

贴心★优生优育的BABY全程健康指南

健康怀孕 500问

完美实用、科学同步，送给爱人的最好礼物

孙丽丽 主编

一本权威专家给所有孕妈妈的完美孕育指南

从孕前准备到新生儿养育，
你一定要知道的事。

不一样的孕育，不一样的未来！
让您的孕育更科学，让您的孩子更健康！



黑龙江科学技术出版社

健康怀孕 500问

孙丽丽 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕500问 / 孙丽丽主编. -- 哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5388-7192-0

I. ①健… II. ①孙… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第084234号

健康怀孕500问

JIANKANG HUAIYUN WUBAIWEN

作 者 孙丽丽
责任编辑 李欣育 侯文妍
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 21
字 数 250千字
版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7192-0/R · 2002
定 价 36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言 Preface

怀胎的十月是女人一生中最幸福的时光。生命孕育的喜悦、家人无微不至的关怀，怎能让准妈妈们不备感幸福呢？

怀孕生子是上天赐与女人的神圣使命。每一个女人都期盼、渴望拥有这样的幸福时光。对孕妈咪来说，怀孕不亚于一次奇遇，它将让我们终生难忘。对于面临创造生命的准妈咪来说，这种意义非比寻常——您因为将一个新的生命带到这个世界上而变得格外不平凡。

当您得知自己体内正在孕育一个小生命时，内心的那种激动与自豪感便油然而生。您和您的小宝宝将共同体验这个世界上最幸福而又最特别的相处方式。每一天，您的小宝宝都会陪您一起走路，一起上下班，甚至感受着您身体和情绪的每一点变化，再没有谁能像你们这样亲密了。

同时，孩子又是甜蜜的负担，很多有了孩子的爸爸妈妈都会有这样的感慨。的确，从准备孕育新生命的那一天开始，作为准爸爸准妈妈的乐趣和担忧便相伴而生。如何生一个健康的小宝宝，是每一个期待成为父母的年轻夫妇心头一直萦绕的问题。在这美丽而又动人的40周里，怎样轻松、平安、顺利地走过这段特殊的“幸孕”历程，是每个将为人母者迫切想知道的。

《健康怀孕500问》内容详尽，条理清晰，以问答的形式，就准爸妈对孕前准备、孕期营养、孕期生活保健与产前检查、孕期常见问题与疾病防治、分

晚期与产褥期保健和新生儿养育等方方面面的困惑做出解答。本书较多侧重妊娠前后各种异常情况的知识讲解，指导孕产妇健康顺利地度过孕产期。其内容包括孕早篇、孕前篇、孕中篇、孕晚篇、胎教篇和分娩篇等六个方面，每个篇章的问题都从不同的角度出发，力图做到全面、权威。

成为一个母亲，是每个女人的愿望；生一个健康宝宝，是每个准妈妈的期望；产后尽早恢复健康，是每个新妈妈的渴望。如果您希望给自己的宝宝一个美好的生命之初，让他拥有健康快乐的未来，那么就从现在作好充分的准备吧！相信这本书能帮助准爸妈孕育出一个更聪明、更健康的宝宝！

孕 前 篇:

做好孕前准备，怀上最棒的一胎 / 001

- 孕妈咪孕前要检查哪些项目 002
- 前列腺病会导致不孕不育吗 003
- 红斑狼疮会影响到怀孕吗 003
- 不利于生育的遗传病有哪些 004
- 不宜在蜜月旅游中受孕的理由是什么 005
- 决定胎儿智力水平的因素有哪些 005
- 遗传代谢病会有什么影响 006
- 胎儿的发育受环境污染的影响吗 006
- 孕前男性防腮腺炎的必要性在哪里 007
- 停用避孕药后为什么不宜急于受孕 007
- 需要注意些什么才能做到优生 008
- 优生选择性高潮时有根据吗 008
- 在优生中，丈夫需要负哪些责任 009
- 男子的最佳生育年龄是多少岁 009
- 女性的最佳生育年龄是几岁 010
- 哪个季节最适宜怀孕 010
- 人工流产后过，多久后再怀孕才利于优生 011
- 为什么说男子慎洗桑拿浴有助于优生 011
- 疲劳会影响优生吗 012
- 优生的注意事项有哪些 012

饮酒过量会影响优生吗	013
未婚妈妈的危害有哪些	014
什么时候性交最容易受孕	015
女性性感异常更容易怀孕吗	015
怎样做好婚前的心理准备	016
孕前加强经期卫生的好处有哪些	017
孕前需要改掉的不良习惯有哪些	017
有助于受孕的食物有哪些	018
备孕期间能吃垃圾食品吗	018
妇女摄入不足会影响生育能力吗	019
孕前服维生素B的好处有哪些	020
维生素E对生育的帮助有哪些	020
维生素C对精子的保护作用有哪些	021
孕前如何进行春季养生	021
孕前如何进行夏季养生	022
孕前如何进行秋季养生	023
孕前如何进行冬季养生	023
要当妈妈孕前能多吃肉吗	024
吃素食会影响女性受孕能力吗	025
孕前准爸爸多吃蔬菜水果有好处吗	025
孕前营养应当从何时开始加强	026
孕前宜饮矿泉水吗	026
孕前多喝水有科学根据吗	027
夏季孕前应喝什么保健饮料	028
孕前能吃甜食吗	029
孕前为什么不宜食用棉籽油	029
孕前为什么要注意食品安全问题	030
准妈妈孕前能吃哪些零食	031
孕前有必要养肾吗	031
运动健肾是怎么一回事	032
如何在冬季保养肾脏	033
冬季有哪些方法可以锻炼保肾	033
冬季如何选择补肾药物	034

饮食养肾的注意事项有哪些	035
孕前性生活习惯需要注意什么	035
孕前准爸妈用药要注意什么	036
夫妻双方孕前要考虑哪些问题	037
与宠物相伴需要注意些什么	037
孕前需要选择居住环境吗	038
孕前不宜住新房吗	039
孕前使用空调为什么需要通风	039
孕前如何防止电脑的危害	040
孕前为什么要注意卫生	041
家庭中的无形杀手如何预防	041
孕前如何选择运动项目	042
孕前运动需要注意些什么	043
孕前准妈妈能穿丁字裤吗	043
染发、烫发和化妆对怀孕有影响吗	044
准妈妈孕前如何防治便秘	045
孕前准爸爸如何培养质量好的精子	045
女性是如何排卵的	046
男人一次射精多少才算正常	046
怀孕是怎么回事	047
如何计算排卵日期	047
为什么有些家庭只生女孩	048
成功怀孕有什么秘诀吗	048
生男生女的决定因素是什么	049
准爸爸可以用热水洗澡吗	050
在什么状态下容易怀男孩	050
准爸爸要怎样对待怀孕的妻子才有益	052

早 孕 篇:

幸福妈咪孕早期慢字是关键 / 053

受孕的基本条件有哪些	054
确定自己是否怀孕的方法有哪些	054

孕妇发胖、懒动、体重增加的原因是什么	055
妊娠时自身生殖系统会发生什么变化	056
妊娠时心血管系统有哪些变化	057
妊娠时的变化还有哪些	057
妊娠时,自身新陈代谢会发生变化吗	058
妊娠初期有哪些生理特点	059
妊娠两个月时胎儿的发育情况怎样	059
妊娠三月时胎儿的发育情况怎样	060
妊娠一月时母体的变化有哪些	061
妊娠二月时母体的变化有哪些	061
妊娠三月时母体的变化有哪些	062
孕期避免与狗接触的原因有哪些	062
哪些孕妇需要做产前染色体检查	063
写妊娠日记的必要性在哪里	064
孕妇不宜久居厨房有科学依据吗	065
什么原因会造成胎儿畸形	065
孕妇需要预防电磁辐射吗	066
照了X线后,需要采取什么保健措施	067
孕早期如何进行心理保健	067
肥胖孕妇的保健措施有哪些	068
如何预防VDT对妊娠妇女的影响	069
为什么孕妇需要调离半导体生产线	069
孕妇婴儿居室忌放花草的理由有哪些	070
农村妇女怀孕需要特别注意哪些问题	071
为什么孕妇需要避免噪声的侵扰	071
初孕者做人工流产,为什么易出现子宫穿孔	072
初孕者做人工流产手术,会不会影响今后的生育	073
准爸爸有哪些妊娠心理反应	073
丈夫究竟应该怎样关心妻子才好呢	074
孕妇为什么不宜穿高跟鞋	074
孕妇为什么不宜迷恋麻将	075
孕妇如何做到劳逸结合	076
孕妇变丑时宜采取哪些措施	076

孕妇宜佩戴胸罩吗	077
孕妈妈发热对胎儿有影响吗	077
孕妇不宜坐浴的理由有哪些	078
孕妇洗浴时,为什么温度不宜过高	078
妊娠时体重的增加情况怎样	079
过度进补对孕妇有没有危害	079
用药对胎儿的影响有哪些	080
哪些药物容易致胎儿畸形	081
孕早期如何选择饮食	081
孕妇饮食多样化有好处吗	082
吃哪些食物对保胎有帮助	082
为什么孕早期应该避免多吃水果罐头	083
为什么孕妇不宜乱吃酸性食物	084
采取哪些饮食方法可使胎儿聪明	084
多吃酒心糖对孕妇有好处吗	085
怀孕补叶酸有没有好处	086
多吃植物油对孕期的帮助有哪些	086
多吃冷饮对孕妇有危害吗	087
准妈妈在孕早期是不是要多吃	087
妊娠一个月宜常食哪些佳肴	088
预防病毒感染,孕妈妈要怎么做	089
孕妈妈喝水需要注意什么	090
孕妈妈有哪些解“秘”美食	090
造成孕妈妈贫血的原因有哪些	091
准妈妈在孕早期如何预防贫血	092
准妈妈在孕早期可以用哪些疫苗来保护胎儿	092
准妈妈在孕早期什么情况下要做检查	093
孕早期检查主要是哪些方面	094
孕早期应适当减少性生活	094
孕早期准妈妈要怎样预防胎儿铅中毒	095
哪些行为会导致孕妈妈营养不良	096
孕期要怎样才能预防宝宝唇腭裂	097
准妈妈做运动有哪些好处	097

准妈妈在孕早期适合做哪些运动·····	098
准妈妈在孕早期要如何缓解早孕反应呢·····	099
孕早期孕吐得严重生出来的孩子会肥胖吗·····	099
孕早期准妈妈会有哪些不适的症状呢·····	100
准妈妈在孕早期要补些什么呢·····	101
准妈妈在孕早期要注意哪些事·····	102
准妈妈在孕期吃海鲜有什么讲究·····	103
按摩可以防治孕妇感冒发热吗·····	104
准妈妈孕早期的古怪口味有什么危害·····	105
孕早期贫血怎么办·····	105

孕 中 篇：

孕妈咪营养补充调整最佳期 / 107

怀孕四个月时胎儿的发育情况怎样·····	108
保护乳房宜从何时开始·····	108
怀孕5个月时胎儿的生长发育情况怎样·····	108
怀孕六个月时胎儿的生长发育情况怎样·····	109
怀孕七个月时胎儿的生长发育情况怎样·····	109
怀孕四个月时母体有哪些变化·····	110
怀孕五个月时母体有哪些变化·····	110
怀孕六个月时母体有哪些变化·····	111
怀孕七个月时母体有哪些变化·····	111
孕妇为什么要少接触铅·····	112
准爸爸怎样学会听胎心·····	113
孕妇可以穿时装吗·····	113
孕妇哪种睡姿对胎儿的发育有好处·····	114
哪些因素影响胎儿的生长发育·····	114
孕妇走出小圈子有什么好处呢·····	115
孕中期准妈妈要怎样保护胎儿的牙胚·····	116
孕中期性生活可以用避孕套吗·····	116
孕中期五个月运动保健应注意什么·····	117
孕中期五个月日常保健宜掌握哪些要点·····	118

孕中期日常保健要注意哪些方面	118
准妈妈在孕期间可以接种疫苗吗	119
孕妇为什么不能乱吃中草药	120
孕中期有哪些营养保健法	120
孕中期有哪些健康食谱呢	121
孕妈妈不忌烟酒对胎儿有什么影响	121
准妈妈孕中期“吃粗”有什么好处	122
孕妇优生可以节食吗	123
孕期吃哪些营养物质是最有好处的	123
准妈妈孕中期为什么要多补碘	124
胎儿不宜缺铜的原因是什么	124
孕妇应如何适量摄入锰呢	125
准妈妈在孕期要必备哪些药呢	126
孕妇在盛夏吃哪些食物最好	126
准妈妈孕期为什么有可能出现糖尿病	127
孕妇过多服用鱼肝油会有哪些害处	128
孕妇为什么不宜食田鸡	128
准妈妈孕中期乳房要如何护理才健康	129
孕妈妈赶走妊娠纹有哪些妙招	129
准妈妈在怀孕期间不宜多吃的水果有哪些	130
孕中期怎样才能做个漂亮的孕妈妈	131
孕妈妈为什么要注重生活情趣	131
准妈妈孕中期产检时间怎么安排	132
胎动在哪些时间段比较频繁	133
在怀孕期间胎儿有哪些小秘密呢	133
异常胎动有哪些原因及表现	135
准妈妈孕中期有哪些变化	136
散步对孕妈妈有哪些好处	136
孕妈妈在散步的时候要注意哪些问题	137
准妈妈在散步前要做些什么	137
孕妈妈为什么要亲近大自然	138
孕妈妈如何才能走近大自然	139
吃哪些食物有利于胎儿大脑发育	139

高龄孕妈妈有哪些好处	140
孕中期准妈妈要怎么吃才更健康	141
为什么要与胎儿聊天	141
准爸爸要怎么样与胎儿讲话	142
准爸爸为什么要多与胎儿讲话	143
准妈妈在孕期不能吃哪些零食	143
哪些环境会影响胎儿大脑发育	144
准爸爸如何当好胎宝宝教育的配角	145
孕妈妈多吃玉米有什么好处	146
哪些鱼孕妈妈应该少吃或不吃	146
准妈妈在怀孕期间游泳要做好哪些准备	147
孕妈妈如何才能正确护理皮肤	147
孕妈妈的皮肤要怎样才能保持青春	148
糖尿病妈妈想生出健康宝宝要怎么做	149
孕妈妈在孕中期饮食要注意哪些问题	150
胎儿为什么会有大小之分	150
怀孕期间胎宝宝的视觉是如何发育的	151
孕妈妈知道胎儿有哪些感觉吗	152
孕中期胎儿对声音具有分辨能力吗	152
四维彩超对胎儿有影响吗	153
为什么会发生胎盘功能不全的现象	153
孕妈妈要怎么睡才有利于胎儿的健康	154
准妈妈知道胎儿在肚子中会做哪些游戏吗	155
孕妈妈如何放松心情	156
孕妈妈在孕中期如何保持形体之美	157
孕中期准妈妈如何才能使性生活合理化	158
为什么说孕中期是调整营养状况的最佳时期	158
孕中期如何饮食才能更健康	159
准妈妈坐骨神经痛应如何缓解	160

孕晚篇:

幸福孕妈咪有效保健重在细节 / 161

- 孕晚期应如何保健 162
- 怀孕八个月了胎儿长得怎么样了 162
- 怀孕第九个月胎儿发育的情况如何 163
- 怀孕第十个月胎儿发育的情况如何 163
- 临产时胎儿的生长发育情况怎样 164
- 孕晚期母体有哪些生理变化呢 165
- 孕晚期可以仰卧吗 165
- 孕晚期行动时应注意什么 166
- 孕晚期如何饮食才更健康 167
- 准妈妈在孕晚期如何预防早产 167
- 孕晚期需不需要避免性生活 168
- 孕晚期准妈妈怎样饮食才健康 168
- 孕晚期准妈妈要预防哪些疾病呢 169
- 孕晚期准妈妈胃灼痛怎么办 170
- 孕晚期准妈妈要怎样预防产后心脏病 170
- 孕晚期准妈妈为什么会难以入睡 171
- 孕晚期怎样才能睡个安稳觉 172
- 准妈妈在孕晚期要怎样预防体重增长过多 172
- 在孕晚期什么会引起羊水过多 173
- 孕晚期羊水过多有哪些症状 174
- 孕晚期准妈妈要如何安抚胎儿 174
- 孕晚期造成下肢水肿的原因有哪些 175
- 准妈妈孕晚期要注意哪些动作 175
- 孕晚期准妈妈可以左侧卧着睡吗 176
- 孕妈妈不能忽视的水肿现象有哪些 177
- 孕晚期水肿要吃哪些食物 177
- 是不是只要是孕妇都要用托腹带 178
- 为什么会有妊娠中线 179
- 孕晚期如何进行自我监测 179

准妈妈在产前要特别注意哪些事项	180
准妈妈在孕晚期避免中暑要怎么做	181
准爸爸哪些行为会伤害到胎儿	182
孕妈妈怎样做才能促使胎儿及早入盆	183
怀孕九个月准妈妈如何保健	184
准妈妈在夏天如何防红眼病	184
孕妈妈会长黄褐斑的原因有哪些	185
要除去可恶的黄褐斑孕妈妈要吃些什么呢	185
哪些面膜可以预防黄褐斑	186
羊水早破会引发哪些情况	187
准妈妈如何才能预防羊水早破	188
孕晚期还会导致流产吗	188
孕晚期流产会有哪些征兆	189
为什么会引起自然流产	190
孕晚期见红宝宝会不会马上降生	190
胎宝宝最怕哪些生活细节	191
孕晚期准妈妈可以吃柚子吗	192
孕晚期可以吃荸荠吗	193
准妈妈要如何满足孕晚期的营养需求呢	193
满足孕晚期的营养需求有哪些好处呢	194
孕晚期准妈妈不能喝哪些饮品	195
孕晚期补充营养时准妈妈要注意哪些事项	195
孕晚期准妈妈在睡前不能吃哪些食物	196
孕妈妈睡前喝牛奶有什么好处	197
孕妈妈为什么要吃坚果	197
准妈妈在孕晚期吃哪些坚果有好处	198
孕晚期黄瓜怎样吃才健康	199
准妈妈怎样喝蜂蜜才更健康	199
孕妈妈如果害怕早产要检查哪些事项	200
诱发早产有哪些因素	201
孕晚期准妈妈怎样食用土豆才更安全	201
孕晚期脐带绕颈有哪些危害	202
孕晚期准妈妈饭后不能做哪些事	202

- 哪些方法可以帮助准妈妈调理心情 203
- 孕晚期准妈妈要如何解决腿抽筋的问题 203
- 怎样才能推算预产期 204
- 孕晚期口腔保健用品要如何选择 205
- 孕晚期准妈妈吃什么才可以预防痔疮 206
- 孕晚期准妈妈如何才能正确地选择胸罩 206
- 孕妈妈在无聊之际可以做哪些乐事 207
- 孕妈妈耻骨痛有哪些征兆 208
- 孕妈妈的子宫会有哪些不为人知的问题 208
- 孕妈妈的四大子宫问题会影响分娩吗 209
- 孕晚期准妈妈怎样练习助产呼吸呢 210
- 胎位不正有哪些种类呢 211
- 孕妈妈如何才能生出健康宝宝 211

胎教篇:

聪明孕妈咪该做和不该做的那些事 / 213

- 什么是胎教 214
- 怎样正确地进行胎教 214
- 如何在孕期训练胎儿 215
- 进行音乐胎教有必要 216
- 如何进行音乐胎教 216
- 如何进行对话胎教 217
- 如何进行光照胎教 217
- 如何进行情绪胎教 218
- 如何进行环境胎教 218
- 如何进行按摩胎教 219
- 如何进行语言胎教 219
- 如何进行心理胎教 220
- 如何进行营养胎教 221
- 如何进行艺术胎教 221
- 绘画胎教对胎儿的成长有帮助吗 222
- 如何进行意想胎教 222

做胎教准妈妈能干活吗	223
触摸胎教对宝宝好吗	224
抚摸胎儿对宝宝有积极作用吗	224
音乐胎教与胎儿智力有关吗	225
胎儿会在孕妈妈的肚子里学习吗	225
孕妈妈阅读书籍有好处吗	226
胎儿的大脑是如何发育的	227
准妈妈该如何安排胎教计划	227
进行胎教的好处有哪些	228
进行胎教需要注意些什么	229
“斯赛迪克”胎教是怎么一回事	229
如何用呼吸法提高胎教效率	230
如何让宝宝学会听、看、闻	230
胎教有科学依据吗	231
胎教的最佳时间是什么时候	232
如何安排胎教的时间	232
什么时候开始音乐胎教最好	233
胎儿的感官怎样发育的	233
胎教对孩子性格有哪些影响	234
胎教音乐的种类有哪些	235
准妈妈需要了解哪些胎教秘密	235
胎教前需要准备什么	236
决定宝宝性格因素有哪些	237
阅读胎教什么时候实施最合宜	237
阅读胎教如何选择书籍	238
阅读胎教如何进行练习	238
准妈妈如何在孕期避免情绪化	239
胎教的前提因素是什么	240
光照胎教有哪些步骤	240
艺术熏陶有利胎儿大脑发育吗	241
情绪胎教的方法有哪些	242
情绪胎教包括哪些方面	242
不同孕期的胎儿如何进行胎教	243