

✿ 新手妈妈孕产期的保健，决定
自身的美丽和宝宝的聪明健康 ✿

孕产妇保健

1000

问

·叶学益◎编著

河北科学技术出版社



孕产妇保健

1000



叶学益◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇产保健 1000 问/叶学益编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3319-9

I.孕… II.叶… III.①孕妇—妇幼保健—问答②产妇—妇幼保健—问答 IV.R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030624 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/和英布

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1275 1/32

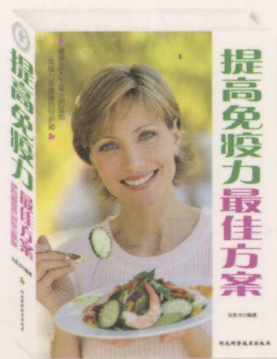
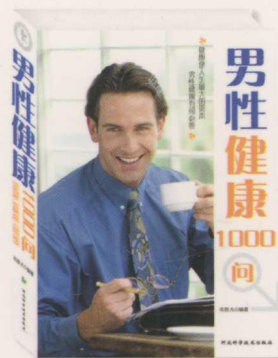
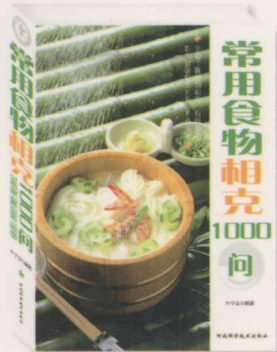
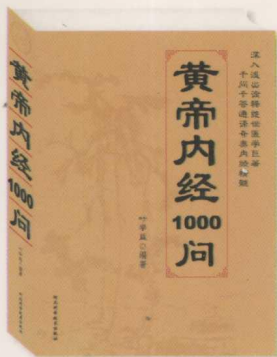
印 张/15.5

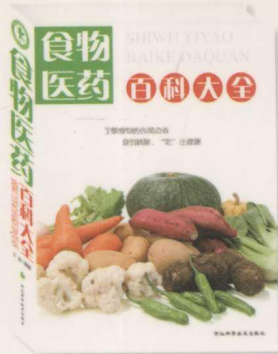
字 数/330 千

版 次/2006 年 5 月第 1 版

印 次/2006 年 5 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元













前 言

孕产期是女性一生中最重要的时期之一。小宝宝的诞生，往往寄托着一家几代人的期望。宝宝是否聪明、健康，在很大程度上取决于女性在孕前、孕中及产前、产后是否进行了科学的保健。很多新婚夫妇，由于对孕产知识知之甚少，也没有受到科学的指导，导致流产、病儿出生、产后多病等情况出现。对青年夫妇普及孕产保健知识，不仅是现实的必然选择，家庭和睦的需要，也是提高人口素质的社会责任。

《孕产妇保健 1000 问》是一本专门写给即将怀孕和已怀孕女性的。目的是提高女性的综合素质，进行科学孕育。

本书从怀孕前的准备开始，到孕期保健、产前保健，最后到产后保健，一一进行了科学阐述。其内容新颖，融知识性、科学性、实用性为一体，解答了当代女性孕产期间所困惑的问题，例如，为什么孕妇运动要适当？孕妇家中为什么不宜养猫、狗？现代女性为何常出现产后无乳汁？为什么产妇在坐月子期间忌完全卧床？以及女性所关心的产后保养、恢复体形等方面的问题。

孕育、繁衍后代，不仅是女性个人的事情，丈夫同样负有重大责任。因此，《孕产妇保健 1000 问》不仅是女性解惑

的良师，闺中的密友，不可缺少的精神支柱；还是丈夫爱妻子的秘笈，父亲爱小宝宝的行动指南，家庭必备的精品藏书。

编 者

2006 年 4 月

目 录

第一篇 孕前保健不可忽视

一、孕前须知	(3)
最佳生育年龄是多大?	(3)
怎样选择受孕良机?	(5)
怎样选择最佳怀孕季节?	(5)
怎样选择受孕环境?	(6)
夫妇健康状况与受孕时机有关吗?	(7)
生活节律与受孕时机有联系吗?	(7)
怎样科学地计划怀孕呢?	(8)
停服避孕药 2 个月后可以怀孕吗?	(9)
为什么停服避孕药后不宜急于受孕?	(10)
流产半年后可以怀孕吗?	(10)
为什么受孕前宜服维生素 B?	(11)
为什么不宜在蜜月旅游中受孕?	(12)
二、孕前饮食	(13)
为什么说维生素对孕妇很重要?	(13)
各种维生素主要来源于哪些食物?	(14)
维生素 E 对生育有帮助吗?	(15)
维生素 C 对精子可以起到保护作用吗?	(15)



什么是微量元素？哪些与胎儿发育有关？	(16)
微量元素来源于哪些食物？	(17)
为什么怀孕前应加强营养？	(18)
怀孕前饮食应注意哪些事项？	(18)
怀孕前宜吃哪些食物？	(19)
普通型人的饮食原则是什么？	(21)
肥胖型的人饮食原则是什么？	(21)
神经质型人的饮食原则是什么？	(22)
消化不良型人的饮食原则是什么？	(23)
不易受孕型人的饮食原则是什么？	(24)
素食型人的饮食原则是什么？	(24)
怀孕前夫妇应做的营养准备有哪些？	(25)
为什么要避免食用某些食物？	(27)
为什么怀孕前不宜食用棉子油？	(28)
咖啡因饮料对育龄妇女有好处吗？	(29)
怀孕前宜饮矿泉水吗？	(29)
夏季怀孕前的保健饮料有哪些？	(30)
怀孕前吃甜食好吗？	(31)
三、孕前应治愈的疾病	(32)
患肺结核的妇女可以孕育吗？	(32)
患急性肾炎后多久才能怀孕？	(33)
患慢性肾炎的妇女能胜任妊娠吗？	(33)
做过心脏手术的妇女可以生育吗？	(34)
做过肾移植术的妇女可以生育吗？	(34)
患血吸虫病的妇女可以生育吗？	(35)
怀孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些？	(36)
育龄妇女怎样预防卵巢癌？	(37)
患再生障碍性贫血的妇女可以生育吗？	(38)



患原发性血小板减少性紫癜的妇女可以生育吗？	(38)
患甲状腺功能亢进症的妇女可以生育吗？	(39)
患系统性红斑狼疮的妇女可以生育吗？	(40)
有早搏的妇女可以结婚、生育和哺乳吗？	(40)
驼背妇女可不可以生育？	(41)
患过恶性肿瘤的妇女可以生育吗？	(42)
患钩虫病的妇女可以生育吗？	(43)
有过宫外孕经历的妇女可以再怀孕吗？	(43)
患糖尿病的妇女可以生育吗？	(44)
患过葡萄胎后何时可再怀孕？	(45)
四、孕前日常保健	(45)
孕前应准备怎样的居室环境？	(45)
孕前应准备哪些胎教工具？	(46)
孕前如何理财才算合理？	(47)
孕前运动的注意事项有哪些？	(48)
五、孕前自我护理	(48)
怎样调适生理机能？	(48)
怎样保持最佳怀孕肾气？	(49)
为什么要提高身体素质？	(50)
怀孕前应如何安排生活？	(51)
为什么孕前要检查？	(51)
孕前检查有哪些好处？	(52)
孕前检查的主要内容有哪些？	(52)
孕前为什么要注意饮食？	(53)
为什么孕前也应慎重用药？	(54)
六、孕前避孕措施	(55)
为什么说避孕措施对优生很重要？	(55)
为什么要停止避孕 6 个月后才能怀孕？	(56)

为什么刚停用避孕药就怀孕不好? (56)

避孕药对优生有影响吗? (57)

第二篇 孕期保健要有“心”

一、孕期饮食保健 (61)

孕妇每日需要多少热量? (61)

孕妇吃得越多越好吗? (62)

如何安排孕妇的每日饮食? (62)

孕妇只吃素好吗? (63)

孕妇要忌口吗? (64)

孕妇进食为什么要细嚼慢咽? (64)

孕妇节食好吗? (64)

为什么孕妇要多吃蔬菜和水果? (65)

孕妇多吃精制米面好吗? (66)

孕妇吃点粗粮好吗? (66)

孕妇多吃酸性食物好吗? (67)

为什么孕妇应避免食物过敏? (68)

如何针对父母缺陷选择食物? (69)

孕妇吃零食好吗? (70)

豆腐配海带对孕妇有益吗? (71)

孕妇多食植物油能防止婴儿湿疹吗? (71)

孕妇常吃酱油会使宝宝皮肤变黑吗? (72)

为什么孕妇宜多吃香蕉? (72)

孕妇吃甲鱼是否合适? (73)

孕妇吃海带好吗? (73)

孕妇食用紫菜有何好处? (74)

孕妇吃大蒜好吗? (75)



孕妇吃黄花菜好不好？	(75)
孕妇吃鸡蛋有什么好处？	(76)
孕妇吃点山核桃好吗？	(77)
孕妇常吃黄瓜有益吗？	(77)
孕妇吃辣椒好不好？	(78)
为什么孕妇不宜多吃菠菜？	(78)
孕妇吃萝卜有好处吗？	(79)
为什么孕妇不宜多吃糖精？	(80)
为什么孕妇不宜多吃油条？	(80)
为什么孕妇不宜多吃油炸食品？	(81)
为什么孕妇要少吃熏烤食物？	(81)
为什么孕妇不宜多吃火锅？	(82)
孕妇多吃动物肝脏好不好？	(83)
为什么孕妇不宜多吃咸鱼？	(83)
为什么孕妇宜少盐饮食？	(84)
孕妇可以吃热性香料吗？	(84)
孕妇多吃虾皮好吗？	(85)
盛夏孕妇吃什么好？	(86)
孕妇能吃兔肉吗？	(86)
孕妇多吃鱼有利于优生吗？	(87)
孕妇常食苹果好吗？	(88)
孕妇吃柑橘有好处吗？	(89)
孕妇多吃西瓜好吗？	(89)
孕妇需要补铁吗？	(90)
孕妇要不要补硒？	(91)
孕妇能不能吃葡萄？	(91)
孕妇能不能吃梨？	(92)
孕妇可以吃芒果吗？	(92)

为什么产妇可以吃山楂而孕妇不宜吃？	(93)
孕妇如何合理饮水？	(94)
为什么孕妇不宜喝酒？	(94)
孕妇可以喝糯米甜酒吗？	(95)
孕妇喝茶好不好？	(96)
为什么孕妇不宜多饮可乐饮料？	(96)
为什么孕妇不宜多喝咖啡？	(97)
孕妇怎样喝牛奶才好？	(98)
孕妇饮用蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗？	(98)
为什么孕妇不宜吃桂圆？	(99)
孕妇可以服用人参吗？	(100)
二、孕期日常保健	(101)
孕妇的心理健康重要吗？	(101)
为什么孕妇要适当运动？	(102)
孕妇应该如何过性生活？	(103)
孕妇应该怎样注意身体卫生？	(105)
妊娠剧吐有何危害？	(106)
如何预防怀孕初期的流产？	(107)
自然流产能保胎吗？	(107)
多胎孕妇如何进行护理？	(108)
孕妇为什么应该经常洗澡洗头？	(108)
孕妇怎样注意居室的卫生？	(109)
孕妇应如何保持口腔的卫生？	(109)
为什么孕产妇要重视夏季的保健？	(110)
为什么孕妇要有正确的姿势？	(111)
为什么孕妇沉湎于麻将不利于优生？	(112)
孕妇常享受“音乐浴”好吗？	(113)
妊娠后如何做家务好？	(114)