

Jiating

21 世纪家庭健康顾问丛书

孕产妇生活

600

问?

21 Shiji
Jiating Jiankang
Guwen Congshu
浙江科学技术出版社



前 言

孕和育是妇女一生中的大事,也是家庭中的大事。自提倡一对夫妇只生一个孩子以来,优生优育越来越成为人们迫切的愿望,也为人们所重视。如何才能优生优育?如何保护孕、产妇及胎儿的安全,促使胎、婴儿健康地发育及成长?除做好围产保健工作外,还要求孕、产妇自己及其家庭成员能提高自我保健意识,懂得更多的保健知识和保护措施,并与保健医疗部门积极配合,以求顺利地度过妊娠和分娩期,获得一个健康可爱的小宝宝。为了让读者能了解孕、产期保健方面的知识,我们根据临床工作经验及孕、产妇经常咨询的问题,编写成《孕产妇生活 600 问》一书。

本书包括优生优育、疾病与妊娠、孕期保健、孕妇生活起居、孕妇营养饮食、孕妇穿着及美容、孕期保护、高危妊娠的防治、孕期监护和监测、迎接分娩、分娩及难产防治、产褥期保健、母乳喂养、新生儿护理等 14 个部分的内容,依次从孕前开始至产后及新生儿喂养和护理,有系统地进行叙述。突出优生优育的重要性,并以较大的篇幅围绕孕妇的饮食起居、衣食住行、衣着美容、娱乐消闲等问题,指导孕妇如何合理安排日常的生活以增进健康、促进胎儿发育;指导孕妇如何识别高危妊娠,并以有效的措施加强自我监护;如何做好产前准备,并配合医生安全度过分娩期;产妇如何做好产褥期卫生保健,并科学地进行母乳喂养,护理好新生儿,使宝宝健康地成长;等等。本书内容力求贴近孕、产妇的生活,既有科学性又有较强的针对性及实用性,希望本书能成为孕、产妇的良师益友。

编 者

目 录

优生优育

生育的最佳年龄是几岁.....	(1)
什么季节怀孕最好.....	(2)
如何选择受孕时机.....	(3)
怎样创造良好的受孕环境.....	(3)
能不能按计划受孕.....	(4)
哪些情况不宜受孕.....	(5)
为什么不宜酒后入室.....	(5)
新婚期间怀孕好不好.....	(6)
为何旅行结婚期间受孕不利于优生.....	(6)
丈夫对优生起作用吗.....	(7)
带环受孕的胎儿值得保留吗.....	(8)
服过避孕药后何时可以生育.....	(8)
多次人工流产对生育有何影响.....	(9)
自然流产和人工流产后多久可再孕	(10)
患过葡萄胎后何时可再孕	(11)
为什么要学一点优生知识	(11)
为什么妊娠早期是保护胎儿的关键时刻	(12)
为什么早期诊断妊娠有利于优生	(12)
何处可找优生顾问	(13)
哪些情况需作优生遗传咨询	(13)
胎儿疾病可以诊断吗	(14)

婚前检查与优生有关吗	(15)
婚前检查有些什么内容和规定	(15)
哪些孕妇需要抽羊水检查	(16)
抽取羊水会损害胎儿吗	(17)
近亲结婚夫妇如何对待生育	(17)
遗传病能否治疗	(18)
聋哑人婚配要注意什么	(18)
生过痴呆儿的妇女能再生育吗	(19)
为何早期流产不必大力保胎	(20)
黄体酮和维生素 E 可否用于保胎	(21)
什么叫忽略性流产	(21)
为什么要警惕宫外孕	(22)
哪些孕妇容易生出先心病患儿	(22)
胎儿先心病可以产前诊断吗	(23)
孕妇患麻疹对胎儿有影响吗	(24)
为什么说巨细胞病毒是优生的大敌	(24)
孕妇患风疹会危及胎儿吗	(25)
孕妇患风疹块对胎儿有不良影响吗	(26)
孕期感冒对胎儿有何影响	(26)
孕妇患水痘一带状疱疹对胎儿有损害吗	(27)
孕妇感染单纯性疱疹病毒对胎儿有害吗	(28)
孕妇患流行性腮腺炎对胎儿有损害吗	(28)
新婚夫妇一方乙肝三系阳性怎么办	(29)
孕妇患甲肝、乙肝会传染给胎儿吗	(29)
孕妇感染了丙型肝炎会传染给胎儿吗	(30)
为什么孕妇不宜养猫	(31)
妊娠合并尖锐湿疣怎么办	(31)
患性病父母如何保护孩子	(32)

胎教之说有科学道理吗·····	(32)
如何进行胎教·····	(34)
孕妇怎样欣赏胎教音乐·····	(34)
应以什么样的态度对待妊娠·····	(35)

疾病与妊娠

患肺结核的妇女可否孕育·····	(36)
患急性肾炎后多长时间才能生育·····	(36)
做过心脏手术的妇女可以生育吗·····	(37)
做过肾移植术的妇女可以生育吗·····	(37)
患血吸虫病的妇女可以生育吗·····	(38)
患再生障碍性贫血的妇女可以生育吗·····	(39)
患原发性血小板减少性紫癜的妇女可以生育吗·····	(39)
患类风湿性关节炎的妇女可以生育吗·····	(40)
患甲状腺功能亢进的妇女可以生育吗·····	(41)
患过恶性肿瘤的妇女可以生育吗·····	(41)
患癫痫的妇女可以生育吗·····	(42)
患淋病的妇女可以妊娠吗·····	(43)
患梅毒的妇女可以孕育吗·····	(43)
患艾滋病的妇女可以孕育吗·····	(44)
患系统性红斑狼疮的妇女可以孕育吗·····	(45)
精神病人都不可以结婚吗·····	(45)
处女膜闭锁的妇女能婚育吗·····	(46)
子宫及阴道畸形者能否婚育·····	(47)
驼背妇女可以孕育吗·····	(47)

孕期保健

什么叫围产医学和围产期·····	(49)
怀孕前应做哪些物质准备·····	(50)
早期妊娠有何征象·····	(50)

验小便诊断早孕可靠吗·····	(51)
什么是黄体酮试验·····	(51)
如何应用基础体温来诊断妊娠·····	(52)
如何推算预产期·····	(53)
忘记了末次月经日期如何推算预产期·····	(53)
孕妇应该记住哪些数字·····	(54)
记妊娠日记有什么好处·····	(55)
怎样记妊娠日记·····	(56)
如何对待早孕反应·····	(56)
妊娠剧吐怎么办·····	(57)
孕后还会来月经吗·····	(58)
孕妇皮肤瘙痒怎么办·····	(59)
什么是妊娠疱疹病·····	(60)
什么是妊娠性痒疹·····	(60)
孕妇白带多怎么办·····	(61)
孕妇下肢浮肿如何处理·····	(61)
孕妇怎样预防痔疮·····	(62)
孕妇头昏眼花怎么办·····	(63)
为什么孕妇容易发生晕厥·····	(63)
腹部妊娠纹是怎么回事·····	(63)
孕妇老是鼻出血怎么办·····	(64)
孕妇小便次数多正常吗·····	(65)
为什么孕妇易患肾结石·····	(65)
为什么孕妇容易发生便秘·····	(66)
怎样防治孕妇便秘·····	(66)
孕妇腰背痛怎么办·····	(66)
如何做腰背痛保健体操·····	(67)
孕妇坐骨神经痛怎么办·····	(69)

孕妇小腿抽筋怎么办·····	(69)
孕期中医保健有哪些措施·····	(70)
孕妇睡不好怎么办·····	(71)
孕妇为何容易发生尿路感染·····	(71)
孕妇发生尿路感染怎么办·····	(72)
孕妇患牙龈炎怎么处理·····	(72)
孕妇可以拔牙吗·····	(73)
孕妇下肢或外阴静脉曲张怎么办·····	(74)
孕妇发现滴虫性霉菌性阴道炎怎么办·····	(74)
什么是孕妇腕管综合征·····	(75)
孕妇为何关节痛·····	(75)
妊娠咽喉痛和哮喘是怎么一回事·····	(76)
为什么要定期作产前检查·····	(76)
为什么孕3个月即开始产前检查·····	(77)
产前检查包括哪些内容·····	(77)
妊娠后有必要作盆腔检查吗·····	(78)
如何划分妊娠期·····	(79)
胎动有什么规律·····	(79)
计数胎动有什么意义·····	(80)
如何计数胎动·····	(80)
孕妇体重增加知多少·····	(81)
孕妇体重以增加多少为好·····	(81)
胎儿身长发育有何规律·····	(82)
胎儿体重发育有何规律·····	(82)
从孕妇腹部形态能推测胎儿性别吗·····	(83)

孕妇生活起居

孕妇白带过多可否使用卫生护垫·····	(84)
为什么孕妇应勤洗头勤洗澡·····	(84)

孕妇沐浴要注意什么·····	(85)
孕妇为何要保持会阴清洁·····	(85)
为什么洗脚洗下身不能共用一盆水·····	(86)
孕妇房事要注意什么·····	(86)
孕妇如何安全度过暑天·····	(87)
为什么孕妇不宜长时间吹电风扇·····	(87)
为什么孕妇要多晒太阳·····	(88)
为什么孕妇不宜做日光浴·····	(88)
孕妇如何安全度过严冬·····	(89)
孕妇可以睡电热毯吗·····	(89)
严冬季节孕妇为何不宜外出·····	(90)
怎样布置孕妇居室·····	(90)
日常生活中什么色彩对孕妇有益·····	(91)
为何孕妇居室忌放花草·····	(92)
孕妇的走、坐、站要注意什么·····	(92)
孕妇上、下楼及取物等要注意什么·····	(93)
孕妇干活应注意什么·····	(95)
孕妇洗衣服要注意什么·····	(95)
孕妇做家务劳动要注意什么·····	(96)
孕妇睡眠以多少时间为宜·····	(96)
孕妇有必要睡午觉吗·····	(96)
孕妇采取何种睡姿为好·····	(97)
孕妇睡席梦思床好不好·····	(97)
为什么孕妇不宜进舞厅·····	(98)
为什么孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐·····	(99)
为什么孕妇不宜到拥挤的场所·····	(99)
为什么孕妇要少用电吹风·····	(100)
住高楼的孕妇要注意什么·····	(100)

孕妇有必要使用净水器吗	(101)
孕妇可以操作电脑吗	(101)
孕妇可以看电视吗	(102)
孕妇可以骑自行车吗	(103)
孕妇可以骑摩托车吗	(103)
孕妇可以驾驶汽车吗	(104)
孕妇可以旅行吗	(104)
孕妇可以乘飞机吗	(105)
孕妇可以运动吗	(106)
孕妇应如何运动	(106)
孕妇散步要注意什么	(107)
孕早期怎样做体操	(107)
孕中晚期怎样做体操	(108)
孕妇可以练气功吗	(110)
孕妇适宜阅读哪些书刊	(111)
孕妇过节日要注意什么	(111)
新鲜空气对母儿有何益处	(112)
空气污染对胎儿有害吗	(113)
静电放电对孕妇有害吗	(113)
孕妇打麻将会影响胎儿健康吗	(114)

孕妇营养饮食

孕妇为什么要学一点营养学知识	(116)
孕妇每日需要多少热量	(116)
孕妇吃得越多越好吗	(117)
为什么说维生素对孕妇很重要	(117)
各种维生素主要来源于哪些食物	(118)
怎么安排孕妇每日的饮食	(119)
为什么孕妇爱吃酸	(119)

孕妇多吃酸性食物好吗	(120)
孕妇应怎样进补	(120)
产前不补产后补合理吗	(121)
孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗	(121)
孕妇吃素食好吗	(122)
孕妇要忌口吗	(122)
孕妇用什么药膳保健为好	(123)
孕妇为什么要多吃蔬菜和水果	(123)
孕妇吃水果有什么好处	(124)
孕妇吃点粗粮好吗	(124)
孕妇多吃精制米面好吗	(125)
为什么孕妇应避免食物过敏	(125)
孕晚期为什么要补碘	(126)
孕妇都需要补铁吗	(126)
孕妇要不要补硒	(127)
孕妇为什么要补充钙	(128)
孕妇要不要补锌	(128)
孕妇需要补充叶酸吗	(128)
微量元素来源于哪些食物	(129)
孕妇吃酸奶好吗	(130)
孕妇可以服人参吗	(130)
孕妇服阿胶好吗	(131)
孕妇吃甲鱼是否适宜	(132)
孕妇多吃海带好吗	(132)
孕妇吃大蒜好吗	(133)
孕妇吃黄花菜好不好	(133)
孕产妇吃莲藕有益吗	(134)
孕产妇吃山药好吗	(135)

鲫鱼对孕产妇有何药用价值	(136)
孕产妇食用木耳有益吗	(136)
羊肉对孕产妇有何药用价值	(137)
油菜对孕产妇有什么药用价值	(137)
丝瓜对孕产妇有什么药用价值	(138)
孕妇吃鸡蛋白有什么好处	(138)
孕妇吃点核桃好吗	(138)
孕产妇食用芝麻有益吗	(139)
孕妇喝糯米甜酒好吗	(140)
孕妇吃黄瓜有益吗	(140)
孕妇吃辣椒好不好	(141)
孕妇应如何合理饮水	(141)
孕妇饮用矿泉水好吗	(142)
孕妇饮用饮料时要注意什么	(142)
妊娠期应避免吃哪些食物	(143)
为什么孕妇不宜吃桂圆	(144)
为什么孕妇不宜多饮可乐饮料	(144)
为什么孕妇不宜多吃菠菜	(145)
为何产妇可以吃山楂而孕妇不宜吃	(145)
为什么孕妇不宜多吃糖精	(146)
为什么孕妇不宜多吃油条	(146)
为什么孕妇不宜多吃油炸食品	(147)
为什么孕产妇要少吃熏烤食物	(147)
孕妇多吃火锅好吗	(148)
为什么孕妇要少吃罐头食品	(148)
孕妇多食动物肝脏好不好	(149)
孕妇可以喝咖啡吗	(149)
孕妇可以吃青蛙吗	(150)

孕妇多吃味精有益无害吗	(150)
食用久贮或发芽的土豆对胎儿有何不利影响	(151)
为什么孕妇不宜多吃咸鱼	(151)
为什么孕妇宜少盐饮食	(152)
孕妇可以吃热性香料吗	(153)
孕妇不宜随意服用鱼肝油吗	(153)
孕妇喝茶好吗	(153)
孕妇喝酒好吗	(154)
孕妇可以吃冷饮吗	(155)
孕妇进食为什么要细嚼慢咽	(155)
孕妇节食好吗	(156)

孕妇穿着及美容

孕妇穿什么衣服合适	(157)
孕妇如何选用乳罩	(157)
孕妇有必要用腹带吗	(159)
为什么孕妇不宜穿化纤内衣	(159)
孕妇穿鞋要注意什么	(160)
孕妇有必要美容吗	(160)
怎样防治蝴蝶斑	(161)
孕妇应如何打扮自己	(162)
怎样做面部按摩	(162)
孕期如何保护头发	(163)
孕妇可以烫发吗	(164)
孕妇可以染发吗	(164)
为什么孕妇不宜涂指甲油	(165)

孕期保护

为什么孕妇不能接触放射线	(166)
孕妇可做CT检查吗	(166)

为什么孕妇不宜在噪声环境中工作	(167)
孕妇吸烟对胎儿有害吗	(168)
丈夫吸烟对怀孕的妻子有害吗	(168)
为什么孕妇不能接触汽油	(168)
孕妇可以在电离辐射环境中工作吗	(169)
孕妇在低温环境中工作应注意哪些问题	(170)
孕妇在高温环境中工作应采取哪些措施	(170)
从事高空环境工作的妇女怀孕后怎么办	(171)
孕妇可以从事橡胶生产吗	(172)
孕妇可以从事油漆生产吗	(172)
孕妇可以从事塑料生产吗	(173)
孕妇适合于有全身振动的工作吗	(173)
刺激性窒息性气体对胎儿有何危害	(174)
有职业危害的妇女如何对待孕产	(174)
孕妇接触农药对胎儿有害吗	(175)
孕妇触电有什么严重后果	(176)
粉笔灰对母儿有危害吗	(176)
孕妇接触麝香会流产吗	(177)
孕妇用药要注意什么	(177)
怀孕期间禁用一切药物对吗	(178)
哪些抗生素对孕妇比较安全	(178)
黄体酮保胎安全吗	(179)
全身麻醉会影响胎儿的智力发育吗	(179)
孕妇可以服用安眠药吗	(180)
孕妇可用激素类药物吗	(180)
孕妇可服止痛退热药吗	(181)
孕后可服抗精神失常类药物吗	(182)
孕妇可用驱虫药吗	(182)

孕妇可以免疫接种吗	(183)
孕妇可用通便药或泻药吗	(184)
孕妇可用抗结核药吗	(184)
“孕妇服西药危险服中药保险”之说对吗	(185)
孕妇不能服用哪些中药	(185)
孕妇禁用哪些中成药	(186)
孕产妇如何合理应用维生素 E	(187)
孕妇怎样选用止咳药	(188)
为什么要给孕妇打破伤风类毒素	(188)
丈夫用药对胎儿有影响吗	(189)

高危妊娠的防治

何谓高危妊娠	(190)
高危妊娠评分是什么意思	(190)
高危妊娠者应注意什么问题	(191)
高龄孕妇要注意什么	(192)
高龄孕妇一定会难产吗	(192)
悬垂腹产妇生孩子会遇到麻烦吗	(193)
为什么胖女人生孩子要倍加小心	(193)
男女双方血型不合胎儿会有危险吗	(194)
患哮喘病妇女怀孕后怎么办	(195)
如何判断患心脏病孕妇的心功能	(196)
妊娠合并心脏病怎么办	(196)
孕妇为什么也会有心悸气急	(197)
妊娠期患肝炎会出现什么情况	(198)
妊娠期患肝炎怎么办	(198)
为什么孕妇得了戊型肝炎病情特别严重	(199)
孕妇血清谷丙转氨酶升高就是得了肝炎吗	(200)
妊娠期出现黄疸都是肝炎吗	(200)

为什么有些孕妇会出现蜘蛛痣和肝掌	(201)
什么是妊娠胆汁淤积症	(201)
孕妇发现卵巢肿瘤需要手术吗	(202)
妊娠合并子宫肌瘤怎么办	(203)
孕妇发生急性外伤怎么办	(204)
孕妇患急性阑尾炎危险吗	(204)
妊娠期合并胆囊炎及胆结石怎么办	(205)
妊娠期发生蛔虫症怎么办	(206)
妊娠期发生肠梗阻怎么办	(206)
胎儿臀位怎么办	(207)
做胎儿外倒转术危险吗	(208)
哪些孕妇易患妊娠高血压综合征	(209)
妊娠高血压综合征能预防吗	(209)
患了妊娠高血压综合征怎么办	(210)
为什么有些孕妇要作眼底检查	(210)
阿司匹林有预防妊娠高血压综合征的作用吗	(211)
多胎妊娠是喜还是忧	(211)
羊水过多对母儿有何影响	(212)
何谓羊水过少	(213)
胎儿脐带绕颈危险吗	(213)
孕妇摔跤会引起胎儿脐带绕颈吗	(214)
前置胎盘母儿危险吗	(214)
胎盘早剥可以预防吗	(215)
为什么有些孕妇的胎儿长不大	(216)
胎儿长不大怎么办	(216)
巨大儿会造成难产吗	(217)
早产能预防吗	(217)
过期妊娠有什么危害	(218)

胎膜早破怎么办	(218)
脐带脱垂危险吗	(219)
胎儿窘迫是怎么回事	(220)
疤痕子宫妊娠要注意什么	(220)
如何预防子宫破裂	(221)
哪些孕妇在分娩时容易发生大出血	(222)
突然听不到胎心怎么办	(222)
胎死腹中有什么表现	(223)
什么情况下需作引产	(223)

孕期监护和监测

如何做好孕期自我监护	(225)
孕期腹痛会流产、早产吗	(226)
为何要测量孕妇的子宫底高度	(227)
胎位会经常改变吗	(228)
骨盆大小与身材有关吗	(228)
化验孕妇唾液可知胎儿安危吗	(229)
孕期检查为什么要测定血型	(230)
B超在产科检查中有什么作用	(230)
B超检查安全吗	(231)
B超能测定胎盘在子宫内的位置吗	(232)
B超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义	(232)
何时可听到胎心音	(233)
如何听取胎心音	(233)
什么是胎儿声振试验	(234)
测定脐动脉血流速度波形有什么意义	(235)
测定孕妇血中糖蛋白有何意义	(235)
测定孕妇血清泌乳素有何意义	(236)
测定孕妇尿液雌三醇有何意义	(237)

羊膜镜检查有什么作用	(237)
怎样知道胎儿是否成熟	(238)
什么是生物物理监护	(239)
胎儿电子监护有什么作用	(239)
为什么孕晚期不要多刺激乳房及乳头	(240)

迎接分娩

如何制作和清洗婴儿衣物	(241)
如何准备婴儿的房间和用品	(241)
临产前如何作阴道准备	(242)
妊娠期如何护理乳房	(243)
如何预测胎儿体重	(243)
临产前胎头还不入盆会难产吗	(244)
什么是压胎头试验	(245)
预产期一到就会生吗	(246)
分娩前应作什么准备	(246)
临产有何预兆	(247)
何时入院待产	(248)
大热天生孩子要注意什么	(248)
哪些孕妇必须提前入院待产	(249)
孕妇易地分娩要注意什么	(250)
能否预测分娩时间	(250)
分娩时间可以选择吗	(251)
哪些产妇必须到医院分娩	(252)
哪些产妇可以家庭接生	(252)
家庭接生要作哪些准备	(253)

分娩及难产防治

为什么不宜用拖拉机送产妇入院	(254)
分娩过程中为什么经常要作肛门检查	(254)