

ZENYANG XIAOCHU
RENSHEN FANNAO

怎样消除 妊娠烦恼

- 预防、消除黄褐斑、雀斑、妊娠纹的妙法
- 预防、治疗贫血、便秘等的保健食谱
- 腰酸背痛、下肢浮肿的自我疗法
- 消除各种妊娠反应给您带来的不适和烦恼
- 为您解答孕期的各种难言之隐
- 孕期健美使您风采依旧

一旦株式会社小学馆
杨洁兰 译 王先进 审校
河南科学技术出版社

© 1998 by SHOGAKUKAN INC.

All rights reserved.

First published in Japan in 1998 by SHOGAKUKAN INC.

Chinese translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

Chinese translation rights in China(excluding Hong Kong,Taiwan and Macao)

© 2000 by HENAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书由河南科学技术出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版协议出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16-2000-0002

图书在版编目(CIP)数据

怎样消除妊娠烦恼/[日]株式会社小学馆编;杨
洁兰译. —郑州:河南科学技术出版社, 2000.10
ISBN 7-5349-2516-9

I . 怎… II ①株…②杨… III . 妊娠期—保健
—基本知识 IV .R174.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第19940号

责任编辑 刘欣 刘嘉 责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路73号

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店发行

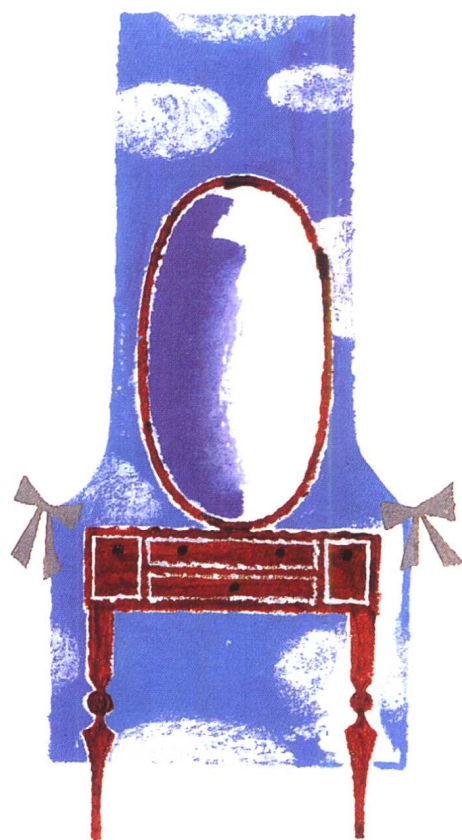
开本:850×1168 1/16 印张:6 字数:100千字

2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

ISBN 7-5349-2516-9/R·497 定价:30.00元

怎样消除妊娠烦恼

[日]株式会社小学馆
杨洁兰 译 王先进审校



河南科学技术出版社

第 1 章

第 1 章 预防黄褐斑、皱纹、雀斑及妊娠纹的产生	(5)
使我们保持健美的“美丽素”	(6)
孕妇可以做和不可做的事	(15)
日常生活	(16)
饮食	(17)
休闲娱乐	(18)
做家务	(19)
如何预防黄褐斑、皱纹、雀斑及妊娠纹	(20)
预防妊娠纹的有效方法	(26)
腹部	(28)
胸部（两臂至腋下）	(30)
大腿（臀至腰部）	(32)
预防和消除妊娠纹的专用护肤品	(36)
妈妈们的经验之谈 “没有产生妊娠纹” “妊娠纹没有增加” “妊娠纹不明显了”	(37)

第 2 章

第 2 章 治疗贫血、便秘、腰痛、减轻痛苦	(41)
贫血的治疗	(42)
主要应靠饮食来取得铁、蛋白质和维生素 C 的平衡	(43)
有经验的妈妈们向您推荐防止贫血的食谱	(44)
便秘的治疗	(48)
便秘越严重，就越痛苦！要使生活有规律，应首先养成良好的生活习惯	(49)
有经验的妈妈们向您推荐防止便秘的食谱	(50)
腰痛的治疗	(55)
克服腹部变重后的不便，在生活中应保持正确的姿势	(55)
治疗腰痛、便秘的简易体操	(56)
有经验的妈妈们向您推荐治疗腰痛的方法	(61)
用轻松的按摩消除妊娠中的疼痛和不适	(64)

目 录

CONTENTS



大腿、膝盖、脚的疼痛	(66)
轻微的腹胀和腹痛	(68)
头痛和肩酸	(70)
背痛、腰痛及臀部疼痛	(72)
手指麻木、肿胀	(74)
有经验的妈妈们消除疼痛的窍门	(76)

第 3 章

第 3 章 如何预防并消除皮肤瘙痒、静脉曲张、眩晕、 副乳等带给你的烦恼	(81)
防患于未然，消除病痛，解除烦恼的妙法	(82)
瘙痒	(83)
体毛增多和脱毛	(84)
痔疮和脱肛	(85)
静脉曲张	(86)
抽筋	(87)
眩晕(脑缺血).....	(88)
副乳	(89)
为你解答难言之隐	(90)
便秘	(90)
过敏	(91)
感冒	(91)
弓形体病	(91)
药物	(92)
疼痛	(92)
乳房	(92)
情绪	(93)
羊水检查	(93)
超声波检查	(94)
尿	(94)
矫正胎位体操	(94)
胎儿的大小	(95)
腹围	(95)
破水	(95)
预产期前一个月的腹胀	(95)





妊娠之后，你的生活发生了变化了吗？

保持轻松的心态，对生活充满希望，你的妊娠期就有可能过得愉快而充实。你可以把自己变成一个“出色的孕妇”。

当然，不仅是心情，平时对肌肤的护理也是很重要的。

由于激素的作用，妊娠期间皮肤变得很敏感。爱惜自己的肌肤，应像爱惜自己腹内的胎儿一样。



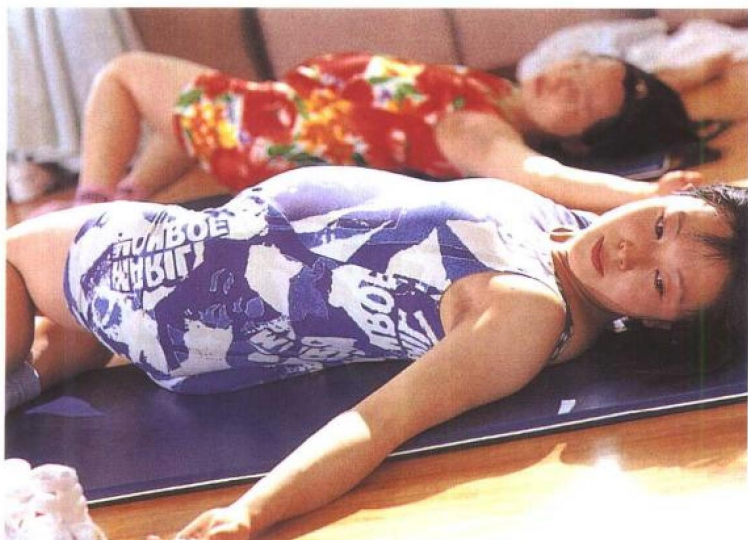
第 1 章

预防黄褐斑、皱纹、 雀斑及妊娠纹的产生

护理好肌肤，预防黄褐斑；做好按摩，防止妊娠纹的产生，有经验的妈妈们向您介绍她们的生活实例及平安分娩的注意事项。

美的“美丽素”

想像可以使你的愿望得以实现，请参考前辈妈妈们的做法！



医疗运动演播室

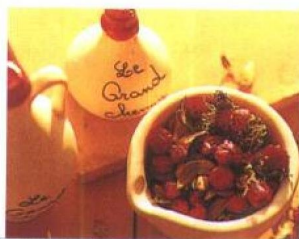
田中妇产科医院主办的医疗运动演播室，设有孕妇体操班、产后体操班和对母婴有益的贝贝体操班等。不到田中妇产科医院分娩的人也可参加。最近医院还开设了提供孕妇体操最新信息的因特网网站。



我最喜欢薰衣草油，它可使人心境平和下来。有时把它洒在香盒上使用。精神不好时，往浴缸里滴几滴春黄菊油沐浴。

我现在的的生活方式比怀孕以前更健康，身体也很棒。结婚两年后，腹内有了小宝宝。“怀孕初期要好好保重身体，不能……”我变得神经质了。现在想起那时，真有些可笑。喜欢做的运动也不做了，每天在家里动也不动，结果，便秘很厉害，身体酸软无力，精神萎靡不振，“难道怀孕就这么难过吗？”我经常这样想。经妇科医生推荐，我开始了孕妇健美运动。

原本我就喜欢运动，一运动起来情绪也很好，以前怀孕的一些烦恼，随着运动消失得无影无踪



把香盒作为室内装饰品放在餐具厨上或窗台上，也非常雅致。放在通风处，当微风吹过时，送来阵阵香气，可使身体得到放松。

东京自由之丘

翠川惠美

(妊娠第33周时)

和丈夫裕英(食品公司工作)因为打网球而结识。做妊娠期健美运动使她妊娠期过得更充实。

健美运动使我
生活轻松，充满
活力！

使我们保持健

“希望妊娠期的我也和平时一样美丽”。轻松的心情和丰富的



自由之丘是各种儿童用品琳琅满目的街区。我以一个小
即将做妈妈的人的眼光，重新发现这个街区的魅力！

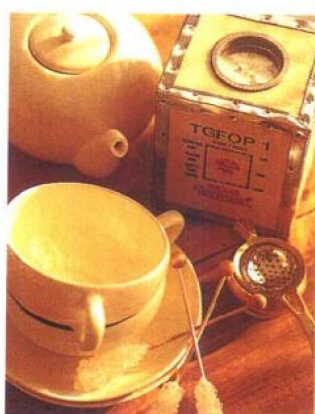


儿童用品商店

翠川女士说：“要是生个女孩儿的话，真想给她穿这儿的儿童用品商店的服装啊。”儿童美术馆里欧洲风格的儿童用品专柜非常引人注目。妈妈、儿童用登山背囊是这里的畅销商品。

一边喝茶，一边和朋友聊天，
是消除紧张情绪的最好方法

嘴馋的时候，便去慢慢地品红茶。我最喜欢“牛奶糖”，茶如其名，它有一种浓浓的奶香。



也许是因为快做母亲的缘故吧，我的目光情不自禁投向了路边的儿童鞋。



儿童美术馆里汇集着众多的儿童用品专柜。



了。好爽快啊！我感觉妊娠也并不是生病，还可以和以前一样生活。一周三次的妊娠健美活动是不是也有些吃不消啊，有时我也这么想，心里想着腹中的孩子边做运动，腹中的孩子也是我的伙伴，分担我妊娠的烦恼。和宝宝谈话也是我生活的一个重要部分。

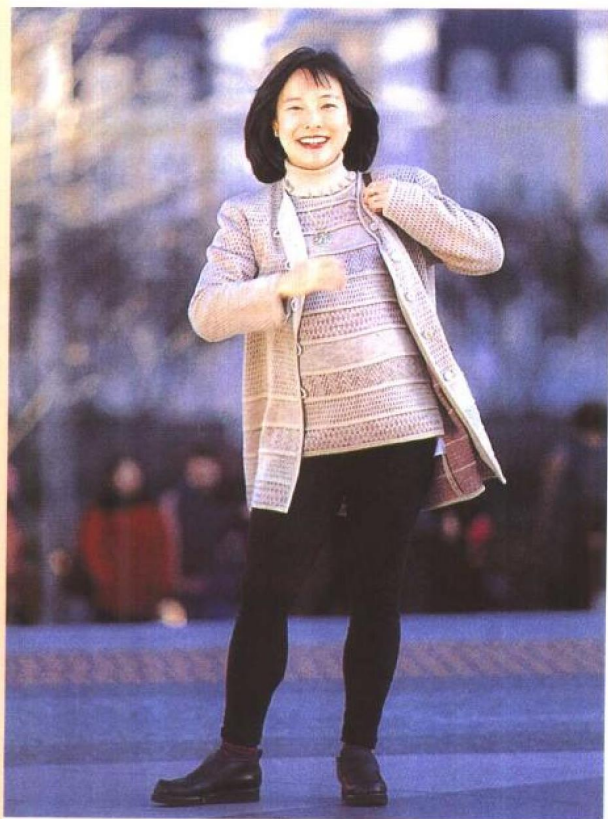
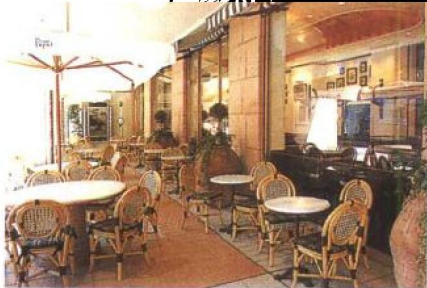
我现在的信条是，轻松地生活，不烦恼。辞掉了工作在家时间长了，反而更珍惜在家里的时间。

搞些庭院里的花装饰一下房间啊，为自己沏一杯香香的茶，读读书，听听音乐啊，享受生活……

我在香料公司工作过，所以常使用香水使自己放松。睡不着时，滴一滴薰衣草油

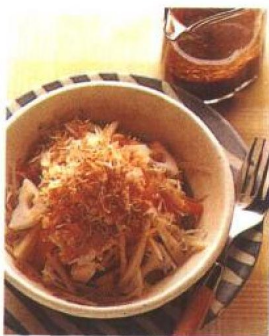
咖啡屋

孕妇体操结束后，更衣外出，到惠比寿·三越大厦一楼的爸爸咖啡屋，品尝质优量足的健康食品三明治。



这是婆母教我做的蔬菜色拉。方法是把胡萝卜、莲藕、牛蒡用开水焯一下，放入鲑鱼和各种小鱼，少放点油调味，然后再放入梅干。

在枕边，或买束蔷薇等，装一个人在家和腹内的力”，现在心境较为平和。妊娠过程中发生变化



时，婆婆教给我一些治疗便秘的方法，如用根菜类做色拉及一些日本料理的制作方法。为了一天摄取30种营养素，饭菜主要以日本料理为主，婆婆给我提了许多好的建议，她真是一个行家。妊娠缩短了我们婆媳间的距离。

每周做三次孕妇健美训练，尽量轻松愉快地生活，我的体重比以前只重了8千克，一切都很顺利，也没有分娩的恐惧。只想孩子早些出世，看看自己的小宝宝是什么样子。这种想法很强烈。

不同的气氛，不同的心情



在庭院采些野花，或在花店买些花装饰房间。无名的小花比华丽的花更惹人爱。



电影院

田园影院的座位前后相距1.1米、左右宽55厘米，孕妇也可宽松地入座。在新片特约独家上映时到这里看只有在这里才能看到的影片。

点自己的生活。

胎儿独处时，感觉很新鲜。原来想“为了孩子必须要努力了，竞争意识不那么强了。

的还有婆媳关系。我们两代住在一起。我便秘很严重



横 滨

田嶋惠

(妊娠 33 周时)

钢琴演奏家。一直工作到妊娠 8 个月。现在，丈夫田嶋洁(在电视台工作)和腹内的胎儿是她的听众。

我以往的生活 怀孕也没改变

可能是在神奈川县藤泽长大的缘故，从小就喜欢大海。被海风轻轻吹拂着，令人产生无限的暇思。独自散步时，“未来港口”——饭店前的栈桥比山下公园更惬意。

如果怀孕的话，就不能自由自在地做自己喜欢的事，工作也干不成了，体形也变得很难看。所以我绝对不能怀孕。

我和丈夫年龄相差较大，我们是讲好了结婚后互相不妨碍对方的生活方式和工作才结合的。所以，结婚后还像恋爱时那样，经常约会。我在参加重要演出之前都要专心地练琴，此时，丈夫便帮我做家务。我们的关系非常融洽。

正因为如此，我担心如果有了孩子，我们现在的这种关系就会被破坏，而这正是我不愿看到的。

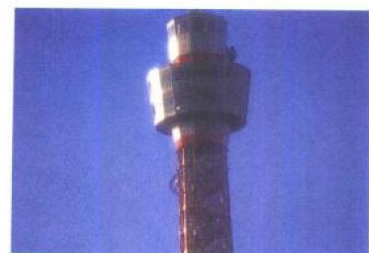
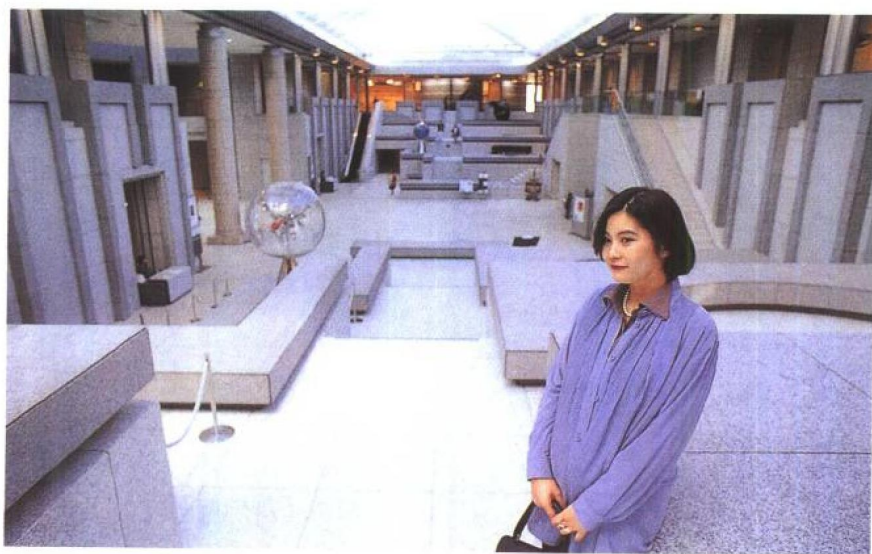
可是有一天，丈夫对我说非常想要一个孩子。经过商量之后，我准备生一个孩子。

原以为怀孕之后就不能在外面吃饭了，看画展的机会也会少了，会受到很多限制，真没想到，直到现在还可照常做许多事，我感到很吃惊。

我没有妊娠反应，所以一直工作到妊娠 8 个月，平时也经常去吃西餐，去美术馆看画展。

还有一件有趣的事情。我每天用 2 个小时弹琴。这个小家伙似乎有喜欢和不喜欢的曲子，弹的曲子不同，他(她)的反应也不一样。听到喜欢的曲子，就踢踢我的肚皮，也许表



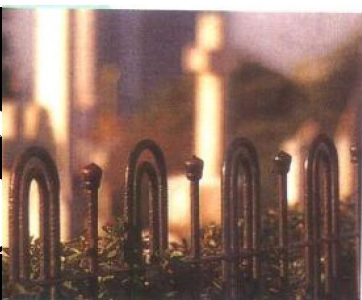


这个海上的灯塔使人想起令人怀恋的童年。在塔上可观赏到横滨的全景。

横滨美术馆

悠闲地看画展的田嶋女士。

我喜欢元町这个地方。因为这里可以买到其他地方买不到的服装和小商品。每年的2次大减价，对我尤其具有吸引力。



约会时常去的外国人墓地。我喜欢傍晚时墓地上不见人影的寂静气氛。虽然坡道多，但只要在行走时注意，反而可起到运动的作用。这儿是我散步的路线之一。

纽约特卖店

1993年开张的山下町纽约特卖店，在日本只有新宿和这里两家。商店虽然装饰简朴，但其他地方见不到的商品这里都有，非常丰富。因此，我经常来看看。从顶层的咖啡屋还可以眺望横滨港。



略感疲倦时，可到横滨一些有名的地方参观一下，那些地方较安静，而且宽敞、舒适。



由于工作的关系，我很珍惜接触艺术品的机会。这也是受了喜欢绘画的丈夫的影响。

示他(她)很高兴吧!

绘画也一样。以前并不喜欢，突然变得喜欢起来。真不可思议!

怀孕之后，为了孩子必须做什么才好，或者做什么有危险，不可以做。这似乎不大适合我。

所以，我也没穿孕妇服，只要是适合我的服装，我就穿。高跟鞋倒没有穿(让丈夫生气)。

自己生活得很充实，对孩子也一定很好，我这样认为。

不过在饮食方面我比较注意。我原来就有些贫血，怀孕之后更严重了。所以我每天早晨，喝李子果汁，吃牛肝酱。身体好是最重要的，否则想做的事也做不成，自己也不会开心。



在钢琴课的间歇，到儿时就生活惯了、倍感亲切的横滨放松一下

去美术馆或听音乐会时，打扮得漂漂亮亮的和朋友进餐。今天穿的衣服较宽松、舒服。怀孕时我常穿这类衣服。为了分娩后也可做礼服，因此选择了黑颜色的。



弹弹钢琴，轻松一下。停止工作之后，听众就丈夫一个人。腹中的胎儿似乎也 and 丈夫一样，对音乐感兴趣。



西餐馆

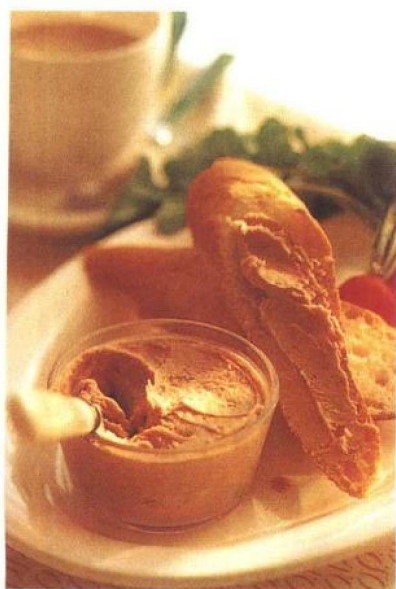
位于大栈桥入口处的斯勘地西亚西餐馆已有 30 多年的历史。它的第一代主人是丹麦人，因此，这里的丹麦料理很有名气。

现在最关键的是防止贫血！身体不适，心情就会变得忧郁



含铁成分多的李子果汁，可治疗贫血。

讨厌肝脏腥味的田嶋女士，每天早餐吃没有腥味的牛肝酱。



以前就一直使用“盖兰”系列护肤霜保养皮肤，怀孕后又增加了擦身香脂。用后皮肤有收紧的感觉，效果十分明显。

丈夫还和怀孕前一样对我好。我想，怀孕也是一件挺不错的事。

散步、吃饭、看画展、听音乐会，虽然我的生活仍与以往完全相同，但我的价值观却有了改变，因为我明确地感受到孩子的存在。

以前，我的性格比较倔强，别人对我似乎有些敬而远之。由于感受到妊娠的快乐，别人对我说：“你好幸福啊！”“你变得很亲切了！”

真是不可思议啊——孩子的力量。



神 户

布川千佳子

(妊娠 29 周时)

生于芦屋。现在与在生于东京的丈夫淳(在商社工作)一起生活, 体重已增加了 12 千克, 为此而烦恼。

向母亲学习生活的 智慧, 潇洒地度过孕 期生活

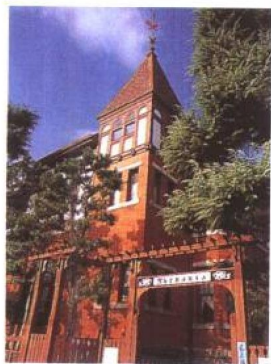
稍有些不安时, 便和住在附近的
母亲谈谈心



千佳子的家离在芦屋(地名)的娘家, 开车仅用 20 分钟。有什么问题时就去找妈妈谈谈。在宽阔的庭院散步, 心情就舒畅了。



常吃一些灵芝、维生素等妈妈推荐的营养剂。



我在怀孕期间, 憧憬做一名神户太太。在这里, 年轻的女孩子特别保守, 一过 25 岁, 就不穿过膝的迷你裙了, 衣服的颜色也灰暗没有生气。

与此形成鲜明的对比, 变成太太后, 就可穿华丽的衣服, 什么时候看上去都特精神。所以大家都很憧憬做一位神户太太啊! 我就是其中之一。我现在经常请妈妈教给我一些知识。

首先是选择分娩的医院。在离娘家开车需 5 分钟的一个私人医院, 我们家两代都是在这里出生的, 所以我也选择了这个医院。

自然分娩的话, 可母子同室, 饭菜可以到附近的法国料理或中



和丈夫是在自己家的家庭宴会上认识的。我们俩人的个性都很强，经常吵架，但每次都是他认输，让着我。最近也变勤快了，常刷刷碗什么的，很亲切啊！

周末与丈夫在
自己家附近散
步，共享夫妻约
会之乐



休息日和丈夫一起在自己家附近散步，心情很愉快。

罗甘迈阿面包店 苦乐园分店

专门经营各种主食面包。店里摆满无添加剂、使用天然酵母发酵的核桃仁面包和尖形主食面包等。

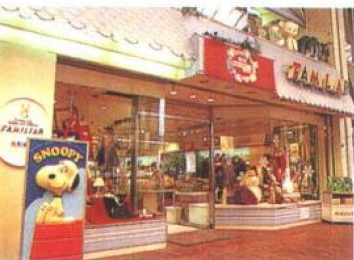


千佳女士经常买的是营养丰富的天然面包，含有鸡蛋及乳制品等易引起过敏反应的食物，一点也不食用。



神户·元町伐米 利亚服装店

在神户拥有众多母女两代忠实顾客的服装店。元町分店营业面积大，商品从孕妇服到婴儿服、儿童服应有尽有。实行会员制，经常举行集体活动。此外，还开办孕妇学习班、经营孕妇服租赁业务等。



国餐馆去订。信赖医生，心情放松，对产后恢复也有益。

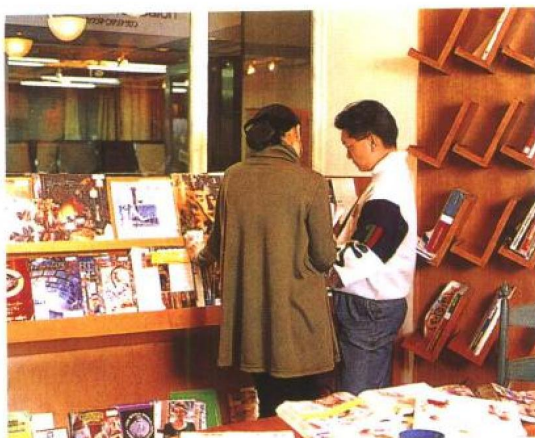
“上班时工作忙，饮食没有规律，为了孩子，一定要摄取充足的营养。”母亲告诉我每天吃营养剂，选择无添加剂、低热量的自然的食品。

妈妈还让我不要穿高跟鞋，穿鞋跟3厘米的鞋子，车子也换成了四个门的客货两用车。如果在以前，我肯定不会采纳这些意见的。但现在为了孩子，我都照着妈妈的话做了。

神户日本贸易振兴会进口广场

设有个人进口咨询窗口、免费提供个人进口咨询。此外，还拥有11家经营世界各地进口商品的商店。访问日本贸易振兴会网址，可随时获得有关商品的信息。

约1 000册世界各国出口商品的商品目录供顾客自由阅览。



辞掉工作之后，开始渐渐地做些对腹中的胎儿有益的事情

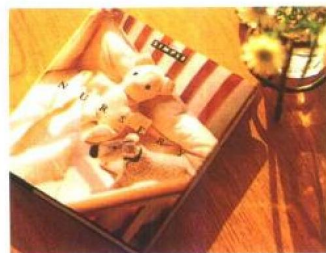
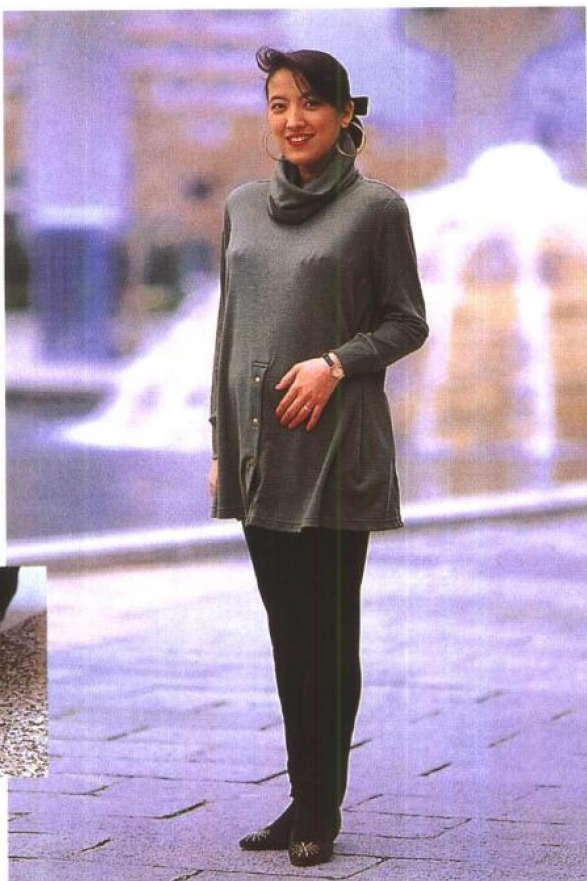


怀孕之后我换了车型，很方便啊！

丈夫收集的CD盘，对胎教很有益！



妈妈让我穿鞋跟为3cm的鞋子。



英国儿童照片很精美，看到可爱的孩子的照片，就盼着孩子早些出世。



看一些日本画，很轻松。

因为在父亲公司宣传部工作，素色衣服太多。现在我可以穿些颜色鲜艳的衣服了。怀孕之后，自己的喜好发生了变化，连自己都觉得吃惊。

多亏了营养剂，我的皮肤也变得很滋润，鞋子和车也都很合适，妊娠生活过得很潇洒、轻松。妈妈就是有经验。

为了胎教，我也跟着妈妈到朋友家去学日本画。

平时总在娘家，周六和周日与丈夫在一起轻轻松松地过周末。

最近经常看一些海外商品目录，“这件衣服宝宝穿怎么样啊”，和丈夫常看婴儿服装。

丈夫在商社纤维部工作，专门研究进口方法等，比较保守，我喜欢新鲜的东西。

孕妇可以做和不可做的事



妊娠期间也想漂漂亮亮的，想玩，想痛痛快快地做……可心里总担心做的事对怀孕是否有影响。对照 16 ~ 19 页的平安分娩项目，享受孕妇生活吧！

妊娠期间既能保持健康，又能享受许多乐趣

一怀孕马上变得神经质了：做这个不行，做那个也不行。可是，怀孕又不是生病，只要身体健康，妊娠进行得比较顺利的话，几乎可以和怀孕前一样，照常做一些事情。

只是由于妊娠反应、身体不适以及腹部长大后，行动在某种程度上被制约了。所以，主要还应根据自己的身体状况来确定你的行动。凡事看自己累不累，难不难受，然后确定

自己行动的基准。这是很重要的。无论做什么事情，都要“慢慢地，小心谨慎地，心里时刻想着自己体内的小宝宝”。

爱美之心你也无需放弃。把自己打扮得漂漂亮亮的，心情也愉快。但怀孕期间由于荷尔蒙的影响，皮肤容易引起炎症。烫发对胎儿也没什么影响，但要防止头皮感染。

国际旅行也并不是不可以去。如果不是在易发生流产和早产的妊娠初期，而是在怀孕较安定的中期，出国旅行也是可以的。但要选择医疗设施完善，发生情况可以马上处理的国家。

如果不是行程安排得过紧的话，怀孕中期和后期是国内旅行较为理想的时期。但假如宫颈口开了的话，就很危险了。所以，在旅行的前一周，应做检查。确认无异常之后再出门。

无论做什么，健康是先决条件。所以，取得营养的均衡和充分的休息是很重要的。

合理的、有规律的生活，不仅给母亲，而且也给胎儿带来健康。记住，必须定期做母婴保健检查。

快快乐乐地、开开心心地度过你的妊娠生活吧！

(16 ~ 19 页的一些项目，是以健康孕妇为基准来规定的。)