

全国知名妇幼保健专家倾情打造

权威专家最新奉献
图说妈咪宝贝系列

编| 妇幼保健专家
著| 张苗苗 郑国权

TuShuo
YunChanYing
YinShi Yu HuLi
XiJie

图说 孕产婴 饮食与护理

细节



★ 妈妈孕期吃得好, 宝宝将来长得壮
★ 宝宝喂养讲科学, 成就未来父母乐

河北科学技术出版社

TuShuo
YunChanYing
YinShi Yu HuLi
XiJie

图说 孕产婴 饮食与护理 细节

编| 妇幼保健专家
著| 张苗苗 郑国权

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说孕产婴饮食与护理细节/张苗苗,郑国权编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5375-3951-7

I. 图… II. ①张…②郑… III. ①妊娠期—营养卫生
②婴幼儿—营养卫生 ③妊娠期—护理 ④婴幼儿—护理
IV. R153 R473.71 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176412 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯

封面设计/胡椒工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/770×955 1/16

印 张/23

字 数/460 千

版 次/2009 年 1 月第 1 版

印 次/2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价/36.80 元

前言

CONTENTS

妊娠、分娩、育儿，每一个阶段对女性来说都面临着巨大的挑战。在这每一个阶段里，女性的身心方面发生的变化都是惊人的。在这每一个阶段中，如何进行饮食调养及保健护理决定着女性今后的恢复程度，更决定着宝宝的未来。

在倡导提高生活品质的今天，谁不期望自己的人生更精彩，自己的宝宝未来更辉煌呢？女性从一开始就肩负传承未来的神圣使命，就应该时刻注意保护自己，注重生活细节，在人生的这一特殊时期，完美自己的人生，创造美好的未来。

本书从孕前准备开始，分阶段地提供了一份女性特殊时期的生活守则。无论是怀孕早期、怀孕中期、怀孕晚期，还是预产期、产褥期、哺乳期、断乳期，我们不仅给出了孕妇的饮食安排与个人护理方案，更提供了护理宝宝的细节方案。在饮食方面，大到每一阶段的饮食原则，小到每一阶段的保健食谱，都做了具体的指导；在护理方面，每一阶段都有一些特殊的护理要求，我们主要是通过图解的方式进行讲解，这样不仅直观，一目了然，而且更具操作性和指导意义。

其实，我们做的这一切都是微不足道的，只有您从生活细节入手，按照我们提供的方案搞好特殊时期的衣、食、住、行，才是最重要的。这样，您不仅能快乐怀孕、轻松分娩、科学育儿，享受人生中一段特殊、难忘的经历，而且可以完美人生，创造更加辉煌的新生命。

编 者



目录

CONTENTS

第一篇

..... 孕前饮食与护理细节指导

怀孕的基本要求

2

- 保证身体健康..... 2
 - 妻子——孕前将体重调整到最佳状态 3
 - 丈夫——呵护自己的生殖健康 3
- 有计划地调整生活方式..... 4
 - 妻子——改善子宫内环境 4
 - 丈夫——戒除不良嗜好 5
 - 夫妻——提高性生活的质量 6
- 摄取充足的营养..... 6
 - 妻子——从孕前开始补充叶酸 6
 - 丈夫——注意自己的饮食 7

孕前提高生理机能

9

- 孕前科学锻炼..... 9

孕期如何检测个人的体能	9
过量的锻炼会影响生育能力	10
• 健身锻炼	10
• 孕前养成散步的习惯	11
散步的要领	11
散步的形式	11
散步的速度	11
适宜散步的时间	12

孕前进行饮食调养

13

• 孕前的饮食原则	13
普通型人的饮食原则	14
肥胖型人的饮食原则	14
神经质型人的饮食原则	15
消化不良型人的饮食原则	15
不易受孕型人的饮食原则	16
素食型人的饮食原则	17
• 适合不同准孕妇的食谱	17
普通人的食谱	17
肥胖型人的食谱	19
神经质型人的食谱	20
消化不良型人的食谱	21
不易受孕型人的食谱	22
素食型人的食谱	23
• 补精的药膳食谱	24

- 孕前情绪紧张不利于受孕 29
- 加强自我心理调节有利于怀孕 30
- 消除不必要的担心心理 31
- 具备积极的生育态度 32
- 科学调整孕前心绪的方法 34
 - 努力培养乐观开朗的性格 34
 - 做事要留有一定的心理空间 34
 - 重视自我心理保健 34
 - 主动适应社会环境 34
 - 妥善处理人际关系 34
 - 善于宣泄自己的消极情绪 35
 - 丰富业余生活 35

- 告别不良生活方式 36
 - 缺乏体育锻炼 36
 - 睡眠不足、疲劳过度 36
 - 不良饮食习惯 37
 - 药物依赖 37
- 孕前使用空调要注意通风 38
- 预防居室里的无形杀手 39
- 预防口腔疾病 40
- 孕前慎用药 41
- 孕前家中不要养宠物 42

..... 孕早期准妈妈的饮食与护理细节指导

44

- 怀孕 1 个月的胎儿发育状况 44
- 怀孕 2 个月的胎儿发育状况 44
- 怀孕 3 个月的胎儿发育状况 44

45

• 孕早期的饮食特点	45
孕早期膳食宜清淡	45
孕早期膳食安排	45
“孕吐”期间的膳食安排	46
• 怀孕 1 个月的营养需求	47
• 怀孕第 1 个月的养胎食谱	48
• 怀孕 2 个月的营养需求	55
• 怀孕第 2 个月的养胎食谱	56
• 怀孕 3 个月的营养需求	63
• 怀孕第 3 个月的养胎食谱	64

72

• 生活要有规律	72
保持个人卫生	72
正确对待白带增多	73

避免观看刺激性的节目	73
不要暴露在电磁波下	73
• 勤刷牙对胎儿的好处	73
• 日常生活姿势与安全	75
站立姿势	75
行走姿势	75
坐 姿	76
起立姿势	76
休息姿势	76
上下楼梯姿势	77
起床的姿势	77
拾取东西姿势	78
• 孕早期宜做的两种体操	78
足尖运动	78
踝关节运动	79
• 孕早期谨慎用药	79

孕早期异常的护理

81

• 正确对待早孕反应	81
发生妊娠呕吐的应对方法	81
妊娠呕吐者不要禁食	82
早孕反应的饮食调理	82
• 妊娠剧吐的应对措施	83
• 妊娠早期要注意的异常情况	84
• 预防异常妊娠	85
宫外孕	85
葡萄胎	85
• 避免流产	86
流产的表现	86
流产的原因	87
流产的护理方法	87

..... 孕中期准妈妈的饮食与护理细节指导

90

91132

• 注意居室卫生 132

• 防止摔倒	133
防止胎盘破裂	133
• 孕期洗澡要小心	134
孕妇洗澡水温不要过高	134
孕妇洗澡忌时间过长	135
孕妇洗澡不要用碱性肥皂	135
孕妇饭前饭后不可洗澡	135
孕妇洗澡要注意安全	135
• 外出交通工具选择	136
乘公共汽车	136
骑自行车时多加注意	136
孕妇开车要注意	136
• 减轻妊娠纹的方法	137
• 防止孕斑	138
• 适当进行运动	138

孕中期特殊护理

140

• 注意外阴清洁	140
• 预防阴道炎	141
• 细心呵护乳房	142
孕期擦洗乳头	142
进行乳房按摩	142
纠正凹陷乳头	143
注意保持两乳房大小一致	145
• 缓解身体疼痛的孕妇操	146
缓解腰痛	146
缓解背部疼痛	146
缓解肩膀疼痛	147
缓解骨盆的疼痛	148
防止大腿肌肉拉伤	148
预防小腿抽筋	149

• 怀孕第 9 个月的养胎食谱	164
• 怀孕 10 个月的营养需求	172
维生素 C 能保证婴儿的健康	173
为了安全临产,充分摄取维生素 E	173
• 怀孕第 10 个月的养胎食谱	173

孕晚期日常护理

181

• 孕晚期宜注意休息	181
• 防止仰卧综合征	182
• 选择舒适的姿势	182
躺 下	183
抬高双腿	183
斜靠的姿势	183
挺身坐起	184
盘腿而坐	184
叉开双腿	184
• 高龄初产妇的注意要点	185

孕晚期不适的护理

186

• 孕晚期减轻不适的对策	186
脚部水肿	186
腿部疼痛	186
痛性痉挛	187
胃灼热及失眠	187
气 喘	187
• 防止静脉曲张	188
• 正确处理鼻塞和鼻出血	189
• 预防胎儿缺氧	189
防止胎儿生长迟缓	190

• 预防脐带脱垂	190
脐带脱垂的对策	191
• 异常胎位的矫正	191
膝胸卧位	191
甩臀法	192
反屈姿势法(仰卧垂足位)	192
艾灸至阴穴	192
侧卧位矫正法	193
• 留意危险信号	193
出 血	193
下腹疼痛	194
痉挛和意识障碍	194
破 水	194

第五篇

..... 产褥期新妈妈的饮食与护理细节指导

预产期的饮食与护理

196

• 做好入院待产的准备	196
入院分娩该做的准备	196
入院时机的把握	197
住院前应注意的事项	199
• 生产前的饮食与护理	199
临产前一周食谱	199
经常去散步	202
感觉身体不舒服时别再勉强自己做饭	202
克服产前的紧张心理	202
• 住院期间的个人护理	203

临产前要排空大小便	203
巧克力——分娩中的快速能源	204
蓖麻油鸡蛋餐可缩短产程	204
自然产与医生的配合	205
剖宫产时准妈妈的配合	208
住院期间的注意事项	208

产后的身体护理

210

• 产后身体的变化	210
子 宫	210
恶 露	210
乳房变化	210
体 温	211
消化系统	211
泌尿系统	211
褥 汗	211
姿势的变化	211
• 产后日常护理	212
要有舒适的环境	212
注意产褥期卫生	213
注意卧床 2 周	213
勤绑腹带防止内脏下垂	213
注意清洁卫生	214
温酒水擦澡的方法	216
严防洗头着凉	216
• 产后特殊护理	217
产后外阴保健	217
正确对待恶露	218
产后阴道松弛的矫治	219
• 产后异常的护理	220
产后腹痛	220

产后多汗	221
产后恶露不下	222
产后恶露不绝	222
产后乳汁自出	223
产后大便难	224
谨防月子病	225
• 产后身体的恢复	226
产后瘦身计划	226
做产褥操	227
局部瘦身操	232
剖宫产后的体形恢复	237

产褥期的饮食调养

239

• 月子里的营养需求	239
月子里的营养特点	239
产后宜选用的食物	240
产后饮食注意事项	241
• 月子里的营养食谱	242
营养类食谱	242
开胃类食谱	248

第六篇

…… 哺乳期宝宝的饮食与护理细节指导 ……

母乳喂养方法

256

• 纯母乳喂养好	256
----------------	-----

母乳喂养的益处	257
做好母乳喂养的准备	257
正确进行初乳喂养	257
• 母乳喂养要点	258
• 正确抱持婴儿哺乳	261
母乳喂养小秘诀	261
随心所欲的喂哺姿势	262
• 喂乳后帮宝宝排气	263
• 挤乳喂养的方法	264
挤奶的方法	264

哺乳期催乳方法

267

• 母乳不足的对策	267
• 增乳的日常保健	268
生活规律	268
保持心情舒畅	268
适量运动	268
保持营养全面、充足	268
防止偏食	269
保持大便通畅	269
不劳累过度	269
休息好、睡眠足	269
预防疾病的发生	270
不滥用药物	270
节制性生活	271
戒烟戒酒	271
• 找出原因对症催乳	271
• 按摩催乳	272
经穴位按摩	272
补肾强腰按摩	273
腹部经络按摩	273