

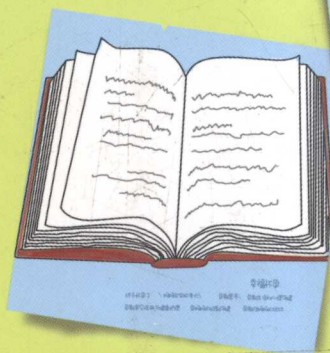
全彩图解手把手孕育系列丛书

全方位孕产妇 护理全书



母婴护理专家

董瑞雪 主编



YZLI 0890088461

妈妈的健康
就是宝宝的幸运

提高身体素质，创造良好的受孕环境

加强营养，使胎儿的健康更有保障
帮产后妈妈快速、健康地恢复美丽身材
教新妈妈细心呵护新生儿

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

全彩图解手把手孕育系列丛书

全方位孕产妇 护理全书

母婴护理专家
董瑞雪 主编



YZLI 0890088461

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

全方位孕产妇护理全书 / 董瑞雪主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5384-5114-6

I. ①全… II. ①董… III. ①孕妇—护理—基本知识
②产妇—护理—基本知识 IV. ①R473.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 259486 号

全方位孕产妇护理全书

主 编 董瑞雪
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 杨超然 任思诺
模 特 刘佩殊 卢 莎 丽 子 小 依 金雨歆 苑 鑫 汲春晓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5114-6

定 价 29.90元

如有印装质量问题可 寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

PREFACE

前言

怀孕，是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，同时在这奇妙的280天，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

本书科学、全面的为年轻夫妻介绍孕产期的保健护理常识。从计划怀孕到孕期十个月，再到养育新生儿宝宝，每个阶段我们都为你做了周详的计划和详细的知识解读，供新爸爸新妈妈阅读、学习。

同时本书还将传统坐月子方法进行了科学系统的更新，结合现代健康生活的新观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解如何科学健康的坐月子。

生命从最初形态的受精卵开始，胎儿在母体子宫内要经过10个月漫长的过程，这就需要未准妈妈做好这个心理准备，同时还要做好身体上的准备。在妊娠期准妈妈会在身体上发生巨大的变化，要正视这些变化，要知道哪些事情可以做，哪些事情在怀孕期间不能做。在饮食上，要注意哪些食物可以吃，哪些食物会准妈妈身体不利甚至会导致流产；在运动上，要注意适可而止，哪些运动做了会对孕妇有好处，哪些不适合孕妇做等等。通过对本书的阅读，对以上内容都会做好心中有数。

由于知识水平有限，在编写时难免出现纰漏，所以请读者朋友们在阅读的同时，给予我们宝贵的意见和建议，以便再版时，加以改正！



CNTENTS

第一篇 有备而孕

第一章

怀宝宝要提前做好准备

22 孕前不可不知的孕产知识

22 选择最理想的受孕时机

- 22 生育的最佳年龄
- 23 怀孕的最佳季节
- 23 最佳的受孕时间

24 掌握正确的排卵期

- 24 数字推算法
- 24 基础体温测定法
- 25 排卵试纸测量法

25 掌握受孕诀窍

- 25 心情愉悦容易受孕
- 25 传统体位更易受孕

25 有家族病史不宜生育的状况

26 受孕前要控制体重

- 26 合理调整饮食
- 26 不要过度节食
- 26 孕前加强锻炼

26 物质准备要齐全

- 26 了解家庭的收入情况
- 27 计算所需开支
- 27 要有提前的经费预算

27 破坏精子质量的因素

- 27 环境污染
- 27 辐射
- 27 吸烟酗酒
- 28 缺少微量元素
- 28 熬夜
- 28 温度过高
- 28 肥胖

29 绕开遗传病的雷池

- 29 要重视婚前检查
- 29 需谨慎的生育状况

30 备孕计划表

31 遗传与优生

31 宝宝长大了会像谁

- 31 血型与遗传关系
- 31 半数以上概率的遗传

32 接近百分之百的遗传

- 32 肤色
- 33 下颚

(33) 双眼皮

(33) 耳朵

(33) 秃顶

33 影响现代女性优生的黑名单

(33) 减肥过度可导致排卵停止

(34) 女性吸烟容易导致流产

(34) 酒精容易导致染色体畸变

(34) 妇科病也影响优生

第二章

做好心理和身体上的准备

36 做好心理保健

36 做好怀孕的心理准备

(36) 认识责任与义务

(36) 平静心情

(36) 学习妊娠知识

37 接受变化

(37) 拉拢婆婆

(37) 请教同事

(37) 依靠“闺蜜”

38 一定要做好身体上的准备

38 要做好孕前检查

(38) 女性孕前检查

(39) 男性孕前检查

40 提前进行疫苗注射

(40) 水痘疫苗

(40) 乙肝疫苗

(40) 风疹疫苗

(40) 流感疫苗

40 孕前必须治疗的疾病

(40) 心脏病

(41) 肝炎

(41) 肾脏病

(41) 结核病

(41) 贫血

(41) 高血压

(41) 糖尿病

42 用药需谨慎

42 夫妻用药需谨慎

(42) 提前6个月停用避孕药

(42) 服药期间怀孕胎儿易畸形

(42) 丈夫用药对胎儿也有影响

43 西药

(43) 抗生素类

(43) 解热镇静药

(43) 抗肿瘤药

(43) 维生素及其他

43 中药

44 孕前营养需求

44 未准妈妈孕前6个月需加强营养

(44) 孕前补碘

(44) 补充叶酸

(45) 孕前补锌

CONTENTS

45 未准爸爸也要补充营养

45 蛋白质

45 矿物质和微量元素

45 孕前避免这些不良的饮食

45 避免过食辛辣食物

45 避免过食高糖食物

46 孕前宜吃的食物

46 五谷杂粮

46 海产品

46 黑木耳

46 花生

46 核桃

46 芝麻

第三章

私密事情公开讲

48 什么是不孕不育

48 女性不孕的原因

48 卵巢异常

48 子宫功能异常

48 输卵管阻塞

48 导致女性不孕的行为

48 多次人工流产导致不孕

49 心理压力过大会引发闭经

49 长期吸烟影响子宫

49 经期性爱会导致不孕

49 男性不育的原因

49 精子运送障碍

49 自身免疫因素

50 导致男性不育的行为

50 性生活过于频繁

50 泡氧吧

50 过于频繁打手机

51 关于人工授精

51 试管婴儿

51 人工受精

第二篇

幸福怀孕 进行时

第一章

终于怀孕了

54 怎么知道自己怀孕了

54 如何判断自己是否怀孕

54 早孕试纸测试法

55 测基础体温法

- 55 宫颈黏液
- 55 黄体酮试验
- 55 B超检查

56 怀孕后的早期反应

- 56 停经
- 56 恶心呕吐
- 56 发生倦怠嗜睡
- 56 小便增多
- 57 乳房出现变化
- 57 胃口改变

58 体检备忘录

58 准妈妈的产检

- 58 每月一次定期检查
- 58 每次产检详解

60 选择医院

- 60 如何选择医院
- 61 妇幼保健院
- 62 综合性医院

第二章

准妈妈与胎儿的变化

64 欣喜在1月：播种生命的种子

64 准妈妈的身体变化

- 64 第一周
- 64 第二周
- 64 第三周
- 64 第四周

65 胎儿的发育

- 65 第一周
- 65 第二周
- 65 第三周
- 65 第四周

66 不安在2月：幸福与不安的交织期

66 准妈妈的身体变化

- 66 第五周
- 66 第六周
- 66 第七周
- 67 第八周

67 胎儿的发育

- 67 第五周
- 67 第六周
- 67 第七周
- 68 第八周

69 难关在3月：身体疼痛期

69 准妈妈的身体变化

- 69 第九周
- 69 第十周
- 69 第十一周
- 70 第十二周

70 胎儿的发育

- 70 第九周
- 70 第十周
- 70 第十一周
- 71 第十二周

CNTENTS

72 欣慰在4月：进入怀孕的黄金期

72 准妈妈的身体变化

(72) 第十三周

(72) 第十四周

(73) 第十五周

(73) 第十六周

73 胎儿的发育

(73) 第十三周

(74) 第十四周

(74) 第十五周

(74) 第十六周

75 呵护在5月：可以感受到轻微的胎动

75 准妈妈的身体变化

(75) 第十七周

(75) 第十八周

(76) 第十九周

(76) 第二十周

76 胎儿的发育

(76) 第十七周

(76) 第十八周

(77) 第十九周

(77) 第二十周

78 快乐在6月：孕期不适一扫而光

78 准妈妈的身体变化

(78) 第二十一周

(78) 第二十二周

(79) 第二十三周

(79) 第二十四周

79 胎儿的发育

(79) 第二十一周

(79) 第二十二周

(80) 第二十三周

(80) 第二十四周

81 运动在7月：“孕动”进行时

81 准妈妈的身体变化

(81) 第二十五周

(81) 第二十六周

(82) 第二十七周

(82) 第二十八周

82 胎儿的发育

(82) 第二十五周

(82) 第二十六周

(83) 第二十七周

(83) 第二十八周

84 巩固在8月：坚持就是胜利

84 准妈妈的身体变化

- 84 第二十九周
- 84 第三十周
- 85 第三十一周
- 85 第三十二周

85 胎儿的发育

- 85 第二十九周
- 85 第三十周
- 86 第三十一周
- 86 第三十二周

87 忍耐在9月：分娩准备期

87 准妈妈的身体变化

- 87 第三十三周
- 87 第三十四周
- 87 第三十五周
- 88 第三十六周

88 胎儿的发育

- 88 第三十三周
- 88 第三十四周
- 89 第三十五周
- 89 第三十六周

90 成功在10月：胜利就在眼前

90 准妈妈的身体变化

- 90 第三十七周
- 90 第三十八周

91 第三十九周

91 第四十周

91 胎儿的发育

- 91 第三十七周
- 91 第三十八周
- 92 第三十九周
- 92 第四十周

第三章

孕期营养

94 孕1月需要补充的营养素

94 孕1月要持续补充叶酸

- 94 叶酸的摄入量
- 94 准妈妈缺乏叶酸的危害

94 维生素A

- 94 维生素A的摄入量
- 94 准妈妈缺乏维生素A的危害

96 菜谱推荐

- 96 补充叶酸的菜谱
- 96 番茄炖牛肉
- 96 油菜海米
- 97 补充维生素A的菜谱
- 97 黑豆排骨汤
- 97 猪肝炒油菜
- 98 开胃菜
- 98 虾皮香芹燕麦粥
- 98 葡萄丝糕

CNTENTS

99 孕2月需要补充的营养素

99 维生素C

(99) 维生素C的摄入量

(99) 准妈妈缺乏维生素C的危害

100 维生素B₆

(100) 维生素B₆的摄入量

(100) 准妈妈缺乏维生素B₆的危害

101 菜谱推荐

(101) 补充维生素C的菜谱

(101) ② 青椒肚片

(101) ② 什锦豆瓣干拌饭

(102) 补充维生素B₆的菜谱

(102) ② 香菇豆腐汤

(102) ② 银鱼炒蛋

103 孕3月需要补充的营养素

103 维生素B₂

(103) 维生素B₂的摄入量

(103) 准妈妈缺乏维生素B₂的危害

103 镁

(103) 镁的摄入量

(103) 准妈妈缺乏镁的危害

104 菜谱推荐

(104) 补充维生素B₂的菜谱

(104) ② 清炒韭黄

(104) ② 法式洋葱汤

(105) 补充镁的菜谱

(105) ② 荞麦面条

(105) ② 核桃酪

106 孕4月需要补充的营养素

106 锌

(106) 锌的摄入量

(106) 准妈妈缺乏锌的危害

106 蛋白质

(106) 蛋白质的摄入量

(106) 准妈妈缺乏蛋白质的危害

107 菜谱推荐

(107) 补充锌的菜谱

(107) ② 牛奶花蛤汤

(107) ② 白菜豆腐牛肉汤

(108) 补充蛋白质的菜谱

(108) ② 葡式咖喱鸡

(108) ② 参芪鸡片汤

109 孕5月需要补充的营养素

109 维生素D

(109) 维生素D的摄入量

(109) 准妈妈缺乏维生素D的危害

109 钙

(109) 钙的摄入量

(109) 准妈妈缺乏钙的危害

110 菜谱推荐

- 110 补充维生素D的菜谱
- 110 ② 海带栗子排骨汤
- 110 ② 菜花炒鸡肫
- 111 补充钙的菜谱
- 111 ② 银鱼豆芽
- 111 ② 南海金莲

112 孕6月需要补充的营养素

112 铁

- 112 铁的摄入量
- 112 准妈妈缺乏铁的危害

112 维生素E

- 112 维生素E的摄入量
- 112 准妈妈缺乏维生素E的危害

113 菜谱推荐

- 113 补充铁质的菜谱
- 113 ② 竹筒豆豉蒸排骨
- 113 ② 鲜蚝豆腐
- 114 补充维生素E的菜谱
- 114 ② 酥炸甜核桃
- 114 ② 黑木耳肉羹汤

115 孕7月需要补充的营养素

115 怀孕7个月要继续补充钙和铁

- 115 钙和铁的摄入量
- 115 准妈妈缺乏钙和铁的危害

116 菜谱推荐

- 116 补充钙的菜谱
- 116 ② 红烧肉
- 116 ② 精炸子鸡

- 117 补充铁的菜谱

- 117 ② 榨菜肉丝汤
- 117 ② 猪小肚煲车前草

118 孕8月需要补充的营养素

118 碳水化合物

- 118 碳水化合物的摄入量
- 118 准妈妈缺乏碳水化合物的危害

118 脂肪

- 118 脂肪的摄入量
- 118 准妈妈缺乏脂肪的危害

119 菜谱推荐

- 119 补充碳水化合物的菜谱
- 119 ② 木耳马蹄带鱼汤
- 119 ② 参枣米饭
- 120 补充脂肪的菜谱
- 120 ② 猪蹄茭白汤
- 120 ② 花生猪蹄汤

121 孕9月需要补充的营养素

121 膳食纤维

- 121 膳食纤维的摄入量
- 121 准妈妈缺乏膳食纤维的危害

121 热量

- 121 热量的摄入量
- 121 准妈妈缺乏热量的危害

122 菜谱推荐

- 122 补充膳食纤维的菜谱
- 122 ② 鲫鱼汤
- 122 ② 柏子仁粥

CONTENTS

123 孕10月需要补充的营养素

123 维生素B₁

123 维生素B₁的摄入量

123 准妈妈缺乏维生素B₁的危害

123 DHA

123 DHA的摄入量

123 准妈妈缺乏DHA的危害

124 菜谱推荐

124 补充维生素B₁的菜谱

124 ① 发菜鸡茸蛋汤

124 ② 小米面发糕

125 ③ 冬瓜羊肉汤

125 ④ 酸甜莴笋

126 补充DHA的菜谱

126 ⑤ 三鲜冬瓜

126 ⑥ 木瓜煲猪蹄



第四章

孕期安全与生活护理

128 孕期安全

128 准妈妈出行安全护理

128 出行安全

128 不要做长途旅行

129 准妈妈日常安全须知

129 预防放射线带来的危害

129 准妈妈防辐射必读

130 电热毯可导致畸形儿

130 化妆品给准妈妈带来的危害

132 准妈妈要洗健康澡

135 孕期生活护理

135 准妈妈的生活护理注意事项

135 生活规律

135 口腔护理

136 注意日常护理

136 注意个人卫生

137 注意晒太阳

137 预防便秘

137 准妈妈怎么穿衣服

137 暂时收起颜色鲜艳的衣服

137 适合准妈妈的衣服材质

- 138 着装舒适安全第一
- 138 不要穿紧绷的裙子
- 139 购置天然的面料服装
- 139 购置宽大舒适的衣服

139 准妈妈的胸部保养方案

- 139 选择舒适的准妈妈专业文胸
- 139 乳垫是防止尴尬的好帮手
- 139 结实胸部的小动作
- 140 随时更换不同尺寸的胸罩

第五章

孕期常见疾病与健康护理

142 孕期常见疾病

142 感冒

- 142 依靠免疫力
- 142 积极采取降温措施
- 142 按医嘱服药
- 142 及时检查

142 发热

- 143 发热超过37℃
- 144 体温39℃以上

144 孕期皮肤瘙痒症

- 144 患皮肤瘙痒症的原因
- 144 怎样治疗皮肤瘙痒症

145 痔疮

- 145 痔疮的形成

- 145 怀孕前没有痔疮
- 146 孕期痔疮的治疗
- 146 准妈妈要谨慎对待痔疮

147 尿路感染

- 147 患尿路感染的原因
- 147 尿路感染的治疗

148 准妈妈的健康护理

148 妊娠反应的防治

- 148 恶心呕吐
- 148 四肢无力易疲倦
- 149 失眠
- 149 胸口灼烧
- 149 睡觉时抽筋
- 149 便秘

150 流产的原因

151 预防流产要做到以下几点

- 151 充分休息切勿过度疲劳
- 151 防止外伤
- 151 远离易造成流产的食物
- 151 节制性生活

152 高危妊娠准妈妈的自我保健

153 阴道出血别惊慌

- 153 流产及早产
- 153 异位妊娠
- 153 葡萄胎
- 153 前置胎盘
- 154 胎盘早期剥离

CNTENTS

第六章

准妈妈心理保健和胎教

156 准妈妈的心理保健

156 要做好心理保健

- 156 要保持愉快的情绪
- 156 保持良好心态
- 156 准妈妈要减少心理压力
- 157 加强母子交流
- 157 准妈妈要戒除盲目备物心理
- 157 临产前保持好心情很重要
- 158 消除产前紧张情绪
- 158 分娩前的心理调整

158 如何消除孕期抑郁心理

- 158 导致孕期抑郁症的原因
- 159 如何对待孕期抑郁症

160 孕期胎教

160 孕1月胎教重点

- 160 给胎儿的最好教育是宁静
- 160 简单有效的胎教方法

161 孕2月胎教重点

- 161 让胎儿感受心音胎教
- 162 给胎儿创造良好环境
- 162 和胎儿一起做胎教操

163 孕3月胎教重点

- 163 胎儿可以感知音乐
- 163 给胎儿听的经典胎教音乐

164 孕4月胎教重点

- 164 环境胎教
- 164 准妈妈的性格对胎儿的影响

165 孕5月胎教重点

- 165 胎儿的记忆训练
- 166 胎儿的视觉训练

167 孕6月胎教重点

- 167 呼唤胎教法
- 167 抚摸胎教法

167 孕7月胎教重点

- 167 准妈妈和胎儿的对话
- 169 对胎儿进行语言训练

169 孕8月胎教重点

- 169 胎教和睡眠相结合
- 170 环境胎教法

171 孕9月胎教重点

- 171 沟通抚摩胎教
- 171 重视情绪胎教

171 孕10月胎教重点

- 171 意想胎教
- 172 只有坚持才会有成效

第七章

孕期准妈妈的运动

174 孕期运动

174 运动的好处

- 174 对准妈妈的好处
- 174 对胎儿的好处
- 175 运动的注意事项
- 175 不适合做运动的准妈妈

176 锻炼的原则

- 176 听从医生的指导
- 176 选择适合准妈妈的锻炼
- 176 不要刻意追求运动效果
- 176 使锻炼计划更有趣

177 孕期运动量检测

- 177 检测体温
- 177 观测疲劳程度
- 177 测量脉搏

178 准妈妈运动方案

178 缓解疲劳

- 181 直立运动
- 182 脚部运动与腿部运动
- 184 脊椎伸展运动（一）
- 185 脊椎伸展运动（二）

186 缓解背部与颈部疼痛

- 186 背部伸展运动
- 188 颈部伸展运动

189 缓解腰部疼痛

- 189 弯腰运动
- 190 扭腰运动

191 缓解下肢疼痛和帮助分娩顺畅

- 192 分腿运动
- 193 盘腿运动
- 194 下蹲练习运动
- 195 左右跨步
- 196 下肢运动
- 197 骨盆运动（一）
- 198 骨盆运动（二）
- 199 骨盆运动（三）
- 200 送胯运动
- 201 收臀提肛运动

202 缓解腿部压力

- 203 仰卧屈膝伸腿运动
- 204 腿部运动
- 205 双腿高抬运动
- 206 仰卧腿部运动

207 缓解胸闷气短

- 207 吹蜡式运动
- 208 呼吸运动

209 缓解脚部压力

- 209 脚部运动
- 210 脚腕运动
- 211 踮脚尖运动

CNTENTS

212 缓解全身疼痛

(212) 上肢运动

(213) 上身运动

(214) 摇摆运动

(215) 站立运动

216 临产前的准备运动

(217) 腰部运动

(217) 腿部运动

第三篇 分娩与育儿

第一章

幸福分娩进行时

220 分娩知识

220 了解分娩方式

(220) 顺产

(222) 剖宫产

(223) 无痛分娩

(225) 水中分娩

(226) 有关分娩的Q&A

227 准妈妈勇敢迎接分娩

(227) 分娩开始的预兆

(228) 分娩过程和辅助动作

229 分娩准备

229 迎接分娩全方案

(229) 为分娩做实际准备

(230) 分娩前心理准备重于物质准备

230 分娩前准爸爸应该怎么做

(231) 营造气氛

(231) 语言鼓励

(231) 点滴关怀

231 分娩方式对宝宝的影响

232 需要到医院待产的情况

(232) 宫缩

(232) 没有妊娠并发症的准妈妈

(233) 破水

(233) 有妊娠并发症的准妈妈

234 如果来不及去医院如何应对

第二章

做个漂亮的妈妈

236 产后护理与保健

236 身体的变化

(236) 腹部肌肉的变化

(237) 子宫的变化

(238) 乳房的变化