

书香世家®
LORE ERA

畅销全彩版

全国知名
妇幼保健专家
权威奉献

孕产保健全书
健康
怀孕

800问

优生优育专家组
· 编著 ·

全面、全程指导孕期生活，
大事、细节系统讲解，轻松
做好孕妈妈！

母婴育儿网
88765
www.babys65.org.cn

独家支持

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

中国人口出版社



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕800问/优生优育专家组编. —北京: 中国人口出版社, 2010.5

(中国优生科学倡导读物)

ISBN 978-7-5101-0425-1

I. ①健… II. ①优… III. ①妊娠期—妇幼保健—问答 IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第078381号

最轻松、最完备的 权威孕期读本

· 孕产保健全书 ·

健康怀孕800问

优生优育专家组 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京中创彩色印刷有限公司
开 本	710×1020 1/16
印 张	18
字 数	150千字
版 次	2010年7月第1版
印 次	2010年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0425-1
定 价	35.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

第一章

孕前篇：怀上最棒的一胎

一、孕前准备

1. 制定怀孕计划

- 001 为什么要制定怀孕计划? 2
- 002 如何制定怀孕计划? 2
- 003 孕前要做好哪些方面的准备? 3
- 004 为什么要进行合理的运动? 4

2. 了解孕育过程

- 005 精子和卵子是怎样产生的? 5
- 006 新生命是如何开始的? 5
- 007 为什么要计算排卵期? 怎样计算? 6

3. 认识受孕禁忌

- 008 哪些情况下不宜受孕? 7
- 009 需要暂缓受孕的情况有哪些? 8
- 010 新婚期为什么不能马上怀孕? 8
- 011 为什么蜜月旅行时不宜怀孕? 9
- 012 流产后为何不可立即怀孕? 再孕须隔多久? 9
- 013 剖宫产后多久才可以再怀孕? 10
- 014 取出宫内节育器后可以立即怀孕吗? 10
- 015 照X线射后为何不可立即怀孕? 须间隔多久? 10

4. 储备足量营养

- 016 为什么营养准备要提前3个月开始? 11
- 017 为什么准妈妈孕前就要补充叶酸? 11

018	准妈妈应该怎样补充叶酸?	12
019	准爸爸为什么也要补充叶酸?	12
020	准妈妈为什么要补充维生素E? 怎样补充?	13
021	为什么准爸爸要补锌? 如何补锌?	13
022	提高精子质量的食物有哪些?	14
023	怎样判断自己是否缺乏营养?	14

5. 做好孕前保健

024	孕前为什么要调整体重? 怎样调整?	16
025	孕前为何要调整情绪?	16
026	孕前为何不宜养宠物?	17
027	孕前应避免哪些有害物质?	17
028	孕前应何时停服避孕药?	18
029	长期服药为何不能急于怀孕?	18
030	孕前为何要停服安眠药?	18
031	孕前应避免服用哪些药物?	19
032	孕前要远离工作环境中哪些有害因素?	19
033	孕前准爸爸应杜绝哪些不良生活习惯?	20

二、孕前检查

1. 准妈妈孕前检查

001	为什么要做孕前检查?	21
002	什么时候做孕前检查合适?	21
003	孕前检查的项目有哪些? 大概需要多少费用?	22
004	为何孕前要做口腔检查? 包括哪些项目?	23
005	孕前宜注射什么疫苗? 须提前多长时间?	24
006	什么是母子血型不合?	24
007	母子血型不合一定会生出溶血症宝宝吗?	25
008	O型血的准妈妈应注意哪些问题?	25

2. 准爸爸也要做检查

009	准爸爸孕前需要做哪些检查?	26
010	准爸爸为什么要提前治疗生殖系统疾病?	27
011	准爸爸孕前应注意哪些生育隐患?	27

三、遗传与优生

1. 遗传常识

- 001 什么是遗传? 28
- 002 为什么会出现遗传这种现象? 28
- 003 染色体是怎么实现遗传的? 29
- 004 宝宝的性别是如何决定的? 29
- 005 父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝? 30

2. 遗传咨询

- 006 什么是遗传咨询? 其目的是什么? 30
- 007 哪些夫妻需要做遗传咨询? 31
- 008 哪些遗传病患者不宜生育? 为什么? 31
- 009 哪些夫妇有出现遗传病后代的风险? 32

3. 优生知识

- 010 什么是优生? 33
- 011 优生的禁忌有哪些? 33
- 012 优生的措施有哪些? 35
- 013 孕前为什么要做好优生咨询? 36
- 014 生物节律与优生的关系是什么? 36
- 015 头胎人流为什么不利于优生? 36

四、实施怀孕

- 001 男子最佳生育年龄是多大? 37
- 002 女子最佳生育年龄是多大? 37
- 003 最佳的受孕季节是什么时候? 38
- 004 最佳的受孕时刻是何时? 38
- 005 最易受孕的做爱频率是多少? 39
- 006 最佳怀孕情绪是怎样的? 39

五、怀孕的确认

- 001 怀孕的征兆有哪些? 40
- 002 早孕试纸呈阳性就能确认怀孕吗? 40
- 003 判断是否怀孕的方法有哪些? 41
- 004 怎样推算预产期? 41

第二篇

怀孕篇：好孕进行时

一、产检与诊断

1. 产前检查

- 001 产前检查有何重大意义? 44
- 002 产前检查的内容有哪些? 44
- 003 如何选择产检医院? 45
- 004 B超在产科检查中有什么作用? 46
- 005 做B超都检查些什么内容? 46
- 006 B超测胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义? 47
- 007 为什么要测定血常规及血型? 48
- 008 产前检查测量宫高和腹围有什么意义? 48
- 009 妊娠中晚期为何要定期查尿测血压? 48
- 010 测量孕妇的骨盆有什么作用? 49

2. 产前诊断

- 011 什么是产前诊断? 52
- 012 哪些孕妇需要做产前诊断? 52
- 013 产前诊断针对的疾病有哪些? 53
- 014 什么情况下须做羊水穿刺? 什么时候做? 54
- 015 抽取羊水会影响胎儿发育吗? 54

二、营养方案

1. 饮食安排

- 001 孕早期饮食如何安排? 55
- 002 孕中期饮食如何安排? 55
- 003 孕后期饮食如何安排? 57

2. 补充营养素

- 004 为什么怀孕后仍要补充叶酸? 58
- 005 怎样补充叶酸效果好? 59
- 006 吃坚果可以增进胎儿智力吗? 为什么? 59
- 007 维生素B₆可以缓解孕吐吗? 59
- 008 孕期为什么需要“脑黄金”? 60
- 009 孕妈妈为什么要补碘? 60
- 010 孕妈妈该如何补碘? 61
- 011 孕期为何要多吃鱼? 吃鱼该注意什么? 61
- 012 怀孕后每天吃多少水果合适? 61
- 013 为什么要摄入足量的蛋白质? 62
- 014 孕妇多吃豆类食品有哪些好处? 62

3. 饮食禁忌

- 015 孕期进补误区有哪些? 64
- 016 孕妇为什么不宜任意节食? 64
- 017 为什么偏食影响母婴健康? 65
- 018 怀孕后要忌口吗? 65
- 019 为什么孕妇不可多吃方便食品? 66
- 020 孕妇可以饮用含咖啡碱的饮品吗? 为什么? 66
- 021 孕妈妈为何不宜多吃盐? 67
- 022 为什么孕妇不宜多吃油条? 67
- 023 为什么孕妇不宜吃素? 67
- 024 孕期饮水要注意哪些问题? 68
- 025 为什么孕妇不宜吃火锅? 68
- 026 孕妇为什么不宜多吃海带? 69
- 027 孕妇为什么不宜吃糖精? 69

三、孕早期保健

1. 早孕反应

- 001 什么是早孕反应？会持续多久？ 70
- 002 如何缓解早孕反应？ 70
- 003 早孕反应太剧烈怎么办？ 71

2. 身体变化

- 004 孕早期孕妇身体有什么变化？ 72
- 005 孕妇为什么容易疲劳？ 72
- 006 孕妇为什么会尿频？ 73
- 007 孕妇为何会呼吸加快？ 73
- 008 孕早期为什么会胀气？怎样减轻胀气？ 73
- 009 孕早期骨盆区为什么会疼痛？如何减轻疼痛？ 74

3. 异常妊娠

- 010 什么是宫外孕？ 74
- 011 宫外孕的主要表现是什么？ 74
- 012 宫外孕术后的护理措施有哪些？ 75
- 013 什么是葡萄胎？如何及早发现葡萄胎？ 75
- 014 什么是流产？ 76
- 015 流产的征兆有哪些？ 76
- 016 导致流产的原因有哪些？ 76
- 017 怎样预防流产？ 77
- 018 习惯性流产怎么办？ 77
- 019 为什么不能盲目保胎？ 77
- 020 盲目保胎的危害有哪些？ 78

4. 注意事项

- 021 怀孕早期能做B超吗？ 79
- 022 怀孕早期应做好哪些保健？ 79
- 023 孕期为什么忌X线诊断？ 80
- 024 为什么要小心手机辐射？ 80
- 025 为什么要避免情绪波动过大？ 80

026	孕期易致畸的病毒感染有哪些？	81
027	哪些疫苗孕妇可以接种？哪些不宜接种？	81
028	孕妈妈口腔护理的要点有哪些？	82
029	孕妇可以拔牙吗？	83
030	为什么不能接触农药？	83
031	准妈妈怀孕后为何要做妇科检查？	83
032	为什么要计算预产期？	84
033	推算预产期的方法有哪些？	84

5. 应对不适

034	孕早期发生出血怎么办？	85
035	导致孕妇外阴瘙痒的原因有哪些？	85
036	如何治疗孕期外阴瘙痒？	86
037	怎样防治孕期鼻出血？	86
038	妊娠后白带增多正常吗？是否须要就诊？	86
039	引发妊娠牙龈炎的原因有哪些？	87
040	怎样防治妊娠牙龈炎？	87

四、孕中期保健

1. 身体变化

001	孕中期孕妇身体有什么变化？为什么？	90
002	什么是妊娠纹？	90
003	如何减轻妊娠纹？	91
004	怀孕后乳房有什么变化？	92
005	怀孕期间如何做好乳房护理？	92
006	怎样预防孕妇下肢水肿？	93
007	小腿抽筋怎么办？	93

2. 生活常识

008	孕期洗澡要注意哪些问题？	94
009	孕期做家务有哪些注意事项？	95
010	如何保证孕妈妈的睡眠质量？	95
011	孕妇为什么不宜采取仰卧和右侧卧位？	96
012	孕妇为什么不能使用电热毯？	96

013	孕妇睡过软的席梦思床好吗?	97
014	孕妇看电视有哪些危害?	97
015	孕期看电视应注意哪些问题?	97
016	使用空调的注意事项有哪些?	98
017	孕妇打麻将的危害有哪些?	99

3. 注意事项

018	为什么体重不可增加过多?	100
019	控制孕妇体重应采取哪些措施?	100
020	孕期如何做好自我监护?	101
021	孕期可以清洗阴道吗?	102
022	为什么孕妇乳罩不可过紧?	102
023	为什么孕妇不可涂清凉油?	102
024	孕妇不宜活动太少?	103
025	为什么孕妇不能参加剧烈运动?	103
026	为什么要防止甲醛的危害?	103
027	怎样防止甲醛污染?	104
028	长途旅行应注意哪些事项?	104
029	双胎妊娠应注意哪些问题?	105
030	孕妇为什么不宜戴隐形眼镜?	106

4. 应对不适

031	孕妇为什么会出现便秘?	106
032	怎样防治便秘?	106
033	为什么要警惕孕期出现的各种疼痛?	107
034	孕妇为什么多汗?	108
035	孕妇多汗应注意哪些问题?	108
036	孕妇为什么偶感胃灼痛?	108
037	怎样防治胃灼痛?	109
038	孕妈妈为何会头晕?	109
039	怎样预防孕妈妈头晕?	110
040	孕妇为什么容易小腿抽筋?	110
041	怎样预防小腿抽筋?	111
042	如何防治孕期静脉曲张?	111

五、孕晚期保健

1. 身体变化及注意事项

- 001 孕晚期孕妇身体有什么变化? 112
- 002 孕妇为什么易贫血? 112
- 003 长期卧床不利于分娩吗? 为什么? 113
- 004 为什么孕妇不宜常去公共场所? 113
- 005 孕晚期为什么不可久坐久站? 114
- 006 冬季保健有哪些注意事项? 114
- 007 夏季防暑应注意哪些问题? 115
- 008 噪音污染对孕妇的危害有哪些? 116
- 009 为什么孕妇不宜听摇滚乐? 116

2. 应对不适

- 010 孕妇为什么易长痔疮? 117
- 011 痔疮防治注意事项有哪些? 117
- 012 孕妇为什么易发生尿路感染? 117
- 013 孕妇为什么易眩晕与昏厥? 118
- 014 孕期为什么会手指肿胀? 118
- 015 孕妈妈为什么会有心悸的感觉? 118
- 016 为什么孕妇会感到腕部疼痛? 119
- 017 为什么孕妇会感到全身酸痛? 119

3. 临产问题对策

- 018 为什么胎位会经常发生变化? 119
- 019 怎样发现与矫正胎位异常? 120
- 020 如何预防早产? 120
- 021 前置胎盘有哪些表现? 121
- 022 什么是胎盘早期剥离? 121
- 023 什么是胎膜早破? 如何预防? 122
- 024 胎宝宝脐带绕颈怎么办? 122
- 025 怎样对胎儿进行自我监护? 122
- 026 什么是胎儿窘迫? 123

六、孕期心理

1. 准妈妈心理保健

- 001 怀孕后准妈妈的情绪有什么变化? 125
- 002 孕妇心理状态影响胎儿的生长发育吗? 125
- 003 怎样判断自己是否患了孕期抑郁症? 126
- 004 怎样调节好角色转换? 126
- 005 如何减轻自己的心理负担? 127
- 006 准妈妈缓解压力的方法有哪些? 127
- 007 如何消除妈妈的致畸幻想? 128
- 008 加入准妈妈俱乐部可以调节情绪吗? 128
- 009 唠叨可以释放紧张情绪吗? 128
- 010 倾诉可以减轻孕妈妈的压力吗? 129
- 011 孕妈妈如何挑选倾诉对象? 129

2. 准爸爸细心照料

- 012 如何帮准妈妈承担家务? 130
- 013 如何陪准妈妈学习孕期知识? 130
- 014 如何陪准妈妈去产检? 131
- 015 如何陪准妈妈做运动? 131
- 016 如何陪准妈妈参加社交活动? 131
- 017 为什么要和准妈妈一起进行胎教? 132
- 018 准爸爸要不要陪产? 132
- 019 怎样让准妈妈拥有良好的心情? 133
- 020 准爸爸如何准备入院必需品? 133

七、孕期生活

1. 孕期着装

- 001 如何挑选孕妇服饰? 136
- 002 孕妇怎样选择内衣? 137
- 003 孕妇为什么不宜穿高跟鞋? 137
- 004 孕妇如何选择鞋子? 138
- 005 如何穿着防辐射服? 138

2. 孕期美容

- 006 为什么要重视皮肤保养? 139
- 007 准妈妈如何保养脸部皮肤? 139
- 008 孕妇如何养护头发? 139
- 009 孕期护理皮肤的步骤有哪些? 140
- 010 孕妇如何使用面膜? 141
- 011 如何护理唇部? 141
- 012 孕妇不宜用的化妆品有哪些? 142
- 013 准妈妈为什么要慎用精油? 143
- 014 准妈妈为什么不能涂指甲油? 143

3. 孕期性生活

- 015 孕期进行性生活安全吗? 144
- 016 孕期性生活须注意哪些方面? 144
- 017 孕期哪种性交姿势比较好? 145
- 018 为什么说孕中期适度的性生活有益于健康? 146
- 019 孕期性生活会不会导致早产? 146
- 020 性高潮会不会导致流产? 146
- 021 哪些情况不适合过性生活? 146

八、孕期运动

1. 重视运动

- 001 为什么要重视产前运动? 147
- 002 孕妇参加体育运动有哪些好处? 147
- 003 孕期参加体育运动要注意哪些问题? 148
- 004 准妈妈运动期间为什么要注意饮水? 149
- 005 准妈妈运动之后要注意哪些问题? 149

2. 运动方式

- 006 为什么孕期适合散步? 150
- 007 散步的地点怎样选择? 150
- 008 应该在什么时间出去散步? 150
- 009 做孕妇操有何作用? 150

010	做孕妇体操应当注意什么?	151
011	孕期游泳有哪些好处?	151
012	孕妇游泳应注意哪些问题?	151
013	做孕期瑜伽有什么作用?	152
014	最适宜孕妇的瑜伽体式有哪些?	152

3. 运动宜忌

015	孕期哪些动作最好常做呢?	153
016	孕期不可以做哪些动作?	154

九、职场妈妈

001	职场妈妈在工作中应注意什么?	155
002	职场妈妈要避免哪些工作环境?	156
003	如何解决上下班高峰拥挤问题?	156
004	孕妇自驾车要注意哪些问题?	157
005	如何保持良好的职场形象?	157
006	职场妈妈能否出差? 应注意什么?	158
007	准妈妈何时停止工作最好?	158

十、疾病与用药

1. 常见疾病防治

001	什么是妊娠高血压疾病?	160
002	如何防治妊娠高血压疾病?	160
003	孕期贫血的常见原因有哪些?	161
004	孕期贫血有什么危害? 怎样防治?	161
005	滴虫性阴道炎如何传播? 孕期患病怎么办?	162
006	孕妇发生感冒应如何治疗?	162
007	孕妈妈如何防治痔疮?	163
008	孕妇应如何防治口腔和牙齿疾病?	163
009	孕妇为何易发生唇、舌、口角炎?	164
010	如何治疗霉菌性阴道炎?	164
011	什么是妊娠仰卧综合症? 怎样预防?	164

012	孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办？	165
013	为什么不可忽视妇科炎症？	165
014	妊娠肝内胆汁淤积症的症状是什么？	166
015	怎样治疗妊娠肝内胆汁淤积症？	166

2. 孕期用药须知

016	药物对胎儿的危害因素有哪些？	166
017	孕期用药有哪些原则？	167
018	孕妇用药应注意哪些细节？	169
019	药物致畸的敏感期是如何划分的？	169
020	孕妇忌用的西药有哪些？	169
021	要当心的中草药有哪些？	171
022	禁用的中成药有哪些？	172
023	妊娠期可选用的抗生素有哪些？	173
024	妊娠期间不宜用的抗生素有哪些？	173
025	妊娠期慎用的抗生素有哪些？	174
026	妊娠期慎重使用哪些外用药？	174
027	孕早期呕吐可以用止吐药吗？	175
028	为何不可滥用保胎药？	175
029	感冒发热用药有哪些注意事项？	175
030	服用利尿剂为什么要慎重？	176



胎教篇：赢在起跑线

一、胎教的意义

1. 认识胎教

001	什么是胎教？	178
002	胎教的基础是什么？	178
003	科学胎教的内容有哪些？	179

004	什么是直接效果的胎教?	180
005	什么是间接效果的胎教?	181
006	什么是斯瑟蒂克胎教法?	181
007	斯瑟蒂克胎教法的要点有哪些?	181

2. 胎儿的能力

008	对胎儿的研究是如何进行的?	182
009	胎儿的大脑是怎样发育的?	182
010	胎儿具有学习的能力吗?	182
011	母胎之间如何传递行为信息?	183
012	母胎之间如何传递生理信息?	183
013	母胎之间如何传递情感信息?	184
014	胎教时胎儿有什么反应?	184
015	胎教从什么时候开始好?	185

3. 胎教的作用

016	受过胎教的孩子有哪些特点?	185
017	胎教能促进胎儿大脑健康发展吗?	186
018	胎教有利于胎儿的心理健康吗?	187
019	胎教对宝宝性格有什么影响?	187
020	胎教对宝宝智力有什么影响?	188
021	胎教有利于完善胎儿的人格吗?	188

二、情绪胎教

1. 基本知识

001	情绪在胎教中重要作用是什么?	190
002	孕妇的情绪和胎儿有何密切关系?	190
003	忧郁心理对胎儿有哪些不良影响?	191
004	准爸爸怎样消除妻子的紧张情绪?	191
005	担心心理对胎教有何不良影响?	192
006	如何正确看待孕妇的淡漠心理?	192
007	如何正确看待孕妇的依赖心理?	192
008	正常的情绪变化会伤害胎儿吗?	193