科学 .....    | 268 |
| 哺乳为什么提倡早接触与早吸吮 .....      | 257 | 怎样给吃奶的孩子添加辅食 .....       | 269 |
| 母乳喂养的正确姿势 .....           | 257 | 人工喂养要注意什么问题 .....        | 269 |
| 婴儿应怎样含接乳头 .....           | 258 | 制作辅食需注意哪几点 .....         | 270 |
| 怎样安排授乳时间 .....            | 258 | 如何给孩子制作辅食 .....          | 271 |
| 新生儿为什么易呕吐、溢乳、打嗝 .....     | 259 | 如何添加蛋黄？应注意什么 .....       | 272 |
| 怎样保证母乳充足 .....            | 259 | 如何添加淀粉类辅食 .....          | 273 |
| 产后乳汁少有没有办法治疗 .....        | 260 | 怎样减少食物中的营养素在烹调时的损失 ..... | 273 |
| 怎样判断婴儿是否吃饱了 .....         | 260 | 婴幼儿不宜吃哪些食物 .....         | 274 |
| 哪些情况需要人工喂养 .....          | 261 | 为什么不要让孩子常吃爆米花和松花蛋 .....  | 275 |
| 哪些情况需要混合喂养 .....          | 262 | 孩子需要养成哪些良好的饮食习惯 .....    | 275 |
| 怎样计算奶量与热量 .....           | 262 | 孩子爱吃甜食好不好 .....          | 276 |
| 哺乳期妇女用药应注意什么 .....        | 263 | 给孩子做菜能不能用味精 .....        | 277 |
| 不能吃母乳时，用什么喂养孩子好 .....     | 263 | 为何 1 岁以下的孩子不宜吃蜂蜜 .....   | 277 |
| 用奶瓶喂孩子需要注意什么 .....        | 264 | 怎样早期发现孩子营养不良 .....       | 277 |
| 怎样使用奶瓶给孩子喂奶 .....         | 265 | 婴儿对各种维生素的需求量及来源 .....    | 278 |
| 人工喂养的小儿为什么要注意喂水 .....     | 265 | 婴儿对各种矿物质的需求量及其来源 .....   | 279 |
| 正常健康的孩子是否需要补充药物性维生素 ..... | 266 | 怎样制作断奶食品 .....           | 280 |
| 什么时候开始给新生儿添加维生素及钙片 .....  | 266 |                          |     |
| 如何给婴儿服用鱼肝油 .....          | 267 |                          |     |





## 婴幼儿护理

|                            |     |                        |     |
|----------------------------|-----|------------------------|-----|
| 怎样布置新生儿的居室 .....           | 282 | 怎样面对“夜哭郎” .....        | 297 |
| 新生儿居室多少温度为宜 .....          | 282 | 搂着婴儿睡觉为什么害处多 .....     | 297 |
| 不宜将新生儿包裹成“蜡烛包” .....       | 283 | 怎样保护婴儿的眼睛 .....        | 298 |
| 新生儿的衣着有哪些要求 .....          | 283 | 小儿视力有无问题怎样检查 .....     | 299 |
| 新生儿尿布的垫法 .....             | 283 | 怎样检查小儿有无听力问题 .....     | 299 |
| 给婴儿换尿布时要注意什么 .....         | 284 | 如何早期发现新生儿耳聋 .....      | 300 |
| 婴儿的尿布怎样洗 .....             | 284 | 如何预防新生儿中耳炎 .....       | 300 |
| 怎样预防新生儿尿布湿疹 .....          | 285 | 女婴阴道流血是怎么回事 .....      | 300 |
| 新生儿脐带的护理 .....             | 285 | 男婴睾丸未降怎么办 .....        | 301 |
| 新生儿应该睡什么床 .....            | 285 | “马牙”与“螳螂子”是怎样产生的 ..... | 301 |
| 婴幼儿为何不宜看电视 .....           | 286 | 新生儿生理性黄疸是怎么回事 .....    | 301 |
| 怎样为婴幼儿健身 .....             | 286 | 怎样才能让宝宝睡得更好 .....      | 302 |
| 怎样给幼儿洗澡 .....              | 287 | 怎样防止幼儿睡偏头 .....        | 302 |
| 婴儿如不能沐浴时,怎样保持清洁 .....      | 289 | 怎样给婴儿选择玩具 .....        | 302 |
| 怎样给幼儿按摩 .....              | 290 | 怎样给玩具消毒 .....          | 303 |
| 怎样对新生儿进行早期教育 .....         | 291 | 怎么给婴儿测体温 .....         | 303 |
| 怎样观察新生儿的大小便 .....          | 292 | 怎样给婴儿选择枕头 .....        | 304 |
| 如何预防新生儿腹泻? 发生腹泻后怎样护理 ..... | 292 | 婴儿为什么不宜含着奶头睡觉 .....    | 304 |
| 怎样预防婴幼儿佝偻病 .....           | 293 | 让婴儿吸空奶嘴为什么不好 .....     | 304 |
| 户外空气浴和日光浴对婴儿有什么好处 .....    | 293 | 如何培养婴儿的睡眠习惯 .....      | 305 |
| 新生婴儿如何度过伏天 .....           | 294 | 如何培养婴儿的小便习惯 .....      | 305 |
| 如何除去新生儿头皮上的乳痂 .....        | 295 | 怎样防止婴幼儿意外事故 .....      | 305 |
| 怎样给婴儿剪指、趾甲 .....           | 295 | 婴儿的运动锻炼 .....          | 306 |
| 怎样给婴儿理发 .....              | 296 | 婴儿的预防接种需注意什么 .....     | 307 |
| 婴儿的胎发一定要剪吗 .....           | 296 | 如何科学地开发新生儿大脑的潜力 .....  | 307 |
| 怎么面对婴儿昼夜颠倒 .....           | 296 | 给婴儿听音乐有什么益处 .....      | 308 |
|                            |     | 什么是手指益智法 .....         | 308 |



A pregnant woman with dark hair, wearing a white textured sweater, is shown from the waist up. She is looking down at her belly with a gentle smile. Her hands are resting on her abdomen. The background is a soft, warm-toned gradient.

# 养胎保胎应知

—  
YANG TAI BAO TAI  
YING ZHI





## 女性的最佳生育年龄是在什么时候

优生学家认为，妇女的受孕怀胎年龄以 24 岁～30 岁之间最为适宜。因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟，卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，且分娩顺利。此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果年龄过小而怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育，特别是在 35 岁以后才怀孕，难产、手术产的机会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会亦加大，且由于妇女年龄偏大，卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性亦加大。

## 男性的最佳生育年龄是在什么时候

大量研究表明，男子在 30 岁～35 岁时，产生的精子质量最高，有最强的生命力，可将最好的基因传给下一代，其中包括智力。但男子的生育年龄越大，所生孩子中先天畸形和遗传病的发病率也会增高。因此，遗传优生学家认为，男子的最佳生育年龄应比妇女的最佳生育年龄晚 1 岁～2 岁。

## 女性不孕的原因有哪些，应做哪些检查

(1) 影响卵巢产生卵子的原因：先天性因素如先天性卵巢阙如或发育不全；后天性原因如因肿瘤、炎症、手术、放射线破坏或切除了卵巢组织，不能产生卵子，引起不孕。

(2) 内分泌功能的原因：妇女患全身性疾病，如精神过度紧张或焦虑引起的神经内分泌功能失调、营养不良或维生素缺乏、急性传染病、结核病以及各种物理因素（如铅、乙醇、烟草等）造成的慢性中毒，均可引起不孕。

(3) 阻碍卵子与精子结合或阻碍受精卵着床的原因：先天性因素如无子宫、无阴道、子宫发育不良（幼稚型子宫）及子宫畸形，或阴道、处女膜闭锁等。后天性如各种生殖炎症，包括阴道炎（滴虫、霉菌、淋病等）及重度宫颈炎，均会产生大量黄脓样分泌物，影响阴道的酸碱度，不利于精子的活动和生存；结核性输卵管炎可造成输卵管管腔堵塞，均可引起不孕。其他如子宫内膜异位所致的粘连（子宫腔