

知书达礼
zhishudali 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

产前产后保健

百 科
全 书

贴心打造最健康的生活图书



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

CHAN QIAN CHAN HOU BAO JIAN BAI KE QUAN SHU

产前产后保健 百科全书

崔钟雷 主编

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司





© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

产前产后保健百科全书 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.11

(健康中国. 第2辑)

ISBN 978-7-5470-0383-1

I. 产… II. 崔… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②围产期 - 妇幼保健 - 基本知识③产褥期 - 妇幼保健 -
基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193289 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡 利

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-5470-0383-1

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

孕育生命是一个神圣而幸福的使命,每个母亲都希望拥有一个健康、聪慧的宝宝,要想使这一心愿圆满达成,就需要从孕前开始做好准备,充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识,这正是我们编写《孕产期营养百科全书》、《产前产后保健百科全书》、《妊娠 分娩 育儿》、《0-3岁育儿百科全书》的目的,为初为人父、为人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导。

《孕产期营养百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案,帮助准妈妈和新妈妈们轻松解决营养搭配的难题。

《产前产后保健百科全书》以图文并茂的方式,详细讲解了孕前的准备知识,孕期的日常生活中各方面的知识,产后的各种常见状况的预防和护理,孕期妈妈可能遇到的难题及解决问题的可行方法。

《妊娠 分娩 育儿》向准妈妈和新妈妈们提供了妊娠、分娩、育儿各个阶段中可能出现的各种问题的讲解,从生活常识、身体保健、胎教优生、科学护理和喂养等方面入手,让妈妈们度过这一特殊阶段。

《0-3岁育儿百科全书》将宝宝0-3岁的生长特征、饮食、智能开发、常见疾病等日常生活中可能遇到的各种养育知识一一讲述,希望可以成为各位父母的育儿好帮手。

相信这套书会让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。我们也诚挚的期待各位读者的回馈,您的宝贵意见将成为我们进一步完善自己的动力!

编者

CHAN QIAN CHAN HOU BAO JIAN BAI KE QUAN SHU



产前产后保健百科全书

产前产后保健

CHANQIANCHANHOUBAOJIANBAIKEQUANSHU

百科全书



目录 Contents



第一章	用心呵护妊娠期	001
第二章	安全度过分娩时刻	051
第三章	完美的产褥期	087
第四章	上班妈妈产后保健	191

第一章 用心呵护妊娠期

一、健康妊娠胸有成竹

1. 有些孕妈妈要作产前检查	/002	6. 哪些心脏病女性不能怀孕	/010
2. 孕妈妈做 B 超要谨慎	/002	7. 高血压女性能怀孕吗	/011
3. 孕期易发病症的防治	/003	8. 禁止接触放射线及长时间看电视	/012
4. 防治妊娠高血压综合征	/008	9. 妊娠期贫血的防治	/013
5. 孕期剧烈呕吐的应对	/010	10. 妊娠中毒症的防治	/013



11.营养不良影响胎宝宝健康	/014	31.孕妈妈的情绪变化	/030
12.孕妈妈要少吃补品	/015	32.孕妈妈情绪的传递	/030
13.孕妈妈要注意补充维生素	/016	33.好心情孕育好宝宝	/031
14.如何应对宫外孕	/020	34.孕妈妈心理创伤易致畸胎	/032
15.如何应对远行	/020	35.不良情绪的自我调节	/032
16.防治手指麻木无力	/021	36.孕妈妈标准体重自测	/033
17.防治妊娠性皮痒症	/021	37.胎位检查	/034
18.谨慎服用过敏性药物	/022	38.异常胎位的纠正	/035
19.妊娠期牙齿健康的重要性	/022		
20.对胎宝宝有明显危害的药物	/023		
21.孕妈妈不宜染发烫发	/024		
22.孕妈妈化妆要小心	/025		
23.孕妈妈上下楼动作有讲究	/025		
24.孕妈妈做家务有方法	/026		
25.女性第一胎不要人工流产	/026		
26.孕妈妈妊娠反应忌服药	/027		
27.正确姿势	/028		
28.忌孕妈妈过量闻汽油味	/029		
29.重视日常小动作	/029		
30.乘坐交通工具的注意事项	/029		



39.前置胎盘	/035
40.羊水量自测	/037
41.监测生命律动	/038
42.过期妊娠有哪些危害	/039

二、胎宝宝教育关键期

1.光照胎教	/042
2.运动胎教	/042
3.读书胎教	/043
4.语言胎教	/044
5.情感胎教	/044
6.美感胎教	/045
7.音乐胎教	/045



三、孕妈妈运动更健康

1.孕妈妈运动保健康	/046
2.孕妈妈的有氧运动	/047
3.孕晚期保健操	/048
4.助产保健操	/049

第二章

安全度过分娩时刻

一、分娩知识早储备

1.孕妈妈的体形与难产的关联	/052
2.孕妈妈需住院待产的情况	/052
3.胎宝宝窘迫及原因	/053
4.如何处理早期破水	/054
5.孕妈妈去医院的时机	/056
6.分娩的征兆	/056
7.临产时宫缩的规律	/057



目录 CONTENTS

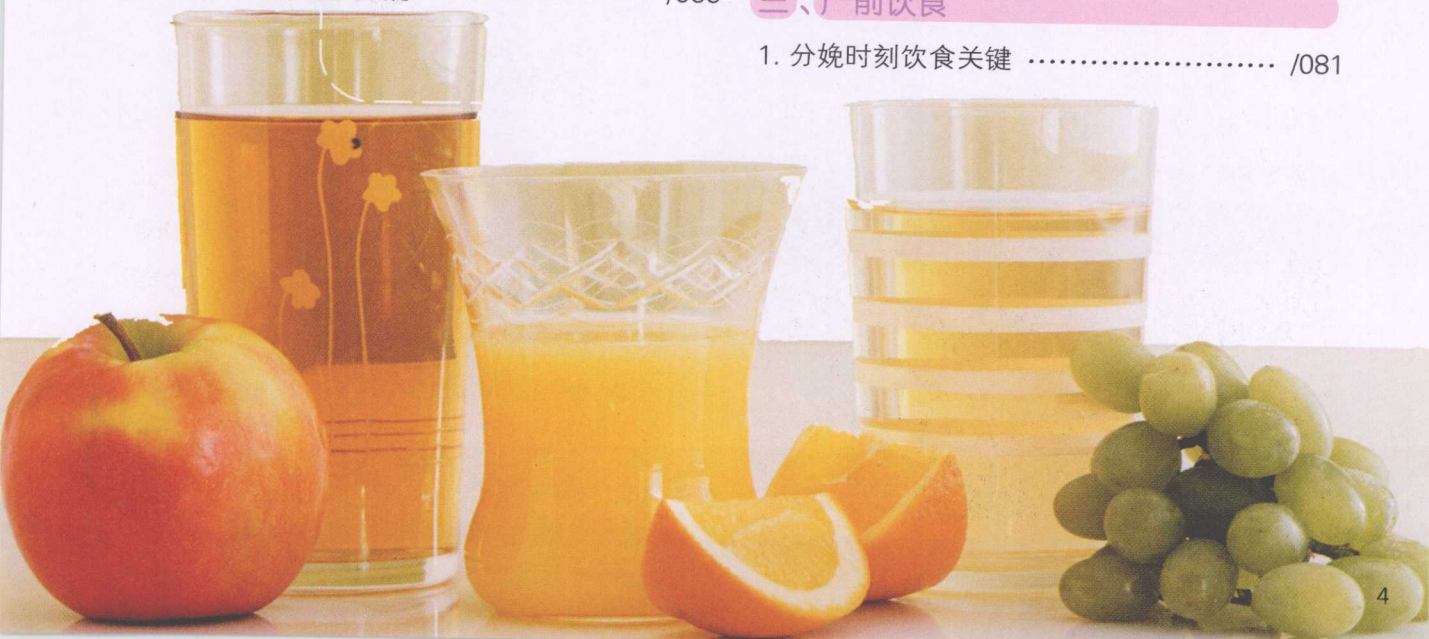
8. 分娩三要素	/057
9. 分娩时的食物准备	/058
10. 临产前不可憋大小便	/058
11. 分娩时孕妈妈切忌喊叫	/059
12. 分娩的三个产程	/060
13. 各产程的关键	/061
14. 分娩呼吸法	/063
15. 分娩异常情况的急救	/063
16. 产前饮食方法	/064
17. 临产前的体力储备	/065
18. 产前饮食调养	/065
19. 巧克力适宜产前食用	/066
20. 充分准备,迎接分娩	/066

二、分娩方式

1. 自然分娩	/067
2. 无痛分娩	/068
3. 特殊分娩	/069
4. 剖宫产适应征	/070
5. 应对早产	/071
6. 应对难产	/072
7. 全面了解催生	/073
8. 加压助产有利弊	/076
9. 器械的辅助生产	/077
10. 直面产科麻醉	/078
11. 掌握剖宫产全过程	/080

三、产前饮食

1. 分娩时刻饮食关键	/081
-------------------	------





2.分娩时刻的食物选择 /081

四、产前食谱搭配

人参粥	/082
黄芪小米粥	/082
花生米粥	/082
大枣人参汤	/083
清炖牛肉	/083
海带排骨汤	/083
凉拌苦瓜	/084
凉拌素什锦	/084
红烧带鱼	/084
芹菜炒肉丝	/085
糖醋藕片	/085
口蘑鸡片	/085
炆腰片	/086
肉炒百合	/086

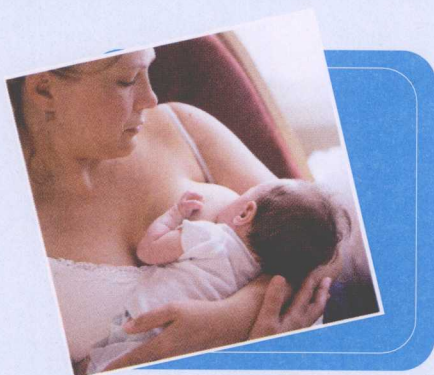


第三章

完美的产褥期

一、一分为二的变化

1.产后子宫的变化	/088
2.月经、排卵的变化	/088
3.乳房的变化	/089
4.血液循环的变化	/089



二、完美坐月子

1.新妈妈多久可出院	/090
2.产褥期的划界	/090
3.产褥期的注意事项	/091
4.产褥期的保健与用药	/092
5.产褥期护理误区	/093
6.产褥期的劳逸结合	/093



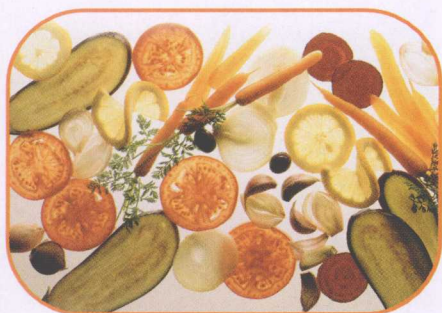
- 7. 产后恶露如何护理 /094
- 8. 产后会阴的清洁工作 /094
- 9. 产后乳房的护理 /095
- 10. 乳头皲裂的护理 /096
- 11. 产后子宫脱垂的护理 /097
- 12. 阴道松弛的纠正措施 /098
- 13. 会阴撕裂的护理 /100
- 14. 产后乳房胀痛的护理 /101



- 15. 产后易出汗的原因 /101
- 16. 产后尿失禁的原因 /102
- 17. 产后尿潴留的解决办法 /102
- 18. 产后不宜马上入睡 /103
- 19. 新妈妈卧室空气要畅通 /103
- 20. 新妈妈产后检查的重要性 /103
- 21. 新妈妈不宜多看电视 /104
- 22. 新妈妈不可滥用中药 /105



- 23. 新妈妈不宜多看书 /105
- 24. 新妈妈不宜长时间仰卧 /106
- 25. 新妈妈不宜睡过软的床 /106
- 26. 产后多久可以发生性行为 /106
- 27. 产后恢复期性生活禁忌 /107
- 28. 新妈妈如何刷牙 /108
- 29. 新妈妈洗澡的注意事项 /108
- 30. 新妈妈开奶的时机 /110
- 31. 剖宫产后要注意的问题 /110
- 32. 区分肚子痛和产后腹痛 /111
- 33. 产后早期出血 /111
- 34. 产后晚期出血 /112
- 35. 新妈妈会有哪些不适症状 /113
- 36. 新妈妈洗脚的问题 /114
- 37. 月子里如何吃水果 /114



- 38.来自丈夫的关爱 /115
- 39.夏天坐月子要防中暑 /116
- 40.饮食调理防中暑 /116
- 41.夏天坐月子可以吃西瓜吗 /117
- 42.产后第一次排泄很重要 /117
- 43.新妈妈坐月子姿势有讲究 /118

三、产褥期饮食关键点

- 1.产褥期饮食原则 /118
- 2.新妈妈蛋白质的补充 /119
- 3.新妈妈要补充钙、铁 /119
- 4.新妈妈要多吃蔬菜、水果 /120
- 5.新妈妈要避免的食物 /121
- 6.新妈妈增乳饮食法 /122
- 7.新妈妈吃鸡蛋的秘密 /123
- 8.新妈妈要多吃鲤鱼、鲫鱼 /124
- 9.新妈妈恢复食物 /124

四、增乳食谱

- 十全大补鸡汤 /126
- 鱼丁豌豆仁 /126
- 虾仁炒百合 /126
- 鳗鱼当归黄芪汤 /127
- 虾仁豆腐 /127

目录 CONTENTS

山药紫米甜粥	/127
银耳黄豆鲫鱼汤	/128
当归羊肉汤	/128
鲫鱼汤	/128
黑豆芝麻泥鳅汤	/129
金针黄豆排骨汤	/129
鲫鱼丸子汤	/129
猪骨菠菜汤	/130
蛤蚧莲藕排骨汤	/130

五、补血食谱

紫米红豆甜汤	/131
银耳猪肝粥	/131
猪肝豆腐汤	/131
豆苗炒牛肉	/132
西红柿洋葱炖肉	/132
冰糖山药	/132
菠菜炒猪肝	/133
青笋炒肉	/133
糯米甜藕粥	/134
猪肝芥菜汤	/134
藕拌黄花菜	/134
酿茄墩	/135





干炸带鱼	/135
糖醋黄花鱼	/136
清炒油菜	/136
莴笋炒肉片	/137
清蒸黄花鱼	/137
海米油菜心	/137
香肥带鱼	/138



六、新妈妈知识启蒙

1.母乳喂养时间的安排	/139
2.正确的喂奶姿势	/139
3.母乳喂养的宝宝最健康	/140
4.母乳中的珍贵营养成分	/142
5.充足的乳汁	/143
6.科学的人工喂养	/144

7.喂宝宝牛奶要注意的问题	/145
8.奶瓶喂宝宝要注意的问题	/147
9.怎样消毒宝宝的奶瓶	/148
10.准确掌握宝宝的啼哭	/149
11.未成熟儿的特征	/150
12.何为产瘤	/151
13.生理性体重下降的原因	/151
14.何为“脱水热”	/151
15.新生儿为什么无尿	/152
16.什么是新生儿黄疸	/152
17.宝宝乳腺肿胀和阴道出血	/153
18.宝宝有马牙、板牙正常吗	/153
19.宝宝皮肤上的色素、红斑	/153
20.宝宝脐带护理的关键	/154





21. 宝宝吐奶如何应对 /154
22. 辨别宝宝大小便是否正常 /155

七、心理保健课堂

1. 何为产后忧郁症 /155
2. 产后心理的调试 /156
3. 导致产后忧郁的缘由 /157
4. 营造产后美丽心情 /158
5. 老公的帮助 /159
6. 老公的支持 /160
7. 新爸爸的产后抑郁 /161
8. 产后抑郁的饮食关键 /162

八、防产后抑郁食谱

- 橙汁素蜜腿 /165
- 卤柳叶鱼 /165



- 蒜香鱼片汤 /165
- 奶酪鲑鱼卷 /166
- 豆豉牛肉 /166
- 芥菜黄鱼 /166

九、靓丽新妈妈再现

1. 产后身材恢复概述 /167
2. 产后保健操 /167



3. 新妈妈产后锻炼的益处 /171
4. 产后减肥要注意 /172
5. 平坦腹部的恢复 /173
6. 哺乳的瘦身功效 /174
7. 产后肌肤的护理 /175
8. 食物祛斑 /177
9. 产后脱发 /178
10. 产后排毒瘦身 /179



十、产后祛斑食谱

- 金橘柳橙汁 /181
- 彩椒番茄炖猪蹄 /181
- 香橙菠萝汁 /181
- 奶汁猕猴桃 /182
- 红枣银耳汤 /182
- 梅汁西红柿 /182
- 开胃素色拉 /182
- 胡萝卜溜白菜 /183
- 黄瓜炒红薯 /183

十一、产后防脱发食谱

- 黑豆汤 /184
- 菇笋烤肉卷 /184

- 彩椒炒牛肉 /184
- 鲈鱼汤 /185
- 芝麻山药粥 /185
- 口水鸡 /185
- 腰果炒西兰花 /186

十二、产后瘦身食谱

- 菠菜玉米羹 /186
- 芦笋炒肉丝 /187
- 荷叶豆炒肉片 /187
- 金针菇炒油菜 /188
- 青椒炒菜花 /188
- 芒果柠檬汁 /188
- 美味桂花鱼 /188
- 西瓜皮炒肉丝 /189
- 芦笋炒虾仁 /189
- 凉拌木耳 /190



第四章

上班妈妈产后保健

一、妈妈上班,宝宝怎么办

1. 上班妈妈如何喂母乳 /192
2. 上班妈妈如何保证母乳优质 /194
3. 上班族妈妈如何断奶 /195
4. 宝宝断奶后吃什么 /197
5. 宝宝断奶后的喂养原则 /198
6. 上班妈妈必备的哺乳用具 /199

二、上班族妈妈的调养

1. 上班族妈妈要养眼 /200
2. 上班族新妈妈易肠胃不适 /203



3. 上班族妈妈注意饮食营养 /205
4. 上班妈妈的心理自我保健 /206
5. 上班妈妈应有效分配时间 /208
6. 如何应对宝宝哭闹 /210
7. 新妈妈重返职场 /215
8. 上班新妈妈应对职业危机 /216
9. 上班新妈妈的压力来源 /218
10. 新妈妈寻找快乐的方法 /219
11. 白领妈妈的隐形忧虑 /221
- 附录 /224