

孕育

健康、聪明宝宝



准妈妈 天天读

ZHUNMAMA TIAN TIAN DU

主编 马新



- ◎ 准备做妈妈
- ◎ 妊娠过程中的常见症状
- ◎ 合理的营养与膳食
- ◎ 阳光运动
- ◎ 胎儿教育
- ◎ 妊娠期安全用药
- ◎ 高龄妊娠
- ◎ 临产准备
- ◎ 安全分娩
- ◎ 产褥期的康复生活





序

孕育一个健康、聪明、可爱的宝宝,是天下父母的共同愿望,也是国家和民族的希望所在。为此,国家先后颁布了《中华人民共和国母婴保健法》《中华人民共和国母婴保健法实施办法》等一系列法律法规,以法的形式规定了每一位妇女、儿童应该享受的保健服务以及相关的基本权利和义务,为提高人口素质、保障人类的生殖健康提供了法律依据。

同时,随着社会的进步、科技的发展、生活水平的提高,怎样利用优生优育的知识和手段,生一个称心如意的孩子,已成为家庭、社会关心的一件大事。马新医师在长期实践的基础上积累了丰富的经验,编写了《准妈妈天天读》,从孕妇自身保健和优生优育的角度出发,结合孕前、孕期、分娩、产后等各个阶段的生理、心理特点,详细解答了准父母们所关心的孕前准备,孕期生活、饮食、胎教、锻炼、疾病、就医、用药、分娩、哺乳等问题。内容丰富、深入浅出、通俗易懂、贴近生活、实用性强、图文并茂,适合准妈妈、准爸爸们阅读,也可供妇幼保健工作者参考。

王临虹

2006.9



前 言

在女人的一生中,怀孕和分娩是女性经历的一个非常特殊的时期,每位女性在此阶段心理和生理上都会发生很大的变化。

不一样的孕育,会有不一样的未来!为了让广大准备做妈妈的妇女知道如何科学地孕育一个新生命,掌握从妊娠开始到分娩结束整个过程的系统知识,本书详细介绍如何进行孕产期锻炼,如何制订科学的营养计划,如何及时做好与孩子幸福、和谐相处的心理准备等医学科普读物。

本书在编写过程中力求文字简练,通俗易懂,集实用性、科学性与趣味性于一体,体现了“为母亲保全孩子”“为宝宝保全妈妈”“优生优育”的宗旨。全书包括准备做妈妈、妊娠早知道、妊娠10个月(孕0~40周)、妊娠反应、妊娠过程中常见症状、合理的营养与膳食、工作与生活、阳光运动、胎儿教育、妊娠期安全用药、妊娠期的安全性生活、高龄妊娠、细说胎儿安全杀手、妊娠异常情况与保健、妊娠期合并疾病对胎儿的影响、临产准备、安全分娩、产褥期的康复生活等内容,共计303个大题目。为准妈妈打消孕育过程中的顾虑,轻松愉快地度过这段奇妙之旅,提供了良好的知识保障。

在本书编写过程中,得到了中国疾病预防控制中心妇幼保健中心王临虹主任的指导,以及安徽省卫生厅有关领导、安徽省妇幼保健所及部分地市妇幼保健所有关专家的大力支持和帮助,在此表示诚挚的感谢。

由于时间仓促,本书中还存在不少欠妥之处,敬请谅解!

马 新

2006.9





总 目

准备做妈妈	1
妊娠早知道	85
妊娠10个月(孕0~40周)	112
妊娠反应	121
妊娠过程中的常见症状	127
合理的营养与膳食	141
工作与生活	156
阳光运动	175
胎儿教育	182
妊娠期安全用药	197
妊娠期的安全性生活	200
高龄妊娠	204
细说胎儿安全杀手	206
妊娠异常情况与保健	211
妊娠期合并疾病对胎儿的影响	254
临产准备	317
安全分娩	332
产褥期的康复生活	359



目 录

准备做妈妈 /1

1. 把好优生第一关——婚前医学健康检查 /1
2. 婚前医学健康检查的内容 /1
3. 了解自己生殖器官的构造 /3
4. 了解丈夫生殖器官的结构 /7
5. 正常女性的月经 /9
6. 培养良好的性卫生习惯 /10
7. 掌握恰当的性生活频度 /10
8. 受孕的必备条件 /11
9. 掌握自己的“易孕期” /11
- (1) 月经周期推算法 /11
- (2) 宫颈黏液观察法 /12
- (3) 基础体温测定法 /12
- (4) B超监测法 /13
10. 学会测试基础体温 /13
11. 最佳受孕时机 /14
- (1) 最佳受孕年龄 /15
- (2) 最佳受孕季节 /15
- (3) 最佳受孕时间 /16
- (4) 最佳受孕健康状况 /16
12. 新婚之后不宜急于怀孕 /17
13. 男性对优生的作用 /18
14. 男性年龄对生育的影响 /19
15. 准备怀孕的夫妇应远离烟酒 /20
16. 孕前小心用药 /22
17. 孕前合理营养的重要性 /23
18. 孕前合理营养建议 /24
19. 为何孕前、孕期需要补充多种维生素 /25
20. 什么时候开始补充多种维生素 /25
21. 孕前不宜的饮食 /26
22. 孕前营养准备切勿矫枉过正 /27
23. 孕前合适的体重 /27
24. 过度减肥对怀孕的影响 /28
25. 准爸爸优生饮食建议 /28
26. 什么是遗传? 遗传对生育的影响 /30
27. 遗传性疾病的特点 /30
28. 什么情况需进行遗传咨询 /31
29. 哪些疾病会遗传给胎儿 /31
30. 怎样才能预防遗传疾病的发生 /33
31. 几点优生建议 /35
32. 如何避免生一个豁嘴的孩子 /38
33. 生男生女能否自己选择 /40
34. 什么叫不孕症? 产生的原因有哪些 /41
35. 不孕的妇女需要做哪些检查 /43



36. 不孕的男性需要做哪些检查 /44 37. 能增加“含精量”的食物 /44 38. 能够提高受孕概率的性生活方式 /45
39. 不易受孕的几种性生活方式 /45 40. 可以诱发不孕不育的药物 /45 41. 影响精子生存与质量的相关因素 /46 42. 微量元素缺乏可以导致男性不育症 /47 43. 什么是人工授精?什么情况下可以实施人工授精 /47 (1)什么是人工授精 /47 (2)可以实施人工授精的适宜对象 /48 (3)实施人工授精的方法 /48
44. 什么是试管婴儿 /48 45. 不宜怀孕的情况 /49 46. 患心脏病的妇女什么情况下可以怀孕 /53 47. 患肺结核的妇女能否怀孕 /55 48. 患糖尿病的妇女能否怀孕 /56 49. 患甲状腺功能亢进的妇女能否怀孕 /57 50. 患甲状腺功能低下的妇女能否怀孕 /59 51. 精神病患者可以怀孕吗 /59 52. 患癫痫的妇女能怀孕吗 /61 53. 曾患过前置胎盘或胎盘早剥的妇女还能怀孕吗 /62 54. 重症肌无力患者可以怀孕吗 /63
55. 患肾病的妇女能否怀孕 /63 56. 患病毒性肝炎病的妇女能否怀孕 /64 57. 患子宫肌瘤的妇女能否怀孕 /65 58. 患卵巢囊肿的妇女能否怀孕 /66 59. 患生殖道感染的妇女能否怀孕 /66 60. 患性传播疾病的妇女能否怀孕 /67 61. 患红斑狼疮的妇女能否怀孕 /68 62. 严重痛经能够怀孕吗 /69
63. 年龄过大可以怀孕吗 /69 64. 初次“人流”应慎重对待 /70 65. 习惯性流产再怀孕怎么办 /71 66. 流产后应间隔多久才能怀孕 /73 67. 剖宫产术后应间隔多久才能怀孕 /73 68. 葡萄胎清宫术后应间隔多久才能怀孕 /74 69. 夫妻血型不合能否生育 /74 70. 可以导致宫外孕的危险因素 /75 71. 停用避孕药多久才可以再怀孕 /76 72. 怀孕前为什么要进行口腔检查 /77 73. 孕前体检好处多 /78 74. 体检会有痛苦吗 /80 75. 先接种疫苗后怀孕 /81 76. 你现在为怀孕做好准备了吗 /82



妊娠早知道 /85

77. 怎么知道是怀孕了 /85 78. 确诊早期妊娠的方法 /86
79. 正确使用早孕试纸 /88 80. 月经过期的育龄妇女一定就是怀孕吗 /89
81. 妊娠期母体的变化 /89 (1)生殖系统的变化 /89 (2)乳房的变化 /91 (3)血液系统的变化 /91 (4)循环系统的变化 /92 (5)呼吸系统的变化 /92 (6)消化系统的变化 /92 (7)泌尿系统的变化 /93 (8)内分泌系统的变化 /93 (9)代谢的变化 /94 (10)孕妇的心理特点 /95 (11)其他 /95
82. 胎儿的生长发育 /96 (1)胎儿的生长环境 /96 (2)胎儿的营养供给 /96 (3)胎儿的发育过程 /97 (4)胎儿生长发育的安全保障 /98
83. 妇女怀孕后有哪些生理特点 /99 84. 如何计算预产期 /99
85. 妊娠过程是如何分期的 /100 86. 孕妇应该知道的数字 /102
87. 早孕检查——保障优生的一关 /103 88. 产前检查——监护母儿孕期安全 /104 (1)为什么要进行产前检查 /104 (2)产前检查的时间 /106 (3)产前检查的内容 /107 (4)接受检查时的衣着、化妆 /109
89. 什么情况需要做产前诊断 /109 (1)什么是产前诊断 /109 (2)什么情况需要做产前诊断 /110
90. 学会自我监护胎儿的安危 /111

妊娠10个月(孕0~40周) /112

91. 妊娠初期第1个月(第1~4周) /112 92. 妊娠初期第2个月(第5~8周) /112
93. 妊娠初期第3个月(第9~12周) /113
94. 妊娠中期第4个月(第13~16周) /114 95. 妊娠中期第5个月(第17~20周) /115
96. 妊娠中期第6个月(第21~24周) /116
97. 妊娠中期第7个月(第25~28周) /117 98. 妊娠晚期第8个月(第29~32周) /118
99. 妊娠晚期第9个月(第33~36周) /119
100. 妊娠晚期第10个月(第37~40周) /119



妊娠反应 /121

101. 妊娠反应有哪些 /121 102. 如何应对妊娠反应 /121
103. 为什么孕妇喜食酸性食物 /122 104. 妊娠呕吐的饮食调整 /123

妊娠过程中的常见症状 /127

105. 胃部不适 /127 106. 腰背痛 /127 107. 静脉曲张 /132
108. 下肢肌肉抽搐 /132 109. 下肢浮肿 /132 110. 痔疮 /133
111. 便秘 /134 112. 尿频 /134 113. 口渴 /134
114. 发热 /135 115. 头痛 /135 116. 眩晕 /135
117. 心跳加快 /136 118. 白带 /136 119. 湿疹、斑疹 /136
120. 妊娠斑 /136 121. 妊娠纹 /137
122. 仰卧位低血压综合征 /137 123. 鼻子出血 /137
124. 失眠 /138

合理的营养与膳食 /141

125. 孕期的营养与膳食 /141 (1) 营养因素对胎、婴儿的影响 /141
(2) 孕期各种营养素的每日需要量 /143 126. 孕期营养摄取原则 /144
127. 孕期营养摄取需要注意的事项 /144 128. 孕期不宜过多食用的食品 /145
129. 孕期不宜食用的食品 /146
130. 食物与营养成分 /147 131. 妊娠期的营养建议 /149
(1) 妊娠早期的营养建议 /149 (2) 妊娠中期的营养建议 /150
(3) 妊娠晚期的营养建议 /152 132. 食物的配伍禁忌 /153

工作与生活 /156

133. 怀孕期间什么样的情况可以继续工作 /156 134. 妊娠期间不宜从事的工作 /156
135. 工作时如何照顾自己怀孕的身体 /158 136. 做个时尚亮丽的准妈妈 /158
137. 孕妇的衣、食、住、行、站、坐、蹲、卧 /159 138. 怀孕妇女自我保护动作要点 /164
139. 孕妇不宜做哪些家务劳动 /166



140. 怀孕期间最好避免使用的化妆品 /167 141. 怀孕的妇女
应注意厨房的污染 /169 142. 孕妇应怎样合理安排休息 /169
143. 不同季节怀孕时需要注意的事项 /170 144. 家用电器、
办公用品对怀孕的影响 /171 (1)电脑、电视机 /171 (2)电
话 /173 (3)手机 /173 (4)空调 /173 (5)复印机 /173 (6)微
波炉 /174 (7)电褥子 /174

阳光运动 /175

145. 孕期运动的好处 /175 146. 孕期运动注意事项 /176
147. 孕期保健操 /176 (1) 孕期保健操——孕妇体操 /176
(2)孕期保健操——夫妻体操 /180

胎儿教育 /182

148. 胎教指的是什么 /182 149. 胎教的生理基础 /182
(1)胎儿建立条件反射的物质基础 /182 (2)判断胎儿大脑发达的
条件 /183 (3)胎儿在母体内大脑发育的过程 /183 150. 胎教
的方式及操作方法 /184 (1)音乐胎教 /184 (2)抚摸胎教 /186
(3)语言胎教 /188 (4)光感胎教 /190 (5)情感胎教 /191
(6)美学胎教 /191 151. 胎教的时间安排 /192 152. 丈夫
在胎教中的责任 /193

妊娠期安全用药 /197

153. 妊娠期用药的不良结局 /197 154. 妊娠期药物致畸的影
响因素 /198 155. 妊娠期安全用药选择原则 /199

妊娠期的安全性生活 /200

156. 妊娠早期的安全性生活 /200 157. 妊娠中期的安全性生
活 /200 158. 妊娠晚期的安全性生活 /201 159. 哪些情况
下应当避免性生活 /202 160. 妊娠期的安全性生活体位 /202

高龄妊娠 /204

161. 高龄对妊娠会产生哪些影响 /204 162. 高龄对妊娠影响
产生的原因 /204 163. 高龄妊娠需要注意些什么 /205

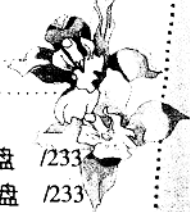


细说胎儿安全杀手 /206

164. 已经证实的致畸物质 /206 165. 可疑致畸物质 /208
166. 警惕电磁辐射污染 /208

妊娠异常情况与保健 /211

167. 宫外孕 /211 (1)怎样早期发现宫外孕 /211 (2)宫外孕的最常见的原因 /213 (3)宫外孕的防治 /213 168. 流产 /213
(1)流产的发生 /213 (2)流产发生的原因 /214 (3)流产的临床表现 /215 (4)流产的临床分类 /215 (5)容易发生流产的时期与体质 /216 (6)发生流产都需要保胎吗 /217 (7)习惯性流产的自我保健措施 /217 169. 妊娠剧吐 /218 (1)怎样才算妊娠剧吐 /218 (2)防治措施有哪些 /218 170. 胎盘早剥 /219
(1)什么是胎盘早剥 /219 (2)防治措施有哪些 /220 171. 妊娠期高血压疾病 /220 (1)什么是妊娠期高血压疾病 /220 (2)易患妊娠期高血压疾病的情形 /221 (3)妊娠期高血压疾病对母儿的影响 /221 (4)妊娠期高血压疾病的临床分类 /221 (5)妊娠期高血压疾病有哪些临床表现 /222 (6)预测妊娠期高血压疾病的方法 /223 (7)如何预防妊娠期高血压疾病综合征 /223 (8)妊娠期高血压疾病可能引起的并发症 /224 (9)孕妇如何配合治疗 /224 172. 妊娠期肝内胆汁淤积症 /225
(1)什么是妊娠期肝内胆汁淤积症 /225 (2)引起妊娠期肝内胆汁淤积症的相关因素 /225 (3)妊娠期肝内胆汁淤积症对母儿的影响 /226 (4)怎样知道自己患有妊娠期肝内胆汁淤积症 /226 (5)治疗措施有哪些 /227 173. 羊水过多 /228 (1)什么是羊水过多 /228 (2)引起羊水过多的可能原因 /228 (3)羊水过多对母儿的影响 /229 (4)怎样知道患有羊水过多 /229 (5)治疗措施有哪些 /231 174. 羊水过少 /231 (1)什么是羊水过少 /231 (2)引起羊水过少的可能原因 /231 (3)羊水过少对母儿的影响 /232 (4)怎样知道患有羊水过少 /232 (5)治疗措施



- 有哪些 /233 175. 前置胎盘 /233 (1)什么是前置胎盘 /233
(2)前置胎盘的临床分类 /233 (3)如何知道患有前置胎盘 /233
(4)如何进行防治 /234 176. 胎膜早破 /235 (1)什么是胎膜早
破 /235 (2)胎膜早破产生的原因 /235 (3)胎膜早破对母儿的
影响 /235 (4)如何知道已经破水了 /236 (5)如何进行防治 /236
177. 胎儿生长受限 /237 (1)胎儿生长受限指的是什么 /237
(2)胎儿生长受限产生的原因及其影响因素 /237 (3)如何预
防胎儿生长受限 /237 (4)如何进行处理 /238 178. 胎儿窘
迫(胎儿宫内缺氧) /239 (1)什么是胎儿窘迫 /239 (2)胎儿
窘迫产生的原因 /240 (3)怎样才能知道胎儿在宫内缺氧了 /240
(4)如何进行治疗 /242 179. 早产 /242 (1)什么是早产 /242
(2)引起早产的原因 /243 (3)预防早产的方法 /243 (4)早产发
生的征兆 /244 (5)如何正确估计孕周及胎儿大小 /244 (6)如
果摔倒了是否会发生早产 /247 180. 胎位不正 /247 (1)胎
位不正指的是什么 /247 (2)胎位不正产生的原因 /247 (3)胎
位不正对母儿的影响 /247 (4)孕期如何纠正胎位不正 /247
181. 双胎(多胎) /248 (1)双胎(多胎)分类及特点 /248 (2)双
胎(多胎)对母儿的影响 /249 (3)怀多胞胎有何征兆 /249
(4)孕妇如何平安度过妊娠、分娩期 /250 182. 巨大儿 /250
183. 葡萄胎 /252 (1)什么是葡萄胎 /252 (2)怎样才能知道自己
有可能得了葡萄胎呢 /252 (3)患了葡萄胎怎么办 /253
妊娠期合并疾病对胎儿的影响 /254
184. 心脏病 /254 (1)妊娠、分娩对心脏病的影响 /254 (2)妊娠
合并心脏病的种类 /255 (3)妊娠、分娩的可能性 /255 (4)如何
安全度过妊娠分娩期 /255 185. 乙型病毒性肝炎 /256 (1)乙
型病毒性肝炎指的是什么 /256 (2)如何知道患了妊娠合并乙型
病毒性肝炎 /256 (3)乙肝病毒的传播途径 /257 (4)妈妈如何
将乙肝病毒传染给宝宝 /257 (5)仅是乙肝表面抗原慢性携带者



- 的妈妈会传染给宝宝吗 /257 (6)乙型病毒性肝炎对母儿的影响 /258 (7)患有乙肝的妈妈可否继续妊娠 /258 (8)如何避免妈妈将乙肝病毒传染给宝宝 /258 (9)妊娠合并病毒性肝炎如何处理 /260
186. 糖尿病 /260 (1)什么是妊娠期糖尿病 /260 (2)糖尿病对妊娠的影响 /260 (3)怎样知道自己患有糖尿病 /261 (4) 糖尿病实验室检查指标 /261 (5) 糖尿病诊断标准 /262 (6)如何安全度过妊娠、分娩期 /263
187. 贫血 /265 (1)什么是妊娠期贫血 /265 (2)妊娠期贫血产生的原因 /265 (3)贫血对母儿的影响 /266 (4)如何进行防治 /267
188. 甲状腺功能亢进 /268 (1)什么是甲状腺功能亢进 /268 (2)甲亢对妊娠的影响 /268 (3)甲亢对胎儿、新生儿的影响 /269 (4)妊娠对甲亢的影响 /269 (5)如何知道患有甲亢了 /269 (6)什么是甲状腺危象 /270 (7)如何安全度过妊娠、分娩期 /270 (8)产后可以喂奶吗 /271
189. 肺结核 /272 (1)什么是肺结核 /272 (2)肺结核是如何传播的 /272 (3)孕妇患肺结核对胎儿的影响 /272 (4)如何知道患有肺结核 /272 (5)如何安全度过妊娠、分娩期 /273 (6)产后可以喂奶吗 /273
190. 肺炎 /274 (1)什么是肺炎 /274 (2)肺炎对妊娠的影响 /274 (3)如何知道自己患肺炎 /274 (4)如何进行治疗 /274
191. 慢性肾炎 /275 (1)什么是慢性肾炎 /275 (2)妊娠对慢性肾炎的影响 /276 (3)慢性肾炎对母儿的影响 /276 (4)如何知道患有慢性肾炎 /276 (5)如何安全度过妊娠、分娩期 /276
192. 急性肾盂肾炎 /277 (1)什么是急性肾盂肾炎 /277 (2)妊娠对急性肾盂肾炎的影响 /277 (3)急性肾盂肾炎对妊娠的影响 /278 (4)如何知道患有急性肾盂肾炎 /278 (5)如何进行预防与治疗 /278
193. 膀胱炎、尿道炎 /279 (1)引起膀胱炎、尿道炎的原因是什么 /279 (2)如何预防膀胱炎、尿道炎 /280
194. 念珠菌性阴道炎 /280 (1)念珠菌性阴道炎产生的原因 /280 (2)念珠菌性阴道炎传播方



- 式 /280 (3)如何知道患有念珠菌性阴道炎 /280 (4)如何防治念珠菌性阴道炎 /281 195. 滴虫性阴道炎 /281 (1)滴虫性阴道炎产生的原因 /281 (2)滴虫性阴道炎传播方式 /281 (3)如何知道患有滴虫菌性阴道炎 /281 (4)如何防治滴虫菌性阴道炎 /281 196. 宫颈癌对妊娠的影响 /282 197. 子宫肌瘤 /282 (1)子宫肌瘤形成的可能原因 /283 (2)子宫肌瘤在临床上是如何分类的 /283 (3)子宫肌瘤对妊娠、分娩的影响 /283 (4)如何知道患有子宫肌瘤 /284 (5)如何安全度过妊娠、分娩期 /284 (6)子宫肌瘤患者在日常生活中应注意什么 /285 198. 卵巢肿瘤 /286 (1)妊娠对卵巢肿瘤的影响 /286 (2)卵巢肿瘤对妊娠的影响 /286 (3)如何安全度过妊娠、分娩期 /286 199. 梅毒 /287 (1)什么是梅毒 /287 (2)梅毒是如何传播的 /287 (3)梅毒对妊娠的影响 /287 (4)梅毒对胎、婴儿的危害 /288 (5)梅毒的临床表现及分期 /288 (6)不同分期梅毒的识别要点 /290 (7)如何知道患有妊娠期梅毒 /290 (8)如何治疗妊娠期梅毒 /290 200. 阑尾炎 /292 (1)急性阑尾炎对妊娠的影响 /292 (2)怀孕的妇女如何知道患有急性阑尾炎 /293 (3)怀孕的妇女患有急性阑尾炎时应该如何处理 /293 201. 疝气 /293 (1)什么是疝气 /293 (2)孕妇患有疝气怎么办 /294 202. 感冒及流感病毒感染 /294 (1)感冒对妊娠的影响 /294 (2)如何预防感冒 /295 (3)孕妇患感冒了怎么办 /295 (4)流感病毒感染及其临床特点 /296 (5)流感病毒感染对孕妇、胎儿的影响 /296 (6)如何预防妊娠期感染流感病毒 /296 203. 哮喘 /297 (1)妊娠对哮喘的影响 /297 (2)哮喘对孕妇、胎儿的影响 /297 (3)妊娠期合并哮喘时如何预防哮喘发作 /298 (4)如何安全度过妊娠、分娩期 /298 204. 牙痛 /299 (1)为什么孕妇易出现牙痛 /299 (2)引起孕期牙痛的常见原因 /299 (3)孕期如何避免出现牙痛 /300 205. 脚气病 /301 (1)什么是妊



- 娠期的脚气病 /301 (2) 引起妊娠期脚气病的常见原因 /301
(3) 妊娠期脚气病对孕妇的危害 /302 (4) 妊娠期脚气病对新
生儿的危害 /302 (5) 如何预防和治疗妊娠期脚气病 /302
206. 弓形虫感染 /302 (1) 什么是弓形虫?它是如何造成感
染的 /302 (2) 感染弓形虫对孕妇、胎儿的影响 /303 (3) 如何预防
和治疗孕期弓形虫感染 /303 207. 风疹病毒感染 /303
(1) 风疹病毒感染对孕妇、胎儿的影响 /303 (2) 孕妇如何知道感
染了风疹病毒 /304 (3) 如何预防风疹病毒感染 /304 208. 单
纯性疱疹病毒感染 /305 (1) 妊娠合并单纯性疱疹病毒感染是怎
么回事 /305 (2) 单纯性疱疹病毒感染对胎儿的影响 /305 (3)
如何避免胎儿在分娩时受到感染 /305 (4) 妊娠合并单纯性疱疹
病毒感染的预防和治疗 /306 209. 巨细胞病毒感染 /306
(1) 巨细胞病毒感染对胎儿的影响 /306 (2) 如何避免胎儿受到巨
细胞病毒的感染 /306 210. 生殖道沙眼衣原体感染 /307
(1) 沙眼衣原体是如何传播的 /307 (2) 沙眼衣原体感染对妊娠、胎
儿的影响 /307 (3) 如何预防和治疗妊娠期沙眼衣原体感染 /308
211. 艾滋病病毒(HIV)感染/艾滋病 /308 (1) 艾滋病病毒(HIV)
感染/艾滋病的特点及其传播途径 /308 (2) 艾滋病病毒(HIV)感
染对妊娠的影响 /309 (3) 如何预防妊娠期感染艾滋病病毒
(HIV) /310 (4) 艾滋病病毒(HIV)感染的妈妈如何哺乳 /310
212. 柯萨奇病毒和埃可病毒感染 /310 (1) 什么是柯萨奇病毒和
埃可病毒 /310 (2) 柯萨奇病毒和埃可病毒感染对孕妇、胎儿、新
生儿的影响 /311 213. 孕妇必须看医生的异常征象 /311
214. 认识危及胎儿安全的早期信号 /315
临产准备 /317
215. 提前做好住院分娩准备 /317 216. 提前为宝宝的出生准
备好所需要的物品 /318 217. 提前做好哺乳准备 /321
218. 什么情况需要提前住院待产 /322 219. 注意临产征



- 象——轻松做妈妈 /323 220. 临产了怎么办 /324
221. 临产入院时需要告诉医生的情况 /324 222. 母亲住院时需
要准备的物品 /324 223. 为宝宝出院时应该准备的物品 /325
224. 了解分娩疼痛——影响痛感的相关因素 /325 225. 产痛
对母儿有什么影响 /326 226. 无痛分娩的方法有哪些 /326
(1)精神安慰无痛分娩法 /326 (2)药物镇痛 /327 (3)镇痛分娩
仪的使用 /327 (4)其他 /327 227. 非药物性的止痛方法 /327
228. 无痛分娩一定不痛吗 /327 229. 不同无痛分娩方法的利
弊比较 /328 230. 了解自然分娩过程 /328 231. 决定平
安分娩的主要因素是什么 /329 232. 什么是胎产式、胎先露、
胎方位 /329 233. 配合医生才能顺产 /330

安全分娩 /332

234. 宝宝是如何平安出生的 /332 (1)孕妇应该什么时候住院 /332
(2)入院后医生会做什么 /332 (3)什么时候进入待产室待产 /332
(4)什么时候进入产房准备分娩 /333 (5)胎儿是怎样通过产道的
(分娩机转) /333 (6)新生儿的处理 /336 235. 正常分娩大
约需要多长时间 /336 236. 什么是急产? 应该如何应对 /337
(1)什么是急产 /337 (2)急产对母亲、婴儿的影响 /337 (3)遇到
急产时应该如何应对 /338 237. 人工助产技术有哪些 /339
(1)会阴切开 /339 (2)产钳和胎头吸引器 /340 238. 什么情
况下会出现难产 /340 239. 子宫收缩异常对母儿及分娩的影
响 /341 (1)协调性子宫收缩过强 /342 (2)不协调性子宫收
缩过强 /342 (3)协调性子宫收缩乏力(低张性子宫收缩乏
力) /342 (4)不协调性子宫收缩乏力(高张性子宫收缩乏力) /342
(5)子宫收缩乏力对母儿及分娩的影响 /342 240. 子宫收缩乏
力产生的原因 /343 241. 产道异常对分娩的影响 /343
242. 胎位异常有哪些 /345 243. 胎儿异常有哪些 /346
244. 如何避免难产 /346 245. 选择剖宫产好还是自然分娩



好 /347 (1)通常人们选择剖宫产的原因 /347 (2)自然分娩的好处 /347 (3)自然分娩的弊端 /348 (4)剖宫产结束妊娠的好处 /348 (5)以剖宫产形式结束分娩的弊端 /348 246. 什么情况下需要剖宫产 /349 (1)母体方面原因 /350 (2)胎儿方面原因 /350 247. 剖宫产的手术方法有哪些 /350 248. 剖宫产手术前、后需要注意的事项 /351 (1)手术前需要注意的事项 /351 (2)手术后需要注意的事项 /351 249. 剖宫产的手术通常采用什么样的麻醉方式 /353 250. 剖宫产手术的切口有多长 /353 251. 了解剖宫产的手术过程 /353 252. 瘢痕子宫的孕妇一定要再做手术终止妊娠吗 /354 253. 为什么在分娩过程中不能随便使用宫缩素 /355 254. 胎头吸引术和产钳助产对产妇、婴儿是否会有影响 /355 255. 产后出血多少为异常 /355 256. 引起产后出血的原因 /356 257. 如何避免产后出血 /357

产褥期的康复生活 /359

258. 什么叫产褥期 /359 259. 产后生殖系统的变化 /359 (1)子宫体的复旧 /359 (2)子宫内膜再生 /359 (3)子宫颈的变化 /360 (4)阴道、会阴的变化 /360 260. 产后全身各系统的变化 /360 (1)心血管系统及血液 /360 (2)泌尿系统 /361 (3)呼吸、消化系统 /361 (4)内分泌系统 /361 (5)腹壁皮肤 /362 261. 影响子宫恢复的因素 /362 262. 为什么产后要督促产妇尽早排尿 /362 263. 产后尽早下床活动的好处 /363 264. 产后经常遇见的一些现象 /363 265. 产后什么时候有乳汁分泌 /364 266. 何为初乳、过度乳、成熟乳 /364 267. 母乳喂养的好处 /365 268. 母乳喂养方法 /366 269. 如何保持充沛的乳汁 /367 270. 怎样知道婴儿已经得到足够的乳汁 /369 271. 什么情况下不宜母乳喂养 /369 272. 感冒了还可以喂奶吗 /370 273. 乳头皲裂了还能喂奶吗 /370 (1)为什么乳头会皲裂 /370 (2)如何防止乳头皲裂 /370 (3)乳



- 头皸裂还能喂奶吗 /371 274. 乳房胀痛、有硬块怎么办 /371
(1)为什么会出现乳房胀痛、硬块 /371 (2)出现乳房胀痛、硬块应
该如何处理 /371 275. 发生漏奶怎么办 /372 276. 如何
护理乳房 /373 277. 掌握正确的挤奶方法 /374 278. 特
殊乳房如何哺乳 /374 279. 为什么初产妇容易患急性乳腺炎?
如何防治 /375 (1)急性乳腺炎产生的原因 /375 (2)急性乳腺
炎的症状 /375 (3)急性乳腺炎的防治措施 /376 280. 乳
母应该忌用哪些药物 /376 281. 乳母为什么不能吸烟、饮
酒 /379 282. 什么是恶露? 应该如何处置 /379 283. 异常
恶露产生的原因 /379 284. 产褥期产妇需要注意的问题 /380
285. “月子”饮食应当注意的事项 /382 286. 什么是产褥感
染? 如何预防 /384 287. 为什么产妇即使在冬天也特别容易出
汗 /386 288. 产妇能读书、看报、看电视、做手工吗 /387
289. 产妇可以刷牙、洗头、洗澡吗 /387 (1)刷牙 /387 (2)洗头、
洗澡 /388 290. 夏天产妇可以吹电扇吗 /389 291. 如何
预防产妇中暑 /389 292. 会阴切口如何护理 /390 293. 腹
部切口如何护理 /390 294. 产后经常遇见的一些症状与对
策 /391 (1)腹胀、便秘 /391 (2)肛裂 /391 (3)外阴干
燥 /392 (4)手足、关节痛 /392 (5)腹痛 /392 (6)头痛 /393
(7)腰痛 /393 (8)妊娠斑 /393 (9)排尿困难、尿频、残尿
感 /394 (10)尿失禁 /395 (11)贫血 /396 (12)脱发 /397
295. 产褥期体操锻炼 /398 (1)产褥期体操锻炼的好处 /398
(2)产褥期体操锻炼的适宜时间 /398 (3)哪些产妇不宜做体操锻
炼 /398 (4)产褥期体操锻炼的方法 /398 296. 怎样预防产
后肥胖 /399 297. 产后性生活 /400 298. 产后需要避孕
吗 /401 299. 产后如何避孕 /401 300. 哺乳期避孕失败
了怎么办 /401 301. 产后抑郁症的危害 /402 302. 如何
发现和预防产后抑郁 /403 303. 产后何时卵巢恢复排卵及月
经复潮 /405 (1)产后何时卵巢恢复排卵 /405 (2)产后何时恢
复月经 /405

参考文献 /406