



最专业的优孕指南

最贴心的孕期导读



健康孕产

1000问

JIANKANG YUNCHAN

1000WEN 赵天卫●主编

- 孕前准备
- 孕早期
- 孕中期
- 孕晚期
- 分娩
- 产后保健

六大版块

最权威的孕产
主任医师

全面为您解答



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



健康孕产

1000问

JIANKANG YUNCI
1000 WEN

赵天卫 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会

主 编 赵天卫

编 委 廖名迪 贺梦瑶 李玉栋

图书在版编目(CIP)数据

健康孕产 1000 问 / 赵天卫主编. -- 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5381-8371-9

I. ①健… II. ①赵… III. ①妊娠期-妇幼保健-问题解答②产褥期-妇幼保健-问题解答 IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 269578 号

如有图书质量问题, 请电话联系

湖南攀辰图书发行有限公司

地址: 长沙市车站北路 649 号通华天都 2 栋 12C025 室

邮编: 410000

网址: www.penqen.cn

电话: 0731-82276692 82276693

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 湖南新华精品印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 237mm

印 张: 26

字 数: 300 千字

出版时间: 2014 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 攀 辰

责任校对: 王玉宝

封面设计: 丁晓华

版式设计: 攀辰图书

书 号: ISBN 978-7-5381-8371-9

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



序言



孕育一个孩子已经不像过去那么简单，高科技的实现、互联网的普及颠覆了人们旧有的繁衍后代的观念。孕前准备是孕产过程的第一步，是预防医学；280天是一次孕育新生命的神圣旅程；分娩是女性的又一次重生。

孕产过程不只需要孕产妇认真对待，还需要家庭每一个成员付出努力，需要社会的关爱。告诉准备怀孕和已经怀孕的人们一些正确的孕育知识和正确的孕育观念是我们每一个妇产科医生和出版界同仁共同的责任。

胎儿在子宫内是一个不断成长的个体，每天都以飞快的速度在发育着，把人类几万年的繁衍过程浓缩在280天里。经过这既漫长又短暂的280天，受精卵逐渐从单细胞成长为有感情、有思维的孩子。每个孩子出生后相貌不同、性格各异，即使是一奶同胞也不会完全相同，这就是母亲在怀孕期间给予胎儿的营养不同、心情不同所带来的结果。

在这个发育的过程中，胎儿最先发育的是大脑。母亲在孕育过程中的喜怒哀乐、勤劳、善良与宽容，这些抽象的情感都是通过母亲的各种信息传递给胎儿，留存在胎儿发育的大脑中成为优秀品格的基础。

因此我告诫每一个希望孩子优秀的父亲和母亲，孕育胎儿是一个正常的生理过程，要过正常人的生活，母亲优秀，孩子才能优秀，我们才能因为有孩子而幸福。为了我们的孩子健康、智慧、美丽，每一个准妈妈都应该给胎儿最均衡的营养、最好的心情，时时关注腹中的胎儿，让胎儿身心健康地成长。

我们要用一颗平常心来对待孕妇和胎儿。我们所有的做法都是为了让孕妇宽心、舒心、放松，这对孕育宝宝是有好处的。拥有一颗平常心，这对孕育胎儿、对日常生活、对家庭和睦、对待人处事都是非常必要的。

本书通过通俗易懂的语言、生动活泼的漫画，向读者详细讲述了从孕前准备到产后保健的方方面面的知识。希望每对准备怀孕和已经怀孕的夫妻以及他们的家人通过本书学到正确的孕育方式和孕育理念。

编者

目录



第1章 孕前准备

了解孕育知识 023

- 什么是精子和卵子? 023
- 生命是如何开始的? 023
- 宝宝是如何孕育生长的? 024
- 什么时候最易受孕? 024
- 什么是危险期和安全期? 024
- 如何掌握受孕规律增加受孕几率? 025
- 如何自测排卵日期? 025

孕前居家生活 027

- 备孕爸妈在孕前调整好身体状态很重要吗? 027
- 为什么孕前要养成良好的生活习惯? 027
- 孕前要养成怎样的生活习惯? 027
- 不良作息习惯有哪些危害? 028
- 孕前要营造怎样的生活环境? 028
- 备孕爸爸孕前要注意哪些生活细节? 028
- 备孕妈妈孕前要注意哪些生活细节? 029
- 孕前为什么要将宠物寄养? 029

- 孕前可以入住新房吗? 030
- 备孕妈妈孕前化妆有哪些注意事项? 030
- 涂指甲油会不利于受孕吗? 030
- 防辐射为什么很重要? 030
- 孕前不宜接触哪些有辐射的电器? 030
- 备孕妈妈如何正确使用手机? 031
- 孕前要避免接触哪些有害物质? 031
- 备孕爸爸要规避哪些不良环境? 031
- 备孕妈妈要规避哪些不良环境? 031

孕前健康饮食 032

- 饮食影响生育能力吗? 032
- 孕前如何正确饮食? 032
- 孕前为什么要调整体重? 033
- 备孕妈妈如何调整体重? 033
- 备孕爸爸也要注意饮食吗? 033
- 孕前需要排毒吗? 034
- 孕前如何安全排毒? 034
- 备孕爸妈应在孕前多久开始加强营养? 034
- 备孕妈妈应在孕前多久开始补充叶酸? 034
- 孕前补充叶酸有何重要作用? 034
- 富含叶酸的食物有哪些? 035
- 如何正确补充叶酸? 035
- 备孕爸爸也要补充叶酸吗? 035

哪些食物可以抗辐射?	035
孕前为什么不宜食用棉籽油?	036
如何饮食可以提高女性受孕几率?	036
备孕妈妈孕前不宜过多食用哪些食物?	036
备孕爸爸在妻子怀孕前不宜过多食用哪些食物?	037
能提高精子质量的食物有哪些?	037
备孕妈妈孕前贫血有哪些危害?	038
备孕妈妈孕前贫血怎么办?	038
备孕妈妈孕前贫血如何食补?	038

孕前安全用药与疾病防治··· 040

备孕爸爸也要谨慎用药吗?	040
孕前如何安全用药?	040
哪些情况需暂缓怀孕?	041
新婚期或蜜月期适宜怀孕吗?	042
停服避孕药多久后适宜受孕?	042
备孕妈妈长期患病怎么办?	042
取出宫内节育器后可以立即怀孕吗?	042
早产或流产后多长时间宜再受孕?	043
宫外孕后多久适宜怀孕?	043
剖宫产后多久宜再受孕?	043
为何照过 X 光后不宜立即怀孕?	043
备孕妈妈孕前需要治疗的疾病有哪些?	043
备孕爸爸孕前应治疗的疾病有哪些?	045
患乙肝的女性适宜怀孕吗?	046
患先天性心脏病的女性适宜怀孕吗?	047
孕前患肺结核适宜怀孕吗?	047
风湿性心脏病患者适宜怀孕吗?	047
盆腔炎患者适宜怀孕吗?	048

宫颈炎会导致不孕吗?	048
甲亢患者怀孕会危及母婴健康吗?	049
甲低会影响怀孕吗?	049
高血压病患者适宜怀孕吗?	049
月经不调影响受孕吗?	050
如何预防月经不调?	050
月经不调如何调理?	050
患子宫肌瘤的女性孕前有哪些注意事项?	051
糖尿病患者适宜怀孕吗?	051
糖尿病患者怀孕有哪些注意事项?	051

孕前运动健身····· 052

孕前运动健身有益受孕吗?	052
孕前如何合理安排健身计划?	052
孕前健身要掌握哪些原则?	052
哪些健身方式有助于控制体重?	053
备孕爸爸如何正确运动?	053

孕前心理健康····· 054

孕前心理状况会影响受孕吗?	054
哪些不良心理会影响受孕?	054
孕前如何调适好心理状态?	055

遗传与优生····· 056

什么是遗传?	056
什么是遗传病?	056
孕前遗传和优生咨询为什么很重要?	057
如何进行遗传咨询?	057
哪些备孕爸妈必须做遗传咨询?	057

近亲结婚有哪些危害?	058
如何预防遗传病?	058
哪些遗传病患者不宜生育?	059
头胎人流为什么不利于优生?	060
哪些情况会引起胎儿畸形?	060
如何预防“缺陷宝宝”?	061
什么决定宝宝的性别?	061
“酸儿辣女”的说法可信吗?	062
最佳性生活频率是怎样的?	062
受孕的最佳时机是何时?	062
何种同房体位可以增加受孕几率?	063
孕前性生活为什么不宜使用阴道润滑剂?	063
年龄会影响精子质量吗?	063
如何提高精子质量?	063
女性不孕有哪些原因?	064
男性不育有哪些原因?	064

孕前检查 065

为什么要做孕前检查?	065
什么时候做孕前检查最好?	065
孕前检查有哪些注意事项?	065
孕前检查有哪些项目?	066
备孕爸爸也要做孕前检查吗?	067
备孕爸爸需要做哪些孕前检查?	068
高龄孕妇需要做哪些孕前检查?	068
为什么要做孕前口腔检查?	068
孕前多久做口腔检查?	069
孕前口腔检查有哪些项目?	070
孕前注射疫苗有哪些注意事项?	070

孕前应注射哪些疫苗, 什么时候注射最好?	071
----------------------------	-----

怀孕了吗? 073

怀孕有哪些征兆?	073
检测怀孕有哪些方法?	074
早孕自测呈阳性就能确认怀孕吗?	075
如何计算预产期?	075

第2章 孕早期

孕早期指南 077

孕1月宝宝发育情况是怎样的?	077
孕2月宝宝发育情况是怎样的?	077
孕3月宝宝发育情况是怎样的?	079
孕1月孕妈妈身体有哪些变化?	079
孕2月孕妈妈身体有哪些变化?	080
孕3月孕妈妈身体有哪些变化?	081
准爸爸孕早期应做好哪些事情?	081

孕早期怀孕策略 082

什么是早孕反应?	082
早孕反应需要治疗吗?	082
早孕反应会影响宝宝智力吗?	083
早孕反应如何治疗?	083
早孕反应如何预防?	084

早孕反应如何饮食?	084
孕妈妈如何缓解晨吐?	085
能够减轻呕吐的食物有哪些?	085
孕妈妈肚子疼是怎么回事?	086
孕妈妈为什么总感觉疲劳和嗜睡?	087
孕妈妈如何保持充足的睡眠?	087
孕妈妈如何缓解孕期疲倦?	087
孕妈妈为什么会尿频?	088
孕妈妈如何预防尿频?	089
孕妈妈小便疼痛是正常现象吗?	089
孕妈妈如何缓解乳房胀痛?	089
孕妈妈便秘对胎儿有影响吗?	089
孕妈妈如何预防便秘?	090
孕妈妈流鼻血怎么办?	090
孕妈妈头晕、头痛是正常现象吗?	090
孕妈妈如何缓解孕期头晕、头痛?	090

孕早期居家生活 091

孕早期居家生活有哪些注意事项?	091
孕早期能过性生活吗?	091
孕早期哪些情况需要杜绝性生活?	092
孕妈妈可以化妆吗?	092
哪些化妆品孕妈妈不宜使用?	092
妊娠纹和妊娠斑是如何产生的?	093
孕期就要预防妊娠斑吗?	093
孕期如何减少妊娠纹?	093
孕妈妈着装有哪些讲究?	093
孕妈妈为什么要注意防热?	094
孕早期需要特别注意睡姿吗?	094
孕妈妈要注意做好哪些个人护理?	094

孕妈妈如何预防尿道感染?	094
孕妈妈为什么要慎用洗涤用品?	095
孕妈妈要警惕物理辐射吗?	095
孕妈妈看电视有危害吗?	095
孕妈妈要避免使用空调吗?	095
怀孕期间可以粉刷房间吗?	096
孕妈妈外出有哪些注意事项?	096
孕早期适宜旅行吗?	097
孕妈妈可以开车吗?	097

孕早期健康饮食 098

孕早期饮食有哪些原则?	098
孕妈妈如何避免营养过剩?	099
孕妈妈需要喝孕妇奶粉吗?	099
孕早期必需营养素有哪些?	099
孕早期必需营养素有何重要作用?	100
孕早期必需营养素的主要食物来源有哪些?	101
孕早期哪些食物最好不要食用?	102
适合孕早期食用的食物有哪些?	102
孕妈妈不宜多食用哪些水果?	102
孕妈妈最好不要食用哪些水果?	103
孕妈妈为什么不宜食用罐头食品?	103
孕妈妈可以食用冷饮吗?	103
孕妈妈可以食用巧克力吗?	103
孕妈妈为什么不宜多食用猪肝?	103
孕妈妈食用热性香料有哪些危害?	104
孕妈妈食用油条好吗?	104
孕妈妈食用过敏食物有哪些危害?	104
孕妈妈如何预防食物过敏?	104

哪些食物容易导致宝宝畸形?	105
孕妈妈如何正确饮水?	106
孕妈妈可以饮茶吗?	106
孕妈妈可以喝果汁饮料吗?	107
孕妈妈不宜喝哪些饮品?	107
孕妈妈最易忽视哪些营养素?	107
孕早期没食欲怎样开胃又营养?	108
孕妈妈喝牛奶有哪些好处?	108

孕早期安全用药与疾病防治 ... 109

孕早期可以用药吗?	109
孕妈妈服用中草药是否比西药安全? ...	109
孕妈妈不宜服用哪些中草药?	110
哪些药物可能导致胎儿畸形?	111
感染哪些病毒会导致胎儿畸形?	112
孕妈妈感冒对胎儿有影响吗?	113
孕妈妈感冒怎么办?	113
孕妈妈如何预防感冒?	113
孕妈妈感冒可以用药吗?	114
孕妈妈治疗感冒如何避免用药?	114
孕妈妈感冒如何饮食?	115
孕妈妈感冒出现哪些情况必须去医院就诊?	115
孕妈妈发烧对宝宝有影响吗?	115
孕妈妈发烧怎么办?	115
孕妈妈如何预防发烧?	116
孕妈妈可以用清凉油吗?	116
孕妈妈能用驱虫药和泻药吗?	116
孕早期阴道出血会流产吗?	117
孕早期阴道出血有哪些原因?	117

孕早期阴道出血怎么办?	118
孕早期常见疾病有哪些?	119
什么是自然流产?	119
如何预防自然流产?	119
自然流产后多久可以再怀孕?	120
自然流产后有哪些注意事项?	120
自然流产后再怀孕怎样保胎?	120
什么是宫外孕?	121
如何判断是否发生宫外孕?	121
如何预防宫外孕?	121
哪些人易发生宫外孕?	122
宫外孕如何防治?	122
宫外孕有哪些注意事项?	122
宫外孕治愈后,下次怀孕要注意哪些情况?	123
什么是葡萄胎?	123
葡萄胎有哪些症状?	123
葡萄胎如何预防?	123
葡萄胎如何治疗?	124
葡萄胎定期复查为什么很重要?	124
妊娠合并卵巢囊肿有哪些危害?	124
什么是胎儿停止发育?	124
胎儿停止发育有哪些原因?	125
胎儿停止发育后多久可以再次怀孕?	125
什么是先天性风疹综合征?	126
先天性风疹综合征有何危害?	126
先天性风疹综合征如何治疗?	126
先天性风疹综合征如何预防?	126

孕早期运动健身..... 127

- 孕早期适当运动有益吗? 127
- 孕早期适宜做哪些运动? 127
- 孕妈妈做孕妇体操有哪些好处? 127
- 孕妈妈做孕妇体操有哪些注意事项? ... 128
- 孕早期可以做哪些孕妇体操? 128

孕早期心理健康..... 129

- 为什么孕期心理健康很重要? 129
- 孕妈妈应保持怎样的心态? 129
- 孕妈妈焦虑会给胎儿带来不良影响吗? 129
- 孕妈妈如何应对焦虑情绪? 130
- 孕妈妈紧张会使自身免疫力下降吗? ... 130
- 孕早期如何走出产前抑郁症? 130
- 孕妈妈如何摆脱忧虑情绪? 131
- 孕吐如何心理治疗? 131
- 孕妈妈如何自我调整心态? 132
- 准爸爸在孕期中可以起到哪些重要作用? 133

孕早期产前检查..... 134

- 孕妈妈为什么要重视孕早期产前检查? 134
- 第一次产前检查什么时候进行? 134
- 第一次产前检查孕妈妈需要做好哪些准备工作? 136
- 孕妈妈需要间隔多久进行一次产前检查? ... 137

- 如何充分利用产前检查时间? 137
- 按时产前检查有何重要作用? 138
- 产前检查常规项目有哪些? 138
- 孕早期化验及特殊检查项目有哪些? 139
- 哪些情况应及时去医院检查? 143
- 怀多胞胎要做哪些产前检查? 144
- 怀双胞胎需要做羊水穿刺或绒毛活检吗? 144
- 哪些情况下要做B超检查? 144
- 孕早期能做X光检查吗? 144
- 孕妈妈可以做CT检查吗? 145
- 高龄孕妇孕早期应做哪些检查? 145
- 什么是围产保健? 146
- 围产保健有何重要作用? 146
- 何时开始围产保健? 146

孕早期胎教..... 148

- 孕1月胎教重点是什么? 148
- 孕2月胎教重点是什么? 148
- 孕3月胎教重点是什么? 148
- 孕早期孕妈妈可以做哪些胎教? 149
- 孕早期如何进行胎教? 149
- 如何对宝宝进行适当的物理刺激? 150
- 噪音会对宝宝造成不良影响吗? 150
- 如何为宝宝提供一个健康的居住环境? 150

第3章 孕中期

孕中期指南 152

孕4月宝宝发育情况是怎样的?	152
孕5月宝宝发育情况是怎样的?	152
孕6月宝宝发育情况是怎样的?	153
孕7月宝宝发育情况是怎样的?	153
孕4月孕妈妈身体有哪些变化?	154
孕5月孕妈妈身体有哪些变化?	154
孕6月孕妈妈身体有哪些变化?	155
孕7月孕妈妈身体有哪些变化?	156
准妈妈孕中期应做好哪些事情?	157

孕中期怀孕策略 158

什么是胎动?	158
胎动的方式是怎样的?	158
孕中期胎动反应有什么特征?	159
孕中期如何监测胎动?	159
孕妈妈如何感觉胎动?	160
胎动过少怎么办?	161
胎动过频怎么办?	161
如何辨别胎动和妊娠期腹痛?	161
胎盘有哪些功能?	162
什么是脐带?	162
脐带有哪些作用?	162
什么是羊水?	163

羊水有何重要作用?	163
孕中期早破水的原因有哪些?	163
孕中期早破水有何表现?	164
如何预防孕中期早破水?	164
孕中期为什么容易贫血?	164
孕期贫血有哪些症状?	164
孕期贫血如何巧应对?	165
孕妈妈为什么会出现孕期水肿?	165
孕妈妈孕期水肿怎么办?	166
孕妈妈为什么会腿部痉挛?	166
孕妈妈如何预防和缓解腿部痉挛?	167
孕妈妈白带增多、外阴瘙痒怎么办? ...	167
孕妈妈腹泻怎么办?	167
孕妈妈如何预防便秘?	167
孕妈妈为什么会发生坐骨神经痛?	168
孕妈妈需要每周测一次体重吗?	168

孕中期居家生活 169

孕中期可以过性生活吗?	169
孕中期性生活有哪些注意事项?	169
孕中期采用何种睡姿最好?	169
孕期乳房护理应该从什么时候开始? ...	170
为什么要做孕期乳房护理?	170
怎样做好孕中期乳房护理?	170
怀孕期间孕妈妈如何自检乳房疾病?	171
孕妈妈着装有哪些注意事项?	171
孕妈妈如何选择适合的胸罩?	171
孕妈妈如何选择孕妇装?	172
孕妈妈如何选择鞋?	172

孕妈妈如何正确洗脸?	173
孕期皮肤有哪些变化?	173
孕期如何护理皮肤?	174
哪些孕妈妈容易长妊娠纹?	174
孕妈妈如何预防妊娠纹?	174
妊娠斑可以消除吗?	175
孕妈妈洗澡有何讲究?	175
孕妈妈睡床有何要求?	176
孕妈妈久坐有何危害?	176
晒日光浴会危害孕妈妈的健康吗?	176
孕妈妈可以使用电热毯吗?	176
孕妈妈使用电扇和空调需要注意哪些问题?	176
孕妈妈室内可以摆放花草吗?	177
孕妈妈夏季如何保健?	177
孕妈妈冬季如何保健?	178

孕中期健康饮食..... 179

孕中期饮食重点是什么?	179
孕中期应遵循怎样的饮食原则?	179
孕妈妈营养过剩有哪些危害?	179
孕妈妈营养不良有哪些危害?	180
孕妈妈节食有哪些危害?	180
孕中期需要补充哪些营养物质?	181
孕中期应补充哪些维生素?	181
孕中期如何正确补充微量元素?	181
孕妈妈缺钙有哪些危害?	181
孕妈妈缺钙有哪些症状?	182
孕妈妈补钙越多越好吗?	183
孕妈妈如何巧补钙?	183

孕中期补钙有哪些注意事项?	183
哪些食物会影响钙质的吸收?	184
孕期补钙要遵循哪些原则?	184
孕妈妈缺碘有哪些危害?	185
孕妈妈如何补碘?	185
孕妈妈缺锌有哪些危害?	185
孕妈妈如何补锌?	185
孕妈妈如何补铁?	186
孕中期如何饮食促进胎儿大脑发育?	186
孕妈妈食用坚果可以补脑吗?	187
适合孕中期食用的食物有哪些?	187
孕妈妈出现水肿需要忌盐吗?	187
孕妈妈为何要少食用动物肝脏?	188
孕妈妈可以服用人参吗?	188
孕妈妈需要食用补药吗?	188
孕妈妈为什么不宜多服温热补品?	188
糖尿病患者如何安排饮食?	189

孕中期安全用药与疾病防治... 190

孕期为什么容易出现口腔问题?	190
孕期可以做牙齿治疗吗?	190
孕妈妈常见的牙周问题有哪些?	190
拔牙后有哪些注意事项?	191
什么是母婴血型不合?	191
如何防治 ABO 溶血?	191
如何防治 Rh 血型不合?	192
什么是妊娠期高血压综合征?	192
妊娠期高血压综合征有哪些症状?	192
哪些人易患妊娠期高血压综合征?	192

患妊娠期高血压综合征的孕妈妈有哪些注意事项?	193
如何预防妊娠期高血压综合征?	193
哪些孕妈妈易患妊娠期糖尿病?	194
患妊娠期糖尿病的孕妈妈有哪些注意事项?	194
如何预防妊娠期糖尿病?	194
什么是孕期阴道炎?	195
孕妈妈为什么会患孕期阴道炎?	195
孕期阴道炎有哪些症状?	195
如何预防孕期阴道炎?	196
孕妈妈如何应对孕期“瘙痒”症?	196
什么是妊娠期肝内胆汁淤积症?	196
妊娠期肝内胆汁淤积症有何症状?	196

孕中期运动健身 197

孕中期可以做哪些运动?	197
孕中期游泳有哪些好处?	197
孕中期运动有哪些注意事项?	197
孕妈妈如何强健腹背肌?	197
孕妈妈如何强健骨盆和腰肌?	198
孕妈妈如何增加产道肌肉弹性?	198
做孕妇体操时如何避免腰痛?	198
孕中期可以练习哪些孕妇体操?	199

孕中期心理健康 201

孕中期易出现哪些心理问题?	201
孕妈妈不良情绪会给宝宝带来哪些影响?	202
孕妈妈如何疏导不良情绪?	202

孕妈妈什么时候容易陷入忧郁症?	203
忧郁症严重的表现有哪些?	203
孕妈妈如何保持快乐的情绪?	204
孕妈妈为什么容易出现急躁情绪?	204
缓解孕期焦虑有哪些小窍门?	205

孕中期产前检查 206

孕中期做好围产保健和筛查有何重要作用?	206
孕中期做B超对胎儿有害吗?	206
孕中期应做哪些产前检查?	207
孕中期需要做哪些特殊检查?	207
哪些孕妈妈必须做产前诊断?	208
妊娠期糖尿病有哪些危害?	209
哪些孕妈妈必须做糖尿病筛查?	209
做糖尿病筛查前有哪些注意事项?	209
患妊娠期糖尿病怎么办?	209
孕妈妈出现哪些情况应及时检查?	210

孕中期胎教 211

孕4月胎教重点是什么?	211
孕5月胎教重点是什么?	211
孕6月胎教重点是什么?	212
孕7月胎教重点是什么?	212
准爸爸参与胎教很重要吗?	213
什么时候给宝宝取乳名最好?	213
准爸妈与宝宝交流有哪些好处?	213
与宝宝对话有哪些原则?	213
如何训练宝宝的听力?	214
孕妈妈如何读画书给宝宝听?	214

如何对宝宝进行音乐胎教?	215
适合胎教的音乐有哪些?	216
孕妈妈如何唱歌给宝宝听?	216
如何开启宝宝的语言天赋?	216
如何对宝宝进行视觉胎教?	217
如何对宝宝进行触觉教育?	217
如何对宝宝进行美感胎教?	217
色彩环境如何促进宝宝的发育?	218
如何启动腹中宝宝的多种感觉?	218
什么时候不宜轻拍腹中宝宝?	218
什么是抚摸胎教?	219
如何进行抚摸胎教, 抚摸胎教有何好处?	219
哪些孕妈妈不宜进行抚摸胎教?	219

第4章 孕晚期

孕晚期指南..... 221

孕8月宝宝发育情况是怎样的?	221
孕9月宝宝发育情况是怎样的?	222
孕10月宝宝发育情况是怎样的?	223
孕8月孕妈妈身体有哪些变化?	224
孕9月孕妈妈身体有哪些变化?	224
孕10月孕妈妈身体有哪些变化?	224
准妈妈孕晚期应做好哪些事情?	225

孕晚期怀孕策略..... 226

什么时候决定分娩方式?	226
孕晚期胎动情况是怎样的?	226
临产前胎动有哪些变化?	226
孕妈妈如何正确数胎动?	227
孕晚期是容易早产的时期吗?	227
孕晚期需预防哪些不适?	227
孕妈妈身体水肿怎么办?	228
孕妈妈胃灼热怎么办?	228
静脉曲张可以缓解吗?	229
孕妈妈手脚发麻怎么办?	229
孕妈妈腿部痉挛怎么办?	229
孕妈妈腰背酸痛怎么办?	230
孕妈妈后背发麻是正常现象吗?	230
孕妈妈呼吸困难是正常现象吗?	231
孕妈妈失眠怎么办?	231
孕妈妈如何保证优质的睡眠?	232
孕妈妈做恶梦会影响胎儿吗?	232
孕妈妈尿频怎么办?	233
孕晚期坐骨神经痛怎么办?	233
如何鉴别孕晚期腹痛?	233
什么是破水?	234
什么是见红?	234
见红有哪些表现?	234
见红后孕妈妈多久开始阵痛?	234
孕妈妈见红有哪些注意事项?	235
孕妈妈见红怎么办?	235
什么是宫缩?	235
宫缩有何表现?	235

宫缩有何作用?	236
开始宫缩时应注意哪些可能出现的问题?	236
宫缩时怎么办?	236
宫缩乏力怎么办?	237
什么是胎位?	237
胎位有何重要性?	237
臀位能顺产吗?	238
如何矫正胎位异常?	238

孕晚期居家生活..... 239

孕晚期可以过性生活吗?	239
孕妈妈做家务有哪些注意事项?	239
哪些孕妈妈不适宜做家务?	240
孕妈妈保持何种睡姿最好?	240
孕妈妈乳头发黑是正常现象吗?	240
孕妈妈溢乳是正常现象吗?	241
孕晚期如何护理乳房?	241
孕妈妈乳头凹陷如何纠正?	241
孕晚期如何正确按摩乳房?	242
孕妈妈如何保护乳头?	242
孕妈妈应为母乳喂养做好哪些准备? ...	243
孕晚期如何选择合适的胸罩?	243
孕晚期可以远行吗?	244
孕晚期应何时停止工作?	244
孕妈妈如何安全行走?	245
孕妈妈如何起身站立?	245
孕妈妈如何保持坐姿?	245
孕妈妈如何保持站姿?	245
临产有哪些注意事项?	246

临产前要做好哪些准备?	246
临产入院要准备哪些物品?	247

孕晚期健康饮食..... 248

孕晚期如何安排饮食?	248
孕晚期应注意哪些营养饮食要点?	249
孕晚期需要补充哪些营养素?	249
孕晚期应该增加多少体重?	251
孕妈妈超重有何影响?	251
孕晚期孕妈妈如何管理体重?	251
适合孕晚期食用的食物有哪些?	252
孕晚期需要大量进补吗?	252
哪些食物可以缓解孕晚期水肿?	253
孕晚期哪些孕妈妈不宜多食用水果? ...	254
孕晚期如何饮食巧助眠?	254
孕晚期孕妈妈如何缓解便秘?	254
孕妈妈缺锌怎么办?	255
孕妈妈食用哪些食物容易导致早产?	256

孕晚期安全用药与疾病防治... 257

孕妈妈出现哪些情况须到医院检查?	257
什么是高危妊娠?	257
如何应对高危妊娠?	258
什么是早产?	258
如何预防早产?	258
有早产倾向的孕妈妈应注意哪些问题? ...	259
孕妈妈出现哪些情况应马上入院以防早产?	259

孕晚期如何鉴别是否发生先兆早产? ...	259
怀孕时间过长会导致宝宝畸形吗?	260
胎盘钙化有何影响?	260
孕晚期如何防止泌尿系统感染?	261
肥胖的孕妈妈容易发生难产吗?	261
矮小的孕妈妈容易发生难产吗?	262

孕晚期运动健身..... 263

孕晚期适度运动有哪些好处?	263
孕妈妈如何适度运动?	263
孕晚期适宜做哪些运动?	264
孕晚期做哪些运动有利于分娩?	265
孕妈妈如何进行提肛运动?	266
练习拉梅兹呼吸法有哪些好处?	266
如何练习拉梅兹呼吸法?	267
孕晚期如何进行腹式呼吸?	269
如何练习骨盆底肌肉?	269

孕晚期心理健康..... 270

什么是“产前抑郁症”?	270
“产前抑郁症”有哪些危害?	270
如何判断孕妈妈是否患有“产前抑郁症”?	271
如何克服“产前抑郁症”?	271
如何做好产前心理保健?	272
如何减轻分娩时的恐惧心理?	273
孕妈妈如何找回自信?	274
准爸爸的关怀有何重要作用?	275
准爸爸如何让孕妈妈放松心情?	275

孕晚期产前检查..... 276

按期产前检查有何作用?	276
孕晚期有哪些产前检查重点?	276
孕晚期如何安排产检?	277
孕晚期为何要特别注意胎动?	277
孕晚期如何自我监测胎动?	277
哪些孕妈妈需要特别做胎心监护?	278
孕晚期尿检为什么很重要?	278
双胎妊娠应做好哪些产前诊断?	278
孕晚期需要做几次B超检查?	279
孕妈妈出现哪些情况需要做B超检查?	279

孕晚期胎教..... 280

孕晚期要坚持胎教吗?	280
孕8月胎教重点是什么?	281
孕9月胎教重点是什么?	281
接受过胎教的宝宝为什么更聪明?	281
如何培养宝宝的良好生活情趣?	282
妈妈勤动脑宝宝会更聪明吗?	282
如何通过胎教培养宝宝的艺术细胞?	283
如何从孕期开始培养宝宝的良好习惯?	283
孕晚期音乐胎教应当注意哪些问题?	283
意想胎教可以缓解孕妈妈的紧张心理吗?	283

第5章 分娩

分娩方式..... 285

- 如何选择分娩方式? 285
- 自然分娩是怎样的? 285
- 会阴撕裂是怎么回事? 286
- 自然分娩时都会有裂伤吗? 286
- 每个孕妈妈阴道分娩时都需要侧切吗? 286
- 何时进行会阴侧切? 286
- 哪些产妇自然分娩时需要侧切? 287
- 自然分娩后侧切伤口如何护理? 287
- 自然分娩时有哪些注意事项? 288
- 分娩的时间有多长? 288
- 自然分娩时如何调整心态? 289
- 孕妈妈怎样应对分娩疼痛? 289
- 什么是分娩过程中的胎儿监护? 290
- 助产的方式有哪些? 290
- 什么是引产? 290
- 哪些情况需要引产? 290
- 哪些情况不能引产? 291
- 哪些情况产妇需要进行剖宫产? 291
- 剖宫产后有哪些注意事项? 292
- 剖宫产有哪些缺点? 292
- 剖宫产术后如何做好自我护理? 293
- 两种分娩方式的安全系数如何? 294

- 哪种分娩方式宝宝最健康、最聪明? ... 294
- 顺产会影响产后的性生活吗? 294
- 顺产会影响身材吗? 295
- 丈夫陪产好吗? 295
- 什么是无痛分娩? 296
- 什么是导乐分娩? 296
- 导乐分娩的具体过程是怎样的? 296
- 什么是水中分娩? 297
- 水中分娩有哪些好处? 297
- 哪些孕妈妈不适宜水中分娩? 297

临盆待产..... 298

- 临产有哪些征兆? 298
- 临产前如何判断入院时间? 299
- 哪些孕妈妈需要提早入院? 299
- 孕妈妈出现哪些情况应该马上入院? ... 300
- 孕妈妈临产入院后需要做哪些检查? ... 300
- 孕妈妈如何克服分娩恐惧? 301
- 为什么临产时尤其需要好好进食? 301
- 在家紧急分娩怎么办? 302
- 突然分娩怎么办? 302

分娩过程..... 304

- 产程分为几个阶段? 304
- 产程的每个阶段孕妈妈应如何配合接生? 306
- 孕妈妈分娩时如何调整呼吸? 307
- 胸式深呼吸应如何运用? 308
- 准爸爸如何正确陪产? 309
- 产妇分娩时大声喊叫有帮助吗? 310