

健康中国



知书达礼
zhishudali 典藏



知名孕产教授李伯如权威指导

图解 孕产妇保健



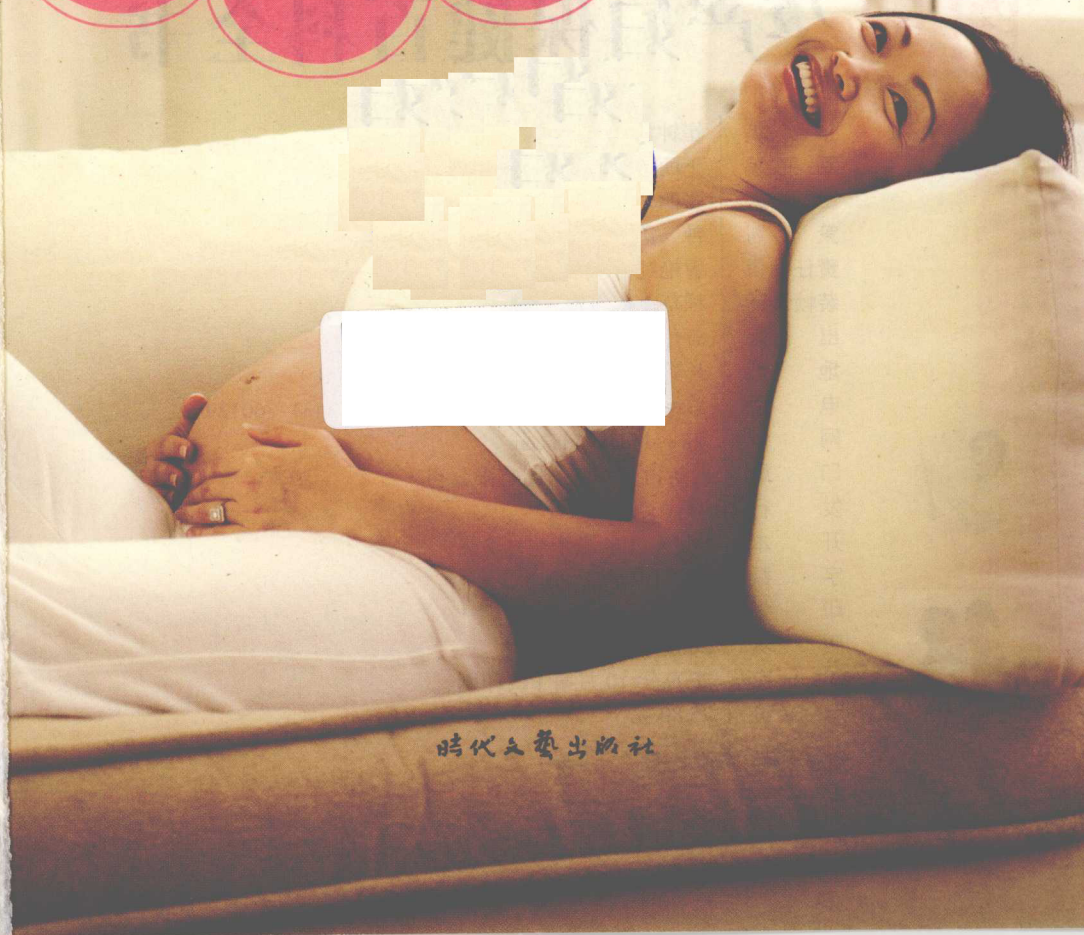
百科全书

时代文艺出版社

图解

孕产妇保健 百科全书

崔钟雷 主编



时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

图解孕产妇保健百科全书 / 崔钟雷主编. — 长春: 时代文艺出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5387-2798-2

I. 图… II. 崔… III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 图解②产妇 - 妇幼保健 - 图解 IV. R715.3-64


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 161718 号



健 / 康 / 中 / 国



图解孕产妇保健百科全书

主 编	崔钟雷
副 主 编	王丽萍 于海燕
出 品 人	张四季
策 划	钟 雷
责任编辑	曾艳纯
装帧设计	稻草人工作室 
出 版 社	时代文艺出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011
电 话	总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952
网 址	www.shidaichina.com
印 刷 厂	廊坊市兰新雅彩印有限公司
发 行 社	时代文艺出版社
开 本	889 × 1194 毫米 1/32
字 数	250 千字
印 张	15
版 次	2009 年 10 月第 1 版
印 次	2009 年 10 月第 1 次印刷
定 价	25.80 元

版权所有 翻版必究





前言



Foreword

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,要想达成这个美好的心愿,就需要从孕前开始作好准备,充分掌握关于孕产期饮食、保健、胎教、育儿等方面的知识。

为了给初为人父、人母的年轻夫妇提供全面、科学、准确的育儿指导,我们特编写了《图解孕产妇保健百科全书》、《胎教优生百科全书》、《孕产期健康饮食百科全书》、《0~3岁育儿知识百科全书》、《0~3岁饮食百科全书》、《0~4岁智能开发百科全书》这六本书。

其中,《图解孕产妇保健百科全书》以图文并茂的方式,详细讲解了孕前、孕期、产褥期等各方面的知识,保证孕妈妈顺利度过孕产期;《胎教优生百科全书》向准爸爸和准妈妈详细介绍各种胎教知识,根据不同月龄,详细列出各种胎教的具体实施方法及孕妈妈的保健知识,帮您打造最健康、最聪明的宝宝;《孕产期健康饮食百科全书》为孕产期的妈妈们提供了科学、丰富的饮食营养方案,以帮助孕妈妈们轻松解决营养搭配的难题;《0~3岁育儿知识百科全书》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;《0~3岁饮食百科全书》向爸爸妈妈们讲解婴幼儿健康成长所需要的营养元素,针对不同月份的婴儿进行科学喂养的指导,还特别推出了有助于婴幼儿智力提高的营养菜谱;《0~4岁智能开发百科全书》指导父母们在宝宝大脑智力开发的关键时期,如何运用科学的方法,激发宝宝的智力潜能,内容包括智商、心理、语言、运动、音乐等多方面的智能训练方法。

真诚地希望这套“健康中国”系列丛书的面世,让更多家庭实现优生、优育、优教的美好愿望。

TU JIE



YUN CHAN FU BAO JIAN



BAI KE QUAN SHU





目 录

CONTENTS

第一章 孕前准备



一、常识知多少

- | | | |
|-----------------------------|----|--------------------|
| 1.最佳受孕年龄 | 20 | |
| 2.最佳受孕季节 | 21 | |
| 3.怎样计算排卵期 | 21 | |
| 4.孕前生物钟的调节及生物钟的
算法 | 24 | |
| 5.选择胎宝宝的性别 | 27 | |
| 6.宝宝的智力与遗传的关系 | 29 | 11.如何治疗男性不育 |
| 7.暂缓受孕的情况 | 31 | 12.女性不孕的表现 |
| 8.不宜怀孕的情况 | 32 | 13.如何治疗女性不孕 |
| 9.何谓不孕不育 | 33 | 14.如何成功受孕 |
| 10.男性不育的原因 | 34 | 15.人工受孕及其成功率 |
| | | 35 |
| | | 36 |
| | | 38 |
| | | 39 |
| | | 42 |



二、行动倒计时

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. 提前一年作全身健康检查 ... 43 | 5. 提前 6 个月看牙 46 |
| 2. 提前 11 个月注射乙肝疫苗 ... 44 | 6. 提前 3 个月补充叶酸 46 |
| 3. 提前 10 个月改变不良生活
习惯 45 | 7. 可以提前 3 个月注射的
其他疫苗 47 |
| 4. 提前 8 个月注射风疹疫苗 ... 45 | 8. 提前 1 个月刷牙 49 |

三、一切为了宝宝

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 孕前生理功能调适及锻炼 ... 50 | 7. 和谐的性生活 59 |
| 2. 孕前营养调整 51 | 8. 为宠物搬家 60 |
| 3. 孕前要慎重服药 53 | 9. 负责的准父母不要吸烟 60 |
| 4. 制订完美的怀孕计划 54 | 10. 负责的准父母不要喝酒 ... 62 |
| 5. 孕前心理 55 | 11. 清洗果蔬有方法 64 |
| 6. 准爸爸要注意的事 57 | |

第二章 孕期保健



一、孕妈妈保健

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. 定期检查 66 | 4. 禁止接触有毒物品 68 |
| 2. 避免室内噪声危害 66 | 5. 禁止接触放射线及长时间
看电视 69 |
| 3. 避免光源的危害 67 | |



目录

CONTENTS



6.地毯对孕妈妈的危害	69	19.孕妈妈不宜染发或烫发 ...	81
7.孕妈妈就寝有讲究	70	20.孕妈妈应避免静电危害 ...	82
8.孕妈妈的衣着打扮	71	21.孕妈妈要慎用风油精	83
9.如何选择床上用品	73	22.孕妈妈如何清洁外阴	83
10.温馨的居室环境	74	23.正确预防孕妈妈贫血	84
11.重视日常小动作	75	24.孕妈妈要注意补钙	85
12.上班孕妈妈的注意事项 ...	76	25.补钙过量对胎宝宝 健康不利	86
13.哪些孕妈妈应作产前诊断 ...	76	26.孕妈妈宜穿背带裤	86
14.孕妈妈应定期化验尿蛋白 ...	78	27.孕中期的性生活	87
15.怀孕早期应作白带检查 ...	78	28.孕妈妈要加强冬季保健 ...	88
16.孕期作B超检查须谨慎 ...	79	29.孕妈妈如何计算标准体重 ...	89
17.孕期慎作胎儿镜检查	80	30.孕期牙齿疾病防治	90
18.孕早期的性生活	81	31.孕期常见病症及防治	92
		32.使用家电须谨慎	100
		33.怀孕中期家居须知	101
		34.温馨的家庭氛围	103
		35.孕中期乘坐交通工具的 注意事项	104



CONTENTS



- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 36.服用过敏性药物须谨慎 ... 105 | 45.孕晚期的性生活 117 |
| 37.孕期如何养发 106 | 46.孕晚期的注意事项 118 |
| 38.孕期肾结石的防治 107 | 47.如有远行如何应对 119 |
| 39.妊娠高血压综合征的防治 ... 108 | 48.妊娠反应的十种情况 120 |
| 40.夏夜露宿纳凉对孕妈妈的
危害 113 | 49.孕期剧烈呕吐的应对 121 |
| 41.乳房保健不可马虎 113 | 50.宫外孕的解决方法 122 |
| | 51.孕期贫血的防治 123 |
| | 52.妊娠中毒症的防治 124 |
| | 53.妊娠期的羊水量 125 |
| | 54.手指麻木无力的防治 128 |
| | 55.肥胖孕妈妈的保健 128 |
| | 56.瘦弱孕妈妈的保健 129 |
| | 57.矮小孕妈妈的保健 131 |
| | |
| | 二、胎宝宝保健 |
| 42.妊娠性皮痒症 115 | 1.感受生命的律动 132 |
| 43.及时查胎位 116 | 2.胎宝宝教育 134 |
| 44.孕妈妈的体形与难产的
关联 116 | 3.对胎宝宝有明显危害的药物 ... 141 |
| | 4.营养不良对胎宝宝的影响 ... 142 |





目录

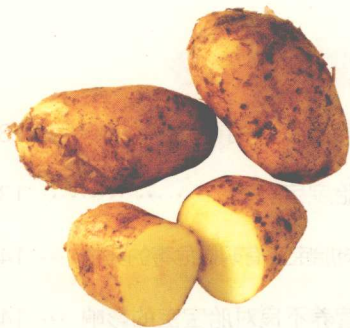
CONTENTS



- 5.前置胎盘的简述 143
- 6.胎位异常的纠正方法 145
- 7.胎盘早期剥离的原因及类型 ... 146
- 8.胎宝宝窘迫及原因 148
- 9.特殊胎宝宝 150

三、饮食保健

- 1.饮食须知 151
- 2.孕妈妈不宜缺糖 153
- 3.孕妈妈不宜吃过多的补品 ... 154
- 4.孕妈妈适宜吃的食物 156
- 5.孕妈妈需补充适量维生素 ... 159
- 6.马铃薯可增进食欲 166



四、心理保健

- 1.妊娠期情绪变化 167
- 2.孕早期心理保健的措施 168
- 3.孕妈妈的情绪对胎宝宝的
影响 172
- 4.孕期应保持好情绪 173
- 5.孕妈妈心理受创易致畸胎 ... 175
- 6.紧张焦灼情绪的调节 176

五、运动保健

- 1.孕妈妈运动促健康 178
- 2.有氧运动 179
- 3.教你做运动 181
- 4.手指健脑操 184

六、孕妈妈保健操

- 1.孕三月保健操 185
- 2.孕四月保健操 186
- 3.孕五月保健操 187

CONTENTS



4.孕六月保健操	189	炒黄豆芽	202
5.孕七月保健操	190	鸡肉卤饭	203
6.孕八月保健操	191	拌三鲜	204
7.孕九月保健操	192	鳝鱼丸清汤	204
8.孕十月保健操	193	龙眼白果粥	205
9.助产保健操	195	芝麻鲤鱼条	205
		虾仁酿豆腐	206
		核桃肉糯米粥	207
		三色豆腐羹	207
		柿椒炒墨斗鱼	208

七、保健食谱

八宝饭	199
熘肝尖	200



鱼头汤	200
养血粥	201
香菇炒西兰花	202

第三章 临产备战



一、临产准备

1.心理备战	210
2.一切具备	211
3.孕妈妈何时需要去医院 ...	213
4.临近分娩的征兆	214



目录

CONTENTS



二、分娩过程

- 1. 分娩常识 216
- 2. 分娩的三个产程 218
- 3. 分娩时的注意事项 219
- 4. 分娩时的正确呼吸法 222
- 5. 分娩时的异常情况 223
- 6. 自然分娩 225
- 7. 无痛分娩 226



- 8. 特殊分娩 228
- 9. 需要采取剖宫产的情况 ... 230
- 10. 早产及应对策略 233
- 11. 难产及应对策略 234

第四章 产后指南



一、新妈妈保健

- 1. 新妈妈要在医院住多久 ... 238
- 2. 产后多长时间为产褥期 ... 238
- 3. 产褥期的注意事项 242
- 4. 产褥期的保健与用药 243
- 5. 产褥期的护理误区 244
- 6. 产褥期的饮食原则 245
- 7. 产褥期应劳逸结合 247
- 8. 产后母体的变化 248
- 9. 产后恶露的护理 250
- 10. 如何保持会阴清洁 251
- 11. 产后乳房的护理 253
- 12. 乳头皲裂的护理 255
- 13. 产后子宫脱垂的护理 256
- 14. 会阴撕裂的护理 259
- 15. 产后乳房胀痛的护理 261
- 16. 产后出汗多的原因 262

CONTENTS



- 17. 产后尿失禁的原因 263
- 18. 产后尿潴留的处理 264
- 19. 新妈妈如何选择衣服 265
- 20. 新妈妈应经常梳头 267
- 21. 新妈妈洗澡的注意事项 ... 268
- 22. 新妈妈应怎样刷牙 270
- 23. 产后不宜马上入睡 271
- 24. 产后要及时下地活动 272
- 25. 新妈妈的卧室不要常
 关门闭窗 273



- 26. 新妈妈什么时候可以出屋 ... 274
- 27. 新妈妈应注意预防感冒 ... 274
- 28. 新妈妈应重视产后检查 ... 275

- 29. 新妈妈不宜多看电视 277
- 30. 新妈妈不宜滥用中药 278
- 31. 新妈妈不宜多看书 278



- 32. 新妈妈不宜长时间仰卧 ... 279
- 33. 新妈妈不宜睡软床 280
- 34. 剖宫产后的自我护理 ... 280
- 35. 剖宫产前后四不宜 282
- 36. 产后多久可以发生
 性行为 283
- 37. 产后阴道松弛的
 纠正措施 286



目录

CONTENTS



38. 产后避孕可以采取的有效措施 288
39. 产后什么时候恢复月经 ... 289
40. 产后恢复期的性生活
有哪些禁忌 290

二、新生儿保健

1. 母乳喂养是宝宝最好的选择 ... 292
2. 母乳中珍贵的营养成分 ... 295



3. 怎样安排母乳喂养时间 ... 296
4. 正确的喂奶姿势 297
5. 怎样保证妈妈有足够的
乳汁 299
6. 怎样进行人工喂养 302
7. 喂宝宝牛奶要注意的问题 ... 303

8. 用奶瓶喂宝宝应注意的
问题 305
9. 宝宝的奶瓶怎样消毒 307

三、饮食保健

1. 产后初期的饮食原则 308
2. 新妈妈要补充蛋白质 309
3. 新妈妈要注重补充钙和铁 ... 310
4. 产后恢复期饮食调养原则 ... 312
5. 新妈妈要多吃蔬菜和水果 ... 314
6. 产后可多吃山楂 315
7. 产后可多吃桂圆 316
8. 新妈妈应避免食用哪些食物 ... 316
9. 阴血亏虚类新妈妈如何选择
食物 320
10. 阴虚火旺类新妈妈如何选择
食物 320
11. 阳气虚弱类新妈妈如何选择
食物 321



12. 新妈妈增加乳汁的营养素和

食物 322

13. 新妈妈是否可以多吃鸡蛋 ... 323

14. 多吃鲤鱼、鲫鱼好处多 ... 325

四、心理保健

1. 产后忧郁症 326

2. 产后心理健康调试 327

3. 产后抑郁的 6 种原因 330

4. 营造产后好心情的方法 ... 331

5. 在家人的帮助下渡过难关 ... 335

6. 钙质、海鱼可防产后抑郁 ... 336

7. 新爸爸也应预防产后抑郁症 ... 337



五、运动保健

1. 产后保健操 339

2. 产后如何恢复原本的身材 ... 347

3. 新妈妈参加锻炼的好处 ... 348

六、保健食谱

黄芪党参红枣炖鸡 349

清炖鲫鱼 350

黄豆排骨汤 350

鸡胗炒芹菜 351

八宝鲜汤 352

清炖甲鱼 353

人参煲母鸡 354

青椒牛肉 355

清汤羊肉 355

红枣薏米汤 356

何首乌粥 356

素炒豆苗 358

花生炖猪蹄 358



目录

CONTENTS



美颜苹果汤	359
豆腐炒油菜	360
蛤蜊排骨汤	360
银耳莲子汤	361
蒜薹炒鱿鱼	362
冬瓜甲鱼汤	362
红豆大米粥	363
干煸芸豆	364
芦笋虾仁	364
排骨玉米汤	365
黄豆红枣牛肉汤	366



第五章 特殊妈妈孕产保健

一、大龄妈妈

1. 最佳怀孕年龄	368
2. 大龄也可做妈妈	369
3. 孕前准备工作	370
4. 孕前检查项目	371
5. 大龄妈妈的生育风险	375
6. 孕前营养方案	377
7. 孕前补充叶酸	379
8. 从孕前开始运动	380
9. 怀孕的最佳季节	381
10. 初次怀孕要注意	382
11. 大龄孕妈妈慎对 流产问题	383
12. 重视营养, 控制体重	384
13. 饮食习惯影响胎宝宝	384
14. 预防先天愚型综合征	386
15. 不可忽视产前检查	387



- 16. 如何保持职业形象 388
- 17. 产后 24 小时护理 389
- 18. 大龄妈妈哺乳问题 392
- 19. 大龄妈妈产后恢复操 394
- 20. 大龄妈妈产后饮食禁忌 ... 396

二、心脏病妈妈

- 1. 育龄女性高发心脏病种类 ... 397
- 2. 慎重对待怀孕 398
- 3. 患心脏病的女性能怀孕吗 ... 401



- 4. 哪些心脏病患者不能怀孕 ... 403
- 5. 心脏病患者怀孕的注意事项 ... 404
- 6. 心脏病孕妈妈要定期
进行产检 405

- 7. 早期心衰的防治 406
- 8. 睡眠的重要性 409
- 9. 心脏病孕妈妈饮料——
柠檬茶 410
- 10. 心脏病孕妈妈的
饮食原则 410

三、多胞胎妈妈

- 1. 何为多胞胎 411
- 2. 生育多胞胎的危险 412
- 3. 多胞胎为何越来越多 414
- 4. 多胞胎孕妈妈注意事项 ... 415
- 5. 产前准备 417



目录

CONTENTS



四、糖尿病妈妈

1. 孕前糖尿病评估 419
2. 糖尿病患者能怀孕吗 421
3. 糖尿病与妊娠 423
4. 育龄糖尿病女性须知 425
5. 糖尿病患者的饮食调配 ... 426
6. 糖尿病患者的饮食误区 ... 428
7. 糖尿病患者应该喝什么 ... 432



8. 糖尿病孕妈妈运动有讲究 ... 433
9. 糖尿病孕妈妈运动
 注意事项 435
10. 糖尿病孕妈妈不宜晨练 ... 435

11. 不宜从事运动的

- 糖尿病患者 436

五、血液病妈妈

1. 缺铁性贫血与妊娠 437
2. 易患贫血的女性 439
3. 血液病患者能不能怀孕 ... 441
4. 地中海型贫血患者
 能不能怀孕 443
5. RH 阴性血型的孕妈妈
 该怎么办 444
6. 白血病患者可以怀孕吗 ... 445

六、妇科病妈妈

1. 患有阴道炎能怀孕吗 446
2. 患阴道炎的育龄女性
 注意事项 447
3. 患宫颈糜烂能怀孕吗 448
4. 如何治疗宫颈糜烂 451