

内容点点滴滴

关怀实实在在

现代女性健康丛书



孕中十月

YUNZHONG SHIYUE

宜与忌



强力推荐

yiyuji

张湖德 ● 主编

- 把您最关心的问题摆到桌面
- 把您最担心的问题回答清楚
- 数百位准妈妈的孕育实践和经验总结
- 让天下正在孕育宝宝的准妈妈们
- 在这段关键的时期少走些弯路,
- 少受些苦, 多一些从容, 多一些快乐

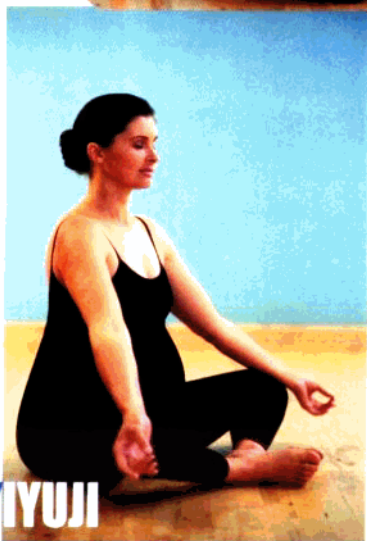


中国人口出版社

YUNZHONG SHIYUE YIYUJI

孕中十月宜与忌

准妈妈适宜的
几种运动姿势



YUNZHONG SHIYUE YIYUJI

漂亮妈妈
时尚风采



YUNZHONG SHIYUE YIYUJI



孕中十月宜与忌

准妈妈穿衣服的原则当然是既要宝宝舒服,也要自己美丽大方,一款好的孕妇装,不仅能让你穿的得体,还能让你穿出美、穿出好心情,因此这对准妈妈和宝宝来说都很重要。



孕中十月 **宜** 与忌

材料

明虾	8只
蒜末	2大匙
番茄酱	4大匙
葱末	1大匙
姜末	1大匙
辣豆瓣酱	1大匙
淀粉	1大匙

①料:

酒	1大匙
盐	1小匙
味精	1/2小匙
酱油	1大匙
糖	1小匙
高汤	3大匙

做法

1. 明虾剪去须、脚，剪开虾背，抽去泥肠。
2. 平底锅中先入1/4碗色拉油烧热，明虾全部放入，用小火煎熟一面后，再换另一面，务使虾肉熟透。
3. 煎好的明虾再入清水中加姜末少许同煮，待水煮滚即可捞起沥干。
4. 余油入锅烧热，爆香葱、姜、蒜后加番茄酱、豆瓣酱炒匀，再放入①料与明虾同烧，最后改小火续烧，待汤汁快干加入淀粉勾芡，即可食用。

虾含有丰富的优质蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸及多种矿物质，营养丰富，能补肾健胃，有利于胎儿器官的形成。



干烧明虾

YUNZHONG SHIYUE YIYUJI

孕中十月宜与忌



豆腐鲤鱼

材料

豆腐	2块
鲤鱼	1条
辣豆瓣酱	1大匙
油	3碗
高汤	3碗
淀粉水	1大匙
酒	少许
酱油	2大匙
盐	2小匙
味精	适量
葱花	1大匙
姜末	1大匙
蒜末	适量

做法

1. 豆腐去硬皮、硬边，切成 4×1.5 厘米细长条；鲤鱼去鳞、内脏，鱼身两侧各划3刀。
2. 炒锅中入油烧热，豆腐条入锅炸至金黄色，捞起沥油；鲤鱼亦入油略炸，捞起沥油。
3. 锅中留少许油，将葱、姜、蒜炒香，再放入辣豆瓣酱翻炒，鲤鱼下锅，依序放入豆腐、酱油、酒、盐、味精、高汤一起煮滚，大约5~8分钟后，将鱼夹出置于长盘。
4. 汤汁留锅，用淀粉水勾芡，淋加在鱼身上，即可食用。

鲤鱼药用价值较高，其性味干平，具有清热解毒、健胃止咳、利尿消肿、安胎通乳之功效。

YUNZHONG SHIYUE YIYUJI

麻婆豆腐



材料

- 豆腐 2 块
高汤 2 饭碗
绞肉 110 克
色拉油 2 大匙
淀粉水 1 大匙

①料:

- 辣豆瓣酱 2 大匙
姜末 1 小匙

②料:

- 酱油 1/2 大匙
味精 1/2 小匙
酒 1 小匙

③料:

- 麻油 1/2 小匙
葱花 1 小匙
花椒粉 1 小匙

做法

1. 豆腐切成 2 厘米见方小块, 用热水氽过, 备用。
2. 炒锅入油, 绞肉用 ①料炒酥, 倒入高汤、豆腐、②料以小火同煎, 至汤汁快干, 即可使用淀粉水勾芡, 盛盘。
3. 撒上 ③料以增加香味。

此菜含铁丰富, 是孕妇补充铁质的良好来源, 能防治孕期缺铁性贫血。

孕中十月 **宜** 与忌



八珍扒鸭

材料

鸭	1/2 只	胡萝卜	3 片
葱	1 小段	姜	5 片
青江菜	8 棵	酱油	1 茶匙
高汤	4 杯	油	4 杯

① 料:

虾仁	75 克	鲜鱿鱼	75 克
生肠	75 克	蹄筋	75 克
猪肝	40 克	猪腰	1/2 付
鸭肾	1 个	叉烧肉	40 克
冬菇	6 朵		

② 料: 酱油 1 茶匙 味精、糖适量

③ 料: 蚝油 1 茶匙 味精、糖适量

④ 料: 油 1/2 茶匙 盐、味精、糖适量

⑤ 料: 淀粉 1 大匙 清水 1 杯

做法

1. 蹄筋切块, 生肠切菊花状; 猪肝、猪腰切花; 鸭肾切花, 叉烧肉切片, 冬菇泡软去蒂。

2. 在鸭皮上均匀涂抹酱油; 放入热油中炸 2 分钟。

3. 将鸭放入锅中, 加 3 杯清水、葱、姜及②料, 中火煮 50 分钟, 取出去骨, 置于盘中。

4. 锅中倒入 2 杯高汤烧开, 放入青江菜及③料, 烫熟即捞出, 放在鸭肉盘边。

5. 将①料放入开水中稍烫捞起沥干。

6. 倒 1 茶匙油入炒锅烧热, 加 2 杯高汤烧开, 放入①料、胡萝卜、姜片及④料, 待水再开, 加⑤料勾芡, 并淋下 1/2 茶匙油, 炒匀盛起铺在鸭肉上。

鸭肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B1、维生素 B2 及钾、钠、氯、铁、钙等成分。鸭肉有滋阴养胃、利水消肿等功效。孕妇吃此菜能增强身体的免疫功能, 从而加强抗病能力, 以利孕期保健。

YUNZHONG SHIYUE YIYUJI

材料

五花肉	400 克
百叶	10 张
葱段	少许
姜末	少许
碱粉	1/4 茶匙
麻油	1/2 茶匙
油	1 大匙

①料:

水	1/4 杯
盐	1/8 茶匙
味精	适量

②料:

红米	2 大匙
八角	3 粒
桂皮	1 片
水	3 杯
酒	1 大匙
味精	1/4 茶匙
冰糖	1 大匙
盐	1/4 茶匙

做法

1. 百叶切成 2×6 厘米条状, 用温水氽沸烫透, 加入碱粉约 20 分钟, 去水洗净沥干。

2. 熟锅放入百叶加①料, 小火焖煮至水分消失, 起锅, 平铺盘上备用。

3. 肉洗净切成 6×6 厘米块状。熟锅, 开中火加油, 加葱段、姜末爆香, 放肉小炒加②料焖煮 20 分钟, 开小火续煮 30 分钟起锅, 先将肉平摆在百叶上, 再淋上汁液, 即可。

此菜含丰富蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂ 和钙、磷、铁等多种营养, 是妊娠贫血者的保健菜肴。



玻璃肉

前 言

对于女性健康与美容方面的研究,我已经出版了20多部著作了。其代表作有《实用美容大全》、《中老年妇女健康百宝箱》、《妇女保健要诀》等。故有不少读者热情地称我为妇女保健美容专家,虽然觉得问心无愧,但总觉得缺点什么。于是,今年主编了这套《现代女性健康丛书》。其内容主要包括:《新婚知识500问》、《孕中十月宜与忌》、《产前产后500忌》、《怀孕280天》。为此,我专心研究了女性生殖健康这个课题。

众所周知,生殖健康是近年提出的,说明生育相关问题的一个新概念。1994年9月,世界卫生组织全球政策理事会确定了生殖健康的定义。1994年9月,国际人口发展大会将生殖健康写入行动纲领,提出了2015年实现“人人享有生殖健康服务”的目标。这标志着生殖健康的概念已被国际人口、计划生育、公共卫生领域所接受。

所谓生殖健康,世界卫生组织全球政策理事会认为,生殖健康涉及生命阶段的生殖过程、功能及系统。意味着人们能够进行负责的、满意和安全的性生活。具有生育能力和决定是否、何时和多长时间进行生育的自由。它要求人们能够知道、获得和选择安全有效并负担得起和可接受的生育调节方法。能获得适当的保健服务而安全怀孕和分娩,得到一个健康的婴儿。

本丛书即是根据上述宗旨认真编写的。在编写的过程中,尽管遇到了不少困难和问题,但在参加编写的众多妇幼保健专家的辛勤努

力下,还是按质按量完成了任务。

本套丛书主要依据生殖过程的三个阶段命名,即:孕前、孕中和产后。现分别介绍一下每本书的主要内容:

《新婚知识500问》:本书主要论述在新婚蜜月期,新婚夫妇必须注意和了解的一些重要问题,如新婚性生活、新婚饮食、新婚期旅游保健、如何为优生优育作准备等。

《孕中十月宜与忌》:这本书是装在孕妇口袋里的医生,亦是女性孕育指南。它针对孕妇常会出现的问题,如孕妇的饮食调理、胎教、应做的检查、常见疾病等进行了重点论述。本书中的许多问题,都是许许多多“未来父母”向医生咨询的问题,都是她们在妊娠中生活上遇到的各种疑问和忧虑。故实用性很强,是孕妇必读的一本参考书。

《产前产后500忌》:本书详细论述了妇女产前应注意的一些事项,以及产后饮食调养、产后健美、产后性生活、产后疾病防治、新生儿保健等妇女产后诸多问题。内容丰富、通俗易懂,适合广大孕产妇及其家属参阅。

《怀孕280天》:为了使您了解怀孕280天的奥秘和其他鲜为人知而又令您感兴趣的问题,我们编写了本书。以周为单位,以变化为主线,从生命的初始形态开始,尽可能详细地叙述胎儿和孕妇在这一期间的变化,以及与这些变化相关的事项。

由上可知,上述《现代女性健康丛书》是每个欲做母亲的女性的必读之书,若能领会和掌握书中的理论和方法,一定会生一个健康而又聪明的可爱小宝宝。他是您家庭的幸福,也是我们中华民族未来的希望。

张湖德

中央人民广播电台医学顾问

2003年8月于北京中医药大学养生室

Y Z S Y Y Y J

目 录

孕前必知

1. 什么是受孕/3
2. 只有少生才能优生/6
3. 还是“择优而生”好/7
4. 要选择好结婚对象/8
5. 最好是适龄婚育/10
6. 不宜忘记婚前遗传咨询/11
7. 婚前检查不可少/13
8. 女性婚前检查的具体内容/15
9. 要避免性传播疾病/18
10. 孕前应作哪些准备/21
11. 孕前必须要肾气充沛/23
12. 优生的关键在于肾/24
13. 选择好受孕环境/27
14. 胎教的意义/31
15. 胎儿意识上的超能力/32
16. 胎儿大脑处在学习中/33
17. 胎教中的科学/35
18. 国外胎教实验/36
19. 胎教分段教程/37
20. 丈夫要当好胎教的配角/38
21. 祖国医学中关于胎教的措施/39

受孕宜知

1. 宜对子宫有清楚了解/43
2. 受孕宜具备的基本条件/44
3. 宜了解胃肠道激素亦与怀孕有关/45
4. 宜了解妊娠时自身生殖系统的变化/47
5. 宜了解妊娠时全身各系统的变化/48
6. 宜了解妊娠时自身新陈代谢的变化/50
7. 宜掌握妊娠全过程的生理特点及易出现的问题/51
8. 宜了解妊娠十月每个月胎儿的发育/53
9. 宜了解妊娠十月每个月母体的变化/57
10. 宜早日确定自己是否妊娠/62

孕期优生宜与忌

1. 宜重视职业因素对女性生殖机能的影响/67
2. 孕期宜避免与狗接触/68
3. 孕妇不宜多做B超/69
4. 有些孕妇宜做产前染色体检查/70
5. 孕妇宜坚持写日记/71
6. 孕妇居现代居室宜防甲醛危害/73

孕中 十月宜与忌

目 录

7. 孕妇不宜久居厨房 / 74
8. 孕妇应高度注意“畸胎危险期” / 75
9. 孕妇宜防电磁波 / 76
10. VDT对妊娠妇女不宜 / 77
11. 孕妇宜注意有致畸作用的小DNA病毒
B19感染 / 79
12. 孕早期照了X线后宜采取的保健措施 / 81
13. 孕妇不宜久留半导体生产线 / 82
14. 孕妇婴儿居室忌放花草 / 83
15. 孕妇患乙肝时宜终止妊娠 / 84
16. 肥胖孕妇宜采取的保健措施 / 85
17. 血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取的措施 / 86
18. 农村妇女怀孕应格外注意的问题 / 88
19. 孕妇宜应少接触铅 / 89
20. 孕妇宜应避免噪音的侵扰 / 90
21. 丈夫宜学会听胎心 / 91
22. 初胎不宜随便做人工流产 / 92
23. 人工流产多会促发乳腺癌 / 94
2. 孕期宜有好情绪 / 99
3. 孕妇宜经常进行胎教 / 101
4. 音乐胎教宜采用的方法 / 105
5. 宜重视语言胎教 / 108
6. 孕妇宜关注丈夫的妊娠心理反应 / 111
7. 孕早期心理保健 / 111

妊娠运动保健宜与忌

1. 妊娠五月运动保健宜忌 / 117
2. 宜选择的妊娠体操 / 118

孕妇日常保健中的宜与忌

1. 孕妇也宜穿时装 / 123
2. 在妊娠晚期不宜仰卧 / 124
3. 孕妇宜左侧卧位 / 124
4. 孕妇不宜穿高跟鞋 / 125
5. 孕妇着衣穿鞋宜讲究 / 126
6. 胎教包括孕妇打扮 / 127
7. 孕妇看电影、电视中的不宜 / 127
8. 孕妇不宜迷恋麻将 / 128
9. 孕妇稍微多卧益胎儿 / 128

妊娠心理保健宜与忌

1. 孕妇心理受创宜致畸胎 / 99

目 录

10. 孕妇宜劳逸结合 / 129
11. 孕妇宜走出小圈子 / 129
12. 宜注意气象变化和环境因素对优生影响 / 131
13. 孕妇变得难看时宜采取的措施 / 132
14. 孕妇忌玩猫 / 133
15. 孕妇不宜坐浴 / 134
16. 孕妇进行水浴时温度不宜过高 / 134
17. 忌罹患不正之邪 / 135
18. 孕期保护胎儿牙胚宜采取的措施 / 135
19. 孕妇宜佩戴胸罩 / 136
20. 保护乳房宜从怀孕四月开始 / 137
21. 妊娠中期性生活宜用避孕套 / 137
22. 妊娠五月日常保健宜掌握的要点 / 138
23. 妊娠六月日常保健宜注意的方面 / 139
24. 妊娠八月行动宜小心 / 140
25. 妊娠九月宜注意练习辅助动作 / 141
26. 妊娠十月时宜积极储备体力 / 141
27. 妊娠时宜关注体重增加的情况 / 142

孕妇药物保健宜与忌

1. 孕妇忌盲目进补 / 145

2. 孕妇宜接种疫苗 / 146
3. 孕妇用药时宜注意腹中的胎儿 / 147
4. 服避孕药时怀孕宜采取的措施 / 149
5. 易致胎儿畸形的药物要忌用 / 150
6. 孕妇忌服的中草药 / 151
7. 孕产妇服用阿胶宜掌握的方法 / 152

妊娠饮食保健宜与忌

1. 孕妇营养宜采取的基本措施 / 157
2. 孕早期宜运用的营养方法 / 159
3. 孕中期宜采用的营养保健法 / 159
4. 孕晚期宜采用的营养保健法 / 160
5. 孕期宜采用“逐月养胎法” / 160
6. 孕妇临产时宜选用的营养法 / 162
7. 孕妇宜注意饮食多样化 / 163
8. 妊娠不宜烟酒 / 163
9. 孕妇忌吃火锅 / 164
10. 孕期更宜“吃粗” / 165
11. 孕早期不宜多吃水果罐头 / 167
12. 孕妇优生不宜节食 / 167
13. 孕期宜多食的几种营养物质 / 168
14. 现代营养学对孕妇饮食的基本要求 / 169

孕中

十月宜与忌

目 录

- 15. 孕妇不宜乱吃酸 / 172
 - 16. 为使胎儿聪明孕妇宜采取的饮食方法 / 173
 - 17. 孕中妇女宜补碘 / 174
 - 18. 胎儿不宜缺铜 / 174
 - 19. 孕妇宜注意摄入锰 / 175
 - 20. 多吃酒心糖于孕妇不宜 / 176
 - 21. 孕妇忌偏食 / 177
 - 22. 孕妇要忌不正之食 / 177
 - 23. 盛夏孕妇宜吃什么 / 178
 - 24. 防流产宜多吃绿叶蔬菜 / 179
 - 25. 怀孕不要忘了补叶酸 / 179
 - 26. 孕妇宜多吃嫩玉米 / 180
 - 27. 孕期多吃植物油可防婴儿湿疹 / 180
 - 28. 孕妇更宜补锌 / 181
 - 29. 孕期忌贪食 / 182
 - 30. 孕妇忌贪吃冷饮 / 183
 - 31. 孕妇不宜吃桂圆 / 184
 - 32. 孕期营养过剩宜防糖尿 / 184
 - 33. 孕妇不宜过多服鱼肝油 / 186
 - 34. 咖啡因饮料孕妇不宜 / 187
 - 35. 动物肝脏孕期不宜多食 / 188
 - 36. 克服早孕反应忌滥服维生素B₆ / 189
 - 37. 茶垢有毒不宜孕妇 / 189
 - 38. 孕妇忌食田鸡 / 189
 - 39. 孕妇忌吃久存土豆 / 190
 - 40. 妊娠一月宜常食的佳肴 / 191
 - 41. 妊娠二月宜常食的佳肴 / 199
 - 42. 妊娠三月宜常吃的佳肴 / 208
 - 43. 妊娠四月宜常食的佳肴 / 216
 - 44. 妊娠五月宜常吃的佳肴 / 224
 - 45. 妊娠六月宜常食的佳肴 / 231
 - 46. 妊娠七月宜常吃的佳肴 / 237
 - 47. 妊娠八月宜常吃的佳肴 / 243
 - 48. 妊娠九月时宜常吃的佳肴 / 251
 - 49. 妊娠十月宜常吃的佳肴 / 258
-
- ### 孕妇临产时的宜与忌
- 1. 孕妇不宜过了预产期 / 269
 - 2. 临产前宜为新生儿做好准备 / 270
 - 3. 临产前后宜作的四件事 / 271
 - 4. 临产八忌 / 272
 - 5. 宜防难产 / 274
 - 6. 宜了解临产前的迹象 / 276
 - 7. 宜正常分娩 / 278

目 录

- 8.宜了解分娩对孕妇的影响/279
- 9.宜了解分娩对胎儿的影响/280
- 10.宜了解产程的经过和处理/280
- 11.胎位不正宜采取的保健措施/283
- 12.乳头凹陷宜在产前矫正/284
- 13.产前忌过量食用生冷/284
- 14.助产宜食巧克力/285
- 15.还是采用坐式分娩好/287
- 16.宜防早产/287
- 17.胎儿宫内死亡宜早知/288
- 18.早破水宜采取的保健治疗措施/289
- 19.胎儿脑积水时宜采取的保健治疗方法/290
- 8.妊娠期尿结石时宜采取的保健措施/303
- 9.妊娠反应宜采取的保健治疗措施/304
- 10.孕妇宜防感冒/306
- 11.春季风疹发病多,孕妇宜早预防/308
- 12.患甲亢时妊娠宜采取的措施/309
- 13.妊娠期缺铁性贫血宜采取的保健治疗措施/310
- 14.妊娠期心脏病宜采取的治疗保健措施/311
- 15.要警惕妊娠晚期的阴道流血/313
- 16.腰背痛宜采取的预防措施/313
- 17.发生手足抽搐时宜采取的方法/313
- 18.不宜自用流产药物/314
- 19.产后出血宜考虑新生儿性别对产妇的心理刺激/315
- 20.孕妇患尿路感染宜采取的保健措施/316
- 21.妊娠水肿宜采取的饮食疗法/317
- 22.忌忽视孕妇体痒/318
- 23.孕妇患恶性肿瘤宜采取的措施/319
- 24.孕妇外阴静脉曲张宜采取的措施/321
- 25.妊娠期乳汁自出宜采用的食疗方法/322

孕妇防病保健宜与忌

- 1.孕早期要注意警惕宫外孕/295
- 2.要在妊娠中预防佝偻病/296
- 3.孕期宜警惕糖尿病/297
- 4.预防流产宜用叶酸/298
- 5.习惯性流产宜用参胶固胎饮治疗/299
- 6.预防流产宜用固孕安胎药膳/300
- 7.不宜盲目保胎/301

目 录

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 26.宜警惕妊娠高血压综合征的发生/323 | 6.产后健美宜与忌/383 |
| 27.宜防妊娠便秘/324 | 7.哺乳期的食谱/391 |
| 28.羊水过多宜采取的保健医疗措施/325 | 8.妇女阴虚体质的调理/399 |
| | 9.妇女阳虚体质的调理/400 |
| | 10.妇女血虚体质的调理/401 |
| | 11.妇女气虚体质的调理/402 |
| | 12.妇女血瘀体质的调理/403 |
| | 13.妇女痰湿体质的调理/404 |
| | 14.妇女气郁虚体质的调理/405 |
| | 参考文献/406 |
-
- | | |
|------------------|--|
| 产后养生 | |
| 1.产褥期妇女的生理特点/329 | |
| 2.产褥期保健宜与忌/332 | |
| 3.产后防病宜与忌/349 | |
| 4.乳房保健要点/370 | |
| 5.产生性生活/374 | |