

亲亲宝贝系列

孕产 养育 1000问

秦瑞利 编著

- 怎样把握受孕的最佳时机
- 有利于胎儿大脑发育的食物有哪些
- 胎教要遵循哪些原则
- 孕妇应该遵循哪些用药原则
- 孕期如何安排一日食谱
- 分娩分哪几个产程
- 产妇如何使用全身松弛法
- 新生宝宝的健康标准有哪些

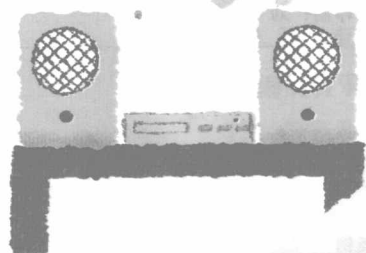
 中国纺织出版社



亲亲宝贝系列

孕产 养育 1000问

秦瑞利 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

全书图文并茂,通俗易懂,一共分四个知识板块:优生知识、胎宝宝健康发育知识、分娩知识、新生儿宝宝养育护理知识。其中,“胎宝宝健康发育知识”一章按10月怀胎的时间,分月介绍了胎宝宝基本状况、养胎营养饮食保健、胎教宜忌、日常生活护理、疾病养护。这些知识贯穿于孕妈妈10月怀胎的每一天,是孕妈妈怀孕安产的必备参考书。相信本书一定能让新妈妈们受益匪浅,养育出健康聪明的宝宝。

图书在版编目(CIP)数据

孕产养育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 978-7-5064-5405-6

I.孕… II.秦… III.①妊娠期-妇幼保健-问答

②产褥期-妇幼保健-问答③婴幼儿-哺育-问答

IV.R715.3-44 TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196251号

责任编辑:李彦芳 特约编辑:祁 薇 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:30

字数:300千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

第一章 优生知识 你知道吗

♥ 如何优生	002
1. 什么是优生?	002
2. 什么是优生学?	002
3. 优生的五要素是什么?	003
4. 什么是基础优生?	003
5. 优生的主要措施是什么?	003
6. 什么是优生咨询?	005
7. 优生咨询的内容主要有哪些?	005
8. 怀孕期间的这些数字你知道吗?	005
9. “酸儿辣女”有科学依据吗?	006
10. 一次射精有多少精子?	006
11. 精子为什么不精了?	006
12. 如何测定自己的排卵期?	007
13. 受孕要具备哪些条件?	008
14. 什么是最佳受孕状态?	008
15. 怎样把握受孕的最佳时机?	009
16. 受孕的最佳姿势是什么?	009
17. 如何实现高质量的受孕?	009
18. 什么是最佳的怀孕环境?	010
19. 为什么婚后不宜马上怀孕?	010
20. 你知道十个千万别受孕的时间吗?	011
21. 结婚后什么时间考虑怀孕较合适?	011
22. 怀孕的最佳年龄是多少?	011
23. 父母血型与优生有什么关系?	012

目录

CONTENTS

24. 什么是怀孕最佳心理状态?	012
25. 个人爱好和才能会传给孩子吗?	013
26. 怀孕前应做好哪些思想准备?	013
27. 色盲的问题你知道多少?	014
28. 什么叫先天缺陷?	014
29. 先天缺陷有哪些类型?	014
30. 你知道常见的有关怀孕的一些错误观念吗?	014
31. 为什么怀孕妇女不宜太胖?	015
32. 女性自慰会影响优生吗?	015
33. 准爸爸的年龄对胎儿有什么影响?	016
34. 优生与准爸爸的胡须也有关系吗?	016
35. 什么是月经过稀?	016
36. 月经过稀会影响怀孕吗?	017
37. 避孕失败后的胎儿会畸形吗?	017
38. 口服避孕药、外用避孕药避孕失败后的胎儿会畸形吗?	017
39. 安全期避孕和体外排精避孕失败后的胎儿会畸形吗?	017
40. 性生活频率高对优生有什么影响?	018
41. 你知道产假该如何计算吗?	018
42. 职场妈妈如何请假?	018
43. 为什么要做有关凝血方面的测定?	019
44. 为什么要定期做尿常规检查?	019
45. 如何选择合适的卧具?	020
46. 孕前、孕时为什么不宜住新房?	020
47. 如何进行适宜的孕前锻炼?	020
 2 关于择偶	022
1. 哪几种人不宜婚配?	022
2. 近亲结婚有哪些危害?	022

3. 什么是基因突变?	023
-------------------	-----

♥ 3 遗传病

1. 什么是遗传病?	024
2. 遗传病分哪几类?	024
3. 不宜生育的遗传病有哪些?	024
4. 我国主要有哪些遗传病?	025
5. 什么是限性遗传?	025
6. 什么是从性遗传?	026
7. 什么是隔代遗传?	026
8. 什么是交叉遗传?	026
9. 什么是单基因病?	027
10. 什么是多基因病?	027
11. 什么是染色体病?	027
12. 遗传病的三级预防是怎么回事?	028
13. 什么叫生殖遗传?	028
14. 什么是遗传性溶血性贫血?	029
15. 遗传性溶血性贫血主要有哪几类?	029
16. 遗传、优生与胎教之间有什么关系?	030
17. 哪些父母会把疾病遗传给宝宝?	030
18. 哪些夫妇需要遗传咨询?	031
19. 哪几种疾病会通过母亲遗传?	031
20. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗?	032
21. 皮肤纹理和遗传有什么关系?	033
22. 夫妻双方的体质对优生有什么影响?	034
23. 先天性疾病都是遗传病吗?	034
24. 龋齿具有遗传性吗?	034
25. 鼻子、耳朵也能遗传吗?	035

♥ 4 疾病防治

1. 婚检的好处?	036
-----------------	-----

目录

CONTENTS

2. 为什么孕前要进行口腔检查?	036
3. 受孕前为什么不能服用安眠药?	037
4. 为什么孕前、孕后都不能养小动物?	037
5. 孕前有阴道炎怎么办?	038
6. 为什么会害喜?	038
7. 害喜时该怎么办?	039
8. 阑尾炎患者能怀孕吗?	039
9. 肺结核患者能怀孕吗?	039
10. 糖尿病病人能怀孕吗?	040
11. 肾炎患者能怀孕吗?	040
12. 心脏病患者能怀孕吗?	041
13. 高血压患者可以怀孕吗?	041
14. 肝炎患者能怀孕吗?	042
15. 淋病患者能怀孕吗?	042
16. 甲亢病患者可以怀孕吗?	042
17. 梅毒患者能怀孕吗?	043
18. 红斑狼疮患者能怀孕吗?	043
19. 肿瘤患者怀孕有什么后果?	043
20. 哮喘病患者能否怀孕?	044
21. 精神病患者不宜怀孕吗?	044
22. 什么是“灾难型”的孕妇?	044
23. 什么是“矛盾型”的孕妇?	045
24. 什么是“冷酷型”的孕妇?	045
25. 什么是“谨小慎微型”的孕妇?	045
26. 什么是“理想型”的孕妇?	046
27. 孕前应该注射乙肝疫苗吗?	046
28. 孕前应该注射甲肝疫苗吗?	046

29. 水痘疫苗在孕前应该注射吗?	047
30. 孕前应该注射风疹疫苗吗?	047
31. 孕前要注射流感疫苗吗?	047
32. 什么是先天性疾病?	047
33. 为什么孕前要防止男性腮腺炎?	048
34. 为什么孕前男性不宜洗桑拿浴?	048
35. 吸烟影响胎儿性别吗?	048
36. 遗传病与胎儿性别有什么关系?	049
37. 哪些职业对生育宝宝有危害?	049
38. 乙肝病毒也可父婴传播吗?	050
39. 怎样防治乙肝病毒的父婴传播?	050

5 不孕不育 051

1. 什么是不孕?	051
2. 影响女性受孕的主要原因有哪些?	051
3. 哪些情况下孕前应该接受咨询?	052
4. 怎样检验输卵管是否畅通?	052
5. 压力会造成不孕吗?	053
6. 疲劳过度对受孕有什么影响?	053
7. 什么是宫腔镜检查?	053
8. 什么是腹腔镜检查?	053
9. 什么是“试管婴儿”	054
10. 哪些情况下适合做“试管婴儿”	054
11. 什么是人工授精?	054
12. 如何进行人工授精?	054

6 流产和宫外孕 056

1. 什么是流产?	056
2. 什么是习惯性流产?	056
3. 什么叫胎死宫内?	056
4. 什么是先兆性流产?	057

目录

CONTENTS

5. 流产的原因是什么?	057
6. 怎样预防流产?	057
7. 宫外孕的病因是什么?	057
8. 宫外孕有哪些症状?	058
♥ 7 双胞胎和多胞胎	059
1. 双胞胎妊娠有什么特征?	059
2. 双胞胎妊娠应注意哪些问题?	059
3. 多胎妊娠是怎样形成的?	060
♥ 8 优生的物质准备	061
1. 妊娠期的孕妇在怀孕前应做好哪些准备?	061
2. 为什么孕前要注意营养?	062
3. 男性应该怎样饮食?	062
4. 孕妇怀孕前为什么要补充叶酸?	063
5. 为什么男性也要补充叶酸?	064
6. 孕前为什么要补充维生素?	064
7. 为什么孕前要补充维生素 B?	064
8. 孕前为什么要多吃含钙食物?	064
9. 孕前为什么要多吃含铁食物?	065
10. 为什么孕妇怀孕前不能吸烟?	065
11. 为什么孕妇怀孕前不能饮酒?	065
12. 咖啡对孕前女性有什么影响?	066
13. 为什么准爸爸在怀孕前也最好不吸烟?	066
14. 为什么准爸爸在怀孕前不能饮酒?	067
15. 咖啡对孕前男性有什么影响?	068

第二章 宝宝的健康发育,你关注吗

♥ 一月胎儿情况 070

1. 一个月时胎儿的身体发育是什么情况? 070
2. 胎儿的大脑发育情况怎样? 070

♥ 2 一月胎教课堂 071

1. 什么是胎教? 071
2. 怎样正确认识胎教? 071
3. 胎教从什么时候开始合适? 072
4. 胎教的前提是什么? 072
5. 胎教的理论基础是什么? 072
6. 胎教分哪几个阶段? 073
7. 为什么说胎教具有可行性? 073
8. 古代胎教为什么强调情志? 073
9. 古代胎教为什么说要忌房事? 074
10. 古代胎教为什么主张节饮食? 074
11. 古代胎教为什么提倡适劳逸? 075
12. 古代胎教为什么主张要慎寒温? 075
13. 古代胎教为什么主张戒生冷? 075
14. 我国胎教的历史记载有哪些? 075
15. 现代胎教的理论构成有哪些? 076
16. 胎教分哪两种效果的胎教? 076
17. 怎样进行科学的胎教? 077
18. 什么是胎教的“外象内感”理论? 078
19. 你了解“无意胎教”和“有意胎教”吗? 078
20. 情绪与胎教有什么关系? 079
21. 胎教的第一步是什么? 079
22. 受过胎教的宝宝有哪些优势? 080
23. 受孕当月的胎教要点是什么? 080

目录

CONTENTS

24. 怎样在受孕的瞬间就关注胎教?	080
25. 怎样进行环境胎教?	081
26. 1个月时有什么样的胎教食谱?	081

♥ 3 一月养胎营养保健饮食

1. 孕妇应遵循哪些饮食原则?	083
2. 胎儿也能吃药吗?	083
3. 三种营养素和钙质怎样补充?	084
4. 孕期营养不良对胎儿有什么影响?	084
5. 孕妇为什么要补充蛋白质?	085
6. 补充蛋白质的食谱有哪些?	085
7. 为什么孕妇要多吃清淡的植物性食物?	086
8. 偏吃素食对孕妇有什么危害?	086

♥ 4 一月日常生活养胎

1. 孕妇是怎么知道受孕的?	088
2. 怎么到医院检查是否已经受孕?	088
3. 受精初期孕妇的身体会发生哪些变化?	089
4. 如何划分怀孕分期?	089
5. 你知道胎儿是怎么发育的吗?	089
6. 什么时候开始产前检查?	090
7. 产前检查包括哪些内容?	090
8. 什么是无压力测试?	090
9. 如何推算预产日?	091
10. 有过剖宫产史的孕妇需要注意什么问题?	091
11. 胎儿也能接受教育吗?	092
12. 怀孕早期能做B超吗?	092
13. 孕妇怎样保持良好的心境?	092

14. 孕妇为什么要进行适度的运动?	093
15. 孕妇运动有何优点?	093
16. 什么是合适的运动程度?	094
17. 为什么孕妇不宜拔牙?	094
18. 孕妇洗澡时应注意什么?	095
19. 怀孕对孕妇的睡眠提出了什么要求?	095
20. 孕妇骑车该注意什么事项?	096
21. 准爸爸需要做哪些事?	096

5 一月日常生活宜与忌 098

1. 为什么孕妇不宜过多接触办公室里的电话机?	098
2. 为什么孕妇不宜过多接触办公室里的复印机?	098
3. 孕妇为什么不宜涂指甲油?	098
4. 孕妇为什么不宜喝浓茶?	099
5. 孕妇为什么不宜多吃油条?	099
6. 孕妇为什么不宜多吃菠菜?	099
7. 孕妇为什么不宜多吃水果?	100
8. 孕妇为什么不宜多吃山楂?	100
9. 孕妇为什么不宜多吃土豆?	100
10. 孕妇为什么宜吃红枣?	101
11. 孕妇为什么宜吃板栗?	101
12. 孕期为什么宜吃花生?	101

6 一月疾病防治 102

1. 孕妇应该遵循哪些用药原则?	102
2. 孕妇感冒对胎儿有什么影响?	102
3. 早期感冒怎样防治?	103
4. 孕妇防治感冒可以用什么食谱?	103
5. 发热对胎儿有什么影响?	103
6. 为什么预防宝宝近视要从怀孕开始?	104
7. 农药对胎儿有什么影响?	104

目录

CONTENTS

8. 什么是妊娠恶阻?	104
9. 造成妊娠恶阻的原因是什么?	104
10. 治疗妊娠恶阻有哪些食谱?	105
11. 如何使用保胎药保胎?	105
12. 先兆流产如何保胎?	106
13. 先兆性流产如何防治?	106
14. 习惯性流产可用什么保胎食谱?	106
15. 影响胎儿生长发育的抗生素类药物有哪些?	107
16. 影响胎儿生长发育的激素类药物有哪些?	107
17. 影响胎儿生长发育的维生素类药物有哪些?	107
18. 影响胎儿生长发育的其他类药物有哪些?	107
19. 孕妇可以使用哪些抗菌药?	108
20. 风疹病毒感染有哪些症状?	108
21. 风疹病毒感染对胎儿有什么危害?	108
22. 风疹病毒感染有何防治措施?	108
23. 巨细胞病毒感染对胎儿有什么危害?	109
24. 防治巨细胞病毒感染有何措施?	109

♥ 二月胎儿情况 110

1. 胎儿发育的情况怎样?	110
2. 胎儿的运动能力发育情况怎样?	110
3. 胎儿对触觉刺激有反应吗?	110
4. 你了解胎儿脑神经细胞的发育规律吗?	110

♥ 二月胎教课堂 111

1. 中医的逐月胎教法科学吗?	111
2. 你知道胎教成功的著名案例吗?	111
3. 本月的胎教要点是什么?	112

4. 如何促进胎儿大脑发育?	112
5. 胎教有哪些误区?	112
6. 胎教要遵循哪些原则?	113
7. 胎教和遗传有什么关系?	114
8. 孕妇品格对胎儿有什么影响?	114
9. 孕妇“胎教心灵操”包括哪些内容?	114
10. 营养与胎教有什么关系?	115
11. 怎样做好孕早期的营养胎教?	115
12. 怀孕两个月时的胎教食谱有哪些?	116
13. 二月孕妇最适宜的胎教活动是什么?	117
14. 为什么孕妇到大自然中去有利于胎教?	117
15. 胎儿也会发脾气吗?	118
16. 妈妈怎样当好胎教的主角?	118
17. 爸爸在胎教中起怎样的作用?	119
18. 家庭其他成员在胎教中的作用是什么?	119
19. 音乐胎教分几种?	120
20. 如何进行音乐胎教?	120
21. 音乐胎教有哪些误区?	120
22. 什么是音乐胎教的美学意义?	121
23. 形象意念对胎儿的发育有什么影响?	122

二月养胎营养保健饮食 123

1. 不利保胎的食品有哪些?	123
2. 孕妇缺钙会对胎儿有什么影响?	124
3. 孕妇缺糖会有什么后果?	124
4. 孕妇为什么要适量补充脂肪?	124
5. 为什么孕妇要适量补锌?	125
6. 为什么孕妇要适量补铁?	126
7. 孕妇缺碘有什么危害?	126
8. 为什么孕妇需要补硒?	127
9. 为什么孕妇不能缺铜?	127

目录

CONTENTS

10. 为什么孕妇不能缺锰?	127
11. 孕妇为什么不能缺镁?	128
12. 孕妇喝水有什么讲究?	128
13. 孕妇如何选择奶粉?	129
14. 有利于胎儿大脑发育的麦类食物有哪些?	129
15. 有利于胎儿大脑发育的谷类食物有哪些?	130
16. 有利于胎儿大脑发育的豆类食物有哪些?	131
17. 有利于胎儿发育的果类食品有哪些?	131
18. 有利于胎儿发育的蔬菜有哪些?	133
19. 孕早期如何安排一日食谱?	133
20. 孕早期一日营养供给量各需多少?	134
21. 调料对孕妇有什么影响?	134
22. 为什么孕妇不宜节食?	134
23. 孕妇服用阿胶有什么讲究?	135
24. 孕妇吃姜有什么讲究?	136
25. 孕妇吃蒜有什么讲究?	136

10 二月日常生活养胎 137

1. 孕早期孕妇的身体会发生哪些变化?	137
2. 冬季孕妇应多晒太阳吗?	137
3. 两个月孕妇应做什么样的妊娠体操?	138
4. 孕早期如何工作?	138
5. 焦虑对胎儿有哪些不好的影响?	139
6. 孕妇怎样控制不利于胎儿的情绪?	139
7. 孕妇打鼾对胎儿有什么影响?	140
8. 孕妇为什么不宜去拥挤的场合?	140
9. 什么是超声波诊断法?	141

10. 哪些情况可利用超声波进行诊断?	141
11. 这些辐射值你知道吗?	142

11 二月日常生活宜与忌

1. 孕妇不宜做 X 线检查吗?	143
2. 孕妇为什么不宜用电吹风?	143
3. 孕期为什么不宜使用风油精?	144
4. 孕妇为什么忌大笑?	144
5. 孕妇为什么不宜吃火锅?	144
6. 孕妇为什么不宜饮可乐类饮料?	145
7. 孕妇为什么不宜长期服用鱼肝油?	145
8. 孕妇为什么不能吃霉变食物?	145
9. 孕妇为什么不宜多吃人工腌制的食品?	146
10. 孕妇为什么宜多吃苹果?	146

12 二月疾病防治

1. 早孕反应太剧烈为什么不宜保胎?	147
2. 孕妇为什么要注意口腔卫生?	147
3. 孕妇小腿抽筋由哪些原因引起?	148
4. 孕妇怎样防治小腿抽筋?	148
5. 哪些孕妇应做绒毛细胞检查?	148
6. 做绒毛细胞检查有何利弊?	149
7. 什么是静脉曲张?	149
8. 怎样防治静脉曲张?	149
9. 怀孕后为什么不宜勤洗阴道?	150
10. 孕妇发生呕吐怎么办?	150
11. 孕妇注射疫苗该注意哪些事项?	151
12. 孕妇用药对胎儿有什么影响?	151
13. 孕妇哪些情况下需要就医?	152
14. 胎儿各主要器官容易出现畸形的时期是什么?	153
15. 胎儿先天性畸形有哪些类型?	153

目录

CONTENTS

- 16. 可能导致胎儿畸形的药物有哪些? 154
- 17. 准爸爸用药也会使胎儿畸形吗? 154
- 18. 病毒和细菌感染对胎儿有哪些危害? 154

13 三月胎儿情况 156

- 1. 3个月胎儿发育有何特点? 156
- 2. 胎儿的感知发育情况怎样? 156
- 3. 胎儿的触觉发育情况怎样? 157
- 4. 胎儿的视觉发育情况怎样? 157
- 5. 胎儿的呼吸发育情况怎样? 157
- 6. 胎儿牙齿的发育状况是怎样的? 158
- 7. 胎儿的运动情况是怎样的? 158
- 8. 胎儿也能喝水吗? 158

14 三月胎教方法 159

- 1. 本月胎教要点是什么? 159
- 2. 怎样与胎儿一起玩耍? 159
- 3. 孕妇如何进行运动胎教? 160
- 4. 你了解气功胎教法吗? 160
- 5. 孕妇多咀嚼有什么好处? 161
- 6. 三月怎样进行营养养胎? 162
- 7. 怀孕3个月时的胎儿营养食谱是什么? 162

15 三月养胎营养保健饮食 164

- 1. 维生素C的作用是什么? 164
- 2. 维生素E的作用是什么? 164
- 3. 孕妇可以吃蜂王浆吗? 164
- 4. 孕妇能吃蜂蜜吗? 165