

最新修订版

优生优育保健全书·优生篇



健康怀孕 保健方案

张家林 李艳萍◎主编

JIANKANG HUAIYUN
BAOJIAN FANGAN



中医古籍出版社

优生优育保健全书·优生篇



健康怀孕 保健方案

张家林 李艳萍◎主编

JIANKANG HUAYUN
BAOJIAN FANGAN



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优生优育保健全书·优生篇/张家林, 李艳萍主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-80174-550-7

I. 优… II. ①张…②李… III. 优生优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145471 号

优生优育保健全书·优生篇 健康怀孕保健方案

主 编: 张家林 李艳萍

责任编辑: 刘 婷

特邀编辑: 王国防

封面设计: 胡椒工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市集惠印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 18.5

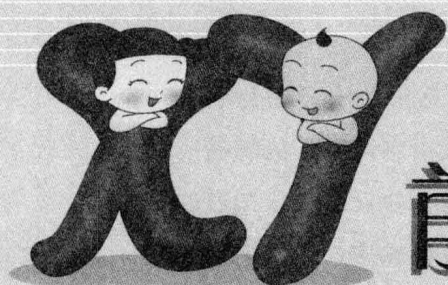
字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 1 月第 2 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-550-7

定 价: 19.80 元 (全套 118.80 元)



前言 FOREWORD

孕育生命是一项神奇而又伟大的工程，也是上天赋予每位女性的一项神圣使命，不能随意，更不能盲目，就像干工作一样，一定要有计划地进行。

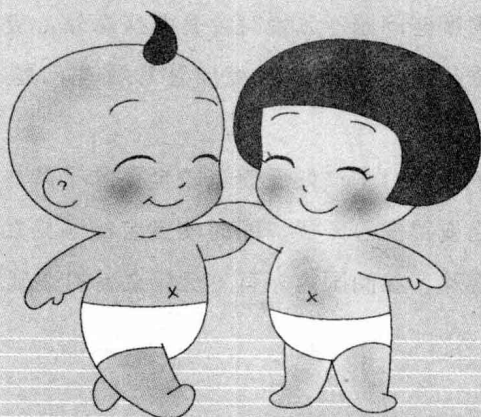
相信您从准备怀孕的那一刻起，就会有很多问题，也会对任何与怀孕有关的事情产生疑问：“怀孕前我要做哪些准备？”“整个孕期，我应该如何补充营养？如何胎教？如何做好孕期检查与自我监护？运动、出行时应注意哪些问题？穿衣、美容有哪些注意事项？应如何调节情绪？日常生活中如何进行保健？如何过夫妻生活？如何用药？应防治哪些疾病？”“临近分娩，我应做好哪些产前准备？如何选择适合自己的分娩方式？分娩过程是怎样的？应注意哪些问题？分娩时会有哪些意外，应如何预防？”“产褥期，我应该如何进行补养？身体恢复要注意哪些问题？如何防治产后疾病？”等等。

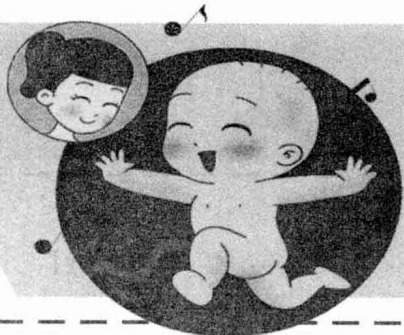
为了让年轻的夫妇对孕产妇保健有较全面的了解与认识，让准妈妈们孕期与产后的生活变得安心无忧，同时使宝宝能够更加健康地成长，我们在总结多年临床经验，参阅国内外有关资料文献的基础上编写了这本《健

康怀孕保健方案》。本书以通俗易懂的语言、诙谐活泼的卡通图片和亲切生动的版式，告诉您在怀孕前后以及怀孕整个过程中您最关心的问题或认识不全、一知半解的事情，还有您不知道、想知道，并且您应该知道的各种知识，不仅能打消您在孕、产、育全过程中的各种顾虑，还能使您在感受孕育生命的伟大历程中，享受到一份身体与心灵所做的独特旅行。

本书内容全面，科学实用，细致新颖，是精心奉献给广大孕产妇朋友的一本保健指导大全。十月怀胎是伟大的，也是轻松和快乐的。在此，衷心希望广大孕产妇浏览本书，以此让您如愿以偿地从中获得您想要的信息，并伴随您愉快地度过孕产期。期盼这本书成为您贴心的老师、顾问和朋友！

编者





目录

Contents

第一章

孕前保健：为生命的孕育做好铺垫

◎ 孕前 1 年~7 个月 002

及早戒烟禁酒 002

远离猫狗等宠物 003

停服避孕药,改用避孕套避孕 005

做全身健康检查 005

远离不安全工作环境 007

远离有害化学物质 009

提前注射乙肝、风疹疫苗 010

肥胖女性应提前控制体重 011

◎ 孕前 6~4 个月 012

重视口腔检查 012

开始有规律的运动 014

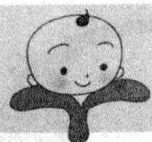
服药、停药谨遵医嘱 015

远离碳酸类饮料 017

了解最佳受孕季节 017

合理补充营养素 018

目录 Contents

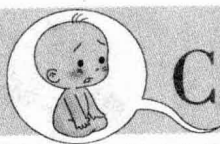


◎ 孕前 3~1 个月	021
开始补充叶酸	021
接种流感疫苗	022
接种甲肝疫苗	022
接种水痘疫苗	023
考虑 TORCH 筛选	023
◎ 孕前 1 个月~怀孕	024
调整好排卵期的精神状态	024
实现高质量的受孕	025
不可性交过频	026
把握受孕最佳时机	027
◎ 孕前特别提醒	029
把握夫妻双方的最佳生育年龄	029
做好孕前心理准备	030
做好孕育的财务计划	031
有病需要先治疗	033
了解优生的主要内容	035
六类人须做遗传咨询	038
不宜生育的遗传病人	039

第二章

孕期保健：为成功孕育保驾护航

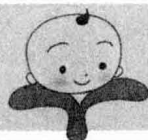
◎ 饮食营养	042
均衡饮食是孕期膳食的根本	042



Contents 目录

清淡低盐是准妈妈最好的饮食习惯	043
孕期不同阶段的饮食要求	044
准妈妈要适量多吃这些食物	046
改善孕吐的食物排行榜	048
准妈妈不可贪上这些食物	050
远离刺激性饮料	052
准妈妈要注意科学饮水	053
准妈妈食用甜食应适量	054
准妈妈食用动物肝脏应有度	055
孕期不可全吃素食	056
准妈妈补钙不可太“过”	056
孕早期应远离九种食物	057
准妈妈不可盲目进补	059
 ◎ 孕期胎教	 061
了解胎教的可行性	061
胎教奠定宝宝一生	064
注意提高胎教效果	066
胎教开始的时间	067
掌握胎教的要点	067
胎教应循序渐进	068
孕早期胎教重点	069
孕中期胎教重点	070
孕晚期胎教重点	071
音乐胎教:让胎宝宝倾听美妙的音符	072
营养胎教:让宝宝越长越健康	076
抚摸胎教:用双手传递你的爱	077
语言胎教:给胎宝宝说说话	079
光照胎教:让宝宝见见光明	082

目录 Contents



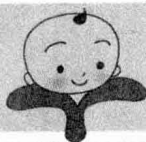
运动胎教:让胎宝宝学运动	083
游戏胎教:跟宝宝一起做游戏	085
联想胎教:放飞想象的翅膀	086
怡情胎教:让准妈妈有个好心情	086
环境胎教:让胎宝宝感受生活的美好	087
行为胎教:一种无声的语言	088
性格胎教:将性格中美好的一面传给宝宝	090
习惯胎教:好习惯从孕之初开始	091
艺术胎教:提高胎宝宝的美学修养	092
 ◎ 孕期检查与自我监护	094
准妈妈要重视产前检查	094
孕早期检查很重要	095
孕早期不宜做 X 线检查	096
孕早期何时做 B 超	097
孕中期检查内容	097
孕期自我监护:数胎动	098
孕期自我监护:听胎心	099
孕晚期产前检查	100
孕晚期自我监护	102
警惕 CT 检查带来的危害	103
 ◎ 运动出行	104
孕初叫停旅游或出差	104
准妈妈适当运动好处多	105
散步是准妈妈最好的运动	106
准妈妈骑车有讲究	107
准妈妈上下班有讲究	107
有些准妈妈不适合运动	109



Contents 目录

准妈妈不要去人多拥挤的地方	109
孕晚期长时间坐车不可取	110
准妈妈坐车出行要使用安全带	111
准妈妈宜做水中运动	111
◎ 穿衣美容	113
准妈妈保养皮肤有窍门	113
准妈妈洗头学问多	114
准妈妈应化淡妆	114
准妈妈染发烫发不可取	115
准妈妈见了指甲油要绕道走	116
给自己选一双孕妇鞋	117
准妈妈要把紧身衣收起来	117
◎ 情绪调节	119
注意控制不良情绪泛滥	119
树立平易对待生活的人生态度	120
学会理解他人	120
长时间大笑会诱发流产或早产	122
学会营造积极的家庭气氛	122
学会有效的身体放松术	123
掌握有效的精神放松术	124
◎ 居家生活	125
孕早期保健黄金法则	125
孕中期保健黄金法则	126
孕晚期保健黄金法则	126
炎炎夏日,准妈妈生活要注意	127
严寒冬季,准妈妈保健有重点	128

目录 Contents

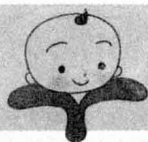


春暖花开,准妈妈生活有方法	128
秋高气爽,准妈妈要做好“三防”	129
准妈妈居住环境有讲究	130
准妈妈坐、立与行走皆应循规蹈矩	131
准妈妈洗浴有学问	132
准妈妈做饭有禁忌	134
准妈妈洗衣有要求	134
注意保持乳房卫生	135
注意保持口腔卫生	136
克服孕期睡眠困难	136
左侧卧位,大肚准妈妈的最好卧姿	137
准妈妈要远离“席梦思”	138
准妈妈要对电热毯说“不”	139
大肚准妈妈仰卧害处多	139
警惕隐形眼镜的危害	140
准妈妈贪上麻将危害多	141
不要过多进行日光浴	142
盲目保胎不可取	143
准妈妈居室不要放花草	144
勿让电视贻误了下一代	144
避免长时间吹风扇	145
准妈妈操作电脑应有度	146
孕期应控制使用手机	146
准妈妈不要恋上汽油味	147
把握胎位纠正的黄金时间	148
 ◎ 夫妻生活	 150
了解妊娠期的性欲变化	150
孕期不同阶段的性生活要求	150



Contents 目录

准妈妈过性生活的注意事项	152
月圆之夜过性生活对胎儿不利	153
孕中期过性生活宜选用避孕套	153
孕期性生活应避免的体位	154
应中止孕期性生活的情况	155
不要长时间刺激准妈妈的乳头	155
◎ 孕期用药	156
孕期用药黄金法则	156
准妈妈用药途径要谨慎选择	157
准妈妈宜选用的抗菌药	158
准妈妈打疫苗有限制	158
准妈妈要慎用感冒药	159
准妈妈误用药物要认真对待	160
准妈妈不宜用的中成药物	160
准妈妈不宜用的中草药	161
准妈妈忌用解热镇痛药	162
准妈妈乱用止咳药危害多	164
准妈妈不可服用降压药	164
准妈妈应远离安眠药	165
准妈妈应远离驱虫药和泻药	166
补钙不可太过	166
鱼肝油不可补充过多	167
维生素不可过量服用	167
准妈妈不宜用阿司匹林	169
准妈妈忌自行服药	170
◎ 疾病防治	171
妊娠期腹痛	171



妊娠呕吐	172
阴道出血	173
妊娠期白带增多	174
妊娠期静脉曲张	175
妊娠期蝴蝶斑	175
羊水过多	176
羊水过少	177
妊娠期水肿	177
妊娠贫血	178
妊娠高血压综合征	179
妊娠期痔疮	181
妊娠期尿路感染	182
妊娠期便秘	183
妊娠期感冒	184
妊娠期小腿抽筋	185
妊娠期腰痛	186
妊娠期牙龈炎	188
妊娠期皮肤瘙痒	188
妊娠期牙出血	189
妊娠期鼻出血	190

第三章

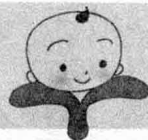
分娩期保健:迎接新生命的诞生

◎ 做好产前准备	192
一定要选择住院分娩	192



Contents 目录

正确选择分娩医院	193
精心安排临产前的饮食	196
准妈妈住院分娩前的准备工作	196
准备宝宝用品	197
何时到医院住院待产	200
需要提前入院待产的情况说明	201
剖宫产术前不宜吃高级营养品	202
◎ 选择分娩方式	203
分娩方式与孩子的未来	203
自然分娩好处多	204
放弃自然分娩的常见心理	205
哪些情况需做剖宫产	207
剖宫产的利与弊	208
剖宫产术前应做的准备工作	209
无痛分娩	210
水中分娩	211
◎ 分娩过程及注意事项	212
分娩倚重的三要素	212
识破临产三信号	213
临产禁忌宜先知	214
产妇在不同的产程有不同的配合任务	216
准爸爸的助产主要职责	218
双胞胎分娩,切莫慌乱	220
需做侧切的几种情况	221
产妇大喊大叫不利于分娩	222
◎ 防范分娩意外	223
胎宝宝窘迫	223



宫缩乏力	224
前置胎盘	224
胎盘早期剥离	225
脐带脱垂	226
产中及产后大出血	227
早期破水合并感染	228
宫缩过强	228
难产	229

第四章

产褥期保健：轻轻松松坐月子

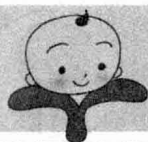
◎ 产后饮食营养	232
产妇的饮食原则	232
产后饮食三步走	233
剖宫产妈妈手术后的饮食要点	234
产妇吃鸡蛋不可过量	234
产后立即服用人参不可取	235
产妇过量食用巧克力不可取	236
产妇过早大量喝汤不可取	236
产妇不可过量食用红糖	237
产妇喝茶水不可取	238
◎ 产后形体恢复	239
关注产后第一次排尿	239
合理膳食，预防肥胖	240



Contents 目录

做好会阴部的护理工作	240
会阴侧切手术后如何护理	241
产后体操有助形体恢复	242
剖宫产后的护理	245
产后皮肤保养	247
保持乳房的健美	248
产后束腰不可取	250
产后及早节食减肥不可取	251
 ◎ 产后居家生活	 252
树立科学的“坐月子”观	252
走出十大产妇保养误区	253
及时做好产后检查	256
产后如何美容美发	257
打造舒适的产妇居室环境	258
产后何时来月经	259
产后乳房的变化	260
产后如何配戴胸罩	260
产后穿衣有讲究	261
月子里完全卧床不可取	262
产后注意心理调节	263
产妇禁用的药物	264
产妇不可吸烟、饮酒	265
产妇洗盆浴不可取	266
何时开始性生活	266
产妇浓妆艳抹不可取	267
 ◎ 产后疾病防治	 269
产后发烧	269

目录 Contents



产后感冒	269
产后腹痛	270
急性乳腺炎	271
产后腰腿痛	271
产后颈背酸痛	272
产后足跟痛	272
产后阴道松弛	273
产后性欲低下	273
产褥期中暑	274
产褥期感染	275
产后恶露不绝	276
产后脱发	277
产后抑郁	278