

10月胎教, 成就聪明健康宝宝的准妈妈胎教指南

十月怀胎 实用全书

NEW 新编版

SHIYUEHUAITAISHIYONGQUANSHU



宋建忠◎主编

内蒙古人民出版社

本年度
健康知识
大课堂

★★★★★



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

十月怀胎

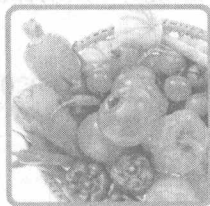
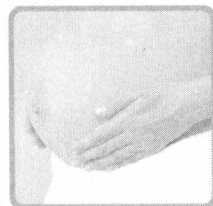
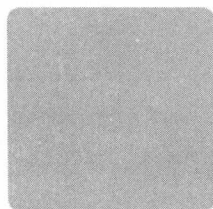
翠屏山

Figure 1





现代家庭实用保健书系
XIANDAJIATINGSHIYONGBAOJIANSHUXI



10月胎教,成就聪明健康宝宝的准妈妈胎教指南

十月怀胎 实用全书

NEW 新编版

SHIYUEHUAITAISHIYONGQUANSHU

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

十月怀胎实用全书/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. 十… II. 宋… III. 妊娠期 - 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 010529 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 婚 前

| | |
|--------------------|----|
| 一、婚前检查 | 17 |
| 婚前检查的内容 | 17 |
| 婚前检查的意义 | 18 |
| 婚前检查的结论 | 18 |
| 婚前体检主要针对哪些疾病 | 19 |
| 婚前体检应该注意哪些事项 | 20 |
| 婚前体检有什么好处 | 20 |
| 准新郎的检查 | 21 |
| 准新娘的检查 | 22 |
| 有些情况经过治疗可以结婚 | 23 |
| 有些人可以结婚但不宜生育 | 24 |
| 有些人不能结婚 | 24 |
| 患有哪些疾病应暂缓结婚 | 25 |
| 二、生理知识 | 27 |
| 女性内生殖器 | 27 |
| 女性外生殖器 | 30 |
| 乳房的发育 | 32 |
| 乳房发育五个阶段 | 32 |
| 青春期的生长发育 | 33 |
| 胸罩的作用 | 35 |

十月怀胎实用全书

目 录

| | |
|--------------------------|-----------|
| 月经期 | 35 |
| 月经期的问题 | 37 |
| 女性的性体验 | 38 |
| 男性性发育 | 40 |
| 男性生殖器官 | 41 |
| 精子怎样成熟 | 43 |
| 关于阴茎的勃起 | 45 |
| 阴囊皮为何又皱又黑 | 47 |
| 前列腺在生殖中的作用 | 48 |
| 尿和精液不会同时排出 | 49 |
| 男人要护住好下身 | 50 |
| 男性性成熟的表现和第二性征 | 51 |
| 三、婚前保健 | 52 |
| 男性生殖器官损伤性疾病的表现 | 52 |
| 男性生殖器官感染性疾病有哪些 | 53 |
| 男性疾病与全身疾病的关系 | 54 |
| 男性生殖器官疾病还有哪些 | 56 |
| 女性生殖器官的炎症性疾病 | 57 |
| 女性生殖器官的先天性疾病 | 59 |
| 新婚期间饮食要注意的事项 | 60 |
| 女性生殖器官的其他常见疾病 | 61 |
| 新婚夫妇的营养品 | 63 |
| 新娘的饮食应注意的事项 | 68 |
| 四、办理手续及婚前准备 | 69 |
| 结婚的条件 | 69 |
| 婚前感情准备 | 70 |
| 婚前心理准备 | 71 |
| 婚前物质准备 | 73 |
| 结婚需要办的手续 | 75 |

第二篇 孕 前

| | |
|--------------------------|----|
| 一、孕前应注意的问题 | 77 |
| 什么是优生与优生学 | 77 |
| 什么是遗传代谢病 | 77 |
| 优生的五要素是什么 | 79 |
| 不会生男孩的原因是什么 | 79 |
| 丈夫在优生中要负哪些责任 | 80 |
| 什么是排卵 | 80 |
| 妇女摄入不足会影响生育能力吗 | 81 |
| 环境污染对胎儿的发育有影响吗 | 81 |
| 一次射精必须有多少精子 | 81 |
| 为什么人工流产后过早怀孕不利优生 | 82 |
| 什么时候性交最容易受孕 | 82 |
| 精子和卵子是怎样相遇的 | 82 |
| 什么是“择优而生” | 83 |
| 为什么育龄妇女不宜太胖 | 83 |
| “人体三节律”对优生有影响吗 | 84 |
| “醉以入房”对优生有害吗 | 84 |
| 多次人工流产有哪些害处 | 85 |
| 哪些遗传病人不宜生育 | 86 |
| 优生的“天时、地利、人和”指什么 | 87 |
| 性和谐与孕育的关系怎样 | 88 |
| 为什么说不宜当未婚妈妈 | 89 |
| 为什么孕前宜服维生素 B | 90 |
| 未婚少女发生性行为的心理及危害有哪些 | 91 |
| 做父亲的最佳年龄是多少 | 92 |
| 维生素 C 对精子可以起到保护作用吗 | 93 |
| 维生素 E 对生育有帮助吗 | 94 |
| 为什么孕前男性宜防腮腺炎 | 94 |

十月怀胎实用全书

目 录

十月怀胎实用全书

目 录

| | |
|---------------------------|------------|
| 为什么不宜在蜜月旅游中受孕 | 95 |
| 女性最佳生育年龄是多少 | 96 |
| 为什么男子应慎洗桑拿浴 | 97 |
| 为什么停服避孕药后不宜急于受孕 | 97 |
| 哪个季节最适宜怀孕 | 97 |
| 性感异常适宜怀孕吗 | 98 |
| 疲劳会影响优生吗 | 98 |
| 为什么性生活不宜用于赏罚 | 99 |
| 过量饮酒对优生有何影响 | 99 |
| 为什么适宜的性生活有益于女性 | 101 |
| 二、孕前保健 | 101 |
| 女性在怀孕前应做好哪些准备? | 101 |
| 什么是孕前咨询? | 102 |
| 孕前应补充哪些营养素? | 102 |
| 为什么孕前要注意营养? | 104 |
| 为什么孕前要忌酒? | 104 |
| 为什么孕前要忌烟? | 105 |
| 为什么孕前要远离毒品? | 105 |
| 怀孕前应该有哪些心理准备? | 106 |
| 如何实现高质量的受孕? | 106 |
| 三、孕前宜去疾病保健康 | 107 |
| 为什么怀孕前要谨慎用药? | 107 |
| 高血压病患者孕前宜采取的康复方法有哪些 | 107 |
| 糖尿病患者宜采取的康复方法有哪些 | 109 |
| 冠心病患者宜采取的康复方法有哪些 | 110 |
| 肝炎的分类有哪些 | 112 |
| 肝炎的预防应注意哪些方面 | 113 |
| 肝炎的治疗方法有哪些 | 113 |
| 孕前患肺结核病宜采取的康复方法有哪些 | 114 |
| 孕前精神病患者宜采取的治疗方法有哪些 | 116 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| 急性肾炎如何治疗与康复 | 116 |
| 慢性肾炎如何治疗与康复 | 118 |
| 怎样在孕前预防孕产妇耻离症 | 119 |
| 孕前甲亢患者宜采取的康复方法有哪些 | 120 |
| 育龄妇女怎样预防卵巢癌 | 122 |
| 妊娠期的生理特点及应注意的问题有哪些 | 123 |
| 四、孕前不孕症防治宜采取的保健措施 | 124 |
| 为什么孕前不宜使用化妆品 | 124 |
| 牙病是否会导致男子不育 | 125 |
| 为什么孕前不宜食用棉籽油 | 125 |
| 咖啡因饮料对新婚男子有好处吗 | 126 |
| 咖啡因饮料对育龄妇女有好处吗 | 126 |
| 为什么前列腺病易导致不育 | 126 |
| 精索静脉曲张能导致不育吗 | 127 |
| 什么是宫外孕 | 128 |
| 神经精神因素不佳为什么可致不孕 | 129 |
| 人工流产术后宜在多长时间后怀孕 | 130 |
| 解脲支原体感染是否可致男性不育 | 131 |
| 哪些药物对男性生育不宜 | 131 |
| 哪些精液异常会导致不孕 | 132 |
| 怎样确定排卵期 | 133 |
| 孕前宜注意哪些性生活习惯 | 134 |
| 为什么焦虑会导致不孕 | 135 |
| 免疫性不孕症的康复有哪些方法 | 136 |
| 子宫发育不良所致不孕症如何调养 | 137 |
| 精液异常宜采取的食疗药膳有哪些 | 138 |
| 防治不孕症宜采取哪些措施 | 138 |
| 宫颈黏液对受孕有何影响 | 141 |
| 男性不育宜采取哪些措施 | 142 |
| 男性不育怎样做性交后试验 | 144 |
| 子宫后倾宜采取的怀孕法有哪些 | 144 |

第三篇 孕 期

| | |
|-----------------------|-----|
| 一、受孕须知 | 146 |
| 妊娠时心血管系统有哪些变化 | 146 |
| 妊娠时自身生殖系统有哪些变化 | 146 |
| 怎样确定自己是否怀孕 | 147 |
| 受孕应具备的基本条件有哪些 | 149 |
| 孕妇为什么发胖、懒动、体重增加 | 150 |
| 胃肠道激素与怀孕有关吗 | 150 |
| 妊娠时消化系统有哪些变化 | 151 |
| 妊娠时神经系统有哪些变化 | 151 |
| 妊娠时泌尿系统有哪些变化 | 151 |
| 妊娠时呼吸系统有哪些变化 | 151 |
| 妊娠时皮肤有哪些变化 | 151 |
| 妊娠时自身新陈代谢有哪些变化 | 152 |
| 妊娠时骨骼有哪些变化 | 152 |
| 妊娠时内分泌系统有哪些变化 | 153 |
| 妊娠初期的生理特点是什么 | 153 |
| 妊娠中期的生理特点是什么 | 153 |
| 妊娠后期的生理特点是什么 | 154 |
| 妊娠一月时母体有哪些变化 | 155 |
| 妊娠二月时母体有哪些变化 | 155 |
| 妊娠三月时母体有哪些变化 | 156 |
| 妊娠四月时母体有哪些变化 | 156 |
| 妊娠五月时母体有哪些变化 | 157 |
| 妊娠六月时母体有哪些变化 | 157 |
| 妊娠七月时母体有哪些变化 | 157 |
| 妊娠八月时母体有哪些变化 | 158 |
| 妊娠九月时母体有哪些变化 | 159 |
| 妊娠十月时母体有哪些变化 | 159 |

| | |
|----------------------------|-----|
| 妊娠一月时胎儿的发育情况怎样 | 159 |
| 妊娠二月时胎儿的发育情况怎样 | 160 |
| 妊娠三月时胎儿的发育情况怎样 | 160 |
| 妊娠四月时胎儿的发育情况怎样 | 160 |
| 妊娠五月时胎儿的生长发育情况怎样 | 161 |
| 妊娠六月时胎儿的生长发育情况怎样 | 161 |
| 妊娠七月时胎儿的生长发育情况怎样 | 161 |
| 妊娠八月时胎儿的生长发育情况怎样 | 162 |
| 妊娠九月时胎儿的生长发育情况怎样 | 162 |
| 妊娠十月时胎儿的生长发育情况怎样 | 162 |
| 二、孕期优生保健 | 163 |
| 哪些孕妇宜做产前染色体检查 | 163 |
| 为什么孕妇不宜多做 B 超 | 163 |
| 为什么孕期避免与狗接触 | 164 |
| 职业因素对女性生殖机能有何影响 | 165 |
| 怎样防止室内甲醛危害 | 166 |
| 怎样使胎儿安全度过“畸胎危险期”。 | 167 |
| 为什么孕妇不宜久留厨房 | 168 |
| 怎样写妊娠日记 | 169 |
| VDT 对妊娠妇女的影响及预防措施有哪些 | 170 |
| 为什么孕妇宜调离半导体生产线 | 171 |
| 孕早期照了 X 线后宜采取什么保健措施 | 172 |
| 孕妇怎样预防电磁辐射 | 173 |
| 为什么孕妇患乙肝时宜终止妊娠 | 174 |
| 血小板减少性紫癜患者怀孕后宜采取哪些措施 | 174 |
| 为什么孕妇婴儿居室忌放花草 | 175 |
| 肥胖孕妇宜采取哪些保健措施 | 176 |
| 丈夫怎样学听胎心 | 177 |
| 为什么孕妇宜避免噪音的侵扰 | 177 |
| 为什么孕妇宜少接触铅 | 178 |
| 农村妇女怀孕宜格外注意哪些问题 | 178 |

| | |
|------------------------------|------------|
| 为什么初孕者做人工流产手术易影响今后的生育 | 179 |
| 为什么多次人工流产会促发乳腺癌 | 181 |
| 为什么初孕者做人工流产易出现子宫穿孔 | 181 |
| 三、孕期胎教 | 182 |
| 什么是胎教? | 182 |
| 怎样进行胎教? | 183 |
| 现代胎教有哪些方式? | 183 |
| 胎教从什么时候开始? | 184 |
| 怀孕的不同时期怎样选择胎教音乐? | 185 |
| 父母不懂音乐,音乐胎教对胎儿有用吗? | 185 |
| 怎样的音乐适合胎教? | 186 |
| 孕妇怎样和胎儿做游戏? | 186 |
| 孕妇怎样与胎儿对话? | 187 |
| 孕妇怎样给胎儿讲故事? | 188 |
| 孕妇怎样给胎儿唱歌? | 188 |
| 准爸爸在胎教中扮演什么角色? | 189 |
| 夫妻感情好坏与胎教有关系吗? | 189 |
| 哪些运动有利于胎教? | 190 |
| 孕妇多看漂亮的婴儿图片对胎教有用吗? | 191 |
| 孕妇阅读哪些读物更适宜? | 191 |
| 孕妇对胎儿怎样进行习惯培养? | 192 |
| 色彩与胎教有什么关系? | 193 |
| 孕妇对胎儿怎样进行行为培养? | 193 |
| 胎教与胎儿的性格有什么关系? | 194 |
| 不良情绪对胎儿有什么影响? | 195 |
| 孕妇怎样抚摸胎儿? | 196 |
| 四、孕妇日常保健中应注意的问题 | 197 |
| 为什么孕妇不宜穿高跟鞋 | 197 |
| 为什么在妊娠晚期不宜仰卧 | 197 |
| 为什么孕妇也宜穿时装 | 198 |

| | |
|-------------------------|------------|
| 孕妇哪种睡姿好 | 198 |
| 孕妇怎样着衣穿鞋 | 199 |
| 怎样做妊娠体操 | 200 |
| 胎教包括孕妇打扮吗 | 202 |
| 孕妇看电影、电视应注意什么 | 202 |
| 为什么孕妇不宜迷恋麻将 | 202 |
| 为什么孕妇稍微多卧有益胎儿 | 203 |
| 为什么孕妇宜走出小圈子 | 203 |
| 孕妇变丑时宜采取哪些措施 | 204 |
| 气象变化和环境因素对优生有哪些影响 | 205 |
| 为什么孕妇宜劳逸结合 | 206 |
| 为什么孕妇不宜坐浴 | 206 |
| 孕期保护胎儿牙胚宜采取哪些措施 | 207 |
| 为什么孕妇忌玩猫 | 207 |
| 为什么孕妇水浴时温度不宜过高 | 208 |
| 孕妇宜佩戴胸罩吗 | 208 |
| 保护乳房宜从何时开始 | 209 |
| 妊娠五月运动保健应注意什么 | 209 |
| 为什么妊娠中期性生活宜用避孕套 | 210 |
| 妊娠五月日常保健宜掌握哪些要点 | 210 |
| 妊娠六月日常保健宜注意哪些方面 | 211 |
| 妊娠八月行动时应注意什么 | 212 |
| 妊娠时体重的增加情况怎样 | 212 |
| 妊娠十月时应注意什么 | 213 |
| 宜何时开始练习辅助动作 | 213 |
| 五、孕妇药物保健 | 214 |
| 服避孕药时怀孕宜采取什么措施 | 214 |
| 用药对胎儿有哪些影响 | 214 |
| 孕妇忌服的中草药有哪些 | 215 |
| 孕妇宜接种疫苗吗 | 216 |
| 为什么孕妇忌盲目进补 | 217 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 孕产妇服用阿胶宜掌握什么方法 | 217 |
| 易致胎儿畸形的药物有哪些 | 218 |
| 六、妊娠饮食保健 | 220 |
| 孕早期宜采用的营养方法有哪些 | 220 |
| 孕中期宜采用的营养保健法有哪些 | 220 |
| 孕晚期宜采用的营养保健法有哪些 | 220 |
| 孕妇营养宜采取哪些基本措施 | 221 |
| 孕妇临产时宜选用的营养法有哪些 | 222 |
| 为什么孕妇宜注意饮食多样化 | 223 |
| 为什么孕期更宜“吃粗” | 224 |
| 孕期如何采用“逐月养胎法” | 225 |
| 为什么妊娠不宜烟酒 | 226 |
| 为什么孕妇忌吃火锅 | 227 |
| 为什么顺利分娩宜补锌 | 227 |
| 孕期宜多食哪些营养物质 | 228 |
| 为什么孕妇优生不宜节食 | 228 |
| 为什么孕早期不宜多吃水果罐头 | 229 |
| 为使胎儿聪明孕妇宜采取哪些饮食方法 | 229 |
| 为什么孕中妇女宜补碘 | 230 |
| 为什么孕妇不宜多吃酒心糖 | 231 |
| 为什么孕妇不宜乱吃酸 | 231 |
| 为什么胎儿不宜缺铜 | 232 |
| 为什么孕妇宜注意摄入锰 | 232 |
| 为什么防流产宜多吃绿叶蔬菜 | 233 |
| 盛夏孕妇宜吃什么 | 233 |
| 为什么孕妇宜多吃嫩玉米 | 234 |
| 为什么孕妇要忌不正之食 | 234 |
| 为什么孕妇忌偏食 | 235 |
| 为什么怀孕不要忘了补叶酸 | 235 |
| 为什么孕妇忌多吃冷饮 | 236 |
| 为什么孕期忌贪食 | 236 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| 孕期营养过剩会出现糖尿吗 | 237 |
| 为什么孕妇更宜补锌 | 238 |
| 为什么孕期宜多吃植物油 | 239 |
| 为什么孕妇不宜吃桂圆 | 239 |
| 为什么克服早孕反应忌滥服维生素 B ₆ | 240 |
| 为什么孕期不宜多食动物肝脏 | 240 |
| 为什么孕妇忌食田鸡 | 241 |
| 为什么咖啡因饮料于孕妇不宜 | 241 |
| 为什么孕妇不宜过多服食鱼肝油 | 241 |
| 为什么茶垢对孕妇不利 | 242 |
| 为什么孕妇忌吃久存土豆 | 243 |
| 妊娠一月宜常食哪些佳肴 | 244 |
| 妊娠二月宜常食哪些佳肴 | 250 |
| 妊娠三月宜常吃哪些佳肴 | 258 |
| 妊娠四月宜常食哪些佳肴 | 264 |
| 妊娠五月宜常吃哪些佳肴 | 271 |
| 妊娠六月宜常食哪些幸着 | 277 |
| 妊娠七月宜常吃哪些佳肴 | 282 |
| 妊娠八月宜常吃哪些佳肴 | 287 |
| 妊娠九月宜常吃哪些佳肴 | 293 |
| 妊娠十月宜常吃哪些佳肴 | 298 |
| 七、孕妇临产时应注意的问题 | 304 |
| 临产有哪八忌 | 304 |
| 临产前后宜做好哪四件事 | 305 |
| 临产前宜为新生儿做好哪些准备 | 306 |
| 过期妊娠怎么办 | 307 |
| 子宫收缩过强所致难产宜采用什么方法 | 308 |
| 骨盆狭窄所致难产宜采取什么方法 | 308 |
| 正常分娩的决定因素有哪些 | 309 |
| 临产前有哪些迹象 | 310 |
| 子宫收缩管力的常见因素有哪些 | 311 |