

为东方女性悉心打造的经典孕育丛书
孕育健康聪明的宝宝



李素娟◎主编
丁丽娅◎编著

十月怀胎 1000问?

- >为什么婚后不宜立即受孕?
- >怎么利用饮食改善孕期恶心、呕吐?
- >孕妇过多的食用高钙食品好吗?
- >妊娠黄疸是怎么回事?
- >什么是光照胎教?

ShiYue
HuaiTai1000Wen

 中国妇女出版社

十月 怀胎 1000问

李素娟 主编

丁丽娅 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎 1000 问/丁丽娅编著. —北京:中国妇女出版社,2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 353 - 5

I. 十... II. 丁... III. 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(2006)第 149326 号

十月怀胎 1000 问

主 编 李素娟

编 著 丁丽娅

责任编辑 丁 文

装帧设计 柏拉图十创意机构

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 各地新华书店经销

印 刷 北京蓝华印刷厂

开 本 155 × 210 1/32

印 张 16

字 数 390 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版

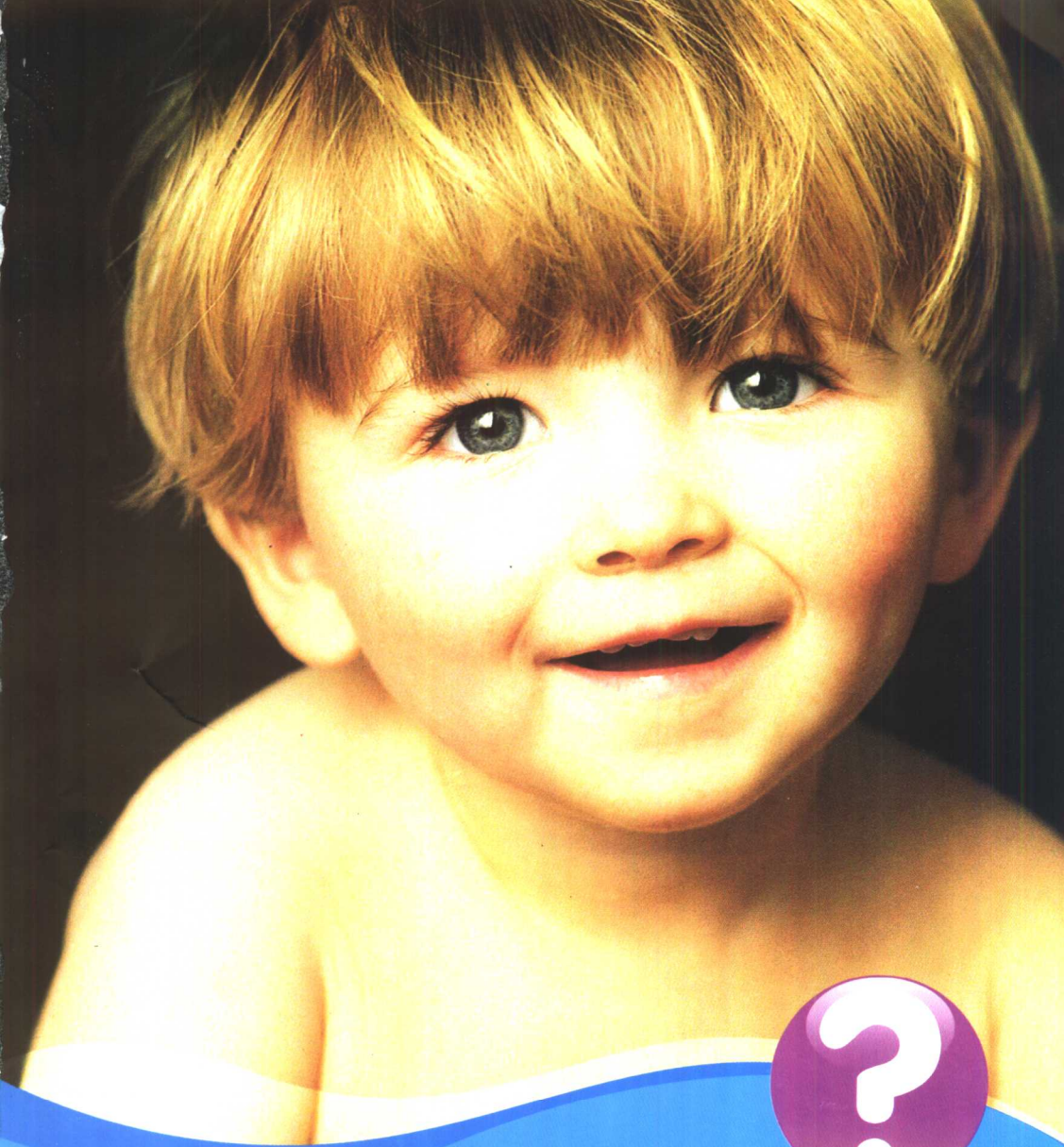
印 次 2008 年 1 月第 2 次

印 数 6000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80203 - 353 - 5

定 价 26.80 元

(版权所有 侵权必究,如有印装错误,请与发行部联系)



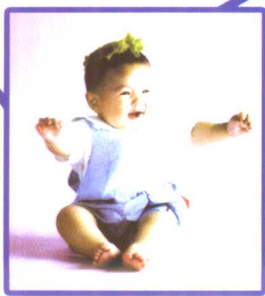
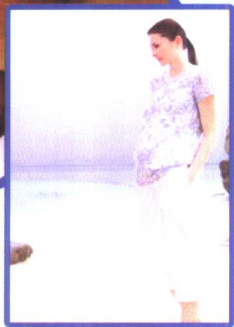
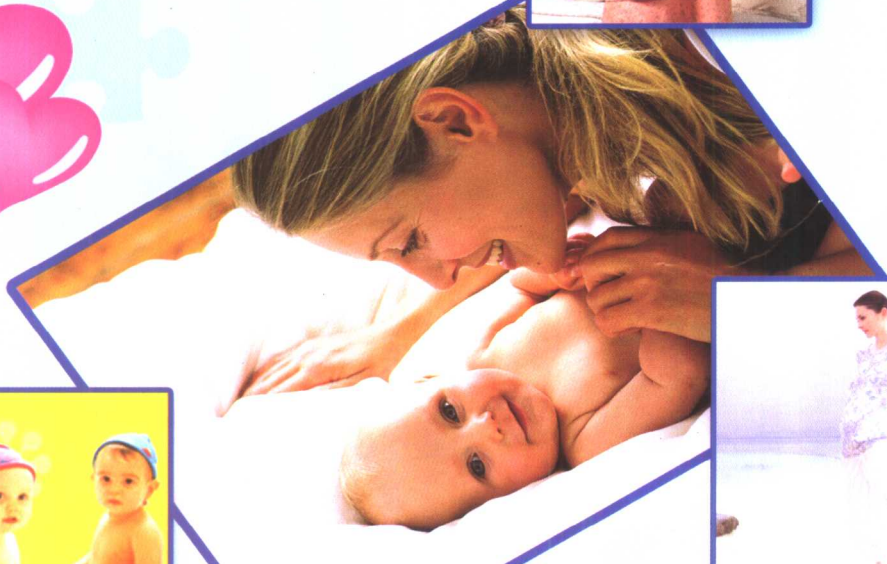
十月怀胎 1000问

ShiYue HuaiTai 1000Wen

1

十月怀胎 1000问

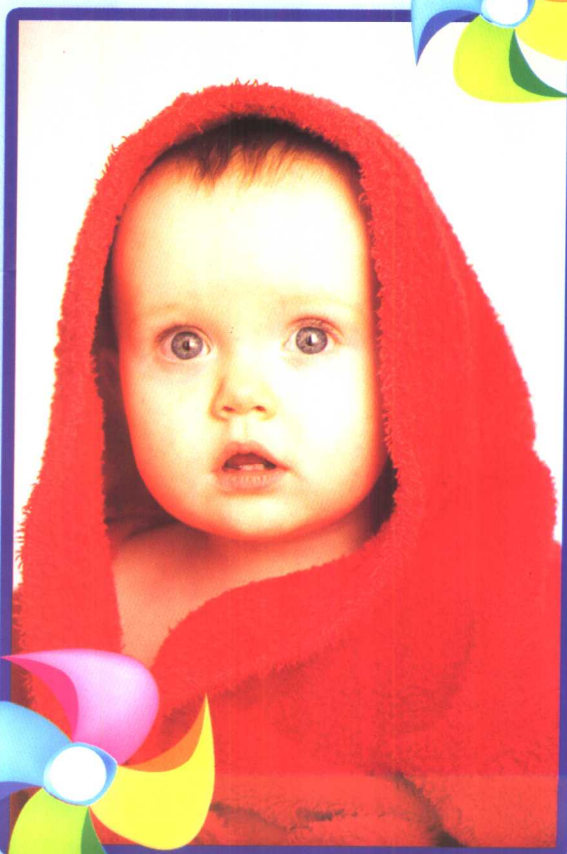
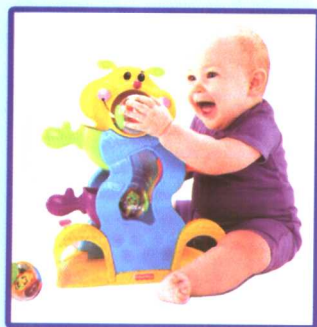
Shi Yue Huai Tai
1000 Wen



2

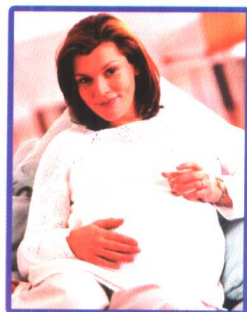
试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

十月怀胎 1000 问?



十月怀胎 1000问

Shiyue Huaitai
1000Wen



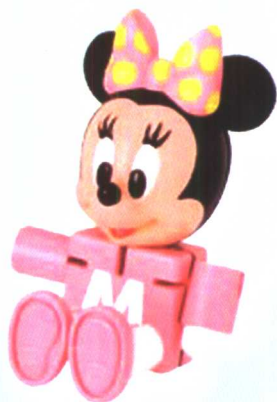


Shi Yue Huai Tai 1000 Wen



十月怀胎 1000问

Shiyue Huaitai
1000Wen



Shi Yue Huai Tai

1000 WEN



十月怀胎 1000问

Shi Yue Huai Tai
1000 Wen



8

试读结束：需要全本请在线购买：www.ezongbook.com



目 录

第一篇 孕前——美好的憧憬

第一节 孕前知识储备	3
1. 怎样才能成功受孕?	3
2. 女性排卵是怎么回事?	3
3. 怎样测算女性的排卵期?	4
4. 什么是基础体温?	4
5. 怎样正确测量基础体温?	5
6. 什么是宫颈黏液观察法?	6
7. 怎样观察宫颈黏液的变化?	7
8. 没有月经的女性能生孩子吗?	7
9. 为什么有的女性会生多胞胎?	8
10. 生多胞胎能遗传吗?	8
11. 什么是双子宫妊娠?	9
12. 双子宫对孕产有影响吗?	9
13. 疤痕子宫者孕产需要注意什么?	9
14. 胎儿的性别是由什么决定的?	10
15. 父母的血型与子女的血型有何关系?	11
16. 如何避免畸形儿?	11

17. 怎样消除对怀孕和分娩的恐惧心理? 12
18. 女性的最佳生育年龄是何时? 13
19. 男性的最佳生育年龄是何时? 14
20. 最佳的受孕季节是何时? 14
21. 决定怀孕后有必要先体检吗? 14
22. 为何孕前要进行生殖系统检查? 15
23. 为何孕前要进行风疹、弓形虫、巨细胞病毒 3 项检查? 15
24. 为何孕前要进行肝功能检查? 16
25. 为何孕前要进行尿常规检查? 16
26. 为何孕前要进行妇科内分泌检查? 16
27. 为何孕前要进行 ABO 溶血检查? 16
28. 为何孕前要进行染色体异常检查? 16
29. 为何孕前要进行口腔检查? 17
30. 孩子的智力与遗传有关吗? 17
31. 造成孩子智力低下的非遗传因素有哪些? 18
32. 头胎不如二胎聪明吗? 19
33. 哪些遗传病人不宜生育? 19
34. 对生育有影响的染色体显性遗传病有哪些? 21
35. 什么情况下需要进行遗传检查? 22
36. 母亲是“鸡胸”孩子会遗传吗? 23
37. 母亲患癌症会传给胎儿吗? 23
38. “少年白”会遗传吗? 23
39. 色盲传男不传女吗? 24
40. 什么是母儿血型不合? 24
41. 母儿血型不合会造成什么后果? 25
42. 患肺结核的女性可以怀孕吗? 25
43. 患心脏病的女性可以怀孕吗? 26



44. 患肾炎的女性可以怀孕吗?	27
45. 患肝炎的女性可以怀孕吗?	28
46. 患糖尿病的女性可以怀孕吗?	28
47. 甲状腺功能亢进的女性可以怀孕吗?	28
48. 患哮喘病的女性可以怀孕吗?	29
49. 患癫痫病的女性可以怀孕吗?	30
50. 患精神病的女性可以怀孕吗?	30
51. 患淋病的女性可以怀孕吗?	31
52. 患尖锐湿疣的女性可以怀孕吗?	31
53. 患附件炎的女性可以怀孕吗?	31
54. 患乳腺癌的女性可以怀孕吗?	32
55. 男性乙肝表面抗原和抗体均为阳性可以生育吗?	32
56. 男性在优生中应负哪些责任?	33
57. 为何准备生育的男性应预防腮腺炎?	34
58. 为何早产及流产后不宜立即再孕?	35
59. 哪些磺胺类药物可致不孕?	35
60. 哪些抗生素可致不孕?	35
61. 氟咪呱对生育有何影响?	36
62. 哪些激素类药物可致不孕?	36
63. 哪些镇静类药物可致不孕?	36
64. 哪些抗高血压药可致不孕?	36
65. 哪些麻醉、镇痛药可致不孕?	37
66. 孕前服药会对胎儿造成不良影响吗?	37
67. 为什么孕前应慎服中药?	37
68. 为什么女性孕前应慎服减肥药?	38
69. 孕前服用药物有哪些注意事项?	38
70. 输卵管炎症会造成女性不孕吗?	38

71. 什么是输精管道梗阻?	39
72. 怎样确认和治疗输精管道梗阻性不育?	40
73. 精神因素与不孕症有关吗?	41
74. 不孕症可采用哪些先进的生殖技术?	42
75. 什么是人工受孕?	42
76. 人工受孕的成功几率有多大?	42
77. 什么是试管婴儿?	43
78. 哪些情况适合做试管婴儿?	43
79. 什么是人工授精?	44
80. 哪些情况适宜做人工授精?	44
第二节 孕前生活积累	45
1. 性生活的质量对优生有何影响?	45
2. 哪些性生活问题会影响成功受孕?	46
3. 月经期卫生与受孕有何关系?	47
4. 女性过胖对孕产有什么影响?	48
5. 为什么婚后不宜立即受孕?	48
6. 为什么不宜在蜜月旅行中受孕?	48
7. 为什么春节期间不宜受孕?	49
8. 疲劳会影响优生吗?	50
9. 男性饮酒对优生有何影响?	50
10. 为何酒后不宜立即受孕?	51
11. 女性戒酒多长时间可以怀孕?	51
12. 男性戒酒多长时间可以生育?	51
13. 为何吸烟不利于受孕?	52
14. 女性戒烟多长时间可以怀孕?	52
15. 为何妻子怀孕丈夫也要戒烟?	52
16. 汽车废气对男性生育有何影响?	53



17. 为何准备生育的男性应慎洗桑拿浴?	53
18. 为何准备生育的男性不宜穿紧身牛仔裤?	54
19. 为什么久骑赛车会影响男性生育?	54
20. 为何孕前不宜住新居?	54
21. 使用工具避孕的女性何时可以怀孕?	55
22. 使用杀精剂避孕的女性何时可以怀孕?	55
23. 使用短效口服避孕药的女性何时可以怀孕?	55
24. 使用宫内节育器的女性何时可以怀孕?	56
25. 使用皮下埋植剂避孕的女性何时可以怀孕?	56
26. 为什么说女性孕前补充营养对胎儿的早期发育十分重要?	57
27. 女性孕前为何要补充蛋白质?	58
28. 女性孕前必须补钙吗?	58
29. 女性孕前为何要补铁?	59
30. 女性孕前为何要补锌?	60
31. 什么是叶酸?	60
32. 女性孕前为何要补充叶酸?	61
33. 应该怎样补充叶酸?	61
34. 女性孕前为何要补充维生素?	62
35. 孕前饮食有哪些禁忌?	62
36. 女性孕前为何忌食棉子油?	63
37. 肥胖的女性孕前为何要限制胆固醇的摄入?	63
38. 男性缺乏维生素 A 对生育有何影响?	64
39. 男性缺锌对生育有何影响?	64
40. 男性缺锰对生育有何影响?	64
41. 男性缺铜对生育有何影响?	65
42. 男性缺硒对生育有何影响?	65

- 43. 哪些食物有助于增加精子数量、提高精子质量? 65
- 44. 孕前是否应该注射风疹疫苗? 66
- 45. 孕前是否应该注射乙肝疫苗? 66
- 46. 孕前是否应该注射甲肝疫苗? 67
- 47. 孕前是否应该注射水痘疫苗? 67
- 48. 孕前是否应该注射流感疫苗? 67
- 49. 哪些食物有利于排毒? 68
- 50. 孕前使用空调有哪些注意事项? 68
- 51. 孕前运动有哪些注意事项? 69

第二篇 孕期——甜蜜的盼望

- 第一节 健康妊娠第一月 73
 - 1. 怀孕第一个月母体有哪些变化? 73
 - 2. 怀孕第一个月胎儿的生长发育情况如何? 73
 - 3. 怀孕第一个月胎儿的大脑发育情况如何? 74
 - 4. 怀孕第一个月准妈妈应注意哪些问题? 74
 - 5. 准妈妈为什么要增加营养? 75
 - 6. 孕早期有必要大补营养吗? 76
 - 7. 孕期为什么应摄入足够的蛋白质? 76
 - 8. 孕期为什么应摄入足够的热量? 77
 - 9. 孕早期有哪些饮食原则? 77
 - 10. 怀孕第一个月饮食应该注意什么? 79
 - 11. 孕期最容易忽视的营养素有哪些? 79
 - 12. 孕期可适当多吃的食物有哪些? 80
 - 13. 哪些食物准妈妈不能吃? 81
 - 14. 哪些食物准妈妈不宜多吃? 81