

本书提供最佳的建议及方案



孕产妇 生活全书

准妈妈的预备课

孕产期的全程顾问

主编 任超奇



湖北长江出版集团
崇文书局

HUAIYUNBAIKE

孕产妇生活全书



任超奇 主编



湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇生活全书/任超奇主编. —武汉:崇文书局,2006.6

ISBN 7—5403—0982—2

I. 孕... II. 任... III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137638 号

出版发行:湖北长江出版集团 崇文书局

(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷:随州报业印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

插 页:4

印 张:18

版 次:2006 年 6 月第 1 版

印 次:2006 年 8 月第 2 次印刷

字 数:450 千字

印 数:5001—10000 册

定 价:26.00 元(简精装)

书 号:ISBN 7—5403—0982—2/Z·104

前 言

怀孕是人生的一件大事，而孕妈妈则是这件大事的主角。从打算怀孕开始，就应该阅读这本书，让自己懂得如何去做，这是为未来宝宝的幸福所能做的最重要的事情。

对孕妈妈而言很多方面都是同等的重要，如健康的身体，愉悦的心情，全面的营养，安全的环境，科学的运动，这是孕育健康宝宝的基础。而在十月怀胎中，孕妈妈要了解胎儿发育过程，并了解自己对胎儿能提供的同步帮助。比如孕早期三个月是胚胎各器官形成的关键时期，那么孕妈妈要注意远离有害物质；比如孕中期是胎儿生长的黄金时期，那么孕妈妈就要加强营养；而在孕晚期母体负担加重，孕妈妈要预防各种并发症，还要监测胎儿，随时了解胎儿在子宫内的情况，并定期检查，以保证母子平安，而分娩知识也是孕妈妈要提前知晓的课程。如果孕妈妈读一些相关资料，坚持锻炼，做呼吸技巧训练和放松练习，那么就会缩短产程，减轻疼痛，使分娩变得舒适和愉快，使产后的恢复更迅速。

针对以上妊娠、分娩、育儿各阶段，本书提供了许许多多科学的实用的有效的方法，如营养方法、保健方法、治疗方法、食疗方法、运动方法、美容方法、育儿方法等等。如果能在您平安妊娠、分娩、育儿过程中起到一点点帮助，我们会感到十分的欣慰。

编 委 会 名 单

主 编：任超奇

编 委 会：	任超奇	程艳梅	唐雪丽
	黎俊杰	徐浩然	王丹丹

目录

Contents



孕前准备

决定胎儿性别的奥秘	2
孕前保证充足睡眠	3
怀孕的最佳年龄	4
孕前宜补肾	5
孕前戒烟戒酒	6
谨防放射线对胎儿的影响	7
认识遗传基因	8
孕前营养	13
想生壮宝宝孕前补叶酸	14
孕前饮食方案	15
孕前生理心理双准备	20
孕前准爸爸须知	21
孕前物质准备	22
选择在排卵期受孕	23
孕前性生活学问多	24
受孕的神秘过程	28
怀孕征象六种	29
如何证实怀孕	30
预产期的计算方法	31
孕前需做的检查	33

目录

Contents



孕期营养

孕前要补的七种营养素	35
孕期正确补碘法	38
补碘食谱	40
孕期补给铁母不贫血	42
补铁食谱	43
孕期补钙胎儿体健	45
补钙食谱	47
孕期维生素的所需量	49
如何预防孕期营养不良	51
孕妇忌营养过剩	53
孕妇要少食糖精与腌制品	54
孕妇要远离冷饮与米酒	55
孕期补充硫胺素有良方	56
食用海鲜安全事项	58
孕妇喝水学问多	59
水果、蔬菜好处多多	61
孕妇宜以食养颜	62
微量元素、矿物质与优生	64
孕妇忌食的人造食品	66
孕妇偏食害处多	67
孕妇要少吃油条	69

目录

Contents

孕期十佳食品	69
孕妇慎食山楂与菠菜	71
孕妇慎吃黄芪炖母鸡	72
方便食品有害胎儿	73
刺激性食物害多益少	74
孕早期的饮食需求	75
孕中期的饮食安排	76
孕晚期的营养特点	79
妊娠晚期不宜吃得过咸	81



孕期保健

怀孕期皮肤的变化及护理	83
内外调理白嫩肌肤	84
孕妇的面膜美容法	86
自制维生素面膜十八法	87
孕妇忌用芦荟美容	90
妊娠斑的生活疗法	91
妊娠斑消除七法	92
巧避妊娠纹	93
孕妇不宜涂口红	94
妊娠期头发的洗护技巧	95
孕妇不宜染发烫发	96
孕妇忌减肥	97

目录

Contents

孕妇着装须知	98
职业孕妇的着装需求	99
孕妇裤带不宜扎得过紧	100
孕妇内衣要讲究	102
孕妇不宜穿紧身衣	104
孕妇洗澡的学问	105
孕妇不宜穿高跟鞋	106
孕妇的头部风景 围巾	108
孕妇睡眠须知	109
休息很重要 劳逸要结合	110
孕妇不宜参加的劳动	112
疲倦要避免 休息要随时	113
太阳暖暖晒 宝宝受益多	115
拥挤场合孕妇不宜去	116
孕妇要远离噪音污染	117
孕妇出行早知道	118
孕妇不能戴隐形眼镜	120
孕妇要避免接触汽油与农药	122
孕期要远离 X 线	124
孕妇的五种正确姿势	125
孕妇居室三要求	127
孕妇不能与宠物亲密接触	128
孕妇不宜睡席梦思床	130
孕妇忌用电热毯	131

目录

Contents

孕早期远离日光灯和微波炉	132
孕早期不宜使用手机	133
孕妇使用电扇、空调须知	133
电视虽精彩 孕妇宜少看	135
中性洗洁剂 孕妇得小心	136
孕妇打麻将 胎儿受伤害	137
孕妇饮酒其害无穷	138
孕妇吸烟危害大	141
孕期患蛀牙怎么办	143
孕妇的夏天保健	145
孕妇的冬天保健	146
流产孕妇的保健	148
怀双胞胎孕妇的保健护理	149
孕妇的“性”趣	151
孕妇性生活有“三期”	152
孕期性生活的不宜体位	153
孕妇注射预防针指南	154
孕期的自我监护	156
孕妇忌出现焦虑与消极情绪	158
不良情绪的调节方法	160
围产期保健孕妇须知	161
哪些孕妇需要做B超检查	163
产前检查有利母子安康	164
产前检查的内容有哪些	165

目录

Contents

必须做胎儿产前检查的十类孕妇	168
产前检查的常用方法	169
简便运动法增强双乳活力	171
孕期乳房护理	172
孕妇运动好处多	173
孕妇体操	175
孕妇韵律操	180
矫正胎位的孕妇体操	182
自我按摩健身法	183



孕期医疗

早期孕吐保健原则	188
妊娠呕吐的中医验方	190
孕早期防吐食谱选	191
孕期牙龈炎的防治及其食疗法	196
流产原因及其防治	198
流产的五种类型	199
中医治疗流产良方	201
流产调理食疗方	203
孕妇鼻出血的原因及其调理	206
妊娠期贫血及其防治方法	207
缺铁性贫血的六大病因	208
缺铁性贫血防治有方	210

目录

Contents

缺铁性贫血食疗法	211
孕期养血食谱	215
谨防宫外孕的发生	217
妊娠期腹胀食疗方	218
祸害胎儿的九大病毒	221
生殖器官疱疹的防与治	223
妊娠期便秘防治法	225
妊娠期痔疮防治法	226
妊娠期便秘食疗方	228
患血液病孕妇须知	231
甲亢孕妇的保护措施	233
患心脏病孕妇须知	234
心脏病孕妇的保健食谱	237
妊娠中毒孕妇须知	239
妊娠中毒孕妇的保健	241
妊娠中毒的中医疗法	243
妊娠期感冒重在预防	245
妊娠期外感伤寒对付有方	246
妊娠期患流感的饮食原则	248
孕期止咳润肺食谱	249
妊娠期胃部不适保健须知	250
孕期健胃食谱	253
孕期开胃食疗十法	254

目录

Contents

臀位产孕妇谨记	256
多胎妊娠孕妇须知	258
分泌物增多是何因	260
妊娠晚期阴道流血的常见原因	261
孕期止血饮食	263
妊娠腰痛有对策	264
妊娠长褐斑食物来治疗	266
谨防羊水过多	268
小心羊水过少	269
患高血压孕妇须知	270
妊娠期高血压的膳食原则	272
妊娠期高血压孕妇的食谱	274
孕期皮肤瘙痒防治有方	276
患肾炎孕妇须知	278
孕期补肾汤谱	280
孕期利尿食谱	282
患糖尿病孕产妇须知	283
妊娠合并糖尿病的膳食原则	285
妊娠合并糖尿病优选食谱	287
葡萄胎及其防治	289
谨防葡萄胎的恶变	291
患梅毒孕妇须知	292
患肝炎孕妇须知	293

目录

Contents

患阑尾炎孕妇须知	294
孕妇钙不足小腿易抽筋	296
妊娠期小腿抽筋食疗方	297
患肺结核孕妇须知	299
孕妇静脉曲张的生活疗法	301
早产原因及其防治	303
治疗早产小秘方	305
孕期安胎养胎汤谱	306
孕期胎动不安食疗方	308
妊娠水肿的饮食调养法	309
妊娠水肿饮食疗法	311
过期妊娠的保健措施	314



孕期用药

怀孕期的用药原则	317
整个妊娠期应禁用的药物	318
妊娠早期孕妇禁用药物十五种	319
妊娠晚期忌服的西药	322
孕妇忌服的中草药、中成药	323
九种药物容易引起胎儿畸形	324
孕妇勿滥用鱼肝油	326
孕妇要合理食用滋补药品	327

目录

Contents



分娩保健

临产的三大信号	330
软件准备不容忽视	331
临产前的准备	332
宝宝的物质准备	335
临产十忌	336
自然分娩好处多	337
慎重选择剖宫产	339
临产孕妇需注意的问题	341
临产时精神紧张的应对措施	343
新式分娩法助你顺产	344
分娩时的动作训练	348
胸式呼吸助你顺产	349
分娩三个阶段	350
分娩体位图示	353
缓解分娩疼痛有良方	355
分娩中的正确配合	358
胎盘不下怎么办	360
什么是难产	361
谨防产后出血	362

目录

Contents



产后第一周保健

自然生产后 24 小时内护理	365
剖宫产术后 24 小时内护理	366
产后及时哺乳与乳房的护理	367
谨防产后出血	368
六种方法防产后尿潴留	370
产后利尿食谱与药膳	371
产后当日保健术	372
产后第二天的调理与运动保健	374
产后第三天的调理与运动保健	375
产后第四天的调理与运动保健	376
产后第五天的调理与运动保健	378
产后第六天的调理与运动保健	379
产后一周的调理与运动保健	380
产后发热的西医疗法	381
产后发热的中医疗法	383
产后发热药膳	385
谨防产后腹痛	386
产后腹痛药膳	387
警惕产后抑郁症	389
产后抑郁症的饮食调养	391
月子会阴部的特别护理指南	393
产后水肿食疗及药膳	394

目录

Contents

产后便秘要谨防	396
产后便秘药膳集锦	397
产后通便食谱五款	399
产后痔疮防治法	401
产后痔疮药膳荟萃	402
产妇不宜多服人参	404
产妇哺乳宜尽早	405
母乳的种种好处	407



产后第二周保健

产后第二周的保养与保健	409
孕妈妈健康睡眠七法	410
产后排汗促健康	411
不能忽视的晚期产后出血	412
产后出血药膳大全	413
产后恶露不下食疗方	416
产后第二周运动保健	418



产后第三周保健

踏上宝宝的生活节奏	422
产后恶露不净的防治方法	423