

孕产
无忧坊

主 编 李 颖

孕产期 科学保健



百事通

Baishitong



上海科学技术文献出版社

孕产无忧坊



孕产期科学保健百事通

YUN CHAN QI KE XUE BAO JIAN BAI SHI TONG

◆ 李颖 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产无忧坊: 孕产期科学保健百事通 / 李颖主编.

上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.11

(现代家庭婚育金钥匙丛书)

ISBN 7-5439-2673-3

I.孕… II.李… III.①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—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 094744 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

孕产无忧坊: 孕产期科学保健百事通

编 著: 李 颖

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮编: 200031)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 11.5

字 数: 232 千字

版 次: 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2673-3/R·756

定 价: 18.00 元



Foreword



没有做过母亲的女性，其人生是不完整的。然而，女性为了这份完整需要付出多少辛苦和操劳，只有做过母亲之后才会知道。

从十月怀胎的辛苦到听到婴儿孕育着希望的第一声啼哭，女性用地那份与生俱来的母性体验着艰辛，呵护着生命，也品尝着喜悦。从怀孕的那一刻起，女性便背负起了一项神圣的使命，为了这项使命，她要用自己的全部去呵护一个新的生命。

很多女性都深深地感到自己的孕育知识十分匮乏，以致害怕自己不能更好地完成这次神圣的使命。本书便提供了这方面的帮助，详细地介绍了怀孕十月各月份胎儿和母体的细微变化，透彻分析了孕期母体可能遇到的各种麻烦、各种疾病，科学指导了孕产期营养食谱的搭配，为孕产期女性及其家属搭建了一座安全可靠的“孕产无忧坊”。

希望所有关心和爱护下一代的人们，所有将为人母的女性朋友都来做客无忧坊，希望通过无忧坊为您解决孕产中的各种困难。

编者

2005年6月

目

录 CONTENTS

目
录

第一篇 孕前无忧

- 一、孕前准备.....3
- (一) 孕前各项准备.....3
- ◇ 优生优育从孕前准备开始.....3
- ◇ 哪些人有必要进行遗传咨询.....5
- ◇ 孕前准备九个“一”.....6
- ◇ 受孕的最佳心理状态.....8
- ◇ 怀孕前的体育锻炼.....9
- ◇ 孕前要做营养贮备.....9
- ◇ 怀孕前应终止吸烟.....10
- (二) 孕前的注意事项.....10
- ◇ 孕前应查清的问题.....10
- ◇ 孕前丈夫应注意的问题.....12
- ◇ 孕前不可减肥.....15
- ◇ 注意孕前服药的影响.....16
- ◇ 预防接种的注意事项.....16
- ◇ 注意对妊娠有影响的疾病.....16
- ◇ 孕前不可亲近宠物.....17
- ◇ 受孕十注意.....17
- ◇ 高龄初产可能出现的各种问题.....19



二、怀孕须知	20
◇ 了解卵巢和输卵管	20
◇ 子宫	21
◇ 胎盘的功能	23
◇ 受孕成功需具备的条件	23
◇ 如何确诊怀孕	24
◇ 如何推算预产期	25
◇ 哪些女性不应怀孕	26
◇ 年龄过大和过小均不宜妊娠	28
◇ 认识宫外孕	29
◇ 胎儿并非越大越好	30
◇ 亲代与子代之间的血型关系	30
◇ 减少电脑操作对怀孕的影响	32

第二篇 孕期无忧

一、怀胎十月，月月有新变	35
(一) 一月无忧处方	35
◇ 胎儿变化快报	35
◇ 胎教进行时	35
◇ 保健直通车	36
◇ 调理大本营	47
(二) 二月无忧处方	49
◇ 胎儿变化快报	49
◇ 胎教进行时	50
◇ 保健直通车	52
◇ 调理大本营	61
(三) 三月无忧处方	64

◇ 胎儿变化快报	64
◇ 胎教进行时	65
◇ 保健直通车	67
◇ 调理大本营	82
(四) 四月无忧处方	86
◇ 胎儿变化快报	86
◇ 胎教进行时	87
◇ 保健直通车	88
◇ 调理大本营	95
(五) 五月无忧处方	100
◇ 胎儿变化快报	100
◇ 胎教进行时	101
◇ 保健直通车	101
◇ 调理大本营	114
(六) 六月无忧处方	119
◇ 胎儿变化快报	119
◇ 胎教进行时	119
◇ 保健直通车	120
◇ 调理大本营	125
(七) 七月无忧处方	128
◇ 胎儿变化快报	128
◇ 胎教进行时	129
◇ 保健直通车	130
◇ 调理大本营	137
(八) 八月无忧处方	140
◇ 胎儿变化快报	140
◇ 胎教进行时	140
◇ 保健直通车	141



◇ 调理大本营	146
(九) 九月无忧处方	150
◇ 胎儿变化快报	150
◇ 胎教进行时	150
◇ 保健直通车	150
◇ 调理大本营	155
(十) 十月无忧处方	158
◇ 胎儿变化快报	158
◇ 胎教进行时	158
◇ 保健直通车	159
◇ 调理大本营	162

二、孕期美食面面观 164

(一) 孕早期	164
◇ 清蒸鸡	164
◇ 菜心拌海蜇	165
◇ 素烧三圆	165
◇ 清炖香菇	166
◇ 糖醋黄鱼	167
◇ 肉丝炒苦瓜	167
◇ 核桃拌芹菜	168
◇ 山药乳鸽煲	169
◇ 榨菜炒鸡丝	169
◇ 清炖萝卜牛肉	170
◇ 香菇鸡肝汤	170
◇ 胡萝卜肉末粥	171
(二) 孕中期	172
◇ 红烧肉	172
◇ 炆腰片	172



◇ 核桃酪	173
◇ 三鲜豆腐	174
◇ 白汤鲫鱼	174
◇ 海带炖鸡	175
◇ 酱烧茄子	176
◇ 蘑菇鹌鹑蛋	176
◇ 锅塌番茄	177
◇ 鲜奶蛋蓉	178
◇ 白瓜松子肉丁	178
◇ 里脊核桃卷	179
◇ 丝瓜蛋汤	179
◇ 紫菜虾皮蛋汤	180
◇ 开元面条	180
(三) 孕晚期	181
◇ 油焖大虾	181
◇ 菇焖凤翅	182
◇ 核桃鸡丁	182
◇ 海带炖肉	183
◇ 蒜薹炒虾仁	184
三、一朝分娩	185
(一) 产前准备	185
◇ 临产十忌	185
◇ 保证分娩成功的主要因素	186
◇ 临产前妈妈的准备	187
◇ 正确处理胎位不正	188
◇ 婴儿出生前的物品准备	190
◇ 产前易出现焦虑的原因	191
◇ 减轻产前焦虑的对策	192





(二) 分娩护理	193
◇ 临产前的征兆	193
◇ 分娩前容易忽视的征兆	195
◇ 分娩前的饮食	195
◇ 无痛分娩	196
◇ 胎膜早破的处理	196
◇ 脐带绕颈	197
◇ 常见的难产原因	198
◇ 妊娠合并心脏病产妇的护理	198
◇ 正确认识剖宫产	199

第三篇 产后无忧

一、 产后疾病防治	205
◇ 脐带脱垂	205
◇ 产后出血	206
◇ 产后腹痛	210
◇ 产后腰痛	213
◇ 产后缺乳	214
◇ 产后便秘	217
◇ 产后回乳	219
◇ 产后尿潴留	219
◇ 产后尿失禁	221
◇ 产褥中暑	222
◇ 子宫内膜炎	224
◇ 产后发热	226
◇ 产褥感染	228
◇ 产后子宫复旧不全	232
二、 美食防治产后疾病	234



(一) 美食防治体虚气亏	234
◇ 豆枣莲姜饮	234
◇ 银耳核桃	234
◇ 姜枣蚕豆饮	235
◇ 山药参枣饮	235
◇ 银鱼酸辣羹	236
◇ 参芪炖母鸡	236
◇ 归地炖羊肉	237
(二) 美食防治贫血	237
◇ 五香鲤鱼	237
◇ 蒸拌肝肾	238
◇ 桑葚粥	239
◇ 猪肉炖黄鳝	239
(三) 美食防治腰腹痛	240
◇ 木瓜炖羊肉	240
◇ 田七炖母鸡	240
◇ 当归炖猪肝	241
◇ 桂姜蒸肉	242
◇ 归枣牛筋花生汤	242
(四) 美食防治乳汁自溢	243
◇ 黄芪猪蹄汤	243
◇ 人参芡实羊肉汤	243
◇ 逍遥粥	244
(五) 美食防治水肿	245
◇ 清蒸黑鱼	245
◇ 萝卜烧豆腐	245
◇ 番茄炒扁豆	246
◇ 黑豆汤	246



◇ 冬瓜鲤鱼汤	247
◇ 黄豆肉片汤	247
(六) 美食防治抽搐	248
◇ 肉末炒芹菜	248
◇ 虾米炒西芹	248
◇ 蛋黄糕拌腐竹	249
◇ 核桃仁豌豆泥	249
◇ 牛骨藕枣汤	250
(七) 美食催乳	251
◇ 扒猪蹄	251
◇ 牛奶煮蛋	251
◇ 鸡丁鲜贝	252
◇ 黄酒蒸虾	253
◇ 鲫鱼蒸蛋	253
◇ 木瓜烧带鱼	254
◇ 羊奶炖猪蹄	254
◇ 芝麻百叶丝	255
◇ 鲤鱼红枣汤	255
◇ 花生鸡爪汤	256
◇ 鹌鹑丸子汤	256
◇ 菠菜猪肝肉片汤	257
◇ 小米豆泥粥	258
◇ 牛奶麦片粥	258
三、产后护理	259
◇ 产妇出院后的生活要点	259
◇ 产后少乳如何应对	261
◇ 产后解不下小便如何处置	262
◇ 科学“坐月子”	262





◇ 月子期间的饮食·····	263
◇ 坐月子的误区·····	264
◇ 产后如何美容·····	267
◇ 产后洗浴的注意事项·····	269
◇ 哺乳期要注意避孕·····	269
◇ 适合产妇食用的蔬菜·····	270
◇ 产后服用人参有讲究·····	272
◇ 产妇保健操·····	272
◇ 家庭消毒方法·····	273
四、照料宝宝·····	275
(一) 日常护理·····	275
◇ 新生儿的生理特点·····	275
◇ 新生儿为什么体重下降·····	276
◇ 用尿布的学问·····	277
◇ 给新生儿剪指甲·····	278
◇ 满月剃胎发不足取·····	279
◇ 影响新生儿智力发育的因素·····	279
◇ 注意婴幼儿发育平衡·····	280
◇ 婴儿期心理卫生·····	281
◇ 婴儿吃奶也需要喂水·····	283
◇ 婴儿的安全饮食·····	284
◇ 婴儿吃不饱的常见表现·····	285
◇ 抱婴儿的正确姿势·····	286
◇ 婴儿不宜久抱·····	287
◇ 给婴儿洗澡的方法·····	287
◇ 婴儿不宜睡在父母中间·····	288



◇ 怎样发现宝宝视力障碍·····	289
◇ 别让宝宝的皮肤“饿”着·····	290
◇ 不会笑的宝宝体内多缺铁·····	292
(二) 疾病防治·····	293
◇ 准备一个家庭药箱·····	293
◇ 夏季应给宝宝准备的药物·····	293
◇ 家庭贮备药物的注意事项·····	295
◇ 宝宝用药的原则·····	296
◇ 读懂药品说明书·····	296
◇ 禁用、忌用、慎用的区别·····	297
◇ 服药时间的合理安排·····	298
◇ 怎样识别假药、变质药·····	299
◇ 怎样看懂化验报告单·····	300
◇ 怎样提高宝宝的免疫力·····	307
◇ 宝宝用药禁忌·····	308
◇ 带宝宝看病的技巧·····	308
◇ 给宝宝喂药的秘诀和妙法·····	310
◇ 怎样判断宝宝是否生病·····	311
◇ 宝宝用药剂量如何计算·····	313
◇ 怎样防治婴儿湿疹·····	314
◇ 预防佝偻病·····	315
◇ 哪些孩子应暂缓打防疫针·····	317
◇ 宝宝便秘怎么办·····	318
◇ 宝宝惊厥是怎么回事·····	318
(三) 宝宝美食·····	319
◇ 婴儿期宝宝美食谱·····	319
◇ 1~3岁宝宝美食谱·····	324





◇ 3~6岁宝宝美食谱	327
五、产后塑身方法	329
◇ 腰腹脂肪自测法	329
◇ 乳房下垂怎么办	330
◇ 选择适合自己的美腿法	330
◇ 利用燃烧脂肪美体塑身	331
◇ 产后如何尽快恢复体型	334
◇ 产后美腹妙法	336
◇ 产后脱发不用愁	338
◇ 产后四季养生妙法	340
六、产后美容塑身美食	341
◇ 糖醋莲藕	341
◇ 红枣花生炖猪蹄	342
◇ 油菜炒猪肝	342
◇ 荔枝红枣汤	343
◇ 枸杞牛肝汤	343
◇ 莲子小米粥	344
◇ 竹笋焖鲍鱼	344
◇ 酱焖鸽块	345
◇ 清蒸带鱼	346
◇ 花生炖猪蹄	346
◇ 红苋肉片汤	347
◇ 百合薏米粥	348
◇ 菊花茄子	348
◇ 番茄牛舌	349
◇ 薏米银耳羹	349
◇ 清炒羊肝	350
◇ 木耳番茄鸡块	351



第1篇 >>>>

孕前无忧

人生的车站上，婚育的列车已缓缓驶来。驻足在婚姻站台上的准爸爸、准妈妈，正在翘首企盼迎接一个健康、聪明的宝宝……

怎样才能生出一个健康、聪明又漂亮的小宝贝呢？这已成了天下准父母热切关心的话题。凡事预则立，不预则废。于是，青年夫妇做好孕前的准备工作迫在眉睫。

播种希望，收获喜悦。就好像养花、栽树、种庄稼之前先要施基肥、翻整耕地一样，夫妻双方在孕前需要调整好生理、心理状态，做一系列准备，备好“种子”，为怀上优良的胎儿而努力。本篇将和准父母们一起探讨怀孕前的相关事宜，包括心理、身体、物质和知识各方面的准备，为孕育一个健康的宝宝打下坚实基础。



