

健

康

三

字

经

人

书

孕产
妇
之

长虹出版公司

三字经

YUNCHANFUSANZIJING





孕产妇

三字经

之

健康三字经

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇三字经/高溥超等主编. —北京:长虹出版公司,
2004

(健康三字经丛书)

ISBN 7-80063-126-5

I. 孕… II. 高… 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(2003)第 113023 号

长虹出版公司

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

北京瑞哲印刷厂印制 解放军出版社发行

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/24 印张:4.25

字数:72 千字 印数:00001-10000 册

定价:15.00 元

前言

优生是夫妇的共同愿望。如何平安顺利地怀胎十月,做一个健康的妈妈,生一个聪明健壮的宝宝,是年轻准妈妈们最关心的大事。可以说从怀孕前的准备开始,到婴儿出生后的哺乳,母体都要走过一步步特殊的过程;在一对夫妻只生一个孩子的今天,孕妇、产妇的保健问题自然更加引起广泛的重视。为满足大家对孕产妇保健知识的需求,我们把这本书奉献给大家。

本书共包括3个部分。第一部分概括介绍了妇女孕前的必要准备、优生知识及孕产妇的生理表现。第二、第三部分分别介绍了孕妇与产妇在生活起居、卫生习惯、运动等方面应该注意的问题以及在饮食营养方面的事宜,并推荐了一些行之有效的食疗方法。本书以中国民间家喻户晓的三字经的形式,用通俗流畅的语言为孕妇、产妇讲述知识,排解疑难,几乎包括了每个孕产妇都关心的问题。相信广大孕产妇和她们的亲人翻看此书一定会有所裨益,这也是我们最大的心愿。

孕产妇三字经

产 后 调 理	孕 保 健	莲 子 羹	蒸 红 枣	羊 肉 汤	欲 调 养	吃 蛋 多	初 产 后	食 科 学	通 乳 汁	尝 水 果	红 糖 水	分 娩 期	高 热 量	味 鲜 美	少 油 腻	经 分 娩	少 忧 郁	分 娩 后	活 动 少	产 后 补	膝 肘 位	一 周 后	头 仰 俯	分 娩 后	卫 生 巾	衣 被 褥	多 刷 牙	产 褥 期	早 下 地	少 探 视	暑 热 天	产 妇 室	茭 白 炒	余 苋 菜	烫 豆 芽	食 疗 方	助 胎 热	罐 头 食	咖 啡 茶	葷 与 素	孕 晚 期	孕 中 期	孕 早 期	维 生 素	矿 物 质	蛋 白 高	全 孕 期	歌 舞 厅	乱 用 药	少 化 妆	幽 默 剧	多 散 步	孕 妇 操	抚 腹 部	换 内 衣	调 水 温	会 阴 部	多 洗 头	适 活 动	冬 保 暖	睡 眠 足	怀 孕 期	乳 膨 胀	排 恶 露	子 宫 缩	分 娩 后	体 温 升	血 容 量	乳 房 胀	有 反 应	婚 三 年	蜜 月 中	择 环 境	欲 优 生	心 态 平	增 体 质	选 育 龄	活 孕 产			
勿 疏 忽	应 注 重	山 药 糕	煎 牡 蛎	炖 乌 鸡	食 代 药	麦 芽 糖	胃 口 倒	牙 齿 松	应 注 意	喝 鱼 汤	多 饮 奶	促 宫 缩	食 欲 差	元 素 全	富 营 养	补 蛋 白	消 耗 大	勿 紧 张	六 十 天	弊 病 多	慎 辛 热	早 晚 练	常 伸 腰	伸 双 臂	四 五 天	勤 更 换	多 洗 换	多 漱 口	多 出 汗	早 复 原	谈 笑 轻	当 降 温	宜 朝 阳	冬 笋 煮	葶 苈 羹	拌 芹 藕	益 健 康	桂 圆 干	方 便 面	不 可 取	孕 妇 禁	巧 搭 配	更 需 钙	防 贫 血	味 清 淡	纤 维 素	钙 磷 铁	糖 适 量	需 热 量	妊 娠 末	电 影 院	可 致 畸	不 烫 发	笑 话 集	缓 缓 行	慢 步 舞	做 胎 教	用 纯 棉	防 缺 氧	天 天 洗	常 洗 澡	不 过 劳	多 日 照	勿 仰 卧	慎 起 居	泌 初 乳	三 十 天	渐 下 降	身 体 虚	腹 胀 大	有 增 加	乳 晕 深	月 经 停	身 健 康	病 初 愈	防 污 染	应 体 检	物 质 齐	种 疫 苗	母 子 康	要 知 晓
初 为 母	体 康 泰	对 症 吃	虚 汗 多	百 合 粥	花 生 饮	致 回 奶	胃 肠 壅	谨 须 忌	营 养 过	母 与 子	禽 肉 蛋	能 补 铁	吃 流 食	质 量 高	讲 烹 调	低 脂 肪	恢 复 慢	多 放 松	禁 性 交	门 窗 闭	助 火 气	促 收 腹	多 扩 胸	旋 脚 腕	产 妇 操	免 潮 湿	洁 外 阴	勤 洗 澡	讲 卫 生	增 食 欲	利 休 养	不 直 吹	保 温 暖	调 偏 颇	煨 牛 肉	橘 皮 饮	吃 山 楂	膨 化 物	人 参 类	少 辛 辣	不 过 咸	骨 头 汤	鱼 肉 蛋	瓜 果 菜	种 类 多	微 元 素	中 晚 期	养 均 衡	应 该 禁	氧 气 少	微 波 炉	养 宠 物	经 常 看	观 鱼 鸟	活 动 量	听 音 乐	衣 与 鞋	浴 时 间	多 消 毒	用 淋 浴	心 愉 悦	夏 通 风	左 侧 位	室 清 洁	喂 婴 儿	量 渐 多	六 周 后	多 休 息	慎 用 药	心 率 快	呼 吸 急	晨 恶 心	放 松 时	身 心 疲	选 职 业	遗 传 病	染 色 体	补 叶 酸	初 秋 孕	新 科 学	
多 幸 福	儿 优 生	有 奇 效	加 黄 芪	菜 汁 蜜	猪 手 煲	不 宜 尝	难 疏 导	生 冷 硬	脂 肪 积	保 安 康	加 蔬 菜	适 量 喝	易 消 化	适 加 餐	多 花 样	胃 口 开	体 力 差	心 舒 畅	防 感 染	空 气 浊	反 成 祸	体 态 健	勿 疲 劳	腿 轻 屈	床 上 练	保 平 安	少 污 染	常 梳 头	避 风 寒	利 排 便	保 安 静	免 伤 身	又 明 亮	病 祛 除	萝 卜 饼	百 果 粥	紫 菜 汤	慎 流 产	俱 避 免	不 相 宜	忌 冷 饮	调 口 味	绿 色 菜	加 补 铁	多 次 餐	有 益 处	不 可 缺	加 脂 肪	体 健 康	性 生 活	易 传 染	须 远 离	隐 患 大	多 乐 趣	更 陶 情	应 适 度	情 绪 好	俱 松 宽	不 过 长	免 盆 浴	勿 弯 腰	精 神 好	慎 空 调	最 适 合	温 湿 宜	勿 疏 忽	疑 感 染	复 正 常	养 体 力	定 期 查	负 担 大	小 便 频	知 妊 娠	受 孕 良	孕 不 宜	戒 酒 烟	莫 等 闲	定 男 女	营 养 好	最 理 想	不 可 少

目 录

前言

孕产妇三字经

经文注解

孕产妇总论篇

- 一、孕前准备 2
- 二、优生优育 6
- 三、孕妇表现 10
- 四、产妇生理 14

孕妇保健新知篇

- 一、正常起居 20
- 二、卫生习惯 24
- 三、孕期活动 28
- 四、孕期禁忌 32

孕妇营养食疗篇

- 一、营养要求 38
- 二、饮食调摄 42
- 三、饮食误区 46
- 四、饮食疗法 50

产妇营养食疗篇

- 一、营养要求 74
- 二、饮食调摄 78
- 三、饮食禁忌 82
- 四、饮食疗法 86

产妇保健新知篇

- 一、正常起居 56
- 二、卫生习惯 60
- 三、产妇活动 64
- 四、产妇禁忌 68

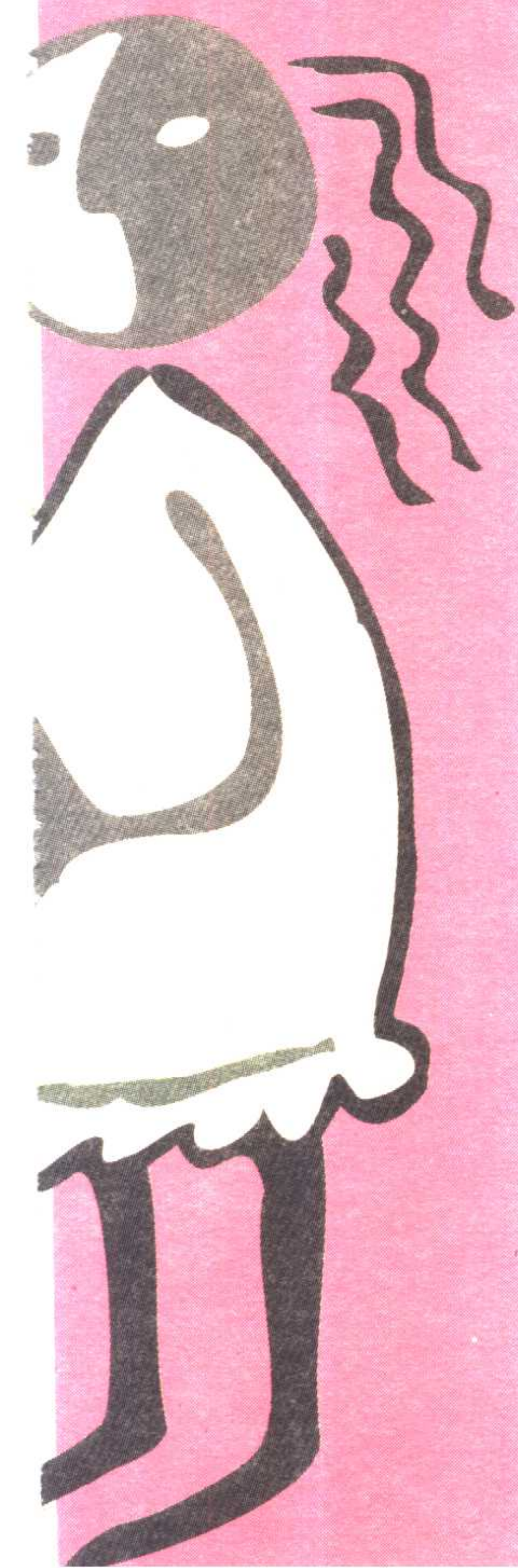
孕妇总论篇

一、孕前准备

二、优生优育

三、孕妇表现

四、产妇生理



一、孕前准备

YUN QIAN ZHUN BEI



[原文]

话孕产 要知晓 新科学 不可少
选育龄 母子康^① 初秋孕 最理想^②

[注解]

①年轻女性在 23 岁之前身体各器官处于发育的高峰期。此时的生殖系统还不能算完全成熟，身体正需要大量的营养物质。所以如果过早怀孕、生育，胎儿与母体同时需求营养，势必造成供不应求，易导致胎儿先天不足，甚至早产、死胎、畸形等，也会使母亲身体虚弱。但女性也不能过晚怀孕。一般 35 岁以上生育第一胎就称作高危妊娠。因为卵细胞会随着年龄过大而老化、胎儿容易发生畸形。

同时由于年龄过大，女性骨盆韧带松弛性下降到最低度，软产道和子宫收缩力都有所减弱，容易造成难产、新生儿产伤及窒息。所以，女性理想的生育年龄应该在 24~29 岁。

②据国外科学家调查证明，8 月份是最理想的受孕月份。有人对《大英百科全书》和《美国科学人物》两书中的知名人士查对，发现他们在 5 月份出生的很多。按孕期 280 天推算，他们的生命是在上一年的 8 月份左右孕育的。这是因为 8 月份炎热将过去，酷夏造成的体力消耗开始恢复，胃口大开，使母体能得到丰富的营养物质，增强了母与子的体质，提高了抗病能力。待到分娩时，正值 4~5 月，阳光充足，气候温和，婴儿洗澡不必担心受凉，还可以多见阳光，有利于钙的吸收，防止佝偻病。



原文

增体质 种疫苗^③ 补叶酸 营养好^④
心态平 物质齐^⑤ 染色体 定男女^⑥

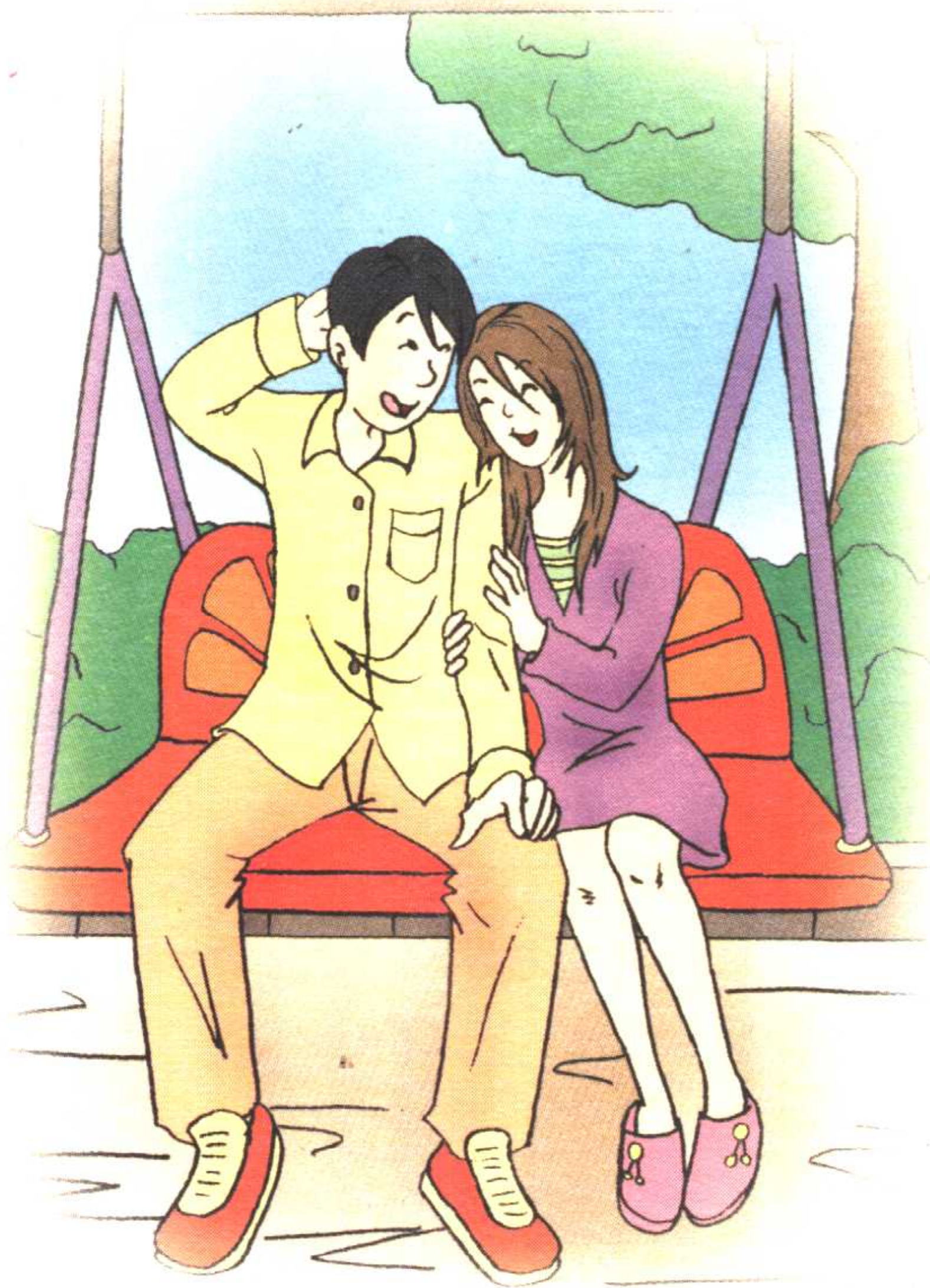
注解

③为了顺利度过孕期，生一个健康的宝宝，女性在怀孕前增强体质是很重要的。孕前妇女应尽量提高机体的免疫功能。孕期女性一旦得了流感、风疹等病毒感染病，对胎儿的危害很大，会造成畸形甚至流产。所以女性最好能在怀孕前注射预防流感及风疹的疫苗，可以避免传染。

④妇女受孕前还应多补充叶酸，以避免胎儿发生畸形。叶酸属B族维生素，价格较低。据医学研究表明：在孕前3个月开始补充叶酸，可以大大减少胎儿神经管缺陷的发生。具体服法是从孕前3个月直至怀孕后的前3个月，每天服用叶酸~~4~~_{0.4}毫克。此方法简便易行。

⑤怀孕妇女应该做到心态平衡。良好的情绪可以使神经内分泌的调节保持在最好的水平，从而使身体各器官的功能处于最佳状态。

⑥人类细胞染色体共有46条，可以配成23对。它们携带人体全部遗传基因，且代代相传。其中22对为常染色体，男女共有；第23对性染色体，男性为XY，女性为XX。生殖细胞经减数分裂后，成熟的卵子中都有一条X染色体，可是精子则分为两型：X型有一条X染色体，Y型有一条Y染色体。因此，受精后成熟的受精卵细胞结合就有可能形成XX型和XY型的受精卵，即分别发育为女性、男性。



二、优生优育

〔原文〕

欲优生 应体检 遗传病 莫等闲^⑦

择环境 防污染 选职业 戒酒烟^⑧

〔注解〕

⑦为防止遗传病出现在下一代身上，除了避免近亲结婚外，夫妻还应进行相应的咨询和体检，检查双方上代有无遗传性疾病、有无染色体核型异常、孕妇是否多次流产等。

⑧妇女孕期应注意选择好的环境，避开对胎儿及孕妇本人有害的职业。如长期受小剂量的电磁辐射有可能引起胎儿发育迟缓甚至智力低下，噪声对胎儿正在发育的听觉系统有直接影响。还有资料表明，高温也可能影响胚胎的发育。而烟草中的尼古丁等不但可引起低体重儿，还可导致流产、早产、畸形等。有报导说吸烟妇女的流产率为非吸烟妇女的2倍。大量资料表明，饮酒（尤其是酗酒）孕妇其流产、围产儿死亡、生低体重儿的发生率大大增加。



[原文]

蜜月中 病初愈 身心疲 孕不宜^⑨

婚三年 身健康 放松时 受孕良^⑩

[注解]

⑨新婚夫妻在蜜月期间往往要走访亲友、旅游、招待宾客，也少不了烟酒。所以，蜜月期夫妻双方的体力相对消耗较大、精子与卵子都可能处于欠健康状态。此时受孕的胚胎质量难以保证，所以此阶段应避免孕。另外，大病初愈、过度劳累也会造成体质下降，当然也不宜受孕。

⑩结婚后3年左右怀孕比较合适。因为这一阶段夫妻在心理、精力及经济上都已趋于成熟，能够担负起生儿育女的重任。

