



# Smart pregnant

## woman 聪明孕妈轻松读本

田丰莲 何秀华 AMY 编著

# 孕产锦囊

### 妇产科专家临床问答集



著名妇幼专家、健康教育专家、广东优生优育协会理事 **田丰莲** 领衔

解除你所有的疑虑，而且，是专业的

搜狐母婴

baobao.sohu.com

搜狐母婴推荐阅读

辽宁科学技术出版社

PDG

Smart pregnant

woman 聪明孕妈轻松读本

孕产专家临床问答集

# 孕产锦囊

妇产科专家临床问答集



辽宁科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产锦囊: 妇产科专家临床问答集/田丰莲, 何秀华, AMY 编著.—  
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 3

(聪明孕妈轻松读本)

ISBN 978-7-5381-5772-7

I. 孕… II. ①田…②何…③A… III. ①妊娠期—妇幼保健—  
问答②围产期—妇幼保健—问答③产褥期—妇幼保健—问答 IV.  
R715.3-44 R714-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第211712号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 东莞市翔盈印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm×210mm

印 张: 5

字 数: 55千字

印 数: 1-10000

出版时间: 2009年3月第1版

印刷时间: 2009年3月第1次印刷

责任编辑: 宋纯智

封面设计: 黑米粒书装

版式设计: 子非鱼

责任校对: 徐跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5772-7

定 价: 18.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http : //www.lnkj.com.cn

PDG

## 装个专家进口袋

如今的母婴保健书全都往厚了整，肚子沉甸甸的，还得天天抱着大部头啃，细枝末节处，常有危言耸听之嫌，不少准妈妈越读越担心，生怕万一生下个拇指姑娘，或几片莲花什么的。上网是个好办法，网络是知识的太平洋，想捞什么就有什么，可惜网络同时也是谎话的江湖，太多的道听途说，一味地相信，只怕还不如什么都不信。再者，天天手执铁锅当盾牌或穿着防辐射服提心吊胆坐在电脑前也不是办法。专家说了，铁锅和防辐射服的效果还有待论证。

买本《孕产锦囊》就没这些烦心的事。就像揣个御用专家在你口袋里，没问题时且不搭理它，有疑虑了拿出来翻一翻，答案尽收眼底，方便却不饶舌。书中的内容非常丰富，以提问和解答的方式展现给读者，很具有代表性。所有问题由广东省首席健康教育专家、广东省妇幼保健院主任医师田丰莲结合多年临床实践提出并解答。新晋妈咪何秀华和Amy也补充了自己在孕产过程中碰到的及网络上孕妈们最关心的问题。本书问得全面，答得专业，简洁实用，一册在手，孕产无忧。

在这里还要感谢一群甜蜜在心而热情四溢的妈妈，她们大方地拿出了婚纱照、“大肚照”、宝宝新生或蹒跚学步时的可爱影像，与各位准妈读者分享，润泽各位被方块字晃花了的双眼。她们是：刘雪寒妈妈、莹莹妈妈、の粉雨吆儿妈妈、哎呀呀模特妈妈孙雁、杨敏妈妈、阿晗妈妈、多多妈妈和小比妈妈。

谢谢她们！

编者

准备篇——心中有数

一、优生知多少

◎遗传与受孕◎

1. 什么情况需要做遗传咨询? (015)
2. 我适合怀孕吗? (016)
3. 孕前需要接种疫苗吗? (016)
4. 35岁以后怀孕会面临什么问题? (017)
5. 丈夫应注意些什么? (017)
6. 怎样判断排卵期? (018)
7. 怀孕的最佳月份是几月? (018)
8. 用何种做爱姿势容易受孕? (019)
9. 性生活频率影响受孕吗? (020)
10. 瘦小的人不易受孕吗? (021)
11. 人工流产是否会造成不孕? (021)

◎疾病◎

12. 患心脏病的女性可以怀孕吗? (022)
13. 患过葡萄胎后何时能再怀孕? (022)
14. 乙肝患者能怀孕吗? (023)
15. 服用药物是否会影响优生? (023)
16. 有牙病会影响怀孕吗? (024)
17. 有妇科疾病可以怀孕吗? (024)
18. 月经不规律会影响怀孕吗? (025)
19. 我是不是患了不孕症? (025)
20. 子宫后倾会影响怀孕吗? (026)
21. 流产后隔多长时间再怀孕好? (026)

## ◎不良因素◎

- 22. 计划怀孕是否不能养宠物了? (027)
- 23. 电脑、手机等对精子质量有影响吗? (027)
- 24. 怀孕前能否染发、烫发? (028)
- 25. X射线对准备怀孕有危害吗? (028)
- 26. 家里装修对准备怀孕有影响吗? (029)
- 27. 服用过紧急避孕药后多久才能怀孕? (030)

## 二、孕前生活调理

- 28. 孕前饮食有什么要求? (031)
- 29. 男性吃什么会提高精子质量? (032)
- 30. 准备怀孕要吃微量元素补充剂吗? (033)
- 31. 准备怀孕前要补充叶酸吗? (033)
- 32. 偶尔喝酒会影响怀孕吗? (034)
- 33. 孕前喝茶、咖啡之类是否会引起不孕? (035)
- 34. 节食会影响怀孕吗? (035)
- 35. 如何增强体质? (035)
- 36. 怀孕前以中药调理体质好吗? (036)

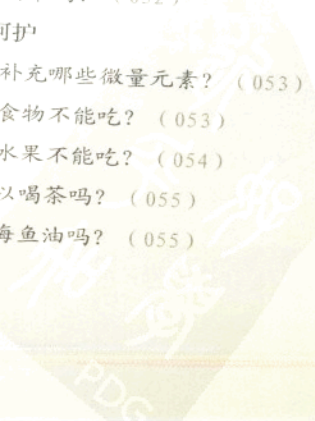
## 好孕篇——快乐孕程

### 一、好孕有所禁忌

- 37. 孕妇照相对宝宝有影响吗? (038)
- 38. 孕妇能用微波炉吗? (038)
- 39. 防辐射背心有用吗? (039)
- 40. 怀孕能看电视吗? (039)
- 41. 孕妇做运动有什么禁忌? (040)
- 42. 感冒药对胎儿有影响吗? (040)
- 43. 怀孕期间可以用护肤品吗? (041)

# 目录

- 44. 高龄产妇怀孕很危险吗? (041)
- 45. 怀孕外用药有何禁忌? (042)
- 46. 孕妇穿鞋要注意什么? (042)
- 47. 孕早期要注意什么? (043)
- 48. 怀孕可以有性生活吗? (044)
- 49. 芦荟对胎儿有影响吗? (044)
- 50. 孕期的睡姿应注意什么问题? (045)
- 51. 孕妇做家务需要注意什么? (045)
- 52. 孕妇洗澡有什么讲究? (046)
- 53. 孕妇如何安全度夏? (046)
- 54. 孕妇如何安全度过严冬? (047)
- 55. 孕妇睡眠以多长时间为宜? (047)
- 56. 孕妇能用电吹风吗? (048)
- 57. 孕妇可以用电脑吗? (048)
- 58. 孕妇可以开车吗? (049)
- 59. 孕妇能外出旅行吗? (049)
- 60. 怀孕坐飞机有什么注意事项? (050)
- 61. 孕妇可以医牙吗? (051)
- 62. 孕妇有必要用托腹带吗? (051)
- 63. 孕妇可以用胸罩吗? (052)
- 二、好孕营养呵护
- 64. 怀孕期间要补充哪些微量元素? (053)
- 65. 怀孕后哪些食物不能吃? (053)
- 66. 怀孕后哪些水果不能吃? (054)
- 67. 怀孕期间可以喝茶吗? (055)
- 68. 怀孕能吃深海鱼油吗? (055)



- 69. 孕期能吃含薄荷的食品吗? (056)
- 70. 孕期能喝蜂蜜吗? (056)
- 71. 怀孕后如何补钙? (056)
- 72. 怀孕早期(1~3个月)在饮食上应注意什么? (057)
- 73. 怀孕中期(4~6个月)在饮食中应注意什么? (057)
- 74. 怀孕后期(7~10个月)在饮食上应注意什么? (058)
- 75. 孕妇为什么爱吃酸? (058)
- 76. 孕妇可以喝可乐饮料吗? (059)

### 三、身体变化巧应对

- 77. 怀孕后身体有哪些变化? (060)
- 78. 怀孕后为什么情绪不稳定? (060)
- 79. 如何消除妊娠纹? (061)
- 80. 怀孕期间为什么下腹有疼痛感? (061)
- 81. 孕期为什么会关节痛? (062)
- 82. 怀孕后整天想上厕所怎么办? (062)
- 83. 妊娠反应大怎么办? (063)
- 84. 如何解决孕期便秘? (063)
- 85. 怎样减轻妊娠时期的困倦? (064)
- 86. 失眠怎么办? (065)
- 87. 腿抽筋怎么办? (065)
- 88. 怀孕腰痛怎么办? (066)
- 89. 皮肤瘙痒怎么办? (066)
- 90. 怀孕白带增多怎么办? (067)
- 91. 怀孕乳房胀痛正常吗? (067)
- 92. 下肢水肿怎么办? (068)
- 93. 怀孕时体重增加多少才算正常? (069)



#### 四、好孕检查ABC

- 94. 何时是胎儿生长的关键时期? (070)
- 95. 做产前检查有必要吗? (070)
- 96. 何时做产前首次检查? (071)
- 97. 产前检查可以诊断出的疾病有哪些? (071)
- 98. 有必要做唐氏筛查吗? (072)
- 99. 产前检查需要做多少次? (072)
- 100. B超什么时候做比较好? (073)
- 101. 彩超比黑白B超好吗? (074)
- 102. 哪类人群需要做产前检查的特殊检查? (074)
- 103. 产前诊断有哪些方法? (075)
- 104. 多次做B超对宝宝有影响吗? (075)
- 105. 羊水穿刺安全吗? (076)
- 106. 为什么要做胎心监测? (076)

#### 五、胎教有方

- 107. 胎教有科学根据吗? (077)
- 108. 胎教就是教育胎儿吗? (078)
- 109. 如何进行胎教? (078)
- 110. 什么时候进行胎教好? (078)
- 111. 如何选择胎教音乐? (079)
- 112. 如何进行音乐胎教? (079)
- 113. 怎么进行抚摸胎教? (080)
- 114. 如何进行语言胎教? (081)
- 115. 如何进行情绪胎教? (081)
- 116. 爸爸也要参与胎教吗? (082)

## 分娩篇——迎接挑战

### 一、分娩知识大检阅

- 117. 临产前要做好哪些准备？（084）
- 118. 无痛分娩真的不痛吗？（084）
- 119. 临产有什么征兆？（085）
- 120. 产程是如何划分的？（085）
- 121. 怎样做可让产程更顺利？（086）
- 122. 临产前在饮食上要注意什么？（086）
- 123. 出现哪些情况应及时入院？（087）
- 124. 什么是拉玛泽呼吸法？（087）
- 125. 为什么要实施会阴侧切？（088）
- 126. 孕妇在什么情况下需施行剖宫产？（088）
- 127. 哪些产妇在分娩时容易发生大出血？（089）
- 128. 医生如何为新生儿评分？（089）
- 129. 剖宫产的过程是怎样的？（090）
- 130. 顺产的过程是怎样的？（090）
- 131. 水中分娩对产妇有什么要求？（091）
- 132. 剖宫产是否会导致奶水不够？（091）
- 133. 丈夫陪产到底好不好？（093）

### 二、临产异常早知道

- 134. 羊水污染怎么办？（094）
- 135. 早破水怎么办？（094）
- 136. 怎么判断是早破水？（095）
- 137. 脐带绕颈可以自然分娩吗？（095）
- 138. 过期妊娠怎么办？（096）

139. 发生胎盘早剥后怎么办? (096)
140. 什么情况需要引产? (097)
141. 产钳助产会对宝宝有伤害吗? (098)

## 产后篇——修身养心

### 一、产褥期的护理与检查

142. 产后能洗头洗澡吗? (100)
143. 产前产后的口腔卫生应注意什么? (101)
144. 产后为什么多汗? (101)
145. 什么是恶露? (102)
146. 为什么西方人不坐月子? (102)
147. 什么叫“月子病”? (103)
148. 产后能吹风扇或空调吗? (104)
149. 产后为什么要及时排尿? (106)
150. 在分娩后第1个小时里, 身体会发生哪些变化? (107)
151. 为什么产后42天要到医院检查? (107)
152. 自然分娩与剖宫产术后护理有什么不同? (108)
153. 产后体虚容易生病吗? (108)
154. 会阴侧切怎样护理? (109)

### 二、产后饮食、心情与性生活

155. 产后饮食该注意什么? (110)
156. 吃水果多会有益身体吗? (110)
157. 剖宫产饮食有什么要求? (111)
158. 产后以鸡蛋为主食科学吗? (112)
159. 产后怎样补钙? (112)

160. 坐月子要不要忌口? (113)
161. 坐月子的饮食三宝是什么? (114)
162. 产后能否喝茶? (115)
163. 产后不能吃盐和酸性食物吗? (115)
164. 产后多食母鸡能强身增乳吗? (116)
165. 产后是否宜多吃红糖? (116)
166. 产后不宜食用蔬菜、水果吗? (117)
167. 产后喝汤会影响身材恢复吗? (117)
168. 产后头3天该吃什么? (118)
169. 我有产后抑郁吗? (118)
170. 怎样预防产后抑郁症? (119)
171. 月子里怎样调整抑郁情绪? (120)
172. 产后抑郁症对孩子有影响吗? (121)
173. 恶露干净后就可以同房吗? (122)
174. 产后出现性冷淡怎么办? (122)
175. 能否边哺乳边房事? (123)
- 三、黄金塑身期莫错过
176. 何时是产后身材恢复的黄金期? (124)
177. 产后瘦身在饮食上应注意什么? (124)
178. 新妈妈怎样预防产后肥胖? (125)
179. 产后使用收腹带减肥有害吗? (125)
180. 针灸调理减肥效果好吗? (126)
181. 产后乳房怎样保健? (127)
182. 剖宫产后多久可以穿塑身衣瘦身? (128)
183. 产后容易患腰痛、关节痛吗? (128)

## 哺育篇——初为人母

### 一、精心护理新生宝宝

- 184. 初生婴儿护理应注意什么问题? (130)
- 185. 初生婴儿抱姿的讲究? (131)
- 186. 新生儿能用枕头吗? (131)
- 187. 新生儿什么睡姿最健康? (132)
- 188. 新生儿头发稀少正常吗? (133)

### 二、母乳喂养与人工喂养

#### ◎母乳喂养◎

- 189. 金水银水不如妈妈的奶水? (134)
- 190. 产后哺乳该注意什么? (135)
- 191. 什么是母乳性黄疸? (136)
- 192. 喂奶乳房痛正常吗? (136)
- 193. 乳裂是怎么回事? (137)
- 194. 剖宫产妈妈怎样母乳喂养? (137)
- 195. 哺乳期妈妈视力缘何下降? (138)
- 196. 哺乳期妈妈经常漏奶怎么办? (138)
- 197. 哺乳期妈妈为何会颈背酸痛? (140)
- 198. 为什么母乳喂养中的女性要及时补铁? (141)
- 199. 如何提高母乳的质量? (142)
- 200. 哪些情形需暂停母乳喂养? (143)
- 201. 天生的“塌乳头”能喂奶吗? (143)
- 202. 没奶水怎么办? (144)

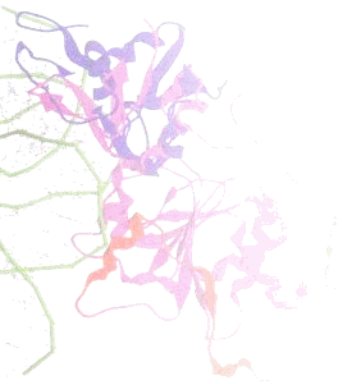
203. 哺乳期妈妈如何处理胀奶? (145)
204. 我想退奶怎么办? (146)
205. 如何合理安排哺乳期的饮食? (146)
206. 为什么哺乳期妇女要慎用药? (148)
207. 怎样保存母乳? (149)
208. 产后乳房如何护理? (150)
209. 如何防止乳房松垂? (150)
- ◎人工喂养◎
210. 母乳喂养和人工喂养有什么差别? (152)
211. 人工喂养应注意什么? (152)
212. 人工喂养需要使用什么样的奶瓶? (153)
213. 质量不好的奶嘴对宝宝有何影响? (154)
214. 是按需喂养还是按时喂养? (154)
215. 奶粉的调配有要求吗? (154)
216. 喝奶粉会过敏吗? (155)
217. 人工喂养容易溢奶吗? (155)
- 三、如何与新生宝宝交流
218. 与宝宝交流从何做起? (157)
219. 怎样与宝宝交流? (158)
220. 爸爸与宝宝的交流很重要? (159)
221. 半岁前的宝宝能听懂我们说的话吗? (159)

# 准备篇

——心中有数

- 一、优生知多少
- 二、孕前生活调理





## 一、优生知多少

### ◎遗传与受孕◎

#### 1. 什么情况需要做遗传咨询?

**Q:** 如果夫妇一方或者家族成员中出现过某种遗传病，我的孩子会不会也有同样的疾病？怀孕前有没有必要到医院做遗传咨询呢？如果有必要，需要向医生咨询什么呢？

**A:** 遗传咨询简单地说就是具有遗传学方面专业知识的医生，根据咨询者提供的有关疾病方面的资料，对遗传疾病的发病原因、遗传方式、子女患病的危险等问题作出解释，评估未来生育所面临的问题及风险。

如果你是以下情况的夫妻，建议在怀孕前做遗传咨询：

高龄孕妇（35岁以上）：连续3次或3次以上流产；曾分娩过有遗传性疾病或先天性疾病的婴儿；夫妇双方之一患有先天性疾病，或近亲结婚者；长期接触放射线化学物品及长期服药者。现在一般的大医院都专门设有遗传咨询门诊或产前诊断中心，只要到这些部门，就可以获得相关的服务。



## 2. 我适合怀孕吗？

**Q:** 我准备生宝宝了，如何确认自己的身体已适合怀孕呢？

**A:** 建议做一次孕前检查，这是生个健康宝宝的重要保证。孕前检查的项目除一般的体格检查外，还会进行血常规、尿常规、肝功能、乙肝表面抗原，和一些特殊病原体的检测（即弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、艾滋病病毒、梅毒等检测），如果有遗传疾病的话，还要进行染色体的检测。

另外，丈夫还要做相关的孕前检查。丈夫的孕前检查最重要的就是精液检查，另外就是男性泌尿生殖系统的检查。有相当一部分丈夫不愿检查是嫌取精液麻烦，但是，与妻子生育力检查的烦琐和费用相比，精液检查已经算是很方便了，为了孕育出健康的宝宝，即使再烦琐的工作也应该做。除此之外，检验哪些项目，也要根据个人的实际情况决定。通过检查确定夫妻身心处于良好的状态，就可以怀孕了。

## 3. 孕前需要接种疫苗吗？

**Q:** 是不是怀孕前都要打疫苗呢？要打什么疫苗呢？打疫苗要注意什么问题？

**A:** 有两种疫苗建议在怀孕前能接种，一种是风疹疫苗，另一种是乙肝疫苗。怀孕后如果感染风疹病毒，会增加宝宝先天性心脏病的发生率，还会导致先天性眼病、耳聋及痴呆等不良后果。如果妈妈在怀孕期间感染了乙肝，病毒是可以透过胎盘屏障

