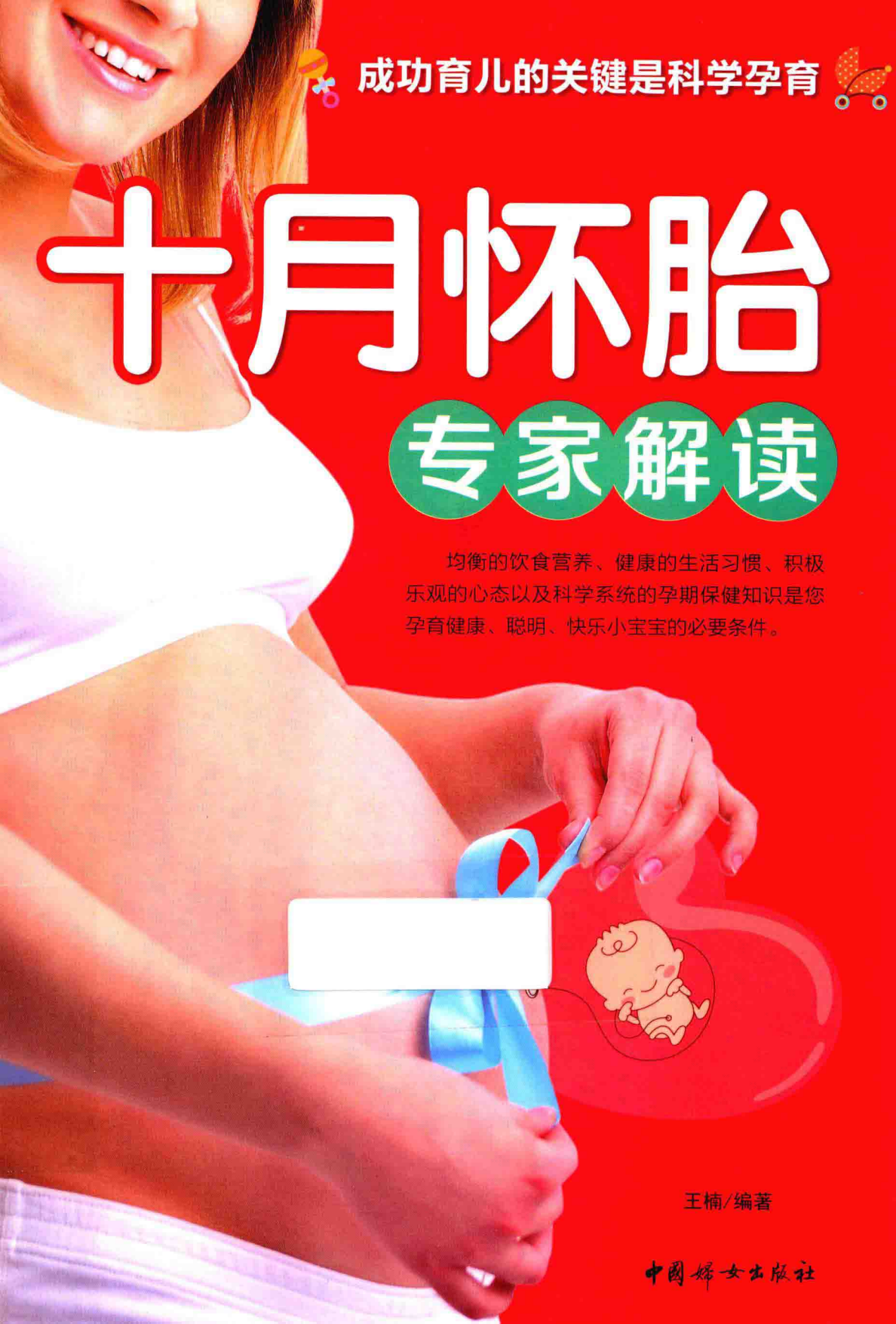




成功育儿的关键是科学孕育

十月怀胎

专家解读

均衡的饮食营养、健康的生活习惯、积极乐观的心态以及科学系统的孕期保健知识是您孕育健康、聪明、快乐小宝宝的必要条件。



王楠/编著

中国妇女出版社

成功育儿的关键是科学孕育



十月怀胎

专家解读



王楠/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

十月怀胎专家解读 / 王楠编著. — 北京 : 中国妇女出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5127-1167-9

I. ①十… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225197 号

作 者: 王 楠 编著

责任编辑: 王晓晨

封面设计: 小 渔

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

(010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18

字 数: 272 千字

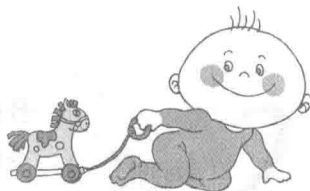
版 次: 2016 年 2 月第 1 版

印 次: 2016 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1167-9

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 Contents

Part 1

孕前优生保健

第1章

了解受孕知识

- 什么是精子和卵子 / 002
- 如何才能成功受孕 / 002
- 怎样预测女性排卵期 / 003
- 决定生男生女的因素有哪些 / 004
- 为什么有的孕妇会怀双胞胎 / 004
- 什么情况下易出现双胎或多胎妊娠 / 005
- 为何会发生宫外孕 / 005
- 造成女性不孕的因素有哪些 / 005
- 女性不孕应做哪些检查 / 006
- 男性不育的原因有哪些 / 006
- 什么是人工受孕 / 007
- 人工受孕的成功概率有多大 / 007

第2章

储备充足营养

- 孕前补充营养对胎儿早期发育十分重要 / 008
- 哪些食物有助于增加精子数量、提高精子质量 / 008
- 哪些食物有利于排毒 / 009
- 为什么女性孕前要补充蛋白质 / 009
- 为什么女性孕前要补钙 / 010
- 女性孕前为何要补铁 / 010
- 女性孕前为何要补锌 / 011
- 女性孕前为何要补充叶酸 / 011
- 为什么女性孕前要补充维生素 / 012
- 男性缺乏维生素 A 对生育有何影响 / 012
- 男性缺锌对生育有哪些影响 / 012
- 男性缺乏微量元素对生育有什么危害 / 013
- 孕前饮食有哪些禁忌 / 013

第3章

调整生活习惯

- 孕妇心态与优生之间有何关系 / 014
- 如何消除对怀孕的恐惧心理 / 014
- 哪些性生活问题会影响成功受孕 / 015
- 月经期注意事项 / 015
- 男性饮酒对优生有何影响 / 016
- 女性戒酒多长时间后可以怀孕 / 017
- 女性戒烟多长时间后可以怀孕 / 017
- 男性为何要小心汽车废气 / 017
- 准备生育的男性为何慎洗桑拿浴 / 018
- 为什么准备生育的男性不宜穿紧身牛仔褲 / 018
- 久骑赛车会影响男性生育吗 / 018
- 为何孕前不宜住新居 / 018
- 男女双方为何需在孕前提高身体素质 / 019

第4章

做好防病治病措施

- 决定怀孕后有必要先体检吗 / 019
- 为什么要进行遗传病咨询 / 019
- 在什么情况下需要进行遗传检查 / 020
- 为什么近亲不宜结婚 / 020

什么情况下会产生畸形儿 / 021

怎样避免产生畸形儿 / 021

患心脏病的女性怀孕会有哪些危害 / 022

癌症患者为何不宜怀孕 / 022

精神病是否会遗传 / 022

癫痫病患者可以生育吗 / 022

患高血压病的女性可否怀孕 / 023

患肺结核的女性怀孕会对胎儿有哪些危害 / 023

患尖锐湿疣的女性为何不宜怀孕 / 024

患肾炎的女性能怀孕吗 / 024

患附件炎的女性在何种情况下可以怀孕 / 025

糖尿病对女性妊娠及胎儿有何影响 / 025

患哮喘的女性能怀孕吗 / 025

为什么患甲亢的女性怀孕很危险 / 026

患系统性红斑狼疮的女性为何不宜怀孕 / 026

为什么男性应防腮腺炎 / 027

女性孕前是否应该注射风疹疫苗 / 027

第5章

优生与最佳受孕

生物钟与优生之间有哪些关系 / 028

为什么女性性高潮时受孕有利于优生
/ 028

性格与遗传之间的关系是怎样的 / 029
造成孩子智力低下的非遗传因素有哪些 / 029

女性的最佳生育年龄是多大 / 029

什么时候是最佳受孕时机 / 030

在蜜月旅行中受孕有何不利因素 / 030

使用杀精剂避孕的女性何时可以怀孕
/ 031

使用短效口服避孕药的女性何时可以
怀孕 / 031

为何婚后不宜立即受孕 / 031

使用宫内节育器的女性何时可以怀孕
/ 032



Part 2

孕期优生保健

第1章

保证均衡营养

孕期的营养原则

孕早期(1~3个月)

孕早期饮食原则有哪些 / 035

怀孕第1个月饮食应注意什么 / 036

怀孕第2个月饮食应注意什么 / 036

怀孕第3个月饮食应注意什么 / 037

孕妇每天应喝多少水 / 037

孕妇为何不宜饮用碳酸饮料 / 038

孕妇能饮浓茶吗 / 038

哪些茶适合孕妇喝 / 038

孕妇为何爱吃酸性食物 / 039

为什么孕妇应该多吃鱼 / 039

孕妇吃鱼应注意什么 / 040

为什么孕妇不宜吃甲鱼、螃蟹 / 040

孕妇多喝牛奶好处多 / 040

孕妇每天宜喝1杯豆浆 / 041

孕妇为什么要多吃大豆食品 / 041

为什么孕早期应多吃核桃、芝麻 / 042
孕妇多吃玉米有哪些好处 / 042
孕妇为何宜多吃红薯 / 043
孕妇宜少吃精米、精面吗 / 043
孕早期多吃动物肝脏的危害 / 043
为何孕妇吃鸡蛋宜适量 / 044
为什么孕妇不宜多吃油条 / 044
孕妇为何不宜多吃桂圆 / 044
孕期吃水果的注意事项 / 045
孕期有哪些水果不能吃 / 045
为什么不能用水果代替蔬菜 / 045
为何孕妇补充鱼肝油要适量 / 046
为何孕妇切忌过分依赖方便食品 / 046
怎样利用饮食改善孕早期的恶心、呕吐症状 / 046
为何说“孕妇早餐要吃好” / 047
孕妇为何不宜多吃晚餐 / 047
孕妇食用过敏性食物有哪些危害 / 047
孕妇怎样预防食物过敏 / 048
心脏病患者孕期饮食要求 / 048
为什么孕妇不可以节食 / 048
孕妇偏食有何危害 / 049
孕妇为何不宜吃刺激性食物 / 049
孕妇不宜食用热性香料 / 049
为什么孕妇口味偏重对胎儿不利 / 049
孕妇为何不宜多服滋补药品 / 050

孕中期（4 ~ 7个月）

妊娠中期的营养原则 / 051
怀孕第4个月的饮食营养 / 051
怀孕第5个月的饮食营养 / 052
怀孕第6个月的饮食营养 / 052
怀孕第7个月的饮食营养 / 053
因何多吃坚果有益于胎儿补脑 / 053
为什么孕妇宜多吃花生 / 054
孕妇吃生姜有何讲究 / 054
孕妇为何不宜过多吃肉 / 054
孕妇适量吃黄鳝有何好处 / 055
为何孕妇不宜吃火锅涮肉 / 055
孕妇多吃苹果有哪些好处 / 055
孕妇为何宜多吃鲤鱼 / 056
孕妇喝酸奶有什么好处 / 056
孕妇为何宜多吃秋梨 / 057
为什么孕妇吃柿子应适可而止 / 057
孕妇吃柑橘有哪些好处 / 058
为何孕妇过多食用菠菜对胎儿发育不利 / 058
孕妇食用土豆应注意哪些问题 / 059
孕妇为何不宜大量吃海带 / 059
孕妇食用黑木耳应注意哪些问题 / 059
孕妇为什么不宜多吃冷饮 / 060
为何孕妇摄入糖要适量 / 060
为何孕妇不宜喝糯米甜酒 / 060

孕妇吃得越多越好吗 / 061

骨头汤有利于补钙吗 / 061

孕妇应如何补锌 / 061

孕妇为何要补碘 / 062

孕妇为何要摄入适量的铜 / 062

哪些食物富含维生素 A / 063

维生素 B₂ 在孕期的作用及食物来源
/ 063

维生素 B₁₂ 在孕期的作用及食物来源
/ 064

维生素 C 在孕期的作用及食物来源
/ 064

维生素 E 在孕期的作用及食物来源
/ 064

妊娠期出现腹胀、腹泻的饮食原则
/ 065

孕晚期 (8 ~ 10 个月)

孕晚期的营养饮食原则 / 065

怀孕第 8 个月的饮食营养注意事项 / 066

怀孕第 9 个月的饮食营养注意事项 / 066

怀孕第 10 个月的饮食营养注意事项
/ 067

盛夏时节孕妇宜吃什么 / 067

为何孕晚期要注意摄食富含维生素 K
的食物 / 068

孕妇服用人参需要注意什么 / 068

怎样通过饮食防治妊娠高血压疾病
/ 068

妊娠期糖尿病患者的饮食要求 / 069

哪些食物有利于孕妇通便 / 069

第 2 章 做好生活保健

孕期生活要点

孕早期 (1 ~ 3 个月)

怀孕第 1 个月母体的变化 / 070

怀孕第 1 个月胎儿的生长发育情况
/ 071

怀孕第 1 个月孕妇应注意的问题 / 071

怀孕第 2 个月母体的变化 / 072

怀孕第 2 个月胎儿的生长发育情况
/ 073

怀孕第 2 个月孕妇应注意的问题 / 073

怀孕第 3 个月母体的变化 / 074

怀孕第 3 个月胎儿的生长发育情况
/ 074

怀孕第 3 个月孕妇应注意的问题 / 075

什么是早孕反应 / 075

怎样克服早孕反应 / 076

能否用药物控制孕吐 / 077

妊娠期孕妇怎样保养皮肤 / 077
孕妇去美容院美容的注意事项 / 077
孕妇能涂指甲油吗 / 078
孕妇能涂口红吗 / 079
孕妇怎样保护好头发 / 079
孕早期孕妇如何选择睡姿 / 079
为何孕妇不宜用电热毯 / 079
孕妇如何正确洗澡 / 080
孕妇如何防止静电 / 080
为什么孕妇不宜养猫 / 080
为何孕妇应尽量避免噪声危害 / 081
为什么孕妇不宜去拥挤的场所 / 082
孕妇为何不适合戴隐形眼镜 / 082
孕妇开车要注意哪些事项 / 082
孕妇不宜从事哪些类型的工作 / 083
孕早期为何不宜进行性生活 / 083
孕期性生活可能导致哪些问题 / 084
什么情况下应禁止性生活 / 084

孕中期(4~7个月)

怀孕第4个月母体的变化 / 084
怀孕第4个月胎儿的生长发育情况 / 085
怀孕第4个月孕妇应注意的问题 / 085
怀孕第4个月孕妇应该做的准备 / 085
怀孕第5个月母体的变化 / 086

怀孕第5个月胎儿的生长发育情况 / 086
怀孕第5个月孕妇应该做的准备 / 087
怀孕第6个月母体的变化 / 087
怀孕第6个月胎儿的大脑发育情况 / 087
怀孕第6个月胎儿的听觉发育 / 088
怀孕第6个月胎儿的思维发育 / 088
怀孕第6个月孕妇应注意的问题 / 088
怀孕第6个月孕妇应该做的准备 / 089
怀孕第6个月孕妇夏季应注意的事项 / 089
怀孕第6个月孕妇冬季应注意的事项 / 090
怀孕第7个月母体的变化 / 091
怀孕第7个月胎儿的生长发育情况 / 091
怀孕第7个月胎儿的味觉发育情况 / 091
怀孕第7个月胎儿在子宫内的姿势 / 091
怀孕第7个月孕妇应注意的问题 / 092
怀孕第7个月孕妇应该做的准备 / 092
孕妇能否穿三角内裤 / 092
孕妇为何不宜穿紧身衣裤 / 092
孕妇怎样选择适合的鞋 / 093
孕妇怎样选择适宜的卧具 / 093

孕妇不宜睡软床 / 094
孕妇如何选择床上用品 / 094
孕妇做饭时应注意的问题 / 094
孕妇洗衣服应注意的问题 / 095
孕妇午睡有什么好处 / 095
孕中期孕妇如何选择睡姿 / 095
孕妇为何不宜长时间看电视 / 096
为什么孕妇不宜长时间使用电扇和空调 / 096
为什么孕妇应避免坐浴 / 096
孕妇清洁外阴的注意事项 / 097
孕期为何要控制好室内温度 / 097
孕中期孕妇如何安排性生活 / 097
孕妇丧失性欲是否正常 / 098
孕期性欲亢奋是怎么回事 / 098

孕晚期 (8 ~ 10 个月)

怀孕第 8 个月母体的变化 / 098
怀孕第 8 个月胎儿的生长发育情况 / 099
怀孕第 8 个月孕妇应注意的问题 / 099
怀孕第 9 个月母体的变化 / 099
怀孕第 9 个月胎儿的生长发育情况 / 100
怀孕第 9 个月孕妇应注意的问题 / 100
怀孕第 9 个月孕妇应该做的准备 / 100
怀孕第 10 个月母体的变化 / 101

怀孕第 10 个月胎儿的生长发育情况 / 101
怀孕第 10 个月孕妇应注意的问题 / 101
为什么妊娠晚期孕妇不宜过早“全休” / 101
俗语“七活八不活”有道理吗 / 102
孕晚期性生活什么姿势最安全 / 102
为何临产期严禁性生活 / 103

第 3 章

做好身体保健

孕早期 (1 ~ 3 个月)

孕妇如何缓解疲劳与嗜睡 / 104
为什么孕妇易发生晕厥 / 105
孕妇怎样应对乳房不适 / 105
孕早期孕妇如何保护乳房 / 105
孕妇如何对待头疼与失眠 / 106
孕妇仍有月经怎么办 / 106
孕妇皮肤发痒是怎么回事 / 107
孕妇为何会出现尿频现象 / 107
孕妇腹痛怎么办 / 107
引起孕妇阴道流血的原因 / 108
孕妇接触了致畸物质怎么办 / 108
孕妇常见的牙周问题 / 109

孕妇能进行牙齿治疗吗 / 109

孕早期孕妇如何预防流产 / 110

孕妇出现流产先兆怎么办 / 110

为什么孕妇不宜盲目保胎 / 110

孕中期（4～7个月）

孕妇为何应坚持适宜的家务劳动 / 111

孕妇适当运动有什么好处 / 111

经常散步对孕妇有何好处 / 112

孕妇散步应注意哪些事项 / 112

孕妇为何不宜在马路上散步 / 113

为什么孕妇游泳利于顺产 / 113

孕妇游泳应注意哪些问题 / 113

孕妇如何通过运动增加产道弹性 / 114

孕妇怎样做妊娠体操 / 114

孕中期孕妇怎样养护乳房 / 115

孕妇长“蝴蝶斑”是怎么回事 / 116

为什么孕妇皮肤上会出现妊娠纹 / 116



孕妇为什么多汗 / 116

孕妇怎样避免腿抽筋 / 117

孕妇背痛怎么办 / 117

孕妇如何防治胃灼热 / 118

为何孕妇会出现静脉曲张 / 118

如何缓解孕期静脉曲张 / 118

为何孕妇缺乏活动易滞产 / 119

孕晚期（8～10个月）

孕晚期孕妇应做哪些保健 / 119

孕妇为何会心慌气促 / 120

孕妇胸口有烧灼感是胃炎吗 / 120

孕妇胃痛怎么办 / 121

为什么孕妇易患腰椎间盘突出症 / 121

孕妇为什么总爱做梦 / 121

孕妇手指麻木无力是正常现象吗 / 122

臆想锻炼法的主要步骤 / 122

第4章

做好心理保健

孕妇心理对胎儿的影响 / 123

孕妇为何要排除恐惧心理 / 124

孕妇为何爱发脾气 / 124

孕妇发怒有什么危害 / 125

孕妇驱散抑郁悲观情绪的方法 / 125

怎样调节孕妇的消极情绪 / 126

孕妇总怀疑胎儿异常怎么办 / 127

孕妇如何在孕期舒心工作 / 127

孕妇紧张为何能导致自身免疫力下降 / 128

分娩前孕妇的心理变化 / 128

全身松弛法有哪些步骤 / 129

精神松弛法有哪些步骤 / 129

第5章

疾病防治

孕妇应怎样选择药物 / 130

孕妇常规用药原则 / 131

中药对胎儿没有影响吗 / 131

对胎儿有害的药物有哪些 / 132

药物为何能导致胎儿畸形 / 133

孕妇打预防针要注意什么 / 134

为何孕妇不能多服用维生素 B₆ / 134

准爸爸用药对胎儿有影响吗 / 135

孕妇为何不宜使用利尿剂 / 135

孕早期 (1 ~ 3 个月)

孕妇如何防治感冒 / 136

孕妇如何防治发热 / 136

孕妇如何防治痔疮 / 137

孕妇如何治疗消化系统溃疡 / 138

孕妇患甲状腺功能亢进有何影响 / 138

孕妇怎样应对妊娠期哮喘 / 139

孕妇应该如何预防和面对哮喘 / 139

孕妇患心脏病应注意什么 / 139

孕妇可以做心脏手术吗 / 140

孕妇如何防治低钾血症 / 140

子宫肌瘤对孕妇及胎儿有何影响 / 141

孕妇怎么防治尖锐湿疣 / 141

孕妇为什么会发生贫血 / 142

孕妇发生病理性贫血的主要原因 / 142

孕妇怎样防治贫血 / 142

孕妇患腮腺炎有哪些危害 / 143

孕妇感染水痘有何影响 / 143

孕妇患风疹还能继续妊娠吗 / 144

孕妇如何预防风疹 / 144

孕妇患结核病怎么办 / 144

孕中期 (4 ~ 7 个月)

孕妇为何会患急性胰腺炎 / 145

孕妇患急性胰腺炎怎么办 / 146

妊娠黄疸是怎么回事 / 146

孕妇如何预防肾结石 / 146

孕妇预防肾结石应注意的事项 / 147

孕妇如何防治腹泻 / 147

孕妇如何预防尿路感染 / 148

孕妇如何防治衣原体感染 / 148

妊娠期疱疹的表现与防治 / 149

宫颈糜烂对孕妇有何危害 / 149
孕妇妊娠期患宫颈癌怎么办 / 150
孕妇妊娠中晚期患急性肝炎怎么办 / 150
如何预防胎儿佝偻病 / 150
孕妇如何防治滴虫性阴道炎 / 151
孕妇如何防治真菌性阴道炎 / 151
妊娠合并阴部湿疹有哪些症状 / 152
怎样治疗和预防妊娠合并阴部湿疹 / 152
孕妇为何会出现水肿 / 153
孕妇如何防治水肿 / 153
妊娠期阑尾炎有什么特点 / 154
怎样治疗妊娠期阑尾炎 / 154
高血压孕妇需要注意哪些问题 / 154
高血压孕妇可以继续妊娠吗 / 155
什么是先兆子痫 / 156
怎样预防先兆子痫、子痫 / 156
孕妇怎样治疗鼻炎 / 156
孕妇如何防治牙龈肿胀与出血 / 157
孕妇如何防治鼻出血 / 157

孕晚期 (8 ~ 10 个月)

孕晚期孕妇出现呼吸困难 / 158
孕妇怎样防治骨盆痛 / 158
什么是妊娠期糖尿病 / 158
怎样治疗妊娠期糖尿病 / 159
孕妇患糖尿病对胎儿有何影响 / 159

患糖尿病的孕妇可以自然分娩吗 / 160
患糖尿病的孕妇在什么情况下应终止妊娠 / 160
哪些人易患妊娠期糖尿病 / 161
什么是妊娠高血压综合征 / 161
哪些人易患妊娠高血压综合征 / 161
妊娠高血压综合征有什么危害 / 162
孕妇如何防治妊娠高血压综合征 / 162
孕妇出现坐骨神经痛怎么办 / 163

第 6 章 孕期检查

孕期检查的重要性

孕早期 (1 ~ 3 个月)

何时开始孕期检查 / 163
X 线检查是否伤害胎儿 / 164
孕早期孕妇能做 B 超吗 / 164
孕妇何时做 B 超检查比较合适 / 164
孕妇能做 CT 检查吗 / 165
孕期共进行几次妇科检查 / 165
什么是甲胎蛋白检查 / 165
什么是羊水 / 166
羊水从何而来 / 166
羊水有什么作用 / 167
怎样知道羊水是多还是少 / 167

羊水浑浊是怎么回事 / 168
羊水过多有什么危害 / 168
羊水过少有什么危害 / 169
孕妇在什么情况下需做羊水穿刺检查 / 169
抽取羊水会影响胎儿发育吗 / 169

孕中期 (4 ~ 7 个月)

什么是胎盘 / 170
胎盘有什么作用 / 170
什么是胎盘功能不全 / 171
如何知道胎盘功能是否正常 / 172
为什么胎位会经常变化 / 173
什么是胎动 / 173
怎样计数胎动 / 173
什么是胎动异常 / 174
如何知道胎儿是否安全 / 174



如何知道胎儿是否发育正常 / 174
胎儿发育迟缓的原因 / 175
胎儿发育迟缓的危害 / 175
胎儿发育迟缓怎么办 / 176

孕晚期 (8 ~ 10 个月)

怎样计算预产期 / 176
孕妇何时检查血红蛋白 / 176
孕妇为何要定期进行尿常规检查 / 177
孕妇产前为什么要检查血型 / 177

第 7 章

胎教

胎教的基础知识

常见胎教形式

孕早期 (1 ~ 3 个月)

孕早期怎样进行胎教 / 180
您想象中的宝宝是什么样 / 180
胎儿的性格受哪些因素影响 / 181
为什么要给孕妇创造和谐的家庭气氛 / 181
哪些胎教有利于胎儿的性格成长 / 182
经常抚摸胎儿有哪些积极作用 / 182

孕中期(4~7个月)

怀孕第4个月怎样用“指画”进行胎教 / 183

怀孕第4个月怎样进行视觉胎教 / 183

怀孕第4个月怎样进行音乐胎教 / 184

怀孕第4个月怎样进行环境胎教 / 184

怀孕第4个月怎样进行体操胎教 / 185

怎样带胎儿认识大自然 / 185

怎样对胎儿进行音乐美学培养 / 186

孕妇应如何对胎儿进行美感熏陶 / 186

怀孕第5个月的胎教要点 / 186

怎样和胎儿做游戏 / 187

帮助胎儿运动有什么好处 / 187

怎样帮助胎儿运动 / 188

为什么要对胎儿进行音乐熏陶 / 188

音乐胎教有哪些种类 / 189

适合胎儿听的音乐有哪些 / 190

怎样进行抚摸胎教 / 190

准爸爸对胎教的积极作用有哪些 / 191

怀孕第5个月怎样进行胎教对话 / 191

怀孕第5个月怎样进行视觉胎教 / 191

怀孕第6个月的胎教要点 / 192

为什么要早给孩子起名字 / 193

孕妇与胎儿之间如何进行行为信息的传递 / 193

胎儿在子宫内怎样学习 / 194

怎样给胎儿讲故事 / 194

与胎儿对话有什么好处 / 195

古典音乐是否更适合胎教 / 195

为什么胎教音乐应选用固定的曲子 / 195

什么是胎教中的“哼唱谐振法” / 196

噪声如何影响胎教 / 196

孕晚期(8~10个月)

怀孕第8个月的胎教要点 / 197

如何运用腹式呼吸进行胎教 / 197

孕妇提高修养与胎教有什么关系 / 198

孕妇读书有什么益处 / 198

孕妇适合阅读哪类书刊 / 198

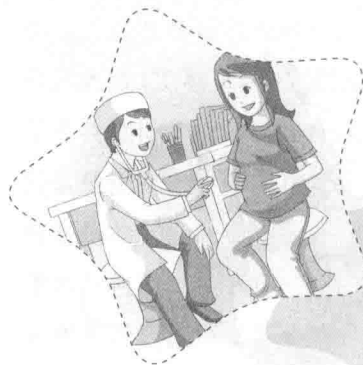
怎样培养胎儿的情趣 / 198

怎样对胎儿进行习惯培养 / 199

怎样对胎儿进行行为培养 / 199

怀孕第9个月的胎教要点 / 199

怀孕第10个月可以放弃胎教吗 / 200



Part 3

产后保健

第1章

正常分娩

- 分娩对孕妇有什么影响 / 202
- 临产前孕妇需要做好哪些准备 / 203
- 分娩前丈夫应该做好哪些准备 / 203
- 需给婴儿准备哪些物品 / 204
- 产妇在待产时应尽量避免紧张情绪 / 204
- 产妇怎样减轻紧张情绪 / 205
- 产妇怎样做好心理准备 / 205
- 临产前如何安排饮食 / 206
- 产妇宜何时住医院 / 206
- 孕妇临产前为何应排空大小便 / 207
- 产妇进入临产状态应注意什么 / 208
- 产妇到预产期就能分娩吗 / 209
- 孕妇临产分娩的征兆有哪些 / 209
- 分娩前见红是怎么回事 / 210
- 过了预产期仍无分娩征兆怎么办 / 210
- 为何大龄产妇初产应特别当心 / 211
- 产妇在夏季临产需要注意什么 / 211

什么是胎膜早破 / 212

产妇入院后需要做哪些检查 / 212

第一产程产妇需注意什么 / 212

第二产程产妇怎样与医生配合 / 213

第三产程产妇怎样与医生配合 / 214

分娩时正确的呼吸方法 / 214

分娩时产妇怎样运用产力 / 215

产妇如何运用辅助动作帮助分娩 / 215

产妇分娩时不宜大声喊叫 / 216

产妇在家中发生急产怎么办 / 216

产妇在去医院的路上发生急产怎么办 / 217

分娩后为什么要让新生儿大声啼哭 / 217

新生儿不会哭怎么办 / 217

新生儿出生后需要做哪些处理 / 218

第2章

产后营养保健

产后怎样补充营养 / 218

产妇的饮食原则是什么 / 219

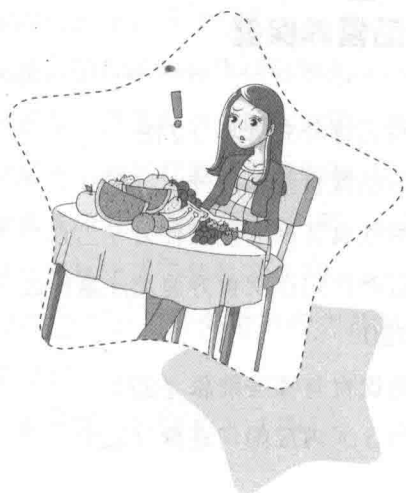
产后饮食营养应注意什么 / 220

剖宫产产妇在饮食方面要注意什么 / 220

产后饮食有哪些禁忌 / 221

产后3天内应如何进食 / 221

什么样的食谱适合产妇 / 222
产妇喝肉汤有什么讲究 / 223
产后吃什么蔬菜比较好 / 223
产后吃水果应注意什么 / 224
产妇适宜吃桂圆吗 / 224
产妇适宜吃山楂吗 / 224
产妇吃橘子有什么好处 / 225
产妇补铁宜吃哪些食物 / 225
产妇何时开始喝催乳汤 / 226
产妇乳汁不足时的饮食调理法 / 226
产妇应少吃太咸、太酸的食物 / 227
产妇为何不宜过量食用味精 / 227
产妇为什么忌补食人参 / 228
产妇吃小米有何好处 / 228
产妇为什么不宜喝茶 / 228
产后如何合理搭配食用红、白糖 / 229
产后贫血怎么办 / 229



产妇为何忌吃巧克力 / 230
产妇为何宜吃鲤鱼 / 230
产妇为何不宜多吃鸡蛋 / 230

第3章 产后生活起居

产妇如何注意产褥期卫生 / 231
为什么产后应及时排尿 / 231
坐月子时间多久为宜 / 232
产妇因何要避风寒 / 232
产妇怎样安排衣着 / 232
产妇为何不宜一直卧床 / 233
产后活动应注意什么 / 233
月子里产妇可以梳头吗 / 234
产妇怎样洗头、洗澡 / 234
产妇看电视应注意什么 / 235
产妇宜采用哪种睡卧姿势 / 235
产妇为何忌睡席梦思床 / 236
为什么产妇不宜躺着哺乳 / 236
产妇的居室应注意什么 / 236
产妇因何不宜过早劳动 / 237
产后何时开始避孕 / 237
产后避孕的方法有哪些 / 237
为何产妇应进行产后检查 / 238
产妇坐月子时如何防暑 / 239
产妇下床后为何容易头晕 / 239