

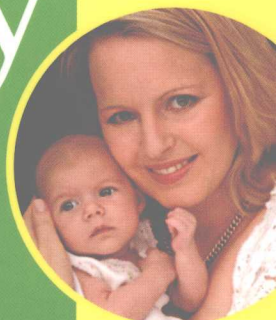
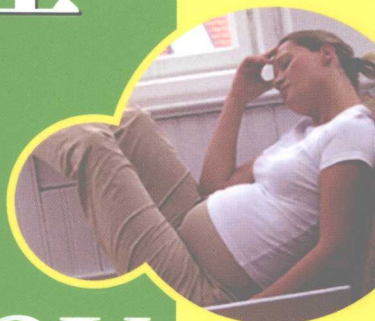
父母的充分准备可以影响宝宝的一生

孕产全程 有问必答 Pregnancy

- ◆ 孕前心理与生理准备
- ◆ 孕期分阶段饮食调理
- ◆ 实用的分娩知识与指导
- ◆ 坐月子常识与新生儿护理

**怀上最棒的一胎，
让孩子赢在生命的起点！**

61785部队军医
陈维礼 编著



 中国市场出版社
China Market Press

孕产全程 有问必答

61785部队军医 陈维礼/编著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产全程有问必答/陈维礼编著. —北京: 中国市场出版社,
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5092 - 0301 - 9

I. 孕… II. 陈… III. ①孕妇—妇幼保健—问题②产妇—
妇幼保健—问答 IV. R715. 3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194573 号

书 名: 孕产全程有问必答

编 著: 陈维礼

责任编辑: 宋 涛

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

规 格: 900 × 1300 毫米 1/32 12 印张 330 千字

版 本: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5092 - 0301 - 9

定 价: 29.80 元



人 生最大的幸福莫过于当你结婚怀孕、生儿育女的时候。这无疑是人在一生中最宝贵也是最值得珍惜的日子。

当获知自己体内有一个小生命开始孕育的那个时刻起，一种由衷而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。从此，心头上有了一份牵挂，生活中有了一种希冀，身体的每一根神经都牵挂于那个在肚子里慢慢成长的神奇生命。但是，随着时代的发展、科学的进步，特别是近十几年来，优生优育的要求越来越高。

宝宝既要平平安安地出生，还要健康聪明，这就使得准父母们面对因妊娠带来的各种身心改变，尤其是宝宝未出生前的猜测和想象，都会感到紧张焦虑与不知所措。因此，妇产科医生每时每刻都会遇到准父母们提出的各式各样千奇百怪的问题，应该承认，医生在有限的门诊时间里是不能满足人们的需要的。

本书针对孕前和孕后可能产生的一系列疑问（生理学、病理学、心理学、遗传学、营养学、妇产科学等），以问答的形式，用通俗的语言和科学的方法，为准父母们提供DIY（do it yourself）式的自我学习。希望借助这本书告诉准妈妈在产前和产后这一时期不知道的、想知道的、应该知道的一切；帮助准父母们能够更明白、更踏实地度过孕期。愿每个家庭都能得到一个健康可爱的小宝宝，愿每位孕妇都能做一个健康靓丽而又有知识的准妈妈，这就是编书人的初衷。

编 者

目录

第一章 孕前准备

第一节 孕前心理准备 003

- 为什么要作好孕前心理准备? 003
- 孕前应具备怎样的心理? 003
- 为什么孕前要调适夫妻关系? 004
- 如何正确把握孕前的情绪、
情绪及心境? 005

第二节 孕前营养储备 006

- 怀孕前需作好哪些营养准备? 006
- 孕前怎样饮食才合理? 007
- 怀孕前宜吃的食物有哪些? 008
- 孕子宫内膜的营养状况是怎样的? 009
- 普通体型的人, 孕前饮食有哪些
原则? 010
- 肥胖型的人, 孕前饮食有哪些
基本原则? 010
- 消化不良型的人, 孕前饮食有哪些
基本原则? 011
- 素食型的人, 孕前饮食有哪些
基本原则? 012
- 孕前能否食用棉子油? 012
- 与宝宝智能关系密切的维生素
有哪些? 013

第三节 孕前疾病防治 016

- 孕前须注意哪些药物? 016



- 孕前疾病的治疗有何意义? 016
- 孕前贫血患者何时怀孕较好? 017
- 孕前结核病患者能怀孕吗? 017
- 患艾滋病的妇女可以妊娠吗? 017
- 高血压病患者可以怀孕吗? 018
- 患心脏病的妇女可以妊娠吗? 018
- 吸烟为什么不利于孕育宝宝? 018
- 不久前做X光照射的妇女不宜
立即怀孕吗? 019
- 孕前要去医院作优生咨询吗? 019
- 怎样做才能避免生出“缺陷宝宝”? 020
- 为什么长期服用药物的妇女不宜
立即怀孕? 022

第四节 孕前必备的妊娠知识 022

- 如何判断真孕、假孕? 022
- 如何判断已经怀孕了? 022
- 什么是妊娠试验? 025
- 如何以验孕试条进行妊娠试验? 026
- 验尿阳性能确定正常怀孕吗? 026

何谓宫外孕?	026	怀孕期间父母为什么要与胎儿	
哪些妇女易发生宫外孕呢?	027	进行语言对话?	041
易发宫外孕的妇女, 应注意哪些问题?	027	怎样进行运动胎教?	041
宫外孕防治要点有哪些?	028	为什么家庭其他成员也须参与胎教?	042
什么是流产?	028	影响孩子智力的因素有哪些?	043
流产的征象及原因有哪些?	028	胎教成功的秘诀是什么?	044
何谓习惯性流产?	029	孕前女方需作哪些准备?	044
生男生女的因素有哪些?	029	孕前男方需要作好哪些准备?	045
何谓法国式塞尔纳斯妊娠法?	030	选好受孕时机有哪几种方法?	046
科学预测胎儿性别的方法有哪些?	030	有必要作孕前健康检查吗?	047
胎膜中的羊水是怎样形成的?	031	哪些职业岗位的妇女在怀孕前	
胎膜中的羊水有哪些作用?	032	需调换工作?	048
羊水可能出现的症状有哪些?	032	什么是人工流产及其危害?	048
胎盘是怎样构成的?	032	哪些夫妻生育前需作“遗传咨询”?	049
为什么说脐带是胎儿的生命带?	033	哪些夫妇不宜生育?	049
脐带可能出现的症状有哪些?	033	意外怀孕而孕育的孩子健康吗?	049
生物钟与优生有什么关系?	034	停止避孕后的最佳怀孕时间的间隔	
胎动有规律吗?	034	为多少?	050
什么是骨盆, 有何作用?	034	哪些疾病传男不传女?	053
“胎教”之说有科学道理吗?	035	哪个阶段是最佳生育年龄?	054
如何进行胎教?	035	为什么要加强孕前锻炼?	054
什么是胎教中的“音乐浴”?	036		
音乐在胎教中有什么作用?	037	第五节 孕前药膳食谱 054	
准爸爸在胎教中的地位重要吗?	037	适合普通型孕前妇女的食谱有哪些?	055
胎儿有记忆能力吗?	037	肥胖妇女的孕前食谱有哪些?	056
胎儿具有哪些感觉功能?	038	消化不良型妇女的孕前食谱有哪些?	058
胎儿的大脑是怎样发育的?	040	不易受孕型人的饮食, 有哪些	
情绪在胎教中有什么作用?	040	基本原则?	063
		适宜素食型妇女的孕前食谱有哪些?	065



第二章 妊娠早期

第一节 怀孕早期心理保健 069

怎样消除心理负担?	069
什么是早孕反应?	070
为什么会出现早孕反应?	071
如何克服早孕反应?	071
孕早期为什么要保持良好的情绪?	072
保持良好心态,应注意什么?	072
准妈妈如何化解不佳情绪?	072
孕期十三忌是指什么?	073
孕早期为什么要对胎儿进行检查?	073
孕妇为什么要重视心理保健?	074
孕早期孕妇焦虑对宝宝有何影响?	075
孕早期孕妇悲伤对胎儿有何影响?	075

第二节 怀孕早期营养须知 075

妊娠早期的营养需求有哪些特点?	076
孕早期孕妇应该吃什么?	077
妊娠第一、第二个月应该怎样饮食?	077
妊娠反应时有何饮食对策?	079
中医是怎样治疗胃气虚弱型呕吐的?	079
中医食疗法如何治疗肝热气逆型呕吐?	080
孕妇饮食有哪十忌?	080
为何准妈妈切莫过分滋补?	082
孕妇营养补充有哪些小窍门?	082
准妈妈为什么不宜吃过量的水果?	083
什么是叶酸?	083
补叶酸,要吃什么?	083
准妈妈为什么要多摄入蛋白质?	084
孕妇饮食饥饱不定有什么影响?	084
孕妇吃素食好吗?	085
孕妇不吃早餐有哪些影响?	085
准妈妈为何不宜多吃晚餐?	085
孕妇为何要少吃方便食品?	086
孕妇进补有哪五忌?	088

孕妇为什么不宜多吃罐头食品?	089
孕妇为什么不宜吃过多的豆制品?	090
哪几种食物孕妇不宜食用?	090
准妈妈可以多吃玉米吗?	091
孕妇不宜用沸水冲调营养品吗?	091
为什么孕妇不宜多服温热补品?	092
常食用精制米面对孕妇有益吗?	093
孕妇多食用动物肝脏好吗?	093
为什么孕妇不宜多吃鸡蛋?	093
哪几种水果孕妇不宜过量吃?	094
服用鱼肝油对孕妇有好处吗?	095
孕妇为何要少吃油炸食物?	095
孕妇吃热性香料调味品有哪些害处?	095
孕妇吃紫菜、海带有何益处?	096
孕妇吃桂圆好吗?	096
孕妇饮水有什么标准?	096
孕妇为何不宜多吃菠菜?	097
孕妇不宜吃发芽的土豆吗?	097
为什么孕妇饮食应注意少盐?	098
孕妇多食用酸性食物好不好?	098
孕妇为什么不宜长期食用高脂肪食物?	098
为什么孕妇不宜长期食用高糖食物?	099
孕妇能食用霉变食物吗?	099
孕妇为什么要少喝浓茶?	100
孕妇饮用含咖啡因的饮料有何影响?	100
孕妇为何不宜贪吃冷饮?	100
孕妇为什么不宜多饮汽水?	101
孕妇要不要节食?	101
孕妇营养过剩有哪些危害?	101

第三节 怀孕早期疾病防治 102

孕期必须知道哪些关键性日期?	102
妊娠早期有哪些注意事项?	103
早孕不适有哪些症状及对策?	104
为何早期自然流产时不必大力保胎?	105
能否凭借药物抑制孕吐?	105

什么是产前诊断?	106
常见的产前诊断方法有哪些?	106
产前检查包括哪些内容?	107
产前检查时间间隔应怎样安排?	108
孕早期准妈妈需作哪些常规化验?	109
孕早期阴道流血有哪些原因?	109
怎样预防畸形胎儿的产生?	110
导致宝宝畸形的药物有哪些?	110
哪些孕妇生育“先心病患儿”的可能性大?	112
中草药对宝宝有害处吗?	113
孕妇不宜服用哪些中成药?	113
孕早期孕妇为什么要忌用清凉油?	114
孕妇能自行服药吗?	114
孕妇能使用利尿剂吗?	114
妊娠期能做阑尾炎及盲肠炎手术吗?	114
孕妇患流行性腮腺炎对胎儿有危害吗?	115
为什么说巨细胞病毒是优生的大敌?	116
怎样防治孕妇静脉曲张?	117
孕妇小腿抽筋有对策吗?	117
孕妇手部麻木是怎么回事?	117
B超检查会伤害宝宝吗?	117
孕妇能作X光射线检查吗?	118
孕妇发热有哪些危害?	118
孕妇应何时开始服用安胎药?	119
造成胎动不安的原因是什么?	119
习惯性流产的安胎方法有哪些?	119
造成流产的原因有哪些?	120
遗传病的遗传方式有哪些?	120
遗传病能否治疗?	121
能避免生育先天愚型的低能儿吗?	121
做过剖宫产能再怀孕吗?	123
心脏病患者宜怀孕吗?	123
肾炎患者能不能怀孕?	124
甲状腺功能亢进的妇女可以生育吗?	125
患淋病的妇女可以妊娠吗?	125
妊娠期患尖锐湿疣怎么办?	126



患梅毒的妇女可以妊娠吗?	128
肝炎患者不宜怀孕吗?	128
孕期患了肝炎怎么办?	129
孕妇感染丙型肝炎会传染胎儿吗?	129
肺结核患者应不应该怀孕?	130
糖尿病患者宜不宜怀孕?	131
癫痫患者能不能怀孕?	132
子宫肌瘤会影响胎儿吗?	132
什么是高危妊娠?	133
高危妊娠评分的含义是什么?	134
高危妊娠者应注意什么问题?	134
如何避免孕出带蒙古症胎儿?	134
高龄产妇是否容易生异常儿?	135
何谓妊娠高血压综合征?	135
妊娠高血压综合征对孕妇有什么危害?	136
高血压综合征对胎儿的危害怎样?	137
怎样预防妊娠高血压综合征?	137
什么是前置胎盘?	138
早期破水有哪些危害?	138
早期破水的预防方法有哪些?	139
何谓胎盘早剥?	139
胎盘早期剥离有哪些类型?	139
胎盘早期剥离有哪些症状?	140
什么是胎儿窘迫?	141
脐带脱垂是怎么回事?	142
何谓多胎妊娠?	142
过期妊娠有什么危害?	143

什么是死胎?	143
胎死宫内有哪些原因及处理办法?	143
发现臀位产怎么办?	144

第四节 怀孕早期运动保健 145

孕妇过度肥胖好吗?	145
运动在妊娠期有哪些优点?	146
孕期运动强度到什么程度才适宜呢?	146
适宜妊娠期的运动有哪些?	146
运动时为什么要保持体温正常?	147
适宜孕妇的伸展运动是怎样的?	147
适宜孕妇的伸展运动由哪几部分组成?	147
孕妇在运动中使用“放松技术”有什么好处?	148
孕妇需要学习如何“健康呼吸”吗?	148
孕妇经常散步有什么益处?	149
孕妇散步时应注意哪些?	149
孕妇的工作与家务应如何安排?	150
妊娠期体力劳动时应注意什么?	150
孕妇做健身操有什么作用?	150
怎样做适宜孕妇的“挺身呼吸体操”?	151
孕妇如何作腹肌运动?	151
何谓臆想锻炼法?	151
孕妇应选择何种睡眠姿势?	152
孕妇睡眠时间应如何分配?	152
练习瑜伽对孕妇有什么帮助?	152

第五节 怀孕早期药膳食谱 155

适宜孕早期孕妇食用的“鸡脯扒小白菜”怎样制作?	155
香椿芽拌豆腐对孕妇有何功效?	155
虎皮核桃仁对孕妇有何功效?	156
砂仁鲫鱼对孕妇有何功效?	156
孕妇食用鲈鱼炖姜丝有什么益处?	157
绿豆糕对孕妇有何功效?	158

第三章 妊娠中期 :::::

第一节 怀孕中期心理与营养 161

怎样缓释妊娠中期的精神压力?	161
如何快速清除紧张情绪?	162
妊娠中期孕妇生理、心理有怎样的变化?	162
为什么母亲怀孕时情绪不好会影响胎儿?	163
妊娠中期的营养补充,会出现哪些生理特点?	163
妊娠中期为什么要增加热能?	164
孕中期为什么要摄入足量的蛋白质?	165
为什么保证孕妇适宜的脂肪供给尤为重要?	166
孕中期饮食安排应注意什么?	166
孕中期春季1日食谱应如何安排?	167
孕中期夏季1日食谱应如何安排?	167
孕中期秋季1日食谱应如何安排?	167
孕中期冬季1日食谱应如何安排?	168
有助于优生的食物有哪些?	168
孕妇最易忽视的营养素有哪些?	169
孕中期孕妇喝孕妇奶粉有好处吗?	170
准妈妈营养不良害处多吗?	171
孕妇为什么要多喝牛奶?	171
孕妇为什么要特别注意补钙?	172
补钙过量对宝宝不利吗?	172
过量服用含钙剂危害大吗?	173
孕妇是否需要补铁?	173
怎样补充铁剂最好?	174
孕妇需要补锌吗?	175
孕妇如何来补锌呢?	175
怎样补碘才科学?	175
怎样适量摄入维生素A和胡萝卜素?	176

孕妇缺乏维生素B ₁ 的危害是什么?	177	解除妊娠瘙痒的方法有哪些?	186
哪些食物富含维生素B ₁ ?	177	准妈妈水肿有何对策?	189
为什么要适量摄入维生素B ₂ ?	178	准妈妈皮疹有何对策?	190
为什么要适量摄入维生素B ₆ ?	178	孕中期孕妇腹部胀痛怎么办?	190
为什么要适量摄入维生素B ₁₂ ?	179	哪些原因能造成妊娠期坐骨神经痛?	190
为什么要适量摄入维生素C?	179	妊娠期怎样防治糖尿病?	191
为什么要适量摄入维生素D?	179	什么是母子血型不合?	191
怎样摄入维生素E?	180	可能有母子血型不合的孕妇该怎么办?	192
为什么要适量摄入维生素K?	181	母子血型不合会造成什么后果?	193
孕妇为何不宜盲目大量补充 维生素类药物?	181	孕期为什么要检查血型?	194
孕妇多吃鱼有好处吗?	181	孕期定期测量血压有什么重要意义?	195
孕妇能否服用人参?	182	妊娠期的皮肤色素沉着怎么办?	195
妊娠中期的膳食原则有哪些?	183	孕中期为何要小心蛀牙?	196

第二节 怀孕中期疾病防治 183

何谓葡萄胎及治疗方法?	184	怎样处理心慌气促?	199
孕期为什么要慎作牙齿治疗?	184	孕妇为何会发生烧心?	200
妊娠期为什么不宜拔牙?	185	便秘有何疗法?	200
孕妇为何要预防感染?	185	为什么要当心孕妇患哮喘病?	200
预防感染应注意什么?	185	中医治疗孕妇产病有何良方?	200
妊娠期滴虫性阴道炎的防治有哪些?	186	除前面叙述到的禁接疫苗外, 孕期 还有哪些疫苗应严禁接种?	201
怎样防治妊娠期真菌性阴道炎?	186	怎样防治孕妇心烦?	202
孕妇为什么要预防便秘?	186	中医怎样治疗腹痛?	203
孕妇预防便秘有哪些方法?	187	中医如何治疗小便不通?	204
孕妇应重视腹泻的治疗吗?	187		
夫妇一方呈乙肝三系阳性怎么办?	187		
孕妇为何易得痔疮?	188		
什么是妊娠瘙痒?	188		



第三节 怀孕中期运动保健 206

孕妇活动为什么不宜太少?	206
孕妇运动为何不宜过于剧烈?	207
孕妇久坐有哪些影响?	207
孕妇为何不宜过多日光浴?	208
为什么孕妇不宜到人员流动性大、拥挤的场所?	208
孕妇为何不要多闻汽油味?	209
噪音对胎儿有哪些危害?	209
孕妇夏季有哪些注意事项?	209
孕妇冬季应注意哪些问题?	211
孕妇穿着上有何讲究?	211
孕妇穿鞋应注意些什么?	212
孕期有哪些中医保健措施?	212
严冬季节为何不宜勤外出?	214
孕期正确游泳有什么益处?	214
孕妇游泳要注意什么?	214
孕期出游要注意什么?	215
孕期洗浴要注意什么?	215
孕期洗浴有何讲究?	216
按摩养胎的操作手法有哪些要求?	216
按摩养胎的手法要求有哪些?	217
按摩养胎有哪些注意事项?	218
孕妇下肢按摩有哪些操作要领?	219
孕妇下肢按摩有什么作用?	220
回乡分娩时乘坐哪一种交通工具更安全?	220

第四节 怀孕中期药膳食谱 220

山药糕的食疗功效是什么?	221
红枣年糕的食疗功效是什么?	221
姜汁黄瓜有什么功效?	222
吃粉丝菠菜有什么益处?	222
香椿芽焖蛋的功效是什么?	223
牡蛎粥的功效是什么?	223
西米木瓜奶露的功效是什么?	224
枣泥鳊鱼有什么功效?	224
白瓜松子肉丁的功效是什么?	225

八宝鳊鱼的功效是什么?	225
孕中期有哪些食疗食谱可治腹痛?	226
孕中期如何用食物治疗痔疮?	227
治疗妊娠缺铁性贫血的食谱有哪些?	229
胎儿健脑食谱有哪些?	232

第五节 怀孕中期监护与生活 233

何谓胎心电子监测?	233
怎样知道胎儿是否发育成熟?	234
胎儿发育迟缓怎么办?	234
形成体重过轻胎儿的原因有哪些?	235
突然听不到胎心音该怎么办?	236
孕妇定期测量血压有什么重要意义?	237
医生如何预测胎儿体重?	237
怎样才是孕期的健康生活方式?	238
孕妇在孕期的体重增加情况是怎样的?	239
孕期如何控制体重?	239
经常体育锻炼能降低妊娠危险吗?	240
孕期能否长时间看电视?	240
远离电磁辐射有哪些对策?	241
为什么孕妇忌睡席梦思床?	242

第四章 妊娠晚期 :::::

第一节 怀孕晚期心理保健 245

妻子怀孕后期为何爱发脾气?	245
怎样才能给孕妇创造一个温馨的家庭环境?	246
不良情绪对胎儿有什么危害?	246
孕妇情绪调理有哪些方面?	246
学会平易对待生活能调节情绪吗?	247
学会多理解他人能调节情绪吗?	248
营建积极的家庭气氛有什么好处?	249
为何要节制愤怒、忧郁、急躁、惊恐等不良情绪?	249

有哪些方法可以调节不良情绪?	250
宁静愉悦的生活对胎儿有什么影响?	251

第二节 怀孕晚期营养保健 251

妊娠晚期应该怎样进行科学饮食?	252
妊娠晚期如何增加豆类蛋白质的摄入?	252



怀孕最后3个月的膳食有什么原则?	253
为什么孕妇不宜多吃糖精?	253
孕妇吃金针菜有何益处?	253
孕妇吃核桃有何益处?	254
芝麻对孕产妇有哪些药用价值?	254
羊肉对孕产妇有哪些药用价值?	254
孕妇是否需要补铜?	255
孕妇不宜用饮料代替白开水吗?	255
孕妇为何不宜食用过敏性食物?	256
孕妇吃阿胶好吗?	256
丝瓜对孕妇有何药用价值?	256
油菜对孕妇有何药用价值?	257
孕妇吃黄瓜有好处吗?	257
孕妇能吃火锅吗?	258

第三节 怀孕晚期疾病防治 258

为何要防治妊娠后期突然头痛?	259
----------------	-----

为何妊娠后期会剧烈腹痛?	259
什么是胎膜早破?	259
妊娠后期阴道出血怎么办?	259
为何要防治妊娠后期严重心悸?	259
为何需要警惕过期妊娠?	260
为什么妊娠晚期常感腰酸背痛?	260
双胎妊娠要注意什么?	260
多胎对妊娠有何影响?	260
孕妇可以使用激素类药物吗?	261
孕妇用药要注意什么?	261
孕期可以接种哪些疫苗?	262
孕期适合与不适合的抗菌药物有哪些?	263
孕妇怎样选用止咳药?	264
孕妇可以使用安眠药吗?	264
孕妇可以用泻药吗?	265
孕妇忌用的中药和中成药有哪些?	265
黄体酮能保胎吗?	266
哮喘病患者孕期应注意什么?	266

第四节 怀孕晚期运动保健 267

孕妇妊娠晚期不宜远行吗?	268
孕妇妊娠晚期远行应注意什么?	268
做孕妇体操时应注意哪些事项?	268
如何做孕妇体操中的“脚部运动”?	269
适合孕妇的“盘脚坐运动”如何作?	269
孕妇“扭动骨盆运动”如何作?	270
应如何作孕妇“振动骨盆运动”?	270
孕晚期应该劳逸结合吗?	271
孕妇颈部按摩有哪些操作要领?	271
颈部按摩有什么作用?	272
孕妇头面部按摩有哪些操作要领?	272
头面部按摩有哪些功效?	273
孕晚期何时应停止工作?	273

第五节 怀孕晚期生活与食疗 274

预防便秘应注意什么?	274
孕晚期的性生活应注意什么?	275
如何作好乳房保健?	275

微量元素与优生之间有什么关系?	276	剖宫产前需作哪些准备?	299
孕妇摔跤会引起胎儿脐带绕颈吗?	277	阴道产与剖宫产的优缺点各有哪些?	300
孕妇应禁用哪些化妆品?	278	怎样照护剖宫产产妇?	301
腐竹银芽黑木耳的功效益是什么?	278	正常分娩的步骤是怎么样的?	302
山楂鸡蛋烧鱼块有何功效?	279	为什么有人分娩时要侧切?	303
五香酱肥鸭有何功效?	279	哪些情况需行会阴侧切?	303
核桃山药蜜的功效益是什么?	280	会阴切开会影响性生活吗?	303
当归枸杞炖猪心有何功效?	280	常见的计划分娩法有哪几种?	304
白糖红枣羹有何功效?	281	在什么情况下使用胎头吸引	
鲤鱼赤豆汤有何功效?	281	器或产钳以助产?	304
黑米粥有何功效?	282	如何给新生儿的发育水平进行评分?	305
如何用食疗方法治疗浮肿?	282	怎样划分新生儿发育状况?	306
孕妇胃灼热怎么办?	283	产妇怎样配合接生?	306
怀孕后期心悸气喘怎么办?	283	为什么要给孕妇注射破伤风类毒素?	307
妊娠晚期脚部抽筋怎么办?	284	什么是水中分娩?	307
		分娩前应该有什么样的思想、精神	
		准备?	308
		临产前有哪些禁忌?	308
		临产前会出现哪些预兆?	309
		孕妇在哪些情况下应提前入院待产?	309
		产妇临产时有必要克服恐惧感吗?	310
		产妇在分娩时为何不宜大声喊叫?	310

第五章 分娩前后

第一节 临产准备与产程 287

分娩前准妈妈应作哪些准备?	287
分娩前准爸爸应作哪些准备?	288
产前应该为小宝宝作好哪些准备?	289
临产有哪六字真言?	290
什么是临产?	290
预产期一到就会生吗?	291
什么情况下需实施引产?	291
产妇在第一产程应了解哪些事项?	292
产妇在第一产程应注意什么?	293
产妇在第二产程应注意什么?	294
产妇在第三产程应注意什么?	295

第二节 难产与剖宫产 295

难产能预测吗?	296
难产有对策吗?	297
高龄初产是否会难产?	298
剖宫产有哪些适应症?	298
剖宫产有哪些优缺点?	299

第六章 产后保健

第一节 产后调养与护理 313

产褥期有哪些注意事项?	313
产褥期的产妇心理有哪些变化?	314
产妇自身保养从哪几个方面着手?	314
产褥期有哪些饮食原则?	315
产褥期为何要劳逸结合?	316
产后为何要及时下地活动?	316
分娩后第一个24小时吃什么好?	317
剖宫产手术后应注意些什么?	317
产妇产后情绪如何调整?	318
什么是产后抑郁症?	318

产后抑郁症的起因有哪些?	319	产后束腰好吗?	335
产后抑郁症有哪些预防措施?	320	发生产褥感染怎么办?	336
产后抑郁症有哪些治疗措施?	321	怎样治疗产褥乳腺炎?	336
产后抑郁症对产妇的危害有哪些?	322	怎样预防肛裂?	336
产后抑郁症对孩子有什么影响?	323	怎样防治产后骨盆疼痛?	337
产后祛斑有哪些防治方法?	323	产妇适用的腹带有哪些种类?	337
产后怎样护理面部, 消除黄褐斑?	324	产后尿失禁怎么办?	338
怎样预防产后脱发?	326		
产后要作哪些医学检查?	326	第二节 产后性生活与运动饮食 ...	339
什么是子宫复原不全, 原因有哪些?	327	产后未恢复月经时, 性生活需要	
产后恶露的颜色是怎样变化的?	327	避孕吗?	339
产妇如何保持外阴、会阴的清洁卫生?	327	哺乳期如何避孕?	340
怎样缓解产后尿潴留?	328	妇女产后为何会发生性冷淡?	340
产妇能不能刷牙?	328	产后性冷淡怎么办?	341
产后何时可以洗澡?	329	恢复体型有哪些方法?	342
产妇能不能梳头?	329	怎样恢复孕前体重?	342
产后排尿困难怎么办?	330	产后运动应注意什么?	343
产后看书看电视要注意什么?	330	何时做产褥保健体操?	343
产后多汗是病吗?	330	产妇如何做产后第一体操?	344
产后打扫室内卫生应该注意什么?	331	产妇如何做产后第二体操?	344
怎样保持产妇室内空气清新?	331	如何做产后第三体操?	344
产后化妆有哪些对策?	332	如何做产后第四体操?	345
产后怎样预防手关节痛?	332	如何做产后第五体操?	345
怎样预防产后颈背酸痛?	332	产妇为何不宜滥用中药?	345
如何预防中暑?	333	月子里食物吃得越多越好吗?	346
怎样治疗产后发热及伴有的其他症状?	334	适合产妇食用的食物有哪些?	346
治疗产后血瘀、血虚、食滞所致的		哪些蔬菜适合产妇食用?	347
发热症状的方法有哪些?	335	产妇吃红糖有哪些利与弊?	348



产妇膳食有何原则?	350	乳母用药应注意什么?	359
催乳饮食有哪些?	350	不宜母乳喂养的情况有哪些?	360

第七章 婴儿养护 :::::

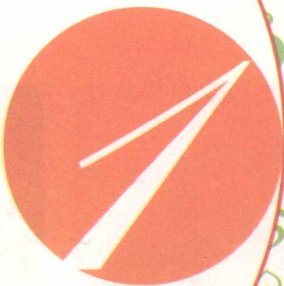
做妈妈后的头四件事是什么?	352	产后怎样科学断奶?	363
怎样给婴儿科学喂奶?	353	怎样知道新生儿大便是否正常?	363
喂奶应采取何种姿势?	354	如何训练婴儿良好的睡眠习惯?	364
初乳喂养有什么好处?	354	怎样测新生儿的体温?	364
产后应如何护理乳房?	355	如何给新生儿洗澡?	365
产妇乳头凹陷时怎样喂奶?	355	为什么不宜将新生儿包裹成“蜡烛包”?	366
发生奶胀怎么办?	356	新生儿衣着有哪些要求?	367
如何防治乳腺炎?	356	如何为新生儿选用床?	367
产妇乳头破裂时怎样喂奶?	356	如何辨别新生儿黄疸症?	368
母乳喂养重要吗?	357	应怎样调节新生儿体温?	369
肝炎产妇能母婴同室并给婴儿喂奶吗?	357	婴儿的脐部应如何护理?	369
哺乳期产妇感冒能否喂奶?	358	新生儿会出现哪些皮肤色斑?	370
患急性乳腺炎是否要停止母乳喂养?	358		
判断母乳是否充足, 有哪些方法?	359		



Chapter One

孕前准备

怀孕对于增加夫妻间的感情，延续彼此生命等诸多方面，均有着十分重要的意义。但由于怀孕期间妻子在饮食、心理、疾病、身体、体型等方面都会发生巨大的变化，因此会给双方的生活造成各种问题。



• 第一章 •

Chapter One
孕前准备

怀孕对于增加夫妻间的感情，延续彼此生命等诸多方面，均有着十分重要的意义。但由于怀孕期间妻子在饮食、心理、疾病、身体、体型等方面都会发生巨大的变化，因此会给双方的生活造成各种问题。具体地说，孕前准备涉及到夫妻双方均要作用好一些准备，以平安度过孕期，迎接小宝宝的来临。一般来说，怀孕的准备事项有如下几个方面：

1 心理准备。
怀孕前作好必要的心理准备，夫妻双方应在心理状态良好（关系融洽、心情愉快）时完成受孕。而当双方或一方受到劣性精神刺激，出现诸如忧郁、苦闷或夫妻之间关系紧张等消极心理因素时，则不宜受孕。要求在心理的因素上确保受精卵的质量。

2 营养准备。怀孕前夫妻双方应确保各种营养的合理吸收，比如钙、铁、锌、维生素等营养物质，必须及时合理供给。以良好的营养状况确保夫妻双方提供的精子与卵子的营养水平，利于受精卵发育。

3 疾病预防。怀孕前夫妻双方应该进行必要的疾病预防，尤其是对于家族性遗传疾病更应该进行科学检查，从而提供后代的健康水平。

4 妊娠知识储备。怀孕前夫妻双方应该掌握一些妊娠知识，从而科学地应对怀孕中出现的各种问题。只有知其所以然，才可运用合理的方法加以妥善地解决。

5 制定一份科学的饮食方案。通过饮食的合理搭配，提高怀孕前的健康水平与营养供给，从而为正式孕期的开展，在饮食上作出基本、科学的保证。