

Book 好孕优生系列图书 由

北京协和医院专家携多家医院专家 联合打造

孕产期保健 护理全书

了解孕产期的生活禁忌
关注孕期40周胎儿的变化
有效防治孕产期的常见症状
感受孕产专家的精心呵护

搜狐母婴频道 独家推荐 sohu.com



YZL10690106724

中华医学会会员

临沂市护理学会会员

朱燕 主编

吉林科学技术出版社



中华医学会会员
临沂市护理学会会员

朱 燕 主编

孕产期保健 护理全书



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健护理全书/朱燕主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5384-4399-8

I. 孕… II. 朱… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②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129585号

孕产期保健护理全书

- 主编 朱 燕
- 编委 张 明 王文瑞 张 黎 董瑞雪
- 责任编辑 宛 霏 端金香 杨超然
- 装帧 汲春晓 金雨欣 苑 鑫 段晶萍 叶丽李 雷啸宇
- 插图 宫淑燕 武 静 董蓉蓉 米 丹 宝豆妈
- 封面设计 孕妈妈乖乖摄影
- 版式设计 一行设计 于 通
- 版式设计 吴凤泽 李 璐 王 伟 李 萍
- 出版发行 吉林科学技术出版社
- 社址 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
- 邮购部电话 0431-84612872
- 编辑部电话 0431-85674016 85635186
- 网址 www.jlstp.com
- 实名 吉林科学技术出版社
- 印刷 长春新华印刷有限公司
- 规格 880mm x 1230mm
- 开本 20
- 印张 12
- 字数 300千字
- 版次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
- 书号 ISBN 978-7-5384-4399-8
- 定价 29.90 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换



前言

从生命的最初形态受精卵开始，胎儿在母体子宫内经过10个月的生长发育，就会成为人类社会的一员。母亲要为新生命的诞生度过一段快乐而又难忘的岁月，280天的孕育历程带给年轻父母的不仅是一个惊喜，还有新一轮的操劳。保证母婴平安是每一个家庭的心愿。每个未准妈妈都希望小宝贝健康、聪明又可爱！从此，心头上有了多少牵挂，生活中有了多少希望。然而，在这美丽动人的10个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲亲小宝贝的生命历程？

如果各方面条件已经成熟，那就开始准备吧！怀孕前做好周全的准备会给妊娠创造一个好的开端。给家庭多增添一个成员，当然不能是草率上阵，准父母们在孕前这个起跑线上就该做好各项准备，让您的宝宝在出生时就站到更高的起点上。你现在的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境、生活习惯都适合做妈妈吗？为了让你的身心以最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。不用紧张，也不会麻烦，只要按照本书来做，受孕过程就可以轻松开始了。

妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些变化，要知道哪些事能做，哪些事不能做。你想生育一个健康的宝宝，在孕期就要保持生理、心理健康，使体重随孕月的增加而增长，饮食要多样化，多食新鲜蔬菜、水果，适量运动，杜绝不良习惯，如吸烟、喝酒等。

本书科学全面地介绍了怀孕前、怀孕中及产后父母应该知道和掌握的一些孕产知识，以帮助年轻的父母依计行事。以孕育一个聪明健康的宝宝为目的，按时间顺序，同步进行指导，信心满满地指导每一对准父母生一个健康聪明的宝宝，帮助每一位未准妈妈平安、顺利地度过整个孕产期，享受自己的幸福时光。

由于知识水平有限，在编写本书时难免出现纰漏，所以请读者在阅读时，给予我们宝贵意见，以便再版时，加以改正！

目录

CONTENTS

第一章 孕前的保健护理

孕前6个月	16
了解孕育过程	16
卵子与排卵	16
精子与射精	16
受精与着床	17
提前半年为胎儿补充营养	17
孕前补碘	17
注意补锌	17
补充叶酸	18
打造舒适的居住环境	18
为准妈妈打造舒适的孕前环境	18
房间大扫除每周都要进行	19
室内清洁不留“死角”	20
远离家庭生活的危害	21
避免过多使用手机	21
避免使用电热毯	21
避免饲养小动物	21
谨慎使用清洁用品	21
新房装修完不要马上入住	21
孕前1个月	22
孕前体检	22
女性的体检	22
男性的体检	24
孕前生活细保健	24
控制体重	24
影响优生的11个黑名单	26
孕前营养需求	28
准妈妈营养方案	28
准爸爸营养方案	29
做好心理保健	29

孕前良好的心理准备	29
创造和谐的心理环境	30
家人的关心和照顾	30
平静心情	30
如何判断自己是否怀孕	31
测基础体温	31
早孕试纸测试法	31
去医院检查	32
注意早孕反应	32

第二章 孕1月的保健护理

怀孕1个月	34
胎儿的变化	34
胎儿的形成过程	34
胎儿在外形上还没有形成人的特征	34
孕妈妈的变化	34
生活指导	35
孕妈妈应注意的问题	35
预防放射线危害	35
不要洗热水浴	35
预防电磁辐射	35
规律的生活作息	35
孕1月孕妈妈怎么吃	36
孕1月应补充的营养元素	36
针对孕吐的饮食方法	36
应远离电热毯	36
孕妈妈不宜使用电热毯	36
电热毯可导致胎儿畸形	36
信任久经考验的药物	37
怀孕期应谨慎用药	37
孕妈妈忌用的药物	37



健康护理..... 38

妊娠剧吐..... 38

妊娠剧吐对胎儿和孕妈妈的影响..... 38

发生妊娠剧吐怎么办..... 39

尿频..... 39

尿频现象出现的原因..... 39

怎样缓解尿频现象..... 40

腰酸背痛..... 40

维持良好的姿势..... 40

借助腹带..... 40

各种舒缓运动..... 40

孕早期查白带..... 41

什么是白带..... 41

白带异常的表现..... 41

战胜感冒全攻略..... 41

孕妈妈特别容易感冒..... 41

营养需求..... 43

多吃高蛋白的食物..... 43

饮食要清淡易消化..... 43

少食多餐..... 43

要注意饮食卫生..... 43

补充水分..... 43

孕1月营养开胃食谱..... 44

酸辣冬瓜汤..... 44

鲜蘑豆腐汤..... 44

胎教保健..... 45

给胎儿的最好教育是宁静..... 45

简单有效的胎教方法..... 45

胎教外环境..... 45

胎教内环境..... 45

运动保健..... 46

孕妈妈做饭的注意事项..... 46

怀孕时做家务有好处..... 46

散步..... 46

直立运动..... 47

足部运动与腿部运动..... 48

第三章

孕2月的保健护理

怀孕2个月..... 50

胎儿的变化..... 50

孕妈妈的变化..... 50

食欲会随之改变..... 50

早孕反应..... 50

生活指导..... 51

孕妈妈应注意的问题..... 51

早孕反应的个体差异..... 51

注意日常起居..... 51

学会进行自我观察..... 52

要保持愉快的情绪..... 52

孕妈妈的衣服和鞋子..... 52

暂时收起颜色鲜艳的衣服..... 52

适合孕妈妈的衣服材质..... 52

着装舒适安全是第一..... 53

不要贴身穿羊毛、化纤类衣服..... 53

购置天然的面料服装..... 53

购置宽大舒适的衣服..... 53

购置鞋子有讲究..... 53

孕妈妈没食欲的解决方法..... 54

食物形态上的学问..... 54

食物选择的学问..... 54

食物烹饪的学问..... 54

健康护理..... 55

阿司匹林的危害..... 55

病毒对胎儿的影响..... 56

风疹病毒..... 56

乙肝..... 56

弓形体病..... 56

水痘..... 56

巨细胞病毒..... 56

单纯疱疹病毒..... 56

流感病毒..... 57



缓解水肿和下肢浮肿.....57

过胖的“肿”.....57

生理性水肿.....57

病态性水肿.....57

产生头晕的原因.....58

进食过少.....58

贫血.....58

供血不足.....59

体位不妥.....59

妊娠高血压综合征.....59

早孕反应.....59

乳头下陷的纠正.....59

注意乳头的护理.....59

陷没乳头的按摩.....59

乳头下陷纠正方法.....60

如何诊断乳头是否内陷.....60

慎做放射线检查.....60

孕妈妈应尽量避免接触X线.....60

避免在早孕期做X线检查.....60

营养需求.....61

维持水盐代谢平衡.....61

营养均衡.....61

养成良好的烹饪习惯.....61

多吃水果.....61

补充叶酸.....61

调节饮食.....61

孕2月营养开胃食谱.....62

虾肉水饺.....62

香菇烧鲤鱼.....62

南瓜豉汁蒸排骨.....63

清蒸鲈鱼.....63

胎教保健.....64

让胎儿感受心音胎教.....64

中医心音胎教.....64

保持平和的心态.....64

给胎儿创造良好环境.....65

和胎儿一起做胎教操.....65

运动保健.....66

上班路上的安全策略.....66

孕妈妈春季提倡户外运动.....66

孕妈妈也可以跳舞.....66

全身运动.....67

扭腰运动.....68

第四章

孕3月的保健护理

怀孕3个月.....70

胎儿的变化.....70

3个月的胎儿是怎样的.....70

人形塑造成功.....70

孕妈妈的变化.....70

生活指导.....71

孕妈妈应注意的问题.....71

注意个人卫生.....71

注意日常护理.....71

保持愉快情绪.....71

孕妈妈怎样吃酸味食物.....71

提供较多的维生素C.....72

帮助胎儿骨骼生长发育.....72

孕妈妈食酸应讲究科学.....72

孕妈妈的口腔卫生很重要.....72

做好口腔检查.....72

避免药物影响胎儿发育.....72

健康护理.....75

流产的防治方法.....75

充分休息，切勿过度劳累.....75

防止外伤.....76

远离易造成流产的食物.....76

节制性生活.....76

保持心情愉快，情绪稳定.....76

保持会阴部的清洁.....77

反复流产要检查.....77

鼻出血怎么办.....78

如何预防.....78

如何处理.....78

消除妊娠反应的窍门.....79



反应一：恶心呕吐吃不下	79
反应二：四肢无力易疲倦	79
反应三：失眠	79
反应四：胸口灼烧	79
反应五：睡觉时有时会抽筋	80
反应六：便秘	80

营养需求	81
有选择地补充营养素	81
补充铁元素	81
补充维生素E	81
营养师建议	81
保证全面合理的营养	81
保证优质蛋白质的供给	82
保证无机盐的供给	82
增加热能的摄入	82
注意维生素D的补充	82
孕3月营养开胃食谱	83
鸡丝拌银芽	83
海米拌油菜	83
低脂罗宋汤	84
豆腐酒酿汤	84

胎教保健	85
胎儿可以感知音乐	85
音乐胎教的作用	85
音乐对情绪的影响	85
给胎儿听的经典胎教音乐	86
不是所有的音乐都适宜胎教	86
如何选择胎教音乐	86
音乐磁带的要求很高	86
注意事项	86
坚持运动	86
保持规律的生活	86
运动保健	88
早期多做有氧运动	88
水中健身	88
上下班搭有车族的顺风车	88
孕妈妈的踏板操	88
下肢运动	89
左右跨步	90

第五章 孕4月的保健护理

怀孕4个月	92
--------------	-----------

胎儿的变化	92
可以分出胎儿性别	92
胎儿的“根基”已十分牢固	92

孕妈妈的变化	92
---------------	-----------

生活指导	93
-------------	-----------

孕妈妈应注意的问题	93
注意营养平衡	93
禁止冷浴	93
谨慎用药	93
有效预防便秘	93
多吃含钙的食物	93
孕妈妈要保持充足营养	94
孕妈妈应警惕的化妆品	94
孕妈妈防辐射必读	95

健康护理	97
-------------	-----------

黄体酮安胎VS中药安胎	97
黄体酮	97
中药	98
不同时期的安胎	98
胎儿佝偻病的预防	98
胎儿也会患佝偻病	99
孕妈妈警惕宫外孕破裂	99

营养需求	101
-------------	------------

荤素兼备	101
多摄入优质蛋白质	101
粗细搭配	101
补充铁元素	101
多吃益智类干果	101
控制脂类摄入	101
孕4月营养开胃食谱	102
莲藕粥	102
麦冬竹叶粥	102



胎教保健..... 103

开始胎儿的性格训练..... 103

环境对胎儿性格的影响..... 103

孕妈妈的性格对胎儿的影响..... 103

孕妈妈如何调适坏情绪..... 103

调节孕妈妈情绪..... 104

孕妈妈情绪对胎儿的影响..... 104

运动保健..... 105

孕中期加大运动量..... 105

孕期劳动强度大了怎么办..... 105

孕4月运动禁忌..... 105

上身运动..... 106

第六章

孕5月的保健护理

怀孕5个月..... 108

胎儿的变化..... 108

孕妈妈的变化..... 108

生活指导..... 109

孕妈妈应注意的问题..... 109

注意孕妈妈的体重..... 109

外阴部的清洗..... 109

睡眠缓解孕妈妈疲劳..... 110

预防皮肤瘙痒..... 110

不要拒绝大豆食品..... 110

豆类是重要的健脑食品..... 110

其他豆类食品的摄取..... 111

熟黄豆..... 111

豆浆..... 111

豆浆和豆乳..... 111

豆腐..... 111

出行安全..... 111

孕期性生活..... 111

健康护理..... 112

孕妈妈饱受便秘苦恼..... 112

孕妈妈容易患便秘..... 112

便秘预防和调理..... 112

高危妊娠孕妈妈的自我保健..... 113

阴道出血别惊慌..... 113

流产及早产..... 114

异位妊娠..... 114

葡萄胎..... 114

前置胎盘..... 114

胎盘早期剥离..... 114

孕妈妈的胸部保养方案..... 115

选择舒适的孕妈妈专用文胸..... 115

乳垫，防止尴尬的好帮手..... 115

结实胸部的小动作..... 115

用冷水对胸部进行保养..... 115

随时更换不同尺寸的胸罩..... 116

留意葡萄胎的征兆..... 116

什么是葡萄胎..... 116

葡萄胎的主要症状..... 116

胎动..... 117

胎动是胎儿安危的信号..... 117

正确计数胎动，认真观察胎动..... 117

营养需求..... 118

孕妈妈突然发胖了..... 118

适当摄取脂肪..... 118

多吃鱼..... 118

孕妈妈多吃核桃油..... 118

多摄入蛋白质..... 119

严格把好食物关..... 119

杜绝太咸的食物..... 119

垃圾食物..... 119

少食辣味..... 119

谨食冷饮..... 119

孕5月营养开胃食谱..... 120

山药红米粥..... 120

牛奶粥..... 120

胎教保健..... 121

胎儿的记忆训练..... 121

对胎儿潜能进行及时合理的训练..... 121

训练胎儿对刺激的适应能力..... 121

胎儿也是有记忆的..... 121

胎儿的视觉训练..... 122



胎儿也有视觉功能·····	122
训练胎儿视觉的方法·····	122
和胎儿做游戏·····	122
运动保健·····	123
工作期间的安全战略·····	123
这些情况停止运动·····	123
出游指南·····	123
上肢运动·····	124

第七章 孕6月的保健护理

怀孕6个月·····	126
胎宝宝的变化·····	126
孕妈妈的变化·····	126
防止孕妈妈疲劳过度·····	126
要注意乳房的清洁·····	126
生活指导·····	127
孕妈妈应注意的问题·····	127
治疗浮肿有高招·····	127
正确的运动姿态·····	127
避免做危险动作·····	127
孕妈妈如何睡个好觉·····	128
孕期失眠怎么办·····	128
养成良好的睡眠习惯·····	129
孕6月的性生活·····	130
性生活对胎儿的影响·····	130
性生活要有节制·····	130
孕妈妈洗个健康澡·····	130
浴室的设备要注意安全·····	130
选购适当的沐浴用品·····	131
孕妈妈只能立式沐浴·····	131
洗澡的温度不能太高·····	131
孕妈妈洗澡时要注意通风·····	131
孕妈妈洗澡不要太久·····	131
健康护理·····	132
孕妈妈远离腰痛的技巧·····	132
正确的体姿·····	132

饮食调摄·····	133
适时休息·····	133
轻微的运动·····	133
适当的支撑·····	133
妊娠期脂肪肝凶多吉少·····	134
肝脏是脂肪代谢的重要器官·····	134
脂肪肝发生的原因·····	134
及早诊断及治疗·····	134
孕妈妈应远离静脉曲张·····	135
为什么孕妈妈容易患上静脉曲张·····	135
静脉曲张对胎儿的影响·····	135
按摩缓解静脉曲张·····	135
孕妇女静脉曲张的防治·····	135
营养需求·····	136
补铁·····	136
多喝水·····	136
不宜多吃巧克力和山楂·····	136
注意补充其他微量元素·····	136
不宜多吃冷饮·····	136
孕6月营养开胃食谱·····	137
竹笋肉粥·····	137
黄豆山药枣粥·····	137
胎教保健·····	138
呼唤胎教法·····	138
抚摸胎教法·····	138
独特的情感交流·····	138
充满爱意的抚摸·····	139
胎儿也会学习·····	139
运动保健·····	140
孕妈妈开车上班的技巧·····	140
做孕期体操时请注意·····	140
孕妈妈公族出行处方·····	140
立回旋式运动·····	141
腿部运动·····	142



第八章 孕7月的保健护理

怀孕7个月	144
胎儿的变化	144
孕妈妈的变化	144
生活指导	145
孕妈妈的日常活动	145
日常活动要谨慎	145
孕妈妈要学会腹式呼吸	145
出行安全	145
妈妈“孕”动	145
生活细节要注意	146
贫血检查	146
避免过度劳累	146
糖尿病检查	146
加强母子交流	146
孕期性生活	146
健康护理	147
腿部抽筋	147
腿部抽筋的原因	147
腿部抽筋的治疗	147
腿部抽筋的注意事项	147
腿部抽筋的预防	147
配置孕妈妈的小药箱	148
补血药	148
助消化药	148
防治痔疮的药	148
补钙药	148
妊娠纹	149
出现妊娠纹的原因	149
预防妊娠纹	149
腿部痉挛的预防	150
防治孕期瘙痒症	150
营养需求	151
控制热量	151
补充原则	151

孕妈妈不宜多吃菠菜	151
孕妈妈不宜多吃罐头	151
孕妈妈多吃猕猴桃	151
孕7月营养开胃食谱	152
三色冬瓜丝	152
醋拌番茄海带丝	152
胎教保健	153
孕妈妈和胎儿的对话	153
有感情地和胎儿交流	153
亲子联动胎教游戏	153
对胎儿进行语言训练	154
对胎儿的游戏训练	154
胎儿在母体内有很强的感知能力	154
胎儿的活动情况	154
运动保健	155
单车族孕妈妈出行处方	155
孕7月的孕妈妈出游	155
工作时的自我放松	155
树式运动	156

第九章 孕8月的保健护理

怀孕8个月	158
胎儿的变化	158
孕妈妈的变化	158
生活指导	159
孕妈妈应注意的问题	159
谨防妊娠高血压综合征	159
预防孕期痔疮	159
孕期多保健，胎儿少弱视	159
妊娠水肿吃点什么	160
经常吃鱼加速胎儿成长	161
吃鱼有利于胎儿的脑发育	161
孕妈妈多吃海鱼	161
健康护理	162
胎位不正的纠正	162
膝胸卧位	162



桥式卧位	162
外治法	162
羊水过多过少都有害	163
羊水是如何形成的	163
羊水的量	163
外阴发痒怎么办	164
外界刺激	164
精神因素	165
鼻出血	165
鼻出血如何预防	165
鼻出血如何处理	165
怀孕时胃灼痛怎么办	165
营养需求	166
不宜大量进补	166
多吃西瓜	166
注意餐次安排	166
多吃鱼	166
补充钙质	166
孕8月营养开胃食谱	167
鲤鱼汁粥	167
菜菔子粥	167
胎教保健	168
胎教和睡眠相结合	168
注意睡觉的姿势	168
避免采用仰卧式睡姿	168
环境胎教法	169
可致先天性缺陷形成	169
可致胚胎死亡	169
运动保健	170
汽车族孕妈妈的出行处方	170
胎动让你不舒服时	170
帮助孕妈妈顺产	170
双腿高抬运动	171
脊椎伸展运动	172

第十章 孕9月的保健护理

怀孕9个月	174
胎儿的变化	174
孕妈妈的变化	174
生活指导	175
孕妈妈应注意的问题	175
多吃含纤维多的蔬菜	175
不要作长途旅行	175
禁止性生活	175
产前期检查	175
做好分娩的准备	176
孕妈妈孕晚期应该怎么吃	176
增加蛋白质的摄入	176
增加钙的摄入	176
增加必需脂肪酸的摄入	176
增加维生素的摄入	177
增加铁的摄入	177
控制热能摄入量	177
孕妈妈必吃的扫斑食物	178
劳逸结合做健康孕妈妈	180
胎儿宫内发育迟缓	180
轻松心态面对工作	180
累了就要休息	180
孕妈妈运动要当心	181
适量的日常运动	181
选择适合的运动	181
健康护理	182
当心胎儿提前来报到	182
孕妈妈方面	182
胎儿胎盘方面	182
前置胎盘	183
前置胎盘的危害	184
胎盘早期剥离不可不防	184
胎盘早剥	184
尽早治疗胎盘早剥	184



胎盘早剥的发病机理	185
胎盘早剥后的主要症状	185
减少痔疮带来的痛苦	185
痔疮是怎么形成的	185
怀孕前没有痔疮的孕妈妈	186
孕前已经有痔疮的孕妈妈	186
孕妈妈谨慎对待痔疮	186

营养需求	187
孕妈妈胃胀	187
补充钙质	187
补充铁质	187
热量的提供	187
补充充足的必需脂肪酸	188
孕期吃香蕉的好处	188
不要饮食过度	188
少食多餐	188
孕妈妈不宜多吃油条	188
妊娠后期少吃盐	188
孕9月营养开胃食谱	189
虾皮香芹燕麦粥	189
罗汉燕麦粥	189

胎教保健	190
抚摩胎教	190
情绪胎教	190
运动保健	191
后期慢做健身操	191
适度运动助分娩	191
体育运动的益处	191
孕期运动及注意事项	191
伸展颈部运动	192

第十一章 孕10月的保健护理

怀孕10个月	194
胎儿的变化	194
孕妈妈的变化	194
坚持每周做产前检查	194

孕妈妈注意清洁	194
---------	-----

生活指导	195
孕妈妈应注意的问题	195

减少产前运动	195
准备婴儿用品	195
补充足够的营养	195
消除产前紧张情绪	195
劳逸结合地工作	196

为分娩后准备的物品	196
------------------	------------

尿布、衣服	196
哺乳、清洗用品	198
外出用品	198
沐浴与清洁卫生用品	198
临产前的准备运动	199

告别酣吃酣睡	200
---------------	------------

每天能量和蛋白质的参考摄入量	200
去产房的箱子里应该装些什么	201

健康护理	202
-------------	------------

禁止性生活	202
--------------	------------

注意临产信号	202
---------------	------------

下腹坠胀	202
------	-----

孕妈妈腹部轻松感	202
----------	-----

假阵缩	202
-----	-----

羊水流出	203
------	-----

见红	203
----	-----

其他异常	203
------	-----

催生	203
-----------	------------

药物催生	203
------	-----

运动催生	203
------	-----

食物催生	204
------	-----

偏方催生	204
------	-----

自然分娩	204
-------------	------------

自然分娩身体恢复快	204
-----------	-----

产前的准备工作	205
---------	-----

对新生儿智力有益	205
----------	-----

“享受痛苦”的时刻	205
-----------	-----

自然分娩新生儿不易患病	205
-------------	-----

剖宫产是与非	206
---------------	------------

谨慎选择剖宫产	206
---------	-----



剖宫产的危害..... 206

对妈妈的伤害..... 207

分娩的三个阶段..... 207

第一阶段..... 207

第二阶段..... 208

第三阶段..... 208

减轻分娩疼痛的方法..... 208

妊娠分娩是生殖健康的重要组成部分..... 209

分娩是女性特有的生理过程..... 209

疼痛和心理因素的相互影响..... 209

精神状态和产痛的关系..... 209

冷或热敷..... 210

深呼吸..... 210

活动..... 210

产前准备训练..... 210

丈夫陪伴作用..... 210

营养需求..... 211

少食多餐..... 211

营养要跟上..... 211

增补DHA食品或鱼类..... 211

增补较完善的蛋白质..... 211

多吃预防便秘的食品..... 211

多吃糙米..... 212

多吃红薯..... 212

含锌食物助你自然分娩..... 212

补充维生素..... 212

减少油脂摄入..... 212

热能的提供..... 212

孕10月营养开胃食谱..... 213

黑芝麻糙米粥..... 213

山药萝卜粥..... 213

胎教保健..... 214

意想胎教..... 214

想象宝宝的样子..... 214

意想顺产法..... 214

只有坚持才会有成效..... 214

运动保健..... 215

运动以慢为主..... 215

运动原则..... 215

颈部放松练习运动..... 216

第十二章 月子期的保健护理

科学健康坐月子..... 218

正确认识坐月子..... 218

新妈妈的身体变化..... 218

新妈妈要接受自己产后的身体..... 218

生活指导..... 220

月子期的科学保健..... 220

尽早下床活动..... 220

保证营养、休息好..... 220

注意个人卫生..... 220

保持心情愉快..... 220

尽早哺乳..... 220

产后按时检查..... 220

剖宫产手术后6小时..... 221

躺着的姿势..... 221

及时哺乳..... 221

如何母乳喂养..... 221

腹部放置沙袋..... 221

坚持补液..... 221

禁食..... 221

注意阴道出血..... 221

防腹部伤口裂开..... 221

伤口疼痛..... 221

感觉恶心..... 222

止痛的办法..... 222

尽早活动..... 222

产后排尿..... 222

产后进食..... 223

预防伤口感染..... 223

产后第一周的生活指导..... 223

产后第一天..... 223

产后第二天..... 224

产后第三天..... 224



产后第四天..... 224

产后第五天..... 224

产后第六天至第八天..... 224

产后亲密接触..... 224

什么时候可以在一起..... 224

产后第一次亲密接触要小心..... 224

健康护理..... 225

月子坐不好易留下月子病..... 225

常见的月子病有哪些..... 225

手关节痛..... 225

膀胱炎..... 225

阴道松弛..... 226

子宫脱垂..... 226

妊娠高血压综合征..... 226

贫血..... 226

乳腺炎..... 226

生殖器官感染..... 226

预防恶露不净..... 227

产褥乳腺炎的防治..... 227

按摩乳房, 预防乳腺炎..... 227

乳房按摩的必要性..... 227

正确的按摩手法..... 228

三种错误的按摩方式..... 228

产后贫血的防治..... 228

产后腹痛的防治..... 229

产后正常腹痛..... 229

病理性腹痛..... 229

血虚腹痛..... 229

调养不慎引起的腹痛..... 229

营养需求..... 230

新妈妈的营养素来源..... 230

分娩当天多吃清淡汤食..... 231

传统月子餐的营养价值..... 231

产后膳食营养科学搭配..... 232

月子期饮食禁忌..... 233

忌滋补过量..... 233

忌久喝红糖水..... 233

忌多喝浓汤..... 233

忌马上节食..... 233

新妈妈如何进补才科学..... 234

补充水分很重要..... 234

别忘了补充盐..... 234

应荤素搭配, 避免偏食..... 234

食物应干稀搭配..... 234

多吃含B族维生素的食物..... 235

增加餐次..... 235

要健脾胃、促进消化..... 235

不吃生冷的食物..... 235

多摄取必需脂肪酸..... 235

不吃盐分高的食物..... 235

多摄取蛋白质..... 235

清淡适宜..... 235

运动保健..... 236

新妈妈在月子里的运动..... 236

恢复身材基本原则..... 236

地板运动..... 236

背部运动..... 236

站立运动..... 237

腰部运动..... 237

促进产褥复原..... 237

剖宫产后的复原方法..... 237

新妈妈产后健美操..... 238

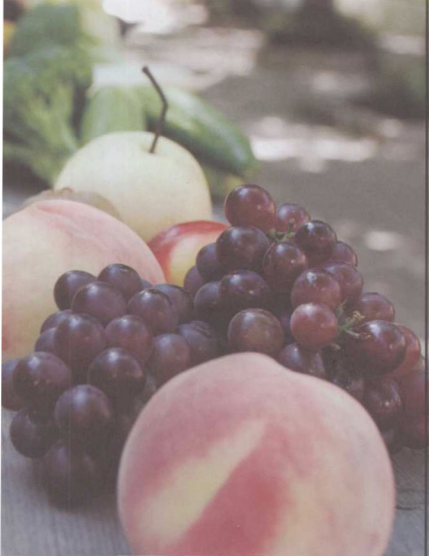
第一天..... 238

第二天..... 238

第三天..... 239

第四天至第五天..... 239

第六天至第七天..... 240



第一章 DIYIZHANG

孕前的保健护理



孕前6个月

了解孕育过程

孕育一个新生命，是令人称奇的神秘体验。精子和卵子产生后，究竟要经历怎样的历程，下面一起来了解一下。

卵子与排卵

卵子是从女性出生开始自体内携带而来，一个健康的女性一生中有40~50万个原始卵泡，但只有400~500个原始卵泡发育成熟，逐月排出体外。随着身体的成长，卵子的数量逐渐减少。卵子较精子大，它的外层有保护膜，由透明带和卵细胞组成。在一个月经周期中，卵巢内常有几个，甚至十几个卵泡同时发育，但受大脑中下丘脑和垂体分泌的激素的调节，一般只有1个完全发育成熟。大约2周后，成熟卵泡最终破裂，排出卵子，这就是排卵。

卵子从卵巢排出后，在输卵管中存活2~3天，需3~4天进入子宫。卵子如果未能与精子相遇结合就会萎缩死亡，子宫内膜剥落后随血液排出体外，也就是月经。如果经由性交，一个幸运的精子在输卵管与卵子相遇，形成受精卵。受精卵在子宫壁植入，逐渐发育成胚胎。少数情况下，两边卵巢能同时排出2个或2个以上的卵子。

精子与射精

精子在睾丸内的精曲小管生成后，形成像蝌蚪状精子，但是这些精子没有发育成熟，并不具备受精能力。要成为一个幸运的精子，还要在附睾内经历精子成熟过程，以及在女性生殖道内进行顽强的拼搏过程。

精子在附睾内运行的过程中含水量减少，体积略变小，未成熟精子体部的胞浆小滴向后移动并脱下，最终变成具有生育能力的成熟精子。

从睾丸内出来的精子是能够活动的，但进入附睾头段后，即失去活动能力。精子在附睾内运动的过程中，又逐步获得了活动能力，先出现原地摆动，再有转圈式运动，最后才有成熟精子特有的摆动式向前运动。精子的运动方式，也是衡量精子是否成熟的一个标志。

在性交过程中，储藏在附睾内的精子会随着副性腺产生的分泌物喷射出去，形成射精。一次射精会排出2~6毫升的精液，大约含有2亿个精子，其中约100万个精子可以顺利到达卵子所在的地方，精子在前列腺分泌液刺激下加速运动，约有20万个精子展开卵子争夺战。

男性的精子数会随着年龄的增加而减少，同样，女性的年龄越大，由于老化作用的影响，会使子宫内的碱性分泌物逐年降低，生女孩的机会也大幅提高。夫妇年龄每增加5岁，生女孩机会增1%，丈夫年龄过高生男孩机会减少。所以，一般来说年纪较大的夫妻生女儿的几率比年轻夫妻高。



详细了解孕育的过程，
做好充分的孕前准备。