



Health Details



孕产版

细节决定健康

孕产妇生活保健

细节

宋爱莉 ◎ 主审
于悦欣 ◎ 编著

缔造生命，从细节开始
孕育宝宝，从细节着眼
呵护宝宝，从细节体现

送给准爸爸和新妈妈的健康枕边书!

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



Health Details



孕产版

细节决定健康

孕产妇生活保健

细节

宋爱莉 ○ 主审
于悦欣 ○ 编著

缔造生命，从细节开始
孕育宝宝，从细节着眼
呵护宝宝，从细节体现

送给准爸爸和新妈妈的健康枕边书！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



细 节 3 6 9 健 康 久 久 久

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

细节决定健康 细节决定活百岁！

细节成就健康 细节成就大未来！

孕产妇生活保健的 369 个细节

ISBN 978-7-5436-4806-7



9 787543 648067 >

ISBN 978-7-5436-4806-7

定价：18.00元

Health Details

细节决定健康



孕产版

孕产妇生活保健

细节

宋爱莉 ⊙ 主审
于悦欣 ⊙ 编著

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康·孕产版——孕产妇生活保健细节/于悦欣编著.

—青岛:青岛出版社,2008.5

(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-4806-7

I.细... II.于... III.①保健-普及读物②孕妇-妇幼保健-普及读物③产妇-妇幼保健-普及读物 IV.R161-49 R715.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第070478号

书 名 细节决定健康·孕产版——孕产妇生活保健细节
主 审 宋爱莉
编 著 于悦欣
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 www.qdpub.com
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750
责任编辑 尹红侠
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2008年6月第1版 2008年9月第2次印刷
开 本 20开(889×1194毫米)
印 张 12.4
书 号 ISBN 978-7-5436-4806-7
定 价 18.00元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:(0532)80998826



前 言

随着社会的发展，科技的进步，生活水平的提高，人们越来越注重生活质量和身体健康。拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的愿望。影响人们生活质量和身体健康的，往往是那些容易被忽略的生活细节。如果忽略了健康细节，就会给人们的健康和生命安全带来种种隐患。只有关注健康细节，才能保证健康。

《细节决定健康》系列图书用浅显易懂的语言指出生活中人们容易忽略的健康细节，指导大家关注生活细节，从而切实提高人们的生活质量，促进人们的身体健康。


生育宝宝是女性一生中的大事，每一位准妈妈都期望孕育一个聪明健康的宝宝。伴随着小生命出现的惊喜、对三口之家幸福生活的憧憬，面对妊娠反应的不适、日渐沉重的身体负担以及宝宝出世后的忙乱，准妈妈一定要注意孕产期各种生活细节，远离各种危险不利因素，保证宝宝健康发育成长。

在孕育宝宝的过程中，准妈妈需要掌握科学的孕产保健知识，注意自我调节，及时发现自身的异常情况，按时就医检查，正确护理，平安度过孕产期这一特殊时期。

在本书中，编者以丰富的妇产科临床治疗经验为基础，从准妈妈最容易忽视的健康细节入手，用简练易懂的文字讲解了准妈妈需要知道的各种孕产健康问题，每个问题均附有温馨提示，以提醒准妈妈随时注意孕产期的各种生活细节，均衡饮食，科学保健，适当运动，合理安排工作和休息，科学实施胎教，注重情绪调养，积极防病，谨慎用药，远离一切不利因素，从而平安顺利地度过孕产期，最终孕育出聪明健康的宝宝。

在本书孕前优生部分，提醒准爸妈提早为受孕做好各种准备，为准爸妈制定一个周全的孕前计划，讲解各种优生知识，设计科学的孕前胎教方案，罗列出孕前健康生活的各种细节，为准爸妈拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备。

在本书孕期部分，分别为孕妈咪讲解孕期饮食健康、孕期居家健康、产前检查、孕期胎教、孕期心理健康、孕期运动健身、孕期美容服饰、孕期职场健康、孕期疾病用药等方面应



注意的各种细节，为准妈妈孕育宝宝提供体贴入微的孕期指导。

在宝宝顺利出世后，为新妈妈讲解产后饮食健康、母乳喂养、产后心理健康、产后运动健身、产后疾病用药等应注意的各种细节，破除传统坐月子的各种陋习，提醒新妈妈注意科学健康的产期生活细节，为新妈妈早日恢复健康、科学养育宝宝提供体贴入微的产褥期指导。

本书内容亲切生动，简洁明晰，让准妈妈在轻松愉快的阅读中得到专业的优生咨询和细致的孕产指导。

相信准爸妈能从本书中获得有益的帮助，愿每一位准妈妈都能快乐健康地孕育自己的宝宝，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿每一个可爱的宝宝都能在爸爸妈妈无微不至的照顾下健康快乐地成长。

细节决定健康，细节成就健康，只有注重细节才能孕育出健康聪明的宝宝！

编者

2008年5月



目 录

第一章 准爸妈优生细节——优生宝宝的前提

1. 做一个周全的孕前计划	24
2. 请医生做一次优生咨询	24
3. 预防“缺陷宝宝”的九大措施	24
4. 准爸妈在孕前要调养好身体	25
5. 准妈妈要回归健康的生活方式	25
6. 准爸妈要提前戒烟	25
7. 准妈妈疲劳过度不利怀孕	26
8. 受孕前要将宠物长期寄养或送人	26
9. 准爸妈要避免接触有害物质	26
10. 准妈妈慎用洗涤剂	27
11. 准爸爸要注意防热	27
12. 年龄会影响精子与卵子质量	27
13. 准爸爸尽量少用手机	28
14. 新婚燕尔不宜马上怀孕	28
15. 怀孕莫用阴道润滑剂	29
16. 排卵前后几天受孕几率最高	29
17. 准妈妈要学会自测排卵日期	29
18. 为受孕性生活更需要性高潮	30
19. 晚上 21~22 时受孕最佳	30
20. 最好在夫妻生物钟都处在高潮期时受孕	30
21. 讲究同房体位可增加受孕机会	31
22. 为受孕性生活要保持适当的频率	31
23. 准妈妈应及早诊断自己是否怀孕	31
24. 轻松计算预产期	32





25.准妈妈该知道的数字	32
26.高危妊娠莫大意	33
27.需暂缓受孕的情况	33
第二章 准妈妈饮食健康细节——让宝宝获得足够的生长能量	
1.准妈妈孕前优生饮食指导	35
2.准爸爸孕前优生饮食指导	35
3.准爸妈从孕前3个月开始加强营养	36
4.准爸妈尽量少在外面就餐	36
5.准爸妈要多吃抗辐射的食物	36
6.准爸妈要戒酒	37
7.准妈妈受孕前不宜多吃的食物	37
8.能提高精子质量的食物	38
9.先排毒再怀孕	38
10.巧食补让准妈妈远离贫血	38
11.准妈妈要养成良好的饮食习惯	39
12.准妈妈要保证吃早餐	39
13.准妈妈要重视午餐的质量	40
14.准妈妈晚餐不宜多吃	40
15.准妈妈不要追求骨感美	40
16.应对早孕反应的饮食对策	41
17.准妈妈偏食会造成营养失衡	41
18.准妈妈饥饱不一对宝宝有害	41
19.准妈妈进食切莫狼吞虎咽	42
20.准妈妈切莫随意节食	42
21.准妈妈营养不良害处多	42
22.准妈妈不一定就要吃两个人的饭	43
23.准妈妈营养过剩，宝宝会变成“巨大儿”	43
24.准妈妈营养补充小窍门	44
25.孕晚期无须大量进补	44



26.孕中期准妈妈营养原则	44
27.孕晚期准妈妈营养原则	45
28.适合孕妈咪一月食用的食物	45
29.适合孕二月食用的食物	46
30.适合孕三月食用的食物	46
31.适合孕四月食用的食物	46
32.适合孕五月食用的食物	47
33.适合孕六月食用的食物	47
34.适合孕七月食用的食物	48
35.适合孕八月食用的食物	48
36.适合孕九月食用的食物	48
37.准妈妈可适当多吃的食物	49
38.准妈妈不宜多吃的食物	50
39.准妈妈不宜过量吃的水果	52
40.准妈妈要摄入足够的热能	53
41.准妈妈要注意适量补钙	54
42.准妈妈要注意适量补锌	54
43.准妈妈碘缺乏易导致孕产异常	55
44.有助于补充矿物质的食物	55
45.准妈妈莫忘适量摄入维生素	55
46.准妈妈多摄入“脑黄金”能让宝宝更聪明	58
47.准妈妈每天喝一点孕妇奶粉	58
48.准妈妈多吃鱼可以让宝宝更聪明	58
49.准妈妈应少吃刺激性食物	59
50.准妈妈多吃鱼可降低早产概率	59
51.准妈妈吃巧克力，孩子笑更多	59
52.准妈妈要适量吃豆类食品	60
53.准妈妈只吃精米精面会造成营养缺乏	60
54.准妈妈吃素不利宝宝眼睛发育	61
55.准妈妈莫因孕吐而多食酸食	61

56.准妈妈喝骨头汤不宜熬太久	61
57.小心菠菜中的草酸对宝宝不利	62
58.准妈妈小心过敏食物	62
59.准妈妈喝蜂王浆不利宝宝发育	62
60.准妈妈不宜用沸水冲调营养品	63
61.高盐饮食不利母子健康	63
62.巧做低盐食物对抗孕晚期水肿	63
63.高脂肪饮食不利母子健康	64
64.高糖饮食不利母子健康	64
65.白开水是准妈妈最好的饮料	64
66.准妈妈饮水过多会加重水肿	65

第三章 准妈妈居家健康细节——为宝宝营造温馨舒适的环境

1.准妈妈孕前健康生活准则	67
2.营造整洁温馨的生活环境	67
3.准妈妈最易忽视的健康营养素	67
4.孕早期准妈妈居家注意事项	68
5.准妈妈孕二月要谨慎护胎	69
6.八种方法对抗早孕反应	69
7.六种方法缓解孕期疲劳	70
8.准妈妈孕期增重莫太多	70
9.准妈妈冬季保健细则	71
10.准妈妈夏季保健细则	71
11.准妈妈居室莫摆放花草	72
12.准妈妈应避免噪音	73
13.准妈妈切莫久晒日光浴	73
14.准妈妈切莫久坐久站	74
15.准妈妈洗澡有讲究	74
16.妊娠期乳头护理细则	75
17.妊娠期乳房保健细则	75
18.准妈妈巧妙避开电磁辐射	76



19.准妈妈切莫久看电视	77
20.准妈妈取暖莫用电热毯	77
21.准妈妈切莫久用电扇或空调	77
22.准妈妈尽量少乘电梯	78
23.住高层的孕妈咪更要注重保健	78
24.席梦思床垫不适合准妈妈使用	78
25.准妈妈要保证高质量的睡眠	79
26.孕中晚期准妈妈宜采取左侧卧位	79
27.孕中晚期准妈妈活动安全细则	80
28.孕晚期准妈妈要学会腹式呼吸法	81
29.准爸爸应时常为准妈妈做按摩	81
30.准妈妈孕期家务巧安排	82
31.哪些准妈妈不适合做家务	82
32.孕晚期准妈妈干家务安全细则	82
33.孕期夫妻必须节制性生活	83
34.孕中期性生活细则	84
35.准妈妈孕早晚期最好别旅行	84
36.准妈妈开车安全守则	85

第四章 准妈妈健康检查细节——及时监控宝宝状况

1.准妈妈要学会记录妊娠日记	87
2.准妈妈在孕前应进行常规检查	87
3.准妈妈在孕前应进行特殊检查	88
4.准爸爸也要进行孕前检查	88
5.准爸爸应陪护准妈妈做孕期检查	89
6.停经后就应进行第一次孕期检查	89
7.孕早期准妈妈需做的常规化验	89
8.准妈妈应避免进行X光检查	90
9.准妈妈应避免进行CT检查	90
10.准妈妈B超检查时间表	91
11.高龄孕妇孕期应做哪些检查	91



12.发现怀孕后到妇幼保健院建立保健卡	92
13.高危孕妇应做详细的产前检查	92
14.每周监测孕妈咪体重增长是否正常	93
15.孕四月听一听小生命的心跳声音	93
16.孕中期莫忘去做产前检查	93
17.孕中期准妈妈莫忘自我监测胎心和胎动	94
18.准妈妈学会自我计数胎动	94
19.摸摸宝宝的胎位是否正常	95

第五章 准妈妈胎教细节——孕期胎教让宝宝更聪明

1.胎教要从孕前开始	97
2.让想象和憧憬开始最初的胎教	97
3.色彩环境能促进胎儿的发育	98
4.带宝宝去大自然中接受美的熏陶	98
5.想象可让宝宝更漂亮	98
6.从孕期开始培养宝宝良好的习惯	98
7.启动腹中宝宝的各种感觉	99
8.了解聪明宝宝的脑发育过程	99
9.让宝宝继承你的聪明才智	100
10.准爸爸是胎教的主力军	100
11.准爸妈恩爱温馨，宝宝才能健康	100
12.小心妈妈的情绪会影响宝宝	101
13.准妈妈爱学习，宝宝也进步	102
14.进行胎教时切莫累坏宝宝	102
15.孕期要有目的地训练宝宝的听力	103
16.准妈妈要给宝宝讲述一天的生活	103
17.准爸爸也要多和宝宝说说话	104
18.准妈妈唱歌给宝宝听	104
19.让轻柔的音乐带来愉快的情绪	104
20.准妈妈读书给宝宝听	105
21.准妈妈要教宝宝算术和图形	105



22.经常抚摸胎儿益处多	105
23.轻拍腹中的宝宝	106
24.母亲通过情感调节来促进宝宝的记忆	107
25.母亲要用爱心带给宝宝美好的初始记忆	107
26.准妈妈紧张的人际关系会影响胎儿	108
27.母亲的情感可以向宝宝传递	108
28.母亲的爱能让宝宝发育得更好	108

第六章 准妈妈心理健康细节——妈妈快乐，宝宝才能健康

1.准妈妈压力过大影响受孕	110
2.准爸爸也要保持好情绪	110
3.准妈妈快乐，宝宝才能健康	110
4.准妈妈应尽量保持心情舒畅	111
5.准妈妈保持快乐心情的秘诀	111
6.准妈妈不必过度担忧宝宝健康	112
7.妈妈情绪差，宝宝胎动多	112
8.准妈妈情绪不良易导致孩子多动症	113
9.准妈妈的情绪变化牵动着宝宝的神经	113

第七章 准妈妈运动健身细节——让妈妈和宝宝都强壮

1.孕前健身应避免颠簸	115
2.准爸爸应暂时告别骑车运动	115
3.准妈妈运动健身注意事项	115
4.准妈妈活动不宜太少	115
5.准妈妈要保证适量的有氧运动	116
6.孕早期准妈妈运动要缓慢	116
7.孕早期不宜做背部锻炼	117
8.孕中期运动要轻	117
9.孕晚期不宜多做运动	117
10.适度运动有利分娩	118
11.准爸爸多陪准妈妈散步	118

12.孕中期准妈妈可以去游泳	118
13.准妈妈做一做舒缓的孕妇瑜伽	119
14.准妈妈做一做“门厅体操”运动	119
15.准妈妈做一做放松伸展运动	119
16.准妈妈做一做孕妇体操	120
17.准妈妈做一做孕期体操	121
18.准妈妈做一做水中运动	121
19.不宜做运动的孕妈咪	122

第八章 准妈妈美容服饰细节——做一个漂亮整洁的准妈妈

1.准妈妈孕期容貌为何变丑	124
2.做一个漂亮整洁的准妈妈	124
3.准妈妈靓肤秘诀	124
4.警惕化妆品中的有害成分	125
5.孕妈咪美容要以健康为前提	125
6.准妈妈预防黄褐斑必吃食物	126
7.准妈妈长痘痘怎么办	127
8.准妈妈要预防蜘蛛斑	127
9.准妈妈洗脸美容有秘诀	127
10.准妈妈细心护理秀发	128
11.美发用品有可能影响胎儿发育	128
12.减轻妊娠纹的方法	128
13.准妈妈着装要宽松舒适	129
14.准妈妈穿着不要邋里邋遢	129
15.准妈妈穿衣有讲究	129
16.准妈妈内衣巧选择	130
17.准妈妈穿鞋有讲究	130

第九章 准妈妈职场健康细节——准妈妈安全工作备忘录

1.准妈妈受孕前就应回避的工作	132
2.准妈妈孕前工作安全准则	132





3.准妈妈孕期工作安全备忘录	132
4.准妈妈不宜从事某些化工行业	133
5.准妈妈怀孕后该如何工作	133
6.准妈妈在工作中应远离电磁辐射	133
7.准妈妈孕期工作禁忌	134
8.准妈妈上下班安全策略	134
9.工作中早孕反应巧缓解	135
10.让怀孕期间工作舒适轻松小贴士	135
11.伏案工作的孕妈咪要经常伸展肢体	136
12.准妈妈工作切莫过于紧张劳累	136
13.准妈妈应将工作压力减少到最小	136
14.准妈妈不可忽视自己的职业形象	137
15.孕妈咪上班争取三餐定时吃	137
16.孕妈咪争取少加班	137
17.准妈妈要暂时冷落电脑	138
18.准妈妈用公共电话要注意卫生	138
19.准妈妈莫在空调环境里呆太久	139
20.准妈妈尽量少用复印机	139
21.准妈妈应适时停止工作	139
22.孕晚期坚持工作的准妈妈要警惕早产	140
第十章 准妈妈疾病用药细节——谨慎用药，确保母子健康	
1.长期服用药物的妇女不宜立即怀孕	142
2.不久前受过X光照射的妇女不宜立即怀孕	142
3.早产或流产后不宜立即再孕	142
4.准爸爸要提前治疗生殖系统疾病	142
5.受孕前准妈妈应彻底治疗的疾病	143
6.停用避孕药6个月后再怀孕	143
7.准妈妈受孕前要注射风疹疫苗	144
8.来自丈夫的生育隐患	144
9.孕期可接种的疫苗	145



10. 孕期不宜接种的疫苗	145
11. 孕期常见保健误区	146
12. 准妈妈感冒对宝宝危害大	146
13. 准妈妈发烧易使宝宝畸形	147
14. 准妈妈切莫感染病菌	148
15. 准妈妈要谨防宫外孕	148
16. 安全度过高危妊娠期	149
17. 小心会导致胎儿畸形的病毒感染	150
18. 妈妈“瘙痒”，宝宝遭殃	150
19. 孕中期身体疼痛为哪般	151
20. 准妈妈小心避免坐骨神经痛	152
21. 准妈妈下肢肌肉痉挛巧应对	152
22. 准妈妈要警惕阴道流血	152
23. 孕晚期准妈妈巧防胃灼痛	153
24. 准妈妈应重视腹泻的治疗	153
25. 准妈妈便秘巧应对	153
26. 准妈妈痔疮巧处理	154
27. 准妈妈下肢浮肿巧应对	154
28. 准妈妈应重视防治下肢静脉曲张	154
29. 准妈妈为何白带增多与外阴瘙痒	155
30. 积极防治妊娠期滴虫性阴道炎	155
31. 积极防治妊娠期霉菌性阴道炎	156
32. 准妈妈小心预防妊娠高血压病	156
33. 积极防治妊娠期糖尿病	156
34. 准妈妈孕期莫做牙齿治疗	157
35. 准妈妈孕期切莫拔牙	157
36. 准妈妈切莫自行随意服药	158
37. 准爸爸也不宜随意用药	158
38. 远离会导致宝宝畸形的药物	158
39. 准妈妈应慎用中草药	159