

卫生部北京医院妇产科专家全程指导

主编 邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）
良石 李桂英

孕育 知识百科



Yunyu Zhishi
Baikē

年轻父母的枕边宝典
一部权威专家极力推荐的育儿全书



河北科学技术出版社



本书特邀专家

姓名：邵守进

职称：主任医师

1987年毕业于山东医科大学医学系并工
作于卫生部北京医院

1988年于北京协和医院进修学习

1998年于日本短期访问学习

2004年于美国学习

现任人民卫生出版社《中国临床医生》
杂志编委



策 划: 王辛卯 石永青

责任编辑: 王丽欣

美术编辑: 慈向群

封面设计: 大象设计·物品志

订购热线: 13901330812

0311-88643271

目 录

一、怀孕准备小百科

(一) 孕前心理准备

- ◆ 1. 为怀孕做好心理准备 /3
- ◆ 2. 你确定准备好要当妈妈了吗 /3
- ◆ 3. 打有准备之仗——怀孕前应做的心理准备 /4
- ◆ 4. 做好出现妊娠反应的心理准备 /5
- ◆ 5. 重视产前检查 /5
- ◆ 6. 树立生男生女都一样的新观念 /5

(二) 孕前知识准备

- ◆ 1. 怎样创造良好的受孕环境 /6
- ◆ 2. 哪些季节出生的孩子更聪明 /6
- ◆ 3. 男性生育的最佳年龄是多少 /7
- ◆ 4. 女性生育的最佳年龄是多少 /7
- ◆ 5. 饮酒妇女停饮多长时间才可以怀孕 /7
- ◆ 6. 男子戒酒多长时间才能怀孕 /7
- ◆ 7. 妇女怀孕前应做哪些准备 /7
- ◆ 8. 妻子怀孕前，丈夫应注意哪些问题 /8
- ◆ 9. 新婚夫妇马上怀孕好吗 /8
- ◆ 10. “抢红”有利于怀孕吗 /9
- ◆ 11. 生男生女能通过饮食控制吗 /9
- ◆ 12. 头胎不如二胎聪明吗 /9
- ◆ 13. 旅游途中怀孕好吗 /10
- ◆ 14. 怀孕后能“转胎”吗 /10
- ◆ 15. 女性外生殖器的结构与生理功能有哪些 /10
- ◆ 16. 男性外生殖器的结构和生理功能有哪些 /12



◆17. 女性的性生理特点是什么	/13
◆18. 男性的性生理特点是什么	/13
◆19. 女性的哪些部位是性敏感区	/13
◆20. 男性的哪些部位是性敏感区	/14
◆21. 怎样的性生活才是正常的性生活	/14
◆22. 正常的性交体位有哪些	/15
◆23. 性生活应注意哪些不良习惯	/16
◆24. 与性功能有关的维生素和矿物质有哪些	/17

(三) 孕妇专家解疑

◆1. 服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗	/17
◆2. 做过人工流产的妇女停多长时间才可以怀孕	/18
◆3. 停用避孕药多长时间才可以怀孕	/18
◆4. 带环怀孕的胎儿能要吗	/18
◆5. 丈夫年龄大, 妻子怀孕的胎儿会出现异常吗	/19
◆6. 高龄妇女怀孕有哪些危害	/19
◆7. 丈夫服用药物对胎儿有影响吗	/19
◆8. 孩子哪些方面跟遗传有关	/19
◆9. 在选择助孕方法时需注意哪些问题	/20
◆10. 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕	/21
◆11. 婚后生活多长时间不孕应到医院检查	/21
◆12. 影响女性不孕的因素有哪些	/21
◆13. 女性不孕时, 应做哪些检查	/22
◆14. 患有哪些疾病不能结婚	/22
◆15. 患有哪些疾病不能生育	/23
◆16. “不孕”和“不育”是一回事吗	/23

二、妊娠调养小百科

(一) 孕期常见问题解答

◆1. 怎样才能生一个体重正常的孩子	/27
◆2. 怀孕期间体重增长有什么规律吗	/27
◆3. 孕期体重增加孩子体重也增加吗	/27
◆4. 怀孕了怎么还会来“月经”	/28



◆5. 妊娠后白带增多正常吗	/28
◆6. 为什么胎位会经常变化	/28
◆7. 发生妊娠呕吐怎么办	/29
◆8. 重症妊娠呕吐怎么办	/29
◆9. 为什么有的孕妇会发生妊娠剧吐	/29
◆10. 妊娠反应一般持续多长时间	/30
◆11. 孕妇的心理状态对胎儿有哪些影响	/30
◆12. 孕妇为什么老想小便	/30
◆13. 孕妇为什么容易发生牙龈出血	/31
◆14. 孕妇为什么易眩晕与昏厥	/31
◆15. 孕妇为什么易贫血	/31
◆16. 孕妇为什么经常小腿抽筋	/32
◆17. 孕妇下肢水肿怎么办	/32
◆18. 矮个子孕妇骨盆就小吗	/32
◆19. 孕妇为什么多汗	/33
◆20. 孕妇经常鼻出血怎么办	/33
◆21. 孕妇为什么易长痔疮	/33
◆22. 孕妇为什么易产生便秘	/34
◆23. 怎样才能解决便秘的问题	/34
◆24. 孕妇为什么易发生尿路感染	/34
◆25. 怀孕期间白带会发生什么变化	/34
◆26. 怀孕期阴道会发生什么变化	/34
◆27. 孕妇胃灼痛是怎么回事	/35
◆28. 怀孕后乳房会发生什么变化	/35
◆29. 停止哺乳后, 乳房能恢复吗	/35
◆30. 怀孕期间怎样做好乳房护理	/36
◆31. 孕妇腹部出现的紫纹是怎么回事	/36
◆32. 生完孩子后, 腹部的紫纹能消失吗	/36
◆33. 根据孕期反应轻重推测生男生女有道理吗	/36

(二) 孕期如何安排饮食起居

◆1. 怀孕早期如何合理安排饮食	/37
◆2. 怀孕后为什么爱吃酸的	/37
◆3. 想补钙, 多喝点骨头汤行吗	/37



孕育

知识百科

◆4. 怀孕了,需补铁吗	/38
◆5. DHA 是什么? 孕妇需要吗	/38
◆6. 应该怎样补锌	/39
◆7. 怀孕后需要补碘吗	/39
◆8. 孕妇需要补充维生素吗	/39
◆9. 孕前和怀孕早期补充叶酸有何作用	/40
◆10. 孕妇补充营养需要注意些什么问题	/40
◆11. 怀孕中期应该怎样增加营养	/41
◆12. 上班族孕妇怎样科学补充营养	/41
◆13. 怀孕晚期饮食应注意什么	/42
◆14. 哪些食物孕妇不宜多吃	/42
◆15. 孕妇需要忌口吗	/43
◆16. 怀孕后可以吃火锅吗	/43
◆17. 孕妇可以喝饮料吗	/43
◆18. 孕妇喝酒对胎儿会造成什么危害	/44
◆19. 孕妇能抽烟吗	/44
◆20. 孕妇吃兔肉可能引起孩子患兔唇吗	/44
◆21. 妻子怀孕后丈夫能干点什么	/45
◆22. 孕妇穿什么样的内衣、鞋子好	/45
◆23. 孕妇需要戴乳罩吗	/46
◆24. 孕妇可以睡电热毯吗	/46
◆25. 怀孕后为什么老爱做梦	/47
◆26. 孕妇可以打麻将吗	/47
◆27. 为什么孕妇不宜进舞厅	/47
◆28. 为什么孕妇要少用电吹风	/48
◆29. 住高楼的孕妇要注意什么	/48
◆30. 孕妇的走、坐、站要注意什么	/48
◆31. 为何孕妇居室忌放花草	/49
◆32. 孕妇洗衣服要注意什么	/49
◆33. 孕妇有必要使用净水器吗	/49
◆34. 孕妇洗澡应注意哪些事项	/50
◆35. 怎样的睡姿对母婴最有利	/50
◆36. 孕妇能用电脑吗	/51
◆37. 孕妇能看电视吗	/51



◆38. 怀孕后活动多好还是活动少好	/52
◆39. 怀孕期间参加体育运动要注意什么	/52
◆40. 怀孕期可以出去到外地旅游吗	/52
◆41. 孕妇日常活动时要注意什么	/52
◆42. 孕妇上下班骑自行车好还是乘车好	/53
◆43. 孕妇工作时需要注意什么问题	/53
◆44. 怀孕后为什么不宜长时间站立或坐着不动	/53
◆45. 怀孕后可以去拥挤的公共场所吗	/54

(三) 胎儿长什么样

◆1. 怀孕早期的胎儿长得是什么样子	/54
◆2. 胎儿什么时候出现心跳? 什么时候能听到胎心	/54
◆3. 怀孕几个月能感到胎动? 胎儿一直在动吗? 胎动有什么规律	/55
◆4. 怀孕早期应注意什么	/55
◆5. 妊娠 5~6 周胎儿有什么变化	/55
◆6. 妊娠 7 周胎儿有什么变化	/55
◆7. 妊娠 8 周胎儿有什么变化	/56
◆8. 妊娠 12 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事	/57
◆9. 胎盘是怎样的	/59
◆10. 哪些妊娠危险与胎盘有关	/60
◆11. 妊娠 16 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事	/60
◆12. 胎动是怎么回事	/62
◆13. 妊娠 20 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事	/63
◆14. 什么时候能知道胎儿是否正常	/65
◆15. 妊娠 24 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事	/65
◆16. 怎样计算预产期	/66
◆17. 妊娠 28 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事	/67
◆18. 妊娠 28 周时胎儿的发育情况是怎样的	/68
◆19. 妊娠 32 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事情	/69
◆20. 胎位是怎么回事	/71
◆21. 妊娠 36 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事	/71
◆22. 入盆是怎以回事	/72
◆23. 妊娠 40 周母体、胎儿有什么变化? 此时孕妇需要做什么事	/73



(四) 孕期用药

- ◆ 1. 孕妇用药有什么忌讳 /75
- ◆ 2. 孕妇怎样选择药物 /75
- ◆ 3. 孕妇服中药安全吗 /76
- ◆ 4. 药物对胎儿有哪些不良影响 /76
- ◆ 5. 药物对孕妇有哪些影响 /77
- ◆ 6. 哪些药物会导致胎儿畸形 /77
- ◆ 7. 孕妇怎样使用抗生素 /78
- ◆ 8. 孕妇为什么要禁服己烯雌酚 /78

(五) 疾病防治

- ◆ 1. 怀孕后感冒会对胎儿产生影响吗 /79
- ◆ 2. 孕妇外阴瘙痒是怎么回事 /79
- ◆ 3. 生下来有的疾病就是遗传性疾病吗 /79
- ◆ 4. 为什么不能生男孩 /80
- ◆ 5. 什么是自然流产? 自然流产了怎么办 /80
- ◆ 6. 为什么会发生自然流产 /81
- ◆ 7. 男方也与自然流产有关吗 /81
- ◆ 8. 自然流产时可以进行保胎吗 /81
- ◆ 9. 用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害 /82
- ◆ 10. 为什么会造成习惯性流产? 该怎么处理 /82
- ◆ 11. 在怀孕期间肝炎会传染给胎儿吗 /82
- ◆ 12. 有乙肝“大三阳”可以生孩子吗 /83
- ◆ 13. 胎儿宫内发育迟缓是怎么回事 /83
- ◆ 14. 胎儿为什么会发生宫内发育迟缓 /83
- ◆ 15. 脐带绕颈是怎么回事? 会导致胎儿死亡吗 /84
- ◆ 16. 只有剖宫产才能解决脐带绕颈吗 /84
- ◆ 17. 喝水多了会出现羊水过多吗 /84
- ◆ 18. 胎儿的心律为什么会出现不齐 /85
- ◆ 19. 什么是早产? 早产有什么危害 /85
- ◆ 20. “七活八不活”是什么意思? 它有道理吗 /85
- ◆ 21. 宫外孕是怎么回事 /85
- ◆ 22. 为什么有的孕妇一次生两个孩子 /85
- ◆ 23. 孕妇生双胞胎能遗传吗 /86



◆24. 双胞胎的身体连在一块是怎么回事	/86
◆25. 多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题	/86
◆26. 胎儿在母体内血型为什么会不合	/87
◆27. 母子血型不合会造成什么危害? 应采取什么措施	/88
◆28. 早破水是怎么回事? 应该如何处理	/88
◆29. 什么是胎儿窘迫? 它有什么表现	/88
◆30. 什么时候胎头应该入盆	/89
◆31. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆	/89
◆32. 胎盘功能Ⅲ级是胎盘老化的结果吗	/89
◆33. 妊娠后期经常出现宫缩会引起早产吗	/90
◆34. 什么是宫颈功能不全? 应该怎样诊断和处理	/90
◆35. 孕期出现阴道流血有危险吗	/90
◆36. 妊娠高血压综合征是怎么回事	/91
◆37. 可以预防妊娠高血压综合征的发生吗	/91
◆38. 妊娠高血压综合征应如何治疗	/91
◆39. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办	/92
◆40. 怀孕期间患上真菌性阴道炎怎么办	/92
◆41. 可以在怀孕期间做阴道冲洗吗	/92
◆42. 患有心脏病的妇女能怀孕吗	/93
◆43. 患有心脏病的妇女怀孕后应注意些什么	/93
◆44. 患有心脏病的孕妇应选择什么样的分娩方式	/93
◆45. 患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常	/93
◆46. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题	/94
◆47. 癫痫患者可以结婚生育吗	/94
◆48. 怀孕期间会长癌吗	/95
◆49. 有精神病的妇女可以结婚生育吗	/95
◆50. 患有结核病, 选择什么时间生育最好	/95
◆51. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗	/96
◆52. 孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害	/96
◆53. 患有子宫肌瘤怀孕后怎么办	/96
◆54. 患有卵巢肿瘤怀孕后怎么办	/97
◆55. 孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗	/97
◆56. 孕妇患有淋病应如何治疗	/98
◆57. 甲状腺功能亢进妇女能不能怀孕	/98



◆ 58. 甲状腺功能亢进患者怀孕后应注意哪些问题	/98
◆ 59. 孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办	/99
◆ 60. 怀孕后为什么容易感到眩晕	/99
◆ 61. 宫颈糜烂影响怀孕吗	/100
◆ 62. 痛经对妊娠有影响吗	/100
◆ 63. 双子宫照样也能怀孕吗	/101
◆ 64. 人工流产后拟怀孕需等待多长时间	/101
◆ 65. 什么是葡萄胎? 它有哪些表现	/101
◆ 66. 一次葡萄胎后再怀孕还会是葡萄胎吗	/102
◆ 67. 什么是脐带脱垂	/102
◆ 68. 什么是胎盘早期剥离	/103
◆ 69. 前置胎盘有什么典型表现	/103
◆ 70. 怎样避免生育唐氏综合征患儿	/104
◆ 71. 怎样预防先天性唇腭裂的发生	/104

(六) 产前检查

◆ 1. 怀孕初期的 10 项检查都检查什么	/104
◆ 2. 产前诊断是怎么回事? 需要做产前诊断吗	/106
◆ 3. 产前诊断是怎样进行的? 它有哪些方法	/106
◆ 4. 进行遗传咨询有什么好处	/106
◆ 5. 什么情况下可以知道胎儿的性别	/107
◆ 6. 孕妇做 B 超都检查些什么内容	/107
◆ 7. B 超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义	/107
◆ 8. 胎盘真的是孕妇与胎儿联系的纽带吗? 它有哪些功能	/108
◆ 9. 怎样知道胎盘功能是否正常	/108
◆ 10. 怎样做才能避免胎盘受到伤害	/109
◆ 11. 一直坚持定期做产前检查, 自己不数胎动没关系吗	/109
◆ 12. 产前常规检查有什么用	/110
◆ 13. 产前检查测量宫高和腹围有什么意义	/110
◆ 14. 人的肚子里怎么会有“羊水”? 它是做什么用的	/110
◆ 15. 抽取羊水会影响胎儿发育吗	/111
◆ 16. 羊水少了对胎儿有危害吗	/111
◆ 17. 羊水是不是越多越好	/112
◆ 18. 怎样才能知道羊水是多还是少	/112

- ◆ 19. 需要做羊水穿刺吗 /113
- ◆ 20. 孕妇怎样对胎儿进行自我监护 /113

三、分娩生产小百科

(一) 准备分娩

- ◆ 1. 到了预产期就能分娩吗 /117
- ◆ 2. 过了预产期还未分娩, 该怎么办 /117
- ◆ 3. 临产前需要做好哪些准备 /117
- ◆ 4. 应该为婴儿准备怎样的衣物 /118
- ◆ 5. 孕妇在什么情况下应该去医院 /118
- ◆ 6. 在家里接生需要做哪些准备 /119
- ◆ 7. 夏天生孩子要注意哪些问题 /119
- ◆ 8. 婴儿的房间和用品需要如何准备 /119

(二) 分娩过程

- ◆ 1. 生孩子为什么会痛 /120
- ◆ 2. 分娩必定要经历剧痛吗 /120
- ◆ 3. 分娩时可以要求丈夫陪着我吗 /121
- ◆ 4. 如果一切正常, 胎儿是如何娩出的 /121
- ◆ 5. 入院后需要做哪些检查 /121
- ◆ 6. 哪些因素决定着分娩的顺利程度 /122
- ◆ 7. 如果孩子生不下来, 是否应该引产 /122
- ◆ 8. 如何区分不同性质的腹痛 /123
- ◆ 9. 产妇临产后还需要灌肠吗 /123
- ◆ 10. 分娩前还需要把阴毛刮掉吗 /123
- ◆ 11. 临产妇大便时需要注意哪些问题 /123
- ◆ 12. 临产妇小便时需要注意哪些问题 /124
- ◆ 13. 可以在临产后吃点东西吗 /124
- ◆ 14. 临产时为什么要做肛诊或阴道检查 /124
- ◆ 15. 怎样才能正确听取胎儿心音 /124
- ◆ 16. 分娩过程中用什么方法可以减轻疼痛 /125
- ◆ 17. 什么时候胎头应该入盆 /125
- ◆ 18. “开骨缝”是怎么回事 /125



◆ 19. 第一产程该怎么做	/125
◆ 20. 第二产程应怎样和医生配合	/126
◆ 21. 第三产程的临床经过是怎样的	/126
◆ 22. 分娩时会发生会阴裂伤吗	/126
◆ 23. 如何保护会阴不受伤害	/127
◆ 24. 如何才能避免会阴裂伤	/127
◆ 25. 能拒绝做会阴侧切术吗	/127
◆ 26. 什么时机适合做会阴侧切术	/128
◆ 27. 会阴侧切是不是会很痛	/128
◆ 28. 别人也同我一样做会阴侧切术吗	/128
◆ 29. 会阴侧切术会影响以后的性生活吗	/128
◆ 30. 胎盘已剥离会有什么征兆	/129
◆ 31. 如何娩出已剥离的胎盘	/129
◆ 32. 分娩后为什么还要观察 2 小时	/129
◆ 33. 为什么会发生产后出血? 应该怎样防治	/129
◆ 34. 如何评定新生儿的成熟程度	/130
◆ 35. 水中分娩是怎么回事	/130
◆ 36. 多胎妊娠应注意什么	/131
◆ 37. 什么是引产	/131
◆ 38. 什么样的引产方法适合自己	/132
◆ 39. 蓖麻油炒鸡蛋引产管用吗	/132

(三) 分娩常见异常

◆ 1. 什么是胎位	/133
◆ 2. 什么样的胎位是正常的	/133
◆ 3. 宫缩乏力是怎么回事? 它会造成难产吗	/133
◆ 4. 什么原因导致产妇宫缩乏力	/134
◆ 5. 如何应对宫缩乏力	/134
◆ 6. 滞产是怎么回事	/134
◆ 7. 为什么会发生难产	/134
◆ 8. 羊水混浊是怎么回事	/135
◆ 9. 什么是胎膜早破? 它是什么原因引起的	/135
◆ 10. 应该怎样对付胎膜早破	/135
◆ 11. 头位都可以顺利分娩吗	/135



◆ 12. 持续性枕后位、枕横位是怎么回事	/136
◆ 13. 横位是怎么发生的	/136
◆ 14. 臀位是怎么回事	/136
◆ 15. 臀位有什么危险吗	/137
◆ 16. 臀位是不是一定要剖宫产	/137
◆ 17. 剖宫产是怎么回事	/137
◆ 18. 剖宫产是不是比阴道分娩好处多	/137
◆ 19. 剖宫产的孩子是不是比经阴道娩出的孩子聪明	/137
◆ 20. 别人也都在做剖宫产吗	/138
◆ 21. 什么情况需要做剖宫产术	/138
◆ 22. 是否可以拒绝做剖宫产术	/139
◆ 23. 做了剖宫产，再生是不是还得做剖宫产	/139
◆ 24. 剖宫产对母婴有哪些不利因素	/139
◆ 25. 做过剖宫产后需要注意哪些问题	/140
◆ 26. 不想从阴道分娩，剖宫产可以做几次	/140
◆ 27. 疤痕子宫妊娠要注意什么	/141
◆ 28. 如何预防子宫破裂	/141
◆ 29. 胎头吸引术是怎么回事？它对胎儿有危害吗	/141
◆ 30. 胎盘滞留是怎么回事？它很危险吗	/142
◆ 31. 脐带脱垂是怎么回事	/142
◆ 32. 是什么原因引起胎盘滞留的	/142
◆ 33. 做胎儿外倒转术危险吗	/143
◆ 34. 前置胎盘母儿危险吗	/143

四、产后护理小百科

(一) 产妇产后护理

◆ 1. 生完孩子后还需要在医院住多长时间	/147
◆ 2. 已经生完孩子后医生为什么不让回家	/147
◆ 3. 产后为什么会发生脱发	/147
◆ 4. 出汗出得特别厉害，这是为什么	/147
◆ 5. 产后出汗多应怎样护理	/148
◆ 6. 手腕在产后疼了起来，是怎么回事	/148
◆ 7. 怎样才能防治产后手腕痛	/148



◆8. 恶露是怎么回事	/148
◆9. 生完孩子已经2个多月了, 恶露还特别多, 这正常吗	/149
◆10. 产后发热是不是感染	/149
◆11. 产褥感染是不是很严重? 应该怎样预防	/149
◆12. 产后贫血需要输血治疗吗	/150
◆13. 产后经常会出现哪些不适	/150
◆14. 子宫复旧是什么意思	/150
◆15. 怎样才能知道子宫复旧的情况	/150
◆16. 经常感到肚子一阵一阵的痛, 这是为什么	/151
◆17. 晚期产后出血是怎么回事? 应该怎么办	/151
◆18. 怀孕期间患有妊娠高血压综合征, 产后能恢复正常吗	/152
◆19. 如何才能使子宫恢复原来正常的位置	/152
◆20. 耻骨联合分离是怎么回事	/152
◆21. 产后阴道和外阴会发生什么变化	/152
◆22. 产后会阴部应该如何护理	/152
◆23. 怎样预防产后中暑	/153
◆24. 产后为什么易发生排尿困难? 产后排尿困难怎么办	/153
◆25. 产后为什么会发生便秘? 如何预防	/154
◆26. 产后发生痔疮怎么办	/154
◆27. 产妇为什么容易发生抑郁症	/155
◆28. 如何调节产妇的情绪	/155
◆29. 产后多久来月经, 刚恢复月经时不规则正常吗	/155
◆30. 产后腰痛的原因是什么	/156
◆31. 产后怎样预防颈背酸痛	/156
◆32. 产后蝴蝶斑可用什么药治疗	/156
◆33. 产后会阴血肿怎么办	/157
◆34. 产后束腰好不好	/157
◆35. 产妇使用卫生纸要注意什么	/157
◆36. 如何制作产妇的卫生带	/158
◆37. 哺乳期妇女应该怎样保护乳房	/158
◆38. 在哺乳期戴乳罩可以吗	/158
◆39. 乳房太硬该怎么办	/159
◆40. 分娩过后乳房发胀, 是不是应该马上哺乳	/159
◆41. 哺乳时乳房疼得厉害, 这是为什么	/160



◆42. 哺乳会导致乳房下垂吗	/160
◆43. 乳头皲裂怎么办	/160
◆44. 应该怎样预防乳头皲裂	/160
◆45. 副乳腺是怎么回事? 要紧吗	/160
◆46. 急性乳腺炎是怎么回事? 它是如何发生的	/161
◆47. 怎样才能治好急性乳腺炎	/161
◆48. 可以预防急性乳腺炎发生吗	/161
◆49. 特殊情况下可以用乳房喂哺婴儿吗	/162
◆50. 如何使母乳充足	/162
◆51. 哪些因素可影响乳汁分泌	/162
◆52. 母乳的质量与乳母饮食有何关系	/163

(二) 产妇起居护理

◆1. 产妇需要“捂月子”吗	/163
◆2. 怎样合理布置产妇的居室	/164
◆3. 产妇为什么特别爱睡觉	/164
◆4. 产妇采取什么样的睡觉姿势最好	/164
◆5. 产后下床活动好不好	/164
◆6. 在什么时候下床活动最好	/165
◆7. 产后为什么要及时排尿	/165
◆8. 产妇为什么尿量特别多	/165
◆9. 产后多长时间解大便	/165
◆10. 产妇起床后为什么容易发生头晕	/166
◆11. 产后什么时候才能洗头洗澡	/166
◆12. 产妇的衣着服装有讲究吗	/166
◆13. 产褥期能不能刷牙	/167
◆14. 产妇如何恢复产前窈窕身材	/167
◆15. 做产后操应注意什么	/168
◆16. 产后6周还需要检查吗? 都检查些什么	/168
◆17. 产妇为什么要做保健体操	/169

(三) 产妇饮食护理

◆1. 产妇产后吃红糖、喝黄酒科学吗	/169
◆2. 产妇月子期间需要忌口吗	/170



◆3. 产妇吃鸡蛋是不是越多越好	/170
◆4. 什么样的食谱适合产妇	/170
◆5. 产妇吃什么蔬菜好	/171
◆6. 产妇能吃水果吗	/171
◆7. 产后消化不良怎样应用食物疗法	/171
◆8. 产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗	/172
◆9. 产妇能不能吃生菜、喝冷饮	/172
◆10. 产妇能吃巧克力吗	/173
◆11. 月子期间能不能吃味精	/173
◆12. 产妇可以吃麦乳精吗	/173
◆13. 坐月子期间可以节食吗	/173
◆14. 产妇能不能通过节食来减肥	/174

(四) 新生儿护理

◆1. 新生儿出生后不哭怎么办	/174
◆2. 为什么要让新生儿大声啼哭	/174
◆3. 新生儿出生后需要做哪些处理	/174
◆4. 正常新生儿看上去是什么样子的	/175
◆5. 宝宝出生时体重越大越好吗	/175
◆6. 怎样给新生儿喂奶	/175
◆7. 宝宝是“秃子”怎么办	/175
◆8. 怎样给新生儿穿衣盖被	/176
◆9. 将新生儿包得太紧好不好	/176
◆10. 新生儿采用什么体位好	/177
◆11. 是不是应该把宝宝紧握的手掰开	/177
◆12. 有的新生儿为什么会乳房肿胀	/177
◆13. 新生女婴为什么会来月经	/177
◆14. 新生儿的大便有什么特点	/178
◆15. 怎样保护好宝宝的囟门	/178
◆16. 怎样护理新生儿的皮肤	/178
◆17. 是不是应该把宝宝的口腔清洗一下	/178
◆18. 新生儿为什么会长“马牙”	/179
◆19. 怎样护理新生儿的脐眼	/179
◆20. 可以让宝宝到外边晒太阳吗	/179
◆21. 刚出生的新生儿喜欢看什么东西	/179
◆22. 宝宝睡眠有什么特点	/180