

怀孕中期



孕期生活宜与忌
yunqishenghuoyiyuji

宜与忌

HUAIYUNZHONGQI
YIYUJI

刘国生 / 编著



中医古籍出版社

353
7



孕期生活宜与忌
yunqishenghuoyiyuji

宜与忌

HUAIYUNZHONGQI
YIYUJI

刘国生 / 编著

怀孕中期



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

怀孕中期宜与忌

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:8.5 字数 210 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:15.00 元)

目 录

第一章 怀孕四月宜与忌

一、孕妈妈的身体变化和心理感觉.....	3
1. 怀孕 85—91 天	3
2. 怀孕 92—98 天	3
3. 怀孕 99—105 天	4
4. 怀孕 106—112 天	4
5. 孕妇的体重	5
6. 孕妇的性生活	5
7. 孕期应避免的体位	6
8. 不应该过性生活的时期	6
9. 孕期的性生活应相互体谅	6
二、孕妈妈的营养饮食	7
1. 多吃水果	7
2. 不宜过多食用酸性食物	7
3. 不要喝太多咖啡、红茶	8
4. 自制饮料 5 则	8
5. 应多吃海产品	9
6. 孕妇肥胖的饮食对策	9
7. 孕妇便秘的饮食对策	10
8. 孕妇应警惕高脂肪之害	11
9. 孕妇多汗的饮食对策	12
10. 孕妇的贫血与饮食补救	12



目 录

三、孕妈妈的生活保健 14

1. 孕期为什么要注意保护牙齿 14
2. 孕期如何保护牙齿 14
3. 孕期如何进行乳房保健 15
4. 如何矫正扁平乳头和凹陷乳头 16
5. 孕妇要不要常爬楼梯 16
6. 孕妇沐浴时要注意什么 17
7. 孕妇度暑能饮食无节制吗 18
8. 孕妇度暑如何预防卫生不洁 18
9. 孕妇如何度过严冬 18

四、孕妈妈的健康运动 19

1. 孕妇需要运动吗 19
2. 孕妇适合外出旅行吗 20
3. 孕妇适合家务劳动吗 21
4. 孕妇的体育锻炼 21

五、孕妈妈的着装 22

1. 孕妇适合穿什么样的衣服 22
2. 孕期怎样选择内衣质地 23

六、孕妈妈美容室 24

1. 孕妇化妆方法 24
2. 正确使用洗面奶 24
3. 防治皮肤变黑 25
4. 护手化妆品配制 26
5. 孕妇如何清洁皮肤 26
6. 如何对肌肤进行按摩 27
7. 怎样敷脸 27
8. 干性皮肤如何护理 27
9. 中性皮肤如何护理 28

10. 油性皮肤如何护理	28
11. 敏感性皮肤如何护理	28
12. 如何选用护肤品	29
13. 如何防治孕斑	29
14. 如何减轻妊娠纹	30
15. 明亮皮肤打扮要领	31
16. 深色皮肤打扮要领	31
17. 淡色皮肤打扮要领	32
18. 柔和皮肤打扮要领	33

七、孕妈妈医院

1. 便秘	34
2. 腿部、腰部疼痛	34
3. 痔疮	34
4. 长斑	35
5. 小腿抽筋	35
6. 静脉瘤	35
7. 尿频	35
8. 贫血	36
9. 孕妇应如何用药	37
10. 孕期完全不能使用药物吗	37
11. 孕期背痛怎么办	38
12. 什么是妊娠中毒症	38

八、孕妈妈胎教课堂

1. 怀孕第四个月时胎教要注意什么	39
2. 怎样对四个月大胎儿做沟通式胎教	40
3. 怎样对四个月大胎儿做亲子胎教	41
4. 怎样向四个月大胎儿表达母爱	41
5. 怎样培养胎儿的习惯	42
6. 运动胎教包括哪几项	43

7. 怎样进行胎教运动	44
8. 怎样训练胎儿的运动功能	45
9. 经常抚摸胎儿有哪些积极作用	46
10. 怎样进行做操训练	46
11. 如何有效地活动母亲的肢体	47
12. 如何与胎儿一同做胎教体操	48
13. 孕期运动有什么优点	48
14. 什么是语言训练	49
15. 孕妇心理与胎教有何关系	49
16. 依赖心理对胎教有何影响	50
17. 如何克服胎教中的忧郁心理	51
18. 怎样和胎儿对话	52
19. 如何上语言胎教的常识课	52
20. 胎儿如何向母亲讲话	53
21. 为什么说平静的妊娠生活是胎儿最大的保障	54
22. 什么是精神松弛法	54
23. 为什么要写日记	55
24. 胎教与猜想心理的关系是怎样的	55
九、准爸爸必知	57
1. 孕期性生活	57
2. 孕期室内环境	57
3. 孕妇需要体贴	57
4. 胎儿与羊水	58
十、孕妈妈日记	59

第二章 怀孕五月宜与忌

一、孕妈妈的身体变化和心理感觉	65
1. 怀孕 113—119 天	65

2. 怀孕 120—126 天	65
3. 怀孕 127—133 天	66
4. 怀孕 134—140 天	67

二、孕妈妈的营养饮食

1. 早餐不可缺少谷物	68
2. 忌多吃罐头食品	68
3. 孕妇营养不宜过剩	69
4. 不要吃得太多	70
5. 少吃猪肝	70
6. 多吃生菜和补充叶酸	71
7. 孕妇患糖尿病的饮食对策	72
8. 孕妇胀气的饮食调理	73
9. 怀孕期感冒食疗法	73

三、孕妈妈的生活保健

1. 瘦弱的孕妇如何自我护理	74
2. 矮小的孕妇如何自我呵护	75
3. 孕妇可以泡温泉吗	75
4. 电视机、电脑的辐射会影响胎儿吗	75
5. 怀孕期间可以进行日光浴吗	76
6. 孕妇外出有哪些注意事项	76
7. 孕妇为什么不宜开灯睡觉	77
8. 孕妇睡眠时间以多少为宜	77
9. 为什么孕妇要远离小动物	78

四、孕妈妈的健康运动

1. 孕妇从站到坐的姿势	78
2. 生命在于运动	79
3. 两种放松方法	80
4. 什么是孕妇体操	80

5. 有哪些简易的产前运动	81
6. 游泳是孕妇适合的运动吗	82
7. 什么是孕妇有氧体操	82
五、孕妈妈的着装	82
1. 娇小玲珑的体型	82
2. 矮小而丰满的体型	83
3. 高而瘦削的体型	83
4. 高而粗壮的体型	83
5. 孕期如何选择胸衣	84
6. 孕期如何选择内裤	84
7. 腹带	85
六、孕妈妈的美容室	86
1. 通过按摩消除皱纹	86
2. 多饮水可使肌肤光洁	88
3. 利用调味品美容	89
4. 夏季皮肤如何护理	91
5. 秋、冬季如何选择化妆水	91
6. 保持个人卫生	92
7. 新法护肤护发	93
七、孕妈妈医院	94
1. 孕妇能服用镇静药吗	94
2. 孕妇能多服维生素药剂吗	96
3. 多服维生素 A 有何危害	96
4. 多服维生素 B 有何危害	97
5. 孕妇禁服阿司匹林吗	98
6. 四肢水肿怎么办	98
7. 精神倦怠怎么办	99
8. 什么是风疹	99

9. 如何对孕妇进行风疹的诊断	100
10. 孕妇感染风疹有何危害	101
11. 高龄初产妇怎样加强孕期保健	102
12. 孕妇如何保护心脏	103
13. 肥胖的孕妇如何自我护理	104
八、孕妈妈胎教课堂	105
1. 怀孕第五个月的胎教重点是什么	105
2. 怎样进行游戏训练	105
3. 怎样和胎儿做游戏	106
4. 胎教的十三要诀是什么	106
5. 孕妇如何运用形象意念生出漂亮宝贝	107
6. 如何调节胎教中的羞怯心理	107
7. 胎儿理解母亲感情吗	108
8. 五音不全的孕妇能给胎儿唱歌吗	109
9. 听音乐是不是选择古典音乐更好呢	110
10. 怎样欣赏胎教音乐	110
11. 怎样给胎儿唱歌	110
12. 胎教音乐有几种	111
13. 胎教中的怀疑心理如何克服	112
14. 如何有效地使用母亲的声音	112
15. 瑜伽呼吸法对孕妇、胎儿有什么好处	113
16. 如何运用呼吸来按摩宝宝	114
17. 如何配合音乐或歌声进行按摩	114
18. 怎样对胎儿进行行为培养	115
19. 怎样根据不同性格选择胎教音乐	115
20. 情绪与胎教有何密切关系	116
21. 孕妇的情绪与胎儿有什么联系	117
22. 异常的情绪如何影响胎儿的发育	117
23. 孕妇该如何控制愤怒情绪	118

24. 正常生活中的心情紧张会不会伤及胎儿	119
25. 孕妇的精神情绪可以影响胎儿吗	119
九、准爸爸必知	121
1. 创造和谐的氛围	121
2. 胎儿的心跳	121
3. 丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定	122
十、孕妈妈日记	123

第三章 怀孕六月宜与忌

一、孕妈妈的身体变化和心理感觉	129
1. 怀孕 141—147 天	129
2. 怀孕 148—154 天	129
3. 怀孕 155—161 天	130
4. 怀孕 162—168 天	130
二、孕妈妈的营养饮食	131
1. 应当吃鸡蛋	131
2. 孕妇水肿的饮食调理	132
3. 妊娠中毒症的饮食对策	133
4. 孕妇头痛的防治	134
5. 孕妇神经炎的补疗	134
6. 孕妇倦怠的食疗	134
7. 如何吃辛辣食物	135
8. 慎用调料	135
9. 孕妇要注意饮水	136
三、孕妈妈的生活保健	138
1. 孕妇如何做好身心自我保健	138
2. 孕妇的衣物用品为什么要常清洗	140
3. 孕妇的被褥为什么要经常晒一晒	140

4. 孕妇站立、坐和行走时应注意什么	140
5. 消除口臭的方法	141
6. 孕妇如何选择睡姿	142
7. 使用电热毯及其他家用电器对胎儿会有影响吗	144
8. 孕妇能欣赏霹雳音乐和摇滚乐吗	144
9. 室内环境卫生对孕妇有何影响	145
10. 吸毒对孕妇和胎儿有哪些危害	146
11. 孕妇衣物防虫蛀应注意什么	146
四、孕妈妈的健康运动	146
1. 孕妇是否适合驾车	146
2. 六种减轻疲倦的方法	147
五、孕妈妈的着装	147
1. 怀孕后适合穿什么样的鞋子	147
2. 体态丰满的孕妇穿衣要领	148
3. 胖人变瘦的装扮	149
六、孕妈妈美容室	149
1. 额部化妆方法	149
2. 起床后双眼浮肿的处理	150
3. 饮食消除皱纹	151
4. 按摩治疗面色晦暗	151
5. 按摩治疗面色苍白	152
6. 利用干果和菌藻美容	152
7. 如何防止嘴唇干裂	156
8. 孕期化妆有何要诀	156
9. 不同孕期有哪些不同的化妆技巧	157
10. 皮肤保养	157
11. 化妆品	158
12. 孕期美容	158

七、孕妈妈医院	159
1. 为什么孕妇感冒要慎用药	159
2. 孕妇感冒要慎用哪些药物	159
3. 孕期发生感染如何选用抗生素	160
4. 抗甲状腺药物对胎儿有何影响	160
5. 糖尿病的孕妇在用药中应注意什么	161
6. 抗癌药对胎儿有何影响	161
7. 降压药对胎儿有什么影响	162
8. 哪些药物容易引起流产	162
9. 哪些中药会影响孕妇和胎儿	163
10. 阴道分泌物异常怎么办	163
11. 静脉曲张怎么办	164
12. 哪些不良习惯易诱发霉菌性阴道炎	164
13. 如何治疗霉菌性阴道炎	165
14. 如何预防霉菌性阴道炎	165
15. 妊娠痒疹是怎么回事	166
八、孕妈妈胎教课堂	167
1. 六个月大胎儿用什么胎教方法好	167
2. 怎样对六个月大胎儿做触觉式胎教	167
3. 如何用舞蹈与六个月大胎儿沟通	168
4. 怎样与六个月大胎儿进行抚摩对话	168
5. 抚摩时如何感觉胎儿的存在	169
6. 怎样进行抚摩胎教	170
7. 孕期运动会损伤胎儿吗	170
8. 抚摸胎儿有何益处	171
9. 语言胎教如何与家务活巧妙结合	171
10. 怎样给胎儿讲故事	172
11. 胎儿也会发脾气吗	173
12. 怎样进行胎儿性格培养	174

13. 孕妇的穿着打扮对胎儿有什么影响	175
14. 提高修养与胎教有何关系	176
15. 如何让胎儿美美地做梦	176
16. 为什么音乐胎教应选用固定乐曲	177
17. 什么是胎教中的哼歌谐振法	178
18. 如何教胎儿“唱歌”	178
19. 怎样选择胎教音乐磁带	179
20. 紧张心理对胎教有什么害处	180
21. 怎样调整孕期的烦躁心理	180
22. 您想像中的孩子是什么样的	181
23. 如何设计宝宝的形象	182
24. 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	182
25. 孕妇适宜阅读哪些方面的书刊	183
九、准爸爸必知	183
1. 如何使孕妇保持好心态	183
2. 准爸爸和胎儿如何对话	184
3. 准爸爸怎样适当调节妻子的情绪	185
4. 准爸爸怎样协助妻子搞好胎教	185
十、孕妈妈日记	185

第四章 怀孕七月宜与忌

一、孕妈妈的身体变化和心理感受	191
1. 怀孕 169—175 天	191
2. 怀孕 176—182 天	191
3. 怀孕 183—189 天	192
4. 怀孕 190—196 天	192
二、孕妈妈的营养饮食	192
1. 苹果是孕妇补锌的好食品	192



目 录

2. 孕妇不要吃发芽的土豆·····	193
3. 吃海带补碘要注意安全·····	193
4. 妊娠水肿的饮食疗法·····	194
5. 怀孕后期忌过食补品·····	196
6. 孕妇不宜多吃油条·····	197
7. 孕妇下肢抽筋的补食方法·····	197
8. 孕妇小便不通的补法治疗·····	198

三、孕妈妈的生活保健····· 198

1. 孕妇为什么不宜戴隐形眼镜·····	198
2. 什么是孕妇洗澡减肥法·····	199
3. 孕妇洗澡减肥法的步骤是怎样的·····	199
4. 洗澡减肥法有何注意事项·····	200
5. 什么是耳朵指压减肥法·····	200
6. 什么是散步减肥法·····	201
7. 什么是蔬菜减肥法·····	201
8. 孕妇如何度过酷暑·····	201
9. 孕妇度暑为何不能起居无常·····	201
10. 孕妇度暑为何要避免烦躁易怒·····	202
11. 孕妇度暑能贪凉乱卧吗·····	202
12. 孕妇度暑能暴晒吗·····	202
13. 空调对胎儿的发育有何妨害·····	202
14. 孕妇卧室适宜哪些色调·····	203
15. 孕妇为什么不宜住进刚装修好的房子里·····	204

四、孕妈妈的健康运动····· 204

1. 孕期常用的按摩和压迫·····	204
2. 保持正确的姿势·····	204
3. 产前训练操·····	205

五、孕妈妈的着装····· 206

1. 选择恰当的孕妇服装·····	206
-------------------	-----

2. 巧用饰物掩饰缺陷技巧·····	207
--------------------	-----

六、孕妈妈美容室·····	208
---------------	-----

1. 油性皮肤不宜用晚霜·····	208
-------------------	-----

2. 掌握皮肤干刷法·····	208
-----------------	-----

3. 不必担心自己的皱纹·····	209
-------------------	-----

4. 保持面颊红润·····	210
----------------	-----

5. 利用水果美容·····	211
----------------	-----

6. 为何要注重脸上 T 字部位的保养·····	217
--------------------------	-----

7. 孕妇宜采用什么样的发型·····	218
---------------------	-----

8. 孕妇多长时间洗一次头发·····	218
---------------------	-----

9. 孕妇为什么不宜使用电吹风·····	218
----------------------	-----

七、孕妈妈医院·····	218
--------------	-----

1. 出现假性收缩怎么办·····	218
-------------------	-----

2. 眩晕怎么办·····	219
---------------	-----

3. 牙龈出血与肿胀怎么办·····	219
--------------------	-----

4. 头痛怎么办·····	220
---------------	-----

5. 心跳急促怎么办·····	220
-----------------	-----

6. 心灼热及消化不良怎么办·····	221
---------------------	-----

7. 流鼻血怎么办·····	221
----------------	-----

8. 骨盆部位疼痛或不适怎么办·····	222
----------------------	-----

9. 呼吸急促怎么办·····	222
-----------------	-----

10. 妊娠期患滴虫性阴道炎怎么办·····	222
------------------------	-----

11. 妊娠期患霉菌性阴道炎怎么办·····	223
------------------------	-----

12. 什么是尖锐湿疣·····	223
------------------	-----

13. 孕妇患尖锐湿疣怎么办·····	223
---------------------	-----

14. 什么是淋病·····	224
----------------	-----

15. 什么是外阴静脉曲张·····	224
--------------------	-----

16. 什么是外阴巴氏腺囊肿·····	225
---------------------	-----



目 录

17. 什么是外阴赘生物	226
18. 如何治疗外阴癌	226
19. 什么是霉菌性阴道炎	226
八、孕妈妈胎教课堂	228
1. 怀孕七个月的胎教重点是十么	228
2. 七个月大胎儿宜采用哪种胎教方式	228
3. 怎样与七个月大胎儿做交流式接触	229
4. 为什么说音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁	229
5. 胎教音乐有哪些种类	231
6. 音乐如何在胎教中起作用	232
7. 音乐胎教与胎儿耳的发育有什么关系	234
8. 为什么对胎儿进行音乐熏陶	234
9. 适宜孕妇听的音乐有哪些	235
10. 适合胎儿听的音乐有哪些	235
11. 胎教音乐有哪些	236
12. 色彩在胎教中有什么作用	241
13. 怎样教胎儿识字	242
14. 为什么要让胎儿进行大自然的陶冶	242
15. 热切心理对胎教有什么影响	243
16. 胎教过程中出现淡漠心理该怎么处理	245
17. 母爱对胎儿有什么影响	246
18. 胎教与胎儿的“思维线路”有何关系	247
19. 担心心理对胎教有什么影响	248
20. 什么是胎儿与母亲的共鸣式沟通	248
九、准爸爸必知	250
1. 出现妊娠高血压综合征时怎么办	250
2. 接触性皮炎防治方法	250
3. 情绪胎教中丈夫的责任	250
4. 准爸爸怎样激发妻子的爱子之情	251