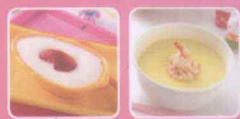




推荐单位  新浪亲子
baby.sina.com.cn

孕妈妈40周 护理全程指导



yunmama
40zhou
huli quancheng zhidao

孕期每一个细节，解答妊娠每一点疑惑，帮助孕妈妈轻松、顺利并且充满
地度过怀孕的40周。

刘思颖◎编著

实用、全面、细致、权威的孕育指南

中国妇女出版社

ibaby 同步指导书系



孕妈妈40周 护理全程指导

刘思颖◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈 40 周护理全程指导 / 刘思颖编著. —北京: 中国妇女出版社,
2011. 9

ISBN 978 - 7- 5127- 0292- 9

I. ①孕… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 190473 号

孕妈妈 40 周护理全程指导

作 者: 刘思颖 编著

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 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) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 18.5

字 数: 250 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0292- 9

定 价: 29.80 元

前言

母爱是伟大的，做妈妈是无私的。在这个充满生命的星球上，生儿育女不但是我们生命的延续，还能使我们的生活充满快乐、幸福、希望与憧憬，所以说，孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程。

生育一个健康、聪明的宝宝，是每一位孕妈妈的希望。如果把对未来宝宝的期待化作科学的孕育方式，适宜地贯彻于孕育的每个阶段，用心化解孕期可能遇到的任何问题，那么，这份美好的希望就会变成灿烂的花朵绽放于每个家庭。

可以说，生育聪明、健康的宝宝是永恒的话题，但时代在改变，环境也在改变，面对新的孕育群体，如果以旧有的孕育观念对待今天的孕育行为，那恐怕是行不通的。纵然是在医疗卫生事业已经高度发达的今天，那些令人伤心难过的事件——流产、难产、畸形儿等仍在叩击着人们脆弱的神经。其实，这也难怪。要知道，孕育是一个复杂而严肃的过程，它涉及生理、营养、情绪、环境、遗传以及衣、食、住、行等诸多因素，从怀孕到生产，疏忽了任何一个因素、任何一个环节，往往都会带来无可挽回的结果。

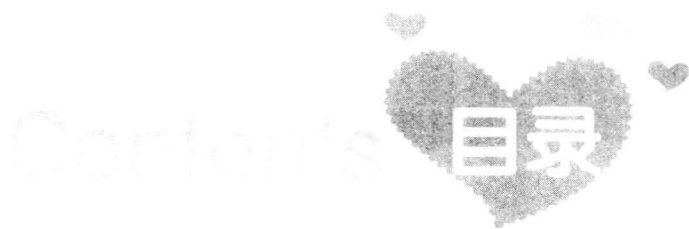
作为生活在现代的年轻人，绝不可以把“优生优育”当做一句空口号。要知道，您腹中宝宝将来的健康、情商、智商以及您家庭的幸福生活，都在您怀孕的这一刻悄悄地注定了。科学地孕育、有规划地保健，无疑可以让十月怀胎的漫长孕育过程充满理性和智慧，为宝宝出生后的聪明健康多一分把握。要保证孕妈妈在妊娠足月时，能够安全娩出发育良好的新生儿，就必须了解孕期保健的各种常识，运用科学的知识和手段，避免外界有害因素对妊娠的危害。

聪明的孕妈妈应该知道，从怀孕的那天起，您的身体、心理、生活包括您的家庭都将发生重大变化，要学习孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产后等各个阶段的生理、心理特点及相应的保健措施；要关心与注意在生活、工作、饮食、情绪、锻炼、疾病、出行、美容、用药、护理、胎教、分娩、哺乳、恢复以及性生活等方面可能会遇到的一切问题。本书就这些关键的问题，都一一地给出了详细而又科学的解答方案，极富科学性、知识性和实用性，为您顺利地完 成优生优育提供完善的帮助。可以说，本书就是您贴心而完美的孕育宝典！

特别感谢李慧娟、李文娟、刘爱姣、刘爱银、郭旭腾、郭镇军、崔凤竹、刘敬军、李思全、黄社军、叶平望、彭立超、张龙、王猛、郑香顺、刘旭阳等人在资料、数据和信息考证等方面提供的帮助，同时也感谢读者朋友们对此书的关注。本书中或有疏漏和失误之处，还望读者朋友能给予批评指正，特此感谢！

刘思颖

2011年8月



第一章 日常起居篇——孕产妈妈“举手投足”有讲究

- 居室环境要适宜 / 2
- 孕妈妈久坐沙发易致腰疼 / 2
- 孕早期不要负重或举重物 / 3
- 孕妈妈饲养宠物易致宝宝畸形 / 4
- 孕妈妈养成早睡习惯利优生 / 5
- 孕妈妈做饭不宜在厨房久留 / 6
- 孕早期少用手机为好 / 6
- 孕妈妈洗澡要掌握安全技巧 / 7
- 孕妈妈洗菜做饭巧安排 / 9
- 敏感的孕妈妈平时应少乘电梯 / 9
- 孕妈妈做家务要学会悠着点 / 10
- 孕妈妈打麻将影响胎宝宝健康 / 11
- 孕妈妈长时间吹风扇对胎宝宝不利 / 12
- 孕妈妈每天起床莫忘先翻身 / 12
- 孕妈妈要避开日常动作的“雷区” / 13
- 孕妈妈莫要长时间看电视 / 14
- 孕妈妈学会妙用枕头好睡眠 / 15
- 孕妈妈坐时尽量少跷二郎腿 / 16
- 孕妈妈睡觉时打鼾应早注意 / 17
- 孕妈妈做饭少用电厨具 / 18
- 孕妈妈每天睡个好午觉很重要 / 19
- 孕晚期不要长时间站立 / 19
- 孕晚期应采取左侧睡姿 / 20
- 新妈妈应及时排尿,预防尿路感染 / 21
- 做了新妈妈后要尽早下床活动 / 22
- 产后刷牙可以保护口腔健康 / 22
- 新妈妈睡卧切勿压着乳房 / 23
- 产后 10 天新妈妈可到户外晒太阳 / 24
- 产后新妈妈要注意保持良好姿势 / 25
- 新妈妈做家务宜从第三周开始 / 26
- 新妈妈产后可放心洗头梳头 / 27
- 新妈妈产后休息宜采取右侧卧位 / 28
- 新妈妈夏天洗澡不可贪凉 / 28
- 常听古典音乐可助新妈妈催奶 / 29

第二章 健康着装篇——孕产妈妈穿衣要时尚也要舒适

孕妈妈挑选防辐射服有讲究 / 32

孕妈妈穿衣要因孕期而变 / 33

孕妈妈穿对内裤孕期舒适安全 / 34

孕妈妈穿上衣宜松不宜紧 / 35

孕妈妈洗涤内衣方式要正确 / 36

孕妈妈戴胸罩应以保护乳房为主 / 37

孕中期宜穿背带裤 / 38

健康孕妈妈不宜使用腹带 / 39

产检时孕妈妈不宜穿得太复杂 / 40

托腹内裤助孕妈妈轻松过孕期 / 40

孕妈妈穿弹力袜可预防“浮脚筋” / 41

职业孕妇装让白领孕妈妈魅力四射 / 42

冬季巧置装让孕妈妈安全舒适过冬 / 43

孕妈妈的鞋子应以舒适保暖为主 / 44

孕妈妈也需要美丽 / 45

画龙点睛配饰让孕妈妈时尚俏丽 / 46

新妈妈月子里穿衣应厚薄适中 / 47

产后 10 天内, 内衣应天天换洗 / 48

新妈妈不要过早穿塑身内衣 / 48

新妈妈文胸选择不当影响哺乳 / 49

第三章 科学饮食篇——确保营养均衡, 滋养母子健康

怀孕初期宜多吃含叶酸的食物 / 52

孕早期多吃核桃和芝麻补充脂肪 / 52

孕妈妈补钙多吃鱼配豆腐 / 53

常吃鸡蛋让孕妈妈营养均衡 / 54

孕妈妈多吃鱼生出聪明宝宝 / 55

充足的蛋白质是孕妈妈健康的保障 / 56

素食孕妈妈应注意补充钙与铁 / 57

缓解孕吐, 孕妈妈应少量多餐 / 58

孕妈妈多吃粗粮有益健康 / 59

蔬菜让孕妈妈营养更丰富 / 60

每天 250 克水果最适宜孕妈妈所需 / 61

确保营养均衡, 做合格孕妈妈 / 62

科学饮水, 确保母子健康 / 63

孕妈妈常吃坚果利于宝宝补脑益智 / 65

孕妈妈切勿摄入过多脂肪 / 66

孕妈妈喝可乐易造成宝宝先天性疾病 / 67

孕妈妈多吃西柚益处多多 / 68

孕妈妈常吃油条伤害宝宝大脑 / 68

孕晚期防下肢浮肿应少吃盐 / 69

孕妈妈多喝牛奶促进宝宝骨骼发育 / 70

- 孕妈妈要慎用调味品 / 71
- 含锌食物是孕期健康的保证 / 72
- 多吃含胆碱食物可增强宝宝记忆力 / 73
- 孕妈妈过量饮酒易生出“酒精儿” / 74
- 宝宝良好的饮食习惯从胎教开始 / 75
- 孕晚期不宜吃黄芪炖鸡以防难产 / 76
- 临产前孕妈妈营养进食助分娩 / 76
- 喝红糖水益处多但要适量 / 78
- 产后不宜立即吃鸡蛋更不宜过量 / 79
- 产妇喝肉汤要除去过多油脂 / 80
- 产后防肥胖应控制饮食热量 / 81
- 新妈妈忌吃辛辣、生冷、坚硬食品 / 82
- 新妈妈喝老母鸡炖汤要小心 / 83
- 新妈妈蔬菜水果但吃无妨 / 84
- 新妈妈应慎吃味精以免宝宝缺锌 / 84
- 新妈妈过早节食危害多 / 85

第四章 孕期检查篇——定时医学检查，维护母子平安

- 出现怀孕反应要及时做早孕诊断 / 88
- 孕妈妈第一次检查宜在 12 周后进行 / 89
- 孕早期不宜做阴超检查 / 90
- 孕早期不可以做 X 线检查 / 91
- 孕妈妈应做 TORCH 综合征筛查 / 92
- 孕妈妈应放心做孕期妇科检查 / 93
- 孕妈妈要警惕早期白带异常 / 94
- 孕妈妈不要随便做胎儿镜检查 / 95
- 孕妈妈做胎心检查时间因人而异 / 96
- 孕妈妈做尿检可预知子痫前症 / 97
- 听胎心、数胎动，确保宝宝健康安全 / 98
- 孕妈妈自测体重避免胎儿发育不良 / 99
- 孕妈妈定期检查确保妊娠安全 / 100
- 高危妊娠做羊膜穿刺检查要及时 / 102
- 在每次检查时一定要查血压和体重 / 103
- 孕妈妈 B 超诊断次数不宜过多 / 104
- 顺利分娩应及早检查胎位是否正常 / 105
- 孕妈妈做好骨盆测量可预防难产 / 106
- 孕期测量子宫底，了解宝宝发育情况 / 107
- 孕妈妈看懂 B 超单，对宝宝发育状况心中有数 / 108
- 孕妈妈不可忽视尿常规检查 / 110
- 高危行列的孕妈妈应做产前诊断 / 111
- 高危孕妈妈产前特殊检查助优生 / 112
- 分娩后新妈妈产褥期检查不能忘 / 114
- 产后新妈妈应警惕的疾病隐患 / 115
- 月子结束新妈妈应做一次恢复检查 / 116
- 产后 6~8 周做健康检查恢复正常生活 / 118



第五章 心理调适篇——调节良好情绪,营造胎教氛围

- 聪明孕妈妈愉快迎战孕早期消极心理 / 122
- 正确应对早孕反应 / 123
- 放松心情可减轻孕妈妈早孕反应 / 124
- 孕妈妈情绪不稳定会引起习惯性流产 / 125
- 孕妈妈压力大影响胎儿智力发育 / 126
- 胎动规律随孕妈妈的心情而动 / 127
- 学会心理调适,让怀孕更快乐 / 128
- 聪明孕妈妈愉快迎战孕中期心理 / 129
- 孕中期焦虑会导致儿童多动症 / 130
- 喜怒无常的孕妈妈会殃及胎儿 / 131
- 孕妈妈心情好,生育的宝宝才漂亮 / 132
- 孕妈妈精神紧张易患妊娠期高血压 / 133
- 孕妈妈疑虑和恐惧导致不良妊娠 / 133
- 易消极的孕妈妈少吃酸性食物 / 134
- 聪明孕妈妈应小心“移情心理” / 134
- 适宜的居室色彩使孕妈妈心情愉快 / 135
- 亲情减压法,帮孕妈妈甩掉坏心情 / 136
- 自我心理救助,做快乐孕妈妈 / 137
- 紧张心理会降低孕妈妈的免疫力 / 138
- 聪明孕妈妈愉快迎战孕晚期心理 / 139
- 迎接分娩前孕妈妈莫忽视孕晚期保健 / 140
- “产前抑郁”易眷恋上班族孕妈妈 / 141
- 不良情绪也易引起孕妈妈难产 / 142
- “分娩预演”消除孕妈妈分娩恐惧 / 143
- 轻松冥想帮产妈妈缓解分娩痛 / 144
- 呼吸放松法使产妈妈有效应对产痛 / 145
- 情绪化新妈妈易患“婴儿忧虑” / 146
- 新妈妈应注意心情影响乳汁分泌 / 147
- 警惕产后抑郁症危害母子健康 / 148
- 产后性冷淡新妈妈不可忽视 / 149

第六章 运动出行篇——运动要适宜,出行保安全

- 运动,让孕期轻松起来 / 152
- 孕妈妈适宜运动好处多 / 153
- 拥有适合自己的孕期锻炼计划 / 154
- 孕妈妈要选择最适合自己的运动 / 155
- 如有自然流产史,孕妈妈别做保健操 / 156
- 孕妈妈多散步健身又舒心 / 157
- “手脚”运动可助早期孕妈妈增体力 / 158
- 孕中期可适当加大运动量 / 159
- 孕中期慢跑为孕妈妈增强体质 / 160
- 孕期运动孕妈妈应注意心跳频率 / 161

- 孕妈妈锻炼应多加注意 / 162
- 孕妈妈宜做孕期体操 / 163
- 孕妈妈和宝宝一起做“体操” / 164
- 健腰体操帮孕妈妈缓解腰痛 / 165
- 轻松按摩帮孕妈妈缓解不适 / 166
- “胎儿体操与踢肚游戏”运动法 / 167
- 孕妈妈体重超标可通过运动控制 / 168
- 备好“百宝箱”，孕妈妈安全出行 / 170
- 旅途中孕妈妈需注意饮食与活动 / 171
- 特殊妊娠的孕妈妈应避免旅游 / 172
- 孕妈妈乘坐公交车以安全为主 / 172
- 孕妈妈逛街需小心 / 173
- 长时间坐车或开车对孕妈妈都不宜 / 174
- 孕妈妈外出不宜骑自行车 / 175
- 孕妈妈坐火车乘轮船要多注意 / 176
- 临产前 4~6 周孕妈妈不宜坐飞机 / 177
- 孕晚期运动时动作要“慢” / 178
- 产痛时孕妈妈科学运动助顺产 / 179
- 新妈妈早做产褥操身体早恢复 / 180
- 自我按摩使新妈妈缓解产后痛 / 182
- 有氧运动助新妈妈恢复好身材 / 183
- 产后新妈妈恢复运动需注意 / 184

第七章 合理工作篇——孕妈妈工作，莫忘宝宝健康

- 孕后继续工作对孕妈妈益处多多 / 188
- 孕妈妈上班应认识到自己的权利 / 189
- 职场孕妈妈要注意现代办公设备 / 190
- 孕妈妈要小心电脑辐射与复印机污染 / 191
- 孕妈妈工作的“安全战略” / 193
- 孕妈妈工作中要重视的健康细节 / 194
- 保持良好形象，轻松应对妊娠反应 / 196
- 孕妈妈工作中需要防“健忘” / 197
- 孕妈妈要远离有害的工作岗位 / 198
- 孕妈妈上班应劳逸结合 / 199
- 孕妈妈工作时坐姿要正确舒适 / 200
- 办公室上班孕妈妈要谨防“被”吸烟 / 201
- 孕期工作与身体健康要保持平衡 / 202
- 妙招帮孕妈妈减去困倦与疲劳感 / 203
- 工作间歇时孕妈妈别忘和宝宝交流 / 204
- 孕妈妈要吃出营养工作餐 / 205
- 有并发症的孕妈妈应早些停止工作 / 206
- 健康的工作方式有利于腹中的宝宝 / 207
- 孕晚期孕妈妈宜适时停止工作 / 208
- 产后重返职场要及早让脑子转起来 / 209



第八章 美容瘦身篇——魅力孕妈妈，要宝宝也要漂亮

孕妈妈美容既要美丽又要保健 / 212

适宜的洗脸水洗出水灵灵的孕妈妈 / 213

干性肤质孕妈妈的皮肤保养 / 214

DIY 面霜，让你做“水嫩妈妈” / 214

孕妈妈不宜浓妆艳抹 / 215

涂口红与指甲油是“美丽”的错误 / 216

孕妈妈用祛斑美白化妆品要慎重 / 217

新鲜水果为孕妈妈消灭黄褐斑 / 218

预防妊娠纹，孕妈妈要早做准备 / 219

孕妈妈美发，烫、染、吹都不宜 / 220

爱美的孕妈妈要学会挑选化妆品 / 221

孕妈妈去美容院莫忘“安全第一” / 222

赶走黑眼圈，做漂亮孕妈妈 / 223

孕妈妈护发不宜多洗宜多梳理 / 224

孕妈妈美容按摩可让皮肤红润有光泽 / 225

孕妈妈乳房也需要美容保健 / 227

产后哺乳让新妈妈塑身育儿两不误 / 228

剖宫产妈妈要悉心呵护腹部疤痕 / 229

正确哺乳让新妈妈乳房不下垂 / 230

新妈妈谨防头发“退役” / 231

第九章 性生活篇——了解孕期生理，适度拥有“性福”

孕期过性生活要安全美满 / 234

孕妈妈在孕早期不宜过性生活 / 235

孕期过性生活要掌握安全姿势 / 235

孕期小心性生活不当酿苦果 / 236

性高潮虽有益胎儿，但也要适度 / 237

孕期性爱乳房受过度刺激易损伤 / 238

孕期亲密最好使用安全套 / 239

孕期性爱孕妈妈要小心性交腹痛 / 240

孕期性生活准妈妈要特别注意卫生 / 241

孕中期性生活节制适度有益健康 / 242

避免胎膜早破，孕晚期不宜有性生活 / 242

产后何时恢复“第一次亲密接触” / 243

产后紧缩阴道，改善生活质量 / 245

剖宫产新妈妈性爱应特别小心 / 246

会阴侧切术不会影响性生活 / 247

营造哺乳期的和谐性生活 / 248

第十章 防病用药篇

——科学进行疾病防治,精心打造两代健康

孕妈妈应谨慎应对孕期便秘 / 250

孕妈妈要警惕孕早期阴道流血 / 250

孕早期用药需谨慎 / 251

习惯性流产的孕妈妈要注意保胎 / 252

孕妈妈补充鱼油预防宝宝过敏 / 253

孕妈妈要严防孕期皮肤过敏 / 254

孕妈妈不吃药祛除感冒的小诀窍 / 255

孕妈妈预防头痛的好方法 / 256

孕妈妈发生妊娠性鼻炎要小心 / 257

孕妈妈要注意发烧对胎儿有影响 / 258

孕妈妈要远离霉菌性阴道炎 / 259

孕妈妈不可小视孕期腹痛 / 260

孕妈妈不能忽视孕期痔疮 / 262

乙肝孕妈妈健康孕育有妙招 / 263

孕妈妈要注意贫血对胎儿有影响 / 265

孕妈妈孕期腰酸要多注意 / 266

孕妈妈腿抽筋是缺钙的表现 / 267

孕妈妈合理饮食防治妊娠水肿 / 268

聪明孕妈妈轻松摆脱孕期胀气 / 269

孕期睡眠差忌用催眠药 / 270

孕妈妈要警惕,保胎药也能毁胎 / 271

孕妈妈服药要看“安全期” / 272

孕妈妈不能随便服用补药 / 273

孕妈妈使用消炎类药物需小心 / 274

孕妈妈使用外用药时应慎重 / 275

孕晚期孕妈妈应警惕胎膜早破 / 276

小偏方帮新妈妈轻松消除产后浮肿 / 277

分娩后新妈妈腹部有硬块不要慌 / 278

避免产后感染,新妈妈远离产褥热 / 279

新妈妈要谨防产后抱出“妈妈腕” / 280

产褥期新妈妈需要防产后风 / 281

正确哺乳能使新妈妈防乳腺炎 / 281

产后新妈妈要谨防子宫脱垂 / 282

新妈妈产后服“生化汤”要因人而异 / 283

新妈妈预防产后脱发有妙招 / 284



第一章

日常起居篇——孕产妈妈“举手投足”有讲究

怀孕，对于想要宝宝的女性来说可是个天大的喜事。但是怀孕后，随着体重不断增加，孕妈妈会越来越感到行动不便，因此也就需要越来越严格地采取孕期自我保护措施。一些平时很容易忽略的事情，往往会给孕妈妈和胎宝宝的健康带来许多意想不到的安全隐患。因此，健康的生活起居与生活方式，是确保胎儿健康发育的关键，也是确保宝宝顺利降生的前提。

孕妈妈的肚子由于增大膨隆，重心前移，其活动会受到很大的限制。所以，为了保证能健康、顺利地完 成妊娠，避免出现意外，聪明的孕妈妈应注意规范自己的坐、立、行的方式，改掉以往的不良习惯。

孕妈妈最好居住在安静、舒适的环境，以给胎宝宝提供健康的生长空间。要知道，清洁卫生的生活环境是胎宝宝健康发展的保障，而良好的孕期生活习惯能保证胎儿的健康生长。

总之，孕妈妈在日常生活中要注重每一个影响胎儿健康发育的细节，处处小心留意，让自己与腹中的宝宝生活在最安全、最舒心的环境中，才是真正对宝宝的爱。



居室环境要适宜

居室环境应使孕妈妈心情舒畅。居室环境对于孕妈妈能否安度妊娠期是有一定影响的，注意居室的色彩搭配，选择孕妈妈喜爱的颜色装饰居室，或者用艺术作品加以装点，都有助于孕妈妈忘记紧张和疲劳，解除忧虑和烦恼。因此，布置一个与孕妈妈的身体变化相适宜的舒适的居室环境，具有很大的意义。

居室中的一切物品设施，要便于孕妈妈日常起居，消除不安全的因素。家中各样物品的摆放要整齐稳当，以免孕妈妈碰着磕着，光滑地面要有防滑措施，如铺上垫子，以免孕妈妈摔跤。此外，可以适当摆放一些喜爱的物品，比如活泼可爱的娃娃，能使孕妈妈产生愉快喜悦的情绪，还有助于连接起孕妈妈与胎儿之间的感情纽带。

孕妈妈的居室应该整齐清洁，安静舒适，不拥挤，不黑暗，通风通气，保持良好的温度和湿度。如果室内太干，须为室内加湿；室内太湿，可以放置去除潮湿之物或开门通气。

由于怀孕后行动越来越不方便，因此家中的设施安置要便于孕妈妈从事家务劳动，如厨具、熨衣具、晾衣具等的高度要适当，以站立操作时不弯腰、不屈膝、不踮脚为宜。孕妈妈的日常用品，如衣服、书籍放在随手可得之处，避免爬高爬低，带来不便。



孕妈妈久坐沙发易致腰疼

在孕期，孕妈妈要有些适量的活动。比如，坐久了可以站起来倒杯茶，走动走动，不要累了就在沙发上一坐不起。要知道，长时间坐在沙发里，会使孕妈妈全身肌肉紧张并受到压迫，促使骨胶原过量生长，产生腰痛的不适

感。骨胶原是连接肌肉组织的支撑纤维，正常情况下，它具有保持肌肉组织弹性的功能。但是，倘若过量生长则会压迫神经，使血管侵入肌肉组织，甚至使肌肉组织萎缩，进而引起肌肉疼痛。

很多孕妈妈由于身体不适或笨重，常喜欢懒散地斜倚在松软的沙发里，一坐就是半天。因为沙发质地较软，坐下后，孕妈妈的身体重量会更加集中，时间一长会加剧淤血程度，使血液回流困难，诱发痔疮或是加重痔疮。因此，孕妈妈比较适宜坐木质座椅，这样不会使身体姿势出现太大变形。但要注意，坐时应背部紧贴在椅背上，使全身肌肉放松，并且臀部紧靠椅背下部，最好不要一次坐得时间太长。



孕早期不要负重或举重物

在孕早期，知道自己刚怀孕的话，没有必要停止所有的工作和家务活，什么都不做，完全可以做一些力所能及的事情，不过做事的频率要慢下来。但是，怀孕初期要注意不要提重物，也不要举过重的东西。

育儿专家告诉我们，怀孕最初的3个月，是最容易失去宝宝的3个月，所以为了保护好宝宝，孕妈妈的一举一动一定要格外当心。如果平时经常有手持哑铃做负重锻炼的习惯，那么，怀孕后也可以继续练习。不过，一定要注意，选用的哑铃不能过重，而应是能轻松地举起十几次的那种。如果你从前未做过此项锻炼，那么为了安全起见，最好还是不要进行此项训练了。

那么，为什么孕早期不要负重或举重物呢？这是因为，孕早期过度负重或举重物时，往往会使腹压增高，加重子宫前倾下垂的程度，刺激诱发子宫收缩，进而可能引起胎膜早破，导致流产。

据研究发现，孕妈妈在妊娠的中晚期，如果手提或拿起25千克物品时，子宫往往没什么变化，而提拿30千克物品时，子宫就会呈现出倾斜度，则发生明显变化，而受压情况也较为显著，这时对胎宝宝的危害就比较大。这说明，孕妈妈在孕中晚期，是可以提拿一些物品的，但不宜拿得过多。但在孕



早期时，则不宜提拿物品。

所以，为了能顺利地做一个幸福的妈妈，现在作为孕妈妈的您，平时应尽量避免提重物，即使迫不得已要提拿时千万要注意，不要直接就弯腰提起，而应先慢慢地蹲下身去，再从身侧缓缓地拎起重物，然后扶着墙壁或其他支撑物慢慢站起来，尽量不要扭转身体。提起后，最好左右手各拿一些，这样尽量保持两只手重量均衡，尽量减少对腹中宝宝的影响。



孕妈妈饲养宠物易致宝宝畸形

养宠物虽然能给人带来欢乐，同时也会给人带来健康的危害。特别是对孕妈妈来说，饲养宠物非常容易感染弓形虫病，严重的还会威胁胎儿的健康，导致流产、早产、死胎及胎儿感染等。

现代医学研究发现，一些宠物，如猫、狗等身上常常有一种叫弓形体的寄生虫，极易引起人体感染。如果孕妈妈初次感染弓形体病，即可通过胎盘传播给胎儿，造成胎儿先天性感染，对母婴均危害极大。如果在孕早期受到感染，虽然弓形虫难以通过胎盘传染给胎儿，但由于这时候的胎儿抵抗力差，因而受到的感染基本上都是致命性的，于是常会导致流产或胚胎停止发育；如果是孕中期受到感染，往往造成妊娠晚期流产或胎死宫内，即使胎儿能够成活下来也多会有先天性出生缺陷；如果是在孕晚期感染，那么胎儿受累的危险则更大，这时常表现为胎死宫内或早产，即使胎儿能侥幸存活，绝大多数会伴有严重的神经系统障碍和其他出生缺陷。

其实，几乎所有的哺乳动物和鸟类都是弓形体病的传染源，其他一些动物如猪、牛、羊、兔、鸡、鸭、鹅等，也都是弓形体病的重要传染源。因此，家里有宠物或动物的孕妈妈可以暂时把宠物或其他动物寄养在亲友家里，平时不要逗玩这些宠物，一旦与它们接触，一定要彻底洗干净双手，以确保胎宝宝与自己的安全。



孕妈妈养成早睡习惯利优生

怀孕的你一定收到过家人和朋友很多的提醒，“要多休息，晚上一定要早睡觉”。可是，年轻的孕妈妈很多人本来是“夜猫子”，如果怀孕后还是经常晚睡，像以前一样上网、看碟、泡吧，与一帮朋友聚会，玩到12点多才回家，享受“25小时”生活，那将会给腹中宝宝的健康带来很大的隐患。育儿专家告诉我们，孕妈妈如果经常熬夜，到半夜还不能上床休息，那么，这种习惯就会打乱人体常规的生物钟，使身体不能按正常的节律运行，这样一来，使只有在夜间才分泌生长激素的垂体前叶功能发生很大的紊乱，从而严重影响腹中宝宝的正常生长发育，长时间下去还会导致胎宝宝生长发育停滞，造成意想不到的危害。

这样的习惯不但会影响腹中的宝宝，还会严重损害孕妇的健康，使孕妈妈因大脑休息不足而引起脑组织过劳，从而出现头痛、失眠、烦躁等一系列不适症状，还极有诱发妊娠高血压综合征的可能。

所以，年轻贪玩的你，一旦怀孕后，就要逐渐改掉半夜才入睡的不良习惯，建立起身体生物钟的正常节律，保证妊娠安全。孕妈妈最好能在每天晚上10点钟之前就上床入睡，睡前可以先用温热水浸泡双足20分钟，再喝一杯温牛奶，以促进自己尽快入睡。

育儿专家还告诉我们，如果孕妈妈不想在分娩之后被宝宝的夜间哭闹所折磨，就更有必要在孕期调整作息，培养良好的作息习惯。要知道，你腹中的胎宝宝可是具备感受能力的。如果你现在可以每天都有规律地生活，那么你的宝宝在出生后，他的吃饭、睡觉也会很有规律。

