

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



权威·科学·专业·实用  
这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。  
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！

# 妊娠期保健 与 产后护理

『科学孕育恢复美丽的宝典』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。  
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！  
权威·科学·专业·实用

# 妊娠期保健 与 产后护理

『科学孕育恢复美丽的宝典』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

妊娠期保健与产后护理 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6  
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 妊... II. 龚... III. 生活 - 知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

## 现代家庭健康生活

---

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

---

版权所有 违者必究

## 目 录

## 第一章 孕前须知

|                     |    |
|---------------------|----|
| 要懂一点遗传学 .....       | 14 |
| 染色体、基因、遗传 .....     | 14 |
| 遗传与遗传病 .....        | 15 |
| 遗传病有哪些 .....        | 16 |
| 做好婚前检查 .....        | 17 |
| 什么是遗传咨询 .....       | 19 |
| 必要时应做产前诊断 .....     | 21 |
| 生过患有遗传病的孩子怎么办 ..... | 22 |
| 怀孕测知及应对 .....       | 24 |
| 推算预产期 .....         | 25 |
| 初孕反应及对策 .....       | 26 |

## 第二章 孕期养护

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 孕妇孕期饮食须知 .....          | 31 |
| 妊娠高血压综合征的孕妇如何科学饮食 ..... | 31 |
| 孕妇对维生素和叶酸的需求 .....      | 32 |
| 孕妇加强营养的意义 .....         | 33 |
| 如何预防孕期营养性贫血 .....       | 34 |
| 妊娠中期怎样调节饮食有利于优生 .....   | 34 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 孕妇如何迅速补充必需的营养 .....         | 35 |
| 孕妇为什么需增加含铁的食物 .....         | 36 |
| 孕期营养补充关乎产后孕妇的身体恢复 .....     | 37 |
| 孕妇营养供给是为产后哺乳做准备 .....       | 37 |
| 孕妇对蛋白质的要求 .....             | 38 |
| 妇需要补充多少铁 .....              | 39 |
| 孕妇怎样补钙 .....                | 40 |
| 微量元素对孕妇的重要作用 .....          | 41 |
| 孕妇如何科学吃酸性食物 .....           | 42 |
| 孕妇应如何控制糖的摄入量 .....          | 43 |
| 孕妇要特别注意补充哪些维生素 .....        | 43 |
| 孕妇缺乏维生素都有哪些表现,如何预防 .....    | 45 |
| 孕妇如何健康饮水和选择水饮料 .....        | 45 |
| 孕产妇生理特点和营养要求 .....          | 46 |
| 孕妇要多食用鸡蛋 .....              | 48 |
| 孕妇宜多吃芽苗菜 .....              | 49 |
| 孕妇宜多吃各种豆类食品 .....           | 49 |
| 妊娠晚期宜吃有利于优生的食物 .....        | 50 |
| 妊娠早期每日膳食宜规划好 .....          | 51 |
| 孕早期孕妇厌油腻时宜吃核桃、芝麻 .....      | 51 |
| 孕妇宜食用加碘盐 .....              | 52 |
| 对孕妇更有益的健康食物 .....           | 52 |
| 冬春季孕妇宜多吃蔬菜 .....            | 54 |
| 吃红糖对孕妇健康有益 .....            | 55 |
| 孕妇孕期饮食禁忌 .....              | 57 |
| 孕妇要避免油腻与刺激性的食物 .....        | 57 |
| 孕妇不宜生食及过度加工的食物 .....        | 57 |
| 孕妇不宜饮酒 .....                | 58 |
| 孕妇不宜饮用茶、咖啡、可乐等含咖啡因的饮料 ..... | 58 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 妊娠呕吐患者忌强迫进食 .....          | 58 |
| 妊娠呕吐患者忌食辛辣刺激性食物 .....      | 59 |
| 妊娠呕吐患者忌油腻及不易消化的食物 .....    | 59 |
| 妊娠呕吐患者忌腥膻、生冷食物 .....       | 59 |
| 妊娠期不宜过服营养保健品保健药 .....      | 60 |
| 孕妇科学吃桂圆、人参等补品 .....        | 60 |
| 孕妇需防食用过敏食物 .....           | 61 |
| 孕妇不宜过多食用刺激性食物 .....        | 62 |
| 多吃菠菜对孕妇不好 .....            | 62 |
| 孕妇不宜吃甲鱼、螃蟹 .....           | 63 |
| 孕妇不要多吃方便食品 .....           | 63 |
| 孕妇不可多吃盐 .....              | 64 |
| 患有应忌盐病的孕妇饮食宜忌 .....        | 64 |
| 孕妇不要贪吃冷饮 .....             | 65 |
| 孕妇要忌饮咖啡和咖啡因饮料 .....        | 66 |
| 孕妇不要多吃白糖 .....             | 67 |
| 孕妇不可过多食肉 .....             | 67 |
| 孕妇偏食、挑食害处多 .....           | 68 |
| 孕妇盲目节食危害多 .....            | 69 |
| 孕妇进食饥饱不一对胎儿不利 .....        | 69 |
| 早饭、晚饭进食不平衡对胎儿有害 .....      | 70 |
| 孕妇吃饭“狼吞虎咽”弊端多 .....        | 71 |
| 妊娠5个月后要少吃不利于胎儿脑发育的食品 ..... | 72 |
| 孕妇孕期生活禁忌 .....             | 74 |
| 妊娠晚期夫妻不宜过性生活 .....         | 74 |
| 孕妇不宜听嘈杂的音乐 .....           | 76 |
| 开玩笑时不可以拍孕妇的肩膀 .....        | 76 |
| 孕妇不宜从事繁重的体力劳动 .....        | 76 |
| 孕妇经常将手举高过肩容易导致流产 .....     | 77 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 孕妇不可从事有毒的化学物质作业 ..... | 77 |
| 孕期不宜从事哪些医务工作 .....    | 78 |
| 孕妇家庭能否整修房子或者搬家 .....  | 78 |
| 孕妇孕期需要科学防辐射 .....     | 79 |
| 孕妇化妆要科学安全 .....       | 79 |
| 孕妇洗澡忌水温过高 .....       | 80 |
| 孕妇忌久坐久站 .....         | 80 |
| 孕妇忌睡电热毯 .....         | 81 |
| 孕妇忽视冬季保健的害处 .....     | 82 |
| 孕妇睡弹簧床的害处 .....       | 82 |
| 孕妇忌坐浴 .....           | 83 |
| 孕妇忽视盛夏的害处 .....       | 84 |
| 孕妇睡姿的禁忌 .....         | 85 |
| 孕妇忌用束带紧腹 .....        | 86 |
| 孕妇忌穿束身的衣服 .....       | 87 |
| 孕妇穿鞋的禁忌 .....         | 87 |
| 孕期禁忌的工作及环境 .....      | 88 |
| 孕妇忌去的场合或环境 .....      | 89 |
| 孕期忌不讲卫生清洁 .....       | 90 |
| 孕妇忌常看电视 .....         | 91 |
| 孕妇忌不做运动 .....         | 91 |
| 孕期拔牙的危害 .....         | 92 |
| 孕期忌接触宠物 .....         | 93 |
| 孕妇乘车的禁忌 .....         | 93 |
| 孕妇忌触电 .....           | 95 |
| 孕妇忌过多晒太阳 .....        | 96 |
| 孕妇忌久吹风扇 .....         | 97 |
| 孕期忌患风疹 .....          | 97 |
| 孕期赌博对孕妇胎儿的双重危害 .....  | 98 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 孕期忌感染巨细胞病毒 .....     | 99  |
| 孕妇忌焦虑 .....          | 100 |
| 孕妇忌发怒 .....          | 100 |
| 孕妇忌涂清凉油类物质 .....     | 101 |
| 孕妇忌开车 .....          | 101 |
| 孕期抽烟的危害 .....        | 103 |
| 孕期沾酒的危害 .....        | 104 |
| 孕期的运动健身 .....        | 107 |
| 孕期锻炼的方式 .....        | 107 |
| 有益分娩的妊娠期保健操 .....    | 109 |
| 母胎受益的呼吸操 .....       | 112 |
| 科学安胎的方法 .....        | 116 |
| 丰富的妊娠知识决定良好的心态 ..... | 116 |
| 孕妇心理对胎儿的影响 .....     | 116 |
| 烦躁心理需要巧妙调适 .....     | 117 |
| 让忧郁沮丧的心情烟消云散 .....   | 118 |
| 及时消除担心恐惧心理 .....     | 119 |
| 淡漠心理的起因与消除 .....     | 120 |
| 暴躁心理的危害与消除 .....     | 121 |
| 抛掉过分依赖的心理 .....      | 122 |
| 不作无科学依据的臆想猜测 .....   | 122 |
| 耐心是处理焦急心理的良方 .....   | 123 |
| 怀孕的美是一种脱俗美丽 .....    | 124 |
| 胎教的心态和方法要科学合理 .....  | 125 |
| 调适临产的紧张心态 .....      | 126 |
| 孕期的用药禁忌 .....        | 129 |
| 孕妇不宜药物 .....         | 129 |
| 抗菌药物对胎儿有哪些副作用 .....  | 131 |
| 孕期的日常保健 .....        | 135 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 科学处治孕期常出现的几种症状 .....      | 135 |
| 孕妇的自我监护 .....             | 136 |
| 孕期下肢水肿的处治方法 .....         | 138 |
| 孕妇静脉曲张的保健与防治 .....        | 140 |
| 孕后期脱肛、痔疮的防治 .....         | 141 |
| 孕后期霉菌性阴道炎的防治与保健 .....     | 142 |
| 孕期腰背痛的保健和防治 .....         | 142 |
| 孕妇防止拱背的方法 .....           | 143 |
| 孕后期的乳房保健 .....            | 144 |
| 孕期的心理健康调适 .....           | 145 |
| 怀孕第1~12周婴儿和母亲的变化 .....    | 149 |
| 怀孕第1~3周宝宝情况及特点 .....      | 149 |
| 胎宝宝发育的第4周变化情况 .....       | 151 |
| 怀孕第5周的胎宝宝发育情况 .....       | 152 |
| 怀孕第6周的胎宝宝发育 .....         | 154 |
| 怀孕第7周胎宝宝的发育状况 .....       | 155 |
| 怀孕第8周的胎宝宝发育 .....         | 158 |
| 怀孕第9周胎宝宝已经初具人形 .....      | 160 |
| 怀孕第10周:胎儿逐渐成形 .....       | 162 |
| 怀孕第11周时孕妇和宝宝情况 .....      | 163 |
| 怀孕第12周时孕妇和宝宝的情况 .....     | 164 |
| 孕妇怀孕第13~24周 .....         | 167 |
| 怀孕第13周的胎宝宝发育及孕妇情况 .....   | 167 |
| 怀孕第14周要做好孕期检查 .....       | 169 |
| 怀孕第15周的小宝宝会用“表情” .....    | 170 |
| 怀孕第16周宝宝及孕妈妈的情况 .....     | 171 |
| 怀孕第17周时宝宝已经学会喝水 .....     | 172 |
| 怀孕第18周时宝宝已经开始扭动和翻转 .....  | 174 |
| 怀孕第19周:宝宝在妈妈的肚子里动起来 ..... | 175 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 孕妈妈的生理变化 .....                 | 176 |
| 怀孕第 20 周: 宝宝已经能够形成记忆与思维 .....  | 176 |
| 怀孕第 21 周时可以开始胎教 .....          | 177 |
| 怀孕第 22 周时宝宝和孕妈妈的情况 .....       | 178 |
| 怀孕第 23 周孕妈妈要做好产前检查 .....       | 179 |
| 怀孕第 24 周: 宝宝的听觉功能已经相当完善 .....  | 180 |
| 妊娠的第 25 ~ 40 周 .....           | 182 |
| 妊娠的第三个阶段孕妇及胎儿特点综述 .....        | 182 |
| 怀孕第 25 周: 孕妈妈的腹部日益膨大 .....     | 183 |
| 怀孕第 26 周: 能听到宝宝的心跳 .....       | 184 |
| 怀孕第 27 周: 宝宝会眨眼了 .....         | 185 |
| 怀孕第 28 周: 孕妇能感觉到很明显的胎动 .....   | 187 |
| 怀孕第 29 周: 宝宝的各项感官更加敏感 .....    | 188 |
| 怀孕第 30 周: 胎儿能够做出有节奏的呼吸动作 ..... | 189 |
| 怀孕第 31 周: 宝宝的眼睛常常张开 .....      | 190 |
| 怀孕第 32 周: 小宝宝会做梦了 .....        | 192 |
| 怀孕第 33 周: 孕妇行卧起坐须当心 .....      | 193 |
| 怀孕第 34 周: 孕妇在肚皮外面能看到宝宝在动 ..... | 194 |
| 怀孕第 35 周: 胎儿各系统发育逐渐成熟 .....    | 195 |
| 怀孕第 36 周: 宝宝体重增加的重要时期 .....    | 196 |
| 怀孕第 37 周: 宝宝长出了浓密的头发 .....     | 198 |
| 怀孕第 38 周: 为宝宝出生做好各种准备 .....    | 199 |
| 怀孕第 39 周: 孕妈妈应练习分娩技巧 .....     | 200 |
| 怀孕第 40 周: 可爱宝宝的降生 .....        | 201 |

## 第三章 临产养护

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 产前准备 .....            | 204 |
| 产前检查包括哪几项内容 .....     | 204 |
| 产前的心理准备非常重要 .....     | 206 |
| 早产的原因有哪些 .....        | 208 |
| 早产有哪些危害 .....         | 209 |
| 产前应做好哪些准备 .....       | 210 |
| 分娩前应做好哪些物质准备 .....    | 210 |
| 预防早产的措施有哪些 .....      | 211 |
| 有哪些情况需要做产前遗传病诊断 ..... | 211 |
| 前次剖宫产下次是否还要剖宫产 .....  | 212 |
| 双胎容易发生哪些问题 .....      | 212 |
| 哪些待产情况需特殊处理 .....     | 213 |
| 哪些情况应该引产 .....        | 217 |
| 高龄初产孕妇产前必须检查 .....    | 219 |
| 产妇临盆入院忌过早或过晚 .....    | 220 |
| 怎样为新生儿布置房间 .....      | 221 |
| 新生儿居室的温度、湿度要求 .....   | 222 |
| 新生儿有必要拥有自己的小床吗 .....  | 223 |
| 怎样给新生儿准备包裹单 .....     | 224 |
| 怎样包裹让新生儿感到舒适 .....    | 225 |
| 用睡袋可以代替包裹单吗 .....     | 226 |
| 生产指导 .....            | 227 |
| 决定分娩的三个要素 .....       | 227 |
| 分娩的过程是怎样的 .....       | 228 |
| 轻松分娩的动作与秘诀 .....      | 234 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 分娩中的异常现象 .....       | 240 |
| 尽量避免做会阴切开术 .....     | 244 |
| 分娩的先兆是怎样的 .....      | 245 |
| 分娩时的助产动作是怎样的 .....   | 246 |
| 分娩时产妇的配合方法 .....     | 248 |
| 什么是胎头吸引术 .....       | 248 |
| 什么是产钳助产术 .....       | 249 |
| 剖腹产术是怎样的 .....       | 249 |
| 哪些产妇必须住院分娩 .....     | 254 |
| 宫颈口扩张期应该做的配合动作 ..... | 255 |
| 分娩的持续时间是多少 .....     | 256 |
| 正确认识分娩的痛苦 .....      | 257 |
| 什么是麻醉分娩 .....        | 258 |

## 第四章 产后母婴护理

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 产后护理 .....            | 261 |
| 产后尽早下床活动的好处 .....     | 261 |
| 积极预防产后感染 .....        | 262 |
| 产后检查的重要性 .....        | 263 |
| 产后的基础护理是怎样的 .....     | 264 |
| 会阴的护理 .....           | 265 |
| 乳房的护理 .....           | 266 |
| 产后精神心理的调节护理 .....     | 267 |
| 产妇月子里活动应注意什么 .....    | 268 |
| 产后经常出现的不适症状及其护理 ..... | 269 |
| 产后产妇应采取怎样的睡卧姿势 .....  | 270 |
| 产后应当什么时候开始避孕 .....    | 270 |
| 产后妇女阴道松弛的防治及护理 .....  | 271 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 外阴和阴道静脉曲张破裂 ..... | 272 |
| 新生儿的护理 .....      | 274 |
| 早产儿的护理 .....      | 274 |
| 新生儿的生理现象及护理 ..... | 276 |
| 新生儿脐带的脱落及护理 ..... | 279 |
| 新生儿洗澡的方法 .....    | 279 |
| 新生儿睡姿标准 .....     | 280 |
| 新生儿的空气浴和日光浴 ..... | 282 |
| 新生儿的科学抱法 .....    | 283 |
| 头颅血肿的新生儿护理 .....  | 286 |

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书



这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。  
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！  
权威·科学·专业·实用

# 妊娠期保健 与 产后护理

『科学孕育恢复美丽的宝典』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

妊娠期保健与产后护理 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6  
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 妊... II. 龚... III. 生活 - 知识  
IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

## 现代家庭健康生活

---

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

---

版权所有 违者必究

## 目 录

## 第一章 孕前须知

|                     |    |
|---------------------|----|
| 要懂一点遗传学 .....       | 14 |
| 染色体、基因、遗传 .....     | 14 |
| 遗传与遗传病 .....        | 15 |
| 遗传病有哪些 .....        | 16 |
| 做好婚前检查 .....        | 17 |
| 什么是遗传咨询 .....       | 19 |
| 必要时应做产前诊断 .....     | 21 |
| 生过患有遗传病的孩子怎么办 ..... | 22 |
| 怀孕测知及应对 .....       | 24 |
| 推算预产期 .....         | 25 |
| 初孕反应及对策 .....       | 26 |

## 第二章 孕期养护

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 孕妇孕期饮食须知 .....          | 31 |
| 妊娠高血压综合征的孕妇如何科学饮食 ..... | 31 |
| 孕妇对维生素和叶酸的需求 .....      | 32 |
| 孕妇加强营养的意义 .....         | 33 |
| 如何预防孕期营养性贫血 .....       | 34 |
| 妊娠中期怎样调节饮食有利于优生 .....   | 34 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 孕妇如何迅速补充必需的营养 .....         | 35 |
| 孕妇为什么需增加含铁的食物 .....         | 36 |
| 孕期营养补充关乎产后孕妇的身体恢复 .....     | 37 |
| 孕妇营养供给是为产后哺乳做准备 .....       | 37 |
| 孕妇对蛋白质的要求 .....             | 38 |
| 妇需要补充多少铁 .....              | 39 |
| 孕妇怎样补钙 .....                | 40 |
| 微量元素对孕妇的重要作用 .....          | 41 |
| 孕妇如何科学吃酸性食物 .....           | 42 |
| 孕妇应如何控制糖的摄入量 .....          | 43 |
| 孕妇要特别注意补充哪些维生素 .....        | 43 |
| 孕妇缺乏维生素都有哪些表现,如何预防 .....    | 45 |
| 孕妇如何健康饮水和选择水饮料 .....        | 45 |
| 孕产妇生理特点和营养要求 .....          | 46 |
| 孕妇要多食用鸡蛋 .....              | 48 |
| 孕妇宜多吃芽苗菜 .....              | 49 |
| 孕妇宜多吃各种豆类食品 .....           | 49 |
| 妊娠晚期宜吃有利于优生的食物 .....        | 50 |
| 妊娠早期每日膳食宜规划好 .....          | 51 |
| 孕早期孕妇厌油腻时宜吃核桃、芝麻 .....      | 51 |
| 孕妇宜食用加碘盐 .....              | 52 |
| 对孕妇更有益的健康食物 .....           | 52 |
| 冬春季孕妇宜多吃蔬菜 .....            | 54 |
| 吃红糖对孕妇健康有益 .....            | 55 |
| 孕妇孕期饮食禁忌 .....              | 57 |
| 孕妇要避免油腻与刺激性的食物 .....        | 57 |
| 孕妇不宜生食及过度加工的食物 .....        | 57 |
| 孕妇不宜饮酒 .....                | 58 |
| 孕妇不宜饮用茶、咖啡、可乐等含咖啡因的饮料 ..... | 58 |