

怀孕晚期



孕期生活宜与忌
yunqishenghuoyiyuji

宜与忌

HUAIYUNWANQI
YIYUJI

刘国生 / 编著



中医古籍出版社



孕期生活宜与忌
yunqishenghuoyiyuji

宜与忌

HUAIYUNWANQI
YIYUJI

刘国生 / 编著

怀孕晚期



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期生活宜与忌/刘国生编著. -北京:中医古籍出版社, 2004. 5

ISBN 7-80174-227-3

I. 孕... II. 刘... III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024137 号

孕期生活宜与忌

怀孕晚期宜与忌

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂

850×1168 毫米 32 开

印张:10.5 字数 260 千字

印数:0001-5000 册

2004 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

书号:ISBN7-80174-227-3/R·226

全套定价:48.00 元(本册定价:18.00 元)

目 录

第一章 怀孕八月宜与忌

一、孕妈妈身体变化	3
1. 子宫上升,行动不便	3
2. 心脏负担明显加重	3
3. 二次妊娠反应来临	3
4. 尿意频频	3
5. 腰酸背痛	3
6. 妊娠纹显现	4
二、孕妈妈心理变化	4
1. 心理负担日益加重	4
2. 添加心理营养	4
3. 有将为人母的幸福感	5
三、胎宝宝生长发育	5
1. 已经是个小人啦	5
2. 轻松感知外面世界	5
3. 不要惊扰我	6
4. 能感受光线的强弱	6
5. 味觉进一步发展	6
6. 触觉已经开始发挥功用	6
四、孕妈妈卫生保健	7
1. 调适身心,保持心情愉快	7
2. 心平气和,中医养胎	7
3. 坚持做做足部保健	7
4. 保持居室清洁卫生	8

5. 要让室内温暖如春·····	8
6. 室内湿度要适宜·····	8
7. 严防室内有刺激性气味·····	9
8. 记录下每天的感受·····	9
9. 多读有益身心的书·····	9
10. 阅读对母子都有益的书·····	10
11. 平时要注意安全和舒适·····	10
12. 站可要有站样哟·····	10
13. 昂首挺胸向前走·····	10
14. 坐如一口钟·····	11
15. 上下楼梯可要特别注意·····	11
16. 弯腰拾东西要小心·····	11
17. 取高处的物品要注意安全·····	11
18. 不可用凉水冲澡·····	12
19. 孕妈妈不宜久站·····	12
20. 孕妈妈不宜负重·····	12
21. 不要长时间看电视·····	12
22. 用固话代替手机通话·····	13
23. 用电子按摩器要注意·····	13
24. 不要和电热毯亲密接触·····	13
25. 改正偏食与厌食习惯·····	14
26. 生活保健的细节·····	14
27. 注意个人卫生·····	14
28. 享受淋浴之乐·····	15
29. 孕期面部养颜按摩法·····	15
30. 要记着做身体检查·····	16
31. 做好感冒后的调养·····	16
32. 有效预防感冒·····	16
33. 预防感冒按摩保健操·····	16

目 录

34. 揉搓鼻子.....	16
35. 按摩合谷穴.....	17
36. 对贫血要提高警惕.....	17
37. 预防贫血.....	17
38. 驱走身上的红斑.....	18
39. 麻烦的痔疮来了.....	18
40. 驱走痔疮要靠科学饮食.....	18
41. 痔疮的日常护理也很重要.....	19
42. 提肛运动很适合痔疮保健.....	19
43. 别在意面部的疱疹.....	19
44. 令人郁闷的胸闷.....	19
45. 胃口不好真烦人.....	20
46. 胃灼热真令人难受.....	20
47. 不必为水肿担心.....	20
48. 白带增多不可怕.....	21
49. 对付白带的妙招.....	21
50. 双胞胎的保健要注意.....	21
51. 使美丽失色的妊娠纹.....	22
52. 多方注意,预防妊娠纹.....	22
53. 预防面部妊娠蝴蝶斑.....	23
54. 蝴蝶斑的治疗.....	23
55. 增强保健意识.....	23
56. 预防早产“五”注意.....	24
57. 仰卧综合征.....	24
58. 仰卧综合征不利胎宝宝健康.....	24
59. 采取左侧卧睡位预防仰卧综合征.....	24
60. 坚持散步 调适身心.....	25
61. 不要使神经性皮炎光顾您.....	25
62. 学做产前训练操.....	25

4

2. 请珍藏起高跟鞋	33
3. 孕妈妈穿衣有讲究	33
4. 显示高挑身材的直筒装	34
5. 清雅脱俗的百褶样式	34
6. 富有空间的打褶样式	34
7. 飘逸洒脱的背带裤	34
8. 宽松的男装	34
9. 柔软吸汗的睡衣	35
10. 穿上丈夫的衣服也很潇洒	35

八、孕妈妈营养饮食

1. 营养全面不可忽视	35
2. 蛋白质可要多吃点	36
3. 营养饮食很重要的	36
4. 饮食要做到定时定量	36
5. 吃得太多未必好	37
6. 饮食种类要多样化	37
7. 摄取蛋白质的诀窍	37
8. 多吃富含钙质的食品	37
9. 合理补碘很重要	38
10. “生命之花”不可缺	38
11. 少吃盐的技巧	39
12. 多吃含铁食物的益处	39
13. 保证含叶酸食物的供给	40
14. 多吃一些水果	40
15. 蔬菜也要多吃点	40
16. 饮酸奶好处多	41
17. 可以天天喝牛奶	41
18. 常吃板栗好处多	41
19. 鱼有益于胎宝宝脑发育	42

20. 味道鲜美的鱼虾·····	42
21. 略带涩味的菠菜·····	42
22. 鹌鹑营养胜过鸡·····	43
23. 多吃核桃补大脑·····	43
24. 大豆的营养功效很神奇·····	43
25. 本月最佳主食·····	43
26. 本月最佳菜肴·····	44
27. 本月最佳点心·····	46
28. 本月最佳汤肴·····	47
29. 妊高征可要安排好饮食·····	48
30. 妊高征控制热能摄入有必要·····	49
31. 妊高征的饮食疗法·····	49
32. 妊娠斑的食疗·····	50
33. 妊娠水肿的饮食调护·····	50
34. 妊娠水肿的饮食疗法·····	51
35. 贫血的饮食疗法·····	51
36. 吃吃喝喝祛贫血·····	52
37. 贫血要多吃瘦肉·····	52
38. 营养不良时要合理安排饮食·····	52
39. 用饮食来防止小腿抽筋·····	53
九、孕妈妈美容室 ·····	53
1. 孕妈妈的面部美容·····	53
2. 让面部清水出芙蓉·····	54
3. 戴上遮阳帽·····	54
4. 坚持作脸部按摩·····	54
5. 千万不可用指甲油·····	55
6. 清水芙蓉别样美·····	55
7. 拒绝染发·····	56
8. 染发的原则·····	56

十、孕妈妈医院	56
1. 孕妈妈肝脏的变化	56
2. 病毒性肝炎的危害	57
3. 患病毒性肝炎不可继续妊娠	57
4. 别让胎宝宝染上乙肝	58
5. 孕妈妈出现黄疸的原因	58
6. 孕期易患肾盂肾炎	59
7. 肾盂肾炎的症状	59
8. 肾盂肾炎对母子的不良影响	59
9. 肾盂肾炎的治疗与休息	59
10. 要高度警惕慢性肾炎	60
11. 慢性肾炎对胎宝宝的影响	60
12. 患慢性肾炎的孕妈妈	60
13. 患糖尿病会发生的问题	61
14. 患糖尿病的孕妈妈应注意什么	61
15. 缺铁性贫血的危害	62
16. 缺铁性贫血的预防	62
17. 威胁生命的心脏病	62
18. 患心脏病不宜生孩子	63
19. 患心脏病孕期保健更重要	63
20. 心脏病孕妈妈的分娩	64
21. 患有癌症不可惊慌	64
22. 并发率小的宫颈癌	65
23. 较罕见的卵巢癌	65
24. 不利胎宝宝的乳腺癌	65
25. 难以治愈的血癌	66
26. 可切除的黑色素瘤	66
27. 耻骨分离综合征的病因	66
28. 耻骨分离综合征的调护	67

29. 妊娠水肿的成因	67
30. 妊娠水肿的注意事项	67
31. 易被忽视的尿路感染	68
32. 尿液化验的提示	68
33. 警惕高危妊娠	69
34. 属于高危妊娠的情况	69
35. 加强高危妊娠的监护	70
36. 请告诉医生实情	70
37. 自我监护的目的	71
38. 自我监护的方法	71
39. 正常胎位	72
40. 胎位不正	72
41. 异常胎位的种类	73
42. 纠正胎位不正的方法	73
43. 危险的“臀位”	74
44. 臀位发生的原因	74
45. 臀位需采取的措施	75
46. 胎头不正	75
47. 持续性枕后位、枕横位	75
48. 持续性枕后位、枕横位的分娩	75
49. 臀位与头位的区别	76
50. 最危险的胎位：横位	76
51. 横位的危害	76
52. 妊娠高血压综合征	77
53. 妊高征的三大症状	77
54. 妊高征的三种程度	78
55. 妊高征的主要表现	78
56. 易患妊高征的孕妈妈	79
57. 妊高征对母子的影响	79

目 录

58. 妊高征的预防·····	80
59. 保持睡眠左侧位·····	80
60. 合理饮食·····	80
61. 减少摄取盐分·····	80
62. 避免疲劳和压力·····	81
63. 适当多活动·····	81
64. 避免体重增加过量·····	81
65. 定时去做产前检查·····	81
66. 须立即就医的危险情况·····	82
67. 妊娠晚期阴道出血的处理·····	83
68. 前置胎盘的处理·····	83
69. 胎盘早剥的处理·····	84
70. 早产与子宫破裂·····	84
71. 胎膜早破·····	84
72. 胎膜早破的原因·····	85
73. 早期破水很危险·····	85
74. 发生早期破水的处理·····	85
75. 破水后不一定分娩·····	86
76. 早期破水的预防·····	86
77. 做好围产期保健·····	87
78. 早产·····	87
79. 早产的征兆·····	87
80. 早产的原因·····	88
81. 早产的治疗·····	88
82. 早产儿的喂养·····	88
83. 预防早产·····	89
十一、孕妈妈胎教课堂 ·····	89
1. 因材施教最主要·····	89
2. 胎教的最佳时机·····	90

3. 宝宝渴望受教育	90
4. 养宝宝浩然之气	90
5. 熏陶宝宝的心灵	91
6. 让宝宝迷上音乐	91
7. 让宝宝感受到你的爱	91
8. 感受父母的温情	91
9. 让胎宝宝爱上童话	92
10. 胎教期间保健很重要	92
11. 让胎宝宝享受阳光的乐趣	92
12. 阳光是最经济的增高片	92
13. 享受阳光的最佳时机	93
14. 让胎宝宝呼吸新鲜空气	93
15. 胎宝宝喜欢小鸟的鸣唱	93
16. 胎宝宝也爱踏青	94
17. 让胎宝宝的生活规律起来	94
18. 让宝宝在爱的氛围中成长	94
19. 让宝宝与母亲温柔接触	94
20. 让准爸爸也与胎宝宝亲昵	95
21. 抚摸胎宝宝的手法	95
22. 让宝宝来做“体操”	95
23. 培养胎宝宝的感知能力	96
24. 用呼唤来传达母爱	96
25. 让胎宝宝接受母亲的爱	97
26. 给胎宝宝创造文化氛围	97
27. 讲故事培养小天才	97
28. 母爱对胎宝宝的影响	98
29. 让胎宝宝接受自然的陶冶	98
30. 大自然是个“空气加油站”	98
十二、孕妈妈生活禁忌	99

目 录

1. 不可饮酒	99
2. 孕妈妈忌缺钙	99
3. 忌维生素 C 不足	100
4. 忌维生素 D 不足	100
5. 忌维生素 K 不足	100
6. 忌盲目节食	101
7. 霉变食品不可吃	101
8. 忌吃桂圆	102
9. 忌吃热性香料	102
10. 忌饮用含咖啡因的饮料	103
11. 不可涂抹清凉油	103
12. 忌食热性食物	103
13. 不可使用的中成药	104
14. 切忌用药过滥	104
15. 谨慎使用中药	104
16. 谨慎使用西药	105
17. 不可接种风疹疫苗	106
18. 不注射破伤风类毒素要不得	107
19. 不可接触农药	107
20. 不可忽视口腔卫生	107
21. 千万不可拔牙	108
22. 上下楼忌动作不当	108
23. 不可长时间坐或站	108
24. 不要参加剧烈运动	109
25. 活动太少亦不佳	109
26. 不可过多进行 B 超检查	110
27. 不可做 CT 检查	110
28. 睡觉时不宜仰卧	110
29. 汽油味不可多闻	111

30. 不可乘坐不适当的交通工具	111
31. 忌读格调低下的读物	111
32. 不宜睡席梦思床	112
33. 离麻将桌远一点	112
34. 忌过多进行日光浴	112
35. 忌进食狼吞虎咽	113
36. 不吃玉米可不好	113
37. 不要在过热或过冷的环境中工作	114
38. 不可接触化学物质	114
39. 不可一个人单独工作	114
40. 忌工作中得不到休息	114
41. 不要盲目保胎	115

十三、孕妈妈妊娠准备

1. 做好临产前的精神准备	115
2. 调整好自己的身体	115
3. 分娩知识不可少	116
4. 计算好预产期	116
5. 计算预产期方法多	116
6. 把房间布置的漂亮点	117
7. 列一张住院清单	117
8. 准备好自己的衣物	118
9. 宝宝的衣服也要准备好	118
10. 这些衣物可要为宝宝准备好	119
11. 尿布可少不得	119
12. 给宝宝准备一张婴儿床	119
13. 宝宝的被子要柔软	120
14. 孕期营养要加强	120
15. 要注意预防各种疾病	120
16. 做好预防难产的准备	121

17. 掌握轻松分娩的方法	121
18. 了解减轻疼痛的姿势	121
19. 事先约个人来陪	122
20. 做好居家监护	122
21. 推算胎宝宝大小	123
22. 学会算胎龄	123
23. 听胎宝宝的心跳	123
24. 数胎动	124
25. 可别让胎宝宝缺氧	124
26. 确定胎宝宝的“睡姿”	124
27. 给胎宝宝称体重	125

第二章 怀孕九月宜与忌

一、孕妈妈身体变化

1. 肚子越来越大	129
2. 心慌的感觉	129
3. 身体更加沉重	129
4. 轻微的子宫收缩感	129
5. “宝宝通道”变得柔软	129
6. 小腿经常抽筋	130
7. 针刺的感觉很正常	130
8. 静脉曲张多发病	130

二、孕妈妈的心理变化

1. 日感孤独寂寞	130
2. 精神比较压抑	131
3. 高危孕妈妈的异常心理	131
4. 让自己的心情轻松一点	131

三、胎宝宝生长发育

1. 身高体重继续增长	132
2. 胎宝宝变得漂亮了	132
3. 初显男儿本色	132
4. 内脏已基本形成	132
5. 胎宝宝已具有生存能力	132
6. 对外界的刺激有所反应	133

四、孕妈妈营养保健

1. 营养合理很重要	133
2. 讲究食物多样化	134
3. 千万不可吃得过多	134
4. 为产后哺乳做好营养贮备	135
5. 饮水量可要有保证	135
6. 最好每天吃根香蕉	135
7. 饭后嗑瓜子效果好	136
8. 不可不讲究营养品的质量品种	136
9. 离营养不良远点	137
10. 双胞胎妊娠饮食要点	137
11. 营养配餐要求多	137
12. 盲目进补要不得	138
13. 妊娠进补有讲究	138
14. 人参桂圆宜慎用	138
15. 补充钙质方法多	139
16. 有利于钙吸收的因素	139
17. 水果不可多吃	139
18. 吃水果也有学问	140
19. 花生多吃益处大	140
20. 不可忽视大枣的功效	140
21. 柿子有利于宝宝发育	140
22. 大豆营养最全面	141