

贝博士  
“优质宝宝你做主”  
书系

白玉杰 编著

贝博士  
Baby Doctor

# 完美孕产 全程指导 1000问



**北京市首家五星级妇产医院产科主任 倾情打造**  
用爱心传递孕产知识，让您的孕期和分娩成为一种享受！

**中国关心下一代家长教育工程 指定用书** **中国家长教育研究所 推荐读物**

**太平洋亲子网 京师教育在线 网络支持** **健康时报 鼎力推荐**

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

# 完美孕产 全程指导1000问

白玉杰 ©编著

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

完美孕产全程指导 1000 问 / 白玉杰编著. —— 石家庄:  
河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5300-1

I. ①完… II. ①白… III. ①孕妇—妇幼保健—问题  
解答②产妇—妇幼保健—问题解答 IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 158637 号

## 完美孕产全程指导 1000 问

白玉杰 编著

---

**出版发行:** 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社  
**地 址:** 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)  
**总 经 销:** 北京时代华语图书股份有限公司 (010-83670231)  
**印 刷:** 河北省三河市文阁印刷厂  
**开 本:** 787×1092 1/16  
**印 张:** 21.25  
**字 数:** 300 千字  
**版 次:** 2012 年 8 月第 1 版  
**印 次:** 2012 年 8 月第 1 次印刷  
**定 价:** 42.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址: 河北省三河市杨庄镇霍各庄 电话: 0316-3662008

邮编: 065299

# 前言

Preface

常说女人只有完成生育大任，一生才够完美。生一个健康聪明的宝宝是每对夫妻的愿望，那么该如何缔造一个健康又聪明的新生命呢？

当面临这个神圣的使命时，准爸爸准妈妈满怀希冀的同时又惴惴不安，担心点滴细节的忽略会影响准妈妈自身和胎儿的健康。巨大精神压力和消极情绪不仅对准爸爸准妈妈的身体不好，还会干扰精子、卵子的质量，受孕后也会直接影响宝宝的发育。

本书针对妊娠常见困惑，精选了1000个孕产热点问题，比如在妊娠期间宝宝和准妈妈都会有哪些变化，妊娠期间哪些是应该注意和避免的，哪些是准妈妈和宝宝所需要的，准妈妈的哪些习惯会对宝宝有危害，胎教该如何进行，临盆分娩该注意哪些问题，如何选择分娩方式，产后母婴如何护理等等，简洁明了、科学实用，为准爸爸准妈妈排忧解难。

最后，祝愿准爸爸准妈妈快乐、顺利地迎接宝宝的降临，拥有幸福完美的人生！

编者

# 目录

Contents

## 上篇 备孕

### » 第一章 有备而孕



- 01 何时是女性最佳生育年龄 → 2
- 02 何时是男性最佳生育年龄 → 2
- 03 高龄产妇是怎么划分的 → 2
- 04 女性错过最佳生育年龄会怎样 → 2
- 05 男大女7岁是最佳生育组合吗 → 3
- 06 孕前要做哪些检查 → 3
- 07 孕前女性提前注射风疹疫苗有何必要性 → 3
- 08 孕前女性提前注射乙肝疫苗有何必要性 → 3
- 09 孕前女性提前注射甲肝疫苗有何必要性 → 4
- 10 孕前女性需提前多长时间注射流感疫苗 → 4
- 11 为何女性孕前需要提前注射水痘疫苗 → 4
- 12 为何说备孕女性不要随便接种疫苗 → 4
- 13 孕前女性不做血常规检查行不行 → 5
- 14 孕前女性做尿常规检查有什么好处 → 5
- 15 为何说孕前女性做妇科B超检查好处多 → 5
- 16 孕前女性要做病毒及弓形体筛查吗 → 5
- 17 为何女性孕前就要做乙肝两对半检查 → 6
- 18 女性孕前要做子宫刮片检查吗 → 6
- 19 女性什么时候做染色体检测比较好 → 6
- 20 为何孕前女性要做性激素六项检查 → 6
- 21 为何孕前男性做泌尿生殖系统检查不可少 → 6
- 22 所有男性孕前都要做精液检查吗 → 7
- 23 哪些妈妈可能会生ABO血型不合的宝宝 → 7
- 24 孕前女性治疗牙周病有何必要性 → 7
- 25 孕前女性治疗龋齿有何必要性 → 8

- 26 孕前女性治疗阻生智齿有何必要性 → 8
- 27 为何孕前女性处理好残根、残冠很有必要 → 8
- 28 孕前女性洁牙有什么好处 → 8
- 29 孕前女性治愈糖尿病有什么好处 → 9
- 30 孕前女性治愈宫颈糜烂有什么好处 → 9
- 31 孕前女性治愈盆腔炎有什么好处 → 9
- 32 孕前女性治愈阴道炎有什么好处 → 9
- 33 孕前女性治愈肾病有什么好处 → 10
- 34 为何肾病女性当妈妈要慎重 → 10
- 35 为何孕前女性要做好心理准备 → 10
- 36 为何孕期前后丈夫的帮助很重要 → 11
- 37 为何男性也要做好孕前心理准备 → 11
- 38 男性使用哪些药物需谨慎 → 11
- 39 食品包装会对男性精子质量产生什么影响 → 12
- 40 可乐真的会杀精吗 → 12
- 41 备孕期间的男性可不可以吸烟 → 13
- 42 备孕期间的男性可以喝酒吗 → 13
- 43 噪声对于在备孕期间的男性有何影响 → 13
- 44 雌激素对于在备孕期间的男性有何影响 → 13
- 45 为何说毒品对于在备孕期间的男性影响巨大 → 13
- 46 为何备孕期间的男性不能忽视汽车尾气 → 14
- 47 孕妇缺乏叶酸会怎么样, 何谓叶酸 → 14
- 48 备孕妈妈何时补充叶酸比较好 → 14
- 49 准爸爸为何也要补充叶酸 → 15
- 50 孕妇叶酸补得越多就越好吗 → 15
- 51 叶酸含量较高的食物有哪些 → 15
- 52 准爸爸需要补锌吗 → 15



- 53 哪些食物含锌 → 16
- 54 理想的体位使女性更容易怀孕科学吗 → 16
- 55 为何说性交体位安全最重要 → 16
- 56 女性预防流产需警惕生活中的哪些隐患 → 17

## » 第二章 优生优孕

- 57 何谓人体生物节律 → 18
- 58 人体生物节律是怎样计算的 → 18
- 59 父母的生物节律对胎儿有何影响 → 19
- 60 哪些工作环境不适合女性怀孕 → 19
- 61 可以加强机体抵抗电磁辐射力的食物有哪些 → 19
- 62 女性流产、引产或者生产之后适宜立即怀孕吗 → 19
- 63 为何要避免不良情绪、不佳环境下受孕 → 20
- 64 新婚期受孕隐患多的原因有哪些 → 20
- 65 为何患慢性病长期服药受孕需谨慎 → 20
- 66 大量吸烟、醉酒后不宜受孕的原因有哪些 → 20
- 67 为何患有遗传疾病者应在医生指导下受孕 → 20
- 68 女性病毒感染者受孕需谨慎 → 21
- 69 女性除了特殊时期，受孕还有哪些禁忌 → 21
- 70 月圆之夜不能受孕有科学依据吗 → 21
- 71 孕妈妈在春季何如防面部过敏 → 22
- 72 春季想要怀孕需要注意什么 → 22
- 73 为何女性不适宜夏季怀孕 → 22
- 74 为何说女性夏末秋初怀孕好 → 23
- 75 女性冬季怀孕需多加注意哪些 → 23
- 76 过胖或过瘦女性为何难怀孕 → 23
- 77 哪些观念会导致准妈妈影响胎儿发育 → 24
- 78 有女性孕期增加体重的理想数据吗 → 24
- 79 备孕男性能服用壮阳药物吗 → 24
- 80 备孕丈夫需注意哪些饮食习惯 → 24
- 81 哪几大类食物备孕丈夫需重点摄入 → 25
- 82 哪些食物是备孕丈夫需要忌口的 → 26
- 83 备孕期中药能否随便服用 → 26
- 84 哪些滋补药在女性备孕期不宜随便服用 → 26



- 85 备孕女性用药需要注意哪些 → 27
- 86 备孕女性可以服用减肥药吗 → 27
- 87 女性如何通过基础体温法自测排卵日期 → 27
- 88 女性利用月经周期推算法该怎样自测排卵日期 → 27
- 89 女性利用宫颈黏液法该怎样自测排卵日期 → 28
- 90 女性怎样利用经间痛感觉法自测排卵日期 → 28
- 91 为何说女性排卵期出血需谨慎处理 → 28
- 92 女性自测排卵期需要注意哪些 → 28
- 93 女性服用短效口服避孕药者多长时间能够怀孕 → 29
- 94 为何说怀孕时母体体质很关键 → 29
- 95 体质不好的女性该如何进行孕前调养 → 29
- 96 为何说孕前女性饮食营养均衡好处多 → 29
- 97 为何说孕前高龄准爸爸的营养均衡也很重要 → 30
- 98 为何女性孕前忌食烤牛羊羊肉 → 30
- 99 女性该如何调理血虚症状 → 30
- 100 女性孕前过量食用胡萝卜会有什么影响 → 30
- 101 女性孕前长期食用棉子油会有什么影响 → 31
- 102 如何挑选孕妇奶粉 → 31
- 103 孕前女性拟定锻炼计划有什么好处 → 32
- 104 什么类型的运动适合孕前女性做 → 32
- 105 怎样运动可以使孕前女性健康妊娠 → 32
- 106 孕前女性为何要进行胸部训练 → 32
- 107 孕前女性为何要进行腹部训练 → 33
- 108 孕前女性为何要进行背部训练 → 33
- 109 孕前女性为何要进行腿部训练 → 33
- 110 瑜伽中的哪些动作不适宜孕妇练习 → 33
- 111 高龄女性孕前适宜什么样的运动 → 34
- 112 为何要参加产前培训 → 34
- 113 聪明妈妈生聪明孩子是真的吗 → 34
- 114 文化素质高的母亲对胎儿的保护意识更高吗 → 35
- 115 父母哪些方面遗传对孩子影响大 → 35
- 116 “儿子像妈妈，女儿像爸爸”科学吗 → 36
- 117 何谓导乐分娩 → 36

## 中篇 好孕

### » 第三章 妊娠 0 ~ 4 周

- 118 怀孕 0~4 周准妈妈有哪些特征 · 38
- 119 怀孕 0~4 周胎儿的发育特征是怎样的 · 38
- 120 何谓生化妊娠 · 39
- 121 何谓高龄孕妈妈 · 39
- 122 高龄孕妈妈应注意哪些事项 · 40
- 123 哪些排畸检查是高龄孕妈妈可能会遇上的 · 40
- 124 如何使用早孕试纸检测是否怀孕 · 41
- 125 哪些情况会造成早孕试纸有误 · 41
- 126 最可靠的妊娠判断方法是什么 · 42
- 127 妊娠日期是如何计算的 · 42
- 128 孕妇该如何计算受孕时间 · 42
- 129 孕妇定期孕检有哪些好处 · 42
- 130 受精卵着床时有什么症状? 我能感觉得到吗 · 42
- 131 怀孕早期出现恶心呕吐需注意哪些 · 43
- 132 如何缓解孕前期的不适 · 43
- 133 我国对孕妇用药进行了哪些分级 · 43
- 134 孕期感冒了该怎么办 · 44
- 135 感冒小偏方 · 44
- 136 孕妇用药应注意哪些原则 · 44
- 137 哪些中药、中成药在怀孕期禁用、慎用 · 45
- 138 为什么女性在妊娠期使用外用药需谨慎 · 45
- 139 药物对胎儿会有什么影响 · 46
- 140 怀孕了怎么还会在月经来潮日期有少量流血 · 46
- 141 为何说孕妇怀孕后的前 3 个月是情绪最不稳定 · 46



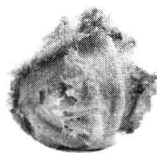
- 142 造成孕妈妈出现不良情绪的因素有哪些 · 46
- 143 孕妈妈该如何消除不良情绪 · 47
- 144 为何孕妈妈总控制不住自己的情绪呢 · 47
- 145 孕期丈夫该如何调适情绪 · 47
- 146 为何高龄孕妈妈更容易情绪化 · 47
- 147 孕期长智齿了怎么办 · 48
- 148 流感对胎儿的影响大吗 · 48
- 149 乙肝孕妇会不会将病毒传染给婴儿 · 48
- 150 糖尿病孕妈妈需要注意哪些 · 48
- 151 保证热量、蛋白质、脂肪酸供给对准妈妈有什么好处 · 49
- 152 孕妈妈该不该过度追求营养 · 49
- 153 为何说孕早期营养对宝宝的心脏很重要 · 50
- 154 哪些营养素孕妇最容易忽视 · 50
- 155 为何说饮料、汽水代替不了白开水 · 50
- 156 孕妇不宜吃桂圆吗 · 50
- 157 为何孕期不宜多吃山楂 · 51
- 158 高糖饮食对孕妇有什么影响 · 51
- 159 为何说孕妇每天吃一只香蕉有利健康 · 51
- 160 为何说怀孕前是最佳叶酸补充期 · 52
- 161 孕期盲目补钙会影响宝宝身体发育吗 · 52
- 162 孕妈妈如何正确进行补钙 · 52
- 163 孕期维生素 A 的摄入有标准吗 · 53
- 164 影响孕妇维生素 A 吸收的因素有哪些 · 53
- 165 服用过量维生素 A 会怎样 · 53
- 166 哪些食物富含维生素 A · 54
- 167 孕期摄入维生素 B<sub>1</sub> 有什么好处 · 54
- 168 孕期摄入维生素 B<sub>2</sub> 有什么好处 · 54
- 169 孕期摄入维生素 B<sub>6</sub> 有什么好处 · 55
- 170 孕期摄入维生素 B<sub>12</sub> 有什么好处 · 55
- 171 孕期摄入维生素 C 有什么好处 · 56



- 172 哪些是补充维生素 C 需要注意的 → 56
- 173 哪些食物富含维生素 D → 56
- 174 孕期摄入维生素 D 有什么好处 → 57
- 175 孕期摄入镁营养素有什么好处 → 57
- 176 为何说孕妇缺镁有危害 → 57
- 177 哪些食物富含镁 → 58
- 178 为何磷是孕期必须补足的营养素 → 58
- 179 哪些因素会影响磷吸收 → 58
- 180 富含磷的食物有哪些 → 58
- 181 为何说锌对分娩也有着重要的影响 → 59
- 182 为何说锌是“生命的齿轮” → 59
- 183 孕妇该如何补锌 → 60
- 184 孕妇摄入钾营养素有什么好处 → 60
- 185 孕妇体内钾过低会很严重吗 → 60
- 186 孕妇钾过高会有危害吗 → 61
- 187 哪些食物富含钾 → 61
- 188 孕妇多吃含碘的食物有什么好处 → 61
- 189 哪些食物富含碘 → 62
- 190 孕妇能过度食用咸食吗 → 62
- 191 为何孕妇不宜滥服温热补品 → 62
- 192 为何说孕妈妈误食变质食品危害大 → 62
- 193 为何说饮酒会影响胎儿发育及出生后的智力 → 63
- 194 准妈妈饮酒有何危害 → 63
- 195 孕妈妈能饮茶吗 → 63
- 196 孕妇只吃精制米面易患营养不良缺乏症吗 → 64
- 197 咖啡因会对胎宝宝产生不良影响吗 → 64
- 198 常说的十月怀胎是怎么计算的 → 65
- 199 根据末次月经该如何计算预产期 → 65
- 200 根据胎动日期该如何计算预产期 → 65
- 201 根据基础体温曲线该如何计算预产期 → 65
- 202 根据子宫底的高度该如何估计预产期 → 65
- 203 为何预产期有时候不准 → 65
- 204 孕妈妈孕期贫血有何危害 → 66
- 205 孕妈妈妊娠高血压有何表现 → 66
- 206 为何孕妇产腹痛腹泻需及时就医 → 66



- 207 防止孕期腹泻需要注意哪些问题 → 67
- 208 孕期出现腹泻该怎么办 → 67
- 209 孕妈妈高热会对宝宝不利吗 → 67
- 210 孕妈妈出现高热了该怎么处理 → 68
- 211 孕妇预防孕期泌尿类病症有什么好处 → 68
- 212 孕期便秘了怎么办 → 68
- 213 有什么处理方法可以缓解孕期头痛吗 → 69
- 214 预防孕妈妈水肿的方法有哪些 → 69
- 215 为何说带环受孕需及时处理 → 69
- 216 口服避孕药期间怀孕能要宝宝吗 → 69
- 217 使用杀精剂后怀孕怎么办 → 70
- 218 何谓宫外孕 → 70
- 219 宫外孕容易发生哪些女性身上 → 70
- 220 宫外孕患者都有哪些症状 → 70
- 221 有效预防宫外孕发生的措施有哪些 → 71
- 222 宫外孕对以后的生育有影响吗 → 71
- 223 产后不宜按照孕前的习惯继续运动吗 → 71
- 224 孕妇对于运动环境和时间该怎样选择 → 71
- 225 为何孕初期孕妇宜做慢运动 → 72
- 226 孕期散步需注意哪些 → 72
- 227 孕期适当的游泳有影响吗 → 72
- 228 孕妇游泳需要注意哪些 → 72
- 229 哪些孕妇不适合游泳 → 72
- 230 游泳以后需要注意哪些 → 73
- 231 为何孕早期需节制性生活 → 73
- 232 哪种情况下孕妇应暂停性生活 → 73
- 233 为何孕妇进行性生活后会感到腹痛 → 74
- 234 为何说注意妊娠期性生活卫生很重要 → 74
- 235 镀层的防辐射孕妇装的有何优缺点 → 74
- 236 金属丝混纺制品防辐射孕妇装有何优缺点 → 74
- 237 离子银纤维防辐射孕妇装有何优缺点 → 75
- 238 如何正确洗涤防辐射孕妇服装 → 75
- 239 如何选择防辐射服 → 75
- 240 胎教能否有利于完善胎儿的人格 → 75



- 241 为何说胎教不是教育胎儿 → 76
- 242 胎教为什么不能培养天才和神童 → 76
- 243 为何说胎教音乐需选择 → 76
- 244 胎儿在肚子里能感觉胎教吗 → 77
- 245 为何说胎教还需有计划 → 77
- 246 胎教是不是只有准妈妈可以做 → 77
- 247 为何准爸爸的声音对胎儿更有影响 → 78
- 248 为何说准爸爸参与胎教效果更佳 → 78
- 249 合理胎教有哪些禁忌 → 78
- 250 准爸爸进行胎教需要做哪些工作 → 79
- 251 准爸爸该如何进行语言胎教 → 80
- 252 哪些是胎教实施过程中需要注意的 → 80
- 253 为何急于求成的胎教有反作用 → 80
- 254 为何说家庭气氛会影响到胎儿的性格 → 81
- 255 孕妇不断提高自身修养有什么好处 → 81
- 256 为何通过说话的方式也能传达母爱 → 81
- 257 为何说喜欢思考的孕妇生出来的宝宝脑子也好 → 82
- 258 为何说胎教有利于胎儿大脑健康发展 → 82
- 259 为何说胎教有利于胎儿的心理健康 → 82
- 260 为何说胎教可提高胎儿智商 → 82
- 261 国外胎教研究都有哪些成果 → 83
- 262 何谓营养胎教 → 83
- 263 为什么要对胎儿进行营养胎教 → 83
- 264 为何说营养胎教对准妈妈很重要 → 84
- 265 何谓环境胎教 → 84
- 266 何谓情绪胎教 → 84
- 267 准妈妈微笑也能感染到胎儿吗 → 85
- 268 好情绪和好胎教有什么密切联系 → 85
- 269 何谓运动胎教 → 85
- 270 为何说运动胎教对胎儿好处多 → 85
- 271 为何说运动胎教对准妈妈好处多 → 86
- 272 运动胎教都要注意哪些问题 → 87
- 273 胎儿都有哪些娱乐生活 → 87



- 274 胎儿大脑发育的黄金时间是什么时候 → 87
- 275 为何说怀孕期间不要养宠物 → 88
- 276 哪些食谱有利于养胎调养 → 88
- 277 0~4 周的胎教重点是什么 → 88

## » 第四章 妊娠 5 ~ 8 周

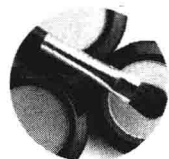
- 278 怀孕 5~8 周胎儿的发育特征是怎样的 → 89
- 279 怀孕 5~8 周准妈妈有哪些症状 → 89
- 280 喝咖啡对胎宝宝有什么危害 → 89
- 281 为何说吸烟对胎儿危害大 → 90
- 282 家人如何激发孕妈妈的爱子之情 → 90
- 283 为什么要做产前检查 → 91
- 284 早孕反应影响胎儿吗 → 91
- 285 整个妊娠的产前检查一般要求的是几次 → 91
- 286 为何说产前测量体重检查不容忽视 → 92
- 287 为何产前必须进行测血压检查 → 92
- 288 第几周开始进行第一次产前检查 → 92
- 289 为什么要进行 B 超检查 → 92
- 290 孕妇什么时候做 B 超检查比较好 → 93
- 291 B 超检查会出现误差吗 → 93
- 292 通过 B 超能不能判断胎儿是否先天性异常 → 93
- 293 何时进行高层次 B 超检查 → 93
- 294 阴道 B 超会不会引起流血或引发流产 → 94
- 295 做 B 超检查会不会影响胎儿 → 94
- 296 为何说孕早期适当运动益处多 → 94
- 297 进行孕早期运动需要注意什么 → 94
- 298 所有的孕妈妈运动都是安全的吗 → 95
- 299 孕妇运动时该如何注意强度 → 95
- 300 孕早期应该怎样喝水 → 95
- 301 孕妇不吃或少吃东西能防治恶心、呕吐吗 → 95
- 302 为何说孕妇运动量太大或太刺激危害大 → 95
- 303 孕妇可以出去旅行吗 → 96
- 304 为何孕妈妈不适宜长途旅行 → 96
- 305 妊娠 5~6 个月是最佳旅游时期吗 → 96





- 306 旅途中孕妇该如何注意身体状况 → 97
- 307 为何说孕期旅行地点能方便就医很重要 → 97
- 308 为何孕期旅行听从医生建议很重要 → 97
- 309 为何说孕期感染对胎儿危害大 → 97
- 310 哪些因素会影响胎儿智力发展 → 97
- 311 为何流行感冒会影响胎儿 → 98
- 312 孕期该如何预防病毒感染 → 98
- 313 何谓先兆流产 → 99
- 314 哪些原因会导致先兆流产 → 99
- 315 采取哪些措施可预防先兆流产 → 99
- 316 哪三种特殊流产有可能导致严重的后果 → 99
- 317 如何预防早期流产 → 100
- 318 哪些情况会导致自然流产 → 100
- 319 防止习惯性流产需要注意什么 → 101
- 320 卧床休息即可保胎吗 → 102
- 321 哪些方法可以保胎 → 102
- 322 为何说染色体有问题不要盲目保胎 → 102
- 323 先兆流产的保胎治疗需要注意什么 → 103
- 324 保胎饮食有哪些是不宜的 → 103
- 325 活血药在孕期是绝对不能服用的吗 → 104
- 326 生理性贫血导致眩晕该如何处理 → 104
- 327 低血压导致眩晕该如何处理 → 104
- 328 低血糖导致眩晕该如何处理 → 105
- 329 仰卧综合征导致眩晕该如何处理 → 106
- 330 怀孕 5~8 周如何安排饮食 → 106
- 331 为何说准妈妈多吃“零食”少进补好 → 106
- 332 吃秋梨对准妈妈好吗 → 107
- 333 准妈妈每天吃柿子好吗 → 107
- 334 准妈妈每天适宜吃多少柑橘 → 108
- 335 无花果怎样食用对准妈妈好 → 108
- 336 为何说准妈妈不宜多吃油条 → 108
- 337 准妈妈不发胖进食技巧有哪些 → 108
- 338 为何说准妈妈建立良好的饮食习惯很重要 → 109
- 339 准妈妈三餐“三定”有什么好处 → 109
- 340 孕期缺少运动也会诱发流产吗 → 110
- 341 准妈妈生活方式会影响到胎儿发育吗 → 110
- 342 准妈妈该如何自我情绪调节 → 111

- 343 准妈妈的文化修养会影响到胎儿吗 → 111
- 344 为何说最好的胎教来源于准妈妈的快乐 → 111
- 345 为何说准妈妈心情愉悦对自己和宝宝都好 → 112
- 346 为何说准妈妈熟睡有利于胎儿发育 → 112
- 347 负面情绪会对胎儿产生哪些不利影响 → 112
- 348 如何进行音乐胎教 → 113
- 349 家人该如何协助孕妈妈做好胎教 → 113
- 350 选择适合孕妇听的音乐还需要注意哪些 → 113
- 351 为何说古典音乐进行胎教好处多 → 113
- 352 对胎儿进行音乐胎教应注意什么 → 114
- 353 为什么要与胎儿多多讲话 → 114
- 354 哪些是与胎儿对话需注意的 → 115
- 355 准妈妈美容、打扮属于胎教吗 → 115
- 356 爱美的准妈妈该如何使用化妆品 → 115
- 357 为何说给肌肤保湿对孕妈妈很重要 → 115
- 358 选用全天然的护肤品对孕妈妈有什么好处 → 116
- 359 涂口红对爱美的孕妈妈有什么危害 → 116
- 360 增白祛斑化妆品对孕妈妈有什么危害 → 116
- 361 涂指甲油对孕妈妈有什么危害 → 116
- 362 为何说孕期尽量不要染发、烫发、吹头发 → 116
- 363 为何说孕期涂清凉油是很不好的习惯 → 117
- 364 爱美的准妈妈该如何保养头发 → 117
- 365 准妈妈洗澡需要注意哪些 → 117
- 366 为何说乳头凹陷扁平对胎儿有影响 → 117
- 367 哪些食谱可以缓解准妈妈害喜现象 → 118
- 368 5~8 周胎教重点是什么 → 118



## » 第五章 妊娠 9 ~ 12 周

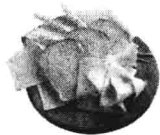
- 369 怀孕 9~12 周胎儿的发育特征是怎样的 → 119
- 370 怀孕 9~12 周准妈妈有哪些症状 → 119
- 371 孕 9~12 周该如何进行护理 → 120
- 372 增加怀上双胞胎的可能性有哪些 → 120



- 373 哪些是怀上双胞胎可能会遇到的问题 → 121
- 374 哪些问题是怀上双胞胎的妈妈需要注意的 → 121
- 375 哪些保健工作是怀上双胞胎的孕妈妈要做的 → 121
- 376 怀孕后该如何挑选合适的胸罩 → 122
- 377 孕妇能否直接选择购买大尺码胸罩 → 122
- 378 带钢丝的胸罩适合怀孕期穿吗 → 122
- 379 怀孕后该如何挑选合适的内裤 → 122
- 380 化纤面料的内衣裤为何不宜怀孕后穿 → 123
- 381 平底鞋为何不宜怀孕后穿 → 123
- 382 选择防滑底鞋对怀孕有什么好处 → 123
- 383 怀孕后该如何选购季节鞋 → 123
- 384 孕期选择鞋子需要注意哪几点 → 124
- 385 为何需注意怀孕初期阴道分泌物 → 124
- 386 准妈妈拥有一张合适的床非常重要吗 → 124
- 387 准妈妈睡眠姿势不宜仰卧位吗 → 125
- 388 为何准妈妈不宜右侧卧睡眠姿势 → 125
- 389 哪些因素会威胁到胎儿成长 → 125
- 390 为何说妊娠早期做妇科检查好处多 → 126
- 391 第一次产前检查会被问到哪些问题 → 126
- 392 准妈妈孕检时适宜穿什么样的衣服 → 127
- 393 怎样做绒毛膜取样术 → 127
- 394 哪些对象适用绒毛膜取样术检测 → 127
- 395 什么时候适合实施绒毛膜取样术 → 127
- 396 何谓唐氏综合征 → 128
- 397 为什么要做唐氏筛查 → 128
- 398 第一孕期唐氏症筛检什么项目 → 128
- 399 第一孕期检测率如何 → 128
- 400 女性怀孕能减少妇科疾病吗 → 129
- 401 女性怀孕能治疗痛经及月经不调吗 → 129
- 402 为何说通过女性怀孕能降低患乳腺癌风险 → 129
- 403 孕妈妈怀孕会令股骨更安全吗 → 130
- 404 女性怀孕后可以改善体质吗 → 130
- 405 为何说通过女性怀孕能增加人生体验 → 130
- 406 女性通过怀孕能相应推迟更年期吗 → 130



- 407 女性怀孕能增强自身免疫力吗 → 130
- 408 为何说孕妈妈的饮食会影响宝宝的寿命 → 131
- 409 不爱吃肉的孕妈妈该怎样进补 → 131
- 410 不爱吃鱼的孕妈妈该怎样进补 → 131
- 411 为何说孕妈妈不爱吃蔬菜会影响健康 → 131
- 412 不爱吃蔬菜的孕妈妈该如何进补 → 132
- 413 不爱喝牛奶的孕妈妈该如何进补 → 132
- 414 长时间熬的骨头汤适宜孕妇喝吗 → 132
- 415 孕初期要忌吃热性水果吗 → 133
- 416 为何说垃圾食物对孕妇影响很大 → 133
- 417 孕妇为何会长妊娠纹 → 133
- 418 为什么准妈妈要慎用香薰 → 133
- 419 准妈妈染水痘胎儿有何危险 → 133
- 420 为何说孕妇患水痘建议最好不要胎儿呢 → 134
- 421 孕期该如何预防出水痘 → 134
- 422 准妈妈出水痘饮食有何宜忌 → 134
- 423 孕早期阑尾炎手术对胎儿影响大吗 → 135
- 424 孕期鼻子出血该如何处理 → 135
- 425 为何说准妈妈的行为也是一种胎教 → 136
- 426 对宝宝使用爱抚胎教有用吗 → 136
- 427 正确的爱抚胎教是怎样做的 → 136
- 428 准妈妈怎样正确地做孕妇体操 → 136
- 429 准妈妈可以帮助胎儿做运动吗 → 137
- 430 “五音不全”型准妈妈该如何进行音乐胎教 → 137
- 431 胎教可以塑造胎儿性格吗 → 137
- 432 性格急躁型准妈妈适合听什么胎教音乐 → 138
- 433 性格迟缓型准妈妈适合听什么胎教音乐 → 138
- 434 哪些胎教音乐适合准妈妈孕早期听 → 138
- 435 何谓海豚胎教 → 139
- 436 有哪些方法可以防止胎儿宝“兔唇” → 139
- 437 胎儿胖瘦与父母有关系吗 → 139
- 438 为什么说胎宝宝也会发脾气 → 139
- 439 胎宝宝会把妈妈分成几类 → 139
- 440 准妈妈居室比较适合悬挂什么图片 → 140
- 441 色彩在胎教中起到什么作用 → 140





- 442 何谓联想胎教 → 140
- 443 怎样运用联想胎教塑造完美宝宝 → 140
- 444 准妈妈进行联想胎教时需要注意什么 → 141
- 445 胎教过程中准妈妈怎样进行自律训练 → 141
- 446 准妈妈怎样通过冥想训练摆脱不好的情绪 → 142
- 447 国外的准妈妈采用什么精神放松法 → 142
- 448 在哪可以报名参加产前培训课程 → 142
- 449 产前培训课程能带丈夫参加吗 → 143
- 450 产前课程都有哪些培训内容 → 143
- 451 哪些食谱有安胎的作用 → 144
- 452 9~12 周胎教重点是什么 → 144



## » 第六章 妊娠 13 ~ 16 周

- 453 怀孕 13~16 周胎儿的发育特征是怎样的 → 145
- 454 怀孕 13~16 周准妈妈有哪些症状 → 145
- 455 怀孕后出现妊娠斑怎么办 → 146
- 456 怀孕后皮肤为何会变深 → 146
- 457 怀孕后容易出汗是怎么回事 → 147
- 458 孕妈妈可以吹空调吗 → 147
- 459 为何怀孕后佩戴隐形眼镜会感觉不适 → 147
- 460 怀孕后出现皮疹和瘙痒怎么办 → 147
- 461 为何说怀孕后皮肤严重瘙痒需及时去医院就诊 → 147
- 462 怀孕后出现黑头和粉刺怎么办 → 148
- 463 为何孕妇不能等到口渴才喝水 → 148
- 464 孕妈妈喝久沸水有何危害 → 148
- 465 孕期能不能喝生水 → 148
- 466 为何孕期不要喝“老化水” → 148
- 467 怎样进行第二孕期唐氏症筛检 → 149
- 468 两种孕期唐氏症筛检有何差异 → 149
- 469 羊膜穿刺术的实施方式和最佳时间 → 149
- 470 为何羊膜穿刺术无法检出非染色体引起的疾病 → 150
- 471 羊膜穿刺术检测适用哪些对象 → 150

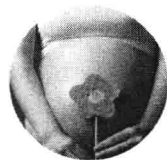
- 472 孕中期做阑尾炎手术对胎儿影响大吗 → 150
- 473 何谓葡萄胎，为什么会发生葡萄胎 → 150
- 474 葡萄胎都有哪些症状 → 150
- 475 不幸怀了葡萄胎，治疗时应注意哪些事项 → 151
- 476 为何葡萄胎患者要 2 年后再次怀孕 → 151
- 477 为何说孕期练习瑜伽好处多多 → 151
- 478 孕期可选择哪些瑜伽练习 → 152
- 479 孕期过度拉筋好不好 → 152
- 480 为何说怀孕中期是孕妈妈最佳运动时期 → 152
- 481 哪些胎教音乐适合准妈妈孕中期听 → 152
- 482 哪些食谱适宜孕期多汗 → 153
- 483 13~16 周胎教重点是什么 → 153

## » 第七章 妊娠 17 ~ 20 周

- 484 怀孕 17~20 周胎儿的发育特征是怎样的 → 154
- 485 怀孕 17~20 周准妈妈有哪些症状 → 154
- 486 酸儿辣女判断胎儿性别有道理吗 → 155
- 487 怎么做脐带血检验，实施风险有哪些 → 155
- 488 教你看懂胎囊数据的方法 → 156
- 489 教你看懂胎头数据 → 156
- 490 教你看懂胎心数据 → 156
- 491 什么是胎动，该怎样看懂胎动 → 156
- 492 教你看懂胎盘数据 → 156
- 493 如何看懂胎方位数据 → 157
- 494 如何看懂羊水数据 → 157
- 495 如何看懂脐带数据 → 157
- 496 如何看懂脊柱数据 → 158
- 497 宝宝检查结果与正常值出现差异的原因是什么 → 158
- 498 B 超单上哪些数据是我们最需要关心的 → 158
- 499 怀孕后血液总量的增加，会不会让血压升高过快 → 158
- 500 为什么会出现妊娠性高血压 → 158



- 501 孕期急性阑尾炎有何特点 → 159
- 502 孕期发生急性阑尾炎怎么办 → 159
- 503 怎样预防孕期急性阑尾炎 → 159
- 504 腰腿受寒会有什么危害 → 159
- 505 为何孕期加强乳头和乳房的保养很重要 → 159
- 506 孕中期能过性生活吗 → 160
- 507 孕中期性生活安全需注意什么 → 160
- 508 为何孕期女人会疏远性 → 161
- 509 丈夫该如何帮助怀孕妻子正视性 → 161
- 510 为何说丈夫孕期性爱体贴很重要 → 161
- 511 为何说孕期性生活合适的体位很重要 → 162
- 512 准爸爸应遵循哪些爱妻守则 → 162
- 513 孕妈妈可以开车吗 → 163
- 514 孕妈妈的袜子该如何选择 → 163
- 515 孕 17~20 周胎动特点是怎样的 → 163
- 516 每个时期的胎动的频率是一样的吗 → 163
- 517 哪些情形比较容易感觉到胎动 → 164
- 518 胎动有规律吗 → 164
- 519 为何胎动的次数多少、快慢、  
强弱等预示着胎儿的安危 → 164
- 520 为何绝对不能直接把传声器  
放在肚皮上进行胎教 → 164
- 521 如何做触压拍打运动胎教 → 165
- 522 做触压拍打法运动胎教需注意什么 → 165
- 523 如何与胎宝宝做踢肚游戏 → 165
- 524 和胎宝宝做踢肚游戏需注意什么 → 165
- 525 如何正确进行运动胎教 → 166
- 526 孕期感冒咳嗽适宜哪些食谱 → 166
- 527 17~20 周胎教重点是什么 → 166



## » 第八章 妊娠 21 ~ 24 周

- 528 怀孕 21~24 周胎儿的发育特征是怎样的 → 167
- 529 怀孕 21~24 周准妈妈有哪些症状 → 167
- 530 通过胎动能判断胎儿的性别吗 → 168
- 531 孕妇该如何正确关注胎动 → 168
- 532 孕检项目需要反复进行吗 → 169
- 533 孕期体重幅度增加多少为适宜 → 169

- 534 通过调整身体姿势能减缓腰腿疼痛吗 → 169
- 535 准妈妈什么样的睡姿最佳 → 170
- 536 孕期背痛是怎么引起的 → 170
- 537 预防孕期背痛有什么好方法 → 170
- 538 如何解决孕期腿抽筋 → 170
- 539 出现孕期韧带松弛的原因是什么 → 170
- 540 孕期为何容易出现静脉曲张 → 171
- 541 为何说孕期出现静脉曲张危害大 → 171
- 542 孕期预防静脉曲张的方法有哪些 → 171
- 543 孕期患有干眼病该怎么处理 → 172
- 544 孕期阴道分泌物增加并瘙痒怎么办 → 172
- 545 为何孕期容易烧心 → 172
- 546 日常该怎样预防孕期烧心 → 172
- 547 孕期烧心该怎么处理 → 173
- 548 日常准妈妈该如何防止便秘 → 173
- 549 为何孕期易生痔疮 → 173
- 550 孕期生痔疮该如何处理 → 174
- 551 为何说孕期水肿是常见的生理现象 → 174
- 552 缓解孕期水肿困扰的方法有哪些 → 174
- 553 孕期水肿是因为喝水太多吗 → 175
- 554 孕期怎样从食物中补充微量元素 → 175
- 555 有哪些营养是孕中期孕妈妈需求的 → 175
- 556 为何说不是孕妈妈都适合喝孕妇奶粉 → 176
- 557 孕妈妈孕中期增加孕妇奶粉可以吗 → 176
- 558 孕妇如何根据自身需要选择合适的奶粉 → 176
- 559 为何要在合理膳食的基础上挑选孕妇奶粉 → 177
- 560 要严格控制孕妇奶粉饮用量吗 → 177
- 561 为何说孕妇读好书有益胎教 → 177
- 562 准妈妈多唱儿歌、多读短诗对宝宝有什么好  
处 → 177



- 563 准妈妈视觉化语言胎教对  
宝宝有什么好处 → 177
- 564 准妈妈形象化语言胎教对  
宝宝有什么好处 → 178
- 565 准妈妈情感化语言胎教对宝宝有什么好处 → 178
- 566 哪些文学作品适合准妈妈阅读、朗诵 → 178
- 567 准妈妈该选用什么样的故事进行胎教 → 178



568 哪些食谱能缓解孕妇肌肉酸痛 → 179

569 21~24 周胎教重点是什么 → 179

## » 第九章 妊娠 25 ~ 28 周

570 怀孕 25~28 周胎儿的发育特征是怎样的 → 180

571 怀孕 25~28 周准妈妈有哪些症状 → 180

572 怀孕 25~28 周有生理性的子宫收缩正常吗 → 181

573 为何准妈妈量血压时要放松 → 181

574 为何说测量宫高有益 → 181

575 怀孕 25~28 周有哪些原因会导致腹部不舒服 → 182

576 促进乳腺发育的方法有哪些 → 182

577 孕妈妈如何进行乳房护理 → 182

578 孕妈妈乳房瘙痒怎么办 → 183

579 孕期选用温开水清洗乳房有什么好处 → 183

580 乳头皲裂有何不良影响 → 183

581 护理乳头有哪些比较好的方法 → 183

582 双顶径、头围、腹围、股骨长数据怎么看 → 184

583 为何现在更容易感觉到胎儿的活动 → 184

584 为什么有时候不太容易感觉到胎动 → 184

585 孕妈妈进行自我监测胎动有什么意义吗 → 184

586 孕妈妈自我监测胎动的具体方法有哪些 → 185

587 有什么方法孕妈妈可以自我监护胎心音 → 185

588 为何春季孕妈妈多需注意情绪调节 → 186

589 夏季孕妈妈大量出汗应该注意哪些 → 186

590 为何夏季洗澡水温过高容易影响到胎儿 → 186

591 坐浴对孕妈妈会产生什么样的影响 → 186

592 夏季洗澡时间过长会影响到胎儿吗 → 187

593 为何秋季孕妈妈要多以防腹泻 → 187

594 秋季孕妈妈防便秘应注意哪些 → 187

595 秋季孕妈妈防呼吸道疾病应注意哪些 → 187

596 冬季室内空气污染对胎儿有什么影响 → 187

597 冬季室内空气质量该注意哪些 → 187

598 为何孕妇居室摆放花草会影响胎儿 → 188

599 按摩和提肛运动有利于排便吗 → 188

600 加强会阴部卫生能防止早产吗 → 188

601 吃西瓜皮可以利尿消肿吗 → 188

602 孕晚期做阑尾炎手术对胎儿影响大吗 → 189

603 高龄准妈妈该如何护肾 → 189

604 如何运用食物进行排毒 → 189

605 何谓肾盂肾炎 → 189

606 准妈妈妊娠期间该如何预防肾盂肾炎 → 189

607 准妈妈妊娠期间该如何避

免肾盂肾炎复发 → 190

608 哪些原因易导致准妈妈妊娠期间患肾盂肾炎 → 190

609 怀孕后脚变大正常吗 → 191

610 宝宝单独睡婴儿床有什么好处 → 191

611 什么样的婴儿床适合宝宝 → 191

612 新生儿床上用品该如何选择 → 192

613 小宝宝的婴儿车该如何选择 → 192

614 为什么私家车上必须配婴儿汽车座椅 → 192

615 婴儿浴盆、浴床该如何选择 → 193

616 孕妈妈该如何选择婴儿尿布 → 193

617 哺乳用具该如何挑选 → 193

618 对于光照胎教有何争论 → 193

619 如何进行光照胎教, 有哪些禁忌 → 194

620 为何说子宫内胎儿能看到光 → 194

621 哪些胎教音乐适合准妈妈孕晚期听 → 194

622 哪些食谱对孕期贫血大有裨益 → 195

623 25~28 周胎教重点是什么 → 195

## » 第十章 妊娠 29 ~ 32 周

624 怀孕 29~32 周胎儿的发育特征是怎样的 → 196

625 怀孕 29~32 周准妈妈有哪些症状 → 196

626 为什么说这个时期纠正胎位不正最合适 → 196

627 哪些是打算异地待产的孕妇需要注意的 → 197

628 高危孕妇做早产预测检查有何必要性 → 197

629 孕晚期为何容易出现泌尿系统感染 → 197

630 孕晚期在饮食上增加蛋白质的摄入有何好处 → 197

631 孕晚期为何需充足补充脂肪酸和 DHA 的供给 → 198

632 孕晚期多吃矿物质含量丰富的食物有什么好



处 · 198

633 孕晚期从饮食上补充维生素和纤维素有什么好处 · 198

634 孕晚期饮食该注意哪些 · 198

635 为何孕晚期要适度营养供给 · 199

636 孕晚期做下肢水肿检查有何必要性 · 199

637 孕晚期触摸胎位的检查有哪些内容 · 199

638 为什么孕晚期要做阴道检查 · 200

639 孕晚期要测量骨盆吗 · 200

640 为何说孕晚期丈夫陪同产检很重要 · 200

641 为何胎位异常影响大 · 201

642 发生臀位胎位的原因有哪些 · 201

643 如何利用胸膝位来纠正胎位 · 201

644 如何利用艾灸来纠正胎位 · 201

645 如何利用饮水法来纠正胎位 · 202

646 为何说孕妈妈不必因胎位不正而紧张 · 202

647 孕妈妈年龄和体重会引发早产吗 · 202

648 为何说疾病、异常胎位可能会引发早产 · 202

649 胎儿、胎盘哪方面的原因会导致早产 · 203

650 哪些因素会引发早产，早产的征兆有哪些 · 203

651 哪些动作会加大引发早产的风险 · 203

652 做好孕期保健是预防早产的有效方法吗 · 204

653 养成良好的生活方式可避免早产吗 · 204

654 积极预防和治疗各种感染可避免早产吗 · 204

655 为何说孕期营养不良会引发早产 · 204

656 紧张情绪会引发早产吗 · 204

657 是不是跌倒了就会早产 · 204

658 孕晚期发生头痛的原因有哪些，该如何处理 · 205

659 孕晚期为什么会胃痛 · 205

660 孕晚期发生胃痛该如何处理 · 205

661 孕晚期为什么子宫收缩会引起腹痛 · 206

662 为何孕晚期持续时间长的腹痛要及时就医 · 206

663 孕晚期出现坐骨神经痛怎么办 · 206

664 孕晚期出现骨关节疼痛，怎么办 · 207



665 孕晚期疼痛与睡姿关系大不大 · 207

666 孕妈妈一天睡眠该如何安排 · 207

667 孕晚期可以乘飞机出行吗 · 207

668 为何孕晚期不宜出远门 · 208

669 孕妈妈发生哪些症状不适合运动 · 208

670 坚持散步有利顺产吗 · 208

671 孕期哪些小动作有利于顺产 · 208

672 为何孕晚期行动宜缓慢 · 209

673 孕晚期家务劳动需注意什么 · 209

674 优美的音乐都适合胎教吗 · 209

675 为何说高频声音对音乐胎教影响很大 · 210

676 哪些食疗适宜孕期便秘 · 210

677 29~32 周胎教重点是什么 · 210

## » 第十一章 妊娠 33~36 周

678 怀孕 33~36 周胎儿的发育特征是怎样的 · 211

679 怀孕 33~36 周准妈妈有哪些症状 · 211

680 出现什么情况要及时去医院 · 211

681 临产前安排谁来照顾宝宝的很重要 · 212

682 什么是羊水过少 · 212

683 哪些表现意味着羊水过少 · 212

684 羊水过少该怎么办 · 213

685 什么是羊水过多 · 213

686 出现羊水过多的原因是什么 · 213

687 羊水过多该怎么办 · 213

688 何谓脐带缠绕 · 214

689 检查出脐带绕颈该怎么办 · 214

690 在日常生活预防脐带缠绕的方法有哪些 · 214

691 脐带长度正常，绕颈一周情况下能顺产吗 · 215

692 脐带绕颈周数多或太紧情况下能顺产吗 · 215

693 为何说 B 超诊断脐带绕颈也会有误差 · 216

694 孕晚期什么时候需要进行白带检查 · 216

695 孕晚期性生活引发早产几率大吗 · 216

696 孕晚期性生活引发产褥热吗 · 216

697 孕晚期性生活会导致新生儿易感染吗 · 217





- 698 该如何避免孕晚期性生活 → 217
- 699 孕晚期腰背酸痛大大加剧的原因是什么 → 217
- 700 缓解孕晚期腰背酸痛有哪些方法 → 217
- 701 孕晚期腰背疼痛需要定期检查吗 → 218
- 702 孕晚期有腹部下沉感是什么原因 → 218
- 703 孕晚期腿部痉挛会大大加剧的原因是什么 → 219
- 704 为何孕晚期要温和、适度运动 → 219
- 705 哪些方面是孕晚期孕妈妈行走时要注意的 → 219
- 706 为何孕晚期不宜去公共场所 → 219
- 707 孕晚期准妈妈能否远行及单独外出 → 220
- 708 孕晚期孕妈妈洗澡也要看时机 → 220
- 709 为何说孕晚期胎心监护是很必要 → 220
- 710 为何说孕晚期孕妈妈洗澡时屋里有人好 → 220
- 711 为何说孕妇所增体重未必全是胎儿体重 → 220
- 712 孕晚期要多吃科学吗 → 221
- 713 孕晚期的饮食该怎样安排 → 221
- 714 孕晚期的晚餐该怎样安排 → 221
- 715 有规律的一日三餐对孕妈妈有什么好处 → 222
- 716 为何说孕晚期合理膳食很重要 → 222
- 717 引起孕晚期对分娩产生恐惧和焦虑的原因是什么 → 222
- 718 缓解孕晚期焦虑的方法有哪些 → 223
- 719 哪些食谱可以防止小腿痉挛 → 224
- 720 33~40 周胎教重点是什么 → 224

## » 第十二章 妊娠 37 ~ 40 周

- 721 怀孕 37~40 周胎儿的发育特征是怎样的 → 225
- 722 怀孕 37~40 周准妈妈有哪些症状 → 225
- 723 何谓假性阵痛 → 225
- 724 假性阵痛发生后要注意哪些 → 226
- 725 何谓“破水” → 226
- 726 哪些方面决定能否顺利分娩 → 226
- 727 为何说胎儿在肚子里时间过长不好 → 227
- 728 为何说最后几次产检很重要 → 227
- 729 为何孕晚期要谨防胎膜早破 → 227



- 730 何谓拉梅兹呼吸法 → 227
- 731 什么时候是用胸部呼吸法的最佳时间 → 228
- 732 嘻嘻轻浅呼吸法适当时候进行 → 228
- 733 喘息呼吸法适合时候进行 → 228
- 734 哈气运动适合时候进行 → 228
- 735 什么时候适合开始用力推 → 228
- 736 人人都可以练习拉梅兹呼吸法吗 → 229
- 737 平时多练习拉梅兹呼吸法有何好处 → 229
- 738 水中分娩方式你知多少 → 229
- 739 为什么说水中分娩方式并不适宜所有孕妈妈 → 230
- 740 水中分娩不广泛的原因有哪些 → 230
- 741 为何孕妇选择剖宫产越来越多 → 230
- 742 何谓剖宫产 → 230
- 743 剖宫产后出现并发症的风险高的原因是什么 → 231
- 744 剖宫产后什么时候可以再妊娠 → 231
- 745 为何说剖宫产后影响母乳喂养 → 231
- 746 为何说剖宫产的孩子易患多动症、感觉统合失调 → 231
- 747 为何说剖宫产的新生儿易患上呼吸系统并发症 → 232
- 748 什么情况孕妈妈适合剖宫产 → 232
- 749 剖宫产后需注意什么事项 → 232
- 750 第一次生孩子是剖宫产，第二次必须要剖宫产吗 → 233
- 751 自然分娩可锻炼宝宝肺部吗 → 233
- 752 为何说自然分娩宝宝皮肤及末梢神经的敏感性较强 → 233
- 753 为何说自然分娩孕妈妈产后恢复快，后遗症少 → 233
- 754 为何说自然分娩有利于母乳喂养 → 233
- 755 为何说骨盆不是决定顺产的唯一因素 → 234
- 756 子宫收缩强度越好，产程就越短吗 → 234
- 757 有利于自然分娩的动作有哪些 → 234
- 758 缓解分娩疼痛的按摩方法哪些 → 235



- 759 孕妈妈应何时停止工作在家待产 → 236
- 760 分娩疼痛产生剧烈疼痛的原因有哪些 → 236
- 761 何谓笑气吸入性镇痛 → 236
- 762 何谓肌肉注射药物镇痛 → 236
- 763 何谓硬膜外阻滞麻醉 → 237
- 764 哪些产妇不适合用硬膜外阻滞麻醉 → 237
- 765 哪些非药物性方法可以镇痛 → 237
- 766 为何要自练呼吸法分娩镇痛法 → 238
- 767 为何分娩镇痛需提前决定 → 238
- 768 为何过期妊娠容易发生新生儿窒息或宫内死亡 → 239
- 769 过期妊娠是不是就容易生产巨婴 → 239
- 770 为何过期妊娠会增加胎便吸入的危险 → 239
- 771 过期妊娠宝宝像小老人的原因是什么 → 239
- 772 为何过期妊娠要定期密切监控胎儿健康状况 → 239
- 773 过期妊娠应及早终止吗 → 240
- 774 哪些食谱可以调理妊娠水肿 → 240



## » 第十三章 妊娠异常及应对

- 775 准妈妈如何改善气虚之体 → 241
- 776 准妈妈如何改善血虚之体 → 241
- 777 准妈妈如何改善阴虚之体 → 241
- 778 准妈妈如何改善阳虚之体 → 242
- 779 为何准妈妈会出现体虚 → 242
- 780 准妈妈最常患有的火气有哪些 → 242
- 781 口干上火对准妈妈有何影响 → 242
- 782 如何通过饮食调理准妈妈口干上火 → 243
- 783 为何准妈妈会有牙龈出血现象 → 243
- 784 牙龈出血对准妈妈有什么影响 → 243
- 785 准妈妈该如何预防及护理牙龈出血 → 244
- 786 导致孕期口臭的原因有哪些 → 244
- 787 如何处理孕期出现的口臭 → 245
- 788 妊娠期间出现“烧心”需要治疗吗 → 246
- 789 引起妊娠烧心的原因有哪些 → 247

- 790 为何会出现妊娠合并子宫肌瘤，有何影响 → 247
- 791 哪些女性容易成为妊娠合并子宫肌瘤的高危人群 → 248
- 792 该如何护理妊娠合并子宫肌瘤孕妈妈 → 248
- 793 子宫肌瘤手术前饮食方面应该注意什么 → 248
- 794 何谓子宫肌瘤红色变性 → 249
- 795 何谓子宫颈功能不全 → 249
- 796 哪些原因会造成子宫颈功能不全 → 249
- 797 子宫颈功能不全高危人群有何特点 → 250
- 798 如何治疗及预防子宫颈功能不全 → 250
- 799 为何说子宫缝合术后要多加注意 → 250
- 800 为何说剖宫产会增加血栓栓塞的风险 → 251
- 801 为何说孕期血栓栓塞危害大 → 251
- 802 妊娠期间为什么易出现血栓栓塞 → 251
- 803 孕期血栓栓塞形成的原因和症状有哪些 → 252
- 804 如何预防血栓栓塞 → 252
- 805 何谓胆汁淤积 → 252
- 806 胆汁淤积对孕妈妈和胎儿有什么影响 → 252
- 807 胆汁淤积引起皮肤瘙痒的原因有哪些 → 253
- 808 如何预防与治疗胆汁淤积 → 253
- 809 何谓妊娠期贫血 → 253
- 810 为什么会发生妊娠期贫血 → 253
- 811 妊娠期贫血都有哪些危害 → 254
- 812 该如何预防妊娠期贫血 → 254
- 813 为何说用铁锅炒菜可以增加铁的摄入量 → 255
- 814 妊娠期贫血该如何治疗 → 255
- 815 为何说补充叶酸能预防妊娠期贫血 → 255
- 816 哪些药膳可治疗妊娠贫血 → 256
- 817 何谓溶血症 → 257
- 818 何谓 ABO 溶血症 → 257
- 819 何谓 Rh 溶血症 → 258
- 820 何谓外祖母学说 → 258
- 821 通过哪些判断是否溶血症 → 258
- 822 孕期患有溶血症该怎么办 → 259
- 823 为何 O 型血准妈妈要多做产前检查 → 259

