

孕前·孕期·产后 健康照护实用事典

孕妈咪必知

1000

问

BABY

中国台湾国泰医院汐止分院妇产科主治医师 郑志坚 著



孕前准备有哪些？

年龄大小是否影响受孕机会？
行房姿势是否影响生男生女？

孕期需知是什么？

怀孕初期要注意哪些事项？
孕妇怎样吃才能胖到BABY？



产后调养怎么做？

坐月子要注意些什么？
奶水不足怎么办，宝宝会不会吃不饱？

孕妈有问该找谁？

平时问题超多，见到大夫却忘了问？
保健书看得头晕，有简单实用点的吗？

孕前·孕期·产后 健康照护实用事典

孕妈咪必知 100问

郑志坚 著



内容简介

《孕妈咪必知100问》是中国台湾妇产科主治医师为准妈咪及新手妈咪们贴心定制的一本孕产保健实用事典。作者以其丰富的妇产科专业知识及多年临床经验,从孕前、孕期和产后三个阶段解答孕妈咪们最常见的困扰和最需要了解的100个孕产保健难题,非常适合准备怀孕、正在怀孕的准妈咪及产后不久的新手妈咪们收藏阅读。

光盘说明

CD光盘收录了22首世界名曲,曲调简明、轻柔、甜美,有助于调节孕妇的心理情绪,从而身心放松,心情愉快,有利于胎儿的健康发育。本CD可作为孕妈咪胎教使用,为优生优育专家指定推荐。

版权贸易合同审核登记号:渝字(2009)第011号

本书经由中国台湾城邦文化事业股份有限公司新手父母出版部授权,在中国大陆地区出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

孕妈咪必知100问

作 者: 郑志坚

责任编辑: 欧阳鹏

文字编辑: 刘 颖

封面设计: 陈 敏

版式设计: 杨 亚

出版发行: 云南出版集团公司·云南科技出版社

发行地址: 昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮编: 650034

印 刷: 重庆蜀之星彩印包装有限公司

CD生产: 苏州新海博数码科技有限公司

开 本: 880×1230mm 1/24

印 张: 8.5

字 数: 100千字

版 次: 2009年5月第1版

印 次: 2009年5月第1次印刷

版 号: ISBN 978-7-900747-22-8

定 价: 28.00元(1CD+手册)

解答怀孕生产问题的实用百科

下笔为文之前，脑中浮现在过去一年多撰文期间发生的点点滴滴。随着医疗环境的变迁，现代女性晚婚的趋势以及少子化的影响，使得怀孕生子这件自古以来再自然不过的事变得复杂甚至困难重重。怀孕前的准备，孕期中诸多疑难杂症，直到生产时刻终将到来，产中产后的大小事项，着实让新手父母手足无措。因此在前一本著作《准妈咪100问》广受好评并获奖之后，这次针对其不足处及读者建议与反应部分，进一步提出关于怀孕生产的问题和解答，期待能对问题满腹而彷徨无措的准爸妈们有些帮助。

感谢父母亲在我行医生涯中全力的支持；内人宜颖和可爱的女儿皓文给我向前迈进的动力。没有他们，本书是无法呈现在大家面前的。

鄭志堅

推·荐·序

让新手妈咪以最佳身心状态度过孕期

怀孕、生产是多数女性必经的人生重要过程之一，为了生出健康的小宝贝，孕妈咪们从怀孕前就希望做好充分准备，怀孕后也必须面对身体的诸多变化与不适，更期盼分娩后坐月子能调养得宜，而这一切都需要有人从旁协助。

本书由临床经验相当丰富的郑志坚医师所撰写。郑医师在非常忙碌的临床工作中，仍然能够抽空来完成这本著作，这种精神令人相当感佩。他综合了门诊及产检中孕妇最常见的困扰和最想了解的一百个问题，以深入浅出的方式，介绍传统的经验与今日的医学新知，清楚详尽地解答疑惑，让新手妈咪们都能以最佳的身心状态来度过孕期、迎接新生命，因此推荐给您参考！

中国台湾国泰综合医院新竹分院院长

李發焜

孕妈咪需要良师益友随时答疑

长期在《妈妈宝宝杂志》工作，因工作之故，经常接触到孕妈咪，也因为自己经历了两次怀孕、生产的过程，所以，对于女性从计划怀孕到怀孕，以及从怀孕到产后的心境转折，多有体会。

期盼健康怀孕的女性，对于一切有关顺利受孕的事，不但关心，更是在意。例如，如何调整体质、如何计算排卵日，甚至行房的姿势是否会影响生男生女的机率等，都迫切希望得到正确的解答。

怀孕之后，在孕期的280天当中，孕妈咪所关心的问题就更多了，诸如营养、健康、产检、生活事项、性生活，甚至是怀孕禁忌，可是一个都不想遗漏。而对于胎儿的成长与健康更是时时在意，深怕一个不小心就伤害了腹中宝宝的健康。可是，孕妈咪又无须每天进行产检，即使等到产检时间，好不容易逮到机会可以猛问主治医师时，却发现怎么有些问题想都想不起来，唉呀！孕妈咪真的是记性不好吗？这个时候，你一定很希望有一位24小时的妇产科医师陪在身旁，随时为你解开疑惑。

生产完，面对一个这么娇小的新生命，加上自己也需要在产后坐月子期间需要让身体得到充分的休养，可是，为什么哺乳常有状况出现，宝宝为什么哭个不停，在食补之下如何兼顾到产后瘦身呢？这一连串的问题，搞得新手妈妈的情绪有点“blue”了。

面对以上林林总总的问题，在郑志坚医师所著的《孕妈咪必知100问》中，都可以得到完整的解答。这是一本适合所有孕妈咪轻松阅读的孕期百科，只要有问题，找“它”准没错！

中国台湾妈妈宝宝·bobo小天才杂志社社长兼总编辑

鄭志堅

分享一本“沟通”的书

医疗是攸关健康与生命的行业，因此医学教育一向非常强调医师的专业知识与诊疗能力，认为“医术”是“医德”的必要（但非充分）条件。不过，医疗通常不只是医师的事，病人甚至其家人对疾病的认知、对治疗的配合，往往也左右了成败。也因此，现代的医学教育将“沟通”列为医师诊疗能力的一部分，刻意从医学生起就加强培养。而这本《孕妈咪必知100问》将艰涩的医学知识以生动流畅的文字分享给大众，就是将“沟通”这门艺术发挥得淋漓尽致的典范。

至于本书作者——郑志坚医师，无疑是一位很著名的医师。他在临床中服务的病人数量很多，他也能做好临床医疗研究。此外，他还在中国台湾国立中央大学就读博士班，深造医学工程。

然而，“沟通”其实不只是艺术，分享的也不只是知识，郑医师也不只是位著名的医师。

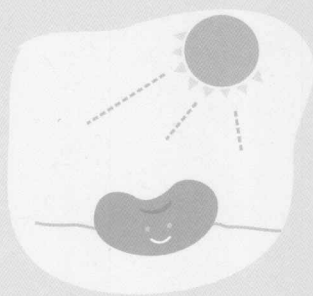
我对郑医师的深刻了解来自他对越南新娘卫教的投入。那是2005年，当郑医师和我共同在国泰综合医院内湖分院服务时的事。当时有不少越南籍产妇前来产检或生产，这些年轻的女孩，离乡背井、远渡重洋来到台湾，同时面对人生无数重大的挑战：包括进入婚姻、新文化适应与初次怀孕生产，其彷徨无措、恐惧担忧可想而知。郑医师那时担任妇产科主任，为了尽可能帮助这些女生，积极与护理、行政同仁组成专案团队，在“赛珍珠基金会”的越南籍义工的帮助下，将中文的产妇卫生教育资料翻译成越南文，并制作成文字卡片与影音短片，有效地帮助了一群最需要他的病人。

我因此很荣幸能为这本书写序。同时也这么认为：“沟通”其实需要设身处地；分享的除了知识还有心意；而郑医师，是位用心沟通的医师。

中国台湾国泰综合医院汐止分院 院长

簡志誠

Contents 目录



- 自·序 解答怀孕生产问题的实用百科
郑志坚
- 推·荐·序 让新手妈咪以最佳身心状态度过孕期
李发焜
- 推·荐·序 孕妈咪需要良师益友随时答疑
邓懿贞
- 推·荐·序 分享一本“沟通”的书
简志诚

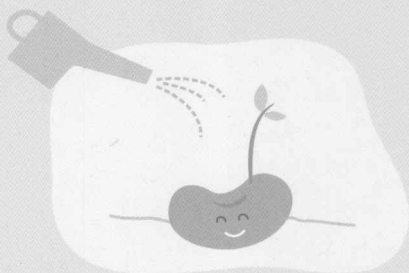
Chapter 1 准备篇 好想有个宝宝

- Q1 想要怀孕了，是否需要先做健康检查？ 2
- Q2 年龄大小是否真的会影响受孕的概率？
会影响宝宝的健康吗？ 4
- Q3 人工受孕好吗？决定孩子的性别万无一失？ 6
- Q4 碱性体质比较容易怀男孩，酸性体质比较容易怀女孩？ 8
- Q5 性交后抬高“屁屁”还是“腿”就容易受孕？
怎样才能提高受孕的机会？ 12
- Q6 排卵日当天受孕，比较可能生男孩？
女性高潮时受孕比较容易生儿子？ 14



Contents 目录

-  Q7 哪个季节比较适合怀孕生产呢? 15
-  Q8 经期不准的人, 如何算出受孕日? 16
-  Q9 人工流产或自然流产后, 该如何规划下一次怀孕呢? 18
-  Q10 如何得知自己已经怀孕了呢? 20



Chapter 2 实战篇 孕期百百问

-  Q11 怀孕初期要注意哪些事情呢? 22
-  Q12 怀孕期间可以有性生活吗? 24
-  Q13 怀孕期间的性行为容易导致流产? 26
-  Q14 怀孕变胖对孕妇和宝宝有什么影响? 28
-  Q15 怀孕时要怎么吃才会胖到BABY? 30
-  Q16 孕妇需要吃维他命或妈妈奶粉吗?
该如何补充? 34



 Q17 为什么吃了市售的孕妇用维他命，大便会变成黑色？ 35

 Q18 孕妇需要补充叶酸吗？
含叶酸的食物有哪些？ 36

 Q19 “吃素”的孕妇要如何均衡饮食？
有哪些饮食原则呢？ 37

 Q20 怀孕可以治疗子宫内膜异位吗？ 39

 Q21 怀孕有助于改善经痛吗？ 40

 Q22 怀孕了，就不能养宠物吗？ 42

 Q23 怀孕后不能烫头发和染头发吗？ 43

 Q24 孕妇一定不能穿高跟鞋吗？ 44

 Q25 好想吃冰激凌，会对宝宝不好吗？ 46

 Q26 怀孕后可以用微波炉烹调食物吗？
电磁波会对人体造成什么影响呢？ 47

 Q27 市售的防电磁波产品是否有效？ 49

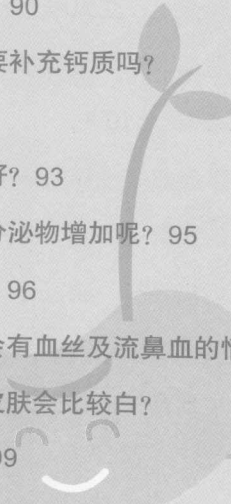
 Q28 妊娠霜可以避免妊娠纹的产生？如何使用？ 51

 Q29 有哪些“治疗”妊娠纹的方法？
该如何预防妊娠纹呢？ 53

 Q30 常吃海鲜会引起宝宝过敏吗？ 55

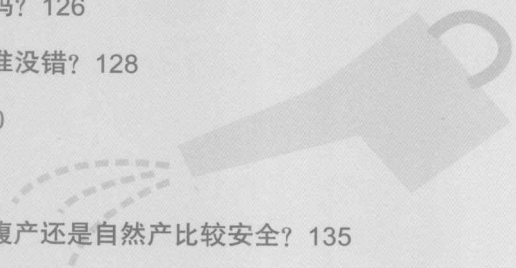
Contents 目录

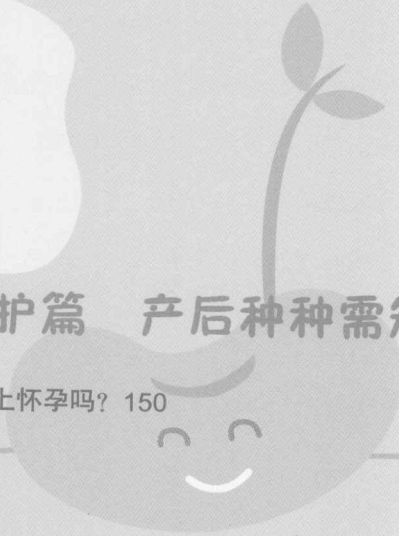
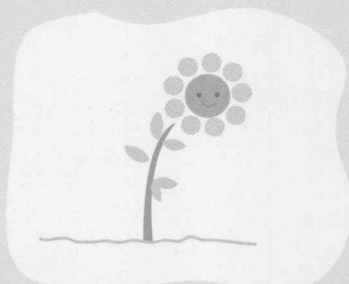
-  Q31 感冒药在孕期仍可以服用吗? 57
-  Q32 怀孕时感冒怎么办?
感冒对胎儿有何影响? 58
-  Q33 怀孕后可以吃辣吗?
好想吃麻辣烫! 61
-  Q34 平常已经习惯喝咖啡了, 怀孕时该戒掉吗? 62
-  Q35 怀孕后不能吃生冷的食物吗? 63
-  Q36 怀孕期间可以骑摩托车吗? 65
-  Q37 怀孕后不能戴隐形眼镜吗? 66
-  Q38 怀孕后为什么那么怕热? 68
-  Q39 奇怪, 怀孕早期就开始尿频了, 不是应该在后期才会尿频吗? 69
-  Q40 怀孕时容易长出青春痘, 是因为怀男孩吗?
擦痘痘药可以改善吗? 70
-  Q41 外用药膏也会透过皮肤而影响胎儿? 71
-  Q42 怀孕早期和晚期很容易口干舌燥? 73
-  Q43 怀孕后皮肤是否容易变黑, 该如何改善? 75
-  Q44 怀孕期间持续练瑜伽有助于维持好身材?
可以上健身房吗? 76

- 
- 
- Q45 有没有适合孕妇做的“产前运动”？ 77
- Q46 父母有高度的近视，宝宝会遗传吗？ 79
- Q47 怀孕中期腹部有规则的跳动，是宝宝在打嗝吗？ 81
- Q48 多喝牛奶可以改善怀孕期间的脚抽筋吗？ 82
- Q49 怀孕期补充钙质的重要性何在？ 83
- Q50 怀孕期间一定要穿孕妇专用的胸罩吗？ 85
- Q51 怀孕期间多爬楼梯比较好生？ 87
- Q52 孕妇长水痘怎么办？
水痘可能对宝宝造成哪些影响？ 88
- Q53 怀孕时为何容易蛀牙？ 89
- Q54 有牙周病的孕妇容易早产？ 90
- Q55 针对抽筋及牙龈流血，需要补充钙质吗？
如何补充？ 92
- Q56 怀孕期间的营养愈充分愈好？ 93
- Q57 怀孕后，该如何预防阴道分泌物增加呢？ 95
- Q58 脚部水肿可以吃红豆汤吗？ 96
- Q59 为什么怀孕期间擤鼻涕时会有血丝及流鼻血的情形？ 98
- Q60 多喝牛奶的妈妈生的宝宝皮肤会比较白？
吃哪些水果也有帮助呢？ 99

Contents 目录

-  Q61 吃珍珠粉会让宝宝变白，又能补充钙质？ 100
-  Q62 怀孕一定要做高层次超声波或立体超声波？ 102
-  Q63 长时间打手机，电磁波会影响胎儿吗？
哪些家电产品需要特别注意呢？ 104
-  Q64 电脑显示屏所产生的辐射线对胎儿有害？ 106
-  Q65 胎动过多会有问题吗？
小孩会不会成为多动儿？ 108
-  Q66 市面销售的杀虫剂对胎儿的危害有多大？ 110
-  Q67 多看漂亮的图片，宝宝才会比较可爱？ 112
-  Q68 孕妇可以运动吗？要注意什么呢？ 113
-  Q69 怀孕后，脚一定会变大吗？ 115
-  Q70 接近怀孕后期，很容易有脚臭及脚汗，是火气大吗？
可以吃黄连吗？ 116
-  Q71 怀孕末期下腹部有抽痛的情形，是否就是子宫收缩？ 118
-  Q72 怀孕末期的乳房有乳汁，能先为BABY储存吗？ 120
-  Q73 快生了不能搭飞机，航空公司有规定吗？ 122
-  Q74 快生了的时候不可以吃东西？ 123
-  Q75 产前上“拉梅兹”课程，让孕妇生产时更优雅？ 124

- 
- Q76 生产时，剪开会阴是必须的吗？ 126
- Q77 名医技术好，找他帮忙接生准没错？ 128
- Q78 自然生产的后遗症更少？ 130
- Q79 什么是“急产”？ 132
- Q80 第一胎剖腹产，第二胎要剖腹产还是自然产比较安全？ 135
- Q81 剖腹产的小孩，身体免疫力相对较差？ 138
- Q82 什么是“人性化生产”？ 141
- Q83 什么叫做LDR的生产方式，它比传统生产方式好吗？ 143
- Q84 “脐带血”是全家未来疾病与性命的救星？ 146



Chapter 3 照护篇 产后种种需知

- Q85 生产后不会马上怀孕吗？ 150

Contents 目录

-  Q86 生产后，我该母婴同室吗？
宝宝会不会感染？ 153
-  Q87 喂母乳的妈妈感冒、头痛，可以吃药吗？ 155
-  Q88 坐月子应该注意些什么？ 158
-  Q89 坐月子期间要尽量躺在床上，以免内脏下垂？ 164
-  Q90 生产完可以洗澡、洗头吗？ 165
-  Q91 在营养充足的现代，坐月子是可有可无的仪式？ 167
-  Q92 麻油鸡是上好的坐月子补品？ 169
-  Q93 产后要多喝生化汤对身体才好？ 170
-  Q94 哺喂母乳的妈妈比较容易恢复苗条身材？ 171
-  Q95 奶水不足怎么办，宝宝会不会吃不饱？ 173
-  Q96 母乳只足够提供宝宝四到六个月前的营养需要吗？ 174
-  Q97 胸围小的妈妈乳汁分泌也比较少？ 176
-  Q98 喂母乳会使胸部走样？ 178
-  Q99 生产后会看起来变胖或变老吗？ 179
-  Q100 如何避免产后忧郁？ 181

