

 妈妈晒
mamashai.com

贝博士
Baby Doctor

孕·产·育
速查书系

北京妇产医院主任医师

倾情打造

孕妈妈 孕期全程 8000问

于松 ◇ 主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

贝博士
Baby Doctor

孕·产·育
速查书系

孕妈妈 孕期全程 8000问

于松 ◇ 主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妈妈孕期全程800问 / 于松主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2012. 1

(贝博士孕产速查书系)

ISBN 978-7-115-26454-1

I. ①孕… II. ①于… III. ①孕妇—妇幼保健—问题解答 IV. ①R715. 3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第200359号

内 容 提 要

本书分为备孕、好孕和顺产3个部分, 将整个孕期可能遇到的各种情况浓缩总结成800个问题, 并以科学的视角和通俗的语言解答了这些问题, 以帮助准父母们消除孕期的疑惑和担心, 轻松愉快地孕育出一个健康、聪明、漂亮的宝宝。

本书内容丰富、科学实用、方便查阅, 可供孕妈妈及相关护理人员阅读参考。

贝博士孕产速查书系

孕妈妈孕期全程 800 问

-
- ◆ 主 编 于 松
责任编辑 申 苹
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 20.25 2012年1月第1版
字数: 329千字 2012年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26454-1

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

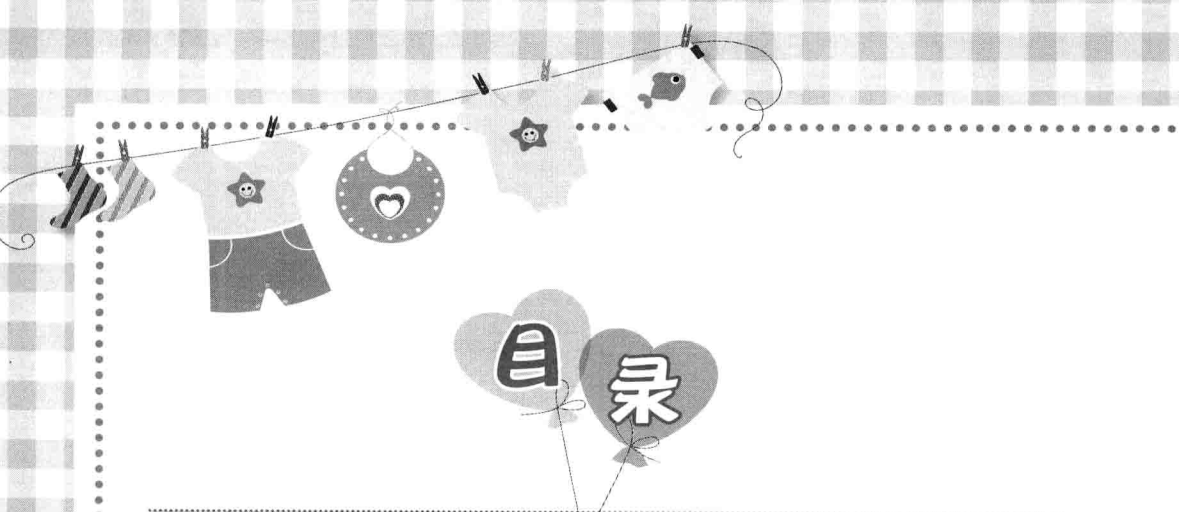
前言

“怀孕了？！”当获知自己的身体内正孕育着一个小生命时，除了有一种难以言表的激动和欣喜之外，一种油然而生的责任感也会涌上心头，这份沉甸甸的责任会让每个孕妈妈对十个月的妊娠生活感到疑惑和担忧。现在的宝宝是什么样子的？这段时间吃什么对宝宝的发育最好？……这时候的准父母们像个小孩子一样，对于身体的每一个变化，生活中的每一个细节都充满了疑惑和担忧。怎样轻松、顺利、平安地度过孕育新生命的过程，这是每一位即将为人父母者迫切想知道的。

本书就是专门为孕妈妈答疑解惑的。从积极备孕到顺利分娩，从胎儿发育到孕期营养保健，从胎教方法到疾病预防，本书完整全面地为孕妈妈提供了各种孕产知识和常识。为了方便各位准父母有针对性地查询阅读，本书特意设计为一问一答式，分为备孕、好孕和顺产三个部分，将整个孕期可能遇到的各种情况浓缩总结成800个问题，并以科学的视角和通俗的语言解答了这些问题，指导和帮助准父母们轻松愉快地孕育出一个健康、聪明、漂亮的宝宝。

格外细致的孕育，别样精彩的未来！衷心地希望您在快乐轻松的阅读中，了解在整个孕产过程您不知道的、想知道的和应该知道的一切，在愉快的心情中度过人生最幸福、最美丽的一段时光。

编者



第1篇 孕妈妈妊娠分娩最关心的30个问题

- P002 怎样利用基础体温法自测排卵日期
- P002 如何及早发现宫外孕
- P002 备孕妈妈何时补充叶酸
- P003 叶酸补得越多越好吗
- P003 孕妈妈不宜吃桂圆吗
- P003 孕妈妈高热会导致什么危险
- P004 什么是生化妊娠
- P004 为何说胎教有利于完善胎儿的人格
- P004 何时是胎儿大脑发育的黄金时间
- P005 预防流产须警惕生活中的哪些隐患
- P005 你知道孕妈妈影响胎儿发育的6个新观点吗
- P006 孕妈妈的最佳睡眠姿势是什么
- P006 参加产前培训有何好处
- P006 准爸爸应遵循哪些爱妻守则
- P006 孕期瑜伽不可做哪些动作
- P007 你知道孕期理想体重增加表吗
- P007 准爸爸怎样做语言胎教
- P007 孕妈妈怎样自我监测胎动
- P008 怎样看懂双顶径、头围、腹围、股骨长数据
- P008 怎样挑选孕妈妈奶粉
- P009 乳头凹陷扁平怎么办
- P010 如何为新生儿挑选衣服
- P010 为何绝对不能直接把传声器放在肚皮上进行胎教
- P010 什么时候最适合纠正胎位不正
- P011 哪些孕妈妈可能会生ABO血型不合的宝宝
- P011 春季孕妈妈怎样防面部过敏
- P011 什么是导乐分娩
- P012 为什么产后头两天不要喝催乳汤
- P012 为何不要用母乳给宝宝洗脸
- P012 新生儿黄疸是怎么回事

第2篇

备孕

第1章 有备而孕

P016 女性的最佳生育年龄是多少

P016 男性的最佳生育年龄是多少

P016 男性比女性大7岁是最佳生育
组合年龄吗

P016 哪些药物会影响男性的精子质量

P017 食品包装会影响男性精子质量吗

P017 体位和怀孕有关系吗

P017 为什么说高温会影响精子的质量

P018 为什么说吸烟会导致精子的畸形率升高

P018 为什么备孕期间男性要戒酒

P018 为什么备孕期间男性要远离噪声

P018 为什么备孕期间男性要远离雌激素

P018 为什么说汽车尾气会影响男性
精子的质量

P019 为什么备孕女性要提前注射风疹疫苗

P019 为什么备孕女性要提前注射乙肝疫苗

P019 为什么备孕女性要提前注射甲肝疫苗

P019 为什么备孕女性要提前注射流感疫苗

P020 为什么备孕女性要提前注射水痘疫苗

P020 为什么说备孕女性不要随便接种疫苗

P020 为什么孕前要做血常规检查

P021 为什么孕前要做尿常规检查

P021 为什么孕前要做妇科B超检查

P021 为什么孕前要做病毒及弓形体筛查

P021 为什么孕前要做乙肝两对半检查

P022 为什么孕前要做子宫刮片检查

P022 为什么孕前要做染色体检测

P022 为什么孕前要做性激素6项检查

P022 为什么孕前要做精液检查

P023 为什么孕前要做泌尿生殖系统检查

P023 什么是叶酸

P023 孕妈妈缺乏叶酸会怎么样

P023 为什么孕前须治疗牙周病

P024 为什么孕前须治疗龋齿

P024 为什么孕前须治疗阻生智齿

P024 为什么孕前须处理好残根、残冠

P024 为什么孕前须洁牙

P025 为什么孕前必须治疗糖尿病

P025 为什么孕前必须治愈宫颈糜烂

P025 为什么孕前必须治愈盆腔炎

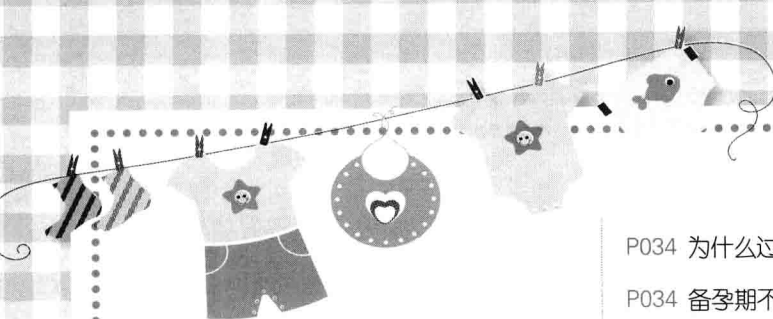
P026 为什么孕前必须治愈阴道炎

P026 为什么孕前必须治愈肾病

P026 为什么肾病女性当妈妈要慎重

P027 为什么孕前女性要做好心理准备





P028 为什么孕期前后丈夫的帮助很重要

P028 为什么男性也要做好孕前心理准备

第2章 优生优孕

P030 怎样利用月经周期推算法

自测排卵日期

P030 怎样利用宫颈黏液法自测排卵日期

P030 自测排卵期有哪些注意事项

P030 排卵期出血能怀孕吗

P030 什么样的工作环境不适合怀孕

P031 如何增强机体抵抗电磁辐射能力

P031 哪些情况下不宜受孕

P032 冬季怀孕需要注意什么

P032 春季怀孕需要注意什么

P033 为什么说夏季不适合怀孕

P033 为什么说夏末秋初怀孕好

P034 为什么过胖或过瘦的女性不宜怀孕

P034 备孕期不宜随便服用的滋补药有哪些

P034 备孕期可以随便服用中药吗

P035 备孕男性为什么要慎用壮阳药物

P035 备孕女性用药有哪些注意事项

P035 为什么说怀孕时母体的体质很关键

P035 体质不好的女性如何进行孕前调养呢

P036 为什么孕前忌食烤牛、羊肉

P036 备孕丈夫为什么也要注意饮食

P036 备孕丈夫应重点摄入哪几大类营养素

P037 备孕丈夫有什么需要忌口的吗

P037 孕前女性运动需要注意哪些细节

P038 孩子的智力主要由妈妈决定吗

P038 孩子的哪些方面受父母遗传影响大

P039 为什么说儿子像妈妈，女儿像爸爸

第3章 妊娠0~4周

第3篇

好孕

P044 怎样使用早孕试纸检测是否怀孕

P044 早孕试纸为什么有时不准确

P044 为何医院检查是最可靠的

妊娠判断方法

P044 怀孕0~4周胎儿有什么不一样

P045 怀孕0~4周孕妈妈有什么不一样

P045 如何计算妊娠日期

P046 怀孕早期出现恶心、呕吐怎么办

P046 药物对胎儿有何影响

P046 我国孕妇用药有哪些分级

P047 孕妇用药有哪些原则

P048 孕期感冒怎么办

P048 孕期可以放心使用外用药吗

P048 怎样缓解孕前期不适

P049 为什么怀孕了还会在月经来潮
日期有少量流血

P049 为什么孕期总控制不住自己的情绪

P049 为何怀孕后的前 3 个月情绪最不稳定

P049 孕期长智齿怎么办

P049 流感对胎儿有什么影响

P050 乙肝孕妇会不会传染给婴儿

P050 怀孕期间能不能养宠物

P050 糖尿病孕妇要注意什么

P050 孕期散步需要注意什么

P051 孕妈妈过度追求营养会有什么危险

P051 为什么孕妈妈高糖饮食不利于优生

P052 孕早期营养不良对宝宝的
心脏有什么影响吗

P052 孕妈妈缺钙怎么办

P052 孕期为何不宜盲目补钙

P053 孕期为何需要注意摄入维生素

P053 孕期为何需要注意摄入维生素 C

P053 孕期为何需要注意摄入维生素 D

P054 孕期为何需要注意摄入镁营养素

P054 磷为何是孕期不可或缺的营养素

P055 为何说锌是“生命的齿轮”

P055 孕妈妈为何须摄入钾营养素

P055 为什么孕妈妈需要多吃含碘
丰富的食物

P056 为什么孕妈妈过度食用咸食危害大

P056 孕妈妈滥服温热补品有何危害

P056 孕期为何要谨食霉变食品

P057 孕妈妈只吃精制米面易患
营养缺乏症吗

P057 咖啡因对胎儿有不良影响吗

P057 孕期可以吃山楂吗

P058 怎样根据末次月经计算预产期

P058 常说的十月怀胎是怎么回事

P058 预产期为何有时不准

P058 为何孕妈妈腹痛腹泻不能拖延

P059 孕妈妈出现高热怎么办

P059 为何孕妈妈要注意预防孕
期泌尿系疾病

P059 妊娠高血压疾病有何危害

P060 孕期贫血有何危害

P060 怎样预防孕妈妈水肿

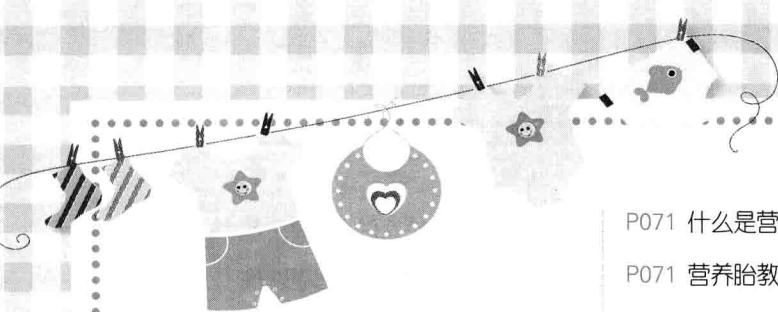
P060 避孕失败后，宝宝能要吗

P061 什么样的女性容易发生宫外孕

P062 怎样预防宫外孕的发生

P062 宫外孕会影响以后的生育吗





P062 什么是高龄孕妈妈

P062 如果已经成为高龄孕妈妈，该怎么办

P063 高龄孕妈妈需要做哪些产畸检查

P064 孕早期为何应节制性生活

P064 哪种情况下孕妇应暂停性生活

P065 镀层的防辐射孕妇装好不好

P065 金属丝混纺的防辐射孕妇装好不好

P065 离子银纤维防辐射孕妇装好不好

P065 如何洗涤防辐射孕妇服装

P066 如何选择防辐射孕妇装

P066 准爸爸参与胎教效果为何会好

P066 准爸爸的胎教工作有哪些

P067 怎样通过说话传达母爱

P068 为何说孕妈妈爱思考，宝宝脑子好

P068 为何说胎教可提高胎儿智商

P068 胎教就是给胎儿听音乐吗

P068 胎教时胎儿有感觉吗

P069 当前国外的胎教研究主要有哪些成果

P069 胎教实施过程中需要注意什么

P069 胎教需要有计划吗

P070 为什么胎儿更喜欢准爸爸的声音

P070 合理胎教有哪些禁忌

P070 胎教为何不能急于求成

P071 什么是营养胎教

P071 营养胎教对胎儿有哪些好处

P072 什么是环境胎教

P072 什么是情绪胎教

P072 怎样用微笑感染胎儿

P073 为何说好情绪就是好胎教

P073 孕妈妈为何需要不断提高自身的修养

P073 家庭气氛对胎儿的性格有何影响

P074 什么是运动胎教

P074 运动胎教对胎儿有哪些好处

P075 胎儿有哪些娱乐生活

P075 孕 0 ~ 4 周的胎教重点是什么

第 4 章 妊娠 5 ~ 8 周

P078 怀孕 5 ~ 8 周胎儿有什么不一样

P078 怀孕 5 ~ 8 周孕妈妈有什么不一样

P078 孕妇何时做 B 超检查

P078 为何说 B 超检查并非 100% 准确

P079 胎儿先天性异常可否通过 B 超

检查看出来

P079 阴道 B 超会引起流血，引发流产吗

P079 早孕反应影响胎儿吗

P080 产前检查有何作用

P080 产前检查有何要求

P080 产前检查为何要测量体重

P081 产前检查为何要测血压

P081 孕早期运动要注意什么

P081 所有孕妈妈都适合运动吗

P081 孕早期怎样正确喝水

P082 孕妈妈不吃东西或少吃东西就

可以防治恶心、呕吐吗

P082 旅途中孕妈妈为何应随时

注意身体状况

P082 为何孕期旅行地点要确保方便就医

P083 孕期旅行为何须听从医生建议

P083 为何说孕期感染危害大

P083 影响胎儿智力发展的因素有哪些

P083 感冒会不会影响胎儿

P084 怎样预防孕期病毒感染

P084 什么是先兆流产

P084 先兆流产有哪些原因

P085 预防先兆流产可采取哪些措施

P085 哪三种特殊流产需要慎重对待

P086 如何防止习惯性流产

P086 保胎的方法有哪些

P086 保胎治疗应注意什么

P087 卧床休息即可保胎吗

P087 活血药在孕期是绝对不能服用吗

P087 染色体有问题可以盲目保胎吗

P088 保胎饮食有哪些不宜

P088 低血糖导致眩晕怎么办

P089 低血压导致眩晕怎么办

P089 仰卧综合征导致眩晕怎么办

P090 生理性贫血导致眩晕怎么办

P090 怀孕 5~8 周饮食要点有哪些

P090 孕妈妈为何应多吃“零食”少进补

P091 孕妈妈不过分发胖的进食技巧有哪些

P091 孕妈妈三餐有哪“三定”

P091 为何说孕妈妈熟睡有利于胎儿发育

P092 孕妈妈的生活方式对胎儿发育

有何影响

P092 为何说孕妈妈的文化修养会影响胎儿

P093 为何说孕妈妈快乐是最好的胎教

P093 为何说孕妈妈爱美也是胎教

P094 如何协助孕妈妈做好胎教

P094 孕妈妈怎样使用化妆品

P094 孕期为何要选用全天然的护肤品

P095 孕期为何要少涂口红或不涂口红

P095 孕期为何不能用增白祛斑的化妆品

P095 孕期为何忌涂指甲油

P095 孕妈妈为什么最好不染发、不烫发

P095 孕期为何要避免使用清凉油

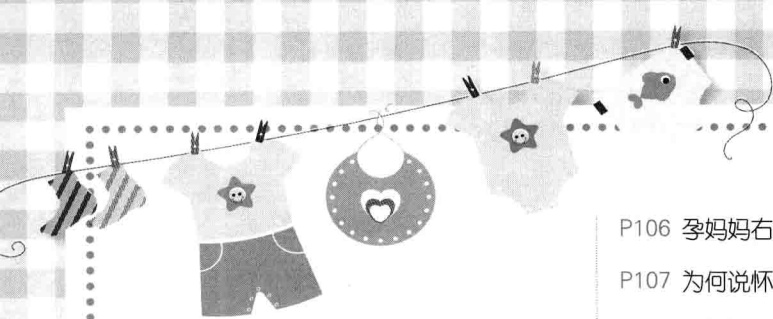
P096 孕妈妈怎样保养头发

P096 孕妈妈怎样清洗皮肤

P096 什么是音乐胎教

P096 选择胎教音乐须注意什么





P097 与胎儿对话有哪些好处

P097 为什么说喝咖啡对胎宝宝有危害

P098 吸烟对胎宝宝有何危害

P098 孕5~8周的胎教重点是什么

第5章 妊娠9~12周

P100 怀孕9~12周胎儿有什么不一样

P100 怀孕9~12周孕妈妈有哪些

生理变化

P101 孕9~12周护理有哪些注意要点

P101 怀孕初期阴道分泌物较往常多怎么办

P101 威胁胎儿成长的因素有哪些

P102 妊娠早期要不要做妇科检查

P102 第一次产前检查会问哪些问题

P103 孕检时穿什么衣服合适

P104 怎样做绒毛膜取样术

P104 绒毛膜取样术检测适用哪些对象

P104 孕早期唐氏综合征筛检什么项目

P105 怀上双胞胎可能遇到什么问题

P105 怀上双胞胎要注意哪些问题

P106 怀上双胞胎的孕妈妈要做哪些

保健工作

P106 孕妈妈仰卧位睡眠姿势有何危害

P106 孕妈妈右侧卧睡眠姿势有何危害

P107 为何说怀孕能减少妇科疾病

P107 为何说怀孕能治疗痛经及月经不调

P107 为何说怀孕能降低患乳腺癌的风险

P108 为何说怀孕会令股骨更安全

P108 为何说怀孕能推迟更年期

P108 不爱吃肉的孕妈妈怎么饮食

P108 不爱吃鱼的孕妈妈怎么饮食

P109 不爱吃蔬菜的孕妈妈怎么饮食

P109 不爱喝牛奶的孕妈妈怎么饮食

P110 孕初期为何要忌吃热性水果

P110 怀孕后怎样挑选胸罩

P110 怀孕后怎样挑选内裤

P111 怀孕后为何不要选择平底鞋

P111 怀孕后怎样根据季节选鞋

P111 产前培训课程只适合孕妈妈参加吗

P111 产前培训课程都有哪些内容

P112 孕妈妈为何会出现妊娠纹

P112 孕妈妈为何要远离香薰

P112 孕妈妈感染水痘对胎儿有何危害

P113 孕妈妈出水痘饮食有何宜忌

P113 怎样预防孕期出水痘

P113 孕妈妈感染水痘后还能不能要胎儿

P114 孕期鼻出血怎么办

P114 为何说行为是无声的胎教

P114 爱抚胎教对宝宝有何作用

- P115 孕妈妈怎样正确地做爱抚胎教
- P115 孕妈妈怎样正确地做孕妇体操
- P115 孕妈妈怎样帮助胎儿做运动
- P116 孕妈妈“五音不全”能做音乐胎教吗
- P116 胎教可以塑造胎儿性格吗
- P117 孕妈妈性格急躁适合听什么胎教音乐
- P117 孕妈妈性格迟缓适合听什么胎教音乐
- P117 预防胎宝宝“兔唇”有哪些方法
- P117 胎宝宝也会发脾气吗
- P118 孕妈妈居室悬挂图片有何宜忌
- P118 怎样运用联想胎教塑造完美宝宝
- P118 色彩在胎教中有何作用
- P119 胎教过程中孕妈妈怎样进行自律训练
- P119 孕9~12周的胎教重点是什么

第6章 妊娠13~16周

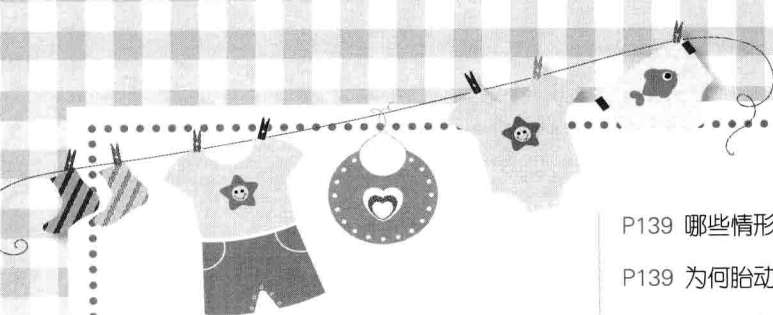
- P122 怀孕13~16周胎儿有什么不一样
- P122 怀孕13~16周孕妈妈有哪些生理变化
- P123 怎样进行孕中期唐氏综合征筛检
- P123 两期孕期唐氏综合征筛检有何差异
- P123 怎样做羊膜穿刺术
- P124 为何羊膜穿刺术无法检出非染色体引起的疾病
- P124 怀孕后佩戴原来的隐形眼镜为什么会感觉不适

- P124 怀孕后为何皮肤会变深
- P125 怀孕后有妊娠斑怎么办
- P125 怀孕后为何容易多汗
- P125 怀孕后为何会有皮疹和瘙痒
- P126 怀孕后皮肤严重瘙痒时为何应去医院就诊
- P126 怀孕后为什么会有黑头粉刺
- P126 孕期为何不要口渴才喝水
- P126 什么是葡萄胎
- P127 葡萄胎有哪些症状
- P127 不幸怀了葡萄胎,治疗时有哪些注意事项
- P127 为何葡萄胎患者要术后2年再怀孕
- P128 为何怀孕中期是孕妈妈最适合运动的时期
- P128 孕期为何不要过度拉筋
- P128 孕妈妈孕中期适合听什么胎教音乐
- P128 孕13~16周的胎教重点是什么

第7章 妊娠17~20周

- P130 怀孕17~20周胎儿有什么不一样
- P130 怀孕17~20周孕妈妈有哪些生理变化
- P131 “酸儿辣女”判断胎儿性别有道理吗





P131 怎么做脐带血检验

P132 孕期为何要注意乳头和乳房的保养

P132 怀孕后如何选择袜子

P132 孕中期可以过性生活吗

P133 孕中期性生活安全需要注意什么

P133 孕期性生活合适的体位

P134 怎样帮助怀孕妻子正视性爱

P134 为何说丈夫孕期性爱体贴很重要

P135 孕期急性阑尾炎有何特点

P135 孕期发生急性阑尾炎怎么办

P136 怎样预防孕期急性阑尾炎

P136 怎样看懂胎囊数据

P136 怎样看懂胎心数据

P136 怎样看懂胎盘数据

P137 怎样看懂胎方位数据

P137 怎样看懂羊水数据

P137 怎样看懂脐带数据

P138 怎样看懂脊柱数据

P138 为何胎宝宝的检查结果会与
正常值有差异

P138 什么是胎动

P139 孕 17 ~ 20 周的胎动有何特点

P139 胎动有规律可循吗

P139 哪些情形比较容易感觉到胎动

P139 为何胎动的次数多少、快慢、强弱等
预示着胎儿的安危

P140 怎样和胎宝宝做踢腹游戏

P140 和胎宝宝做踢腹游戏时须注意什么

P141 孕 17 ~ 20 周的胎教重点是什么

第 8 章 妊娠 21 ~ 24 周

P144 怀孕 21 ~ 24 周胎儿有什么不一样

P144 怀孕 21 ~ 24 周孕妈妈有哪些
生理变化

P145 从胎动的方式可以判断胎儿的性别吗

P146 怎样正确关注胎动

P146 怎样调整身体姿势, 缓解腰腿疼痛

P146 孕期为何容易消化不良

P147 孕期消化不良怎么办

P147 孕期生痔怎么办

P147 孕期便秘怎么办

P147 孕期出现静脉曲张有何危害

P148 孕期怎样预防静脉曲张

P148 孕期为何容易韧带松弛

P148 孕期为何容易背痛

P149 孕期腿抽筋怎么办

P149 孕期患有干眼病怎么办

P149 孕期阴道分泌物增加并瘙痒怎么办

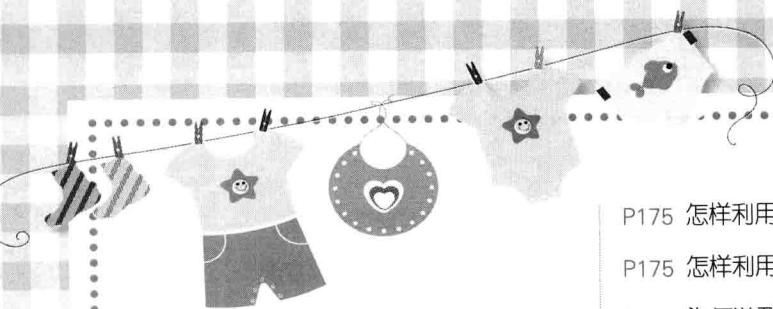
P149 孕期为何容易水肿

- P150 怎样缓解孕期水肿
- P151 孕中期孕妈妈有哪些营养需求
- P151 为何孕中期应该增加孕妇奶粉
- P151 怎样根据自身需要选择孕妇奶粉
- P152 为何不要擅自增加孕妇奶粉的饮用量
- P152 为何要在合理膳食的基础上挑选孕妇奶粉
- P152 为什么很多孕检项目要反复进行
- P153 孕妈妈怎样给胎宝宝讲故事
- P153 孕妈妈为何要多念儿歌、读短诗
- P153 孕 21 ~ 24 周的胎教重点是什么

第9章 妊娠 25 ~ 28 周

- P156 怀孕 25 ~ 28 周胎儿有什么不一样
- P156 怀孕 25 ~ 28 周孕妈妈有哪些生理变化
- P157 怀孕 25 ~ 28 周有生理性的子宫收缩正常吗
- P157 怀孕 25 ~ 28 周为何腹部不舒服
- P157 为什么现在更容易感觉到胎儿的活动
- P158 为何说加强会阴部卫生能防止早产
- P158 为什么怀孕后感觉脚大了
- P158 按摩和提肛运动有利于排便吗
- P158 吃西瓜皮是不是可以利尿消肿
- P159 测量宫高有什么作用
- P159 孕妈妈量血压时要注意什么
- P159 促进乳腺发育有何方法
- P159 乳房护理须注意哪些要点
- P160 乳房瘙痒需不需要特殊的处理
- P160 为何孕期须选用温开水清洗乳房
- P160 怎样悉心呵护乳头
- P161 孕妈妈为何要对胎动进行自我监测
- P161 孕妈妈怎样自我监护胎心音
- P162 为何要坚持每天数胎动
- P162 为什么有时候不容易感觉到胎动
- P162 为何须准备婴儿床
- P163 如何选择婴儿床
- P163 怎样为新生儿准备床上用品
- P163 怎样选择婴儿车
- P164 为何需要准备婴儿汽车座椅
- P164 怎样挑选婴儿浴盆、浴床
- P164 怎样准备婴儿尿布
- P165 怎样挑选哺乳用具
- P165 夏季孕妈妈怎样防止大量出汗
- P165 夏季洗澡水温为何不宜过高
- P165 夏季洗澡时间为何不宜过长
- P166 秋季孕妈妈为何要防腹泻
- P166 秋季孕妈妈怎么防呼吸道疾病
- P166 冬季为何室内忌空气污染
- P166 孕妈妈居室为何不宜摆放花草





P167 孕妈妈孕晚期适合听什么胎教音乐

P167 孕 25 ~ 28 周的胎教重点是什么

第 10 章 妊娠 29 ~ 32 周

P170 怀孕 29 ~ 32 周胎儿有什么不一样

P170 怀孕 29 ~ 32 周孕妈妈有哪些

生理变化

P170 打算异地待产需要注意什么

P171 高危孕妇为何要做早产预测检查

P171 孕晚期为什么容易出现泌尿系统感染

P171 孕晚期为何需要增加蛋白质的摄入

P171 孕晚期为何需要补充脂肪酸和 DHA

P172 孕晚期为何需要多吃矿物质含量

丰富的食物

P172 孕晚期饮食有何禁忌

P172 孕晚期营养供给为何要适度

P173 孕晚期为何要做下肢水肿检查

P173 孕晚期为何要触摸胎位

P173 孕晚期做阴道检查是否会造成流产

P173 孕晚期为何要测量骨盆

P174 孕晚期为何说丈夫陪同产检好处多

P174 胎位异常有什么影响

P174 哪些原因会发生臀位胎位

P175 怎样利用胸膝位纠正胎位

P175 怎样利用艾灸纠正胎位

P175 怎样利用饮水法纠正胎位

P175 为何说孕妈妈不必因胎位不正而紧张

P176 早产与哪些因素有关

P176 有流产史的孕妈妈易早产吗

P176 疾病、异常胎位会引发早产吗

P176 胎儿、胎盘方面的原因会引发早产吗

P177 引发早产还有哪些因素

P177 早产有何征兆

P177 哪些危险动作会引发早产

P177 为何说做好孕期保健可预防早产

P178 为何说养成良好的生活方式

可避免早产

P178 为何说积极预防和治疗各种感染

可避免早产

P178 为何说保证孕期营养可避免早产

P178 为何说消除紧张情绪可避免早产

P179 跌倒了是否会早产

P179 孕晚期头痛怎么办

P179 孕晚期为何会胃痛

P179 孕晚期胃痛怎么办

P180 孕晚期子宫收缩为何会引起腹痛

P180 孕晚期为何会坐骨神经痛

P180 孕晚期坐骨神经痛怎么办

P181 孕晚期为何会骨关节疼痛

P181 孕晚期骨关节疼痛怎么办

P181 孕晚期持续时间长的腹痛为何要就医

P181 孕晚期疼痛与睡姿有关吗

P181 孕妈妈一天睡多久合适

P182 为何孕晚期行动要慢

P182 为何孕晚期不宜出远门

P182 孕晚期可以乘飞机出行吗

P183 孕晚期家务劳动须注意什么

P183 为何说坚持散步有利于顺产

P183 哪些孕妈妈不适合运动

P183 音乐胎教为何忌用高频声音

P184 是不是优美的音乐都适合胎教

P184 孕 29 ~ 32 周的胎教重点是什么

第 11 章 妊娠 33 ~ 36 周

P186 怀孕 33 ~ 36 周胎儿有什么不一样

P186 怀孕 33 ~ 36 周孕妈妈有哪些
生理变化

P186 孕晚期为何腰背酸痛大大加剧

P187 怎样缓解孕晚期腰背酸痛

P187 孕晚期腰背疼痛为何要注意定期检查

P188 孕晚期为何有腹部下沉感

P188 孕晚期腿部痉挛为何会大大加剧

P188 孕晚期为什么需要进行白带检查

P189 孕晚期为何胎心监护很必要

P189 为何说孕晚期体重过重增加分娩风险

P189 孕晚期怎样合理安排饮食

P190 孕晚期怎样合理安排晚餐

P190 孕晚期一日三餐为何要规律

P190 是不是肥胖母亲生的孩子日后
也会肥胖

P191 为何说孕妇所增体重未必
全是胎儿体重

P191 孕晚期为何容易对分娩产生
恐惧和焦虑

P191 怎样缓解孕晚期焦虑

P192 孕晚期性生活引发早产吗

P192 孕晚期性生活会导致胎膜早破吗

P192 孕晚期性生活引发产褥热吗

P192 孕晚期性生活导致新生儿易感染吗

P193 什么是脐带缠绕

P193 脐带绕颈为何要注意监测胎动

P194 怎样预防脐带缠绕

P194 脐带长度正常, 绕颈一周的情况下
能顺产吗

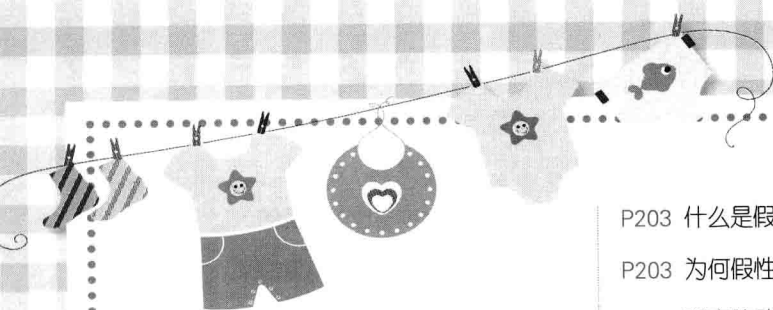
P194 脐带绕颈周数多或太紧的情况下
能顺产吗

P195 为何说 B 超诊断脐带绕颈
也会有误差

P195 什么是羊水过少

P196 羊水过少有何表现





P196 羊水过少怎样治疗

P196 什么是羊水过多

P197 为何会出现羊水过多

P197 羊水过多怎样治疗

P197 孕晚期孕妈妈洗澡时为什么
身边最好有人

P197 孕晚期孕妈妈行走时要注意哪些方面

P198 孕晚期运动为何要温和、适度

P198 为何孕晚期要避免去拥挤的公共场所

P198 为什么孕晚期孕妈妈不要
远行及单独外出

P198 临产前为什么要做好谁来照顾
宝宝的安排

P199 出现什么情况要及时去医院就诊

P199 孕 33 ~ 40 周的胎教重点是什么

第 12 章 妊娠 37 ~ 40 周

P202 怀孕 37 ~ 40 周胎儿有什么不一样

P202 怀孕 37 ~ 40 周孕妈妈有哪些
生理变化

P202 胎儿是不是在肚子里待的
时间越长越好

P202 孕晚期为何要谨防胎膜早破

P203 什么是假性阵痛

P203 为何假性阵痛发生后要注意
观察胎动和按时排尿

P203 什么是“破水”

P204 哪些因素对能否顺利分娩影响大

P204 为何不可忽视最后几次产前检查

P204 什么是拉梅兹呼吸法

P205 什么时候用胸部呼吸法

P205 什么时候用嘻嘻轻浅呼吸法

P205 什么时候用喘息呼吸法

P205 什么时候开始做哈气运动

P205 什么时候开始用力推

P206 哪些孕妈妈不可以练习拉梅兹呼吸法

P206 为何平时要多练习拉梅兹呼吸法

P206 什么是水中分娩

P207 水中分娩方式适宜所有孕妈妈吗

P207 为什么现在剖宫产越来越多

P208 为何说自然分娩可锻炼宝宝的
肺部功能

P208 为何说自然分娩的宝宝皮肤及末
梢神经的敏感性较强

P208 为何说自然分娩的孕妈妈产后
恢复快, 更利于母乳喂养

P208 为何说自然分娩的孕妈妈产后
后遗症少

P208 骨盆越大顺产的机会就越大吗