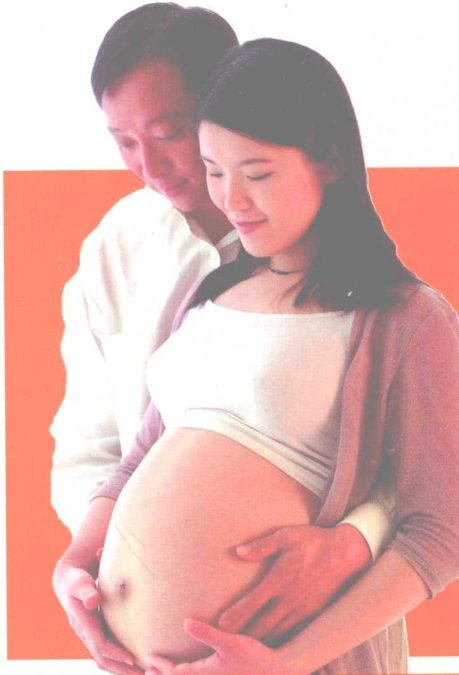


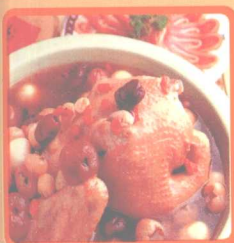


漂亮妈妈(孕前、孕后、产后的美容、美体、保健指南)

孕前 孕后 产后 实用全书

NEW 新编版

YUNQIANYUNHOUCHANHOUSHIYONGQUANSHU



宋建忠◎主编

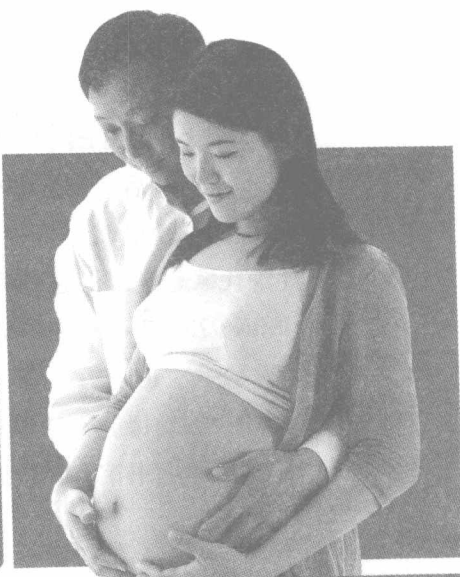
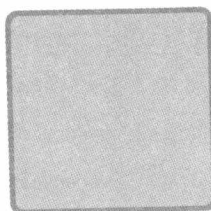
内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂

★★★★★



现代家庭实用保健书系
XIANDAIJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



漂亮妈妈(孕前、孕后、产后的美容、美体、保健指南)

孕前 孕后 产后 实用全书

NEW 新编版

YUNQIANYUNHOUCHANHOUSHIYONGQUANSHU



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂

★★★★★

图书在版编目(CIP)数据

孕前孕后产后实用全书/宋建忠 主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 1

(现代家庭实用保健书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6

I. 孕… II. 宋… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)年 010519 号

现代家庭实用保健书系

- 主 编 宋建忠
责任编辑 张 钧
封面设计 徐敬东
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京奥达福利装印厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 400
字 数 4600 千
版 次 2008 年 3 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 07679 - 6/Z · 421
定 价 560.00 元(全 20 册)
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前言



生活是一门艺术，更是一门学问，家庭生活更是丰富多彩，包罗万象的。

《现代家庭实用保健书系》系列丛书，从新婚开始到孕育一个崭新的生命，含盖面很广。包括女性孕前、孕中、孕后的调适与护理，婴幼儿的日常护理，常见疾病的防治与护理，内容科学实用，所提供以及各个阶段的饮食母子护理指导具体、实用，很适合计划要孩子和正在培养孩子的家庭参考应用。

此外还有讲述宝宝的安全事项与家庭急救知识，为父母提供宝宝在发生紧急情况时，可以采取的切实有效的救护方案，另外婴幼儿的早期教育和智力开发一直是父母普遍关心的问题，并越来越多地受到重视。依照胎儿、婴幼儿及学龄前儿童的生长规律和大脑发育的实际，分阶段为年轻父母在对胎儿，婴幼儿及学龄前儿童实施胎教，早教和智力开发过程中遇到的问题，作了详细而全面的解答，有很强的指导作用。

《现代家庭实用保健书系》科学全面地阐述了新婚、从孕前到怀孕、从分娩到产后恢复，及育儿的注意事项，并详尽有针对性地给予指导，有助于快乐地孕育出一个可爱的宝宝。

本套丛书选材新颖，取材广泛，融知识性科学性，实用性于一体，力求成为每一位准妈妈的知心朋友，成为家庭生活不可缺少的文化产品。

目 录

第一篇 孕 前

一、婚前须知	21
婚前检查应检查哪些内容	21
为什么要做婚前检查	21
哪些人不应结婚	22
为什么要禁止近亲结婚	22
哪些疾病应禁止结婚	23
哪些疾病可结婚,但不宜生育	23
哪些疾病可生育,但必需控制性别	24
哪些疾病应暂缓结婚	24
怎样避免婚前性行为	24
婚前性行为有哪些危害	25
二、新婚性知识	26
怎样知道妻子是否已经动情	26
初次性交要注意什么	26
新婚之夜一定要“圆房”吗	27
初次性交失败的原因有哪些	28
什么是性快感	29
男女性冲动有哪些差异	30
怎样才能使性生活达到和谐	30
男性的性生理特点是什么	31

女性的性生理特点是什么	31
怎样营造良好的做爱环境	32
性反应周期可分为几个阶段	33
怎样养成良好的性卫生习惯	34
蜜月期间应注意哪些问题	35
性行为必备的条件是什么	36
三、正确避孕	37
男性常用的避孕方法有归些	37
女性常用的避孕方法有哪些	37
避孕从原理上可分为哪几种方法	38
新婚夫妇应采取什么方法避孕	39
保证避孕成功的注意事项有哪些	40
什么叫做紧急避孕	40
避孕影响性生活和谐吗	41
紧急避孕药有哪些	42
为什么探亲避孕药不能作为紧急避孕药	43
为什么说紧急避孕药不是流产药	43
如何正确使用避孕套	43
服用紧急避孕药要注意什么争	44
如果避孕套脱落, 如何采取补救措施	44
如何应用长效避孕药	45
外用避孕药如何使用	46
如何应用探亲避孕药	46
如何使用自然避孕法	47
口服避孕药对怀孕有影响吗	47
哪些药不宜与避孕药周服	48
四、遗传与优生	49
什么是优生与优生学	49
优生的五要素是什么	50
什么是遗传和遗传性疾病	50

哪些人需要进行遗传咨询	51
遗传性疾病是怎样分类的	52
遗传性疾病与先天性疾病是一回事吗	52
为什么蜜月期间不宜怀孕	53
怎样预防遗传性疾病	53
患肺结核病的妇女可以怀孕吗	54
患肾炎的妇女可以怀孕吗	54
患肝炎的妇女可以怀孕吗	55
患心脏病的妇女可以怀孕吗	55
患高血压的妇女可以怀孕吗	56
患糖尿病的妇女可以怀孕吗	56
患哮喘病的妇女可以怀孕吗	57
患癫痫病的妇女可以怀孕吗	57
患甲亢病的妇女可以怀孕吗	58
患精神病的妇女可以怀孕吗	58
患尖锐湿疣的妇女可以怀孕吗	59
哪些遗传病人不宜生育	59
患淋病的妇女可以怀孕吗	60
影响优生的因素有哪些	61
怎样避免畸形儿	62
什么情况下会产生畸形儿	62
生过畸形儿的妇女还能生出正常的孩子吗	63
父母聪明,子女就一定聪明吗	64
父母身材很高,子女就一定高吗	64
丈夫在优生中应负哪些责任	65
家电污染对优生有影响吗	65
疲劳会影响优生吗	66
服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗	67
五、把握最佳怀孕时机	67
如何选择最佳怀孕时间	67
过早生育有什么危害	68

过晚生育有什么危害	68
女人多大年龄最适合生育	68
男人多大年龄最适合生育	69
何时是最佳受孕季节	69
什么是比林斯法	70
怎样利用比林斯法助您怀孕	70
预测排卵有哪些方法	71
取出宫内节育器后多长时间可以怀孕	72
妇女戒酒后多长时间可以怀孕	72
男子戒酒后多长时间可以怀孕	72
带环怀孕的胎儿能要吗	73
妇女戒烟后多长时间可以怀孕	73
有过葡萄胎还能正常怀孕吗? 多长时间可以再怀孕	73
为什么剖宫产或子宫肌瘤挖除术后需避孕2年再怀孕	74
妇女婚后哪些情况下不宜怀孕	74
为什么妻子准备怀孕,丈夫也要戒烟	74
妇女怀孕前应做好哪些准备	75
丈夫服用药物对胎儿有影响吗	75
在什么条件下才可以考虑怀孕	76
丈夫应在妻子怀孕前注意哪些问题	76

六、不孕症的防治

什么是不孕症	77
“不孕”是怎样造成的	77
“不孕”和“不育”是一回事吗	78
什么叫定时妊娠法	78
男性不育常见哪些原因	79
性交过频也可以导致不孕吗	79
精子、卵子是怎样老化的	80
不孕丈夫有责任吗	81
女性不孕常见哪些原因	81
为什么前列腺病易导致不孕	82

为什么长期食用棉籽油会导致不孕	83
女性不孕时,应做哪些检查	83
哪些物对男性生育不宜	84
为什么焦虑会导致不孕	85
哪些精液异常会导致不孕	85
为什么神经精神因素不佳也可导致不孕	86
防治不孕症宜采取哪些措施	87
什么叫“人工授精”	89
什么叫试管婴儿	89
通常用什么方法治疗不孕	90

第二篇 孕 后

一、怎么知道自己怀孕了	92
什么是怀孕	92
怀孕是如何产生的	92
怎样确定怀孕了	93
怀孕应具备哪些条件	93
胚胎是怎样生长发育的	94
月经过期能肯定就是怀孕了吗	95
受精卵是怎样产生的	95
根据基础体温能否判断已经怀孕	95
怀孕多长时间妊娠试验可以出现阳性	96
如何推算预产期	96
二、妊娠早期反应	97
什么是妊娠早期反应	97
孕期呕吐要紧吗	97
发生孕期呕吐怎么办	98
怀孕早期为什么会发生呕吐	98
出现妊娠早期反应后应怎样调整饮食	99

妊娠早期反应一般持续多长时间	99
发生妊娠剧吐是怎么回事	99
三、妊娠变化	100
怀孕后乳房有什么变化	100
怀孕后子宫有什么变化	100
怀孕后体重有什么变化	101
怀孕后有哪些生理变化	101
怀孕后皮肤有哪些变化	101
孕妇呼吸功能有那些变化	102
妊娠期阴道有哪些变化	102
怀孕后心血管系统有哪些变化	103
怀孕后肠胃系统有哪些变化	103
孕期时血液循环系统有哪些变化	104
怀孕后骨骼系统有哪些变化	104
孕妇什么时候开始感到胎动	105
胎动异常有哪些表现	105
妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大	106
四、孕期生活保健	106
孕妇散步有什么好处	106
孕妇骑车有什么讲究	107
哪些孕妇不宜参加运动	107
孕妇需要准备哪些生活用品	108
孕妇在居住方面应注意哪些	109
夏季孕妇在生活上应注意什么	110
冬季孕妇在生活上应注意什么	110
孕妇应避免哪些家务劳动	111
孕妇应该如何安排睡眠	111
孕妇为什么应该经常洗澡洗头	112
孕妇躺卧什么姿势为宜	112
为什么孕妇不宜去人多的地方	113

孕妇为什么不宜仰卧位睡觉	113
孕妇为何不宜睡席梦思床	114
孕妇能否参加体育运动	114
为什么孕妇不宜睡电热毯	115
为什么孕妇不宜多进行日光浴	115
为什么孕妇不宜长时间看电视	116
孕妇坐、站立和行走时应注意哪些	116
为什么孕妇不宜长时间吹电扇	117
孕妇妊娠期怎样保护好头发	117
孕妇妊娠期怎样保养皮肤	118
孕妇妊娠期怎样保护口腔卫生	118
孕妇接触小动物对妊娠有何影响	119
孕期不宜常用化妆品吗	119
孕期经常操作电脑对胎儿有不良影响吗	119
孕妇妊娠期沐浴应注意什么	120
孕期为何要避免噪音污染	121
如何提高孕妇的睡眠质量	121
为什么孕妇不能多闻汽油味	122
怀孕晚期为何不宜长时间坐车	122
孕妇为什么不宜穿紧身衣裤	122
妊娠期应回避哪些工作	123
孕妇做 B 超检查对胎儿有害吗	123
妊娠期应注意哪些乳房卫生	124
孕妇为什么要戒酒	124
孕妇为什么要戒烟	125
孕妇为什么不宜游泳	126
孕妇能坐飞机吗	126
孕妇为什么不宜大笑	126
农药对孕妇及胎儿有什么不良影响	127
孕妇为什么不宜久坐久站	128
为什么孕妇刷牙容易出血	128
妊娠期怎样防治鼻出血	129

孕 前 孕 后 产 后 实 用 全 书

目 录

孕妇为什么不宜染发烫发	129
孕妇应穿什么样的鞋	129
孕妇为什么不宜忽视睡午觉	130
孕妇乳房为什么不宜刺激	130
孕妇为什么不宜穿高跟鞋	131
怎样做孕妇体操运动	131
妊娠期拔牙好吗	132
孕妇为什么不宜用手机	133
孕妇做饭应注意哪些问题	133
怎样调节孕妇的消极情绪	133
为什么孕妇居室不宜放花草	134
为什么孕妇性生活不宜过频	135
孕妇的情绪对胎儿有什么影响	135
孕妇提取重物应注意哪些事项	136
孕早期应做好哪些保健	136
孕后期应做哪些保健	136
产前检查有什么好处	137
孕中期应做哪些保健	137
为什么孕妇不宜多用 B 型超声波检查胎儿	138
孕妇为什么不宜盲目保胎	138
孕妇为什么不宜做 CT 检查	139
孕妇产前怎样护理乳房	139
孕妇胎动都有哪些生理特点	140
孕妇洗衣服时应注意哪些问题	141
什么时候孕妇开始感到胎动	141
孕妇胎动都有哪些形式	142
怎样纠正胎位	142
胎位不正什么时间纠正	143
孕妇妊娠期性欲有什么变化	143
孕妇性高潮会引起流产吗	143
孕妇为什么不宜打麻将	144
孕妇妊娠期怎样写日记	145

孕妇妊娠期采用哪些姿势性交比较好	146
分娩期同房有什么害处	147
孕妇为什么不宜戴隐形眼镜	147
X 线检查对胎儿有什么影响	148
孕妇为什么不宜涂指甲油	148
孕期中的危险信号有哪些	148
五、孕期疾病防治	149
孕妇感冒对胎儿有哪些影响	149
孕妇为什么容易发生贫血	149
孕妇怎样防治妊娠期贫血	150
妊娠早期为什么应防止感冒	150
孕妇发生感冒怎么治疗	151
孕妇发生贫血有什么危害	151
孕妇发热常见于什么情况	152
孕妇便秘怎么办	152
孕早期发热有哪些危害	153
孕妇便秘对饮食有什么要求	153
孕妇妊娠期感染有哪些危害	153
孕妇皮肤瘙痒症有哪些危害	154
孕妇食哪些食物有利于通便	155
孕妇出现皮肤痒疹怎样治疗	155
孕妇脸上出现雀斑怎么办	156
妊娠期患腮腺炎有什么危害	156
孕妇妊娠疱疹怎样防治	156
为什么孕妇皮肤上会出现紫纹	157
为什么孕妇容易发生静脉曲张	157
为什么孕妇容易发生晕厥	158
孕妇患静脉曲张应怎么办	158
孕妇患痔疮怎样防治	159
孕妇为什么白带增多	160
孕妇白带增多应注意哪些问题	160

孕 前 孕 后 产 后 实 用 全 书

目 录

怎样防止妊娠纹发生	161
孕妇发生尿频怎么办	161
为什么孕妇会腰背痛	161
为什么孕妇容易发生小腿抽筋	162
孕妇的小便次数增多是病态吗	163
为什么孕妇会有耻骨痛	163
妊娠晚期为什么会有骨盆痛	164
孕妇为什么要预防病毒性肝炎	164
孕前感染水痘对母体及胎儿有什么影响	165
孕妇感染水痘怎么办	165
孕妇如何防治真菌性阴道炎	166
妊娠期为何会外阴痒	167
孕妇为什么会手掌麻木和足部水肿	168
艾滋病对孕妇胎儿有什么影响	168
孕妇发生水肿怎么办	168
孕妇怎样避免头晕目眩	169
孕妇为什么有时会感到心慌气短	169
孕妇患风疹不宜继续妊娠	170
孕妇出现头晕眼花需要治疗吗	170
孕妇如何预防风疹	171
孕妇患妊娠中毒征怎么办	171
哪些传染病可感染胎儿	172
打过风疹疫苗能否怀孕	173
孕妇风疹病毒感染对胎儿有什么影响	173
为什么孕妇尿痛要早检查	174
孕妇为什么不宜盲目打预防针	175
单纯疱疹病毒感染对胎儿有什么影响	175
孕妇腹泻需及时治疗	176
孕妇发生腹痛怎么办	177
孕妇理肢痉挛是怎么引起的	177
孕妇腹胀腹泻吃哪些食物好	177
什么是双子宫妊娠	178

什么是宫外孕	178
双手宫妊娠对分娩有影响吗	178
宫外孕有哪些表现	179
如何防止宫外孕	179
宫外孕如何处理	180
宫外孕应注意哪些措施	180
什么是葡萄胎	180
葡萄胎有什么表现	181
葡萄胎是怎样形成的	181
葡萄胎如何诊治	182
什么是恶性葡萄胎	182
什么叫高危妊娠	183
高危妊娠应采取哪些措施	183
高危妊娠怎样监护	183
哪些孕妇属高危孕妇	184
高危孕妇的处理原则是什么	184
什么叫高危儿	185
孕妇头痛怎么办	185
什么是流产	185
怎样防止流产	186
什么是习惯性流产？能预防吗	187
什么叫过期流产	187
什么时候最容易流产	188
什么是早产，有什么症状	188
出现流产先兆怎么办	189
早产的原因是什么	189
如何预防早产	190
早产对婴儿有哪些危害	191
什么是羊水过多	191
引起羊水过多的原因有哪些	192
羊水过多有哪些危害	192
什么是羊水过少	192

孕 前 孕 后 产 后 实 用 全 书

引起羊水过少的原因有哪些	192
羊水过少对胎儿有哪些危害	193
早破水是怎么回事	193
出现早破水怎么办	194
出现早破水对母儿有哪些影响	194
怎样防止早破水	195
什么是前置胎盘	195
前置胎盘是怎样形成的	195
前置胎盘有哪些危险	196
前置胎盘有什么临床表现	196
前置胎盘怎样治疗	196
什么是胎盘早剥	197
胎盘早剥可引起哪些并发症	198
胎盘早剥有什么临床表现	198
什么是妊娠高血压综合症	199
哪些因素可引起胎盘早剥? 如何预防	199
哪些孕妇易发妊娠高血压综合症	200
怎样治疗妊娠高血压综合症	200
妊娠高血压综合症对胎儿有哪些危害	201
怎样预防妊娠高血压综合症	201
妊娠高血压综合症对孕妇有哪些危害	202
患妊娠糖尿病者怎样治疗	202
什么是妊娠期糖尿病	203
对妊娠糖尿病者饮食有什么要求	203
患糖尿病的孕妇可以自然分娩吗	204
患糖尿病的孕妇在什么情况下应终止妊娠	204
患糖尿病对胎儿有什么影响	204
心脏病患者能否怀孕	205
怀孕期间可以做心脏手术吗	206
孕妇患心脏病应注意什么	206
心脏病患者妊娠期对饮食有什么要求	207
过期妊娠有哪些危害	207