

亲亲宝贝系列

怀孕 知识 1000问

秦瑞利 编著

- 最佳的受孕季节是何时
- 胎儿每个月发育情况是什么样的
- 如何调节准妈妈的消极情绪
- 准妈妈补充营养应注意哪些问题
- 怎样对胎儿进行科学的胎教
- 准爸爸对胎教的积极作用有哪些

 中国纺织出版社



亲亲宝贝系列

怀孕 知识 1000问

秦瑞利 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书采用问答的形式按照十月怀胎的时间顺序,向育龄父母介绍了孕前、孕中及分娩时需要了解的知识和需要做的准备。内容包括:年轻父母孕前优生的准备工作,孕妇的日常生活保健、营养保健、妊娠过程中异常情况的应对,分娩时的准备工作及注意事项等。全书紧紧围绕父母们迫切希望了解的问题展开,内容细致明了、全面实用,是指导育龄父母优孕、优生的极佳读本。

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识1000问/秦瑞利编著. —北京:中国纺织出版社,
2009.2

(亲亲宝贝系列)

ISBN 978-7-5064-5389-9

I. 怀… II. 秦… III. 孕妇-妇幼保健-问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第193272号

责任编辑:舒文慧 李美华 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http: //www. c- textilep. com

E-mail: faxing @ c- textilep. com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 23

字数: 250千字 定价: 32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

目录

CONTENTS

第一篇 孕前美好的憧憬



♥ 孕前知识储备	002
1. 怎样才能成功受孕?	002
2. 女性排卵是怎么回事?	002
3. 怎样测算女性的排卵期?	003
4. 什么是基础体温?	003
5. 怎样正确测量基础体温?	003
6. 什么是宫颈黏液观察法?	004
7. 怎样观察宫颈黏液的变化?	005
8. 没有月经的女性能生孩子吗?	005
9. 为什么有的女性会生多胞胎?	005
10. 生多胞胎能遗传吗?	006
11. 什么是双子宫妊娠?	006
12. 双子宫对孕产有影响吗?	007
13. 疤痕子宫者孕产需要注意什么?	007
14. 胎儿的性别是由什么决定的?	007
15. 父母的血型与子女的血型有何关系?	008
16. 如何避免畸形儿?	008
17. 怎样消除对怀孕和分娩的恐惧心理?	009
18. 女性的最佳生育年龄是何时?	009
19. 男性的最佳生育年龄是何时?	010
20. 最佳的受孕季节是何时?	010
21. 决定怀孕后有必要先体检吗?	010
22. 为何孕前要进行生殖系统检查?	010

目录

CONTENTS

23. 为何孕前要进行风疹、弓形虫、巨细胞病毒 3 项检查?	011
24. 为何孕前要进行肝功能检查?	011
25. 为何孕前要进行尿常规检查?	011
26. 为何孕前要进行妇科内分泌检查?	011
27. 为何孕前要进行 ABO 溶血检查?	011
28. 为何孕前要进行染色体异常检查?	011
29. 为何孕前要进行口腔检查?	011
30. 孩子的智力与遗传有关吗?	012
31. 造成孩子智力低下的非遗传因素有哪些?	013
32. 头胎不如二胎聪明吗?	013
33. 哪些遗传病人不宜生育?	013
34. 对生育有影响的染色体显性遗传病有哪些?	014
35. 什么情况下需要进行遗传检查?	014
36. 母亲是“鸡胸”孩子会遗传吗?	015
37. 母亲患癌症会传给胎儿吗?	015
38. “少年白”会遗传吗?	016
39. 色盲传男不传女吗?	016
40. 什么是母子血型不合?	016
41. 母子血型不合会造成什么后果?	017
42. 患肺结核的女性可以怀孕吗?	017
43. 患心脏病的女性可以怀孕吗?	018
44. 患肾炎的女性可以怀孕吗?	018
45. 患肝炎的女性可以怀孕吗?	019
46. 患糖尿病的女性可以怀孕吗?	019
47. 甲状腺功能亢进的女性可以怀孕吗?	019
48. 患哮喘病的女性可以怀孕吗?	020

49. 患癫痫病的女性可以怀孕吗?	020
50. 患精神病的女性可以怀孕吗?	020
51. 患淋病的女性可以怀孕吗?	021
52. 患尖锐湿疣的女性可以怀孕吗?	021
53. 患附件炎的女性可以怀孕吗?	021
54. 患乳腺癌的女性可以怀孕吗?	022
55. 男性乙肝表面抗原和抗体均为阳性可以生育吗?	022
56. 男性在优生中应负哪些责任?	022
57. 为何准备生育的男性应预防腮腺炎?	023
58. 为何早产及流产后不宜立即再孕?	023
59. 哪些磺胺类药物可致不孕?	023
60. 哪些抗生素可致不孕?	024
61. 氟咪呱对生育有何影响?	024
62. 哪些激素类药物可致不孕?	024
63. 哪些镇静类药物可致不孕?	024
64. 哪些抗高血压药可致不孕?	024
65. 哪些麻醉、镇痛药可致不孕?	025
66. 孕前服药会对胎儿造成不良影响吗?	025
67. 为什么孕前应慎服中药?	025
68. 为什么女性孕前应慎服减肥药?	025
69. 孕前服用药物有哪些注意事项?	026
70. 输卵管炎症会造成女性不孕吗?	026
71. 什么是输精管道梗阻?	026
72. 怎样确认和治疗输精管道梗阻性不育?	027
73. 精神因素与不孕症有关吗?	027
74. 不孕症可采用哪些先进的生殖技术?	028
75. 人工受孕的方法有哪些?	028
76. 人工受孕的成功概率有多大?	029
77. 什么是试管婴儿?	029

目录

CONTENTS

78. 哪些情况适合做试管婴儿?	029
79. 什么是人工授精?	030
80. 哪些情况适宜做人工授精?	030

♥ 孕前生活准备 031

1. 性生活的质量对优生有何影响?	031
2. 哪些性生活问题会影响成功受孕?	031
3. 月经期卫生与受孕有何关系?	032
4. 女性过胖对孕产有什么影响?	033
5. 为什么婚后不宜立即受孕?	033
6. 为什么不宜在蜜月旅行中受孕?	033
7. 为什么春节期间不宜受孕?	034
8. 疲劳会影响优生吗?	034
9. 男性饮酒对优生有何影响?	034
10. 为何酒后不宜立即受孕?	034
11. 女性戒酒多长时间可以怀孕?	035
12. 男性戒酒多长时间可以生育?	035
13. 为何吸烟不利于受孕?	035
14. 女性戒烟多长时间可以怀孕?	035
15. 为何妻子怀孕丈夫也要戒烟?	036
16. 汽车废气对男性生育有何影响?	036
17. 为何准备生育的男性应慎洗桑拿浴?	036
18. 为何准备生育的男性不宜穿紧身牛仔裤?	037
19. 为什么久骑赛车会影响男性生育?	037
20. 为何孕前和怀孕期间不宜住新居?	037
21. 使用工具避孕的女性何时可以怀孕?	037

22. 使用杀精剂避孕的女性何时可以怀孕?	037
23. 使用短效口服避孕药的女性何时可以怀孕?	038
24. 使用宫内节育器的女性何时可以怀孕?	038
25. 使用皮下埋植剂避孕的女性何时可以怀孕?	038
26. 为什么说女性孕前补充营养对胎儿的早期发育十分重要?	039
27. 女性孕前为何要补充蛋白质?	039
28. 女性孕前必须补钙吗?	040
29. 女性孕前为何要补铁?	040
30. 女性孕前为何要补锌?	041
31. 什么是叶酸?	041
32. 女性孕前为何要补充叶酸?	041
33. 应该怎样补充叶酸?	041
34. 女性孕前为何要补充维生素?	042
35. 孕前饮食有哪些禁忌?	042
36. 女性孕前为何忌食棉子油?	042
37. 肥胖的女性孕前为何要限制胆固醇的摄入?	043
38. 男性缺乏维生素 A 对生育有何影响?	043
39. 男性缺锌对生育有何影响?	043
40. 男性缺锰对生育有何影响?	043
41. 男性缺铜对生育有何影响?	044
42. 男性缺硒对生育有何影响?	044
43. 哪些食物有助于增加精子数量、提高精子质量?	044
44. 孕前是否应该注射风疹疫苗?	044
45. 孕前是否应该注射乙肝疫苗?	045
46. 孕前是否应该注射甲肝疫苗?	045
47. 孕前是否应该注射水痘疫苗?	045
48. 孕前是否应该注射流感疫苗?	045
49. 哪些食物有利于排毒?	046
50. 孕前能长时间使用空调吗?	046

目录

CONTENTS

51. 孕前运动有哪些注意事项?	046
------------------------	-----

第二篇 孕期甜蜜的盼望



♥ 健康妊娠第一月	048
1. 怀孕第一个月母体有哪些变化?	048
2. 怀孕第一个月胎儿的生长发育情况如何?	048
3. 怀孕第一个月胎儿的大脑发育情况如何?	048
4. 怀孕第一个月准妈妈应注意哪些问题?	048
5. 准妈妈为什么要增加营养?	049
6. 孕早期有必要大补营养吗?	050
7. 孕期为什么应摄入足够的蛋白质?	050
8. 孕期为什么应摄入足够的热量?	050
9. 孕早期有哪些饮食原则?	050
10. 怀孕第一个月饮食应该注意什么?	052
11. 孕期最容易忽视的营养素有哪些?	052
12. 孕期可适当多吃食物有哪些?	052
13. 哪些食物准妈妈不能吃?	052
14. 哪些食物准妈妈不宜多吃?	053
15. 准妈妈能否节食?	053
16. 为什么准妈妈不宜偏食?	054
17. 为什么准妈妈不宜吃辛辣食物?	054
18. 准妈妈口味偏重对胎儿有影响吗?	054
19. 准妈妈饮食是越淡越好吗?	054
20. 准妈妈宜吃热性香料吗?	055
21. 为何准妈妈不宜多服滋补药品?	055

22. 孕早期服用人参有什么作用?	055
23. 孕期吃水果有哪些注意事项?	055
24. 水果是吃得越多越好吗?	056
25. 孕期有哪些水果不能吃?	056
26. 为什么不能用水果代替蔬菜?	056
27. 准妈妈每天应该喝多少水?	057
28. 准妈妈饮水过多有哪些危害?	057
29. 准妈妈喝什么水比较好?	057
30. 准妈妈需要使用净水器吗?	057
31. 准妈妈为何不宜饮用可乐型饮料?	058
32. 准妈妈为什么不宜饮浓茶?	058
33. 哪些茶适合准妈妈喝?	059
34. 准妈妈为何不宜服用热补品?	059
35. 孕早期性生活有哪些注意事项?	059
36. 孕期性生活可能导致哪些问题?	060
37. 什么情况下应禁止性生活?	060
38. 怀孕以后可以有性交以外的亲密行为吗?	060
39. 孕期应如何保护乳房?	060
40. 准妈妈为什么不宜去拥挤的场所?	061
41. 孕早期准妈妈为何不宜多用洗涤剂?	061
42. 准妈妈为什么不宜开着灯睡觉?	061
43. 准妈妈如何正确洗澡?	062
44. 静电对准妈妈有什么危害?	062
45. 准妈妈如何防止静电伤害自己?	062
46. 准妈妈睡电热毯好吗?	063
47. 哪些有害物质会影响胎儿的大脑发育?	063
48. 养猫会导致胎儿畸形吗?	063
49. 如何预防胎儿唇腭裂?	064
50. 噪声对准妈妈和胎儿有什么危害?	064

目录

CONTENTS

51. 汽油味对准妈妈和胎儿有哪些危害?	065
52. 准妈妈可以注射破伤风疫苗吗?	065
53. 准妈妈可以注射狂犬疫苗吗?	065
54. 准妈妈可以注射乙型肝炎疫苗吗?	065
55. 准妈妈可以注射乙型脑炎疫苗吗?	066
56. 准妈妈不能注射哪些疫苗?	066
57. 准妈妈注射疫苗应注意些什么?	066
58. 准妈妈注射乙肝疫苗应注意什么?	066
59. 准妈妈用药的原则是什么?	067
60. 哪些西药不利于胎儿发育?	067
61. 药物对不同时期的胚胎有什么影响?	068
62. 孕期用错药怎么办?	068
63. 准妈妈忌用的中药有哪些?	069
64. 准妈妈忌用的中成药有哪些?	069
65. 准妈妈慎用的中成药有哪些?	070
66. 准妈妈自行服退热止痛药有什么危害?	070
67. 准妈妈过量服用维生素 C 和叶酸有什么危害?	070
68. 妊娠期服用中药会影响胎儿的肤色吗?	070
69. 准妈妈能抹清凉油、风油精吗?	071
70. 准妈妈能服用驱虫药、泻药吗?	071
71. 为什么准妈妈不宜长期服用板蓝根?	071
72. 为何准妈妈不宜服用阿司匹林?	071
73. 为何准妈妈需慎用六神丸?	072
74. 得知怀孕前服用过禁用药怎么办?	072
75. 孕前服用了避孕药怎么办?	072
76. 准妈妈如何防治早期感冒?	072

77. 准妈妈如何防治早期发热?	073
78. 丈夫在妻子怀孕期间应当注意哪些问题?	073
79. 怀孕期间夫妻怎样相处?	074
80. 什么是胎教?	074
81. 为什么要进行胎教?	074
82. 什么是情绪胎教?	074
83. 什么是营养胎教?	075
84. 什么是环境胎教?	075
85. 什么是抚触胎教?	075
86. 什么是音乐胎教?	075
87. 什么是语言胎教?	075
88. 为什么要进行运动胎教?	076
89. 什么时候进行胎教最合适?	076
90. 怎样合理安排每日的胎教内容?	076

健康妊娠第二月 077

1. 怀孕第二个月母体有哪些变化?	077
2. 怀孕第二个月胎儿的生长发育情况如何?	078
3. 怀孕第二个月胎儿的大脑发育情况如何?	078
4. 怀孕第二个月准妈妈应注意哪些问题?	078
5. 什么是绒毛细胞检查?	079
6. 什么是甲胎蛋白检查?	079
7. 怎样计算预产期?	079
8. 什么是羊水?	080
9. 羊水从何而来?	080
10. 羊水有什么作用?	081
11. 怀孕第二个月饮食应该注意什么?	081
12. 准妈妈为何爱吃酸?	081
13. 准妈妈为何应多吃鱼?	082

目录

CONTENTS

44. 怀孕后能抹口红吗?	120
45. 妊娠期怎样保护好头发?	120
46. 孕早期准妈妈如何选择睡姿?	121
47. 孕期是否合戴隐形眼镜?	121
48. 准妈妈骑车有什么讲究?	121
49. 准妈妈可以开车吗?	122
50. 准妈妈能坐飞机吗?	122
51. 准妈妈坐车时应不应该系安全带?	122
52. 准妈妈不宜从事哪些类型的工作?	123
53. 怀孕后皮肤发痒是怎么回事?	123
54. 经前乳房疼痛会在怀孕后加重吗?	123
55. 准妈妈如何防治鼻出血?	124
56. 什么是葡萄胎?	124
57. 葡萄胎有什么表现?	124
58. 如何防治葡萄胎?	125
59. 什么是恶性葡萄胎?	125
60. 恶性葡萄胎有什么症状?	125
61. 葡萄胎患者以后还能否怀孕?	126
62. 孕早期患急性肝炎怎么办?	126
63. 准妈妈患心脏病应注意什么?	126
64. 孕期可以做心脏手术吗?	127
65. 心脏病患者孕期对饮食有什么要求?	127
66. 子宫肌瘤对准妈妈及胎儿有何影响?	127
67. 妊娠合并子宫肌瘤怎么办?	127
68. 孕期患尖锐湿疣对母儿有何影响?	128
69. 孕期怎么防治尖锐湿疣?	128

40. 怎样调节准妈妈的消极情绪?	092
41. 什么是流产?	093
42. 为什么会流产?	093
43. 怎样预防流产?	093
44. 什么是不全流产?	094
45. 什么是完全流产?	094
46. 什么是过期流产?	094
47. 什么是习惯性流产?	094
48. 习惯性流产者应做哪些检查?	094
49. 习惯性流产者能否再怀孕?	095
50. 怀孕初期易流产的原因是什么?	095
51. 怀孕初期应如何预防流产?	095
52. 出现先兆流产怎么办?	095
53. 什么情况下需要保胎?	096
54. 准妈妈在什么情况下不宜盲目保胎?	096
55. 如何用黄体酮安胎?	096
56. 什么是宫外孕?	097
57. 为什么会发生宫外孕?	097
58. 宫外孕有哪些表现?	097
59. 发生宫外孕怎么办?	098
60. 准妈妈怀孕后仍有月经怎么办?	098
61. 准妈妈腹痛怎么办?	098
62. 引起准妈妈阴道流血的原因是什么?	099
63. 婚后第一胎做人工流产好吗?	099
64. 带环怀孕的胎儿能要吗?	099
65. 孕早期接触了致畸物质怎么办?	100
66. 孕期有哪些常见的牙周问题?	100
67. 孕早期能进行牙科治疗吗?	100
68. 准妈妈能否拔牙?	101

目录

CONTENTS

69. 如何防治孕期牙龈肿胀与出血?	101
70. 妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物?	101
71. 准妈妈患甲状腺功能亢进对母婴有影响吗?	102
72. 怎样应对妊娠期哮喘?	102
73. 怀孕第二个月怎样进行胎教?	103
74. 你想象中的孩子是什么样的?	103
75. 除遗传因素外, 胎儿的性格还受哪些因素影响?	103
76. 哪些胎教有利于宝宝的性格成长?	104
77. 胎儿的生长环境对其日后的性格有什么影响?	105
78. 为什么要给准妈妈创造和谐的家庭气氛?	105

3 健康妊娠第三月

106

1. 怀孕第三个月胎儿的生长发育情况如何?	106
2. 怀孕第三个月胎儿的大脑发育情况如何?	106
3. 怀孕第三个月母体有哪些变化?	106
4. 怀孕第三个月准妈妈应注意哪些问题?	106
5. 什么是产前检查?	107
6. 什么时候开始进行产前检查?	107
7. 到哪里进行产前检查?	107
8. 做 X 光检查会不会伤害胎儿?	107
9. 孕早期能做 B 超吗?	108
10. 什么时候做 B 超检查比较合适?	108
11. 准妈妈能做 CT 检查吗?	108
12. 整个孕期要进行几次妇科检查?	109
13. 妇科检查会造成流产吗?	109
14. 什么时候检查血红蛋白?	109

15. 为什么要定期进行尿常规检查?	110
16. 准妈妈产前为什么要检查血型?	110
17. 什么是胎盘?	110
18. 胎盘有什么作用?	111
19. 什么是胎盘功能不全?	111
20. 如何才能知道胎盘功能是否正常?	112
21. 怀孕第三个月饮食应该注意什么?	112
22. 准妈妈补充营养应注意哪些问题?	112
23. 准妈妈全吃素食好不好?	113
24. 准妈妈不吃早餐好不好?	113
25. 准妈妈晚餐为何不宜多吃?	114
26. 准妈妈吃罐头食品好不好?	114
27. 准妈妈吃方便食品好不好?	114
28. 孕期饮食与胎儿视力有什么关系?	115
29. 准妈妈多食玉米好不好?	115
30. 准妈妈多吃红薯有什么好处?	115
31. 准妈妈为什么不宜多吃精米、精面?	116
32. 为何准妈妈在孕早期不宜多吃动物肝脏?	116
33. 准妈妈多吃鸡蛋好不好?	116
34. 准妈妈多吃鱼肝油好不好?	117
35. 为何准妈妈不宜多吃油条?	117
36. 为什么准妈妈不宜吃桂圆?	117
37. 准妈妈食用过敏性食物有什么危害?	118
38. 准妈妈怎样预防食物过敏?	118
39. 妊娠期怎样保养皮肤?	118
40. 准妈妈孕期皮肤会有哪些变化?	118
41. 怀孕期间能到美容院美容吗?	119
42. 准妈妈去美容院美容有哪些注意事项?	119
43. 怀孕后能涂指甲油吗?	120

目录

CONTENTS

14. 准妈妈吃鱼应注意什么?	082
15. 哪4种鱼准妈妈不能吃?	082
16. 准妈妈为何应多喝牛奶?	083
17. 准妈妈为何要多喝豆浆?	083
18. 为什么提倡准妈妈吃大豆食品?	083
19. 为什么准妈妈不宜过多摄入豆制品?	084
20. 孕早期为何应多吃核桃?	084
21. 孕早期为何应多吃芝麻?	084
22. 什么是早孕反应?	084
23. 为何会出现早孕反应?	085
24. 怎样克服早孕反应?	085
25. 能否用药物控制孕吐?	086
26. 怎样利用饮食改善孕早期的恶心、呕吐?	086
27. 准妈妈如何防治低钾血症?	086
28. 上班的准妈妈怎样应对孕吐?	087
29. 准妈妈为何会出现尿频现象?	087
30. 准妈妈为何会感觉乳房胀痛?	088
31. 怎样应对孕早期的乳房不适?	088
32. 孕早期如何治疗头疼、失眠?	088
33. 为什么准妈妈容易发生晕厥?	088
34. 如何缓解孕早期的疲劳、嗜睡?	089
35. 准妈妈发怒有什么危害?	089
36. 准妈妈为什么会情绪不稳?	090
37. 准妈妈的情绪对胎儿有什么影响?	090
38. 准妈妈驱散抑郁悲观情绪的方法有哪些?	090
39. 准妈妈为何爱发脾气?	091