

中央人民广播电台第四套节目FM101.8都市之声——《从小到大》节目，全方位关注了孩子的健康、教育、成长以及父母与孩子之间的点点滴滴。自开播以来一直受到广大父母、准妈妈以及孩子们的喜爱与关注，主持人李佳热情、亲切的主持风格也给听众朋友们留下了深刻的印象。现在，我们与其合作出版了这本《好妈妈天天问》，把大家的疑问一一整理了出来，并请医学专家做了科学详细的解答。本书从预备妊娠到宝宝3岁，共分为六个阶段，内容丰富、条理清晰、解答科学、涉及全面。希望可以为幸福的准妈妈、新妈妈答疑解惑。祝愿我们的宝宝更加健康聪明的成长。



好妈妈天天问

新鲜广播
FM 101.8

尝鲜，是一种生活态度……

中央人民广播电台
都市之声《从小到大》节目组 编著



世界图书出版公司

妈妈Baby系列丛书

好妈妈天天问

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(C I P)数据

好妈妈天天问 / 中央人民广播电台都市之声《从小到大》节目组编著.
—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005.9
ISBN 7-5062-7653-4

I. 好... II. 中... III. ①妊娠期—妇幼保健—问答
②婴幼儿—哺育—问答 IV. ① R715.3—44 ②
TS976.31—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084529 号

书 名:	好妈妈天天问
编 者:	中央人民广播电台都市之声《从小到大》节目组
策 划:	汪 东
责任编辑:	梁 霜 沙 娜 张 阳
装帧设计:	正信文化
出 版:	世界图书出版公司北京公司
发 行:	世界图书出版公司北京公司 (网址: http://www.jdfuwa.com.cn 邮箱: tracyliang11@126.com 电话: 010-51026591)
销 售:	各地新华书店
印 刷:	山东新华印刷厂德州厂
开 本:	889 × 1194 1/16
印 张:	22.75
字 数:	400 千
版 次:	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
ISBN	7-5062-7653-4/Z · 227
定 价:	29.00 元

版权所有 翻印必究
凡有印装质量的问题, 请向印刷厂调换



序

怀旧与怀孕

说实话，没写过这样的文字，在我对这个世界的认知中，我认为时代的主题是怀旧，因为现在社会上的主流人群颇有怀旧的情绪，所以时代的主题是怀旧。作为媒体，我们为大众服务，为社会服务，所以也应该或多或少地怀怀旧。但李佳给了我这样一个题目，为妈妈、准妈妈、好妈妈们写点什么，主题是：怀孕。

怀旧与怀孕，这两者离得太远了。怀旧，怎么说，怎么听，都有回头看的味道，而怀孕，太新鲜了，意味着新生，意味着未来，意味着那么多的意想不到。当我们怀旧的时候，小情小调里有一点疼惜自己，有一点留恋曾经拥有的那些美丽，而当一个女人决定去孕育新生命的时候，她多多少少放弃了一些什么，多多少少需要一些告别什么才能迎接什么的勇气。这样的女人，我们怎能不尊敬、不仰视、不呵护！在这里，我只能向打开这本书，对有准备为一个新生命革新自己生活的女人们致以深深的敬意。

有一个中秋节，一个朋友发来一篇文章，写他对母亲的思念。结尾时候，他对“养育之恩”这个词，有一段精彩的说文解字。他说，他常想为什么说是养育之“恩”，是因为过去那个时候养育一个孩子很难，可能发明这个词的那个年代就更难。

这段话，我一下子就记住了，因为一下子就被其中那恩情击中了。带着那种被击中的感觉，我看我的同事李佳。李佳，《从小到大》节目的主持人。为什么在这个频率里会有《从小到大》这样一个节目？真的是因为有了李佳。记得在都市之声筹备开播的日子里，李佳有孕在身；在都市之声开播一周年的时候，李佳休完产假来上班了。那时候，我总觉得她脸上有一种用文字表达不出来的神情。当她把一份节目的策划案展开的时候，当她专注地阐述她对未来节目设想的时候，我就懂得了她脸上的神情，那种光辉不仅仅来自于对职业的忠诚，更因为她是一个幸福中的妈妈，孩子对于她是生命的延续，血脉的传承。

《从小到大》为李佳量身打造的一档节目。生命从零开始，人生从小到大。经历了NNN天，经历了NNN期节目，作为同事，我们还没有机会看到李佳的孩子，但我们知道，为了更多的孩子，为了更多的妈妈，李佳少了很多与自己孩子耳鬓厮磨的亲热，付出了那么多的星期天，付出了那么多的心力、智力和体力，她的付出，让我们有幸看到了、见证了《从小到大》一天天的成长，并有了今天捧给各位读者的这本《好妈妈天天问》。

亲爱的准妈妈以及准爸爸，亲爱的初为人母以及初为人父的读者们，有一天，我们得知——自己已经是另一个生命的父亲或母亲，我们的生命已经改变了角色。我们因为相爱使一个新生命来到了这个世界……让我们为他（她）的到来准备好我们的一切吧。因为我们无法征求他（她）的意见，所以我们得为他（她）保留从零开始时的一切，等到有一天，他（她）可以怀旧的时候，情绪能从那奇妙的孕育开始。

中央人民广播电台都市之声副总监

目录



第一章 预备妊娠 · 2

医学在线 · 3



- 精子是怎样生成的? · 3
- 卵子是怎样生成的?
- 何谓排卵?
- 检测排卵日有哪些方法?
- 根据排卵检测药准备妊娠, 这种做法合适吗? · 4
- 怀孕开始的时间具体应该怎么算?
- 我是一个高血压患者, 每天服用药物来控制, 我能要宝宝吗?
- 血压低和贫血对怀孕有什么影响? 需要治疗吗?
- 结婚一年多, 妻子不断有心脏不舒服的感觉, 有时要用药物才能缓解, 但是反复检查未见异常, 这种情况下能怀孕吗?
- 我今年25岁, 想要一个健康的宝宝, 但是我患有过敏性哮喘, 我能有一个健康的宝宝吗?
- 我30岁, 想要一个小宝宝, 可是今年连续半年内做了两次人流, 现在患有盆腔炎, 什么时间可以要孩子呢? · 5
- 母亲有乙型肝炎是否可以怀孕?
- 男方是乙肝病毒携带者, 女方有抗体, 能怀孕吗?
- 曾切除了一侧的输卵管, 现在准备怀孕还需要接受其他的检查吗?
- 如果有宫颈糜烂, 什么时候可以怀孕?
- 多囊性卵泡症能怀孕吗?
- 丈夫以前患过前列腺炎, 我还能怀孕吗? · 6
- 在丈夫没有戒烟戒酒的情况下怀上孩子会有什么影响?
- 请问我和丈夫的血型不和怎么办? 我O型, 他A型?
- 推算预产期有哪些方法?
- 如何观察预产期推算表? · 7
- 夫妻双方决定怀孕后应注意哪些问题? · 8
- 是不是年纪越大越不容易受孕?



- 30 岁以后怀孕可能会面临哪些问题?
- 妊娠前必须治疗哪些疾病? · 9
- 妊娠前的预检都有哪些项目? · 10



生活小贴士 · 11

- 准备理想的妊娠期需要考虑哪些因素? · 11
- 孕早期在饮食上应该注意什么?
- 我打算今年怀孕,但在我的工作环境中,有很多人抽烟,这种环境对怀孕有影响吗? · 12
- 孕妇可以使用电脑吗?
- 我住的地方受强电磁波辐射,对怀孕是否非常不利?
- 我在工作中偶尔会接触同位素,一年之后怀孕对孩子有影响吗?
- 哪些食物有利于提高精子质量和活力?
- 做放射工作的男士,对怀孕有何影响? · 13
- 男性吃了刺激性性药,比如伟哥,对精子有坏处吗,应怎样提高精子质量?

第二章 妊娠 · 14

医学在线 · 15

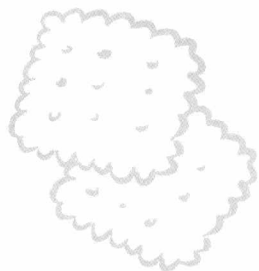
正常妊娠 · 15

- 妊娠有哪些征兆? · 15
- 判断妊娠的方法包括哪些医疗检查?
- 哺乳期又怀上了第二胎还可以继续哺乳吗? · 16
- 面部有大的斑点会遗传给腹中的胎儿吗?
- 妊娠期间可以打预防针吗?
- 妊娠 8 个月,乳头非常疼痛,并有乳汁流出来。这是为什么?
- 妊娠期间就流出了乳汁,初乳会流失吗?
- 肚脐周围鼓得很厉害,有关系吗?
- 乳房小的人分泌乳汁会不会不顺利呢? · 17
- 和别人相比,我的腹部特别地大,会不会产下体积超大的婴儿呢?



异常妊娠 · 17

- 何谓宫外孕?
- 导致宫外孕的原因是什么?
- 宫外孕表现为什么症状?
- 宫外孕一般采用怎样的治疗方式? · 18
- 宫外孕手术后多长时间可以再怀孕?
- 何谓葡萄胎?
- 导致葡萄胎的原因是什么?
- 葡萄胎表现为什么症状?



●葡萄胎一般采用怎样的治疗方式? · 19

●导致畸形儿的原因是什么?

●预防畸形儿有哪些方法?

●畸形儿早期有哪些诊断方法?

●哪些情况必须接受畸形儿检查?

●具体周期应接受畸形儿什么种类的检查? · 20

●什么情况下, 必须就遗传问题进行咨询呢?

●怀孕4个月时, 查出胎儿腹腔喷出, 是什么原因导致的? 下次怀孕应注意些什么?

流产 · 21

●何谓流产? · 21

●流产的原因是什么?

●习惯性流产如何治疗?

●多次流产会造成哪些影响?

●流产后如何调养身体? · 22

●为什么说妊娠初期是容易导致流产的时期?

●何谓人工流产手术?

●人工流产手术的后遗症会有哪些?

●我去年10月份做的人流, 现在想要孩子, 做完人流多长时间才能够再次怀孕, 间隔的时间底线是几个月? · 23

●引产后多长时间可以再怀孕?

常见症状及治疗 · 23

●害喜的原因是什么?

●什么时候会出现害喜症状? · 24

●如何克服害喜症状?

●害喜严重时应掌握怎样的进食要领?

●怀孕11周, 早孕反应很厉害, 并且一直伴有胃胀、胃痛等不适感, 这种情况正常吗? 应该怎样调养? · 25

●怀孕3个月, 妊娠反应特别强烈, 近两个月一直不能进食, 是否会影响胎儿的成长?

●怀孕后胃里经常有烧灼感, 是否正常?

●怀孕时没有呕吐是不是正常?

●我和爱人都30岁出头, 我已怀孕3个月, 没怀孕时希望怀孕, 怀孕后为什么情绪老不好?

●我今年30岁, 预产期是今年的3月8号, 我对生产感到异常的恐惧, 这已经影响了我的正常生活, 我该怎么办? · 26

●乳房膨胀疼痛应采取什么样的措施?

●怀孕21周, 没有胎动是否正常?



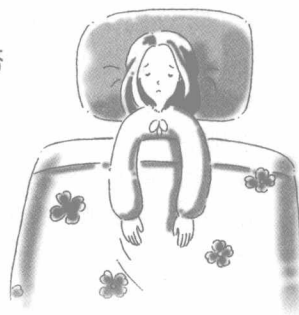
- 怀孕后乳头有液体流出，是什么原因，是否会影响今后的哺乳？
- 头痛应采取什么样的措施？
- 心跳加快，心情抑郁应采取什么样的措施？
- 腰痛应采取什么样的措施？ · 27
- 怀孕 15 周时，经常感觉胯骨酸疼，是什么原因？
- 手指和手腕抽筋疼痛应采取什么样的措施？
- 我已经怀孕 3 个多月了，手指一直疼，是什么原因？
- 妻子怀孕两个多月，连续测量体温 3 天，体温在 36.9℃ 左右，比孕前高 0.3~0.5℃，是否正常？
- 孕早期便秘是否正常，应该怎么办？
- 便秘严重应采取什么样的措施？ · 28
- 为什么会得痔疮，如何预防？
- 头昏目眩应采取什么样的措施？
- 我怀孕 5 个多月了，最近突然出现三次头晕的情况，有出冷汗、脸色苍白、眼前发黑、要摔倒的感觉，每次大约持续 5 分钟，喝一些糖水后症状有所好转，这是否是由血糖低造成的？
- 失眠症应采取什么样的措施？ · 29
- 乳房疼痛应采取什么样的措施？
- 积水症应采取什么样的措施？
- 孕妇贫血应采取什么措施？
- 孕中后期孕妇贫血对胎儿有何影响，该怎么办？
- 患有蛋白尿应采取什么措施？
- 患有高血压应采取什么措施？
- 患有糖尿病应采取什么措施？ · 30

异常症状及治疗 · 30

妊娠初期的异常症状和对策

- 阴道出血应采取什么措施？
- 怀孕 38 天时有少量出血，先卧床休息，一周后去做 B 超行吗？是否需要立即打黄体酮？
- 出现严重的腹痛和出血应采取什么措施？
- 怀孕两个月，经常小肚子疼，但是没有出血，是什么原因？ · 31
- 怀孕 17 周，平躺时腹部比较硬，还有痛的感觉，是什么原因？
- 呕吐，不间断伴随少量出血应采取什么措施？
- 尿液混浊，小便后有疼痛感应采取什么措施？
- 怀孕 3 个月，每天都有尿频、尿痛的现象，以前有过肾盂肾炎的病史，每次犯病时要用热水冲洗才会舒服一些，然后必须卧床休息，应该怎么办？

妊娠中期的异常症状和对策



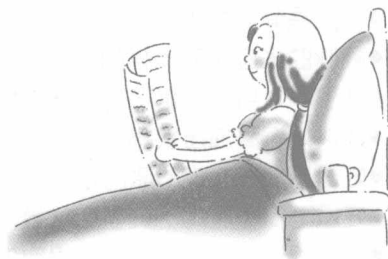
- 何谓宫颈内口松弛? · 32
- 宫颈内口松弛应采取什么措施?
- 为什么怀孕中期会流产?
- 中期流产表现为什么症状?
- 何谓早产? · 33
- 早产表现为什么症状?
- 早产应采取什么样的对策?
- 早产预防应采取什么样的方法?

妊娠后期出现的异常症状和对策

- 何谓前置胎盘?
- 前置胎盘的原因是什么? · 34
- 前置胎盘表现为什么症状?
- 前置胎盘应采取什么对策?
- 何谓臀位?
- 发生臀位的原因是什么?
- 臀位有什么危险? · 35
- 何谓早期破水?
- 早期破水的原因是什么?
- 早期破水表现为什么症状?
- 早期破水应采取怎样的对策?
- 何谓胎盘早期剥离?
- 胎盘早期剥离原因是什么? · 36
- 胎盘早期剥离应采取怎样的对策?

疾病·药物·胎儿·37

- 妊娠初期各类药物对胎儿有什么影响? · 37
- 吃了避孕药后已经怀孕3个多月了,对胎儿有多大影响?是不是应该不要这个孩子呢?
- 停服口服避孕药3个月后怀孕了,对胎儿有影响吗? · 38
- 妊娠期间可以服用维生素补剂吗?
- 羊水的成分是什么?
- 羊水的作用是什么?
- 何谓羊水过多症症状?
- 羊水过多症的原因是什么? · 39
- 羊水过多症应采取怎样的治疗?
- 何谓羊水过少症?
- 羊水过少症的原因是什么?
- 羊水过少会对胎儿造成什么不利影响?
- 羊水过少症如何治疗? · 40



- 怀孕 38 周，彩超检查羊水量有点少，但胎动正常，该注意什么？
- 什么是静脉曲张？
- 静脉曲张应采取怎样的预防方法？
- 怀孕 3 个月时，腿部有轻微的静脉曲张，会不会随着孕期的递增情况加重？
- 何谓妊娠高血压疾病？
- 妊娠高血压疾病的原因是什么？ · 41
- 妊娠高血压疾病的典型症状是什么？
- 预防和治疗妊娠高血压应采取怎样的措施？
- 妊娠高血压患者应采取怎样的食物疗法？ · 42
- 妊娠高血压疾病对妊娠有什么样的影响？
- 哪些人群需要特别注意妊娠高血压？
- 妊娠期间可以服用中药吗？ · 43
- 针对害喜症状，应服用的中药处方是什么？
- 针对胎动不安的症状应服用什么中药处方？
- 胎儿出现脐带缠绕颈部的情况应该怎么办？ · 44
- 怀孕 32 周，胎儿脐带绕颈两周，有什么办法能够校正？
- 怀孕 34 周时，彩超检查显示胎盘 2~3 度，37 周检查显示枕后位并且脐带绕颈一周，这种情况能否自然分娩？
- 我怀孕 9 个月，胎儿脐带绕颈一周，自然分娩可以吗？
- 针对浮肿应服用的中药处方是什么？ · 45
- 妊娠期间禁用的药材是什么？
- 涂抹了软膏，会不会影响胎儿？
- 拍摄了 X 光片，会不会影响胎儿？
- 在怀孕 35 天的时候做过一次 B 超，对胎儿有影响吗？ · 46
- 在怀孕 35 天时喝酒了，对胎儿有影响吗？
- 使用了烫发剂，会不会影响胎儿？
- 怀孕两个月时感冒了，经常咳嗽，能吃药吗？
- 我在怀孕 28 周时感冒了，但没发烧，对胎儿发育是否有影响？能吃药吗？
- 腹泻和头痛，会不会影响胎儿？
- 鼻子经常出血，会不会影响胎儿？
- 失眠严重会不会影响胎儿？ · 47
- 妊娠反应严重会不会影响胎儿？
- 长期严重腹泻，是否会导致婴儿发育不良？
- 曾在牙科医院拔牙，会不会影响胎儿？
- 丈夫早先患过性病，会不会影响胎儿？
- 小时候患过严重的哮喘病，会遗传给胎儿吗？ · 48
- 足癣治疗，会不会影响胎儿？
- 妊娠初期患上风疹，会不会影响胎儿？



- 妊娠中患上伤寒，会不会影响胎儿？
- 接受过膀胱炎治疗，会不会影响胎儿？
- 我怀孕两个月了，35天的时候有点腹痛，而且见了红，打了10针黄体酮，并且卧床休息，现在右下腹还疼，请问是为什么，能不能保住胎儿？打黄体酮对胎儿有什么影响？
- 怀孕后是否会使宫颈炎转成宫颈癌？ · 49
- 在患有肺结核的期间怀孕，会不会影响胎儿？
- 怀孕15周，有胆结石，而且有疼的感觉，会不会影响宝宝？
- 患上食物中毒，会不会影响胎儿？
- 患有糖尿病的女性怀孕，会不会影响胎儿？
- 如何预防妊娠期的糖尿病？ · 50
- 服用过几次便秘药，会不会影响胎儿？
- 服用过几次消化药，会不会影响胎儿？
- 服用避孕药期间不慎怀孕，会不会导致胎儿出现异常呢？
- 服用过几次晕车药，会不会影响胎儿？ · 51
- 服用过几次神经安定药，会不会影响胎儿？
- 精神上产生焦虑时，会不会影响胎儿？
- 妊娠期间吸入煤气，这会不会导致胎儿异常呢？
- 妊娠期间哭泣，对胎儿会有不利影响吗？
- 患有肺结核，婴儿会不会患上先天性结核病？
- 我是乙肝病毒携带者，但是病毒量很小，现怀孕31周，能否给孩子进行母乳喂养？
- 忧郁症等神经官能症会遗传给婴儿吗？ · 52
- 接受了膀胱炎治疗，胎儿会不会出现畸形呢？
- 阴部周围出现小米状的东西，这是不是一种病呢？
- 孕妇是否可以用外用药治疗由食物引起的过敏？
- 怀孕5个月，腹部周围起了红疙瘩并且很痒，怎么办？
- 治疗便秘，这会不会导致流产呢？
- 腹泻治疗，会不会导致胎儿出现异常呢？
- 子宫后屈导致早产和流产的几率到底有多大？ · 53
- 手脚冰凉，白带特别多是不是身体出现了异常？
- 丈夫是肺结核患者，怀孕时应该注意哪些方面呢？
- 预防浮肿应采取怎样的措施？
- 患有浮肿应采取什么措施？ · 54
- 何谓孕期忧郁症？
- 孕期忧郁症的原因是什么？
- 孕期忧郁症表现为什么症状？
- 有效摆脱忧郁症的方法是什么？



- 胎儿各期的胎动是如何表现的?
- 胎动非常强烈,是不是胎儿出现什么问题了? · 56
- 怀孕2个月,为什么没有胎心?
- 什么时候可以直接用耳朵听见胎儿的心跳?
- 怀孕10周了,还感觉不到胎动,正常吗?
- 怀孕32周,最近宝宝每天都在肚子里打嗝,是怎么回事?
- 为什么有时候第一次怀孕和第二次怀孕的时候胎动的感觉差异特别大? · 57
- 妊娠8周还看不见胎儿,除了流产,还会有其他原因吗?
- 怀孕13周,B超显示胎儿的头围长6.1厘米,羊水4.1,胎儿是否偏小?
- 怀孕8个月,B超检查显示胎位不正,应该怎么办?
- 子宫小是否容易流产呢?
- 经常流鼻血,是不是身体有异常?
- 怀孕后刷牙,牙龈都会出血是怎么回事?
- 妊娠期间总是感到口渴,是不是得什么病了? · 58
- 咳嗽非常严重,会出现早期破水,导致早产吗?
- 妊娠后期左边卵巢里有畸形囊肿,应该做手术吗?
- 身体没有任何异常,腹中的胎儿却很小。这是为什么呢?
- 血糖数值高是由于饮食不当引起的吗? · 59



医学检查 · 60

- 何谓超声波检查? · 60
- 超声波检查分为哪些种类?
- 超声波检查应注意哪些事项?
- 超声波具体检查哪些事项?
- 我现在怀孕14周,应该什么时候去医院建档?怀孕后几个月做B超合适? · 61
- 何谓绒毛膜毛取样检验?
- 哪些情况必须接受绒毛膜毛取样检验?
- 绒毛膜毛取样检验的方法是什么?
- 怀孕31周,B超显示脐动脉值为3.2,对胎儿有危害吗?
- 何谓染色体检查?
- 何谓风疹抗原体检查? · 62
- 何谓弓形虫抗原体检查?
- 我在怀孕14周时检查发现痘细胞病毒阳性,对孩子有什么影响?
- 何谓血清检查?
- 何谓羊水穿刺检查?
- 我27岁,怀孕5个月,无特殊家族病史,怕发生小儿脑瘫,有必要做羊水穿刺吗?会有什么不良后果?
- 何谓脐带血检查? · 63
- 何谓新生儿先天性代谢异常检查?



- 何谓甲胎蛋白质检查 (AFP)?
- 怀孕 19 周时, 检查出甲胎蛋白含量超标, 会不会有危险?
- 什么是双顶径?
- 何谓羊水检查?
- 何谓妊娠性糖尿病检查, 如何检查? · 64
- 何谓无应激试验检查?
- 怀孕 13 周时需要做哪些检查项目? · 65
- 怀孕最后 1 个月的检查项目是什么?



生活小贴士 · 66

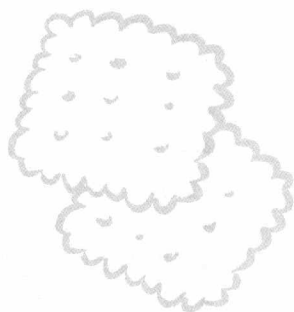
生活原则 · 66

- 妊娠初期的生活守则是什么? · 66
- 妊娠中期的生活守则是什么? · 67
- 妊娠中期能否做商场销售工作? · 68
- 妊娠后期的生活守则是什么?
- 孕妇妊娠期增重多少为宜?
- 孕期如何控制体重?
- 妊娠期间怎样进行口腔管理?
- 孕妇为何不要多闻汽油味? · 69
- 减少腰痛的方法是什么?
- 孕晚期腿疼是否正常, 如何缓解?
- 膨胀纹的预防方法是什么?
- 熬夜的习惯对胎儿的成长会不会有不良影响呢?
- 妊娠期间可以饲养宠物吗? · 70
- 怀孕 3 个月, 侧躺时不小心扭了一下腹部, 会不会伤害宝宝?
- 孕妇能否长时间看电视?
- 孕妇读书有何讲究?
- 孕妇为什么要多晒太阳?
- 孕妇洗澡为何禁忌坐浴? · 71
- 转院时应注意什么事项?
- 妊娠过程中可以使用微波炉吗?
- 怀孕之后还可以继续享用桑拿浴吗?
- 孕妇应选择哪种睡眠姿势?
- 孕中后期一定要左侧卧位吗?
- 孕妇可以睡电热毯吗? · 72
- 分娩前的生活起居应注意什么?
- 分娩最后 30 天应做怎样的准备? · 73

饮食 · 74



- 妊娠初期应采取怎样的饮食守则? · 74
- 我怀孕两个月, 现在爱吃凉的, 不经常吃早饭, 应该注意些什么?
- 妊娠中期应采取怎样的饮食守则?
- 妊娠后期应采取怎样的饮食守则? · 76
- 为什么要增加叶酸的摄取量?
- 孕妇在孕早期除了补充叶酸还需要补充哪些维生素? · 77
- 孕妇必需的营养食品是什么?
- 怀孕7个多月, 每周体重增加多少合适?
- 怀孕25周了, 一直没有补充叶酸和钙, 对胎儿有影响吗?
- 孕妇必需的维生素是什么? · 78
- 如果在孕晚期持续补钙, 是否会造成胎儿头太硬而不利于顺利分娩?
- 防治贫血的食品是什么? · 79
- 有助于大脑发育的食品是什么?
- 为何孕妇饮食应注意少盐?
- 怀孕期间吃核桃会使婴儿出生后头发黑吗?
- 服用鱼肝油对孕妇有益吗? · 80
- 怎样服用各种补铁口服液?
- 为什么要服用补铁口服液?
- 怀孕早期需要补充DHA吗?
- 铁质含量丰富的食品是什么?
- 为什么要控制脂肪和甜食? · 81
- 为什么不可以饮酒?
- 为什么要少吃快餐?
- 为什么要注意钙的摄取?
- 纤维质含量丰富的食品是什么? · 82
- 外出就餐时应注意什么事项?
- 孕妇是否需要节食?
- 减少卡路里的烹饪方法是什么?
- 怀孕后不喜欢喝牛奶, 有没有其他的替代食品呢? · 83
- 怀孕3个月特别爱吃甜食, 对胎儿有影响吗?
- 我怀孕3个月, 不愿喝牛奶, 喝自制的豆浆是否能够补充足够的营养?
- 孕妇多食用些酸性食物好吗?
- 孕妇饮水有什么标准?
- 孕妇为什么要多吃海带? · 84
- 孕妇吃甲鱼有好处吗?
- 哪些水果有利于孕妇身心健康?
- 咖啡、绿茶、红茶饮用量控制在多少才不会对胎儿产生不利的影响? · 85
- 可乐、碳酸饮料等清凉饮料有害于胎儿的健康吗?



- 怀孕后能否吃兔肉?
- 孕妇能吃火锅吗?
- 孕妇吃山楂好吗?
- 孕妇可以吃辣椒吗?
- 孕妇能喝糯米甜酒吗?

运动 · 86

- 妊娠期间适宜的运动是什么? · 86
- 怀孕 21 周, 每天运动量多少合适?
- 妊娠期间必须避免的运动是什么?
- 孕期体力劳动时应注意什么? · 87
- 孕妇运动健身时应注意什么?
- 为什么说散步是孕妇最适宜的运动?
- 严冬季节孕妇为何不宜外出?
- 孕妇上下楼梯应注意什么? · 88
- 孕妇从事家务应注意什么?
- 妊娠初期的驾车和旅行应注意什么?
- 怀孕后能否开车上班呢? · 89
- 孕妇在怀孕 2 个多月时可以坐飞机吗?
- 我和妻子将赴欧洲工作, 准备在国外怀孕后, 回国生孩子, 请问怀孕后多长时间坐飞机回国生产比较合适?
- 为什么说孕中期是旅行的最佳时期? · 89

着装 · 91

- 进行身体检查时的着装原则是什么? · 91
- 如何使用腹带或孕妇专用腰带?
- 妊娠期间如何选择胸衣?
- 妊娠期间如何选择内裤?
- 妊娠期间如何选择塑身裤? · 92
- 孕妇的着装原则是什么?
- 孕妇和婴儿需要分娩的必备物品是什么? · 93
- 需要婴儿服 & 尿布的数量是多少?
- 需要婴儿寝具类的数量是多少? · 94
- 需要的婴儿哺乳用品的数量是多少?
- 洗浴时, 需要的用品的数量是多少? · 95
- 外出时, 需要的用品的数量是多少?

护肤美容 · 96

- 妊娠初期可以化妆吗? · 96
- 孕后应禁用哪些化妆品?
- 孕期应如何洗脸和洗头?



- 妊娠初期为什么不能烫发?
- 如何皮肤护理?
- 为什么怀孕后脸上有斑? 怎样才能避免?
- 如何解决妊娠期间的粉刺问题?
- 如何解决妊娠期间的黑痣、雀斑问题? · 97
- 如何解决妊娠期间干燥的皮肤和角质问题?
- 如何解决妊娠期间的面部浮肿问题? 如何护理? · 98
- 如何做妊娠期间的头发护理? · 99
- 妊娠以后可以进行烫发或者染发吗?



胎教 · 100

妊娠初期胎教 · 100

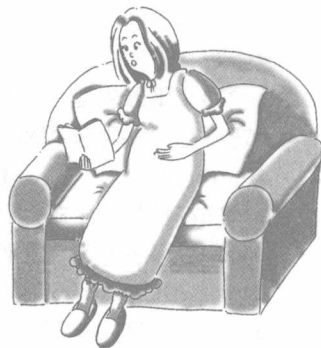
- 妊娠 1 个月如何实施胎教? · 100
- 妊娠 2 个月如何实施胎教?
- 妊娠 3 个月如何实施胎教? · 101

妊娠中期胎教 · 102

- 妊娠 4 个月如何实施胎教? · 102
- 妊娠 5 个月如何实施胎教?
- 妊娠 6 个月如何实施胎教?
- 妊娠 7 个月如何实施胎教? · 103

妊娠后期胎教 · 103

- 妊娠 8 个月如何实施胎教?
- 妊娠 9 个月如何实施胎教?
- 妊娠 10 个月如何实施胎教? · 104
- 在分娩以前, 孕妇应分别从生理、心理和物质上做哪些准备?



第三章 分娩 · 105

分娩信号 · 106

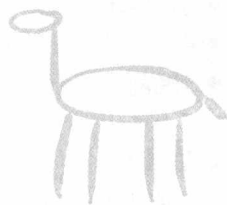
- 分娩的先兆是什么? · 106
- 分娩的信号是什么?
- 分娩的紧急信号是什么? · 107
- 离预产期还有两天, 可是现在没有任何产前反应, 是否需要先住院?

异常分娩及措施 · 108

- 何谓早产? · 108
- 早产的症状是什么?
- 早产的原因是什么?
- 治疗早产应采取怎样的措施? · 109



- 预防早产的生活习惯是什么?
- 如何处理超过预产期的情况? · 110
- 分娩时可能会遇到早期破水问题吗?
- 早期破水的解决措施是什么?
- 什么是胎盘前置? 导致胎盘前置的原因是什么? 应采取怎样的措施?
- 分娩时可能遇到的胎盘早期剥离应采取什么样的措施?
- 何谓骨盆狭窄?
- 骨盆狭窄应采取的措施?
- 何谓阵痛微弱?
- 出现阵痛微弱时, 应采取哪些措施?
- 何谓产后出血?
- 产后出血应采取怎样的措施?
- 何谓子宫颈管裂伤? 导致其发生的原因是什么? · 112
- 子宫颈管裂伤应采取什么措施?
- 何谓胎盘滞留? 如果胎盘滞留了, 怎么办?



分娩方法 · 113

- 何谓剖腹产手术? · 113
- 什么情况下必须剖腹产?
- 剖腹产后要注意的问题是什么?
- 剖腹产手术后可能出现什么问题? · 114
- 怎样预测能否进行自然分娩?
- 自然分娩的意义是什么? · 115
- 何谓无痛分娩?
- 何谓拉梅兹分娩法? 有什么好处?
- 拉梅兹分娩法的具体方法是什么? · 116
- 何谓水中分娩法? · 117
- 水中分娩的优点是什么?
- 水中分娩的缺点是什么?
- 水中分娩的注意事项是什么?
- 何谓秋千分娩法? · 118
- 秋千分娩的优点是什么?
- 何谓日巴伊耶分娩法?
- 日巴伊耶分娩的优点是什么? · 119
- 日巴伊耶分娩应做怎样的准备?
- 何谓球分娩?
- 何谓家庭分娩?
- 何谓气功体操分娩?

