



#### 孕妇的生活照顾

谈传统的孕期中药方、孕期贫血与补充铁质，  
如何克服孕吐的不适等。

#### 孕妇所关心的各种病症

怀孕前期、中期、末期常见的不适与病症；  
孕妇有哪些下腹疼痛；腹部肿瘤、泌尿、便秘、  
怀孕时的各类感染等。

#### 关于那些听说的事

孕妇如何吃出“白”宝宝？  
准妈妈能不能洗三温暖？



# 准妈妈 关心的孕期话题

《婴儿与母亲》编辑部 编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

R715.3  
29

P

# 准妈妈关心 的孕期话题

《婴儿与母亲》编辑部 编著

辽宁科学技术出版社  
沈阳

准妈妈关心的孕期话题 © 2000 妇幼家庭出版社

© 2003 中文简体字版由台湾妇幼家庭出版社正式授权辽宁科学技术出版社出版发行

著作权合同登记号为 06-2002 年第 076 号

版权专有 · 不得翻印

### 图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈关心的孕期话题 / 《婴儿与母亲》编辑部编著. -

沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.4

ISBN 7-5381-3824-2

I. 准... II. 婴... 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 (2002) 第 093892 号

---

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 锦州印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

字 数: 139 千字

印 张: 6  $\frac{2}{3}$

印 数: 1 - 6000

出版时间: 2003 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

---

定 价: 10.00 元

联系电话: 024-23284380

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

# 序

本书由最专业的妇幼杂志——《婴儿与母亲》杂志编辑部策划而成。针对准妈妈们的需要，文章内容共分三大章：孕妇的生活照顾、孕妇所关心的各种病症、关于那些“听说的事”。

**孕妇的生活照顾：**主要叙述怀孕期间的生活照顾事项。包括：孕期的正确睡姿、传统的孕期中药方、孕期贫血与补充铁质、怀孕期间的性生活、孕期配戴隐形眼镜须知、如何克服孕吐的不适？孕妇的口腔保健等等问题。

**孕妇所关心的各种病症：**以孕期常见的病症为主要内容，包括：怀孕前期、中期、末期常见的不适与病症；孕妇有哪些下腹疼痛；孕妇的泌尿、便秘问题；孕妇常见的腹部肿瘤；怀孕时的各类感染等等问题。

**关于那些“听说的事”：**主要提出孕妇在孕期中的一些疑问，并给予正确的解答。包括：孕妇如何吃出“白”宝宝？孕妇吃木瓜宝宝能得黄疸吗？烧仙草真能安胎？生男变丑、生女变美；肚尖生男、肚圆生女。

全书详细介绍孕妇在孕期280天内，准妈妈所关心的各类话题，从孕期的生活照顾到常见的孕期病症都有完整的叙述。此外，针对一些孕妇在孕期生活中的疑问，以正确的观念加以解释，让准妈妈能安心度过妊娠生活。



# 准妈妈关心的孕期话题

目录

## 第1章 孕妇的生活照顾



- ★ 怀胎十月母体的变化……………3
- ★ 孕期的生理变化……………4
- ★ 孕妇与营养……………6
- ★ 妊娠恶阻时的饮食……………8
- ★ 妊娠期体重的控制……………9
- ★ 怀孕初期“嗜睡”解析……………10
- ★ 孕期的正确睡姿……………11
- ★ 挺着大肚子，孕妇该怎么睡……………12
- ★ 失眠孕妇多烦恼……………13
- ★ 谈传统的孕期中药方……………14
- ★ 怀孕“口味”变样了！……………16
- ★ 孕期出现什么症状不宜有性生活……………17
- ★ 280天的干燥清爽如何得……………18
- ★ 孕期配戴隐形眼镜须知……………19
- ★ 开车的孕妇，请煞车！……………20
- ★ 孕妇跌倒防治之道……………21
- ★ 怀孕奇痒待解决……………22

- ★ 如何克服孕吐的不适·····24
- ★ 孕期腹泻怎么办·····25
- ★ 解决抽筋的困扰·····26
- ★ 解决孕妇便秘有妙招·····27
- ★ 孕妇腰酸背痛怎么办·····28
- ★ 孕期感冒怎么办·····30
- ★ 哮喘孕妇怎么办·····31
- ★ 孕妇心跳过速怎么办·····32
- ★ 孕妇得了水痘怎么办·····33
- ★ 孕妇冒青春痘怎么办·····34
- ★ 孕妇拉肚子怎么办·····36
- ★ 你需要中药安胎吗·····38
- ★ 孕妇不可随意服用中药·····42
- ★ 孕妇对药物应敬而远之·····44
- ★ 孕妇当心吃错药·····47
- ★ 静脉曲张与水肿的处理·····50
- ★ 孕妇的口腔保健·····53



# 准妈妈关心的孕期话题

目录

## 第2章 孕妇所关心的各种病症



- ★ 怀孕前期常见的不适和病症.....57
- ★ 怀孕中期常见的不适和病症.....58
- ★ 怀孕末期常见的不适和病症.....59
- ★ 无奈的外阴部瘙痒问题.....61
- ★ 孕期正常与异常的阴道分泌物.....62
- ★ 谈孕期的异常分泌物.....63
- ★ 孕妇与贫血.....65
- ★ 孕期贫血与补充铁质.....69
- ★ 孕期尿频的正常与不正常现象.....70
- ★ 怀孕末期胃灼热.....72
- ★ 孕妇有哪些下腹疼痛.....73
- ★ 怀孕时的急性阑尾炎.....74
- ★ 孕妇与德国麻疹.....77
- ★ 妊娠期静脉瘤的认识.....78
- ★ 孕妇与淋病的感染.....81
- ★ 孕妇与急性肝炎.....82
- ★ 孕妇的异常出血.....83

- ★ 怀孕期间的出血…………85
- ★ 妊娠糖尿病…………86
- ★ 妊娠毒血症…………90
- ★ 孕妇也会生“菜花” ………91
- ★ 怀孕时可以开刀吗…………93
- ★ 孕妇便秘问题之解…………98
- ★ 为何孕妇及产妇易罹患痔疮…………100
- ★ 登革热对孕妇有影响吗…………101
- ★ 水痘对孕妇的影响…………105
- ★ 肾脏病妇女，怀孕时请小心…………108
- ★ 谈洗肾妇女的孕事…………110
- ★ 怀孕与甲状腺疾病…………113
- ★ 漫谈妊娠毒血症…………117
- ★ 孕妇需注意妊娠高血压…………119
- ★ 如果孕妇是乙型肝炎带原者怎么办…………122
- ★ 孕妇罹患糖尿病很麻烦…………125
- ★ 谈孕妇常见的腹部肿瘤…………130



# 准妈妈关心的孕期话题

目录

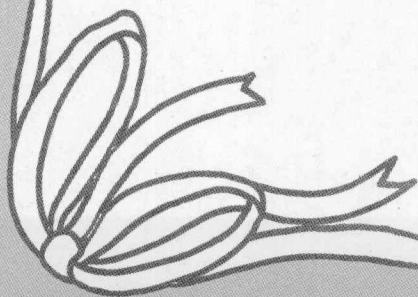
- ★ 卵巢癌的处理.....131
- ★ 孕妇贫血胎儿会不会受影响.....132

## 第3章 关于那些“听说的事”



- ★ 孕妇如何吃出“白”宝宝.....139
- ★ 孕妇吃木瓜，宝宝得黄疸.....140
- ★ 孕妇吃燕窝，宝宝没黄疸.....141
- ★ 孕妇忌吃冰、橘子.....142
- ★ 孕妇吃珍珠粉，宝宝皮肤白.....143
- ★ 烧仙草真能安胎吗.....144
- ★ 怀孕期不能搬家.....145
- ★ 生产后脚会变大吗.....146
- ★ 从孕妇外形透视宝宝性别.....148
- ★ 孕妇爬楼梯有助生产.....149

# 第 1 章 孕妇的生活照顾







## 胚胎十月母体的变化

### 一、1~2个月

△子宫约如鹅蛋大小。

阴道分泌物增加，乳房和乳头变大，而且非常敏感。

△孕吐开始，喜欢吃酸的食物。对食物的嗜好改变。

△月经已停止，但少数人第一个月尚有少量的月经样出血。

### 二、3个月

△孕吐增强，脾气变得焦躁，情绪极端不稳定。

△子宫如拳头大小，母体外型尚无变化。

△小便次数增加，间隔接近 容易便秘。

△有头痛、腰痛、关节痛等现象，害喜到这个月末可消除。

### 三、4个月

△子宫变得像一个小孩的头那么大。用手轻按下腹时，可以感到子宫已经变得很硬。

△乳房逐渐膨大，乳头和乳头周围变成暗褐色。

△子宫内胎盘发育完成，即将进入安定期。

### 四、5个月

△子宫约有大人的头大；位置高达肚脐以下，横两根手指的地方。

△由五个半月起，不论自己或别人都会看出腹部逐渐膨大。

△虽然知道有胎动，但不到月末仍听不出胎儿的心音。

△经产妇比初产妇较早感觉胎动，初产妇往往到了6个月才有感觉。

### 五、6个月

△子宫底长度约为18~20厘米。(子宫



底的高度就是由耻骨至子宫上端的尺寸)。

△下肢以及外阴的部位有紫色浮肿，这是因怀孕而产生的静脉瘤。

△此时是流产最少的安定时期，但需要适当的运动。

## 六、7个月

△子宫底长度为21~24厘米，膨大的下腹已相当醒目。

△容易发生痔疮。

△双胞胎怀孕在这时容易诊察出，体重增加相当多。

## 七、8个月

△子宫底长度为25~28厘米。

△长时间站立下肢会发生浮肿，故需要多休息。

△此时容易发生怀孕中毒症。

△乳房及下腹部会产生红色筋，所谓妊娠纹。

△乳房、下腹及外阴部的色素沉着。

## 八、9个月

△子宫底已上升到心窝的部位，子宫底的长度约28~30厘米。

△胃、心脏、肺等受到子宫的推挤，会有呼吸急促的现象。

△乳腺有时会有奶汁排出，这是初乳，应轻轻拭擦保持清洁。

## 九、10个月

△10个月末，子宫底高为32~34厘米，此时子宫下降，胃的压迫感减少。

△有时腹部会感觉不规则的紧张。

△为了便于生产，产道已经充血，变得非常柔软，而且容易伸张。

△怀孕末期的体重比怀孕前增加约10千克。

## 孕期的生理变化

多数的妇女都知道，怀孕后身体会有许多的变化，但只有少数人正确的了解这些变化，因此往往变得很敏感，总认为



自己出了不少的毛病,而真正需注意的危险情况却忽略了!故于此,就生理上明显与不明显的变化作一简单的说明。

### 一、局部的变化

(一)子宫逐渐增大,开始时速度较慢,3个月子宫即可出骨盆腔,此时,由外表就可看出隆起的腹部,而且输卵管和卵巢也会跟着充血及肥大。

(二)子宫颈口变软,且呈暗红色,而且粘液的分泌亦增多。

(三)阴道组织增厚、变色且变软,分泌物也增加,故妇女于怀孕后常感白带增加,即为此因。

(四)乳房充血、发胀,有压痛且较为敏感,乳晕处增大、颜色变深,乳头亦变成暗褐色,在怀孕6个月,后,常可挤出少许半透明的液体,这就是“初乳”(初乳略有轻泻作用,分娩后开始分泌奶水,亦为初乳,可助新生儿排出胎便,且初乳含有多量的血清蛋白,及各种疾病的抗体,故为新生儿最好的食物)。

### 二、一般的变化

#### (一)体重增加

最初3个月,因多数人都有妊娠呕吐的情形,体重有时未增加,反而减少,但一般都差不多增加1千克左右,以后则增加较多,至生产时,约可增加11千克左右,如增加太多,应予控制,以免胎儿太大,或影响母亲日后身材的恢复。

#### (二)循环系统方面

“妊娠性贫血”的发生,是多数孕妇都有的。这是因为怀孕后循环血量虽然增加20%,但血中的水分也增加,故血色素就相对的减低,所以许多孕妇常感到头晕、或时而晕厥。此外,心脏的负担也会增加,但正常情况下并无不适的情形发生,只是偶感心悸。

#### (三)消化系统方面

自怀孕第6周起,有些孕妇会觉得恶心、呕吐,尤其是早上起床尚空腹时,有时亦有胃灼热的感觉,这是因为内分泌改变的关系,但心理因素亦为一大原因。一般约需至4个月,后才逐渐好转,以后则胃口大开,同时,饮食的嗜好也会改变。



#### (四) 皮肤

怀孕5个月以后,因腹部的胀大,引起皮肤细胞断裂,而成紫黄色的斑纹,称为妊娠纹,有时大腿、臀部亦有此现象,通常于分娩后则逐渐变为白色。此外,腹中线的颜色也会加深,这是因为皮肤色素沉着的关系,甚至于连疤痕的颜色也变深,更有许多孕妇,脸上出现雀斑或妊娠斑,加上汗腺分泌旺盛,也比较容易出汗。

#### (五) 泌尿系统方面

在怀孕的前3个月及最后3个月,会感觉小便的次数增加许多,这是因膀胱受压迫所致,有时晚上睡觉时,需起床五六次,而且因输尿管也受到压迫,小便时,尿常无法完全排出。

#### (六) 呼吸系统方面

子宫增大后,将横膈膜往上挤压,故呼吸常感急促,上楼梯时更甚,脉搏也略有增加,体温也较平时稍高。

#### (七) 情绪的改变

怀孕后,常变得易激动、易怒、忧虑等,对生产担忧,不过由于孕妇对孩子的期望,丈夫或亲戚的关心及慰问,以及对

医护人员的信赖等,大都能圆满的经过此过程。

### 三、内分泌的变化

妊娠期,有新的内分泌腺形成,即妊娠黄体 and 胎盘,此种新增加的腺体,也会影响体内原有的分泌腺,使其作用发生不同程度的改变,且因为这些内分泌激素,而影响妊娠的发展和孕妇的外观。

### 孕妇与营养

妇女怀孕期间,由于生理状况的改变,身体也需要不同的营养素供给量,怀孕期间母亲的营养需要除维持母体正常的营养需要外,尚需给胎儿发育的营养需要,如:子宫与胎盘的生长;贮存营养供生长时的损失;哺乳期的生理准备等等。营养不良的母亲,所生的婴儿大多体重较轻、身材较小、容易生病,并且骨骼及牙齿的发育也会受影响。体重过轻且营养不良的孕妇不但本身常会发生贫血,而且也容易有早产、难产、畸形甚或死婴等情形



发生,而体重过重的孕妇则患妊娠毒血症的机会较多。由此可见,孕妇的营养密切关系着本身与孩子的健康,所以妇女们知道自己怀孕后,她们的饮食无论是质或量,都应该非常注意。

现将怀孕妇女与一般妇女每日所需要的营养数量比较如下,并加以说明,以供参考。

### 一、热量

怀孕初期因为孕妇的基础代谢率没有明显的变化,热量的摄取不需要增加,怀孕后期由于孕妇及胎儿的代谢率增加,于是热量的需要增加。但有些妇女在怀孕后期由于行动不便,活动减少虽然代谢量增加,也不需要增加太多的热量,尤其是原本体重就较重的孕妇更不必要增加太多的热量,所以孕妇需要的热量应依照孕妇的活动情况及所应增加的体重而定,原来体重较轻者或活动量较多的孕妇需注意热量摄取量的增加。一般孕妇到怀孕后期体重应增加大约 10 千克为宜。

### 二、蛋白质

为了胎儿的生长及维护母体的健康并做好产后哺乳的准备,孕妇需要摄取多量的蛋白质,比平常要多约 20 克(每日),并且所摄取的蛋白质品质要好,即要有  $1/2 \sim 2/3$  是动物性蛋白质。孕妇若缺乏蛋白质则容易有水肿贫血,抵抗力减弱或哺乳能力不良以及流产的现象,故孕妇需特别注意蛋白质的摄取。

### 三、糖与油脂

虽然妇女在怀孕期间,热量需要量增加,但也不可盲目的摄取过多的糖类及脂肪,而导致母亲体重过重增加孕妇的负担。

### 四、矿物质

矿物质中,孕妇最需注意的是钙的摄取,若孕妇的钙摄取量不够,则胎儿便从母体获取其所需的钙质。所以很多孕妇在怀孕末期常发生骨质疏松或龋齿的现



象,因此孕妇最好能多吃些牛奶、鱼干、蛤、牡蛎等含钙量多的食物。孕妇虽然由于停经可节省部分铁质的流失,但为了避免贫血也应该注意铁的摄取,可多吃些肝脏、瘦肉类、绿色蔬菜等富于铁的食物。除了钙及铁外,孕妇仍需注意碘的摄取以防母亲患甲状腺肿或胎儿患呆小症,故最好亦多吃些海产食物。

## 五、维生素

所有的维生素对胎儿的正常发育可以说都非常重要,因此孕妇所需要的各种维生素都比平常要高,所以最好能从饮食中摄取足量的维生素,必要时也可食用维生素丸,以补充维生素的摄取。

总而言之,妇女怀孕期间可参照以上所讲的原则来选择食物。每天的饮食中除主食外最好能包括1~2杯的牛奶,1~2个的蛋及200~250克肉类(包括鱼及家禽),加上新鲜的蔬菜水果,尤其可多吃些绿叶蔬菜及柑橘类的水果。如果能将这此食物依照自己的习惯及嗜好很适当地分配在3餐中,则不但可使胎儿发育良好,而

且可维护母体的健康。

## 妊娠受阻时的饮食

怀孕后的妇女因内分泌改变的关系,约有50%会有恶心、呕吐等症状,多半发生于妊娠初期3个月,其后可自然痊愈。轻者只觉早晨有些恶心、食欲不佳,重者恶心较剧,一日数次进而呕吐。劳动妇女有妊娠呕吐者较少。可注意饮食方面使这种困扰孕妇的现象尽量减轻。

早晨当起床之前空肚子的时候,吃一些自己喜爱的食物,或吃一些饼干及面包等。觉得不舒服时可喝点热茶、清咖啡或热牛奶,热开水中加点柠檬亦可,吃后休息一下再慢慢起身。

无论有刺激性或不消化的食物,平常各人喜爱吃的食物,都可以吃,但少量为宜。

饮食后要保持安静,以避免呕吐现象。

多摄取丰富的维生素B、维生素C及水分。

冷的食物较一般热的食物容易进食,