

本书特邀专家

姓名：邵守进
职称：主任医师

1987年毕业于山东医科大学医学系并工作于卫生部北京医院
1988年于北京协和医院进修学习
1998年于日本短期访问学习
2004年于美国学习
现任人民卫生出版社《中国临床医生》杂志编委

需要全本请访问 www.ertongbook.com



策　　划：王辛卯　石永青
责任编辑：王丽欣
美术编辑：慈向群
封面设计：大象设计·3D品牌
订购热线：13901330812
0311-88643271

~目录~

一、怀孕准备小百科

（一）孕前心理准备

◆1. 为怀孕做好心理准备 …… /3
◆2. 你确定准备好要当妈妈了吗 …… /3
◆3. 打有准备之仗——怀孕前应做的心理准备 …… /4
◆4. 做好出现妊娠反应的心理准备 …… /5
◆5. 重视产前检查 …… /5
◆6. 树立生男生女都一样的新观念 …… /5

（二）孕前知识准备

◆1. 怎样创造良好的受孕环境 …… /6
◆2. 哪些季节出生的孩子更聪明 …… /6
◆3. 男性生育的最佳年龄是多少 …… /7
◆4. 女性生育的最佳年龄是多少 …… /7
◆5. 饮酒妇女停饮多长时间才可以怀孕 …… /7
◆6. 男子戒酒多长时间才能怀孕 …… /7
◆7. 妇女怀孕前应做哪些准备 …… /7
◆8. 妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题 …… /8
◆9. 新婚夫妇马上怀孕好吗 …… /8
◆10. “抢红”有利于怀孕吗 …… /9
◆11. 生男生女能通过饮食控制吗 …… /9
◆12. 头胎不如二胎聪明吗 …… /9
◆13. 旅游途中怀孕好吗 …… /10
◆14. 怀孕后能“转胎”吗 …… /10
◆15. 女性外生殖器的结构与生理功能有哪些 …… /10
◆16. 男性外生殖器的结构和生理功能有哪些 …… /12



◆17. 女性的性生理特点是什么 …… /13
◆18. 男性的性生理特点是什么 …… /13
◆19. 女性的哪些部位是性敏感区 …… /13
◆20. 男性的哪些部位是性敏感区 …… /14
◆21. 怎样的性生活才是正常的性生活 …… /14
◆22. 正常的性交体位有哪些 …… /15
◆23. 性生活应注意哪些不良习惯 …… /16
◆24. 与性功能有关的维生素和矿物质有哪些 …… /17

（三）孕妇专家解疑

◆1. 服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗 …… /17
◆2. 做过人工流产的妇女停多长时间才可以怀孕 …… /18
◆3. 停用避孕药多长时间才可以怀孕 …… /18
◆4. 带环怀孕的胎儿能要吗 …… /18
◆5. 丈夫年龄大，妻子怀孕的胎儿会出现异常吗 …… /19
◆6. 高龄妇女怀孕有哪些危害 …… /19
◆7. 丈夫服用药物对胎儿有影响吗 …… /19
◆8. 孩子哪些方面跟遗传有关 …… /19
◆9. 在选择助孕方法时需注意哪些问题 …… /20
◆10. 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕 …… /21
◆11. 婚后生活多长时间不孕应到医院检查 …… /21
◆12. 影响女性不孕的因素有哪些 …… /21
◆13. 女性不孕时，应做哪些检查 …… /22
◆14. 患有哪些疾病不能结婚 …… /22
◆15. 患有哪些疾病不能生育 …… /23
◆16. “不孕”和“不育”是一回事吗 …… /23

二、妊娠调养小百科

（一）孕期常见问题解答

◆1. 怎样才能生一个体重正常的孩子 …… /27
◆2. 怀孕期间体重增长有什么规律吗 …… /27
◆3. 孕期体重增加孩子体重也增加吗 …… /27
◆4. 怀孕了怎么还会来“月经” …… /28



◆5. 妊娠后白带增多正常吗 …… /28
◆6. 为什么胎位会经常变化 …… /28
◆7. 发生妊娠呕吐怎么办 …… /29
◆8. 重症妊娠呕吐怎么办 …… /29
◆9. 为什么有的孕妇会发生妊娠剧吐 …… /29
◆10. 妊娠反应一般持续多长时间 …… /30
◆11. 孕妇的心理状态对胎儿有哪些影响 …… /30
◆12. 孕妇为什么老想小便 …… /30
◆13. 孕妇为什么容易发生牙龈出血 …… /31
◆14. 孕妇为什么易眩晕与昏厥 …… /31
◆15. 孕妇为什么易贫血 …… /31
◆16. 孕妇为什么经常小腿抽筋 …… /32
◆17. 孕妇下肢水肿怎么办 …… /32
◆18. 矮个子孕妇骨盆就小吗 …… /32
◆19. 孕妇为什么多汗 …… /33
◆20. 孕妇经常鼻出血怎么办 …… /33
◆21. 孕妇为什么易长痔疮 …… /33
◆22. 孕妇为什么易产生便秘 …… /34
◆23. 怎样才能解决便秘的问题 …… /34
◆24. 孕妇为什么易发生尿路感染 …… /34
◆25. 怀孕期间白带会发生什么变化 …… /34
◆26. 怀孕期阴道会发生什么变化 …… /34
◆27. 孕妇胃灼痛是怎么回事 …… /35
◆28. 怀孕后乳房会发生什么变化 …… /35
◆29. 停止哺乳后，乳房能恢复吗 …… /35
◆30. 怀孕期间怎样做好乳房护理 …… /36
◆31. 孕妇腹部出现的紫纹是怎么回事 …… /36
◆32. 生完孩子后，腹部的紫纹能消失吗 …… /36
◆33. 根据孕期反应轻重推测生男生女有道理吗 …… /36

（二）孕期如何安排饮食起居

◆1. 怀孕早期如何合理安排饮食 …… /37
◆2. 怀孕后为什么爱吃酸的 …… /37
◆3. 想补钙，多喝点骨头汤行吗 …… /37



需要全本请访问 www.ertongbook.com

◆4. 怀孕了，需补铁吗 …… /38
◆5. DHA 是什么？孕妇需要吗 …… /38
◆6. 应该怎样补锌 …… /39
◆7. 怀孕后需要补碘吗 …… /39
◆8. 孕妇需要补充维生素吗 …… /39
◆9. 孕前和怀孕早期补充叶酸有何作用 …… /40
◆10. 孕妇补充营养需要注意些什么问题 …… /40
◆11. 怀孕中期应该怎样增加营养 …… /41
◆12. 上班族孕妇怎样科学补充营养 …… /41
◆13. 怀孕晚期饮食应注意什么 …… /42
◆14. 哪些食物孕妇不宜多吃 …… /42
◆15. 孕妇需要忌口吗 …… /43
◆16. 怀孕后可以吃火锅吗 …… /43
◆17. 孕妇可以喝饮料吗 …… /43
◆18. 孕妇喝酒对胎儿会造成什么危害 …… /44
◆19. 孕妇能抽烟吗 …… /44
◆20. 孕妇吃兔肉可能引起孩子患兔唇吗 …… /44
◆21. 妻子怀孕后丈夫能干点什么 …… /45
◆22. 孕妇穿什么样的内衣、鞋子好 …… /45
◆23. 孕妇需要戴乳罩吗 …… /46
◆24. 孕妇可以睡电热毯吗 …… /46
◆25. 怀孕后为什么老爱做梦 …… /47
◆26. 孕妇可以打麻将吗 …… /47
◆27. 为什么孕妇不宜进舞厅 …… /47
◆28. 为什么孕妇要少用电吹风 …… /48
◆29. 住高楼的孕妇要注意什么 …… /48
◆30. 孕妇的走、坐、站要注意什么 …… /48
◆31. 为何孕妇居室忌放花草 …… /49
◆32. 孕妇洗衣服要注意什么 …… /49
◆33. 孕妇有必要使用净水器吗 …… /49
◆34. 孕妇洗澡应注意哪些事项 …… /50
◆35. 怎样的睡姿对母婴最有利 …… /50
◆36. 孕妇能用电脑吗 …… /51
◆37. 孕妇能看电视吗 …… /51



◆38. 怀孕后活动多好还是活动少好 …… /52
◆39. 怀孕期间参加体育运动要注意什么 …… /52
◆40. 怀孕期可以出去到外地旅游吗 …… /52
◆41. 孕妇日常活动时要注意什么 …… /52
◆42. 孕妇上下班骑自行车好还是乘车好 …… /53
◆43. 孕妇工作时需要注意什么问题 …… /53
◆44. 怀孕后为什么不宜长时间站立或坐着不动 …… /53
◆45. 怀孕后可以去拥挤的公共场所吗 …… /54

（三）胎儿长什么样

◆1. 怀孕早期的胎儿长得是什么样子 …… /54
◆2. 胎儿什么时候出现心跳？什么时候能听到胎心 …… /54
◆3. 怀孕几个月能感到胎动？胎儿一直在动吗？胎动有什么规律 …… /55
◆4. 怀孕早期应注意什么 …… /55
◆5. 妊娠 5～6 周胎儿有什么变化 …… /55
◆6. 妊娠 7 周胎儿有什么变化 …… /55
◆7. 妊娠 8 周胎儿有什么变化 …… /56
◆8. 妊娠 12 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事 …… /57
◆9. 胎盘是怎样的 …… /59
◆10. 哪些妊娠危险与胎盘有关 …… /60
◆11. 妊娠 16 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事 …… /60
◆12. 胎动是怎么回事 …… /62
◆13. 妊娠 20 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事 …… /63
◆14. 什么时候能知道胎儿是否正常 …… /65
◆15. 妊娠 24 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事 …… /65
◆16. 怎样计算预产期 …… /66
◆17. 妊娠 28 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事 …… /67
◆18. 妊娠 28 周时胎儿的发育情况是怎样的 …… /68
◆19. 妊娠 32 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事情 …… /69
◆20. 胎位是怎么回事 …… /71
◆21. 妊娠 36 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事 …… /71
◆22. 入盆是怎以回事 …… /72
◆23. 妊娠 40 周母体、胎儿有什么变化？此时孕妇需要做什么事 …… /73



（四）孕期用药

◆1. 孕妇用药有什么忌讳 …… /75
◆2. 孕妇怎样选择药物 …… /75
◆3. 孕妇服中药安全吗 …… /76
◆4. 药物对胎儿有哪些不良影响 …… /76
◆5. 药物对孕妇有哪些影响 …… /77
◆6. 哪些药物会导致胎儿畸形 …… /77
◆7. 孕妇怎样使用抗生素 …… /78
◆8. 孕妇为什么要禁服己烯雌酚 …… /78

（五）疾病防治

◆1. 怀孕后感冒会对胎儿产生影响吗 …… /79
◆2. 孕妇外阴瘙痒是怎么回事 …… /79
◆3. 生下来有的疾病就是遗传性疾病吗 …… /79
◆4. 为什么不能生男孩 …… /80
◆5. 什么是自然流产？自然流产了怎么办 …… /80
◆6. 为什么会发生自然流产 …… /81
◆7. 男方也与自然流产有关吗 …… /81
◆8. 自然流产时可以进行保胎吗 …… /81
◆9. 用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害 …… /82
◆10. 为什么会造成习惯性流产？该怎么处理 …… /82
◆11. 在怀孕期间肝炎会传染给胎儿吗 …… /82
◆12. 有乙肝“大三阳”可以生孩子吗 …… /83
◆13. 胎儿宫内发育迟缓是怎么回事 …… /83
◆14. 胎儿为什么会发生宫内发育迟缓 …… /83
◆15. 脐带绕颈是怎么回事？会导致胎儿死亡吗 …… /84
◆16. 只有剖宫产才能解决脐带绕颈吗 …… /84
◆17. 喝水多了会出现羊水过多吗 …… /84
◆18. 胎儿的心律为什么会出现不齐 …… /85
◆19. 什么是早产？早产有什么危害 …… /85
◆20. “七活八不活”是什么意思？它有道理吗 …… /85
◆21. 宫外孕是怎么回事 …… /85
◆22. 为什么有的孕妇一次生两个孩子 …… /85
◆23. 孕妇生双胞胎能遗传吗 …… /86



◆24. 双胞胎的身体连在一块是怎么回事 …… /86
◆25. 多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题 …… /86
◆26. 胎儿在母体内血型为什么会不合 …… /87
◆27. 母儿血型不合会造成什么危害？应采取什么措施 …… /88
◆28. 早破水是怎么回事？应该如何处理 …… /88
◆29. 什么是胎儿窘迫？它有什么表现 …… /88
◆30. 什么时候胎头应该入盆 …… /89
◆31. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆 …… /89
◆32. 胎盘功能Ⅲ级是胎盘老化的结果吗 …… /89
◆33. 妊娠后期经常出现宫缩会引起早产吗 …… /90
◆34. 什么是宫颈功能不全？应该怎样诊断和处理 …… /90
◆35. 孕期出现阴道流血有危险吗 …… /90
◆36. 妊娠高血压综合征是怎么回事 …… /91
◆37. 可以预防妊娠高血压综合征的发生吗 …… /91
◆38. 妊娠高血压综合征应如何治疗 …… /91
◆39. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 …… /92
◆40. 怀孕期间患上真菌性阴道炎怎么办 …… /92
◆41. 可以在怀孕期间做阴道冲洗吗 …… /92
◆42. 患有心脏病的妇女能怀孕吗 …… /93
◆43. 患有心脏病的妇女怀孕后应注意些什么 …… /93
◆44. 患有心脏病的孕妇应选择什么样的分娩方式 …… /93
◆45. 患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常 …… /93
◆46. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 …… /94
◆47. 癫痫患者可以结婚生育吗 …… /94
◆48. 怀孕期间会长癌吗 …… /95
◆49. 有精神病的妇女可以结婚生育吗 …… /95
◆50. 患有结核病，选择什么时间生育最好 …… /95
◆51. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗 …… /96
◆52. 孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害 …… /96
◆53. 患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 …… /96
◆54. 患有卵巢肿瘤怀孕后怎么办 …… /97
◆55. 孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗 …… /97
◆56. 孕妇患有淋病应如何治疗 …… /98
◆57. 甲状腺功能亢进妇女能不能怀孕 …… /98



◆58. 甲状腺功能亢进患者怀孕后应注意哪些问题 …… /98
◆59. 孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办 …… /99
◆60. 怀孕后为什么容易感到眩晕 …… /99
◆61. 宫颈糜烂影响怀孕吗 …… /100
◆62. 痛经对妊娠有影响吗 …… /100
◆63. 双子宫照样也能怀孕吗 …… /101
◆64. 人工流产后拟怀孕需等待多长时间 …… /101
◆65. 什么是葡萄胎？它有哪些表现 …… /101
◆66. 一次葡萄胎后再怀孕还会是葡萄胎吗 …… /102
◆67. 什么是脐带脱垂 …… /102
◆68. 什么是胎盘早期剥离 …… /103
◆69. 前置胎盘有什么典型表现 …… /103
◆70. 怎样避免生育唐氏综合征患儿 …… /104
◆71. 怎样预防先天性唇腭裂的发生 …… /104

（六）产前检查

◆1. 怀孕初期的 10 项检查都检查什么 …… /104
◆2. 产前诊断是怎么回事？需要做产前诊断吗 …… /106
◆3. 产前诊断是怎样进行的？它有哪些方法 …… /106
◆4. 进行遗传咨询有什么好处 …… /106
◆5. 什么情况下可以知道胎儿的性别 …… /107
◆6. 孕妇做 B 超都检查些什么内容 …… /107
◆7. B 超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义 …… /107
◆8. 胎盘真的是孕妇与胎儿联系的纽带吗？它有哪些功能 …… /108
◆9. 怎样知道胎盘功能是否正常 …… /108
◆10. 怎样做才能避免胎盘受到伤害 …… /109
◆11. 一直坚持定期做产前检查，自己不数胎动没关系吗 …… /109
◆12. 产前常规检查有什么用 …… /110
◆13. 产前检查测量宫高和腹围有什么意义 …… /110
◆14. 人的肚子里怎么会有“羊水”？它是做什么用的 …… /110
◆15. 抽取羊水会影响胎儿发育吗 …… /111
◆16. 羊水少了对胎儿有危害吗 …… /111
◆17. 羊水是不是越多越好 …… /112
◆18. 怎样才能知道羊水是多还是少 …… /112



◆19. 需要做羊水穿刺吗 …… /113
◆20. 孕妇怎样对胎儿进行自我监护 …… /113

三、分娩生产小百科

（一）准备分娩

◆1. 到了预产期就能分娩吗 …… /117
◆2. 过了预产期还未分娩，该怎么办 …… /117
◆3. 临产前需要做好哪些准备 …… /117
◆4. 应该为婴儿准备怎样的衣物 …… /118
◆5. 孕妇在什么情况下应该去医院 …… /118
◆6. 在家里接生需要做哪些准备 …… /119
◆7. 夏天生孩子要注意哪些问题 …… /119
◆8. 婴儿的房间和用品需要如何准备 …… /119

（二）分娩过程

◆1. 生孩子为什么会痛 …… /120
◆2. 分娩必定要经历剧痛吗 …… /120
◆3. 分娩时可以要求丈夫陪着我吗 …… /121
◆4. 如果一切正常，胎儿是如何娩出的 …… /121
◆5. 入院后需要做哪些检查 …… /121
◆6. 哪些因素决定着分娩的顺利程度 …… /122
◆7. 如果孩子生不下来，是否应该引产 …… /122
◆8. 如何区分不同性质的腹痛 …… /123
◆9. 产妇临产后还需要灌肠吗 …… /123
◆10. 分娩前还需要把阴毛刮掉吗 …… /123
◆11. 临产妇大便时需要注意哪些问题 …… /123
◆12. 临产妇小便时需要注意哪些问题 …… /124
◆13. 可以在临产后吃点东西吗 …… /124
◆14. 临产时为什么要做肛诊或阴道检查 …… /124
◆15. 怎样才能正确听取胎儿心音 …… /124
◆16. 分娩过程中用什么方法可以减轻疼痛 …… /125
◆17. 什么时候胎头应该入盆 …… /125
◆18. “开骨缝”是怎么回事 …… /125



需要全本请访问 www.ertongbook.com

◆19. 第一产程该怎么做 …… /125
◆20. 第二产程应怎样和医生配合 …… /126
◆21. 第三产程的临床经过是怎样的 …… /126
◆22. 分娩时会发生会阴裂伤吗 …… /126
◆23. 如何保护会阴不受伤害 …… /127
◆24. 如何才能避免会阴裂伤 …… /127
◆25. 能拒绝做会阴侧切术吗 …… /127
◆26. 什么时机适合做会阴侧切术 …… /128
◆27. 会阴侧切是不是会很痛 …… /128
◆28. 别人也同我一样做会阴侧切术吗 …… /128
◆29. 会阴侧切术会影响以后的性生活吗 …… /128
◆30. 胎盘已剥离会有什么征兆 …… /129
◆31. 如何娩出已剥离的胎盘 …… /129
◆32. 分娩后为什么还要观察 2 小时 …… /129
◆33. 为什么会发生产后出血？应该怎样防治 …… /129
◆34. 如何评定新生儿的成熟程度 …… /130
◆35. 水中分娩是怎么回事 …… /130
◆36. 多胎妊娠应注意什么 …… /131
◆37. 什么是引产 …… /131
◆38. 什么样的引产方法适合自己 …… /132
◆39. 蓖麻油炒鸡蛋引产管用吗 …… /132

（三）分娩常见异常

◆1. 什么是胎位 …… /133
◆2. 什么样的胎位是正常的 …… /133
◆3. 宫缩乏力是怎么回事？它会造成难产吗 …… /133
◆4. 什么原因导致产妇宫缩乏力 …… /134
◆5. 如何应对宫缩乏力 …… /134
◆6. 滞产是怎么回事 …… /134
◆7. 为什么会发生难产 …… /134
◆8. 羊水混浊是怎么回事 …… /135
◆9. 什么是胎膜早破？它是什么原因引起的 …… /135
◆10. 应该怎样对付胎膜早破 …… /135
◆11. 头位都可以顺利分娩吗 …… /135



◆12. 持续性枕后位、枕横位是怎么回事 …… /136
◆13. 横位是怎么发生的 …… /136
◆14. 臀位是怎么回事 …… /136
◆15. 臀位有什么危险吗 …… /137
◆16. 臀位是不是一定要进行剖宫产 …… /137
◆17. 剖宫产是怎么回事 …… /137
◆18. 剖宫产是不是比阴道分娩好处多 …… /137
◆19. 剖宫产的孩子是不是比经阴道娩出的孩子聪明 …… /137
◆20. 别人也都在做剖宫产吗 …… /138
◆21. 什么情况需要做剖宫产术 …… /138
◆22. 是否可以拒绝做剖宫产术 …… /139
◆23. 做了剖宫产，再生是不是还得做剖宫产 …… /139
◆24. 剖宫产对母婴有哪些不利因素 …… /139
◆25. 做过剖宫产后需要注意哪些问题 …… /140
◆26. 不想从阴道分娩，剖宫产可以做几次 …… /140
◆27. 疤痕子宫妊娠要注意什么 …… /141
◆28. 如何预防子宫破裂 …… /141
◆29. 胎头吸引术是怎么回事？它对胎儿有危害吗 …… /141
◆30. 胎盘滞留是怎么回事？它很危险吗 …… /142
◆31. 脐带脱垂是怎么回事 …… /142
◆32. 是什么原因引起胎盘滞留的 …… /142
◆33. 做胎儿外倒转术危险吗 …… /143
◆34. 前置胎盘母儿危险吗 …… /143

四、产后护理小百科

（一）产妇产后护理

◆1. 生完孩子后还需要在医院住多长时间 …… /147
◆2. 已经生完孩子后医生为什么不让回家 …… /147
◆3. 产后为什么会发生脱发 …… /147
◆4. 出汗出得特别厉害，这是为什么 …… /147
◆5. 产后出汗多应怎样护理 …… /148
◆6. 手腕在产后疼了起来，是怎么回事 …… /148
◆7. 怎样才能防治产后手腕痛 …… /148







◆8. 恶露是怎么回事 …… /148
◆9. 生完孩子已经2个多月了，恶露还特别多，这正常吗 …… /149
◆10. 产后发热是不是感染 …… /149
◆11. 产褥感染是不是很严重？应该怎样预防 …… /149
◆12. 产后贫血需要输血治疗吗 …… /150
◆13. 产后经常会出现哪些不适 …… /150
◆14. 子宫复旧是什么意思 …… /150
◆15. 怎样才能知道子宫复旧的情况 …… /150
◆16. 经常感到肚子一阵一阵的痛，这是为什么 …… /151
◆17. 晚期产后出血是怎么回事？应该怎么办 …… /151
◆18. 怀孕期间患有妊娠高血压综合征，产后能恢复正常吗 …… /152
◆19. 如何才能使子宫恢复原来正常的位置 …… /152
◆20. 耻骨联合分离是怎么回事 …… /152
◆21. 产后阴道和外阴会发生什么变化 …… /152
◆22. 产后会阴部应该如何护理 …… /152
◆23. 怎样预防产后中暑 …… /153
◆24. 产后为什么易发生排尿困难？产后排尿困难怎么办 …… /153
◆25. 产后为什么会发生便秘？如何预防 …… /154
◆26. 产后发生痔疮怎么办 …… /154
◆27. 产妇为什么容易发生抑郁症 …… /155
◆28. 如何调节产妇的情绪 …… /155
◆29. 产后多久来月经，刚恢复月经时不规则正常吗 …… /155
◆30. 产后腰痛的原因是什么 …… /156
◆31. 产后怎样预防颈背酸痛 …… /156
◆32. 产后蝴蝶斑可用什么药治疗 …… /156
◆33. 产后会阴血肿怎么办 …… /157
◆34. 产后束腰好不好 …… /157
◆35. 产妇使用卫生纸要注意什么 …… /157
◆36. 如何制作产妇的卫生带 …… /158
◆37. 哺乳期妇女应该怎样保护乳房 …… /158
◆38. 在哺乳期戴乳罩可以吗 …… /158
◆39. 乳房太硬该怎么办 …… /159
◆40. 分娩过后乳房发胀，是不是应该马上哺乳 …… /159
◆41. 哺乳时乳房疼得厉害，这是为什么 …… /160



◆42. 哺乳会导致乳房下垂吗 …… /160
◆43. 乳头皲裂怎么办 …… /160
◆44. 应该怎样预防乳头皲裂 …… /160
◆45. 副乳腺是怎么回事？要紧吗 …… /160
◆46. 急性乳腺炎是怎么回事？它是如何发生的 …… /161
◆47. 怎样才能治好急性乳腺炎 …… /161
◆48. 可以预防急性乳腺炎发生吗 …… /161
◆49. 特殊情况下可以用乳房喂哺婴儿吗 …… /162
◆50. 如何使母乳充足 …… /162
◆51. 哪些因素可影响乳汁分泌 …… /162
◆52. 母乳的质量与乳母饮食有何关系 …… /163

（二）产妇起居护理

◆1. 产妇需要“捂月子”吗 …… /163
◆2. 怎样合理布置产妇的居室 …… /164
◆3. 产妇为什么特别爱睡觉 …… /164
◆4. 产妇采取什么样的睡觉姿势最好 …… /164
◆5. 产后下床活动好不好 …… /164
◆6. 在什么时候下床活动最好 …… /165
◆7. 产后为什么要及时排尿 …… /165
◆8. 产妇为什么尿量特别多 …… /165
◆9. 产后多长时间解大便 …… /165
◆10. 产妇起床后为什么容易发生头晕 …… /166
◆11. 产后什么时候才能洗头洗澡 …… /166
◆12. 产妇的衣着服装有讲究吗 …… /166
◆13. 产褥期能不能刷牙 …… /167
◆14. 产妇如何恢复产前窈窕身材 …… /167
◆15. 做产后操应注意什么 …… /168
◆16. 产后 6 周还需要检查吗？都检查些什么 …… /168
◆17. 产妇为什么要做保健体操 …… /169

（三）产妇饮食护理

◆1. 产妇产后吃红糖、喝黄酒科学吗 …… /169
◆2. 产妇月子期间需要忌口吗 …… /170



◆3. 产妇吃鸡蛋是不是越多越好 …… /170
◆4. 什么样的食谱适合产妇 …… /170
◆5. 产妇吃什么蔬菜好 …… /171
◆6. 产妇能吃水果吗 …… /171
◆7. 产后消化不良怎样应用食物疗法 …… /171
◆8. 产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗 …… /172
◆9. 产妇能不能吃生菜、喝冷饮 …… /172
◆10. 产妇能吃巧克力吗 …… /173
◆11. 月子期间能不能吃味精 …… /173
◆12. 产妇可以吃麦乳精吗 …… /173
◆13. 坐月子期间可以节食吗 …… /173
◆14. 产妇能不能通过节食来减肥 …… /174

（四）新生儿护理

◆1. 新生儿出生后不哭怎么办 …… /174
◆2. 为什么要让新生儿大声啼哭 …… /174
◆3. 新生儿出生后需要做哪些处理 …… /174
◆4. 正常新生儿看上去是什么样子的 …… /175
◆5. 宝宝出生时体重越大越好吗 …… /175
◆6. 怎样给新生儿喂奶 …… /175
◆7. 宝宝是“秃子”怎么办 …… /175
◆8. 怎样给新生儿穿衣盖被 …… /176
◆9. 将新生儿包得太紧好不好 …… /176
◆10. 新生儿采用什么体位好 …… /177
◆11. 是不是应该把宝宝紧握的手掰开 …… /177
◆12. 有的新生儿为什么会乳房肿胀 …… /177
◆13. 新生女婴为什么会来月经 …… /177
◆14. 新生儿的大便有什么特点 …… /178
◆15. 怎样保护好宝宝的囟门 …… /178
◆16. 怎样护理新生儿的皮肤 …… /178
◆17. 是不是应该把宝宝的口腔清洗一下 …… /178
◆18. 新生儿为什么会长“马牙” …… /179
◆19. 怎样护理新生儿的肚脐眼 …… /179
◆20. 可以让宝宝到外边晒太阳吗 …… /179
◆21. 刚出生的新生儿喜欢看什么东西 …… /179
◆22. 宝宝睡眠有什么特点 …… /180



◆23. 宝宝白天睡觉，晚上却一直哭闹，该怎么办 …… /180
◆24. 是不是应该把宝宝房间的门窗都关上 …… /180
◆25. 婴儿的睡姿有讲究吗 …… /180
◆26. 什么样的环境适合宝宝睡眠 …… /181
◆27. 怎样为婴儿选择枕头 …… /181
◆28. 怎样给婴儿洗澡 …… /182
◆29. 怎样给宝宝换尿布 …… /182
◆30. 可以亲吻婴儿脸颊吗 …… /182
◆31. 宝宝长时间不停地哭闹怎么办 …… /183
◆32. 应该怎样判断孩子哭声的意思 …… /183
◆33. 孩子一哭就抱好不好 …… /183
◆34. 宝宝不哭也不闹，是不是很乖 …… /184
◆35. 新生儿呼吸时为什么老喘气 …… /184
◆36. 应该怎样护理宝宝的耳朵 …… /184
◆37. 能不能给宝宝剪眼睫毛 …… /184
◆38. 不能用闪光灯给婴儿拍照，真是这样吗 …… /185
◆39. 各年龄段的小儿保健重点是什么 …… /185
◆40. 怎样观察新生儿拥抱反射 …… /186
◆41. 为什么新生儿多溢乳 …… /186
◆42. 搂着孩子睡觉好吗 …… /187
◆43. 为什么摇晃婴儿害处大 …… /187
◆44. 怎样早期发现先天性髋关节脱位 …… /187
◆45. 医院为何要实行母婴同室 …… /188
◆46. 怎样抱新生儿 …… /188
◆47. 什么叫“袋鼠式护理” …… /188
◆48. 小儿的年龄段应该如何划分 …… /189

（五）新生儿疾病防治

◆1. 如果宝宝不舒服会有哪些表现 …… /189
◆2. 宝宝的皮肤怎么变黄了，就连眼珠也黄了 …… /190
◆3. 宝宝吃母乳也能引起黄疸吗 …… /190
◆4. 发生母乳性黄疸该怎么办 …… /190
◆5. 蓝光照射能治病吗 …… /191
◆6. 换血疗法是怎么回事 …… /191
◆7. 痱子是怎么发生的？应该怎样预防 …… /191
◆8. 如何预防婴儿湿疹的发生 …… /192
◆9. 新生儿硬肿症是怎么回事？它是冻的吗 …… /192



需要全本请访问 www.ertongbook.com