之宝贝书系72

问答式

怀孕百科

北京市海淀妇幼保健院产三科主任
李智 ○ 编著

北京市海淀妇幼保健院产三科
主任悉心陪伴、全程指导





中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系72

问答式怀孕百科

北京市海淀妇幼
保健院产三科主任 **李智** 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

如何备孕？如何知道自己是否怀孕？如何推算预产期？如何做好第一次产检？如何在孕期安排好衣食住行？如何预防流产？如何迎接分娩？如何进行胎教？如何照顾新生儿……这些看似简单的问题，医生却不会告诉你答案。本书以问答的形式解答了准妈妈、准爸爸们关心的这些问题，文字简练、内容全面，是每个家庭必备的孕产书籍。

图书在版编目（CIP）数据

问答式怀孕百科/李智编著.—北京：中国纺织出版社，2010.10

（之宝贝书系；72）

ISBN 978-7-5064-6762-9

Ⅰ.①问… Ⅱ.①李… Ⅲ.①妊娠期-妇幼保健-问答 ②围产期-妇幼保健-问答 ③产褥期-妇幼保健-问答 Ⅳ.①R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第162811号

策划编辑：尚 响 李美华 责任编辑：曹昌虹

责任设计：张晓磊 张双羽 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail：faxing@c-textilep.com

北京振兴华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：26

字数：330千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录 Contents

第一章
孕前准备——为迎接健康、聪明的宝宝而努力

遗传知识

优生措施主要有哪些…… 20
哪类夫妇需要做遗传咨询…… 21
哪些人应暂缓结婚…… 22
哪些人应考虑暂缓生育…… 22
哪些人应该考虑尽量不要宝宝…… 23
近亲结婚对后代会造成哪些不利影响…… 24
什么是先天愚型儿…… 25

妻子的检查

应该什么时候开始做孕前检查…… 27
医生为什么建议做TORCH检查 …… 27
怀孕前应做哪些防疫方案…… 28
怀孕前有必要注射风疹疫苗吗…… 28
风疹疫苗应在什么时候注射…… 28
怀孕前为什么要注射乙肝疫苗…… 28
乙肝疫苗应在什么时候注射…… 29
怀孕和口腔有什么关系…… 29
孕前如何预防口腔常见病…… 30
怀孕后为什么容易患龋齿…… 30
阻生智齿的萌出和怀孕关系大吗… 31

丈夫的检查

孕前检查丈夫也要做吗…… 33
丈夫要做的体检项目有哪些…… 33
医生为什么建议丈夫做精液相关检查…… 34

孕前准备

孕育宝宝应具备哪些基本条件…… 35
怀孕是早好还是晚好…… 35
哪个年龄段生育最好…… 36
高龄孕妇要面对哪些问题…… 37
怀孕前哪些事项需要注意…… 37
在怀孕前需要调换工作吗…… 38
育前，丈夫有哪些用药注意事项… 39
精子和卵子是什么样的…… 39

哪些人为因素会对精子质量有影响 40
哪些食物可以提高精子质量…… 42
育前丈夫应遵循哪些优生举措…… 42
怀孕前应做哪些营养准备…… 43
体重过轻孕前如何饮食…… 44

优生备忘

排卵期怎样计算…… 46
哪个季节是怀孕的最佳时节…… 47
不同季节受孕，应遵循哪些注意事项…… 47
哪些环境与孕育息息相关…… 48
生男生女，谁决定…… 49
改变食谱就能控制生男生女吗…… 50
生双胞胎的条件是什么…… 51
宝宝的智商和父母的智商关系大吗 51
近视也会遗传吗…… 51

病患者的孕育

哪些疾病需要治愈后才可以怀孕… 54
为什么孕前要治疗贫血…… 54
心脏瓣膜置换后还可以怀孕吗…… 55
孕前患有高血压，要考虑推迟怀孕计划吗…… 56
哮喘患者能怀孕吗…… 56
肾病患者能怀孕吗…… 57
糖尿病患者，怀孕前要注意什么… 57
孕前要治疗痔疮吗…… 58
习惯性便秘会影响怀孕吗…… 58
甲亢患者可以要宝宝吗…… 59
精神分裂症患者能怀孕吗…… 59
系统性红斑狼疮患者能要宝宝吗… 60

第二章
孕期保健——母胎健康，全家幸福

怀孕了吗

哪些现象，说明我怀孕了…… 62
如何检测是否怀孕了…… 62
为什么月经很长时间没来，尿液检查显示仍未怀孕…… 63
什么是流产…… 63
流产的类型有哪些…… 64
哪些情况最容易造成流产…… 64
出现哪些迹象表明可能流产…… 65
如何预防习惯性流产…… 65
孕晚期怎样避免流产…… 65
出现流产应做哪些调养…… 66
流产后对身体有什么影响…… 66
流产对再次怀孕有多大影响…… 67

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怀孕期间阴道出血是严重问题吗… 67
胎盘出血要立即分娩吗…… 68
阴道出血是不是得了阴道炎…… 68
怀孕后需要被特殊照顾吗…… 69
自我感觉非常好，还需要检查
身体吗…… 69
怎么推算预产期…… 71
产前检查有什么意义…… 71
第一次检查孕妇需要做哪些准备… 71
以后约定的检查有哪些内容…… 72
做一次检查间隔多久…… 72
为什么医生建议我做B超检查 …… 73
B超检查会对胎儿造成伤害吗 …… 73
一定要做侵入性检查吗…… 74
侵入性检查有几种方法，多长时间
能得结果…… 74
侵入性检查有危险吗…… 75
检查结果会出错吗…… 75
做完检查后还要特殊护理吗…… 75
孕妇需要特殊检查的原因有哪些… 76
为什么要做弓形虫病检查…… 76
为什么要做HIV检查 …… 77

胚胎的形成

被释放出的卵子在做什么…… 79
受精是怎样进行的…… 79
受精之后会发生什么…… 80
如果受精卵没有“扎根”会怎样… 80
囊胚到达宫腔后会发生哪些变化… 80
囊胚是怎样发育成胚胎的…… 81
胚胎早期发育经历哪几个阶段…… 81
胎儿的四肢什么时候开始发育…… 82
胎儿的眼睛和外耳什么时候出现… 82
胎儿的血液是如何形成的…… 82
胎儿的心脏在何时开始形成…… 83
何时能听到胎儿心跳的声音…… 83
胎儿的骨骼何时会出现…… 84
胎儿什么时候长胎发…… 84
胎肺在胎儿多少周发育成熟…… 84
孕40周胎儿的头颅骨可塑性大吗… 85

胎儿在子宫内的生活

胎儿为什么要被羊水包围…… 86
羊水都有哪些重要作用…… 87
子宫内是无声世界吗…… 87
胎儿怎么也会打嗝啊…… 88
胎儿在妈妈肚子里需要呼吸吗…… 88
胎儿在子宫内会觉得冷吗…… 89
胎儿能感知外面的事物吗…… 89
胎儿在子宫内具有免疫力吗…… 90
胎动什么时候开始，什么时候结束 90
怎样的胎动是正常的…… 90
胎儿在子宫内踢或动对孕妇有害吗 91
谁听胎心效果好…… 91
测量宫底高度有什么作用…… 92
胎儿睡觉周期是多少…… 92
怎么才能知道胎儿是不是睡了…… 92
如何能避免伤害子宫内的胎儿…… 93

警惕胎儿异常

提前分娩，至少多少孕周的胎儿能
生存…… 95
为什么我的腹形比其他孕妇大…… 95
有时感觉肋下疼痛是怎么回事…… 96
纠正胎儿胎位的方法有哪些…… 96
如果胎儿比实际孕周小意味着什么 97
如果胎动异常应该怎么办…… 97

脐带绕颈或打结会出现什么危险… 98
什么是前置胎盘…… 99
前置胎盘有什么危害…… 99

双胎与多胎妊娠

怀双胎的概率究竟有多大…… 100
同卵双胎和异卵双胎的区别在哪里 100
两个胎儿在宫内可以和谐共同生长吗…… 101
为什么双胞胎的两个胎儿发育存在差异…… 102
能分别感觉到两个胎儿的活动吗… 102
双胎妊娠的风险性有哪些…… 102
双胎或多胎怀孕需要多吃吗…… 103
双胎对孕妇的身体有害吗…… 103
多胎妊娠孕妇的腹部能多大…… 104
多胎妊娠会加倍不舒服吗…… 104
多胎妊娠时孕妇需要对自己特殊照顾吗…… 105
多胎孕妇需要更多的休息吗…… 105
双胞胎中的一个是死胎，另一个可以继续发育吗…… 105
双胎或多胎妊娠早产概率大吗…… 106
同卵双胎会影响分娩吗…… 106
双胎或多胎妊娠一定要剖宫产吗… 106
双胎孕妇坚持尝试顺产危险性大吗 107
为什么孕早期检查是双胎，而实际只有一个…… 107

胎儿异常

胎儿可能出现的畸形类型有哪些… 108
哪些措施可以用来预防胎儿畸形… 109
什么是无脑儿与脊柱裂畸形…… 110
无脑儿和脊柱裂的病因有哪些…… 111
唇腭裂和遗传的关系大吗…… 112
进行特殊血液检查有哪些必要性… 112
什么是唐氏综合征…… 113
什么是唐氏筛查…… 113
唐氏筛查有多高的准确率…… 114

孕妇的日常生活

怀孕后在衣着方面需要注意哪些… 115
孕妇穿专用衣裤的好处有哪些…… 116
孕妇该怎么挑选内衣…… 116
孕妇适宜穿什么样的鞋子…… 117
孕妇应怎样洁面、护肤…… 117
怀孕后怎样洗浴最恰当…… 118
怀孕后就不能化妆、染发吗…… 118
孕妇保持规律的生活起居有哪些益处…… 119
妊娠初期一天最好睡多久…… 119
妊娠初期身体不舒服，还要坚持做家务吗…… 119
孕妇该怎样安排自己的休闲时间… 120
去孕妇学习班有哪些好处…… 120
孕妇可以操作电脑吗…… 120
为什么妊娠4～7个月是运动的好时机…… 121
孕妇在哪个时间段最适宜出游…… 122
怎样为孕妇出游把好安全关…… 123
孕妇适宜随团出游吗…… 123
如何确保出游期间孕妇吃、住、行的安全和方便…… 123
孕期的旅行地点该怎样选择…… 124
孕妇旅行前如何做准备工作…… 124
孕妇旅行时要带哪些物品…… 125
孕妇自驾游时要注意什么…… 125

孕妇乘飞机旅行时要注意什么…… 126
《围产期保健手册》怎样使用…… 126
孕妇为什么不宜做放射线检查…… 127
夏季孕妇可以吹空调吗…… 128
怀孕4个月受凉会流产吗 …… 128
怎样矫正孕妇乳头扁平或乳头内陷 128
为什么要避免孕妇体重增加过度… 129
丈夫怎样呵护孕期的妻子…… 130
孕晚期可以运动吗…… 131
孕晚期采用左侧卧睡姿的好处…… 131

孕早期不适症状

怀孕后孕妇情绪波动大吗…… 134
为什么怀孕后没有妊娠反应，身体上
也看不到变化…… 134
怀孕初期，阴道出血是严重问题吗 135
为什么刚怀孕没多久，就已经感到
穿衣服时腰部发紧…… 135
激素有哪些作用，会带来哪些不适
反应…… 136
为什么孕妇会出现潮热现象呢…… 136
孕期鼻子出血是正常的现象吗，出血
后怎样护理…… 136
孕妇为什么出现尿频，量又很少的
现象呢…… 137
孕妇腿部出现的蜘蛛状的红色细纹
是什么…… 137
怀孕后每天都呕吐、无法吃东西，
怎么办…… 138
恶心呕吐对孕妇和胎儿是好还是坏 138
孕期经常疲劳，该怎样保证充足的
睡眠…… 138
孕妇为什么不可盲目保胎…… 139
孕妇可以不做糖尿病检查吗…… 139
妊娠期糖尿病未治疗对胎儿的伤害
大吗…… 140
孕期患妊娠期糖尿病，产后会好吗 140

孕中期不适症状

早上感到眩晕，是否意味着孕妇和
胎儿有了问题…… 142
孕妇的皮肤变黑了，这正常吗…… 142
孕妇的乳房变大且颜色加深，正常吗143
孕妇刷牙时牙龈出血，有问题吗… 143
孕妇胃部感觉灼痛，这是“烧心”吗，
如何预防…… 143
为什么孕妇会消化不良…… 144
如何治疗孕妇便秘…… 144
怀孕后就会出现静脉曲张吗…… 144
怀孕后为什么会出现四肢浮肿和
不适…… 145
缓解孕妇静脉曲张和下肢浮肿的方法
有哪些…… 145
怀孕后阴道分泌物增多是感染了吗 146
孕妇体重增长多少是正常的…… 146

孕晚期不适症状

孕妇的手指为什么会肿胀…… 148
孕妇的脸部为什么变圆、发肿…… 148
孕妇乳房溢出了一些东西，是奶吗 149
孕妇笑、打喷嚏或咳嗽时，为什么
会有小便溢出…… 149
孕妇为什么会出现呼吸短促的现象 150
为什么孕妇腹部皮肤总是痒痒的 150
孕妇出现痔疮该如何是好…… 150
孕妇背部疼痛是怎么回事…… 151
孕妇为什么总感觉特别热、烦躁… 151

越接近临产越睡不着，该怎么办 … 151
孕妇过度劳累会导致早产吗…… 152
孕晚期腹部变大感觉很不舒服该怎么办…… 152
怎样鉴别孕妇是正常腹痛还是危险腹痛…… 152
什么样的腹部发紧是临产宫缩现象 153
妊娠纹能够预防和减轻吗…… 153
孕妇身上长出像疣一样的赘生物，怎么办…… 154
为什么孕妇总感觉宝宝出了问题… 154
为什么孕妇只关注宝宝，对其他都漠不关心…… 154
孕妇总梦到流产，是有什么暗示吗 155
孕妇服用一些药物会伤害到宝宝吗 155
孕妇可以服用中药吗…… 156
孕妇接种疫苗后，宝宝出生后可以减少接种次数吗…… 156
什么是补药…… 157

孕期性生活

孕期过夫妻生活要注意什么…… 160
怀孕后哪些情况应避免性行为…… 160
怀孕后，丈夫为什么失去“性趣”了161
怀孕后孕妇对性生活的兴趣差异大吗…… 161
性生活会诱发分娩吗…… 162
性高潮能引起流产吗…… 162

孕妇运动

妊娠期可参与哪些正常活动…… 163
游泳对孕妇有哪些益处…… 163
孕妇游泳时要注意什么…… 164
孕妇在哪个时间段最适宜游泳…… 164
孕妇什么时候最适宜散步…… 164
孕妇散步时要注意哪些细节…… 165
有专门为孕妇准备的运动训练吗… 165
孕妇一周适宜锻炼几次…… 166
孕妇运动时选择什么样的衣服合适 166
哪几类孕妇应该避免激烈的运动… 167
怎样处理孕妇运动时出现的意外… 167
为什么说怀孕时学会放松心情很重要…… 167
怀孕期间按摩安全吗…… 168
孕妇的穴位按摩该怎样进行…… 168
孕妇到美容院进行按摩要注意什么 168
孕期做瑜伽的益处有哪些…… 169

怀孕与疾病

孕期哪些问题需要专门请教医生… 171
宫外孕如何鉴别…… 171
怀孕后，周期性偏头痛会加重吗… 171
孕妇站立时，为什么骨盆和腿部疼痛、无力呢…… 173
高危妊娠是指什么…… 173
孕妇患哮喘病，对妊娠或胎儿影响有多大…… 173
女性患有癫痫病，妊娠能正常进行吗…… 174
孕妇患甲状腺疾病对胎儿有多大影响…… 174
会因为怀孕患上一些疾病吗…… 174
孕妇皮肤痒得难受怎么办…… 175
孕妇妊娠期会出现血栓吗…… 175
什么情况表明孕妇患肺栓塞了…… 176
孕期感冒该怎么处理…… 176

第三章
孕期营养——孕妇有营养，胎儿更健康

孕早期营养原则

孕早期的营养供给要遵循哪些原则 178
什么是叶酸…… 178
孕妇缺乏叶酸有哪些害处…… 179
孕妇怎样合理补充叶酸…… 179
孕早期为什么要保证蛋白质的摄取量179
孕早期无机盐对胎儿起什么作用… 180
孕早期怎样合理安排饮食…… 180
孕期怎样合理摄入膳食纤维…… 181
孕妇都要补充维生素、矿物质等营养物质吗…… 181
孕妇的饮食习惯，会影响出生后的宝宝吗…… 181
孕妇怎样合理补充水分…… 182
孕妇能量缺乏会影响胎儿吗…… 182
腿脚抽筋，代表孕妇缺钙了吗…… 182
孕妇缺钙的危害有哪些…… 183
孕期怎样合理补钙…… 183
大骨头汤真的能补钙吗…… 184
孕妇为什么缺铁，该补多少…… 184
孕期怎样合理补铁…… 184

孕中期营养原则

孕中期营养供给要遵循哪些原则… 186
孕中期怎样合理安排饮食…… 187
孕妇应摄入多少热能才合适…… 187
孕中期哪些食物要少吃、不吃…… 188
孕中期需要多喝水和摄入大量流食吗…… 188
孕中期零食和“垃圾食品”一点不能吃吗…… 188
怀孕后还能吃火锅吗…… 188
怀孕后还允许吃冷饮吗…… 189
孕妇为什么要少吃山楂…… 189
摄入过多糖，会对孕妇自身和胎儿带来不利影响吗…… 190
孕妇多食人参等补品好吗…… 190
哪些食物易导致流产…… 190
不知自己怀孕了，喝了很多酒怎么办191
孕妇喝浓茶真的会造成宝宝畸形吗 191
怀孕后，为什么突然不爱喝以前喜欢的咖啡了…… 192
孕妇补充哪类营养素能降低患牙周炎、牙龈炎的概率…… 192
孕妇为什么要少吃罐头食品…… 192
水果制品和水果有同等的营养价值吗193
吃西红柿真的能减轻妊娠斑吗…… 193
哪些食物可有效预防先兆子痫…… 193
哪些饮品可有效改善孕妇浮肿…… 194

孕晚期营养原则

孕晚期营养供给要遵循哪些原则… 196
孕晚期如何合理安排饮食…… 197
孕期梦见什么食物，就代表缺什么营养吗…… 197
孕晚期怎么吃，才能避免产下巨大儿197
随便用药会浪费营养素，造成母子营养缺乏吗…… 198

哪些食物可有效预防孕晚期便秘和痔疮…… 198
上班的孕妇怎样合理摄入营养…… 199

孕期不可缺少的营养素

孕妇缺乏蛋白质会出现哪些问题… 201
哪些食物可有效补充蛋白质…… 201
合理补充脂肪对胎儿有哪些好处… 202
怎样合理补充脂肪…… 202
镁对孕妇有哪些益处…… 202
吃哪些食物可以补充镁…… 203
缺碘的危害有哪些…… 203
吃哪些食物能补充碘…… 203
孕中晚期缺碘怎么补…… 204
缺铜真的会引发早产吗…… 204
吃哪些食物可以补铜…… 204
缺锌会给胎儿带来哪些不利影响… 205
吃哪些食物能补锌…… 205
哪些表现证明孕妇缺乏维生素A了 206
吃哪些食物能补维生素A …… 206
在孕期，B族维生素会起到哪些作用 206
吃哪些食物能补B族维生素 …… 209
维生素C对孕妇有哪些益处 …… 209
吃哪些食物能补维生素C …… 210
为什么说孕妇不可缺乏维生素D … 210
吃哪些食物能补维生素D …… 210
缺乏维生素E会产生哪些不利后果 211
过量摄入维生素E的后果 …… 211
吃什么，能补维生素E …… 211
缺乏维生素K会有哪些不利影响 … 212
吃什么，能补维生素K …… 212

对孕妇有益的食物

孕妇多吃大米有哪些好处…… 214
孕妇为什么要吃一些玉米…… 214
孕妇适当吃些黑米有什么好处…… 215
吃小米真的会缓解孕吐吗…… 215
食用适量的芝麻有什么好处…… 215
孕期吃红薯的益处有哪些…… 216
孕妇吃萝卜的好处有哪些…… 217
为什么孕妇适宜吃西兰花…… 217
孕妇多吃油菜有什么好处…… 218
为什么孕妇适宜吃冬瓜…… 218
孕妇为什么要多吃莴笋…… 218
孕妇为什么要多吃豆腐…… 219
为什么说孕妇多吃鲫鱼好处多…… 219
吃鲤鱼对孕妇有哪些益处…… 220
多吃海鱼对胎儿有哪些好处…… 220
多吃鱿鱼能促进胎儿大脑发育吗… 221
吃虾对孕妇的好处有哪些…… 221
猕猴桃对孕妇有哪些益处…… 222
孕妇多吃香蕉有哪些益处…… 222
孕妇可以多吃些苹果吗…… 222
核桃对胎儿的大脑发育有哪些好处 223
吃花生对孕妇有哪些益处…… 223

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四章
胎教——让胎儿更聪明

胎教的准备

胎儿的大脑是如何发育形成的…… 226
胎儿真的有记忆能力吗…… 226
胎儿在子宫内就具备学习能力吗… 227
母胎之间是怎样交流的…… 227
遗传、优生和胎教三者之间有什么关系…… 228
胎儿的“思维路线”是怎么形成的 228
胎教能影响宝宝的智力吗…… 229

胎教的注意事项

为什么说胎教的基础是有计划地怀孕…… 230
胎儿也能培养习惯吗…… 230
孕妇的情绪对胎教有多大影响…… 231
丈夫怎样更好地配合妻子进行胎教 231
胎教要在孕期最后一个月停止吗… 232

社会胎教

什么是社会胎教…… 234
社会胎教怎样进行…… 234
什么是斯瑟蒂克胎教法…… 235
胎教的主角是谁…… 235
怎样为孕妇营造良好的家庭气氛… 236

音乐胎教

胎儿能分辨声音吗…… 237
给胎儿进行音乐胎教有什么意义… 237
音乐胎教能有效促进胎儿脑神经的发育吗…… 238
音乐是如何搭建母子沟通的桥梁的 238
怎样选择孕期不同阶段的胎教音乐 239
如何根据胎儿的胎动选择胎教音乐 240
如何根据孕妇的性格特点选择胎教音乐…… 240
什么是哼歌谐振法…… 241
为什么要选择莫扎特的乐曲作胎教乐曲…… 241
孕妇怎样听音乐最有利于胎教…… 242
胎教音乐该如何欣赏…… 242
为什么音乐胎教要选用相对固定的乐曲…… 242
胎教选择古典音乐会更好吗…… 243
孕妇唱歌是最好的胎教吗…… 243
怎样教胎儿“唱歌”…… 243
五音不全，可以为胎儿唱歌吗…… 244
进行音乐胎教要注意什么…… 245

胎谈胎教

和胎儿讲话对他的身心发育有好处吗…… 247
怎样对胎儿亲切讲话…… 247
为什么说宝宝起名要趁早…… 248
丈夫应采用哪种方式与胎儿讲话… 248
胎谈时可以听音乐吗…… 249
怎样选择胎谈的话题…… 249

可以为胎儿读童话吗…… 249
童话书怎么选…… 250
呼唤训练指什么…… 250

视觉胎教

胎儿有视觉吗…… 253
视觉胎教的重要性体现在哪里…… 253
色彩在胎教中的重要性体现在哪里 254
视觉胎教的方式有哪些…… 254
为什么提倡孕妇回归大自然…… 255
孕妇怎样和大自然亲密接触…… 255
什么时候开始做光照胎教…… 256
怎样能更好地进行光照胎教…… 256
孕妇绣十字绣有什么好处…… 257
孕妇的居室如何美化…… 257

运动胎教

运动胎教指什么…… 260
胎儿真的有触觉吗…… 260
经常抚摸胎儿有哪些益处…… 261
如何进行对胎儿的运动训练…… 261
对胎儿进行运动训练时，要注意什么 262
运动训练可能会伤害到胎儿吗…… 262
除常规的运动训练以外，与胎儿的
互动方式还有哪些…… 262
孕妇坚持有规律的运动有何好处… 263

按摩胎教

如何缓解白带增多…… 264
如何缓解尿频现象…… 265
如何缓解孕吐…… 265
如何缓解疲劳…… 265
如何预防流产…… 266
如何缓解贫血症状…… 266
如何缓解消化不良…… 267
如何防止便秘…… 267
如何缓解牙龈炎和牙龈出血…… 267
如何缓解痔疮…… 268
如何缓解乳房疼痛…… 268
如何缓解下腹不适…… 268
如何缓解肩背疼痛…… 269
如何缓解腰部疼痛…… 269
如何缓解头痛…… 269
如何缓解皮肤瘙痒…… 270
如何辅助治疗忧郁症…… 270
如何辅助治疗鼻塞、流鼻血和过敏性
鼻炎…… 270
如何辅助治疗失眠…… 271
如何缓解呼吸困难和胸部疼痛…… 271
如何辅助治疗静脉瘤…… 271
如何预防早产…… 272
如何辅助治疗妊娠性浮肿…… 272
如何缓解早期阵痛…… 272
如何缓解手脚麻木…… 273
如何辅助治疗妊娠期糖尿病…… 273
如何缓解记忆力和思考能力降低… 273
如何缓解压力过大…… 274

森林浴胎教

什么是森林浴…… 275
森林浴有什么好处…… 275
怎样更好地进行森林浴…… 277
森林浴后如何按摩放松…… 277

瑜伽法胎教

练习瑜伽有什么好处…… 279
孕妇在练习瑜伽时需要注意什么… 279
孕妇练瑜伽有什么好处…… 280
瑜伽的准备动作有哪些…… 280
孕早期如何做瑜伽…… 281
孕中期如何做瑜伽…… 283
孕晚期如何做瑜伽…… 284
孕妇练瑜伽的注意事项有哪些…… 285
孕妇练习普拉提有什么好处…… 285
练习普拉提会让孕妇的身心变得平静吗…… 286
练习普拉提之前需要做什么…… 286

清静法胎教

清静法胎教的优点是什么…… 287
如何练习清静法…… 287

第五章 分娩——迎接幸福时刻的来临

了解分娩

生宝宝究竟是怎么一回事…… 292
产妇能自己判断是否可以顺利生产吗 292
宝宝是怎样降生到这个世界的…… 293
孕多少周胎头会进入骨盆…… 293
分娩过程中胎儿是如何运动的…… 293
出现哪些情况时要做会阴侧切…… 294
为什么说分娩这一天要特别细心、小心…… 295
分娩时产妇怎样和医生配合默契… 296
产下宝宝后，产妇要在医院待多久 296
产妇生产比较急，没到医院或在家里就生了该怎么处理…… 297

自然产与剖宫产

自然产与剖宫产各有哪些优缺点… 298
自然分娩前要做哪些准备…… 300
在哪种状况下必须施行剖宫产…… 300
剖宫产有哪几种方法…… 301
剖宫产能解决哪些自然分娩无法解决的问题…… 302
子宫下段剖宫产、新式剖宫产及腹膜外剖宫产各有哪些优缺点…… 302
剖宫产术后为什么要在腹部压沙袋 303
产妇做剖宫产，为什么还要行产钳助产…… 303
已产一半，医生说产妇难产，该怎么办…… 304

医生监护难产中胎儿的方法有哪些 304

分娩的心理准备

越临近生产心情越紧张，该怎么办 306
丈夫怎样引导产妇克服分娩时的沮丧情绪…… 307
怎样让分娩成为一个快乐的过程… 307
哪些方法能让自然分娩成为美好的回忆…… 308
产前产妇要做哪些物质准备工作… 308

产前准备

呼吸操练习的益处有哪些…… 310
怎样运用胸式呼吸法…… 310
怎样练习轻快呼吸法…… 310
屏气怎么做…… 311
哈气怎么做…… 311
分娩计划何时开始制订…… 311
缓解分娩紧张的办法有哪些…… 311
丈夫怎样帮助妻子做好分娩前的思想准备…… 312
哪些主要的联系方式必须记住…… 313
分娩前准爸爸要做好哪些准备…… 313
分娩前的预演怎样进行…… 314
为了顺利生产，怎样练习分娩时用力314
出现阵痛后就要做住院准备吗…… 315
“见红”后上医院要带“宫缩记录”吗…… 315
分娩之前允许多吃吗…… 315
预产期时出门可以吗…… 315
产前身体容易脏，可以勤洗澡吗… 316
什么时候入院…… 316
预产期临近时要注意什么…… 317
产后护理人员该如何选择…… 317

产前锻炼

怎样合理进行盆腔肌肉的锻炼…… 320
分娩前进行呼吸和运动的锻炼有哪些好处…… 320
产前练习呼吸运动的方法有哪些… 321
在分娩过程中，怎样正确运用拉梅兹生产呼吸法…… 321
拉梅兹生产运动法具体怎么做…… 322
丈夫怎样为妻子做拉梅兹按摩…… 322

识别早产、急产和过期妊娠

怎样准确识别早产…… 324
孕期肚子有时特别硬是早产现象吗 324
哪些原因能引起早产…… 325
怎样有效预防早产…… 325
急产和滞产对产妇和宝宝的影响有哪些…… 325
过期妊娠对胎儿的危害有哪些…… 326
哪些原因会引起过期妊娠…… 326
怎样有效预防过期妊娠…… 327

识别产兆、临产、胎膜早破

怎样准确识别产兆…… 328
临产和产兆的区别在哪里…… 328
临产时产妇要注意什么…… 329
见红就意味着临产了吗…… 329
胎膜破就意味着临产了吗…… 330

出现胎膜早破该怎么处理…… 330
出现阵痛就意味着进入产程了吗… 331
住院分娩的时间该怎样确定…… 331

应对意外

产妇的耻骨疼得厉害，无法能行走怎么办…… 334
到了预产期，胎头还没入盆能自然分娩吗…… 335
怎样准确区分正常羊水与污染羊水 335
在分娩过程中，胎儿正常胎心率是多少…… 336
分娩过程中有必要经常监测胎心率吗336
在分娩过程中，正常胎头的状况是怎样的…… 337
在临产时胎位为什么突然不正了… 337
什么是头位难产…… 338
发生头位难产时，产妇应该怎样配合医生…… 338
脐带绕颈对分娩的影响有哪些…… 339

常见合并症

妊娠合并心脏病的孕妇在分娩时要注意什么…… 340
妊娠合并肝炎产妇怎样安全分娩… 340
妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病的区别在哪…… 341
妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病在分娩前后应如何处理…… 341
甲状腺疾病孕妇能顺利生产吗…… 342
妊娠期合并贫血产妇，选择顺产还是剖宫产…… 342

产妇出血与胎盘异常

产前出血与见红是一回事吗…… 343
发生产前出血该怎么办…… 343
胎盘成熟度与胎儿生长有什么必然联系…… 344
胎盘早剥有哪些表现…… 344
胎盘功能不良要提前分娩吗…… 344
胎盘钙化要提前分娩吗…… 345
产后出血是怎么回事…… 345
怎样有效预防产后出血…… 346

助产、催产、引产

常用的阴道助产方法有哪些…… 348
阴道助产和剖宫产哪个更好…… 348
臀助产与臀牵引的差别在哪里…… 349
出现哪些情况的产妇需要引产…… 349
“引产”与“催生”的区别在哪里 349

无痛分娩

分娩疼痛要经历哪几个阶段…… 351
无痛分娩真的不痛吗…… 351
无痛分娩的常用方法有哪些…… 352
无痛分娩对产妇和胎儿的影响有哪些353
如何减轻产妇在分娩时的痛苦…… 353

第六章
轻松坐月子——妈妈宝宝新生活

月子保健知识

产后阴道、外阴、盆底组织会发生什么变化…… 356
产褥初期，产妇会有哪些不适…… 356
乳房发热和乳头浮肿何时会消失… 358
产后为什么下腹部还会疼痛…… 358
会阴部伤口肿胀、疼痛怎么办…… 358
恶露是什么…… 359
怎样正确判断恶露是否正常…… 359
为什么说产后第一次大小便很重要 360
月子期间为什么会出现排尿困难… 360
排尿困难该怎么处理…… 361
月子期间为什么容易出现便秘…… 361
月子期间出现便秘可采用哪些措施 362
月子期间如何预防生殖道感染…… 363
月子期间痔疮复发了，该如何是好 363
产妇为什么总会足跟痛…… 363
子宫脱垂指什么…… 364
如何有效避免出现产后子宫脱垂… 365
晚期产后出血指什么…… 365
月子期间为什么容易中暑…… 366
怎样预防产褥中暑…… 366
产妇真的会得产后忧郁症吗…… 367

月子期间的营养

为什么说月子里的营养很重要…… 368
月子里的营养补充要注意什么…… 368
导尿管拔出后要增加饮水量吗…… 370
剖宫产后排气前可以进食吗…… 370
产妇为什么要多吃鲤鱼…… 370
老母鸡为什么最好在产后1周吃 … 370
哺乳产妇为什么要多喝水…… 371
产妇口干难忍、体重下降是怎么回事371
产妇为什么一定要忌辛辣、生冷、坚硬的食物…… 371
为什么产妇要少吃或不吃油炸食物 372
产后为什么要忌吃巧克力…… 372
为什么产后1周内不宜吃人参 …… 372
为什么说产妇滋补过量反受其害… 373
哺乳妈妈在饮食上要注意什么…… 374
促进乳汁分泌量增多的食物有哪些 374
哺乳妈妈吃什么可促进宝宝的大脑发育…… 375
哺乳妈妈不能吃哪些食物…… 375
高蛋白质的汤类为什么不能多喝… 375
哺乳妈妈能吃盐吗…… 376

产后的日常生活

产后“月子”怎么算…… 377
月子期间怎样合理安排休息与活动 377
产妇在剖宫产术后如何自我保健… 378
什么样的环境利于产妇休养…… 379
产后睡眠为什么要勤变换姿势…… 379
什么时候产妇可以下地活动…… 380
什么时候产妇可以洗澡…… 380
产妇洗澡时有哪些注意事项…… 381
产后恢复期间允许刷牙吗…… 381
产后恢复期间刷牙漱口怎样进行… 381

需要全本请访问 www.ertongbook.com