

北京妇产医院与北京大学第三医院妇产专家联手打造

怀孕中的 1288个 问题与答案



北京妇产医院产科主任 **黄醒华** 推荐
北京大学第三医院教授 **杨 孜** 编著

中国妇女出版社

怀孕中的

1288个

问题与答案



北京妇产医院产科主任 **黄醒华** 推荐
北京大学第三医院教授 **杨 孜** 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕中的1288个问题与答案 / 杨孜编著. —北京:
中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-896-7

I. ①怀… II. ①杨… III. ①妊娠期-妇幼保健-问
答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第001483号

怀孕中的1288个问题与答案

作 者: 杨 孜 编著

策 划: 菅 波 牛海艳

责任编辑: 李 里

封面设计: 沈 琳

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)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 28

字 数: 400千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-896-7

定 价: 34.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

孕育，是使女人生命得以圆满，不可或缺的历程，是上天赋予女人特殊的使命，也是上天赐予女人独享的幸福。

从宝宝在你的子宫里安家落户的那一刻起，不管是身体还是心理，生活方式还是生命角色，你的生活甚至命运将就此改变。在这人生特殊的280天里，你一定会有欣喜、坚强、幸福陪伴，也一定少不了迷茫、恐惧、担忧掺杂，个中滋味，是没有孕育经历的人所不能体会的。

怀孕后，生活的方方面面都需要孕妈妈及家人细心对待，如孕期怎样的饮食和保健才能让自己和宝宝都健康？怎样做胎教才能让宝宝更聪明？哪些配合工作能让生产更安全？产后如何照顾宝宝更合理……

为了帮助孕妈妈顺利、科学地度过这人生中最不凡的十个月，本书精心收集了孕期中1288个孕妈妈常见的问题，并做出详细又易懂的解答。除此之外，还将产后的相关内容也收纳在本书中，将全书按照条理，清晰地分为8个孕期最关注的方面、80个孕期知识专家指点、1000个孕产期常见问题，添加了200个温暖贴心的小贴士，这本书因此而显得别具一格。

本书有如下特点：

内容全面。全书包括孕前准备、孕期保健、营养、胎教、分娩、心理等方面的知识，还包括了产后保健和育儿的相关内容，相信只需这一本书就能伴您安枕无忧走过孕育全程。

表达通俗。全书没有专业的医学术语，没有让人乏味的长篇大论，有的只是实用的孕期指导，语言表达科学严谨。

查阅方便。按照怀孕的时间顺序分为孕期最重要的问题、孕期知识

专家指点、孕产期常见疑问，各个问题下又分列出详尽的条目，使读者查阅更加轻松方便。

提示贴心。100个温馨的暖语提示，给您带来实用的指导，100个孕妈妈、爱心妈妈经验谈，与您一起分享怀孕时的点滴生活。

愿这本书能够帮助您排除孕期的恐惧与不安，为您开启完美的孕产期新生活，让您轻松幸福地享受做孕妈妈的全过程！

杨孜

2010.2

目录

第1篇 8个孕期最关注的方面

● 叶酸

什么是叶酸·····	2
为什么要补充叶酸·····	2
如何补充叶酸·····	2
准爸爸也要补充叶酸吗·····	2

● 妊娠期糖尿病

为什么医生建议孕妈妈做糖尿病检查···	3
妊娠期糖尿病未经治疗会出现什么问题·····	4
孕期发现患有妊娠期糖尿病，产后会好吗·····	4

● 钙

孕妈妈为什么会缺钙·····	4
缺钙会有什么危害·····	5
食用高钙食品的技巧是什么·····	5
孕期怎样补钙·····	5
骨头汤能补钙吗·····	6

● 铁

孕妈妈为什么会缺铁·····	6
缺铁有什么危害·····	6
孕期怎样补铁·····	7

● 孕期用药

服用西药安全吗·····	7
孕妈妈服用中草药安全吗·····	8
孕妈妈提前接种疫苗能否减少宝宝出生后的接种次数·····	8
孕妈妈不得不服药时该怎么办·····	8
什么是自然药物或补药·····	8
孕期服用补药安全吗·····	8
孕期服用补药有帮助吗·····	9

● 畸形

胎儿可能会发生什么类型的畸形·····	9
胎儿畸形经常会在什么时候被发现···	10
一旦发现畸形应该怎么办·····	10
采取什么措施来预防胎儿畸形呢·····	10
什么是无脑儿与脊柱裂畸形·····	11
什么导致了无脑儿和脊柱裂·····	11
唇腭裂与遗传有关吗·····	11
导致畸形的因素有哪些·····	12
为什么需要进行特殊血液检查·····	12

● 唐氏筛查

什么是唐氏综合征·····	13
什么是唐氏筛查·····	13

唐氏筛查准确吗·····	14	如何避免孕晚期流产·····	16
● 流产		流产后应该怎么办·····	16
什么是流产·····	14	流产后对身体有什么影响·····	17
流产有几种类型·····	15	流产会影响再次怀孕吗·····	17
最容易造成流产的情况有哪些·····	15	怀孕期间阴道出血是严重问题吗·····	17
流产的迹象有哪些·····	15	出血来自胎盘后果严重吗·····	18
习惯性流产怎么办·····	16	阴道炎会导致出血吗·····	18

第2篇 80个孕期知识专家指点

● 孕早期		什么时候可以区分出胎儿的性别·····	23
胎儿的发育过程可分为几个阶段·····	20	第三个月，孕妈妈的皮肤粗糙和乳房有什么变化·····	24
胎盘起什么作用·····	20	孕妈妈会出现哪些不适症状·····	24
第一个月，孕妈妈有什么变化·····	20	孕妈妈的心理会出现哪些变化·····	25
第二个月，胎儿的身躯会发生哪些变化·····	21	怀孕十二周后，孕妈妈会发生哪些生理变化·····	26
胎儿大脑发生了哪些变化·····	21	● 孕中期	
第七周时，胎儿的心脏发生了哪些变化·····	21	第四个月，胎儿的身体有感知吗·····	26
进入第八周，胎儿发生哪些变化·····	22	胎儿的汗毛有什么作用·····	26
睾丸或卵巢什么时候形成·····	22	胎儿可以在羊水里活动吗·····	26
第二个月，孕妈妈会出现什么症状·····	22	胎儿对外界刺激有反应吗·····	27
孕妈妈的子宫有什么变化·····	22	第四个月，孕妈妈的皮肤会发生哪些变化·····	27
第三个月，胎儿的面部会发生哪些变化·····	23	“害喜”现象什么时候消失·····	28
胎儿期从什么时候开始·····	23	孕妈妈的身体会发生哪些变化·····	28
内脏及大脑器官形成了吗·····	23		

什么时候能感觉到第一次胎动·····	29	孕妈妈的血压会发生什么变化·····	38
第五个月, 胎儿发生了什么变化·····	30	出现浮肿怎么办·····	39
胎儿能听到声音吗·····	30	第八个月, 胎儿的体表会发生什么	
这一时期胎动有什么特点·····	30	变化·····	39
胎儿的大脑发育到了什么程度·····	31	胎儿的生殖器官会发生什么变化·····	39
胎儿的五官有什么变化·····	31	肺和消化系统形成了吗·····	39
胎儿的体形有什么变化·····	31	胎儿的活动为什么变得迟缓·····	40
胎脂有什么作用·····	32	新生儿是什么模样·····	40
胎儿的感觉器官发育到什么程度·····	32	第八个月, 孕妈妈的分泌物为什么会	
第五个月, 孕妈妈为什么会呼吸		增多·····	40
困难·····	32	子宫每天周期性地收缩有多少次·····	40
孕妈妈为什么会生痔疮·····	32	孕妈妈为什么会胸口发闷, 呼吸变得	
为什么孕妈妈分泌物会增多·····	33	急促·····	41
孕妈妈的乳房会发生哪些变化·····	33	为什么会出现尿失禁现象·····	41
孕妈妈子宫会发生什么变化·····	33	孕妈妈肩膀疼痛怎么办·····	41
第六个月, 胎儿可以吞咽吗·····	34	孕妈妈的体重会发生什么变化·····	42
胎儿的骨骼和听力发育到什么程度··	34	第九个月, 胎儿的性器官内脏器官会	
胎儿的脸形会发生哪些变化·····	34	发生什么变化·····	42
胎儿身体与脏器发生了哪些变化·····	34	胎儿此时还可以运动吗·····	42
第六个月, 孕妈妈为什么会呼吸粗重··	35	为了生出, 胎儿的皮肤会发生哪些	
孕妈妈为什么会情绪烦躁、皮肤		变化·····	42
瘙痒·····	35	第九个月, 孕妈妈会有哪些不适	
孕妈妈为什么会腿部发麻、抽筋·····	36	症状·····	43
		腿部为什么痉挛和疼痛·····	43
		子宫压迫内脏, 孕妈妈会出现哪些	
		不适·····	44
		腹部下沉后有什么变化·····	45
		第十个月, 胎儿怎样获得抵抗力·····	45
		胎儿怎样为生出做准备·····	45
		胎儿的肠道里为什么有粪便·····	45
		胎儿的内脏器官发育完全了吗·····	46

● 孕晚期

第七个月, 胎儿的皮肤发生了哪些变化··	36
胎儿的视神经发育到什么程度·····	37
胎儿的味觉发育到什么程度·····	37
胎儿的脑组织发育到什么程度·····	37
第七个月, 孕妈妈为什么会出妊娠纹	37
孕妈妈为什么会出疼痛现象·····	38

胎儿也会为出生做努力吗·····	47	子宫会有哪些变化·····	47
什么是假阵痛·····	47	什么是有规律的宫缩·····	48

第3篇 1000个孕产期常见问题

第一章

孕前准备

● 遗传咨询

优生主要措施是什么·····	50
哪些夫妻需要遗传咨询·····	51
父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝··	51
哪些人应暂缓结婚·····	51
哪些人不宜生育·····	52
哪些人应暂缓生育·····	53
近亲婚配后代会有什么影响·····	53
什么是先天愚型儿·····	54
已生过一个先天愚型儿，其第二胎的 发病风险如何·····	54
前一次怀孕时胚胎停止发育，这次 孕前要检查什么·····	54

● 孕妈妈的检查

孕妈妈应该何时开始做孕前检查·····	55
医生为何建议孕妈妈做TORCH检查··	55
孕妈妈怀孕前应做哪些防疫方案·····	56
怀孕前为什么要注射风疹疫苗·····	56

风疹疫苗应在什么时候注射·····	56
怀孕前为什么要注射乙肝疫苗·····	56
乙肝疫苗应在什么时候注射·····	57
怀孕前孕妈妈还需要查口腔吗·····	57
准备怀孕和口腔有什么关系·····	57
孕期搞好口腔卫生就能减少口腔常见 病吗·····	58
“怀一个孩子，掉一颗牙。”是这样 吗·····	58
女性在怀孕后为什么容易患牙龈炎和 牙周炎·····	58
女性在怀孕后为什么容易患龋齿·····	58
阻生智齿和怀孕有什么关系·····	59

● 孕前准备

孕育宝宝应具备什么基本条件·····	60
怀孕是早好还是晚好·····	61
最佳生育年龄是多大，对下一代有 哪些影响·····	61
高龄孕妈妈应注意哪些问题·····	62
孕前停止避孕应注意的事项有哪些··	63
在怀孕前孕妈妈需要调换工作吗·····	63

影响男性生育的药物有哪些·····	65
准备做父亲，用药应注意什么·····	65
准备做父亲，何时戒烟、戒酒·····	66
为什么一直都不孕·····	66
怀孕前孕妈妈应做哪些营养准备·····	67
过度减肥影响怀孕吗·····	68
肥胖者在孕前怎样注意摄取营养·····	68
体重过轻的妇女孕前如何饮食·····	69

● 优生备忘录

计划怀孕前应该注意哪些问题·····	69
怀孕前要注意的事项有哪些·····	70
如何计算排卵日期·····	71
孕妈妈什么季节怀孕最佳·····	72
不同季节受孕需要注意哪些事项·····	73
与孕育有关的环境是什么·····	74
生男生女由谁定·····	75
改变食谱能控制生男生女吗·····	76
为什么不能任意进行胎儿性别鉴定·····	76
孕妈妈有生双胞胎的可能性吗·····	77
宝宝的智力和遗传有什么关系·····	78
近视会遗传吗·····	78
缺乏微量元素对孕妈妈有影响吗·····	79
为什么会发生新生儿溶血病·····	80
受孕前能吃安眠药吗·····	81

● 准爸爸的检查

准爸爸也要接受孕前检查吗·····	82
准爸爸要做哪些体检项目·····	82
为什么医生建议准爸爸做精液的相关检查·····	82

精子和卵子的构造·····	83
影响精子与卵子的人为因素是什么·····	84
对精子有毒害作用的物质有哪些·····	85
怎样提高精子质量·····	85
妻子怀孕前丈夫应注意什么·····	86
不良环境对准爸爸有什么影响·····	87
患有传染病为什么要暂缓怀孕计划·····	88

● 病患者的孕育

怀孕前应治疗的疾病有哪些·····	88
乳腺癌患者能怀孕吗·····	88
为什么孕前要治疗贫血·····	89
心脏瓣膜置换后能否做妈妈·····	89
夫妻一方患有乙肝能生育吗·····	89
怀孕前有高血压怎么办·····	90
怀孕前哮喘怎么办·····	91
肾病患者能怀孕吗·····	91
糖尿病患者怀孕前要注意什么·····	91
孕前要治疗痔疮吗·····	92
习惯性便秘怎么办·····	92
甲亢患者能怀孕吗·····	93
精神分裂症患者能怀孕吗·····	94
系统性红斑狼疮患者能生育吗·····	94

第二章

孕期保健

● 怀孕了吗

怀孕有什么信号·····	96
可能怀孕了，如何检测·····	96

为什么月经已过期，尿液检查却没有怀孕.....	97
已确定怀孕该怎么办.....	97
怀孕后孕妈妈需要特殊照顾吗.....	98
孕妈妈感觉非常好，还需要检查身体吗.....	98
孕妈妈检查大盘点.....	100
第一次检查前孕妈妈需做哪些准备.....	102
在以后约定的检查中要检查什么.....	102
孕妈妈多长时间做1次检查.....	103
孕妈妈没按时检查该怎么办.....	104
为什么医生建议孕妈妈做超声检查.....	104
孕妈妈应在怀孕多少周做超声检查.....	105
B超检查对胎儿有影响吗.....	105
孕期可以不做B超检查吗.....	106
为什么要做侵入性检查.....	106
侵入性检查有几种方法.....	106
侵入性检查安全吗.....	106
医生如何选择检查方法.....	107
检查结果可能出现错误吗.....	107
做完检查后需要特殊护理吗.....	107
为什么孕妈妈需要特殊检查.....	107
产前检查可能发现什么异常.....	108
为什么要做弓形虫病检查.....	108
HIV检查有必要吗.....	108
如何推算预产期.....	109
产前检查有什么用.....	110
剖宫产比自然生产好吗.....	110

● 胚胎是怎么形成的

受孕发生在什么时候.....	110
----------------	-----

卵子被释放以后会发生什么.....	110
受精是怎样发生的.....	111
精子和卵子在哪相遇.....	111
受精之后会发生什么.....	111
如果受精卵没有种植，会发生什么.....	111
囊胚到达宫腔后会发生什么.....	112
囊胚是如何发展成为胚胎的.....	112
胚胎早期发展有特殊模式吗.....	112
胚胎有身体感觉吗.....	113
为什么胎儿看起来大头小身子.....	113
胎儿肢体什么时候开始发育.....	113
胎儿胳膊和腿发育的速度一样吗.....	113
胎儿什么时候能够看到和听到.....	113
胎儿血液是如何产生的.....	114
胎儿心脏是如何发育的.....	114
胎儿的心脏什么时候开始跳动.....	114
什么时候能听到胎儿心跳.....	115
胎儿的脐带会打结吗.....	115
胎儿骨骼什么时候形成.....	116
胎儿的毛发什么时候开始生长.....	116
胎儿为什么会打嗝.....	116
胎肺什么时候成熟.....	116
孕40周胎儿的头颅骨是否有可塑性.....	117

● 胎儿在宫内的生活

为什么胎儿生活在羊水里.....	117
羊水的重要性.....	117
胎儿在羊水里为什么不沉底.....	118
子宫内安静吗.....	118
胎儿在宫内会感觉到冷吗.....	119
胎儿能感觉到宫外的事物吗.....	119

胎儿在宫内对感染有免疫力吗·····	120
胎动什么时候开始, 什么时候结束·····	120
孕妈妈的胎动正常吗·····	120
胎儿在宫内踢或动会伤害孕妈妈吗·····	121
怎么听胎心·····	122
如何测量宫底高度·····	122
胎儿睡觉周期是多少·····	123
孕妈妈如何感觉胎儿是否在睡觉·····	123
孕妈妈怎么知道胎儿是否正常·····	123
孕妈妈如何能避免伤害宫内的“宝宝”·····	124
如何避免早产·····	125

● 警惕胎儿异常

如果分娩提早, 至少多少孕周的胎儿能生存·····	125
为什么有的孕妈妈的妊娠腹形比其他孕妈妈大·····	126
有时候孕妈妈感觉肋下疼痛是怎么回事·····	126
胎儿臀位是否常见·····	126
如果胎儿比实际孕周小意味着什么·····	126
如果胎动异常孕妈妈应该怎么办·····	127
脐带绕颈有什么危险·····	128
什么是前置胎盘·····	128
前置胎盘的后果·····	129

● 双胞胎与多胎妊娠

如果有双胞胎家族史, 孕妈妈是否更可能怀双胞胎·····	129
双胞胎的概率有多大·····	129
什么时候能发现双胎妊娠·····	129

同卵双胎和异卵双胎有什么区别·····	130
两个胎儿在宫内都能很好生长吗·····	130
为什么两个胎儿发育大小不一样·····	130
孕妈妈能感觉到两个胎儿的活动吗·····	131
双胎妊娠有哪些风险·····	132
双胎或多胎怀孕需要多吃吗·····	132
双胎怀孕对孕妈妈的身体会有害吗·····	132
多胎妊娠孕妈妈的腹部会长到多大·····	133
多胎怀孕意味着不舒服也会加倍吗·····	133
多胎妊娠时孕妈妈需要对自己特殊照顾吗·····	133
孕妈妈更可能出现严重情况吗·····	134
孕妈妈需要更多的休息吗·····	134
如果双胞胎中的一个死在子宫里, 另一个可以继续发育吗·····	134
双胎或多胎妊娠很可能早产吗·····	135
同卵双胞胎会影响分娩吗·····	135
双胎或多胎妊娠一定要剖宫产吗·····	135
孕妈妈可以坚持尝试顺产吗·····	136
为什么孕早期超声提示两个胎儿, 而实际只有一个胎儿·····	136

● 孕期的日常生活

怀孕早期孕妈妈的衣着要注意什么·····	137
穿专用衣裤有什么好处·····	138
内衣怎么选择·····	138
孕妈妈适宜穿什么样的鞋子·····	139
孕妈妈应怎样洁面、护肤·····	139
怎样洗浴最恰当·····	140
为什么孕期不宜使用化妆品·····	141
保持有规律的生活起居有什么好处·····	141

妊娠初期一天睡多久为宜·····	142	怎样制订分娩计划·····	152
妊娠初期可以做家务吗·····	142	怎样做生产经济上的预算·····	152
孕妈妈该怎样安排自己的休闲时间·····	143	怎样缓解分娩紧张·····	153
参加孕妈妈学习班有什么好处·····	143	丈夫怎样协助妻子做好分娩前的	
孕妈妈可以操作电脑吗·····	143	思想准备·····	153
妊娠4个月可以运动吗·····	144	要记住必要的联系方式·····	154
什么时候是出游的最好时机·····	145	孕晚期出行时要注意什么·····	154
孕妈妈怎样出游最安全·····	145	如何做好分娩前的准备工作·····	155
孕妈妈可以跟随旅行团出游吗·····	146	怎样做分娩前的身体和物质准备·····	155
怎样保证出游期间吃、住、行的安全		分娩前准爸爸要做哪些准备·····	156
和方便·····	146	怎样做分娩前的预演·····	157
孕妈妈可以开车吗·····	146	怎样练习分娩时的用力方法·····	158
怎样建立《围产期保健手册》·····	146	阵痛开始后才做住院准备吗·····	158
为什么说孕妈妈不应做放射线检查·····	146	上医院要带“宫缩记录”吗·····	158
噪声对孕妈妈有什么危害·····	147	分娩之前可以多吃吗·····	159
孕妈妈可以吹空调吗·····	147	预产期时可以出门吗·····	159
腰腿受寒会有什么危害·····	147	产前应勤洗澡吗·····	159
摩擦乳头及周围皮肤有什么作用·····	148	入院时间怎样把握·····	159
乳头扁平或乳头内陷该怎样矫正·····	148	临近预产期应注意什么·····	160
避免体重过度增加·····	148	出现什么情况应及早住院·····	160
需要为胎儿准备什么用品·····	148	怎样制订产后护理计划·····	161
温差变化太大对胎儿有什么影响·····	149		
丈夫应该怎样护理孕期的妻子·····	149		
孕后期孕妈妈可以运动吗·····	150		
怀孕后期为何要采用左侧睡姿·····	151		
妊娠8个月要尤其注意高血压疾病·····	151		
呼吸操的练习有什么益处·····	151		
胸式呼吸法怎样练习·····	151		
轻快呼吸法怎样练习·····	152		
屏气怎么做·····	152		
哈气怎么做·····	152		
		孕早期不适症状	
		刚怀孕的孕妈妈情绪有何变化·····	161
		孕妈妈没有感觉到妊娠或者没有看	
		出身体的变化,正常吗·····	162
		怀孕初期出现阴道出血有什么问题·····	162
		为什么孕早期感到穿衣服时腰部	
		发紧·····	163
		激素是如何发挥作用的·····	163
		为什么孕妈妈会出现潮热现象呢·····	164

为什么会出现鼻出血的现象·····	164
为什么孕妈妈会出现尿频而每次小便量又很少的现象·····	164
为什么会出现小便疼痛的现象·····	164
孕妈妈感到呼吸加快正常吗·····	165
孕妈妈腿部出现的蜘蛛状的红色细线是什么·····	165
孕妈妈呕吐导致不能进食怎么办·····	165
恶心呕吐对孕妈妈和胎儿有什么影响·····	166
孕妈妈如何应对孕期出现的疲劳现象·····	166
为什么说孕妈妈不宜盲目保胎·····	167

● 孕中期不适症状

早上孕妈妈感到一阵眩晕，是否意味着出现了什么问题·····	168
孕妈妈的皮肤颜色发生了变化，是正常现象吗·····	168
为何孕妈妈的乳房变大且颜色加深·····	169
刷牙后出现牙龈出血，意味着什么·····	169
孕妈妈经常感到胃部的烧灼痛，这就是“烧心”吗·····	169
为什么孕妈妈总有消化不良·····	170
如何治疗孕妈妈的便秘·····	170
所有的孕妈妈都会出现静脉曲张吗·····	171
孕妈妈的四肢出现水肿和不适，这种现象正常吗·····	171
有什么办法可以预防静脉曲张和双下肢水肿·····	171
阴道分泌物增多是否意味着感染的发生·····	171
体重增长多少是正常的·····	171

如果孕妈妈体重增长较多，宝宝会因为很大而不好分娩吗·····	173
--------------------------------	-----

● 孕末期不适症状

孕妈妈的手指会一直肿下去吗·····	173
孕妈妈的脸部为什么变圆、发肿·····	174
孕期乳房溢出的液体是什么·····	174
为什么在笑、打喷嚏或咳嗽的时候会 出现小便溢出的现象·····	174
呼吸短促是正常现象吗·····	174
腹部皮肤总是发痒，正常吗·····	175
出现痔疮怎么办·····	175
为什么会出现背部疼痛·····	175
孕妈妈为什么总是感觉特别热，特别烦躁·····	175
孕妈妈总是失眠怎么办·····	176
劳累过度会引发早产吗·····	176
孕妈妈的腹部变大且感到很不舒服，应该怎么办·····	177
怎样鉴别孕期出现的不同腹痛·····	177
孕妈妈的腹部每天会出现几次发紧的现象，正常吗·····	177
怎样应对胎膜早破·····	178
有什么办法可以预防妊娠纹·····	178
脸上长青春痘是怎么回事·····	178
怎样减少皮肤赘生物·····	179
总感觉宝宝出问题了，是否正常·····	179
孕妈妈总想怀孕的事，应该分散注意力吗·····	179
孕妈妈老忘事是因为怀孕的缘故吗·····	180
孕妈妈梦到流产了，这意味着什么·····	180

孕妈妈为何迫不及待地盼望孩子出生…	180
孕妈妈为什么总想布置孩子的房间…	180

● 孕期性生活

孕期性生活应注意哪些事项…	181
怀孕后过性生活安全吗…	181
怀孕后什么时候不宜发生性行为…	182
为何怀孕后丈夫失去性生活的兴趣…	182
为什么怀孕后孕妈妈对性生活的兴趣 发生了很大变化…	182
性生活能诱发分娩吗…	182
性高潮能引起流产吗…	183

● 孕妈妈运动

妊娠期内正常活动量应该有多大…	183
游泳的好处是什么…	184
游泳时有哪些注意事项…	184
孕妈妈游泳的最佳时间是什么时候…	185
什么时候散步比较合适…	185
孕妈妈散步时应注意些什么…	185
什么时候适宜旅行…	185
孕期可以去哪里旅行…	186
旅行前的准备工作如何进行…	186
旅行时需要特别注意的事项有哪些…	186
旅行时必备的物品有哪些…	187
自驾车旅行时的注意事项有哪些…	187
坐飞机旅行时需注意的事项有哪些…	187
有针对孕妈妈的特殊运动方法吗…	188
孕妈妈1周应该锻炼几次…	189
运动时应该穿什么衣服…	189
孕妈妈何时应该避免激烈的运动…	190

做运动出现意外时如何应对…	190
为什么怀孕时学会放松自己很重要…	190
孕妈妈难以放松自己，应该怎么办…	191
怀孕时进行按摩是否安全…	191
如何进行穴位按摩…	192
孕妈妈能到美容院里进行按摩吗…	192
孕妈妈可以继续工作吗…	192
孕妈妈可以做瑜伽吗…	192
孕妈妈做瑜伽时应注意什么…	193
孕妈妈可以做普拉提吗…	194
孕妈妈做普拉提时应注意什么…	194

● 怀孕与疾病

孕妈妈应该向医生咨询什么问题…	195
什么是宫外孕…	195
腹痛的原因是什么…	196
周期性偏头痛在妊娠期间会恶化吗…	196
为什么孕妈妈站立时，骨盆和腿部会 感到疼痛、无力呢…	196
什么是高危妊娠…	197
孕妈妈患有哮喘病，会影响妊娠或胎 儿吗…	198
患有癫痫病，妊娠会正常吗…	198
患有甲状腺疾病会影响胎儿吗…	198
孕妈妈会因为怀孕患上严重疾病吗…	198
在妊娠期间才发现患有肺结核，能否 继续妊娠…	199
孕妈妈的皮肤特别痒怎么办…	199
妊娠期孕妈妈很可能发生血栓吗…	200
患肺栓塞是怎么回事…	200
孕期感冒怎么办…	200

如果孕妈妈的生活方式健康,孩子会
受益吗..... 200

第三章

孕期营养

● 孕期营养需求原则

孕早期的营养需求有什么特点..... 202
孕早期为什么要适当增加热量..... 202
孕妈妈应摄入多少热能..... 203
为何说孕早期要保证蛋白质的供给... 203
无机盐在孕早期起什么作用..... 203
孕早期应该怎样安排膳食..... 204
孕期应怎样摄入膳食纤维..... 204
孕期营养缺乏会产生哪些影响..... 205
孕妈妈需要服用多余的补充剂吗..... 205
孕妈妈怎样影响宝宝日后饮食习惯... 205
怎样才能养成良好的饮食习惯..... 206
怎样通过饮食有效应对早孕反应..... 206
补充饮水有哪些重要性..... 207
缺乏能量会导致胎儿智力低下吗..... 207
孕中期营养需求有什么特点..... 207
孕中期怎样安排膳食最科学..... 208
孕妈妈应该多吃什么..... 209
什么食物应少吃..... 209
孕妈妈应该饮用过多的流食吗..... 209
怀孕期间吃什么零食比较健康..... 210
孕妈妈能经常吃快餐吗..... 210
孕妈妈怀孕后还能吃冷饮吗..... 210
怀孕时孕妈妈能减肥吗..... 211
怎样控制体重..... 211

孕妈妈为什么要少吃山楂..... 212
糖为什么不能多吃..... 212
为什么要慎用人参和补品..... 212
可能导致流产的食物有哪些..... 212
孕妈妈应该戒烟吗..... 213
孕妈妈可以饮酒吗..... 213
在不知怀孕的情况下饮酒了怎么办... 213
孕妈妈为什么不宜喝浓茶..... 214
孕妈妈以前非常喜欢喝咖啡,为什么
怀孕后不想喝了..... 214
吃什么食物可以减少牙病..... 214
怎样应对孕中期食欲不振..... 215
为何说孕妈妈吃牛羊肉比吃猪肉好... 215
孕妈妈为什么不能吃罐头食品..... 215
水果制品为什么不能替代水果..... 216
吃番茄可有效减轻妊娠斑吗..... 216
预防先兆子痫的食物有哪些..... 216
应对浮肿的天然饮料有哪些..... 217
可以促进胎儿大脑发育的常见食物有
哪些..... 217
孕晚期营养需求有什么特点..... 217
孕晚期怎样安排膳食最科学..... 218
梦见什么食物就是缺乏什么营养吗... 218
妊娠中毒症患者应注意哪些饮食须知... 219
怎样搭配饮食避免巨大儿..... 219
防止胎膜早破的饮食有哪些..... 219
药物对营养的影响作用有哪些..... 220
预防孕晚期便秘的食物有哪些..... 220
工作女性应怎样摄入营养..... 220
怎样预防孕晚期食欲不振..... 221

● 孕期不可缺少的营养素

孕妈妈缺乏蛋白质会有什么影响·····	222
哪些食物可以补充蛋白质·····	222
孕妈妈补充脂肪对胎儿有什么好处·····	223
孕妈妈怎样补充脂肪最科学·····	223
镁对孕妈妈有什么好处·····	224
什么食物可以补充镁·····	224
孕妈妈缺碘有什么危害·····	224
如何从食物中补充碘·····	224
孕中晚期怎样补碘·····	225
缺铜会引发早产吗·····	225
什么食物是补铜佳品·····	225
孕妈妈缺锌会给胎儿带来什么危害·····	225
哪些食物可以补锌·····	226
孕中后期怎样补锌·····	226
孕妈妈缺乏维生素A有什么表现·····	226
怎样补充维生素A·····	227
B族维生素都有哪些作用·····	227
怎样补充B族维生素·····	227
维生素C对孕妈妈有什么好处·····	228
怎样从食物中获取维生素C·····	228
为什么补充维生素C并非越多越好·····	228
孕妈妈为什么不可缺乏维生素D·····	229
怎样通过食物补充维生素D·····	229
孕妈妈为什么不可缺乏维生素E·····	229
维生素E过量有什么危害·····	230
怎样通过食物补充维生素E·····	230
孕妈妈为什么不可缺乏维生素K·····	230
怎样通过食物补充维生素K·····	231

● 对孕妈妈有益的食物

多吃大米对孕妈妈有哪些益处·····	231
吃玉米对孕妈妈有哪些好处·····	232
黑米对孕妈妈有什么好处·····	232
小米能缓解孕吐吗·····	233
芝麻对孕妈妈有什么好处·····	234
孕期吃红薯有什么好处·····	234
为什么说土豆是对孕妈妈有益处的食物·····	235
孕妈妈可以吃萝卜吗·····	236
西蓝花对孕妈妈有什么好处·····	236
孕妈妈吃油菜有什么益处·····	237
冬瓜对孕妈妈有什么益处·····	237
莴笋对孕妈妈有什么好处·····	238
贫血的孕妈妈应多吃菠菜吗·····	238
为何说孕妈妈多喝牛奶, 胎儿受益多·····	239
为什么说孕妈妈应多吃豆腐·····	240
为什么说孕妈妈应多吃鲫鱼·····	241
吃鲤鱼对孕妈妈有什么好处·····	241
孕妈妈多吃海鱼对胎儿有什么益处·····	242
为什么说多吃鱿鱼可促进胎儿大脑发育·····	242
孕妈妈吃虾有什么好处·····	243
猕猴桃对孕妈妈有什么好处·····	244
孕妈妈多吃香蕉有什么好处·····	244
孕妈妈可以多吃苹果吗·····	245
为何说核桃对胎儿的大脑发育有好处·····	245
孕妈妈吃花生有什么益处·····	245