

宝贝宝贝

BABY BABY

刘正平 郎雁 编著



湖北美术出版社



你在我的身体里长大，你是我
生命的延续。我将如何把我全
部的爱给你，我的宝贝、宝贝。



图书在版编目(CIP)数据

宝贝宝贝.孕育篇 / 刘正平编著.

—武汉:湖北美术出版社,2002.12

I.宝…

II.刘…

III.①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健

IV.① R174 ② R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084728 号

编 著:刘正平 郎 雁

策 划:姜晓鹏

责任编辑:姜晓鹏

装帧设计:拇指龙工作室

出版发行:湖北美术出版社

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

电 话:(027)8679522

邮政编码:430070

经 销:新华书店

印 制:湖北省新华印务有限公司

开 本:889mm × 1194mm 1/16

印 张:5.25

印 数:5000 册

版 次:2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5394-1519-3/R · 2

定 价:28.00 元



目录

- 04 孕前心理准备
- 06 怀孕早期的问题
- 08 胎儿在子宫内的生长发育
- 11 怀孕后的性生活
- 12 妊娠生活保健
- 24 清洁和美容
- 28 妊娠期营养保健
- 38 妊娠检查
- 44 身体的变化
- 46 孕期合理用药
- 50 住院前的准备
- 54 分娩及婴儿诞生
- 64 产后日常生活
- 78 产后保健体操



孕前心理准备

妻子愿意怀孕吗

作为怀孕的主要承受者，妻子对怀孕的态度是非常重要的。这不仅仅牵涉到她本人的方方面面，而且也与夫妻双方的大家庭有密切关系。对妻子来讲，由于怀孕，

她可能会面临着许多必须考虑的问题，例如：

体形会发生一些改变；对工作、生活习惯以及性格上的影响；身体情况如何；是否有精力抚养宝宝；经济上能否承受；还有很重要的一点是，丈夫是否会减少对自己的关注，等等。只有对这些问题有了充分的认识后，才能考虑怀孕的问题。

丈夫愿意要一个宝宝吗

妻子怀孕，丈夫却不受痛苦，轻轻松松就当爸爸。其实不然，随着妻子怀孕，肚子一天天变大，活动也不方便，许多家务事就落到了丈夫的头上，他的生活习惯也要发生改变，如不能吸烟、喝酒等，对其工作、生活都会产生一定的影响。对此，心理上必须要有充分的思想准备，考虑是否要一个宝宝。

妻子怀孕后丈夫有那些特殊的责任呢

1. 要一如既往地照顾、关心和体贴妻子，特别是妻子因妊娠而出现饮食、性格方面的改变时。
2. 要强迫自己改掉一些不良的生活习惯，如戒烟、戒酒等。
3. 从怀孕到分娩到坐月子，丈夫有相当长的一段时间要减少甚至禁止性生活。
4. 要与妻子共同承担起抚养宝宝的责任。



您是否处在怀孕的最佳年龄

通常意义上来讲,怀孕的最佳年龄在20~29岁之间,小于20岁以及大于35岁的妇女怀孕时,危险程度较高。前者出现新生儿体重过轻的可能性较大,后者出现胎儿畸形的可能性比较大。如果您是这种情况,最好的办法是及时到专科门诊去检查。

最近您的身体状况怎么样

您最近是否患过感冒,是否感染过其他的一些病毒如麻疹、风疹、带状疱疹等,这些都可以到医院去,通过检查而明确。

如果您曾经患过一些慢性疾病,如糖尿病、肺结核等,并且目前正在治疗中,请您一定记住在受孕前要去咨询医生,让他们给您制订一个合适的方案,在保证胎儿安全的前提下,能够继续治疗原有的疾病。

如果您最近正在服用避孕药避孕,那么最好在停药3个月后再怀孕,以避免药物对胎儿的不良影响。

建议您避开有害的工作环境,养成良好的生活习惯。如果您及您的丈夫所从事的工作会接触到一些有害物质,如某些化学品、铅、汞、X射线或必须接触一些动物如猫和狗等,或您和您的丈夫过度的吸烟和饮酒甚至吸毒,这些不良的工作环境和生活习惯会影响您的受孕机会,甚至会给您未来的宝宝带来危害。所以,在怀孕前调换一个较为安全的工作环境或调整一下自己的生活习惯,尽量避免这些危害是很有必要的。

如果准备怀孕,最好是夫妻俩共同制订一个切实可行的妊娠计划,检查您的生活方式中有没有损害未来宝宝的因素,并做出相应的改变,以获得一个健康的宝宝。

了解一下您和您的丈夫家族中是否有人患有遗传性疾病

这些遗传疾病包括有血友病、先天愚型、苯丙酮尿症等。为了明确地回答这些问题,应去咨询医生或遗传学专家,他们能帮助您预测妊娠的危险性有多大。在多数情况下,只有当父母双方均带有这种遗传疾病的基因时,胎儿患病的可能性才存在。

保持良好的夫妻关系是孕前心理准备的重要内容

如果夫妻双方决定要孩子,则无论从心理上、生活上夫妻双方更应为对方着想,尤其是丈夫对妻子应更体贴、照顾,给孕妇创造一个愉快舒适的环境,让她有平和、愉快的心态。家庭生活以孕妇为中心,以利于顺利度过孕期。生孩子不仅仅是妻子一个人的事,同样也是做丈夫的事。

从性生活上来说,在整个孕期都要求减少次数与强烈程度,甚至停止性生活,所有这些都需要夫妻双方考虑,特别是作为丈夫心理上要有所准备。

具备积极的生育态度

不同的生育态度对孕期的影响也将不一样。

第一种情况是一切顺其自然。怀孕本为自然的生理过程,既然结婚成家,有孩子也是自然的,不惊慌,不紧张,心态平和。

第二种有些不愿意,又不愿做流产。这种无奈的心理不好,既然选择了要孩子,就得有积极的态度。

第三种以乐观的心情迎接新生命的到来,宫内的胎儿也会感觉到这种欢乐气氛而生长发育得更好。

还有一种态度是真正要不得的。有些夫妻,婚后关系不融洽,想以生孩子来改善双方的关系,把孩子作为婚姻的纽带,这对孩子来说是极为不公平的。

你们选择的是哪一种呢?



怀孕早期的问题

选择合适的受孕时间

在卵子生命力最强的时候受孕可以降低流产的风险。

对一个成熟的女性来说,每次月经周期一般只有一个卵泡达到成熟,称成熟卵泡。随着成熟卵泡体的发育成熟,卵泡逐渐向卵巢表面移行并向外突出,当卵泡接近卵巢表面时,该处表层变薄,最后破裂,发育成熟的卵子由卵泡中排出,此过程即为排卵。

卵子一般可存活1~2天,受精多在排卵后24小时之内,此时受孕是比较理想的。

记住您的排卵期能帮助您选择合适的怀孕时间

大多数妇女排卵时间发生在2次月经中间,在月经周期的第13~16天,即下次月经前的14天左右。妇女情绪变化、精神紧张、生活环境改变及身体状况变化等原因,可使排卵期提前或推迟。

月经周期长短不一,排卵前期的时间长短变化较大,而排卵后期的时间一般较规律,为14天左右,故而推算排卵期应由后往前推14天。掌握排卵期对于避孕和适时受孕都很有意义。

自己能做的确定排卵期的方法——测量基础体温

基础体温(BBT)是指妇女每日清晨刚醒未起床前,将事先备在床边随手可取的体温表放入口腔舌下,测量5分钟后所得到的体温度数。正常情况下,生育年龄妇女在排卵后,因孕激素刺激体温中枢的作用,基础体温略有升高,达 36.8°C ~ 37°C ,并持续14日左右。因此,正常月经周期每天测得基础体温的连线呈双相曲线(有

低有高),而无排卵月经周期,因缺乏孕激素作用,基础体温无规律性、周期性变化,呈单相曲线。

测量基础体温的注意事项

测量基础体温应注意以下几点:坚持每日测量和记录,至少3个月以上。熟睡时间不应少于4小时。如有不适,应在表上注明。标出月经期和性交日期。将每个月经周期每日的基础体温连接成线。排卵时间一般在双相体温改变前的2~3天内。

月经没有按时来,我怀孕了吗

您是否怀孕可从以下几个方面来判断

月经该来的时候没有来即医生所说的停经;

乳房增大,有涨感,乳头乳晕变成深褐色;

小便次数增加、阴道分泌物增多;

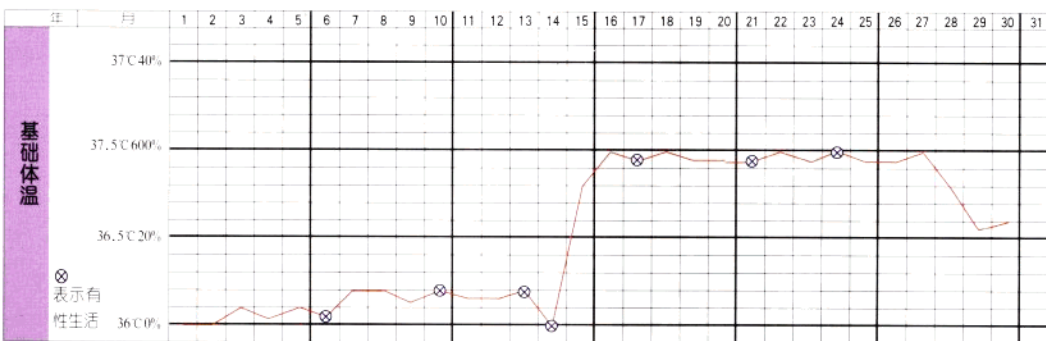
食欲发生改变,喜欢吃酸的,厌恶其他以往喜欢吃的食物;

有累的感觉,总感疲乏无力,但这种感觉不是真正的劳累所致。

如果您有了以上几种表现,可以到医院去做妊娠试验来加以明确。

确定您是否妊娠的方法——妊娠试验

妊娠试验是确诊你是否妊娠的一种方法。如果您怀疑怀孕了,可到医院去做一种特殊的检查。通常是做尿的妊娠试验。如果是阳性的话,表明尿中已有HCG(绒毛膜促性腺激素),是您妊娠的较确切的证据。也可做血的HCG的检查,这样结果就更准确了。



怀孕后出现的一些反应您不必惊慌

有的妇女在怀孕的早期出现恶心、厌油腻、食欲差等表现,尤其早晨更为严重,这些现象称为早孕反应,是怀孕早期所特有的一种表现。

对此请您不要紧张,因为这种反应一般持续的时间不会太长,如果反应很重,也可到医院经过治疗后得以解决。

怀孕的时间是从哪一天起算呢

怀孕的起始时间通常是根据末次月经计算的,末次月经的第一天为怀孕的第一天。如最后一次月经是10月2日,来了4天,平时月经非常有规律,应该是11月2日来月经,可没有来,10天以后,经检查,医生说她怀孕了。这个妇女最后一次月经是10月2日,怀孕的时间也是从10月2日算起的,到确诊她怀孕时已怀孕40天了。而理论上的怀孕时间应该是精子和卵子相结合的那一天,只是由于这一天通常很难确定而在实际中未能应用。

月经不规律或忘记末次月经时间者怎样推算预产期

如果您的月经平常就不规律或因为种种原因忘记了末次月经的时间,可以借助早孕反应、胎动出现时间及有关检查估算预产期。一般早孕反应在孕6~7周出现,再加8个妊娠月是大约的预产期;胎动在妊娠18~20周开始,再加5个妊娠月是大约的预产期。

为慎重起见,应该到医院去,请医生根据孕早期阴道内诊检查子宫大小,妊娠中期腹部检查宫底高度,以及B超测定胎儿头径、股骨长度或羊水查胎儿成熟度来协助您预测准确的预产期。

孕妇应该了解孕月和通常所说的一个月是有一点区别的。

怀孕4周为一个孕月,是以28天计算,所以妊娠或怀孕10个月的确切孕周为40周,妊娠天数为280天。而通常所说的一个月均比孕月要多2~3天,累计下来有3周左右的时间差距。

民间所说十月怀胎是怎么回事

民间所说的十月怀胎是说胎儿要在妈妈的肚子里度过十个月才能够独立生存。按通常的月份时间计算,应为300天,而实际上由末次月经开始到宝宝娩出,整个孕期只有280天。那么十月怀胎是怎么回事呢?原来妊娠时的月份是按妊娠月来计算的。每个妊娠月有4个孕

周,每个孕周为7天,一个妊娠月则为28天,故整个孕周约为280天。

推算预产期表

例1 末次月经为1992年11月3日,预产期则是次年的8月10日
11月-3=8月
3日+7=10日

例2 末次月经为1992年2月11日,预产期则是次年的11月18日
2月+9=11月
11日+7=18日

如用农历计算,月份的算法不变,天数则加15

有关妊娠的概念

怀孕早期:指怀孕3个月,既胎龄12周末以前。

怀孕中期:指怀孕4~7个月,既胎龄13~27周末。

怀孕晚期:指怀孕8~10个月,既胎龄28~42周末。

足月产:在怀孕满37周至不满42周内胎儿娩出。胎儿在预产期前2周,或推后2周,均为足月妊娠,为正常现象。

怀孕早期孕妇会有哪些生活习性的变化

这些变化包括排尿次数增多、便秘、容易发生尿路感染、阴道内分泌物增多等。这些是由于子宫压迫膀胱,使排尿次数增多;而直肠受压可能出现便秘;盆腔血流增多,阴道内分泌物也增多;由于孕激素的影响,容易发生尿路感染。

怀疑自己怀孕了,如何才能第一时间知道

一旦月经过期,很多人都会感到不安,急切想证实是否妊娠。有的人月经过期三四天就跑到医院检查,往往得不到满意的答复。其实初诊时间并不是越早越好,过早的话,尿中还没有足够的能证实妊娠的HCG出现,子宫的变化也还没有表现出来,医生不能作出诊断。

初诊的最佳时间应以月经过期10天左右为宜。

如果您的妻子在怀孕早期出现心情不好,请多给一些理解

出现这种情况是因为心理因素所致。其特点主要是心情不好,紧张,烦躁,容易哭泣,担心胎儿是否会畸形或胎儿的性别,还担心呕吐、吃不进是否会影响胎儿发育等,对食物的要求也千奇百怪。对此不必多虑,丈夫应多给一些理解,孕妇也应调整自己的心态,保持愉快的心情、稳定的情绪。如果情况还是没有好转,建议您去寻求医生的帮助。



胎儿在子宫内的生长发育

胎儿是如何生长发育的

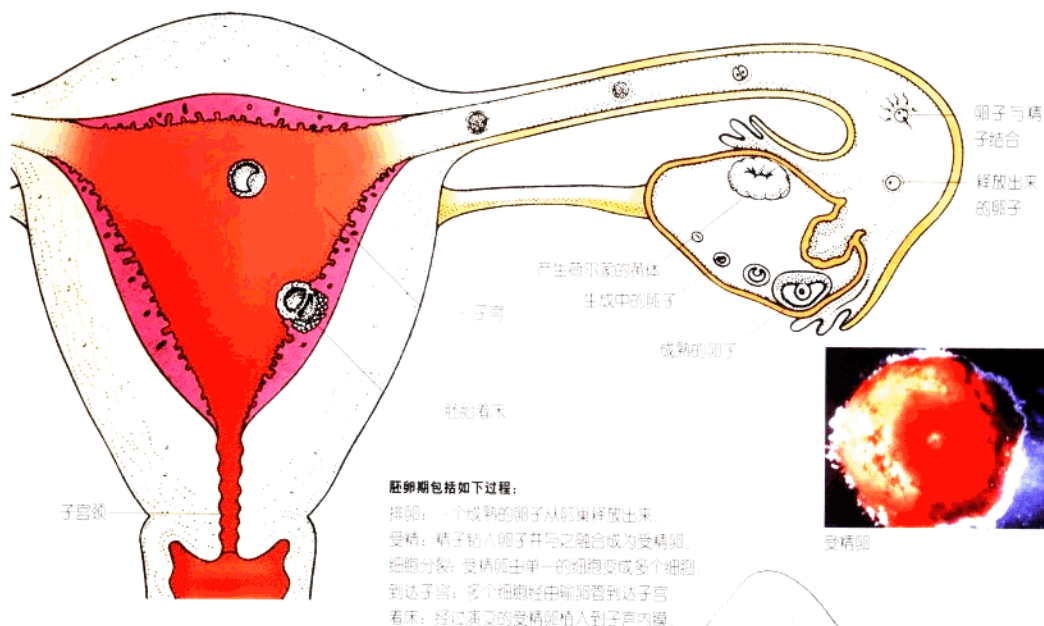
胎儿的生长发育过程可分为三个阶段。

胚卵期：从发生受精至以后2周的这一段时间，此期受精卵分裂迅速，形成胚泡。

胚胎期：在受精后6周（既妊娠8周），是其主要器

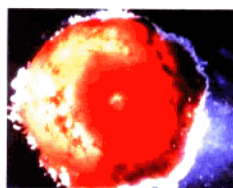
官分化发育时期。

胎儿期：从受精后第七周（既妊娠第9周）起。是其各器官进一步发育成熟时期。在这段时间里宝宝在妈妈的子宫里不断地发育长大，从只有花生米大小的小人型发育成为各种组织和器官成熟，直至长成可以离开妈妈独立生活的小男子汉或小姑娘。



胚卵期包括如下过程：

排卵：一个成熟的卵子从卵巢释放出。
受精：精子钻入卵子并与之融合成为受精卵。
细胞分裂：受精卵由单一细胞变成多个细胞。
到达子宫：多个细胞经由输卵管到达子宫。
着床：经过变化的受精卵植入到子宫内膜。



受精卵

胚胎期的发育过程



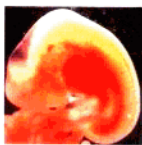
妊娠5~6周：

胚胎长约6毫米，有简单的脑、脊柱及中枢神经、心血管系统。消化系统开始发育。在胸的前部有一个大的膨出，是小小的心脏。在6周后开始搏动四肢呈细芽状。



妊娠7周：

胚胎长约13毫米，头大，面部开始形成，可见两眼。可见心脏搏动，血液开始循环。可以清楚的看见四肢，耳末端有裂，以后这些发育成手和脚。骨细胞开始发育。脑、肝、肾及内生殖器官开始发育。



妊娠8周：

胎儿长约25毫米，从这时起可称为胎儿，是个小小的人儿。所有的主要内脏均已发育。面部已能辨认，两个鼻孔已形成，两侧颌骨联合起来形成口腔，已有舌头。上下肢已生长得较长，肩、肘、膝等关节已形成。胎儿已有较多的活动，尽管您未能感觉到。负责平衡及听力的内耳正在形成。





妊娠12周的时候，宝宝的身长约6.5厘米，体重约18克。外耳发育良好，手指和脚趾已成形。



妊娠16周的时候，宝宝的身长约16厘米，体重约135克。胎儿的手指有了自己的指纹，胎儿生长迅速。



妊娠20周的时候，宝宝的身长约26厘米，体重约340克。胎儿能够握紧自己的双手，牙齿正在发育。



妊娠24周的时候，宝宝的身长约33厘米，体重约570克。胎儿的汗腺正在形成。上肢和下肢的肌肉发育良好。



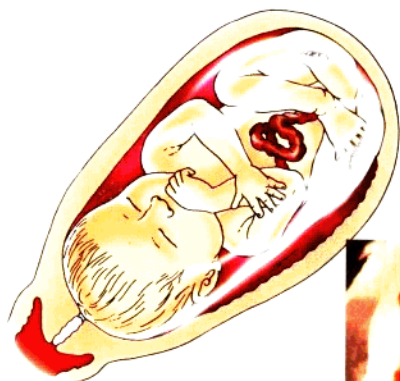
妊娠28周的时候，宝宝的身长约37厘米，体重约950克。胎儿的听力发育良好，大脑思维部分发育快速。宝宝的眼睛已经完全睁开。



妊娠32周的时候，宝宝的身长约40厘米，体重约1.6公斤。胎儿能分辨光亮与黑暗。



妊娠后9个月（36周），9个月的宝宝体重已经达到2.5公斤，身长45厘米。表情变得丰富，会笑、会皱眉，指（趾）甲已达指（趾）端，出生后能啼哭及吸吮，此时出生基本能存活。



妊娠后40周，宝宝体重已经达到3.5公斤，身长51厘米，已为出世作好准备了。



胎儿所需营养从何而来

从受孕到分娩，宝宝都要从妈妈那里不断地获取氧气和营养，胎盘和脐带在这里为宝宝和妈妈的沟通起了重要的作用。

胎盘的作用可大了，宝宝生长发育所需要的营养物质和氧气，宝宝体内代谢产生的废物和二氧化碳都是通过它和妈妈交换的。也就是说，胎盘承担了相当于宝宝的肺、心脏、肾脏、肠等内脏的功能。

脐带是连接胎儿与胎盘的生命线，它的一端附着于胎盘，另一端与宝宝的脐部相连。它来自妈妈的营养和氧气运送给宝宝，同时将宝宝产生的废物和二氧化碳送入胎盘，然后由妈妈排出。胎盘和脐带，在宝宝和妈妈之间架起了一座物质交换的桥梁，使得胎儿不断成长。

宝宝的天然保护层——羊水

羊水的主要功能是保护胎儿。胎儿在羊水中自由活动，防止胎体畸型及粘连，保持宫腔内温度稳定。适当的羊水量可以避免宝宝受到外力的直接撞击。妊娠早期羊水为无色澄清液体，而足月的羊水则略显混浊，不透明，可见羊水中悬有小片状物。



除此之外，羊水还有许多功能，例如，根据羊水的颜色、量和状态的变化，我们可以了解宝宝在妈妈子宫内的状态，判断有无畸形和先天性疾病。

胎儿的性别由谁来决定

您知道吗？胎儿的性别是父亲和母亲性染色体组合的瞬间决定的。而不是我们通常所认为的是由父亲的性染色体决定的。

人体的细胞核中有23对46条染色体，其中一对是决定男女性别的性染色体。性染色体分两类，一类是较大的X染色体，一类是较小的Y染色体。女性的两条染色体为XX，男性的两条染色体为XY。受精前精子和卵子都进行减数分裂，也就是说细胞一分为二，即染色体由46条减少到23条。男性的性染色体分裂为X和Y，女性的性染色体分裂为X和X。当男性的X和女性的X相遇时形成XX性染色体为女孩，男性的Y和女性的X相遇时形成XY性染色体则为男孩。

可能影响生男生女的因素

“生个男孩还是生个女孩”这个话题大概都会伴随每对新婚夫妇度过许多甜蜜的夜晚。以下几点可能对您想法会有所帮助。

房事技巧的影响：选择排卵期性交，宫颈粘液比较稀薄，便于含Y染色体的精子通过，男婴的出生率较高。频繁性交精子的含量会减少，也就使含Y染色体的精子更少，生女孩的机率增大。

射精的位置与宝宝的性别也有一定的关系，想要女孩射精位置应该浅一些，反之应尽量接近子宫颈口射精。

妊娠时间的影响：希望生男孩的夫妇最好在初秋至转年2月份左右妊娠，希望生女孩的夫妇最好在初春至初夏期间妊娠。

食物的影响：喜欢碱性食物的女性生男孩的几率略高；喜欢酸性食物的女性生女孩的几率略高。在排卵前1周至排卵这段时间里，机体的酸碱度对宝宝的性别影响较大。

怀孕后的性生活

妊娠是夫妇感情的结晶。在妊娠的不同时期采取适当的方式过性生活，会使夫妇感情更进一步和谐。但要注意以下几点：

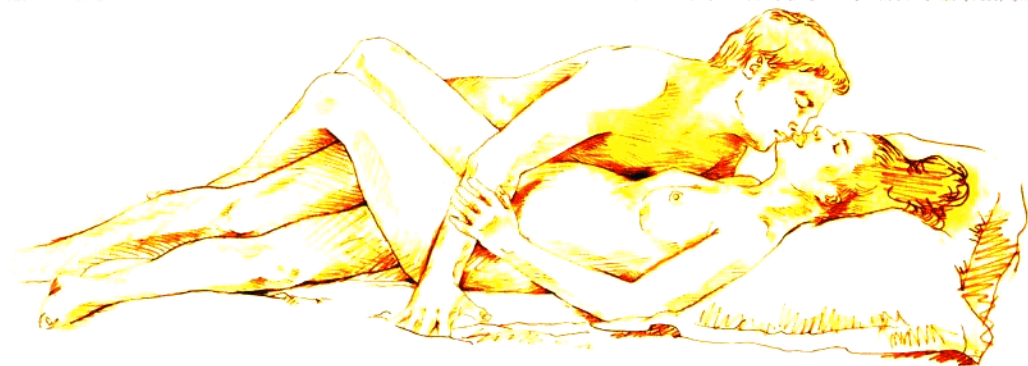
怀孕的早期和晚期应尽量避免性生活。因易致流产和早产。

妊娠的不同时期要采用不同的体位过性生活。体位不当，也使妊娠失败。

夫妇双方都必须注意清洁，以防细菌感染。

适当减少同房次数对母亲和胎儿更为安全。

妊娠早期性生活应避免的体位



在整个妊娠期间，应该避免压迫腹部的、结合过深的、以及给孕妇增加负担的体位。

妊娠初期注意预防流产：妊娠4个月（1—15孕周），胎盘尚未发育好。此时，如果采用压迫腹部的体位，或者结合过深引起子宫收缩及充血，将会增加流产的危险。



丈夫应采用不压迫妻子下腹部，伸开双臂支撑身体的正常位及不压迫腹部的交叉位等比较适合。结合不要过深，应慢慢地、轻轻地进行。

妊娠晚期性生活应避免的体位

妊娠晚期应节制房事：到妊娠晚期，肚子膨胀起来，阴道和子宫口变软，容易受伤。因此，宜采用结合浅的后侧位，且时间要短。此外，也可使用嘴和手等其他的方法。

妊娠34周以后，性交对子宫的刺激会导致早期破水和早产。因此应采取其他方法。36周以后，尽量禁止同房。

妊娠中期可轻松愉快的同房

妊娠中期，胎盘已形成，胎儿在子宫内也已稳定，几乎没有流产的危险。这个时期，可以轻松愉快地过性生活。但是，由于腹部越来越大，同房时不能和妊娠前完全相同，仍采用不压迫腹部的体位和稳重的动作，次数也要比妊娠前有所节制。应采取结合不深的前坐位，前侧位等为宜。



妊娠生活保健

妊娠不是病，而是女性的一种生理现象。因此，不必特意改变过去的生活方式。为了让腹中的胎儿健康发展，在现有生活方式的基础上，依据妊娠的生理特点，合理地安排好妊娠期生活。从早上起床到晚上睡觉，从家务劳动到休闲和休息，最好能制定一份作息时间表，以便有规律地、平安地度过妊娠期。

将您的卧室安排舒适

建议你调整室内物品的位置，改变房间的面貌，明亮清静的房子会给你一个愉快的心情，使现有的住房变得宽敞、舒适和宜于活动，也会使你的休息更有保障。

安排好睡眠和休息

作为家庭主妇，日常生活琐事比较多，职业妇女白天还要工作。对孕妇来说，睡眠时间尤其重要，足够的休息不仅是孕妇身体的需要，也是胎儿的需要。在感觉劳累之前，适当地把家务活放一放，或是让丈夫帮忙分担一些家务，以确保睡眠和休息。采取舒适的体位，可使呼吸畅通，得到充分的休息。

从事紧张工作的孕妇尤其要注意休息

据调查，工作紧张的妇女妊娠时异常现象较多。如妊娠高血压综合症、流产、早产、前期破水或早期破水等。这不是工作本身造成的，而是在恶劣的条件中，劳动过度得不到充分休息造成的。由于工作紧张，妊娠或分娩常出现异常。随着工作环境的改善和劳动强度的下降，上述异常也将随之减少。

因此，从妊娠前就注意健康调理，调整好心态，让身体处于最佳状态。怀孕后必须接受妊娠检查，在定期检查以外，只要发现一点异常，就应立即请医生检查。充分利用妇女保护法规，远离有害的工作环境，避免过度劳累，注意营养平衡及休息。

处理好与同事的关系会使您有一个好心情

一旦确诊妊娠，因妊娠需减轻劳动，减轻的部分就会转移到同事们的身上。应勇于向上级和同事讲明，不要怕给别人添麻烦而不好意思说，要争取同事的理解。只要自己尽职尽责，努力工作，单位领导也会支持和理解。因此，在平时的工作中和为人处事上就应取得同事们的信任和理解。

充分利用午休和工间休息的时间休息

孕期在工作中如感到疲劳应及时休息，哪怕几分钟也好。



休息的方式也可多种多样。或躺下休息，或悠闲地坐在椅子上休息，做点轻微的运动，放松放松身体，这些都可调节心情，解除疲劳。散步对脚容易浮肿的人来说是项很好的运动，既可调整心情，又能促进全身的血液循环。也可在脚下垫一个小凳子，抬高脚部，可减轻疲劳和浮肿。



因工作的需要长时间坐着工作时要注意

如果你是一个从事办公室工作或计算机操作需要长时间坐着工作的人,在可能范围内变换一下姿势,如由坐姿变为站姿。即使坐在椅子上,也要注意舒展脊梁,伸屈手脚。此外要充分利用午休等时间适当活动筋骨,以使身体得到休息。

长时间保持同一姿势工作,就会感到腰酸腿痛。如果你站着工作一整天,而且是必须长时间站立的人,如护士和售货员等,没有时间坐下,给腰和腿造成负担,不但容易感到疲劳,而且容易患下肢静脉曲张。如果有机会

腿部的放松操



A. 双脚并拢曲膝呈90度,脚尖向上翘,脚掌着地,呼吸一次后还原。

B. 双脚交叉,迭在上面的脚背向上翘。

C. 脚背用力伸直。



D. 将小腿抬起伸直。

以上4个动作,一次做3分钟,每天做数次。

会休息,哪怕休息时间很短,也要变换姿势,最好是躺下,把腿按摩一下。如果不能躺下,就把腿放在比座椅稍高一点椅子上,以减轻下肢的水肿和疲劳。

适当的脚部运动可以预防腿部的不适

因双腿要支持逐渐加重的身体,加上工作时的特殊体位,容易使双腿出现水肿,使人感到疲劳,所以平时要注意保持良好的血液循环,而适当的腿部运动可以减轻和预防腿部的不适。

在有冷气、暖气的环境工作时

夏天,为了防暑降温,办公室的温度往往偏低,可准备稍厚一点的衣物盖在身上,防止身体发冷。

冬天有时暖气过热,也会使人感到不舒服。外衣要厚实一点,可在户外穿,入室后脱下它也不会觉得冷为好。室内工作出了汗应及时擦去,以防感冒。应时常到户外呼吸新鲜空气。

抽筋也是怀孕期间可能出现的症状之一

大部分孕妇在怀孕20周后,会出现抽筋现象,尤以小腿为重,主要原因可能和钙质缺乏、磷质过多有关,也



腿部抽筋的按摩治疗



A. 抓住脚趾，向后拉。一直等到疼痛得到抑制再放手。尽量把膝伸直，效果更明显。



B. 用手掌握住小腿，从上至下，用手指和手掌捏。

有人认为是骨盆充血、大小腿肌肉血液循环较差所致。

一般来说，喝适量的牛奶可以解决问题，睡前热敷及按摩腿部肌肉也很有帮助。之所以要适量，是因为牛奶中虽含钙质，但也含有大量磷质，如果摄取过多的牛奶，可能连带也吸收了过多的磷，而加速钙的代谢及流失。其实在日常饮食中适当摄取含钙较高的食物，如虾

病情治疗——按压穴位治疗腰酸背痛



按压后腰穴位：妻子侧卧，丈夫用两手指指放在妻子脊椎骨两侧肌肉紧张部位，轻轻按压，直到肌肉放松为止。



按压肩背穴位：妻子端坐，丈夫沿着妻子的肩缘和脊椎肩胛骨内侧的直线，用两手的拇指轻轻推按肌肉，直至肌肉放松为止。



皮、海带、紫菜、生木耳、豆腐干、蛋黄、芝麻、螃蟹、海蜇、干贝、花生、瘦猪肉、羊肉等，就可以补充钙。

孕时常腰背痛怎么办

怀孕妇女在体力上最大的困扰，就是时常感到腰酸背痛，尤其愈近孕晚期就越严重。

适度地走动，使用托腹带，经常按摩及热敷后腰部，并避免久站及久坐，产后自然就会恢复正常了。

穴位按摩——消除腿部浮肿



用指压法按压脚踝以上的穴位，用大拇指以外的四个手指握住足跟，用大拇指轻轻按压，另一条腿亦如此。怀孕初期及有早产倾向的孕妇不可以做这个部位的按摩。



用指压法按压脚踝的穴位：用两手的拇指轻轻按压两脚背骨之间的部位。另一只脚同样操作。妊娠初期就可以做此按摩。

孕时会常感手掌麻痹和足部水肿

怀孕期间，水分容易滞留在组织间隙，产生水肿，尤其是足部。

如果没有合并高血压症，一般下肢水肿是属于生理性变化，不需过度紧张；孕妇宜于白天摄取水分，避免睡前大量喝水，以免一觉醒来面目全非。而手掌麻痹除了因为指尖水肿之外，手腕部神经受水肿压迫也是原因之一，一般产后均会好转，不必担心。

不要着凉，休息时把腿抬高，可消除腿部浮肿。穴

位按摩可助您消除腿部浮肿。

突然晕倒的情况多半是体位突然改变所引起

孕妇有时会出现晕倒现象，有一部分是孕妇贫血所致，而另外大部分的原因是“体位性低血压”所致。

由于子宫随着怀孕周数逐渐增大，子宫需要的血液较多。许多孕妇在久站以后，或是久坐之后突然起身，就会觉得天旋地转、眼前发黑，有的甚至昏倒。这是因为血液循环主要集中在下半身，所以一时之间，血液不能有效地供应到大脑，脑部会有短暂血氧不足的现象而晕倒。

注意以下几点有助于您避免头晕目眩：

适当的产前运动可以促进静脉血液回流心脏，减少头晕目眩。活动量大的准妈妈，日间应多喝水。

避免在原地站立很久，也要避免突然由下蹲位站起来就走，否则会有晕倒的危险。

若久坐后起立，宜放慢动作；并避免弯腰取物，最好改半蹲姿势捡地面物品。

如果真的有头晕的现象出现，应该立即蹲下来，症状就会改善，至少晕倒也不会撞到头。尤其值得一提的是，虽然注意了以上几点但情况仍无改善，建议您最好去找神经科的医生看一看。

即使工作很忙也要注意及时排尿

妊娠期间，排尿间隔短，尤其妊娠初期尿频，总想上厕所。不要因为正在工作不好意思，就忍耐着，这样有可能患上肾脏和膀胱的疾病。因此，不要介意别人怎么看，即使工作很忙，想要排尿时就应立即去厕所。

让孕妇有一个好心情

如何保持好心情呢？准爸爸必须温柔体贴地对待太太，帮太太按摩，尽力做好家务事，维持正常的性生活。

当太太有压力、生气、愤怒这些负面情绪时，必须更加体贴，让太太适当抒发负面情绪，转化成稳定愉快的心情。要想培育一个具有平稳、祥和情绪的高情商宝宝，替宝宝未来的性格发展奠定良好的基础，准妈妈可别忘了要做一个积极乐观、心情愉快的孕妇。

没有必要一定要以某种睡姿为惟一选择

对于准妈妈的睡姿，并无硬性规定一定要朝左侧睡，只要是感觉舒服就好。必要时，可在双腿间夹个枕头，或在背后垫个枕头，或在膝下垫一点柔软的东西，以缓解孕期期间的不适。

如果您习惯朝右侧睡，就不必一定要朝左，以免造成不必要的困扰。如果您习惯平卧，为缓解睡觉时呼吸不畅，最好用枕头将上半身垫高，如此将不易压迫横膈膜，呼吸亦会通畅很多。同时，孕妇可将双腿抬高，脚抬高的高度没有硬性规定，感觉舒服就好。至于有时医生要求孕妇朝左侧睡，大多数是因为孕妇出现了一些异常情况所必须采取的应变措施。

家务劳动宜轻，以不感到疲劳为宜

饭前准备、饭后收拾、打扫卫生、洗衣服等是家庭主妇每天的家务。家务劳动不可不做，干一般家务事，只要不感到疲劳，像平时那样干也不要紧，也是一种运动。在妊娠期间，只要无异常反应，仍可坚持，但不要勉强，要量力而行。

购物应避免人多的时候

上街买东西，就当是散步，最好选择人比较少的时候。因为有时在人群中，腹部被别人的胳膊或身体碰撞，



可能会发生不测；闹流行感冒时，也有被传染上的危险。在出门之前把计划购买的东西列一个清单，这样就能避免到处转，短时间内即可完成。大商店购物最好利用电梯，还可利用购物手推车，既省力又方便。一次不要买太多的东西，抱着很沉的东西走很长的路不好。如果买大量的东西，可与丈夫一起去。

妊娠期日常活动的正确姿势和动作

妊娠期间体重迅速增加，身体重心也发生变化，再加上反应迟钝，因此易发生危险。为防止危险发生，应采取正确的姿势和动作，注意保持身体平衡。

上下楼梯：上楼梯时，手扶扶手，前腿屈膝，移动重心，一步一步地移动身体向上迈。下楼梯时，挺起上身，慢慢地走，注意不要踩空。

起床：以仰卧姿势起来时，不要直接起身，最好先把身体转向一侧，用手支撑身体慢慢坐起，成半卧位再下床站起，起床时要慢、平稳，注意安全。

站着干活：面向高台站立，两脚稍微前后分开。熨衣服时，在与腰部一样高的台子上做比较舒适。

收拾床铺：屈腿，下蹲，单膝跪地，拿起床上的东西，注意不要采取弯腰的姿势。

擦拭室内：注意不要采取跪着或者压迫腹部的姿势。

用吸尘器吸尘：使用



起床



上下楼梯