



孕前产后 百事无忧



YUNQIANCHANHOUBAISHIWUYOU

主 编◎陈楠王娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

孕前产后百事无忧

YUNQIAN CHANHOU BAISHI WUYOU

主编	陈楠	王娟		
编者	王一清	王建国	白莎	
	冯高敬	许国辉	金展	
	金路雨	贺桐生	李鸣	
	李国平	杨启轩	袁雅丽	



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

孕前产后百事无忧/陈楠,王娟主编. —北京:人民军医出版社,2004.9

ISBN 7-80157-927-5

I. 孕… II. ①陈…②王… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答②围产期-妇幼保健-问答③优生优育-问答 IV. ①R715.3-44②R169.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042738 号

策划编辑:靳纯桥 加工编辑:杨 扬 责任审读:李 晨
版式设计:赫英华 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:13.75 字数:315 千字

版次:2004 年 9 月第 1 版 印次:2004 年 9 月第 3 次印刷

印数:9001~13000

定价:30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

生儿育女是一生中的大事，从此您的身体和生活都将发生重大转变。本书从孕妇自身保健与优生优育的角度出发，并充分考虑到孕前、孕中、分娩、产后等各个阶段的生理、心理特点，以问答的形式详细介绍了广大育龄女性朋友所关心的有关生活、饮食、锻炼、疾病、就医、用药、生产、哺乳、育儿等问题。富有科学性、知识性和实用性。一册在手，百事无忧，适合广大育龄夫妇参阅。

责任编辑 靳纯桥





目 录

孕前早知道 /1

您认识自己的生殖器官吗? /3

您了解丈夫的生殖器官吗? /7

新婚夫妇须了解哪些性知识? /10

常用的避孕和节育方法有哪些? /11

如何掌握安全期避孕法? /13

上了节育环为什么还会怀孕? /13

应如何防止带环怀孕? /14

避孕失败了怎么办? /15

何时为怀孕的最佳时期? /16

如何推算自己的易孕期? /18

怎样测试基础体温? /19

提高受孕质量的方法有哪些? /21

怎样能尽快怀上小宝宝? /22

哪几种情况下不宜怀孕? /23

为什么说优生与丈夫也有关? /25

妻子怀孕前丈夫应注意哪些保健? /26

为什么准爸爸也要小心用药? /27

为什么怀孕前夫妇都必须戒烟? /27

为什么说喝酒后不宜同房? /28

- 夫妻在什么情况下应进行遗传咨询? /29
- 哪些疾病会遗传给胎儿? /29
- 如何预防遗传性疾病的发生? /30
- 如何生一个聪明健康的孩子? /32
- 孩子的身高与父母有关吗? /34
- 父母近视能遗传给子女吗? /35
- 您的孩子可能是什么血型? /36
- 宝宝的性别是怎样决定的? /37
- 可以人为地选择生男生女吗? /38
- 不育妇女该做哪些检查? /39
- 哪几种性生活方式可导致不孕? /40
- 精液外流会导致不孕吗? /42
- 什么样的性交姿势最不容易受孕? /42
- 什么是人工受精? 如何实施人工受精? /43
- 你现在为怀孕做好准备了吗? /44
- 孕前准妈妈需要补充哪些营养? /46
- 为什么说优生要先优脑? /47
- 为什么怀孕前忌过量食用辛辣、高糖食物? /48
- 怀孕前应禁忌的药物有哪些? /49
- 患哪些疾病不宜怀孕? /50
- 为什么怀孕前要进行口腔检查? /53
- 医生说我子宫小还能怀孕吗? /55
- 哮喘对怀孕有影响吗? /56
- 糖尿病女性可以怀孕吗? /57
- 糖尿病对怀孕有什么影响?
- 怀孕会不会加重糖尿病? /57
- 糖尿病妇女在怀孕期间应注意哪些问题? /58





患心脏病的妇女可以怀孕吗?	59
患肺结核的妇女可以怀孕吗?	61
患肾病的妇女可以怀孕吗?	62
患甲状腺功能亢进的妇女能怀孕吗?	63
甲状腺功能减退对怀孕有什么影响?	64
生殖道有炎症影响受孕吗?	64
感染对怀孕有何影响?	65
患乙型肝炎对胎儿有何影响?	66
夫妻血型不合能生育吗?	67
习惯性流产再怀孕怎么办?	68
人流后多久才可再怀孕?	69
哪些因素可引起宫外孕?	70

怀孕没烦恼 73

什么叫怀孕?有什么表现?	75
您知道宝宝的受孕过程吗?	76
怎样知道是否怀孕了?	77
准确诊断早孕的方法有哪些?	78
如何推算预产期?	80
准妈妈应记住的数字有哪些?	80
准妈妈怎样写妊娠日记?	82
怀孕早期常见的症状有哪些?如何处理?	83
如何正确对待早孕反应?	84
早孕厌油腻吃什么好?	85
怀孕期间如何进行自我监护?	86
怀孕早期有哪些禁忌?	87
什么情况下应怀疑有宫外孕可能?	89

- 孕期精神保健有哪些? /89
- 孕妇为什么要注意保持心理健康? /90
- 孕妇该如何保持心理健康呢? /91
- 孕妇的居室环境有哪些特殊要求? /92
- 孕妇不宜从事的工作有哪些? /93
- 准妈妈应注意哪些生活细节? /94
- 孕妇如何选择内衣? /95
- 孕妇如何选择外衣? /96
- 孕妇如何选择鞋子? /96
- 孕妇如何选择袜子? /97
- 孕妇睡姿有何讲究? /97
- 孕妇可以睡席梦思床吗? /98
- 孕妇为什么不要开灯睡觉? /99
- 孕妇为什么要慎用风油精? /99
- 孕妇夏季如何进行保健? /100
- 孕妇锻炼身体的好处有哪些? /100
- 孕期锻炼可能发生哪些危险? /101
- 孕期锻炼的方式有哪些? /102
- 孕期锻炼应该注意的事项有哪些? /103
- 孕妇可以旅游吗? /104
- 孕妇自己驾车会不会对胎儿不利? /104
- 孕妇是否需要用腹带? /105
- 孕妇尽量不要用哪些家电? /105
- 孕妇洗澡时有哪些讲究? /106
- 为什么说孕期常称体重能保健康? /107
- 孕妇的饮食原则是什么? /108
- 哪些食品可以促进胎儿大脑发育? /109





- 为什么说孕妇偏食会危害胎儿? /109
- 孕妇可以喝茶饮咖啡吗? /111
- 怀孕后多吃香蕉有什么好处? /111
- 孕妇多吃冷饮有什么危害? /111
- 孕妇喝蜂王浆好吗? /112
- 哪些食物孕妇应少吃? /112
- “酸儿辣女”的说法准确吗? /114
- 酸性食物可以止呕吗? /114
- 怀孕后喝水有哪些讲究? /115
- 为什么说妈妈饮食对宝宝的牙齿很重要? /116
- 孕妇该怎样吃蔬菜水果? /117
- 孕妇多吃水果好吗? /118
- 怀孕合并肥胖时饮食如何安排? /118
- 肥胖孕妇的饮食食谱有哪些? /119
- 哪些食物可使孕妇保持大便通畅? /122
- 哪些食物可使孕妇水肿减轻? /122
- 孕妇为什么不宜多吃菠菜? /123
- 什么是微量元素? 对胎儿有何影响? /123
- 孕妇缺碘有何危害? /124
- 孕妇如何补碘? /124
- 孕妇多服鱼肝油和钙片好吗? /125
- 孕妇为什么要补充叶酸? /125
- 孕妇如何补充叶酸? /126
- 孕期补锌为何重要? /126
- 孕妇缺钙对胎儿有什么影响? /127
- 孕妇如何补钙? /128
- 孕妇如何补铁? /128

- 孕妇贫血应如何进行饮食调节? /129
- 维生素对孕妇有哪些保健作用? /130
- 过量服用维生素会对胎儿健康有害吗? /132
- 孕妇多吃瘦肉有什么好处? /133
- 孕妇多吃鱼虾有什么益处? /133
- 孕妇能饮酸牛奶吗? /133
- 孕妇应选用哪些饮料? /134
- 怀孕早期对食谱有何要求? /135
- 怀孕中期对食谱有何要求? /136
- 妊娠晚期对食谱有何要求? /138
- 妊娠合并糖尿病如何进行中医
治疗与饮食调节? /138
- 孕期能做X线检查吗? /139
- 怀孕后接触X线有何不良后果? /140
- 孕妇何时应做B超检查? /141
- 孕期做B超检查对胎儿有害吗? /142
- 羊水检查有何作用? /142
- 孕期应做哪些化验检查? /144
- 高龄孕妇应特别注意哪些问题? /144
- 高龄孕妇必做的检查有哪些? /145
- 怀孕晚期应注意什么? /146
- 孕期如何做好哺乳准备? /146
- 产前如何护理乳房? /147
- 孕妇常见的皮肤变化有哪些? /147
- 孕妇出现皮肤瘙痒怎么办? /151
- 孕期怎样保养皮肤? /151
- 怀孕后哪些化妆品应禁用? /153





- 孕妇为什么不能饲养小动物? /154
- 为什么怀孕早期要少用手机? /155
- 什么时候是防止胎儿致畸的关键期? /155
- 孕妇吸烟对胎儿有何影响? /155
- 孕妇饮酒对胎儿有何影响? /156
- 怀孕期间可以有性生活吗? /157
- 怀孕期间性生活应注意什么? /158
- 为什么怀孕早期忌行性生活? /159
- 怀孕中期如何进行性生活? /160
- 为什么怀孕晚期也要禁忌性生活? /160
- 为什么说怀孕早期阴道出血不能盲目保胎? /161
- 孕妇怎样知道胎儿是否健康? /162
- 孕妇应怎样观测和计算胎动的次数呢? /164
- 为什么孕中期小腹会痛? /164
- 怀孕后下身痛还有哪些原因? /165
- 为什么有些妇女怀孕后仍有“月经”? /166
- 肥胖会影响怀孕吗? /166
- 孕妇体重与胎儿健康有关吗? /167
- 孕妇减肥会殃及胎儿吗? /167
- 为什么孕妇容易脚抽筋? /169
- 孕期腰背疼痛的原因是什么? 如何治疗? /169
- 孕期经常出现头晕原因是什么? /170
- 孕期常出现尿频或漏尿是怎么回事? /172
- 孕期消化不良怎么办? /172
- 孕妇为何易患牙龈炎? /172
- 孕期患高血压怎么办? /173
- 何谓先兆子痫? 如何预防子痫? /175

- 妊娠水肿是怎么回事? /176
- 羊水过少是怎么回事? /177
- 羊水过少有哪些危害? /178
- 羊水过多是怎么回事? /178
- 高危妊娠是怎么回事? /180
- 胎盘早剥是怎么回事? /180
- 过期妊娠是怎么回事? /182
- 异位妊娠是怎么回事? /182
- 前置胎盘是怎么回事? /183
- 什么是母婴血型不合与胎儿溶血? /184
- ABO 血型不合对胎儿有什么影响? /184
- O 型血孕妇应注意什么? /185
- 孕期如何防治肝病? /186
- 孕妇患肝炎会传染给胎儿吗? /187
- 孕期患滴虫性阴道炎怎么办? /187
- 孕期患淋病对胎儿有影响吗? /188
- 孕期患尖锐湿疣对胎儿有什么危害? /189
- 孕期患梅毒对胎儿有什么危害? /190
- 孕期白带增多是病吗? 是否需要治疗? /190
- 妊娠合并单纯疱疹病毒感染怎么办? /191
- 妊娠合并子宫肌瘤有何危害? /193
- 孕妇感冒了怎么办? /194
- 孕妇感冒不用药行吗? /195
- 孕妇贫血对胎儿发育有何影响? /196
- 孕妇便秘怎么办? /197
- 孕妇患痔疮怎么办? /198
- 孕妇患静脉曲张怎么办? /199





- 孕妇如何防止尿路感染? /200
- 早产是怎么回事? 如何预防? /201
- 流产与早产有什么区别? /202
- 黄体酮和维生素E能保胎吗? /202
- 自然流产与人工流产有什么不同? /203
- 自然流产者为何不必保胎? /203
- 人工流产的危害有多大? /204
- 何时最适宜做人工流产? /205
- 人流之后应采取哪些保护措施? /206
- 药物流产有哪些禁忌? /206
- 孕期能否用药? /207
- 怀孕4~9个月如何用药? /208
- 准妈妈在家还应准备哪些药物? /209
- 孕妇禁忌用的药物有哪些? /210
- 孕期用错药怎么办? /214
- 孕妇不宜使用的中成药有哪些? /216
- 孕妇该不该打预防针? /217
- 口服避孕药对胎儿有影响吗? /218
- 孕妇如何使用抗生素? /219
- 容易引起胎儿畸形的药物有哪些? /220
- 孕妇能用益母草吗? /221
- 滥用保胎药有何危害? /222
- 胎儿在子宫里的发育过程如何? /222
- 腹中的宝宝都在干什么? /223
- 胎儿脑细胞发育的关键阶段在什么时候? /224
- 为什么有人会生双胞胎? /225
- 怀多胞胎的征兆是什么? /226

- 怀了双胞胎应注意什么? /226
- 什么叫胎动? /228
- 胎动有什么规律? /228
- 如何听胎心音? 正常胎心音每分钟多少次? /229
- 孕妇如何判断胎儿的生长情况? /230
- 如何发现与治疗胎儿宫内发育迟缓? /230
- 什么是胎儿宫内窘迫? /231
- 大胖小子是否越大越好? /232
- 肚子里的胎儿有感觉吗? /233
- 胎教为什么重要? /234
- 实施胎教为何忌心切? /235
- 如何给胎儿进行抚摸胎教? /235
- 父母如何与胎儿对话? /236
- 如何给胎儿进行音乐胎教? /237
- 为什么说准爸爸胎教效果好? /238

生产也无忧 /239

- 什么是产前检查? /241
- 什么时候做产前保健检查最好? /242
- 产前能做妇科检查吗? /243
- 什么叫产前诊断? 有什么重要意义? /244
- 什么人需要做产前诊断? /244
- 产前诊断有哪些手段? /247
- 怎样预防早产? /248
- 临产的征兆有哪些? /248
- 胎膜早破是怎么回事? /249
- 正常情况下应何时去医院待产? /250





- 出现哪些情况要立刻去医院? 251
- 孕妇临产前还能活动吗? /252
- 孕妇突然分娩的处理办法有哪些? /253
- 产妇为什么要保持好心情? /253
- 您知道分娩的过程吗? 251
- 待产过程中还要注意些什么? /255
- 选择剖宫产好还是自然分娩好? /256
- 肥胖孕妇会发生难产吗? /257
- 肥胖孕妇如何选择合适的分娩方式? /258
- 高龄初产妇必须“剖宫”吗? /259
- 判断是否难产的要素是什么? /259
- 如何避免难产? /260
- 胎位异常包括哪些? /261
- 什么是外倒转术? /262
- 什么是分娩机转? /262
- 什么是面先露? /263
- 什么是持续性枕横位、枕后位? /264
- 横位有什么危险? /265
- 臀位多发生在哪些情况? 如何处理? /265
- 分娩大概需要多长时间? /266
- 分娩时应怎样配合助产师? /267
- 为什么不能随便注射催产素? /268
- 产钳助产对婴儿有什么影响? /268
- 什么是胎头吸引术? /269
- 分娩时为何要做会阴侧切? /269

产后易恢复 /271

什么叫产褥期？正常产褥期生殖系统有

哪些变化？ /273

坐月子期间每天应摄入多少热量？ /274

坐月子期间如何进行科学配餐？ /274

产妇在月子里的常用食品有哪些？ /276

产后饮食有哪些禁忌？ /278

秋季坐月子如何饮食？ /281

产后补养膳食有哪些？ /282

产后补养中医药膳有哪些？ /291

哺乳可治产后出血吗？ /292

哺乳会不会影响产妇体形美？ /293

什么情况下不宜母乳喂养？ /294

怎样使母亲保持充沛的乳汁？ /295

产后何时开始催乳好？ /296

如何通过食物催乳？ /298

产妇感冒了还可以喂奶吗？ /299

产后退奶的方法有哪些？ /299

产后奶胀奶痛怎么办？ /300

产后为什么会发生漏奶？ /301

乳头破裂后还能喂奶吗？ /301

乳头有化脓后还能喂奶吗？ /302

乳房有奶块该怎么办？ /302

哺乳期母亲能否服药？ /302

哺乳期母亲应忌用哪些药物？ /304

哺乳期母亲是否需要避孕？ /306





- 产后乳房护理须注意什么? /307
- 特殊乳房如何哺乳? /308
- 初产妇如何预防乳腺炎? /309
- 为什么不要用香皂洗乳房? /310
- 乳头皲裂如何治疗? /310
- 乳母为什么不能吸烟和饮酒? /311
- 产褥期都应注意哪些问题? /312
- 什么是产褥感染? /315
- 如何预防产褥感染? /316
- 产后可以读书看报吗? /316
- 产妇能刷牙吗? /317
- 产妇能洗澡吗? /317
- 产妇如何平安度夏? /318
- 如何预防产褥中暑? /319
- 肥胖产妇坐月子应该注意什么? /320
- 如何预防产后手足关节痛? /320
- 产后会阴部如何自我护理? /321
- 会阴切开术后如何护理? /322
- 产后外阴干燥怎么办? /323
- 剖宫产后瘢痕如何护理? /324
- 为什么产后多汗须防风? /325
- 产褥期为何易出现腹胀与便秘? /326
- 产后便秘怎么办? /326
- 怎样预防产后肛裂? /327
- 产后排不出尿怎么办? /328
- 产后为什么会发生腹痛? /329
- 产后贫血如何调理? /329