



随书赠送
CD

Yunmama Baojian
Quanzhidao

孕妈妈保健 全知道

岳然/编著



指导专家 / 黄醒华

首都医科大学北京妇产医院 主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



孕妈妈保健全知道

Yunmama Baojian Quanzhidao

岳然/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP) 数据

孕妈妈保健全知道 / 岳然编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5101-2010-7

I. ①孕… II. ①岳… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第219656号

孕妈妈保健全知道

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 沈阳美程在线印刷有限公司

开 本 820毫米×1400毫米 1/24

印 张 10

字 数 300千

版 次 2013年10月第1版

印 次 2013年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-2010-7

定 价 39.80元 (赠送CD)

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

总编室电话 (010) 83519392

发行部电话 (010) 83534662

传 真 (010) 83515922

地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



Part 1

孕1月 忐忑不安的孕一月

饮食营养, 全面均衡

- 002 本月准妈妈重点补充什么营养素
- 002 准妈妈每日需要摄入多少食物
- 003 孕期早餐该如何科学安排
- 003 牛奶和酸奶哪个更补钙
- 004 吃什么可以让宝宝皮肤更好
- 004 怎样搭配食物能提高营养价值
- 005 怎样确保孕期饮食卫生

日常护理, 细心到位

- 006 怎样判断自己是否怀孕了
- 007 使用早孕试纸时, 需要注意哪些问题
- 007 孕早期可以进行性生活吗
- 007 哪些准妈妈必须谨慎性生活
- 008 怎样打造安全舒适的家居环境
- 008 怎样营造一个好的睡眠环境
- 009 睡前做哪些准备有助睡眠
- 010 怀孕了还可以饲养宠物吗
- 011 怎样避免家用电器的辐射
- 011 怎样选择最适用的防护服
- 012 准妈妈可以使用普通蚊香吗
- 012 怎样推算预产期
- 013 怀孕日记应该写什么内容

疾病防护, 安心孕期

- 014 整个孕期要进行多少次产检
- 014 产检时医生一般会问哪些问题
- 015 产检一般会检查哪些项目
- 016 去医院验孕需要注意哪些问题
- 017 准妈妈该怎样预防感冒
- 017 孕早期感冒了怎么办

科学胎教, 贵在坚持

- 018 胎教应从什么时候开始
- 018 进行了胎教的宝宝有哪些特点
- 019 每天什么时候进行胎教最好
- 019 准妈妈情绪调节站
- 020 心情不好时, 多和朋友聊聊天
- 020 孕早期的情绪调节建议

完美准爸爸须知

- 021 准爸爸要主动承担家务
- 021 让准妈妈吃得营养又科学





Part 2 孕2月 食之无味的孕二月

饮食营养方案

- 024 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 024 孕吐期准妈妈应如何保证营养
- 025 爱吃酸味食物的准妈妈要注意什么
- 026 准妈妈可以吃辣味食物吗
- 026 抑制孕吐的维生素B₆该怎么补
- 027 孕吐期间需要补充营养素制剂吗
- 027 准妈妈需要喝孕妇奶粉吗
- 027 孕妇奶粉能和牛奶一起喝吗
- 028 孕期喝茶有哪些宜忌
- 028 孕吐准妈妈吃水果需要注意哪些问题
- 029 厌食油腻的准妈妈怎样补充脂肪
- 029 吃什么可以让胎宝宝发质更好

日常护理, 细心到位

- 030 如何缓解早晨起床后的恶心想
- 030 如何减轻孕吐的症状
- 031 孕妈妈完美大全

036 怎么消除准妈妈口腔中的怪味

037 孕期运动好处多

041 孕期洗澡要注意什么事项

041 准妈妈孕期该如何护理头发

疾病防护, 安心孕期

042 去医院建档时需要做好哪些准备

043 怎样预防流产

043 孕早期要注意哪些危险信号

科学胎教, 贵在坚持

044 每天跟胎宝宝一起听会儿音乐

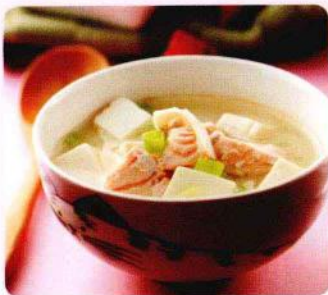
044 情绪胎教怎么做

045 情绪胎教的注意事项

完美准爸爸须知

045 要处理好性生活方面的矛盾

045 注意经常给居室开窗换气





Part 3 孕3月 全面检查的孕三月

饮食营养方案

- 048 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 048 哪些食物易导致流产
- 049 准妈妈能吃冰镇食物吗
- 049 准妈妈吃鸡蛋需要注意什么
- 049 准妈妈吃姜、蒜都有哪些讲究

日常护理, 细心到位

- 050 孕期该如何护理私密处
- 051 家中不宜摆放哪些花草植株
- 052 准妈妈如何健康使用手机
- 052 准妈妈如何选择合适的胸罩
- 053 准妈妈如何选择合适的内裤
- 053 准妈妈怎样应对皮肤过敏
- 054 什么是凯格尔运动
- 054 怎样进行凯格尔运动
- 054 每天应练习几次凯格尔运动

疾病防护, 安心孕期

- 055 当孕孕期牙疾
- 057 准妈妈出现哪些症状时须及时就诊

科学胎教, 贵在坚持

- 058 准妈妈爱漂亮, 胎宝宝更开心
- 058 胎教过程中最不适合做的4件事

- 059 抚摸胎教怎么做
- 060 抚摸胎教的注意事项

完美准爸爸须知

- 061 充当准妈妈最好的倾诉对象
- 061 给准妈妈一个拥抱
- 061 陪准妈妈一起学习孕产知识

孕早期营养菜

- 062 乳蛋饼
- 063 鸡汤馄饨/烤番茄牛腿肉
- 064 酸菜炒牛肉/酸甜猪肝
- 065 鸡汁粥/姜丝牛肉
- 066 黄金山药条/蒜香排骨
- 067 山药芝麻粥





Part 4

孕4月
小腹渐隆的孕四月

饮食营养方案

- 070 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 070 孕中期每日饮食如何安排
- 071 孕期适合吃什么坚果
- 071 吃什么可以让宝宝长得更高
- 072 哪些食物可以淡化妊娠斑

日常护理, 细心到位

- 073 孕期瑜伽好舒服
- 080 10大辣妈穿衣术
- 083 孕中期进行性生活要注意哪些问题
- 083 准妈妈每天睡多久合适
- 084 准妈妈可以慢跑吗
- 084 7种正确姿势远离孕期身体伤害
- 086 孕期的哪个阶段最适合游泳
- 086 准妈妈去游泳应注意哪些问题

疾病防护, 安心孕期

- 087 孕中期定期检查及项目
- 087 特殊产检: 畸形儿检查
- 088 特殊产检: 胎儿镜检查
- 088 如何预防滴虫性阴道炎
- 089 如何自己在家测量宫底高



科学胎教, 贵在坚持

- 090 胎宝宝可以“看到”准妈妈的微笑
- 090 语言胎教怎么做
- 091 怎样提高胎教的成效
- 091 不要让胎教干扰了胎宝宝的睡眠

完美准爸爸须知

- 092 性生活时以准妈妈的安全和舒适为准
- 093 帮准妈妈做按摩
- 093 送份小礼物给准妈妈





Part 5 孕5月 初感胎动的孕五月

饮食营养方案

- 096 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 096 从本月开始全面补钙
- 097 怎样判断自己是不是缺钙
- 097 准妈妈补钙需要注意哪些问题

日常护理, 细心到位

- 098 孕妈妈多汗怎么办
- 098 孕期应如何护理乳房
- 099 怎么纠正乳头内陷
- 099 双胞胎的怀孕与生产须知
- 101 怎样计算胎动
- 101 胎动有规律吗

疾病防护, 安心孕期

- 102 本月产检的注意事项
- 102 特殊产检: 唐氏综合征筛查
- 103 特殊产检: 羊膜腔穿刺
- 103 妊娠合并子宫肌瘤有什么危险

科学胎教, 贵在坚持

- 104 准爸妈吵架也会影响胎宝宝吗
- 104 胎教时间: 一起来玩“踢肚游戏”吧
- 104 学会自己选择胎教音乐

完美准爸爸须知

- 105 毫不吝惜地赞美准妈妈
- 105 听听准妈妈的心声



Part 6 孕6月 胃口大开的孕六月

饮食营养方案

- 108 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 109 准妈妈常吃红枣有哪些好处
- 110 怎样判断自己是否贫血
- 110 准妈妈服用补铁剂要注意什么

- 111 水肿准妈妈如何进行饮食调理
- 112 患糖尿病的准妈妈该怎么吃
- 113 血压高的准妈妈该怎么吃





日常护理, 细心到位

- 114 教您轻松挑选孕妇鞋
- 117 准妈妈节假日里需要注意哪些问题
- 117 准妈妈该如何制订旅行计划

疾病防护, 安心孕期

- 118 本月产检注意事项
- 118 特殊产检: 高层次超声波检查
- 119 怎样防治妊娠高血压综合征

科学胎教, 贵在坚持

- 120 带胎宝宝一起感受美好的大自然
- 120 胎宝宝最爱听绘声绘色的精彩故事

完美准爸爸须知

- 121 享受性生活代偿的乐趣
- 121 帮助准妈妈洗头发



Part 7

孕7月 孕味十足的孕七月

饮食营养方案

- 124 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 125 胎宝宝大脑发育需要哪些营养素
- 126 不爱吃鱼的准妈妈应注意补充什么营养
- 126 不爱吃蔬菜的准妈妈应注意补充什么营养
- 127 太瘦的准妈妈该怎么进补
- 127 过胖的准妈妈孕期该怎么吃
- 128 如何防止营养过剩生出巨大儿
- 129 准妈妈可以常吃火锅吗

日常护理, 细心到位

- 130 呵护好准妈妈双足

- 133 孕期晒太阳需要注意哪些问题
- 133 指甲可以反映身体的健康状况吗
- 134 孕中期宫缩怎么办
- 134 练习拉梅兹分娩呼吸法可减轻分娩的疼痛吗
- 134 什么时候练习拉梅兹分娩呼吸法较好
- 135 拉梅兹分娩呼吸法如何练习

疾病防护, 安心孕期

- 136 本月产检注意事项
- 136 特殊产检: 妊娠糖尿病检查
- 137 特殊产检: 贫血检查
- 137 如何防治妊娠糖尿病
- 137 糖妈妈的日常起居要注意哪些问题



138 怎样缓解孕期胃灼热

138 怎样预防早产

科学胎教, 贵在坚持

139 想象胎教: 发挥想象的神奇力量

140 光照胎教和语言胎教可同时进行

完美准爸爸须知

141 给准妈妈换一张宽大舒适的床

141 准妈妈身体不适, 准爸爸帮忙按摩



Part 8 孕8月 胎动频繁的孕八月

孕中期营养菜

142 奶油烤鳕鱼

143 燕麦海鲜粥/什锦炒饭

144 鸡蛋蒸肉饼/茄汁炖牛腱汤

145 红烧菠萝鸡腿



饮食营养方案

148 本月准妈妈应重点补充什么营养素

148 孕晚期的营养原则有哪些

149 准妈妈上火怎么办

149 维生素C可降低分娩危险吗

150 胃胀气、消化不良的准妈妈该怎么吃

日常护理, 细心到位

151 孕晚期还能进行性生活吗

151 胎位不正怎么办

152 远离孕期便秘

153 孕晚期阴道分泌物增多正常吗

153 选用医用弹力袜有什么讲究

154 孕后期采取什么样的睡姿既轻松又安全

疾病防护, 安心孕期

155 本月产检注意事项

155 特殊产检: 尿蛋白检查

155 防治孕期哮喘

156 肾盂肾炎不能忽视

156 再做一次超声波进行器官构造扫描

156 怎样消除腿部浮肿





科学胎教, 贵在坚持

- 157 绘画、剪纸也是美学胎教
- 157 边听好听的乐曲边跟胎宝宝聊天
- 158 抚摸胎教: 激发胎宝宝的运动积极性

完美准爸爸须知

- 159 在节日里让准妈妈做好日常保健
- 159 先生如何帮怀孕太太准备饮食
- 159 若太太出现胃口差的情形, 先生该如何准备呢
- 159 怀孕时有些饮料必须忌口, 是否有其他替代饮品



Part 9

孕9月, 满心期待的孕九月

饮食营养方案

- 162 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 162 准妈妈可以多吃些粗粮来通便吗
- 163 为什么豆类与豆制品是准妈妈的好食物
- 163 准妈妈夏天可以喝绿豆汤吗
- 163 准妈妈可以常吃奶油蛋糕吗
- 164 准妈妈可以常吃烧烤吗
- 164 油炸食品对准妈妈有什么危害

日常护理, 细心到位

- 165 孕后期怎样预防胎膜早破
- 165 准妈妈的骨盆大小跟分娩难易度有关吗
- 166 临产前准妈妈要做哪些准备
- 167 准妈妈的待产包里需要放哪些东西
- 167 胎头什么时间开始入盆, 会有什么感觉
- 168 孕晚期为何总感觉心慌气短
- 168 自然分娩需要多长时间
- 168 怎样解决尿频、尿失禁的烦恼



169 孕晚期适合做哪些运动

169 怎样才能避免会阴侧切

170 乳腺增生会不会影响产后哺乳

170 怎样布置完美婴儿房

173 防治羊水异常

173 病态水肿的准妈妈应警惕子痫

科学胎教, 贵在坚持

174 贵在坚持, 胎教需要持续进行

174 语言胎教: 定时给胎宝宝讲故事

完美准爸爸须知

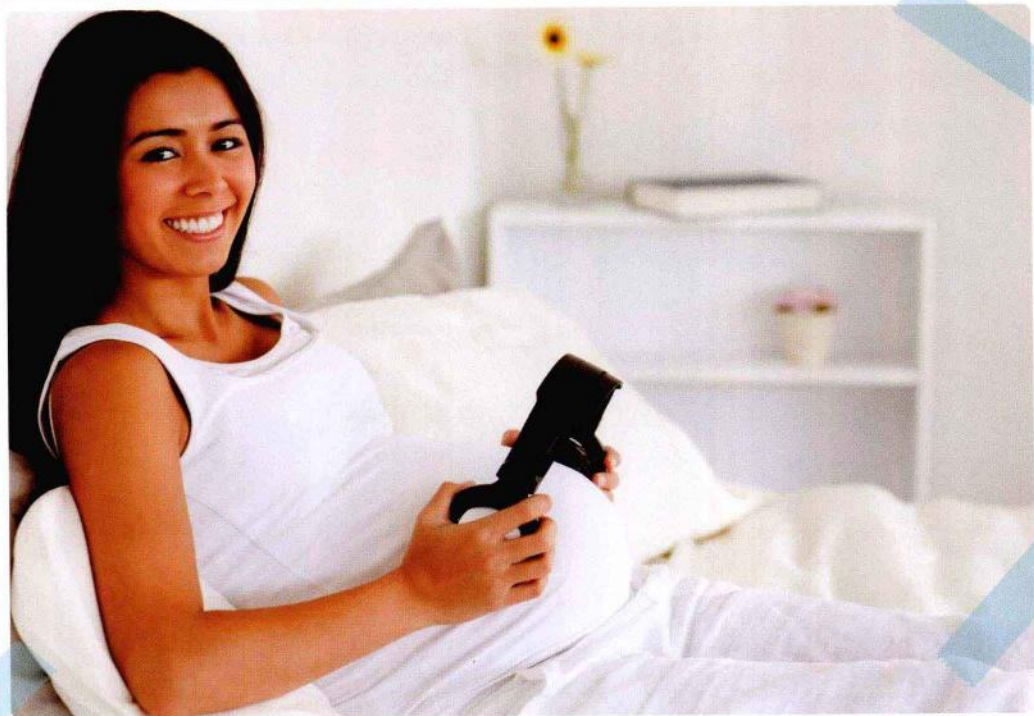
175 给准妈妈加倍的关怀和爱护

疾病防护, 安心孕期

171 本月产检注意事项

171 特殊产检: 阴道分泌物涂片检查

172 特殊产检: 血红蛋白检查





Part 10

孕10月
瓜熟蒂落的孕十月

饮食营养方案

- 178 本月准妈妈应重点补充什么营养素
- 178 准妈妈临产前应该怎么吃
- 179 自然分娩前吃什么能养足体力
- 179 剖宫产需要注意哪些饮食问题
- 179 巧克力是产前好帮手
- 180 准妈妈可以吃黄芪炖鸡吗

日常护理, 细心到位

- 180 胎宝宝脐带绕颈怎么办
- 181 脐带脱垂有什么危害
- 181 如何区分产前真假阵痛
- 182 有什么方法可以减轻阵痛吗
- 183 怎样判断异常宫缩
- 183 如何防止外力导致的异常宫缩
- 184 临产前有什么信号
- 185 分娩最重要的三要素是什么
- 185 顺产会让胯部变宽吗

疾病防护, 安心孕产

- 186 本月每周一次产检
- 186 特殊产检: 超声波检查
- 186 有特殊情况的准妈妈要提前入院

- 187 准妈妈应怎样避免难产的发生
- 187 预产期过了胎宝宝还不出生怎么办

科学胎教, 贵在坚持

- 188 借助胎教消除对分娩的恐惧

完美准爸爸须知

- 189 准妈妈急产时准爸爸不要惊慌
- 189 做个想事儿周到的完美准爸爸

孕晚期营养菜

- 190 南瓜红薯粥
- 191 香蕉土豆泥/胡萝卜苹果汁
- 192 番茄羊肉炖饭/三色元宝
- 193 香蕉蛋糕





Part 11 分娩 成功晋级幸福新妈妈

分娩常识预先知

- 196 自然分娩有什么好处和缺点
- 197 什么是无痛分娩
- 197 哪些准妈妈不宜采用无痛分娩
- 198 什么是导乐式分娩
- 198 什么情况下须选择剖宫产
- 199 剖宫产有哪些风险

分娩进行时

- 200 分娩期间准爸爸需要做些什么
- 201 如何避免宫缩乏力
- 201 剖宫产时准妈妈应该怎样配合
- 202 哪些姿势可以帮助准妈妈缓解产痛

分娩顺利完成

- 203 自然分娩的妈妈如何按摩子宫
- 203 自然分娩的“产后第一餐”吃点儿什么好
- 204 自然分娩后的护理注意事项
- 205 剖宫产后妈妈要注意哪些问题



Part 12 产后 第1月

饮食营养方案

- 208 月子里的饮食原则
- 209 月子进补也要因人而异
- 210 月子期间不宜食用的食物有哪些
- 210 怎样缓解产后口渴
- 211 怎样正确喝生化汤
- 211 坐月子期间可以吃水果吗
- 211 产后喝催奶汤有什么讲究
- 212 月子里的汤太油腻，不想吃，怎么办
- 212 产后喝红糖水要注意什么
- 212 产后吃什么可以催奶
- 213 老母鸡汤是催奶的还是回奶的
- 214 吃什么东西可以让产后伤口恢复更快

- 214 吃什么食物可以帮助尽早排出产后恶露

日常护理，细心到位

- 215 怎样观察恶露
- 216 产后大、小便需要注意什么事项
- 216 会阴侧切后如何护理
- 217 如何预防会阴伤口感染
- 217 妈妈产后痛怎么办
- 218 产后下床眩晕怎么办
- 218 剖宫产妈妈要少用止痛药物
- 219 剖宫产妈妈何时可以开始运动
- 220 月子期间妈妈可以洗澡、洗头吗
- 221 怎样哺乳不易使乳房变形

222 附录 胎儿发育与孕妈妈身体变化



Part I

孕1月



忐忑不安的孕一月



饮食营养，全面均衡

本月准妈妈重点补充什么营养素

★ 本月重点补充营养素——叶酸

补充叶酸可以防止贫血、早产，防止胎宝宝畸形，这对妊娠早期尤为重要，因为早期正是胎宝宝神经器官发育的关键时期。准妈妈应继续按照孕前的指导，坚持口服叶酸片来保证每日所需的叶酸。

此外，还要注意多吃富含叶酸的食物，如深绿色蔬菜(苋菜、菠菜、油菜等)；动物的肝脏(鸡肝、猪肝、牛肝等)；谷类食物(全麦面粉、大麦、米糠、小麦胚芽、糙米等)；豆类、坚果类食品(黄豆、绿豆、豆制品、花生、核桃、腰果等)以及新鲜水果(枣、柑橘、橙子、草莓等)。



准妈妈每日需要摄入多少食物

一般女性每日的热量摄入为2100千卡，孕早期准妈妈保持这些摄入量即可；到孕中期，准妈妈每日所需热量为2300千卡，孕后期准妈妈的热量摄入为每日2600千卡。

从以上的营养学数据可以看出，怀孕后，准妈妈每日所需热量并没有增加太多，所以，没必要大吃大喝。准妈妈每日所需的各类食物总量，可以参考下表：

主食(米、面)	300~500克
蔬菜	500~800克
瘦肉、鱼、虾	200~250克
豆类食品	100~200克
鲜奶	250克左右
水果	200~250克
鸡蛋	1~2个

要保证准妈妈每天都摄入足够的营养，就必须做到均衡膳食，即全面提供符合卫生要求、营养全面、配比合理的膳食标准和膳食配方。我们的身体在完成各种代谢活动时，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、各种维生素、矿物质，还需要纤维素等40多种营养素。没有任何一种食品具备这么多的营养素。所以，准妈妈每天的饮食结构要全面、合理。

同时，准妈妈要少吃油炸食品、高热量食品、含糖分高的食品等，这些食物不仅没有营养，热量还很高，容易导致肥胖，对胎宝宝的健康也不利。





孕期早餐该如何科学安排

准妈妈在孕期一定要吃早餐，而且要保证早餐的质量。早餐还应该吃温的、热的食物，以保护胃气。

准妈妈的早餐应该丰富一点，简单的早餐，比如一个鸡蛋、一杯牛奶加麦片，再来点新鲜水果，以保证维生素和其他营养的需要。在合理的早餐营养结构中三大产热营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物的产热值的比例应该在12:25:60。早餐的搭配也应该荤素兼顾、丰富多样。

肠胃不太好的准妈妈，应多吃点热稀饭、热燕麦片、热奶、热豆花、热面汤等热食，起到温胃、养胃的作用。尤其是寒冷的冬季，这点特别重要。

准妈妈需要改掉早餐吃油条的习惯，因为炸油条使用的明矾含有铝，铝可通过胎盘侵入胎宝宝大脑，影响胎宝宝智力发育。



贴心小贴士

本月末，有些准妈妈会有晨起恶心的症状，这与空腹有一定关系，可以早晨醒来先吃一些含蛋白质、碳水化合物的食物，如温牛奶加苏打饼干，再去洗漱，就会缓解症状。

牛奶和酸奶哪个更补钙

两者补钙效果都不错，建议准妈妈将牛奶和酸奶交替着喝。乳糖不耐受的准妈妈，则可以选择酸奶代替牛奶来补钙。

有些人认为准妈妈不能喝酸奶，只能喝牛奶。其实不然，只要不是妊娠反应过大的准妈妈，两者交替着喝补钙效果更好。

牛奶本身含钙丰富，且容易被机体吸收，因此，准妈妈最好每天喝250~500毫升牛奶，以满足孕期对钙需求量的增加。而酸奶是鲜奶经过乳酸菌发酵制成的，在营养价值上不仅和鲜牛奶一样，还有抑制腐败菌繁殖、减少其在肠道中产生毒素的作用。

一般来说，饮用酸奶最佳的时间段是饭后30分钟到2个小时之间。通常状况下，人的胃液的pH值在1~3之间；空腹时，胃液为酸性，pH值在2以下，不适合酸奶中活性乳酸菌的生长。饭后2小时左右，人的胃液被稀释，pH值会上升到3~5，这时喝酸奶，最有利于吸收酸奶中的营养。

从补钙的角度说，晚上喝酸奶好处更多。因为零时至凌晨，人体血钙含量最低，有利于食物中钙的吸收。同时，这一时间段中人体内影响钙吸收的因素也较少。



贴心小贴士

无论是喝牛奶，还是喝酸奶，准妈妈要切记，千万不要贪喝，要适可而止。

