

Fuyingyanyumeishiwon

如嬰孕育每事問——

妊娠分娩

166問



延边人民出版社



Yanbian People's Publishing House

Fuyingyuanyu Meishiwen

妇婴孕育每事问——

妊娠分娩

166问



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩 166 问/张玉兰主编. —延吉: 延边人民出版社,
2002. 6

(妇婴孕育每事问丛书)

ISBN 7 - 80648 - 797 - 2

I. 妊… II. 张… III. ①妊娠—基本知识—问答 ②分娩—
基本知识—问答 IV. R714 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 038420 号

责任编辑 安石峰

装帧设计 刘丽奇

丛书总策划 刘丽奇

丛书总主编 张玉兰 刁春香

丛书副总主编 伊群 何作

本书主编 刘瑛琦 刘玉梅

本书副主编 杨玉春 孔宪超

本书编委 赵晓晓 肖萍 王微微

黄一民 张浩 尹君

《妇婴孕育每事问》丛书——

妊娠分娩 166 问

出版者 延边人民出版社

发行 全国新华书店经销

印刷 黑龙江新华印刷厂

印数 1—10000 册

开本 850 × 1168 毫米 32 开

印张 60

版次 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7 - 80648 - 797 - 2/R · 17

定价 90.00 元(全六册)

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

Ren Shen Fen Mian

目 录

第一章 怀孕前的准备

1. 怀孕前应注意什么 3
2. 怀孕前如何停止避孕 5
3. 怀孕前如何观察身体变化 6
4. 怀孕前如何进行性生活 7
5. 早期怀孕有哪些迹象 8
6. 验孕的方法有哪些 11

第二章 怀孕后的生活

7. 如何推算预产期 17
8. 选择什么样的医院好 19
9. 为什么要做产前检查 21
10. 产前检查的内容有哪些 23
11. 产前诊断的方法有哪些 26
12. 怀孕期间应注意什么 27
13. 患糖尿病的孕妇应注意什么 29
14. 患心脏病的孕妇应注意什么 30

Ren Shen Fen Mian

- 15. 患高血压的孕妇应注意什么31
- 16. 患肺结核病的孕妇应注意什么32
- 17. 患肾脏病的孕妇应注意什么33
- 18. 怀孕期间母体有哪些变化34
- 19. 孕妇日常生活中应注意哪些问题36
- 20. 怀孕后做家务事时应注意什么 38
- 21. 怀孕早、晚期为什么要控制外出 40
- 22. 如何安全度过夏天和冬天 41
- 23. 怀孕后为什么不能接触宠物 42
- 24. 怀孕期怎样保持正确姿势43
- 25. 怎样注意劳逸结合45
- 26. 孕期怎样自我监护47
- 27. 孕妇采取哪种睡眠姿势好50
- 28. 蛋白质对胎儿的大脑发育有影响吗 51
- 29. 孕妇对营养有何需求52
- 30. 孕妇所需营养素要从哪些食物中摄取 53
- 31. 孕妇每日需要多少营养55
- 32. 香烟对胎儿有哪些危害 57
- 33. 酒精对胎儿有哪些危害59
- 34. 饮料对孕妇及胎儿有影响吗60
- 35. 辛辣食物对孕妇有何影响61
- 36. 孕妇呕吐怎么办62
- 37. 孕妇心跳增快是什么原因64
- 38. 孕妇为什么容易发生贫血65

Ren Shen Fen Mian

39. 贫血对母婴有何影响.....	67
40. 孕妇气喘气急是什么原因.....	68
41. 怀孕后为什么尿频.....	69
42. 孕妇小腿抽筋怎么办.....	70
43. 孕妇便秘怎么办.....	71
44. 孕妇患痔疮怎么办.....	73
45. 怀孕期为什么会出现下肢浮肿.....	74
46. 孕妇皮肤瘙痒怎么办.....	75
47. 怎样保护乳房和乳头.....	76
48. 孕期的衣着要注意些什么.....	77
49. 怀孕期间能外出旅行吗.....	79
50. 怀孕期间可以看电影、VCD 吗.....	80
51. 怀孕期间的性生活有何禁忌.....	81
52. 孕妇体操有何功效.....	83
53. 孕妇体操的锻炼方法有哪些.....	84
54. 给将出世的小宝宝准备些什么.....	86
55. 什么时候能感觉到胎动.....	88
56. 流产有哪些危险征兆.....	89
57. 流产该采取什么措施.....	90
58. 怎样预防怀孕初期流产.....	91
59. 怎样实行保胎.....	92
60. 宫外孕有哪些征兆.....	94
61. 双胞胎应注意哪些问题.....	95
62. 什么是妊娠中毒症.....	96

Ren Shen Fen Mian

63. 妊娠中毒症如何治疗98
64. 怎样预防妊娠中毒症99

第三章 十月怀胎的过程

65. 一个月胎儿的模样 105
66. 怀孕一个月时母体有哪些变化 106
67. 怀孕一个月时生活上应该注意哪些
 问题 107
68. 两个月胎儿的模样 108
69. 怀孕两个月时母体有哪些变化 109
70. 怀孕两个月时生活上应该注意哪些
 问题 110
71. 三个月胎儿的模样 111
72. 怀孕三个月时母体有哪些变化 112
73. 怀孕三个月时生活上应该注意哪些
 问题 113
74. 四个月胎儿的模样 115
75. 怀孕四个月时母体有哪些变化 116
76. 怀孕四个月时生活上应该注意哪些
 问题 117
77. 五个月胎儿的模样 118
78. 怀孕五个月时母体有哪些变化 119
79. 怀孕五个月时生活上应该注意哪些
 问题 120

Ren Shen Fen Mian

80. 六个月胎儿的模样 121
81. 怀孕六个月时母体有哪些变化 122
82. 怀孕六个月时生活上应该注意哪些问题 123
83. 七个月胎儿的模样 124
84. 怀孕七个月时母体有哪些变化 125
85. 怀孕七个月时生活上应该注意哪些问题 126
86. 八个月胎儿的模样 127
87. 怀孕八个月时母体有哪些变化 128
88. 怀孕八个月时生活上应该注意哪些问题 129
89. 九个月胎儿的模样 130
90. 怀孕九个月时母体有哪些变化 131
91. 怀孕九个月时生活上应该注意哪些问题 ... 132
92. 十个月胎儿的模样 133
93. 怀孕十个月时母体有哪些变化 134
94. 怀孕十个月时生活上应该注意哪些问题 135

第四章 分娩前的准备

95. 临产前做哪些准备 141
96. 临产有哪些征兆 142
97. 什么时候住院合适 144
98. 哪些情况下必须提前住院待产 146

Ren Shen Fen Mian

99. 过了预产期仍无临产征兆怎么办 147
100. 分娩前要做哪些心理准备 148
101. 决定分娩的要素有哪些 149
102. 分娩的过程有哪些 150
103. 第一期母体有哪些变化 151
104. 第一期胎儿的姿势如何 153
105. 第一期有哪些注意事项 155
106. 第二期母体有哪些变化 157
107. 第二期胎儿的姿势如何 159
108. 第二期有哪些注意事项 161
109. 第三期母体有哪些变化 163
110. 第三期有哪些注意事项 164
111. 腹式深呼吸有何作用 165
112. 仰卧腹式深呼吸的方法有哪些 166
113. 侧卧腹式深呼吸的方法有哪些 167
114. 腹式深呼吸的辅助动作有哪些 168
115. 分娩时为何要用力 169
116. 仰卧时如何用力 170
117. 侧卧时如何用力 172
118. 仰卧时如何抱住双脚用力 173
119. 怎样分别使用三种用力法 174
120. 何时开始练习用力法 175
121. 短促呼吸有何作用 176
122. 短促呼吸的正确方法是什么 177

Ren Shen Fen Mian

- 123. 短促呼吸的秘诀是什么178
- 124. 何时开始练习短促呼吸179
- 125. 分娩各期的辅助动作是什么180
- 126. 什么是会阴切开分娩181
- 127. 什么是产钳分娩和胎头吸引分娩182
- 128. 什么是剖腹产分娩183
- 129. 施行剖腹产分娩有哪些注意事项184
- 130. 什么是臀位185
- 131. 什么是难产186
- 132. 难产有何对策187
- 133. 造成难产的原因有哪些188
- 134. 分娩中的异常情况有哪些191

第五章 产后的生活

- 135. 产后的日常起居要注意什么197
- 136. 产后第一周要注意什么198
- 137. 出院后第一周要注意什么200
- 138. 产后如何补充营养201
- 139. 产后如何保养乳房202
- 140. 怎样使母乳分泌正常203
- 141. 为何要做产褥体操204
- 142. 做产褥体操时应注意哪些事项205
- 143. 产褥体操的锻炼方法有哪些206
- 144. 预防腰痛体操的锻炼方法有哪些210

Ren Shen Fen Mian

145. 产后的性生活应注意什么 213
146. 产后如何避孕 214

第六章 孕产妇的营养与禁忌

147. 孕期不同阶段对营养的需求有何不同 219
148. 孕妇的基本食物有哪些 224
149. 如何促进胎儿大脑发育 226
150. 孕妇补充营养要注意哪些问题 227
151. 蛋白质对孕妇和胎儿有什么作用 228
152. 维生素对孕妇和胎儿有什么作用 229
153. 微量元素对孕妇和胎儿有什么作用 232
154. 哪些食品有利于胎儿的智力发育 234
155. 哪些食品孕妇不宜食用 236
156. 孕妇食欲不振怎么办 238
157. 含纤维质多的食品有哪些 239
158. 哪些食品对治疗便秘有效 240
159. 怎样控制盐分的摄取 241
160. 怎样避免过于肥胖 242
161. 怀孕前期吃什么最好 244
162. 怀孕中、后期吃什么最好 251
163. 产后吃什么最好 258
164. 分娩后何时才能服参 271
165. 产后进补有何特点 272
166. 进补可改善乳汁不足吗 273

How nice

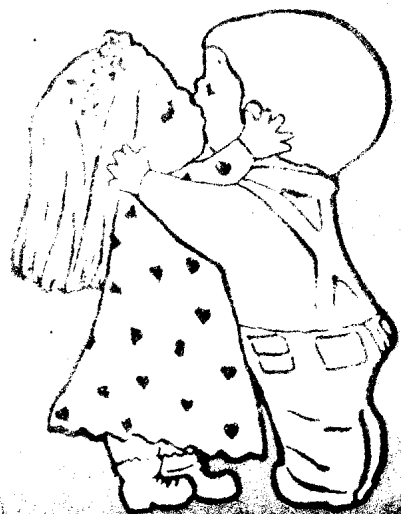
第一章

怀孕前的

准备

How nice

How I Love You



How nice

How nice

How nice

How nice

How nice

I Love You I Love You



怀孕前

应注意什么

饮食的影响

孕前增强饮食是为了提高胎儿的身体素质和智力素质。合理的饮食给准备怀孕的妇女提供了在体内储存一定养料的机会。妊娠早期,胚胎需要的养料不是靠母亲每日饮食和胎盘输送到胎儿体内的,主要是从子宫内膜储存的养料中取得的。倘若在怀孕前期营养不足,无法储备,怀孕后又因反应较大,呕吐频繁,不思饮食,势必影响到胎儿大脑发育时所需要的养分供给。孕前的饮食不要太精细,应食用五谷杂粮和花生、芝麻等含有丰富并能促进生育的微量元素锌及各种维生素等,再适量的食用一些含动物蛋白质较多的猪肝、瘦肉、新鲜蔬菜及各种水果。

运动的影响

现代科学表明,通过体育锻炼保持身体健康,能为下一代提供较好的遗传素质,特别是对下一代的心肺功能的摄氧能力、减少单纯性肥胖等遗传因素产生明显的影响。孕前锻炼的时间每天不少于 15 ~ 30 分钟。最好在清晨进行,锻

Ren Shen Fen Mian

炼的适宜项目有跑步(慢跑)、散步、做健美操等。

父母年龄的影响

专家认为,最适当的生育年龄应在 18~30 岁间。但通常来说,许多妇女到了 30 岁才能安定下来。虽然不育的机会是随年龄而增加的,但以往许多例子证明任何年龄的妇女都可以生育。曾有医学研究证明:年龄超过 50 岁的妇女怀孕及分娩均为正常。母亲的健康因素比她的年龄更重要,如果你的健康一直良好,生育的计划不应因年龄问题而放弃。

现存病症的影响

有些妇女因为身体有某些病痛而影响怀孕及生育。但



是若在产前作过认真护理并可将病情控制,再在临近分娩时提早进行观察,她们一样能够顺利生产。需要特别注意观察并长期服药的疾病包括糖尿病、心脏病及血液 RH 因子不相符

的病症;而患癫痫症(羊癫风)者,必须要在受孕前同医生商量,听取医生的意见,是否可以怀孕、怎样预防及治疗等。



怀孕前

如何停止避孕

采用避孕药者

如果你一直都用口服避孕药来避孕，你便应在决定怀孕前3个月停止服用，使生育机能足够时间逐渐回复过来。停药避孕药期间可以采用别的避孕方法，如男用避孕套及女用子宫帽等。许多例子证明，妇女曾经长期服用避孕丸的，停止服用避孕药后的一两年内都能怀孕。

如果你怀疑自己在服用避孕丸期间有了身孕，就应尽快去请教医生。因为避孕丸中的荷尔蒙(激素)有危险性，可能影响胚胎的早期发育。

采用避孕器械者

如果你是采用子宫环来避孕的，在计划怀孕前只需请医生代为除去子宫环便可，无须再用别的方法避孕。但假如你在配戴子宫环后发觉怀孕而又想保存胎儿，你便应尽快请医生将子宫环除去。子宫环留在受孕的子宫内可以引起小产或婴儿先天不足。



怀孕前如何观察身体变化

大多数妇女的月经周期都长短不一，应将四个月的月经周期变化记录下来。女性在排卵期前体温会首先减低，然后再回升。早晨醒来在起床前先测体温，将体温记录在基础体温表上，几个月之后，你便可以记录到一个固定的图表，它可以帮助你计算出排卵期及月经周期。在排卵前后的一两天内受孕机会最大。

妇女的阴道分泌是随着月经而转变的。在月经刚完的

时候，阴道分泌量很少，分泌物质浓而浊，且黏性大。

接近排卵期时，则分泌量会增多，分泌物质稀和清。如果你留意到上述阴道分泌的情况，你便可以把握机会去受孕。到受孕期开始减退

时，分泌会逐渐减少，变回浓浊和黏性。

