

主 编 任修瑾



孕期保健与产后恢复 完全手册

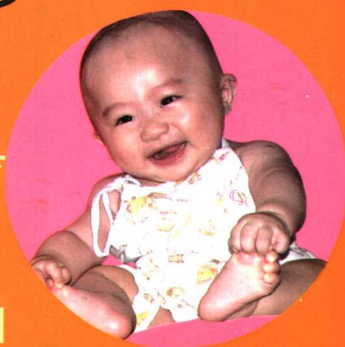
新的生命在您腹中孕育

生命是一本天书

我们有太多的未知

若不能以敬谨的态度学习

我们会为没有尽职责而后悔



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕期保健与产后恢复完全手册
YUNQI BAOJIAN YU CHANHOU HUIFU
WANQUAN SHOUCHE

主 编 任修瑾

副主编 董小娟



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕期保健与产后恢复完全手册 / 任修瑾主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 2

ISBN 7-80194-988-9

I. 孕... II. 任... III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—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 114036 号

策划编辑:丁金玉 于 哲 文字编辑:王建东 责任审读:周晓洲 李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:26.75 字数:608 千字

版、印次:2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:100.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

编 著 者 名 单

主 编 任修瑾
副主编 董小娟
编 者 (以姓氏笔画为序)

于经明
冯春敏
刘玉江
孙桂枝
李益民
武士英
栾守礼

马玉江
师传海
刘宇宏
杜 龙
宋秀才
范国武
康梅英

马雪梅
任修瑾
刘静谷
杨继明
宋静心
周延君
董小娟

王 波
任振兴
安广立
李玉琴
张 中
赵海明
富 愈

木锦湘
任淹博
孙 颖
李秀明
张连参
娄建勇
薛东风

白 杨
刘 杨
孙延魁
李铁军
陈定朴
郭明达

内 容 提 要

孕育一个健康、活泼、聪明的宝宝是每一对育龄夫妇的心愿,如何实现这一心愿,本书作者给您指点。作者从专家的角度对女性怀孕前的准备及孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期等时期的营养、保健、护理、可能出现的异常及其预防、治疗措施等做了全面的介绍,并详细介绍了科学胎教全方案及产后保健全方案,简要介绍了哺乳及新生儿护理的一些知识。本书语言亲切朴实、内容新颖、科学实用、图文并茂,是育龄夫妇优生、优育必备之书,也可供妇幼保健人员阅读参考。

责任编辑

丁金玉

于 哲

王建东

前 言

从计划受孕到新生儿出世,有很多知识需要育龄夫妇了解。如何把十月怀胎看成一个快乐的过程而不是一种单纯的责任与负担,更需要孕妇了解孕期知识。计划受孕成功,出现妊娠反应,会给孕妇带来很多生理和心理变化。随着胎龄的增加,又会出现诸如营养、健康、防病、胎教、防止胎儿畸形等方面的问题。

本书第一篇对计划受孕、孕期检查、孕妇的营养、保健、日常锻炼,分娩前的准备等方面做了详尽的介绍,目的是要让孕妇快乐妊娠、健康妊娠、平安分娩,孕育健康、聪慧的宝宝。

本书第二篇主要论述胎教方法。现代胎教的理论和方法是从国外传入我国的,与我国传统的胎教理论和方法有许多共同之处。结合古今中外的胎教理论,制定和规划科学的、系统的、便于实际操作的胎教方法是作者作为医务工作者责无旁贷的责任。本篇详细论述了包括优生学、遗传学、传统医学、现代医学、现代教育学等诸多领域的有关最新知识,结合生物医学和脑科学的最新研究成果,根据胎儿的不同胎龄做了系统、科学的胎教规划。书中也介绍了国外现代胎教的成功经验和方法,可以作为孕妇实施胎教的参考。

本书第三篇从产妇最需要解决的问题着手,系统论述了产褥期的保健与康复内容,教给产妇心理调整、稳定情绪的方法,指导产妇怎样预防产后疾病、怎样进行清洁卫生、怎样进行自我保健、怎样进行营养调理、怎样恢复苗条的身材等,并且结合产妇的不同身体状况做出不同的调养安排。内容翔实具体、易于操作。

本书是由诸多专家、学者和临床医生协作编写而成的,在历时2年的编写过程中,作者们参阅了大量国内、外最新资料,力求使本书内容最新、学术上最具权威性。

编者 任修瑾

目 录

第一篇 孕期保健全方案

第1章 生命孕育的历程	3
一、女性生殖系统	3
(一) 女性生殖器	3
(二) 孕期母体的生理变化	4
二、妊娠的开始	6
(一) 排卵	6
(二) 受精	6
(三) 着床	6
三、早期胚胎发育	7
四、胎儿附属物的形成	7
(一) 胎膜	7
(二) 胎盘	8
(三) 脐带	9
(四) 羊水	9
五、胎儿的发育过程	9
六、胎儿性别的选择	10
第2章 影响孕妇与胎儿健康的因素	11
一、孕妇的年龄	11
二、孕妇的家庭生活	11
(一) 家庭经济状况与生活水平对孕妇及胎儿健康的影响	11
(二) 家庭文化对孕妇及胎儿健康的影响	12
(三) 家庭环境对孕妇及胎儿健康的影响	12
(四) 家庭暴力对孕妇及胎儿健康的影响	12
三、女性的工作环境	12
四、烟、酒、毒品对孕妇及胎儿的影响	12
五、遗传病的预防	13

六、环境、药物与先天性畸形	14
第3章 孕妇的家庭保健与护理	16
一、计划受孕,生一个健康、聪明宝宝的开始	16
二、孕早期的保健与护理	17
(一)怀孕的征象与诊断	17
(二)孕早期的保健原则	19
三、常见的妊娠反应及其预防、治疗	23
四、孕中期的保健与护理	32
(一)孕中期的营养	32
(二)孕中期的自我与家庭监护	33
(三)孕中期的异常情况	35
五、孕晚期的保健与护理	35
(一)孕晚期的保健原则	35
(二)孕晚期常见疾病的防治	36
六、孕期须特别注意的症状	41
七、孕期必须进行的检查	41
八、丈夫在孕产期应怎样帮助妻子	42
第4章 孕期的营养计划	43
一、营养计划制订的原则	43
二、孕妇需要的营养素	43
三、孕妇需要单独补充的微量元素与矿物质	44
四、孕妇应避免的食物	45
五、如何为孕妇选择食物	45
(一)根据营养原则选择食物	46
(二)根据胎龄选择食物	47
(三)根据季节选择食物	48
(四)根据孕妇的特殊需要选择食物	49
六、孕期的食谱编制	49
(一)按营养素需要量标准编制	50
(二)按食品营养构成编制	50
七、孕早期的营养计划	51
(一)孕早期饮食安排原则	51
(二)孕早期饮食安排举例	51
(三)孕早期常用食谱	55
八、孕中期的营养计划	56
(一)孕中期饮食安排原则	57
(二)孕中期饮食安排举例	57

(三) 孕中期常用食谱	58
九、孕晚期的营养计划	61
(一) 孕晚期饮食安排原则	61
(二) 孕晚期饮食安排举例	62
(三) 孕晚期常用食谱	63
十、产妇的营养计划	65
(一) 分娩期的营养计划	65
(二) 产褥期的饮食营养	65
(三) 产褥期常用食谱	68
十一、乳母的营养计划	69
(一) 乳母饮食安排原则	69
(二) 乳母每日食谱举例	70
(三) 哺乳期常用食谱	71
第5章 孕妇的锻炼、体操与家庭保健按摩	73
一、孕妇的运动锻炼	73
二、怀孕不同时期的运动与孕妇体操	73
(一) 孕早期的运动与体操	73
(二) 孕中期的运动与体操	74
(三) 孕晚期的运动与体操	75
(四) 产后恢复操	76
三、孕妇的家庭保健按摩	77
(一) 手法要求	77
(二) 施行按摩的要求	77
(三) 按摩注意事项	77
(四) 家庭按摩禁忌	78
(五) 常用按摩手法介绍	78
(六) 不同妊娠症状的保健按摩	78
第6章 孕期的日常生活与健美	87
一、孕妇应怎样保持美感	87
二、孕期的日常生活	91
第7章 配合医生,平安分娩	96
一、产前准备	96
(一) 入院前的准备	96
(二) 了解正常的分娩过程	96
(三) 选择生育方式	97
(四) 了解无痛分娩法	98

(五)何时去医院待产	99
二、正常分娩	99
(一)入院后的检查	99
(二)第一产程的护理与产妇应做的配合	99
(三)第二产程的护理与产妇应做的配合	101
(四)第三产程的护理与产妇应做的配合	103
三、剖宫产	104
(一)剖宫产的适应证	104
(二)剖宫产手术的方式	104
(三)剖宫产手术的做法	105
(四)产妇如何与医生配合	105
(五)产妇的术后护理	105
第8章 产褥期保健	106
一、产褥期的正常症状	106
二、产后身体的变化	107
三、产褥期的保健护理	108
(一)居室的环境	108
(二)心理保健	108
(三)活动与休息	109
(四)清洁卫生	109
(五)避孕与性生活	110
(六)饮食与营养	110
(七)乳房护理	110
四、产后检查	112
五、产褥期的康复体操	112
第9章 新生儿的日常护理与哺育	113
一、新生儿的生理特点	113
二、新生儿的日常护理	117
(一)居住环境与室温	117
(二)婴儿衣着与保暖	117
(三)清洁卫生	117
(四)睡眠的护理	119
(五)预防感染	119
(六)怎样监护新生儿	119
三、新生儿的喂养	121
(一)母乳喂养有利于母亲和婴儿的健康	121
(二)怎样进行母乳喂养	122

(三)母乳喂养中易出现的问题	123
(四)特殊情况下的喂养	124
四、新生儿特殊的生理现象	126
五、常见病症的防治	127
六、应准备的婴儿物品	129
七、新生儿的教育	130
附 9-A 肯定致畸的药物	132
附 9-B 可能致畸的药物	132
附 9-C 潜在致畸或对胎儿有害的药物	133
附 9-D 特定人群膳食指南	134
(一)孕妇	134
(二)乳母	134
附录 9-E 营养素的功能和缺乏症	135
附录 9-F 食物的性味与归经	138

第二篇 胎教全方案

第 10 章 智力、遗传与优生	143
(一)什么是人类的智力	143
(二)胎教对孩子智力的影响	143
(三)智力与遗传的关系	144
(四)什么是遗传性疾病	144
(五)怎样做才能避免遗传病,生育健康的孩子	145
(六)什么年龄怀孕生的孩子智力好	145
(七)什么季节出生的孩子智力好	145
(八)为什么会生出痴呆儿	147
(九)胎儿性别的形成	147
(十)怀孕前的准备	148
(十一)怀孕时的环境与优生	148
(十二)什么情况下怀孕不利于优生	149
(十三)按生物钟规律选择每月中的受孕时机	149
(十四)怎样使计划受孕成功	152
(十五)孕妇患有哪些疾病时需要暂缓怀孕	153
第 11 章 科学胎教诞生超常儿童	155

(一)什么样的儿童是超常儿童	155
(二)科学胎教诞生超常儿童实例	155
(三)胎儿的脑神经发育与胎教	156
(四)胎教的目的	157
(五)母亲与胎儿的信息传递	157
(六)胎儿具有的能力	159
第12章 孕期饮食与胎儿智力的关系	163
一、脑细胞的生长过程	163
二、饮食与智力	164
(一)哪些食物能促进胎儿智力发育	164
(二)孕妇应避免食用的食物	164
(三)胎儿需要哪些营养素	165
(四)孕妇营养不良对胎儿的影响	165
(五)怀孕前的营养准备	166
(六)孕早期的饮食安排	167
(七)孕中期的饮食安排	167
(八)孕晚期的饮食安排	168
(九)微量元素对胎儿的影响	169
(十)胎儿需要大量的水	170
(十一)孕妇多吃水果有利于胎儿的健康	171
(十二)孕期食物选择的原则	172
(十三)孕期需要单独补充的微量元素与矿物质	172
(十四)孕妇在饮食方面的注意事项	173
(十五)可用于缓解妊娠反应的饮食有哪些	174
第13章 孕妇情绪对胎儿的影响	175
(一)孕妇的心理特点	175
(二)孕妇的心理状态对胎儿的影响	176
(三)孕妇情绪波动对胎儿的影响	176
(四)孕妇应如何对待不良情绪	177
(五)适宜于胎教的家庭氛围	177
(六)孕期心理与胎教	178
(七)怎样调节孕妇的心情	186
第14章 古代名医论胎教	189
(一)《洞玄子》论胎教	189
(二)《妇人秘科》论养胎	189
(三)《古列女传》中的太任胎教	189

(四)《古今医统大全》中的胎养胎教,最为慎重	190
(五)《千金要方》中的受胎三月须谨慎	190
(六)《景岳全书》论胎教中的妊娠宜寡欲	190

第15章 现代胎教的方法 192

(一)逐月养胎法和逐月胎教法	192
(二)斯瑟蒂克式胎教法简介	193
(三)音乐胎教	194
(四)胎教音乐有什么特点	196
(五)歌唱胎教	197
(六)语言胎教	197
(七)抚摸胎教	198
(八)运动胎教	199
(九)光照胎教	200
(十)图画诗歌胎教	200
(十一)营养胎教	202
(十二)怎样具体实施现代胎教	202

第16章 逐月养胎与逐月胎教 205

一、怀孕第1个月的养胎与胎教	205
(一)母体的变化	205
(二)胎儿的成长	205
(三)养胎的内容	205
二、怀孕第2个月的养胎与胎教	216
(一)母体的变化	216
(二)胎儿的成长	216
(三)养胎与胎教	216
三、怀孕第3个月的养胎与胎教	223
(一)母体的变化	223
(二)胎儿的成长	223
(三)养胎与胎教	224
四、怀孕第4个月的养胎与胎教	233
(一)母体的变化	233
(二)胎儿的成长	233
(三)养胎与胎教	233
五、怀孕第5个月的养胎与胎教	241
(一)母体的变化	241
(二)胎儿的成长	241
(三)养胎与胎教	242

六、怀孕第6个月的养胎与胎教	250
(一)母体的变化	250
(二)胎儿的成长	250
(三)养胎与胎教	250
七、怀孕第7个月的养胎与胎教	259
(一)母体的变化	259
(二)胎儿的成长	259
(三)养胎与胎教	260
八、怀孕第8个月的养胎与胎教	268
(一)母体的变化	268
(二)胎儿的成长	268
(三)养胎与胎教	268
九、怀孕第9个月的养胎与胎教	277
(一)母体的变化	277
(二)胎儿的成长	277
(三)养胎与胎教	277
十、怀孕第10个月的养胎与胎教	282
(一)母体的变化	282
(二)胎儿的成长	282
(三)养胎与胎教	282

第三篇 产后保健全方案

第17章 产后的保健与生活安排	289
一、产褥期的身体变化	289
(一)子宫的复旧	289
(二)生殖器官的复原	289
(三)乳汁的分泌	290
(四)恶露的变化	290
(五)月经的开始	291
(六)身体的其他变化	291
(七)情绪的变化	292
二、产褥期的日常生活安排	292
(一)产后第1周	292
(二)出院后第1周	294

(三)出院后第2周(产后第3周)	295
(四)产后第4周以后	295
(五)恢复工作	295
三、哺乳与乳房保健	296
(一)产褥期乳房的变化	296
(二)产后何时开始哺乳	296
(三)每日哺乳几次好	297
(四)产后何时泌乳	297
(五)促进乳汁分泌的方法有哪些	297
(六)正确的哺乳姿势	298
(七)婴儿何时断奶好	298
(八)有哪些退奶的方法	298
(九)哺乳对产妇身体的影响	299
(十)哺乳前后乳房的清洁	299
(十一)乳房胀痛的预防	300
(十二)如何预防及治疗乳腺炎	300
(十三)如何防止乳头皲裂	301
(十四)如何观察恶露异常	301
四、生殖系统的保健恢复	301
(一)身体的清洁	301
(二)会阴收缩体操	302
(三)会阴侧切手术后的护理	302
(四)剖宫产手术后的护理	303
五、产后的康复体操	303
(一)做产褥体操时的注意事项	303
(二)产后第1天	304
(三)产后第2天	304
(四)产后第3天和第4天	305
(五)产后第5天和第6天	306
六、产后异常的预防	307
(一)排尿困难的预防	307
(二)产后便秘的预防	307
(三)产后痔疮和脱肛的预防	307
(四)产后宫缩痛的解除	308
(五)产后背部痛的预防	308
(六)产妇腰腿痛的预防	309

第18章 产后调养 311

一、饮食调养 311

(一)产褥期的饮食营养	311
(二)哺乳期的饮食调养	319
二、药膳调养	326
(一)产后为什么宜用药膳调养身体	326
(二)产妇如何选择药膳	326
(三)产后怎样服用药膳	327
(四)怎样辨别产妇是阴虚还是阳虚	327
(五)产后无病的保健药膳	328
(六)产后阴虚选用的药膳	330
(七)产后阳虚选用的药膳	332
三、产后的心态调整	334
(一)产褥期产妇应持有的心态	334
(二)产后忧郁情绪的调养	335
(三)产后紧张和压力的调整	337
四、产后生活顾问	340
(一)产后将养的内容是什么	340
(二)对产后的生活环境有何要求	340
(三)产妇应怎样卧床休息	341
(四)怎样做到劳逸结合	342
(五)产褥期慎防过劳	342
(六)产后何时可上班	343
(七)产后何时恢复月经	343
(八)产后何时可同房	343
(九)产后能像平常一样洗脸、刷牙、梳头吗	344
(十)产后怎样洗澡	344
(十一)产后如何避孕	345
(十二)产后何时去医院戴环	345
(十三)哺乳期用药有何禁忌	346
第19章 产后的运动健美与体形恢复	347
一、产后的健美	347
(一)产后怎样恢复体形美	347
(二)产后可以进行健美运动吗	347
(三)产后如何使用束腹与束裤	347
(四)产后健美操的安排	348
(五)哺乳期的健美食谱	348
二、产妇局部减肥操	349
(一)双下巴消除操	349
(二)颈部脂肪消除操	350

(三)腹部减肥健美操	351
(四)腰部减肥健美操	351
(五)臀部减肥健美操	351
(六)腿部减肥健美操	352

三、产后健美法

(一)面部健美法	352
(二)双下巴消除法	353
(三)肌肤松弛健美法	353
(四)溜肩矫姿健美法	353
(五)驼背矫姿健美法	353
(六)平胸、凹胸和鸡胸矫姿健美法	354
(七)两侧乳房不对称矫正健美法	354
(八)乳房下垂矫正健美法	354
(九)腹肌松弛矫正健美法	355
(十)粗腰垂臀矫正健美法	355

第20章 产后病症的预防与治疗

一、为何产后病症须早发现、早治疗、重预防

二、常见产后病症的预防与治疗

(一)子宫复旧不全	356
(二)产褥感染	360
(三)产后便秘	365
(四)产后尿潴留	367
(五)产后尿失禁	370
(六)产后自汗、盗汗	371
(七)产后无乳	372
(八)产后乳汁自出	376
(九)产褥中暑	376
(十)晚期产后出血	380
(十一)急性乳腺炎	383
(十二)产后身痛	387

第21章 产后的美容

(一)产后皮肤重清洁	390
(二)养血调经驻红颜	390
(三)防皱抗衰在保养	391
(四)面部柔嫩有秘诀	395
(五)饮食消除妊娠斑	397
(六)明眸皓齿重回来	399