



如何平安度过 孕产期

RUHEPINGANDUGUO
YUNCHANQI

主编◎张家林



内蒙古文化出版社



如何平安度过 孕产期

主编◎张家林



内蒙古文化出版社



内容点点滴滴 关怀实实在在

如何平安度过孕产期



主编 / 张家林

BABY

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何平安度过孕产期/张家林 主编. - 呼伦贝尔:内蒙古文化出版社, 2003.9

ISBN 7-80675-203-X

I. 如… II. 张… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②围产期-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 078051 号

如何平安度过孕产期

张家林 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
印刷装订	永清县金鑫印刷有限公司
责任编辑	李田静
封面设计	康笑宇
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	10
字 数	220 千
版 次	2003 年 10 月第 1 版
印 次	2003 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1 - 8000 册

ISBN 7-80675-203-X / Z·076

定价:15.80 元

前言

《如何平安度过孕产期》一书是收集临床孕、产妇经常提出的各类问题经整理归类后的科普读物。它具有丰富的内容，包括怀孕知识及孕前准备，顺利度过妊娠期，主动配合平安分娩，产褥期康复及初生儿保健等多环节的知识。本书以通俗易懂的语言文字对相关问题一一加以轻松的叙述，可作为新婚夫妇、妊娠及初为人母的妇女的基本读物，有助于解除她（他）们心中不必要的疑虑，以提高自身的保健水平。

在 280 天的怀孕期间，您的心情不但直接影响胎儿的成长，更会影响到自身的感觉，觉得怀孕期很长或很短。如果往坏的方面想，就会觉得这也不能做，那也不能做，想做的事又不能得到满足，自然就会觉得长夜漫漫了。腹中胎儿因母体的烦躁不安，也会受到不良的影响。

您从怀孕开始，依赖别人的地方很多，像繁重的体力工作，当然需要依赖他人。但如果过分依赖他人，您的身体反而会产生不适的现象，并使本来期间很短的孕吐现象，因过份不劳动而变长。

因此，您如果想使即将诞生的婴儿健康活泼，想

使自己度过一个愉快的孕期，便要从怀孕一开始，就采取主动的生活态度，并保持心情的轻松愉快。

编 者

目 录

第一章 怀孕前必知

怀孕时机应选择在：①男女年龄都处于生育旺盛期；②身体健康、心情愉快时；③行房应在排卵期前后，且行房前应禁欲一周；④远离有害的环境；⑤春夏季是怀孕的好时机。

准备事项 3

妇女怀孕前应做好哪些准备 3

妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题 4

最佳怀孕时机 5

最佳的生育年龄 5

最佳的身体条件 7

最佳的营养和受孕环境 8

最佳的卫生环境 9

怀孕季节不宜 10

什么季节受孕对孩子最为不利 10

为什么不宜将孕早期安排在冬季 12

第二章 怀孕须知

妇女应从怀孕前 3 个月至怀孕早期 3 个月内每日补充 0.4mg 叶酸，可收到最好的预防神经管畸形的效果。开始补充的时间晚或短均会影响预防效果。

妊娠早期有什么反应 17

妊娠反应的对策 17

妊娠呕吐反胃的原因 18

妊娠反应时的饮食 19

怀孕早期检查 20

怀孕早期能做妇科检查吗 20

怀孕早期能做 B 超吗 20

怀孕早期胎儿是什么样 21

平安保胎 22

保胎要注意些什么事情 22

为什么不要盲目保胎 23

大龄孕妇保胎有什么方法 24

孕妇母体变化与护理 25

生殖器官及乳房的变化与护理 25

消化系统的变化与护理 27

骨骼、皮肤的变化与护理 29

孕妇的心理变化及护理 33

孕初的心理活动——喜忧参半 33

孕妇体态与色素斑 34

最后 1 个月的期待 35

家庭给予孕妇的关爱多些、再多些 36

第三章 十个月怀胎的母亲与胎儿

一旦妊娠，妈妈的身体将会逐渐发生微妙的变化。

本章节将教你如何度过这重要的 40 周，帮你轻松迎接挑战，替你解除不安。

妊娠第 1 个月 41

母亲 41

胎儿 42

妊娠第 2 个月 42

月经过期不来潮 42

胃肠反应发生 43

乳房有胀痛感 43

小便次数增多 44

提示 44

妊娠第 3 个月 45

母亲 45

胎儿 46

妊娠第 4 个月 46

母亲 46

胎儿 47

妊娠第 5 个月 48

母亲 48

胎儿	49
妊娠第 6 个月	50
母亲	50
胎儿	51
妊娠第 7 个月	52
母亲	52
胎儿	53
妊娠第 8 个月	53
母亲	53
胎儿	54
妊娠第 9 个月	55
母亲	55
胎儿	56
妊娠第 10 个月	57
母亲	57
胎儿	58

第四章 孕期日常生活

生活方面要有规律，劳逸结合，不要熬夜，保证八小时的睡眠，最好有一小时的午睡。午睡时要脱鞋，抬高双腿，全身放松。性生活不需禁止，但要适度。

孕期日常生活	61
--------	----

生活要劳逸结合	61
---------	----

适度的活动	63
不去拥挤场合	64
注意身体清洁	65
多睡午觉	67
不抽烟不饮酒	68
性生活夫妻必须配合	70
不接触有污染的环境	72
与宠物隔离	74
坐车注意动作	75
不拿 25 千克以上的重物	77
不坐飞机旅行	77
吹电扇时间不宜太长	78
焦虑有很多危害	79
孕期衣着注意事项	81
选择棉制内衣	81
衣服穿着需宽大	82
不用腰带扎紧腹部	83
不穿高跟鞋	84
不戴乳罩	85

第五章 孕妇怀孕异常现象

妊娠期对什么都担心……

虽然咨询医生是最好的方法，但还是想自己了解一些事情。

请在本章节查询你所关心的问题，像妊娠期出现的各种症状、烦恼和担心，看看怎样解决。

怀孕期不可忽略的问题 89

气喘 89

疼痛 90

便秘 90

痔疮 91

静脉曲张 92

妊娠纹 93

瘙痒 94

白带 94

骨盆区 95

睡眠障碍 96

晕厥和身体不适 97

怀孕期的意外防治 98

先兆流产 98

习惯性流产 99

胎膜早破 100

早产 101

产前出血 102

过期妊娠 102

多胎妊娠 103

双胎妊娠 105

宫外孕 106

胎位异常 107



葡萄胎 108

高危妊娠 109

第六章 孕妇饮食与合理营养

孕中期增加主食的摄入，多食动物性食物，增加植物油的摄入，合理烹调，减少维生素的破坏，并要少量多餐。

妊娠反应时可食用哪些饭菜 113

家庭制作孕妇保健饮料的注意事项 113

桃仁粥的做法 113

柠檬汁的做法 114

葡萄汁的做法 114

孕早期的合理营养与食谱 115

供给全面合理的营养 115

保证蛋白质的供给 115

适当增加热能的摄入 116

供给充足的维生素、无机盐 117

妊娠早期的饮食原则 118

孕早期每日摄入的食物量 119

孕早期食谱 119

孕中期的合理营养与食谱 121

怀孕中期小菜食谱 121

怀孕中期热菜食谱 125

怀孕中期主食食谱 129

孕晚期的合理营养与食谱 131

妊娠晚期的膳食营养特点 131

妊娠晚期饮食原则 133

妊娠晚期的饮食安排 135

妊娠晚期一日食谱举例 136

孕妇保胎饮食有哪些禁忌 137

孕妇为什么不要滥服鱼肝油 137

孕妇为什么要少吃山楂食品 138

孕妇为什么不要多吃水果 138

孕妇为什么要少吃油炸食品 139

孕妇多吃酸性食物为什么不好? 140

孕妇为什么不要多吃盐? 141

孕妇为什么不可饮用“可乐”型饮料? 142

孕妇为什么不要多吃冷饮? 143

孕妇为什么不要偏吃素食? 143

第七章 胎儿健康检查与胎教

孕妇能做的就是测量宫底高度。如宫底低于或高于正常同期妊娠的子宫底高度,可能为胎儿宫内生长不良或巨大胎儿。

胎儿的检查 147

自数胎动与监护胎儿 147

胎盘功能的测定 148

羊水穿刺的检查 150

宫内诊断与治疗 151

胎教 153

怎样和胎儿对话 153

怎样和胎儿做游戏 154

怎样给胎儿讲故事 155

怎样给胎儿唱歌 157

怎样进行运动胎教 158

怎样教胎儿识字 159

第八章 平安分娩

准备和包装好到医院去的每一样东西，你就不会因为分娩提前而来不及准备。

分娩前 163

怎样选择分娩医院 163

为什么适当运动会有益分娩 164

出现哪些症状为临产 165

怎样度过分娩阵痛关 168

分娩中的营养供给 171

分娩前也要会吃 171

产妇的消耗 173

分娩时应注意补充的营养素 174

补充营养的办法 175

迎接宝宝降生 176

掌握配合接生的技巧 176

生孩子“憋尿”危险 178

产程的分期与时限 180

剖宫产的程序与产妇的配合 182

剖宫产术后护理须知 183

会阴侧切伤口的保护 187

第九章 产后保养与康复

为保证产妇休息，产后第一天，道喜的及探视者只能短时间访视，避免过多说话，以利其睡眠。

产后身体保养 191

产后怎样卧床休息 191

产后多汗 193

产后宫缩痛 194

产后腰腿痛 195

产后便秘 196

产后肛裂 198

产后尿失禁 200

产后排尿和尿潴留的护理 202

剖宫产后须注意 204

产后调适三要诀 208

产后饮食调养 210

- 如何注意产后营养 210
- 妇女产后如何进行饮食调养 213
- 产后第一周的饮食 214
- 产后营养调理要点 216
- 产妇应节制和需要的食物 220
- 哺乳期饮食注意事项 221
- 乳母应忌服哪些西药 223
- 产后应忌用哪些中药 224
- 乳腺炎的饮食调理法 224
- 缺乳的饮食调理法 226
- 产后奶水不足的饮食调理法 227
- 回乳的饮食调理法 229
- 产妇不宜喝麦乳精 230
- 产妇不宜吃味精 231
- 月子里鸡鸭类营养食谱举例 231
- 月子里鱼虾类营养食谱举例 234
- 月子里猪肉类营养食谱举例 237
- 月子里牛羊类营养食谱举例 240
- 月子里蛋品类营养食谱举例 241
- 月子里蔬菜类营养食谱举例 242
- 月子里谷物类营养食谱举例 245
- 月子里的开胃食谱举例 248