

21世纪最有影响力的育婴书

The most influential nurturing books of 21st century



十月 怀胎

百科 全书

主编/白丽梅

Encyclopedia of
ten months pregnant

黑龙江科学技术出版社



主编/白丽梅

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎百科全书/白丽梅主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2010.3
ISBN 978-7-5388-6288-1

I. ①十... II. ①白... 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(2010)第 034182 号

责任编辑 梁祥崇

十月怀胎百科全书

SHIYUEHUITAI BAIKE QUANSHU

主编 白丽梅

出版 黑龙江科学技术出版社 

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电话 53642143(发行部)

印刷 北京华戈印务有限公司

发行 全国新华书店

开本 920 × 1300 1/32

印张 16.5

字数 285 000

版次 2010 年 4 月第 2 版 · 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-6288-1/R. 1659

定价 26.80 元

封面设计: 梁祥崇

目 录

第1篇 孕前：认认真真做准备

- | | | | |
|-------------------------|----|-------------------------|----|
| 1. 最宜怀孕的季节 | 2 | 20. 停服避孕药后不宜急于受孕 | 18 |
| 2. 何时性交最易受孕 | 2 | 21. 为什么男子应慎洗桑拿浴 | 18 |
| 3. 什么是“择优而生” | 3 | 22. 父母身高与孩子身高的关系 | 19 |
| 4. 孕前必须要肾气充沛 | 3 | 23. 父母身材高，孩子一定高吗 | 20 |
| 5. 孕前身体条件的准备 | 5 | 24. 父母聪明孩子一定聪明吗 | 20 |
| 6. 孕前营养的准备 | 5 | 25. 头胎不如二胎聪明对吗 | 21 |
| 7. 孕前环境的准备 | 5 | 26. 遗传密码——基因 | 22 |
| 8. 知识准备 | 6 | 27. 遗传病的种类 | 23 |
| 9. 受孕时情绪要稳定 | 6 | 28. 做好婚检意义重大 | 26 |
| 10. “人体三节律”对优生的影响 | 9 | 29. 遗传咨询的对象、内容、建议 | 28 |
| 11. 女性最佳生育年龄 | 9 | 30. 什么情况下应做产前诊断 | 30 |
| 12. 生男生女可支配吗 | 10 | 31. 第一胎有遗传病第二胎能生吗 | 31 |
| 13. 优生五要素 | 11 | 32. 怀孕禁忌 | 33 |
| 14. 未婚妈妈不宜当 | 12 | 33. 生殖道有炎症影响受孕 | 33 |
| 15. 孕前宜服维生素B | 13 | 34. 测试基础体温的方法 | 34 |
| 16. 不宜在蜜月旅游中受孕 | 15 | 35. 体弱妇女孕前饮食选择 | 36 |
| 17. 维生素C对精子有保护作用吗 | 16 | 36. 一般妇女孕前食谱 | 36 |
| 18. 维生素E对生育有益吗 | 16 | | |
| 19. 女性最佳生育年龄是多少 | 17 | | |

第2篇 孕期：平安快乐孕宝贝儿

一、欣喜的第一个月

(0~4周) 40

1. 胎儿的发育状况 40
2. 孕妈妈的身体变化 41
3. 写怀孕日记 42
4. 怀孕1月注意事项 44
5. 怀孕1月保胎事宜 45
6. 精子与卵子的结合 46
7. 受精卵的着床 47
8. 孕期阶段分法 48
9. 做过剖宫产的孕妇须知 48
10. 优生早指导 49
11. 早孕反应太剧烈能保胎吗 50
12. 孕初要补充叶酸 50
13. 孕早期对胎儿发育很重要 51
14. 孕早期患风疹后不宜继续妊娠 51
15. 孕妇应准备哪些生活用品 52
16. 孕妇何时应禁止性生活 53
17. 丈夫怎样照顾怀孕的妻子 54
18. 孕早期能做妇科检查吗 55
19. 怀孕早期能做B超吗 55
20. 为什么要做产前检查 56
21. 妊娠期对母体进行哪些测量 58
22. VDT职业的孕妇应注意事项 58
23. 孕妇何时不要照射X线 59
24. 孕妇可以做C T检查吗 60
25. 新婚初孕易流产 60
26. 人工流产何时恰当 61
27. 第一胎不宜做人工流产 61
28. 人工流产后的异常现象 62
29. 有的流产是自然淘汰 62
30. 人工流产后保健康 63
31. 多次人工流产易发乳腺病 64
32. 孕妇不可自服堕胎药 64
33. 提倡孕妇做妊娠记录 65
34. 孕早期不宜多用洗涤剂 67
35. 准妈妈不宜玩宠物 67
36. 孕妇不宜参加的化学物质 69
37. 孕妇不要睡电热毯 69
38. 孕妇不可接触农药 70
39. 注意环境对胎儿的影响 70
40. 孕妇情绪悲伤对胎儿不良 71
41. 减少有缺陷婴儿的出生 72
42. 传统中医与妊娠保健 73
43. 精神和心理保健指导 74
44. 哪些因素与优生有关 75
45. 怎样才能实现优生 76
46. 怎样预防妊高征 77
47. 孕期营养早知道 78
48. 蛋白质——婴儿聪明的秘密武器 78
49. 所需维生素 80
50. 必需的无机盐与微量元素 83
51. 所需能量标准 86
52. 胎教入门 88
53. 我国古代的胎教 92

二、不安的第二个月 (5~8周) 95

1. 胎儿的发育状况 95
2. 孕妈妈的身体变化 96
3. 三怀孕2月应注意事项 97
4. 怀孕2月保胎事项 98
5. 几种异常的子宫 98
6. 孕期牙齿常见问题 100
7. 初诊检查的重要性 101
8. 初诊检查前的准备 101
9. 初诊检查内容 102
10. 营养与饮食指导 105
11. 孕妇饮食原则 107
12. 孕妇饮食禁忌 110
13. 孕期接受免疫注意事项 111
14. 孕早期应立即去医院的
情况 112
15. 人工流产的危害 113
16. 日常生活注意事项 114
17. TORCH筛查 117
18. 准爸爸的帮助 118
19. 为什么孕早期会发生呕吐 119
20. 妊娠剧吐应如何办 120
21. 妊娠反应如何调理 121
22. 妊娠呕吐者禁食好吗 122
23. 孕妇呕吐的药膳 122
24. 妊娠呕吐的食谱 123
25. 多吃水果的益处 129
26. 安胎食谱 130
27. 使用调料须知 131
28. 孕妇厌食油腻怎样补充
脂肪 132
29. 孕早期不宜多吃动物肝脏 133

30. 孕妇早期患感冒对胎儿有何
影响 133
31. 孕早期发生胃烧灼疼
怎么办 134
32. 孕早期孕妇要选择睡姿吗 134
33. 孕妇洗澡水不宜太热 135
34. 选用注意外阴卫生 135
35. 如何选择合适的乳罩 136
36. 孕妇不宜穿瘦、紧、小的
衣服 137
37. 孕妇应穿什么样的鞋 137
38. 孕妇不宜穿高跟鞋 138
39. 孕妇做B超有何作用 139
40. 孕妇洗澡不宜时间过长 140
41. 孕妇怎样化妆好 140
42. 孕妇不宜染发烫发 141
43. 孕妇不宜涂指甲油 141
44. 孕妇不宜扎紧腹部 142
45. 孕妇不宜睡席梦思床 143
46. 孕妇看电视的注意事项 144
47. 孕妇保胎、安胎的食疗 144
48. 噪声对胎儿的危害 145
49. 孕妇不宜多闻汽油味 146
50. 孕妇不宜拔牙 146
51. 大龄孕妇的保胎方法 147
52. 哪些食物孕妇应忌 148
53. 妊娠二月的中医胎教 149
54. 胎儿的感知 150
55. 优境养胎 152

三、贪吃的第三个月 (9~12周) 155

1. 胎儿的发育状况 155

2. 孕妈妈的身体变化 155
3. 骨盆的结构 157
4. 怎样知道怀了几个胎儿 157
5. 胎儿脑发育的高峰期 158
6. 孕期做家务应注意 158
7. 孕早期应节制性生活 159
8. 女工孕期注意事项 159
9. 孕期的生物致畸因素 160
10. 准妈妈与X线 162
11. 黄体酮和维生素E对保胎的作用 162
12. 孕期感冒的危害 163
13. 甲状腺功能亢进患者的孕期保健 164
14. 子宫肌瘤会影响胎儿吗 165
15. 孕期保健操(一) 166
16. 孕妇要注意正确的行动姿势 167
17. 妊娠3个月防止流产和致畸 167
18. 妊娠3个月保胎应注意 168
19. 孕妇的情绪对胎儿的影响 168
20. 孕妇发怒、大笑有何不好 169
21. 怎样推算预产期 170
22. 营养与饮食注意要点 170
23. 糖尿病孕妇饮食指导 172
24. 孕妇容易发生缺铁性贫血 173
25. 怎样补充铁剂最好 174
26. 鸡蛋和鸡蛋菜 175
27. 碘对胎儿尤为重要 178
28. 孕妇宜多吃鲤鱼 179
29. 孕妇每天要喝多少水 179
30. 孕妇应多吃哪些食物 180
31. 孕妇饮食要多样化 181
32. 孕妇不宜全吃素食 182
33. 孕妇应吃哪些酸性食物 182
34. 孕妇多吃瘦肉利于铁吸收 183
35. 孕妇吃红糖有何作用 184
36. 孕妇宜多吃些玉米 184
37. 孕妇宜多吃清淡性食物 185
38. 孕妇怎样防止食用过敏食物 185
39. 孕妇不宜多食刺激性食物 186
40. 孕妇不宜多吃菠菜 187
41. 孕妇不宜吃山楂 187
42. 孕妇不宜多吃甘蔗 188
43. 孕妇不宜吃桂圆 188
44. 孕妇忌吃霉变食物 189
45. 孕妇吃被农药污染的食物危害大 189
46. 孕妇吃受重金属污染的食物危害大 190
47. 孕妇不宜多吃油条 190
48. 孕妇不宜多吃罐头食品 191
49. 孕妇不宜吃热性香料 192
50. 孕妇不宜多吃盐 192
51. 孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋 193
52. 孕妇宜吃甲鱼、螃蟹 193
53. 孕妇不宜吃黄芪炖母鸡 194
54. 孕妇不宜多吃方便食品 194
55. 孕妇不宜多吃白糖 195
56. 孕妇不要过多吃肉食 195
57. 孕妇不应食糖精及含有香精、色素的食品 196
58. 孕妇偏食、挑食有何不利 197

59. 孕妇不要贪吃冷饮	198	16. 做羊膜腔穿刺对母儿	225
60. 孕妇要忌饮咖啡和咖啡因		有害吗	225
饮料	198	17. 中药对胎儿有没有副作用	226
61. 孕妇忌喝茶太多、太浓	199	18. 孕期保健操(二)	227
62. 孕妇不要光吃精米、精面	199	19. 孕4个月哪些孕妇要做	
63. 孕妇进食饥饱不一有何		产前检查	227
不利	200	20. 孕妇什么坐姿既轻松	
64. 孕妇早饭、晚饭进食不平衡		又安全	228
有何不利	200	21. 孕妇应取什么样的行走	
65. 孕妇吃饭不宜“狼吞虎咽”	201	姿势	228
66. 孕三月的中医胎教	203	22. 孕妇正确的站立姿势	229
67. 胎教是爱	205	23. 孕妇参加体育运动的好处	229
68. 情绪胎教	206	24. 孕妇应做哪类运动	230
		25. 孕妇游泳应注意哪些问题	231
		26. 夏季孕妇生活注意事项	232
		27. 孕妇在冬季注意事项	232
		28. 孕妇居室温度多少为宜	233
		29. 孕妇参加体育运动有哪些	
		要求	233
		30. 做孕妇体操注意事项	235
		31. 孕妇怀双胞胎应如何保健	235
		32. 孕妇怀双胞胎易发并发症	236
		33. 孕期不宜食用的食物	237
		34. 营养食品的制作方法	237
		35. 孕妇营养过剩有何不好	239
		36. 孕妇节食的危害	240
		37. 妊娠中期要多补充脂肪	241
		38. 孕中期要补钙	242
		39. 孕中期要补铁	243
		40. 补锌的好办法	243
		41. 铜对优生的作用	244
		42. 孕妇补充维生素A的作用	245
		43. 维生素对优生的作用	246
四、平稳的第四个月			
(13~16周) 208			
1. 胎儿的发育状况	208		
2. 孕妈妈的身体变化	208		
3. 怀孕4月孕妇保健事项	212		
4. 怀孕4个月保胎事项	213		
5. 怀孕4月怎样预防胎儿			
致畸	213		
6. 不利于胎儿脑发育的食品	214		
7. 雌激素和孕激素的作用	215		
8. 什么时候能听到胎心音	216		
9. 孕中期装扮与美容	217		
10. 新居——胎儿杀手	218		
11. 孕妇运动须知	218		
12. 预产期计算方法	219		
13. 孕中期定期检查及项目	221		
14. 警惕危险症状	221		
15. 预防自然流产	223		

44. 锰对优生的作用	247
45. 硒对优生的作用	247
46. 碘对优生的作用	247
47. 有利胎儿健脑的水产品	248
48. 哪些肉类有利胎儿脑发育	249
49. 鹌鹑蛋、鸡蛋也是健脑食品	250
50. 孕妇多喝牛奶有利胎儿脑发育	250
51. 利于胎儿脑发育的五大营养素	254
52. 多吃植物健脑食品比动物健脑食品好	251
53. 有利胎儿健脑的谷粮类食物	252
54. 干鲜果品、蔬菜的健脑食品	252
55. 香菇、金针菇等的健脑作用	253
56. 蜂蜜是益智健脑食物	254
57. 胎儿健脑食谱	254
58. 孕妇肚子小是怎么回事	256
59. 四月的中医胎教	257
60. 文学、艺术与胎教相结合	258
61. 胎儿听觉发育与胎教	259
62. 胎儿的视觉训练	260
五、幸福的第五个月 (17~20周)	261
1. 胎儿的发育状况	261
2. 孕妈妈的身体变化	262
3. 估计胎儿发育的方法	264
4. 胎儿发育影响孕妇体重	265
5. 怀孕5月保胎事项	267
6. 妊娠6个月胎儿喜欢什么音乐	268
7. 孕妇什么时候会感到胎动	268
8. 胎动有规律吗	269
9. 孕妇自己怎样检查胎动	269
10. 孕妇夏季注意事项	270
11. 准妈妈穿鞋有讲究	272
12. 孕妇夏季穿着学问	273
13. 外出旅游须知	273
14. 葡萄胎与绒毛膜癌	274
15. 胎儿宫内发育迟缓须谨慎	275
16. 癫痫患者的妊娠	276
17. 心脏病患者的妊娠	277
18. 孕期保健操(三)	278
19. 妊娠5个月怎样养护乳房	280
20. 孕妇怎样纠正乳头内陷	280
21. 孕5~6个月易贫血	281
22. 孕妇游泳要请医生做检查	282
23. 孕妇常卧床易滞产	282
24. 孕妇参加游泳利于顺产	283
25. 孕妇何时可以过性生活	283
26. 孕妇多进行日光浴好吗	284
27. 孕妇应如何注意休息	284
28. 孕妇睡眠时间多少为宜	285
29. 孕妇睡觉不宜开灯	286
30. 孕妇不宜参加的体力劳动	287
31. 孕妇要定期测量体重	287
32. 孕期体重增加包括哪些部分	288
33. 孕妇身体增重多少为合格	289
34. 孕妇怎样了解胎儿发育正常	290

35. 胎儿发育异常的原因	290	13. 预防肾结石	320
36. 胎儿宫内发育迟缓如何防治	291	14. 准妈妈患皮疹的对策	321
37. 胎儿宫内发育迟缓的原因	292	15. 孕期保健操(四)	321
38. 怎样发现胎儿有没有畸形	292	16. 孕妇要定期化验尿蛋白	323
39. 胎儿先天性畸形的类型	293	17. 孕妇宜采用怎样的卧姿	324
40. 怎样预防“先天愚型儿”	294	18. 孕妇不宜去人员拥挤的场合	325
41. 孕妇腿抽筋怎么办	294	19. 孕妇不宜在厨房久留	325
42. 孕中期营养特点	295	20. 孕妇旅行应注意哪些事项	326
43. 孕期吃水果、喝饮料要适度	296	21. 孕妇不宜长时间吹电风扇	326
44. 多吃瘦肉、鱼虾益处多	297	22. 空调、电冰箱、微波炉对孕妇有何影响	327
45. 几种豆腐菜制作方法	298	23. 孕妇常操作电脑有何不利	327
46. 妊娠五月的中医胎教	307	24. 孕妇可以使用手机吗	328
47. 语言对话的胎教	307	25. 怀孕后宠物怎么处理	329
48. 胎儿体操	308	26. 妊娠期情绪的变化	330
49. 妊娠5个月胎教的好机会	308	27. 孕妇过度焦虑有何不利	331
		28. 孕妇怎样调节紧张情绪	331
		29. 妊娠期孕妇外出应注意	332
		30. 高危妊娠如何监护	333
		31. 妊娠高血压综合征孕妇要适时分娩	334
		32. 妊娠高血压症状是什么样的	335
		33. 孕妇患有高血压综合征应如何注意保健	335
		34. 妊娠高血压综合征患者对饮食有什么要求	336
		35. 妊娠高血压者如何改变食物烹调加工方法	337
		36. 胎位为什么会经常改变	338
		37. 妊娠中期如何调节饮食	345
		38. 妊娠中期对营养素的需要	346

六、小心的第六个月 (21~24周) 309

1. 胎儿的发育状况	309
2. 孕妈妈的身体变化	309
3. 怀孕6月保胎事项	310
4. 子宫结构与功能	310
5. 前置胎盘概述	311
6. 孕妇看电视听音乐要注意	313
7. 腰背疼的原因及减轻方法	313
8. 准妈妈痔疮的对策	314
9. 孕期头发护理	315
10. 孕妇增美措施	316
11. 孕妇应防贫血	318
12. 高危妊娠之糖尿病	319

39. 孕妇妊娠中期饮食安排要注意什么 347
40. 妊娠中期需要补充优质蛋白质 348
41. 妊娠中期每天吃多大量为宜 349
42. 孕六月胎教 350
43. 孕妇美与胎教相结合 351
44. 运动能力的训练 352

七、笨重的第七个月 (25~28周) 353

1. 胎儿的发育状况 353
2. 孕妈妈的身体变化 353
3. 孕7月保胎事项 354
4. 胎盘简介 355
5. 早产预防 356
6. 做好乳房保健 358
7. 治疗小腿抽筋的措施 359
8. 妊娠后期应节制房事 359
9. 闻麝香与流产 360
10. 准妈妈左侧卧位好 360
11. 要预防低体重儿的降生 361
12. 产前诊断方法 363
13. 高危妊娠之肺结核 364
14. 哮喘病患者孕期注意事项 365
15. 孕期保健操(五) 367
16. 孕7月孕妇不适怎么办 367
17. 孕7月孕妇为何易脚肿 368
18. 孕7月后孕妇为何发生静脉曲张 368
19. 孕妇外地分娩应注意 369

20. 孕妇外出怎样选择交通工具 370
21. 孕妇为什么多汗, 应注意什么 371
22. 孕妇小便次数增多是病态吗 371
23. 孕妇尿频怎么办 372
24. 孕妇鼻出血是怎么回事, 怎样处理 372
25. 孕妇患阑尾炎有哪些特征, 应采取哪些措施 373
26. 妇女怀孕后为什么白带增多 373
27. 孕妇白带增多应注意什么 374
28. 第七个月饮食 375
29. 治疗水肿的药膳 379
30. 孕七月的中医胎教 380
31. 中国近代胎教论 382

八、等待的第八个月 (29~32周) 384

1. 胎儿的发育状况 384
2. 孕妈妈的身体变化 385
3. 孕8月保胎事项 386
4. 孕8月注意事项 387
5. 孕晚期保健事项 388
6. 什么是多胎妊娠 389
7. 特别提醒高危妊娠 390
8. 婴儿血型怎样判断 391
9. 羊水概述 392
10. 新生儿物品准备 393
11. 做过剖宫产再次妊娠须知 396

12. O型血孕妇注意事项	397	40. 孕晚期饮食调理的要求	421
13. 预防妊娠高血压综合征	398	41. 孕晚期多吃什么利于优生	422
14. 重度妊高征的危害	399	42. 孕八月的中医胎教	423
15. 要预防娩出巨大胎儿	400	43. 音乐胎教	425
16. 孕期容易并发肾盂肾炎	400		
17. 孕期保健操(六)	401		
18. 妊娠中晚期头晕、 眼花的原因	402	九、焦灼的第九个月 (33~36周)	427
19. 孕妇妊娠中晚期出现心慌 气短是怎么回事	403	1. 胎儿的发育状况	427
20. 孕8月易发生早产	404	2. 孕妈妈的身体变化	427
21. 从孕8月怎样避免胎儿 长得太快	404	3. 先兆子痫与子痫	429
22. 孕晚期孕妇可能出现的情况	405	4. 胎盘早期剥离原因	430
23. 孕晚期发生便秘怎么办	406	5. 胎盘早期剥离类型	431
24. 孕晚期怎样减轻痔疮烦恼	407	6. 胎盘早期剥离	432
25. 孕晚期易患泌尿感染	407	7. 胎儿窘迫介绍	432
26. 孕晚期为何常便秘	408	8. 孕9月保胎事项	433
27. 孕妇的产前训练	408	9. 妊娠与肝脏	434
28. 孕妇早产的原因	411	10. 产妇分娩住院必备物品	435
29. 哪些情况下应注意胎儿 生前检查	412	11. 孕期保健操(七)	436
30. 孕晚期要注意查胎位	413	12. 哪些孕妇到妊娠9个月 应产前诊断	437
31. 外倒转术怎样做	413	13. 助产呼吸技巧的练习	437
32. 胎儿臀位何时纠正好	414	14. 妊娠9个月时孕妇注意 事项	438
33. 预防早产的措施	415	15. 临近分娩孕妇还要散步吗	438
34. 怎样处理过期妊娠	416	16. 孕晚期需远出怎么办	439
35. 围生期保健	417	17. 孕晚期孕妇易患坐骨 神经痛	440
36. 孕妇肚子太大就会难产吗	418	18. 注意妊娠晚期的自我诊断	440
37. 孕期饮食要节制	418	19. 纠正臀位的方法	441
38. 孕妇忌滥用补品	420	20. 药膳食疗	442
39. 妊娠水肿的食疗	421	21. 孕九月的中医胎教	443
		22. 孕妇忌焦虑	444

十、喜悦的第十个月 (37~40周) 446

1. 胎儿的发育状况 446
2. 孕妈妈的身体变化 446
3. 胎儿娩出的动力 448
4. 产道与产力 450
5. 影响胎儿通过产道的三个因素 452
6. 什么是临产, 什么是假临产 453
7. 临产“六字诀” 454
8. 产妇临产“十忌” 454
9. 孕妇在孕10月为何尿频 455
10. 孕10月孕妇如何防便秘 456
11. 孕10月如何预防失眠 457

12. 孕10月保胎注意事项 457
13. 早产有何征象 458
14. 什么是正常胎位、异常胎位 459
15. 胎儿头位正常为什么分娩时又不正常 459
16. 孕足月胎儿“头浮”怎么办 460
17. 什么是臀位, 有几种类型 460
18. 胎膜早破时怎么办 461
19. 孕妇怎样知道快要分娩 461
20. 顺利分娩的因素 462
21. 产妇要做好精神准备 463
22. 分娩前产妇吃点什么 463
23. 药膳食疗 464
24. 孕十月的中医胎教 465

第3篇 分娩: 顺利迎接新生命

1. 什么是足月分娩 468
2. 到预产期就一定分娩吗 468
3. 孕妇入院待产如何运送好 469
4. 产妇分娩时选择什么食物好 469
5. 孕妇什么时候入院待产好 470
6. 高危孕妇为何要早入院待产 471
7. 在家中发生急产怎么办 471
8. 去医院的路上发生急产怎么办 472
9. 临产产妇为什么要排净小便 472
10. 临产产妇大便应注意什么 473
11. 什么是无痛分娩 473
12. 产妇分娩时应吃哪些催生粥品 474
13. 产妇临产时为什么要灌肠 474
14. 哪些情况产妇不宜灌肠 475
15. 什么是家庭式产房 475
16. 什么是导乐陪伴分娩 476
17. 分娩方式 476
18. 臀位分娩和头位分娩 477
19. 分娩姿势 477
20. 婴儿是如何通过产道出生的 477

21. 如何保护好产力	479	47. 什么是宫缩过强, 有哪些危害	496
22. 产道在分娩中的作用	480	48. 什么叫滞产, 怎样预防滞产	496
23. 产妇产娩痛苦的因素	480	49. 什么是急产, 有什么危害	497
24. 分娩时应经常听胎心	481	50. 分娩时产道裂伤的表现	497
25. 胎儿监测仪在分娩中有的用途	482	51. 哪些妇女需要做会阴侧切	498
26. 助产动作	482	52. 如何减轻会阴切开术的伤口疼痛	498
27. 第一产程产妇应如何配合	483	53. 什么情况下需要引产	499
28. 第二产程产妇如何配合	484	54. 什么是胎头吸引术	499
29. 第三产程产妇应如何配合	484	55. 什么情况下适用于胎头吸引术	500
30. 影响产程长短的因素	485	56. 什么是产钳术	500
31. 产妇产娩时不要大喊大叫	486	57. 双胎与单胎分娩有什么不同	500
32. 临产时胎儿未娩出阴道出血正常吗	487	58. 双胎分娩时应注意什么	501
33. 产程中剧烈腹痛的原因	488	59. 臀位出现早破膜怎么办	501
34. 胎盘怎样从子宫剥离娩出	488	60. 什么是持续性枕横位、枕后位	502
35. 产妇产娩后要在产房观察 2 小时	489	61. 胎横位有什么危险	502
36. 自然分娩有什么好处	489	62. 防止胎横位发生应注意什么	503
37. 自然分娩、剖宫产如何选择	490	63. 脐带脱垂有什么危害	503
38. 分娩过程中能用镇痛药或麻醉药吗	490	64. 什么是面先露	504
39. 巨大儿分娩时对母婴的影响	491	65. 什么是胎盘滞留	504
40. 什么是难产, 发生难产的原因有哪些	491	66. 胎盘滞留应采取的措施	505
41. 怎样避免难产	492	67. 引起胎盘滞留的原因	505
42. 妇女个子矮就会难产吗	493	68. 会阴裂伤如何处理	506
43. 什么是正常的宫缩	494	69. 羊水混浊说明什么	507
44. 宫缩乏力是怎么回事	494	70. 引起脐带脱垂的原因是什	507
45. 引起宫缩乏力的原因	495	71. 子宫破裂与哪些因素有关	508
46. 如何避免宫缩乏力	495		

72. 怎样预防子宫破裂 509

73. 为何做剖宫术的孕妇增多 509

74. 什么情况下需要做剖宫产 510

75. 剖宫产有哪些好处和不利因素 511

76. 剖宫产的孩子真聪明吗 512

77. 剖宫产时产妇怎样配合 512

78. 剖宫产后产妇要注意什么 513



Chapter 1

第

1

篇

孕前： 认认真真做准备



Chapter 1

1. 最宜怀孕的季节

胎儿的发育与孕妇所摄取的营养是否充足有很大关系。因此就根据孕妇和胎儿的营养需要考虑受孕季节。那么何时怀孕最好呢？

一般认为怀孕的最佳时期是每年的7~9月份，在此期间怀孕的头3个月，正值初秋季节，天气

凉爽，各种水果蔬菜及营养食品充足，有利于母体摄取储备营养。到冬季虽流行感冒、病毒感染较多，但孕妇已平安度过了妊娠前3个月。到分娩时正是凉热适度的春末夏初，有利于新生儿对外界的适应和生存，而且新鲜果菜、鱼肉等食品供应丰富，使母乳营养丰富，有利于产后身体的迅速恢复。



2. 何时性交最易受孕

由于精子在女性生殖道内能生存48~72小时之久，所以在月经周期中容易受孕的时间内每隔一天性交一次比较适宜。又由于卵子被排出后仅在12~24小时内有受孕能力，因此，在卵子到达输卵管的中段外侧时，就有精子在那里等待。所以，在即将排卵时性交，时间是比较恰当的。在一个妇女的28天月经周期中，这个时间大约是月经周期的第10~15天，超过这个时间性交，要想怀孕就太晚了。