



百病百问专家解答系列丛书

主 审 张登本 总主编 张景明

孕产妇保健

120问

主编 辛宝 张静



第四军医大学出版社



百病百问专家解答系列丛书

主 审：张登本 总主编：张景明

孕产妇保健 120问

主 编 薛 宝 张 静

副 编 黄彩霞 汪 丹

编 委 (按姓氏笔画排序)

方红红 张 静 李翠娟

陈 娟 辛 宝 汪 丹

黄彩霞

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健120问/辛宝, 张静主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2011.4

百病百问专家解答系列丛书

ISBN 978-7-81086-853-2

I. 孕… II. ①辛… ②张… III. ①孕妇-妇幼保健-问题解答; ②产妇-妇幼保健-问题解答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第055595号

孕产妇保健120问

主 编 辛 宝 张 静

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号 (邮编: 710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 陕西金德佳印务有限公司

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 7

字 数 130千字

书 号 ISBN 978-7-81086-853-2/R·744

定 价 16.00元

版权所有 盗版必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百病百问专家解答》系列丛书

编委会

主 审 张登本

总 主 编 张景明

执行主编 (按姓氏笔画排序)

叶峥嵘 田丙坤 孙理军 李翠娟 辛 宝

汪 丹 张快强 张景明 陈震霖 聂亚飞

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 然 马 强 王 倩 王 震 王建勋

王爱华 方红红 艾 霞 叶峥嵘 田丙坤

白吉庆 巩振东 吕正茂 乔文彪 齐达春

孙理军 孙智平 李晓群 李翠娟 杨晓航

肖新春 吴 琳 何靖霜 辛 宝 汪 丹

张 静 张快强 张宏方 张爱民 张景明

陈 娟 陈震霖 环 诚 周元娟 聂亚飞

党照丽 桑晓文 黄 峰 黄彩霞 董 博

傅培生 禄 颖 谭龙旺



我国自古以来就是农业大国，农民的绝对数量和相对数量一直很大，据统计，我国农民数量占总人口的70%，达9亿以上。经济状况决定了我们现在基础设施的完善，有资料显示我国每千人拥有的医生资源仅1.64，尤其是在广大农村地区、城乡结合部、偏远地区，医疗卫生资源更是匮乏。然而，中医学起源并深深植根于广阔的农村，丰富的中药资源也来自广袤的农村大地。如何解决广大民众守着丰富的药源，却又面临缺医少药的窘境，这是我从农村走出，从事医务工作多年来深受困扰的问题。

2010年5月初，第四军医大学出版社编辑几次约我畅谈，意向策划出版一套针对广大民众的医学通俗读本，顿然间豁然开朗，欣

然受邀并组织数十位中医学博士、硕士、专家教授着手编撰了这套“百病百问专家解答”系列丛书。

本套丛书共十本，是广泛适合于广大普通民众家庭使用的通俗读本，包括《常见伤病应急处理130问》《骨质疏松与骨质增生防治120问》《肝炎防治120问》《白内障防治120问》《风湿性关节炎、肩周炎、腰腿痛防治100问》《常见皮肤病防治120问》《孕产妇保健120问》《女性更年期疾病防治120问》《妇科常见病防治120问》《男科常见病防治120问》。本套丛书打破了中、西医之间的界限，广泛汲取了中西医各自的优势，在疾病的治疗上充分实现了古今中外治疗方法的大“糅合”，切实实践了言简意赅、通俗易懂、操作简单、实用性强的编写初衷。此为本套丛书特点之一。

本套丛书的每一分册均以常见病、多发病为选题内容，针对患者最关心、最需要解决的一些问题进行分条目梳理。基本涵盖了疾病的自我诊断，常规治疗，中医辨证治疗，常用的效方、偏方、验方、食疗、药浴，日常保健及注意事项等内容。在突出实用的原则下，基本做到了“简、便、效、廉”，即：通俗易懂、易学好记（简）；实用性强、操作简便、方便实用（便）；方法多种、疗效确切（效）；药源丰富、易寻好找，多可自行

采集、价格低廉（廉）。实为广大患者及其家庭防病治病、保健养生的现代版的“肘后备急方”。此为本书特点之二。

本书的读者对象主要是广大的普通老百姓，同时也适合于有一定医学基础的中医生和西医生，乡镇、社区卫生院的广大医务工作者，广大的中、西医院校学生阅读参考。因此，在编写内容上力求多讲是什么，少讲（不讲）为什么；多讲症状、疗效，少讲（不讲）病理、药理；多讲治疗方法，少讲理论知识；多用效果确切、价格低廉的药品，不用价高、少见的饮片。为帮助读者更准确地进行自我诊断，在部分疾病中引用了一些病例。为增强可读性，将生活中的注意事项等做成了爱心小贴士、温馨小贴士的形式。此为本书特点之三。

医学，尤其是关于中医中药的通俗读本，是当下民众迫切需求的知识读本。因为，只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代，又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会

被人类抛弃。广大的人民群众是中医中药的源头活水，只有让广大民众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这是我应邀编撰本套丛书的缘由和动因之一。因为我不仅深深爱着哺育我的广袤大地，同样深爱着养育我的中医学。

著名的中医基础理论学家张登本教授作为本套丛书的主审付出了艰辛的工作，丛书在编写过程中参阅了许多前辈及同仁的著作成果，第四军医大学出版社的编辑付出了艰辛的努力，在此一并表示衷心的感谢！

本套丛书在编写过程中各位编委虽竭尽全能，然不尽如人意之处在所难免，敬请各位读者在使用过程中提出宝贵意见，以便不断总结经验，进一步修订和提高。

张景明

陕西中医学院

十月怀胎，生一个健康的宝宝是每一对准父母的心愿。然而，要实现这个愿望，绝不是一件容易的事。从孕前的准备、孕期的调整和衣食起居的调理，一直到分娩前后的保健、哺乳喂养，对于学医出身的人来说都是一门需要重新学习的学问，那么对于普通大众来说就更不容易了，有鉴于此，应出版社之邀，参阅大量书籍，在各位师友的提携帮助下，合著此书。书中各类问题皆来自孕产期保健的实际，也包含了为人父母不久的我们当时的一些生活及临床经验，真诚的希望能与各位准父母分享。

本书以问答的形式，突出实用性，以简明扼要，通俗易懂为目标，将婚前检查、孕产准备、孕期保健、产前诊断、孕期病症防治、分娩和产后保健以及母乳喂养等问题进行了系统

介绍，因篇幅原因及编者水平有限，不能将孕产妇的保健问题一言尽之，却也能窥斑知豹，对于了解一些孕产期保健中的要点问题起到一定的作用，可作为年轻的准父母在期待新生命时的参考，也能满足妇幼保健工作人员和基层医师在健康教育及实际工作的些许需要。

编写虽尽心力，终因水平有限，编写错误或缺漏难免，敬请读者批评指正。

在此，也真心的祝愿每一位育龄女性都能快乐健康地度过孕产期，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝。

孕产常识

1. 怎么知道自己已经怀孕了? /2
2. 如何计算预产期? /3
3. 孕妇的生活起居应注意什么? /4
4. 孕妇如何休息? /5
5. 孕妇如何注意居室卫生? /7
6. 孕妇如何选择衣物? /8
7. 孕妇应如何修饰打扮? /10
8. 孕妇洗澡洗头应注意什么? /12
9. 孕妇能进厨房做饭吗? /13
10. 孕妇上街购物应该注意什么? /14
11. 孕妇能养宠物吗? /15
12. 孕妇应避免哪些工作和环境? /16
13. 孕妇如何做好乳房保健? /17
14. 孕妇怎样才能睡好觉? /19
15. 孕妇采取哪种睡眠姿势较好? /21
16. 孕妇平时活动应注意什么? /22
17. 妻子怀孕期间丈夫应该怎样做? /24

孕产妇保健120问

- 18. 孕妇产前应如何运动? /26
- 19. 在孕期不同时间做什么运动较好? /27
- 20. 哪些准妈妈不宜锻炼? /31
- 21. 哪些运动对于准妈妈来说比较安全? /31

饮食营养

- 22. 有益于孕妇营养的食物有哪些? /34
- 23. 孕妇宜食哪些食物? /37
- 24. 孕妇应禁忌哪些食物? /42
- 25. 孕妇适宜喝茶吗? /47
- 26. 孕妇不适宜喝哪些饮料? /48
- 27. 孕妇适宜每天喝蜂蜜吗? /48
- 28. 孕妇宜用和忌用哪些饮料? /49
- 29. 如何自制孕妇适宜的饮料? /51
- 30. 孕妇能不能饮酒? /53
- 31. 孕妇可以吸烟吗? /55
- 32. 准妈妈如何喝孕妇奶粉? /56
- 33. 孕妇只能喝牛奶, 不能喝酸奶吗? /58
- 34. 孕妇遇到早孕反应怎么办? /59
- 35. 孕期应如何注意饮食? /61
- 36. 孕妇缺钙怎么办? /63
- 37. 孕妇锌、碘、叶酸缺乏时如何通过饮食补养? /67

38. 孕妇在不同的季节应如何选择饮食? /69

39. 肥胖妇女怀孕后如何进行饮食调控? /71

疾病防治

40. 如何调护妊娠期呕吐? /74

41. 孕妇头痛怎么办? /77

42. 孕妇眩晕怎么办? /78

43. 孕妇高热怎么办? /79

44. 孕妇多汗应注意什么? /80

45. 患高血压的孕妇如何保健? /81

46. 如何防治妊娠高血压综合征? /82

47. 如何预防和监护妊娠子痫? /85

48. 孕妇贫血怎么办? /87

49. 孕妇患病毒性肝炎怎么办? /90

50. 患病毒性肝炎的孕妇怎样自我调护? /92

51. 妊娠腹痛的常见原因是什么? 怎么办? /93

52. 如何防治孕妇腹胀和腹泻? /95

53. 孕妇尿频、尿少、小便不通如何治疗? /97

54. 如何防治孕妇小便淋痛? /97

55. 如何防治孕妇便秘? /99

56. 孕妇如何防治痔疮? /101

57. 孕妇如何防治皮肤瘙痒? /103

孕产妇保健120问

- 58. 如何防治孕妇水肿? /105
- 59. 孕妇白带增多应注意什么? /106
- 60. 如何调护孕妇胎漏、胎动不安? /107
- 61. 胎位不正怎样矫正? /109
- 62. 孕妇怎样预防流产? /111
- 63. 流产后应如何保健? /113
- 64. 人工流产后应如何保健? /114
- 65. 如何预防胎儿先天性维生素D缺乏病? /116
- 66. 孕妇如何保持良好的情绪? /117
- 67. 妊娠早期怎样用药? /120
- 68. 妊娠期应做哪些检查? /126
- 69. 孕期B超检查什么? /128
- 70. B超检查对胎儿有害吗? /130

分娩前后

- 71. 什么是胎教? /134
- 72. 现代胎教包括哪些内容? /135
- 73. 孕妇分娩前有哪些先兆? /136
- 74. 孕妇分娩前要做哪些准备? /138
- 75. 孕妇应何时入院待产? /140
- 76. 孕妇怎么知道自己快要分娩了? /142
- 77. 哪些方法可以减轻分娩疼痛? /143

78. 分娩前饮食如何安排? /145
79. 分娩时应吃哪些利于催生的粥品? /147
80. 孕妇怎样做可顺利分娩? /148
81. 自然分娩和剖宫产选哪个? /150
82. 剖宫产术后应注意什么? /152
83. 怎样为产妇创造一个良好的休息环境? /154
84. 分娩后头几天怎样安排饮食? /155
85. 产后怎样合理安排膳食? /156
86. 产妇恢复期饮食调养的原则是什么? /159
87. 怎样选用红糖、白糖? /160
88. 产后应怎样穿衣? /161
89. 剖宫产后怎样调护? /162
90. 产后发热如何处理? /164
91. 如何预防产后身痛? /165
92. 产后如何防治腹痛? /166
93. 产后如何预防腰腿手足痛? /167
94. 如何护理产后多汗? /168
95. 如何预防产后脱发? /169
96. 如何防治产后大便困难? /170
97. 如何处理产后排尿困难? /172
98. 怎样预防产后发生痔疮? /173
99. 怎样预防产后肛裂? /173
100. 伏天“坐月子”，如何注意防暑? /175

孕产妇保健120问

- 101. 产妇应何时下床活动? /176
- 102. 产后如何恢复体形? /177
- 103. 母乳喂养有何好处? /178
- 104. 准妈妈如何做好母乳喂养的准备? /181
- 105. 怎样喂母乳? /182
- 106. 为什么一定要给新生儿喂初乳? /186
- 107. 怎样保持正确的哺乳姿势? /187
- 108. 如何保证母乳充足? /188
- 109. 母乳不足怎么办? /190
- 110. 怎样估计婴儿是否吃饱? /192
- 111. 如何防止新生儿溢乳? /193
- 112. 哺乳期妇女饮食需注意什么? /194
- 113. 哺乳期怎样保护乳房? /195
- 114. 怎样防治产后乳头皲裂? /196
- 115. 乳母有哪些疾病时不宜哺乳? /198
- 116. 乙型肝炎和HBsAg阳性的产妇可以哺乳吗? /199
- 117. 母乳喂养时应禁用或慎用哪些药物? /200
- 118. 何时开始给婴儿添加辅助食品? /203
- 119. 怎样对婴儿进行混合喂养和人工喂养? /204
- 120. 如何给孩子断奶? /208

孕产常识

