

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）

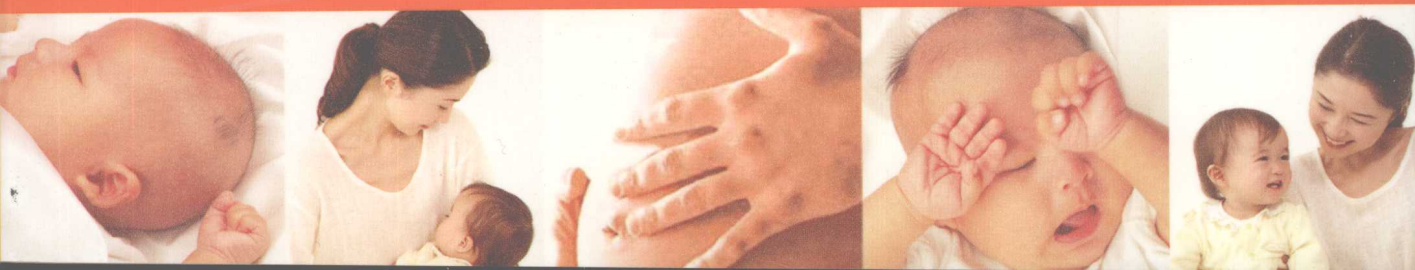
好妈妈 智慧宝典

Haomama Zhihui
Baodian

懂得科学育养的妈妈，才是好妈妈！



河北科学技术出版社



主编 邵守进（卫生部北京医院妇产科主任）



好妈妈 智慧宝典



Haomama Zhihui
Baodian

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈智慧宝典/邵守进主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5375-3615-8

I. 好… II. 邵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185096 号

好妈妈智慧宝典

邵守进 主编

王辛卯 李蔚蔚 责任编辑

慈向群 美术编辑

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 28.75

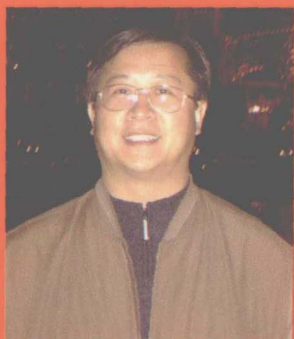
字 数 460 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>



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

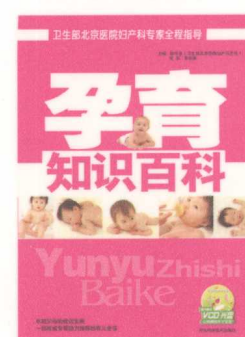
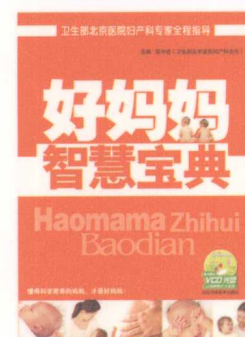
1988年于北京协和医院进修学习

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: 王辛卯 李蔚蔚
 美术编辑: 慈向群
 封面设计: 大众设计·胡晶爽
 订购热线: 13901330812
 0311-88643271

目 录

第一章 怀孕必读

一、孕前的准备

- ◆ 1. 怀孕前应做哪些准备 3
- ◆ 2. 女性的最佳生育年龄是在什么时候 3
- ◆ 3. 男性的最佳生育年龄是在什么时候 3
- ◆ 4. 怎样创造良好的受孕环境 4
- ◆ 5. 选择受孕月份有何意义 4
- ◆ 6. 患有哪些疾病不能生育 5
- ◆ 7. 婚后多长时间不孕即应到医院检查 5
- ◆ 8. “不孕”和“不育”是一回事吗 5
- ◆ 9. 注重孕前饮食营养有何重要意义 6
- ◆ 10. 孕前补充营养对胎儿的发育重要吗 6
- ◆ 11. 孕前补充蛋白质有何意义 7
- ◆ 12. 怀孕前为何要补充叶酸 7
- ◆ 13. 怀孕前为何要补铁 8
- ◆ 14. 怀孕前必须补钙吗 8
- ◆ 15. 孕前补锌有何作用 8
- ◆ 16. 准备怀孕为何要补充维生素 A 9
- ◆ 17. 怀孕前为何不可缺乏维生素 B₁ 9
- ◆ 18. 怀孕前为何要补充维生素 B₂ 9
- ◆ 19. 为什么怀孕前不可缺乏维生素 C 10
- ◆ 20. 怀孕前为何不可缺乏维生素 E 10
- ◆ 21. 妻子怀孕前,丈夫应注意哪些问题 10
- ◆ 22. 男性饮酒对优生有何影响 11
- ◆ 23. 丈夫戒酒多长时间才能授孕 11
- ◆ 24. 妻子准备怀孕对丈夫饮食有要求吗 11
- ◆ 25. 生男生女能通过饮食控制吗 12
- ◆ 26. 是什么在决定着胎儿的性别 12

◆27. 旅游途中怀孕有什么不妥	13
◆28. “抢红”有利于怀孕吗	14
◆29. 在蜜月里怀孕好吗	14
◆30. 头胎不如二胎聪明吗	14
◆31. 在什么情况下不宜怀孕	14
◆32. “人流”后停多久才可再次怀孕	15
◆33. 停用避孕药多久才可以怀孕	15
◆34. 去掉避孕环后可以马上怀孕吗	15
◆35. 服用某些药物时应停药多久再怀孕	16
◆36. 进行遗传咨询有什么好处	16
◆37. 妇女带病妊娠有何危险	16

二、怀胎的种种表现

◆1. 生命的开始	17
◆2. 妊娠的早期征兆	18
◆3. 确诊怀孕的方法	19
◆4. 怀孕初期的 10 项检查	20
◆5. 月经不来就是怀孕了吗	21
◆6. 胎儿前 8 周各时期的变化	21
◆7. 妊娠 12 周	23
◆8. 认识胎盘	24
◆9. 认识脐带	25
◆10. 哪些妊娠危险与胎盘有关	25
◆11. 妊娠 16 周	25
◆12. 胎 动	26
◆13. 妊娠 20 周	27
◆14. 妊娠 24 周	28
◆15. 妊娠 28 周	30
◆16. 胎儿的情况	31
◆17. 妊娠 32 周	32
◆18. 妊娠 36 周	34
◆19. 妊娠 40 周	35
◆20. 胎儿什么时候出现心跳	36
◆21. 怀孕后多久可以感到胎动	36
◆22. 怀孕期间体重的增长有何规律	36
◆23. 孕妇的体重增加, 胎儿体重也会跟着增加吗	36

- ◆24. 怎样才能生一个体重正常的孩子 37
- ◆25. 胎儿为什么会出现心律不齐 37
- ◆26. 什么是胎儿宫内发育迟缓 37
- ◆27. 为什么会发生宫内发育迟缓 38

三、孕期的性生活安排

- ◆1. 合理安排孕期性生活 41
- ◆2. 性交姿势 42
- ◆3. 孕期性生活问答 43
- ◆4. 孕期性反应有什么特点 44
- ◆5. 孕期性欲有规律吗 44
- ◆6. 孕期如何享受性爱 44
- ◆7. 为什么怀孕早期忌性生活 45
- ◆8. 怀孕中期性生活应注意什么 46
- ◆9. 怀孕晚期性生活应注意什么 46
- ◆10. 为什么说孕中期适度的性生活有益于健康 47

四、关注胎教

- ◆1. 什么是胎教 48
- ◆2. 中国古代胎教 48
- ◆3. 为什么要进行胎教 49
- ◆4. 世界胎教的几大学派 50
- ◆5. 胎教的四个步骤 52
- ◆6. 胎儿能感觉到跟他说话吗 52
- ◆7. 应该怎样进行胎教 53
- ◆8. 语言胎教法 53
- ◆9. 情绪胎教法 54
- ◆10. 行为胎教法 54
- ◆11. 音乐胎教法 54
- ◆12. 什么样的音乐适合于胎教 55
- ◆13. 怎样根据怀孕的不同时期选择胎教音乐 55
- ◆14. 游戏胎教法 56
- ◆15. 如何写父母胎教日记 56
- ◆16. 如何进行营养胎教 57
- ◆17. 如何养成正确的胎教心理 58
- ◆18. 自己如何拟定一个胎教方案 61

第二章 孕期保健

一、孕期生活保健

- ◆1. 保持最佳心理状态 67
- ◆2. 身形变化 67
- ◆3. 适宜的着装 69
- ◆4. 睡眠 72
- ◆5. 洗浴 73
- ◆6. 孕妇如何保养头发 75
- ◆7. 孕期能染发、烫发吗 75
- ◆8. 孕妇不宜做哪些家务 76
- ◆9. 孕妇能看电视吗 76
- ◆10. 孕妇能用电脑吗 77
- ◆11. 怎样的睡姿对孕妇和胎儿最有利 78
- ◆12. 为什么孕期宜多睡眠 78
- ◆13. 孕妇可以睡电热毯吗 79
- ◆14. 为什么孕妇忌睡席梦思床 79
- ◆15. 妊娠后期睡眠什么姿势好 80
- ◆16. 怀孕后为什么老爱做梦 80
- ◆17. 冬季孕妇为什么忌“触电” 81
- ◆18. 为什么孕妇不宜进舞厅 82
- ◆19. 为什么孕妇忌噪声 82
- ◆20. 孕妇有必要使用净水器吗 82
- ◆21. 为什么孕晚期忌坐浴 83
- ◆22. 为何孕妇居室忌放花草 83
- ◆23. 孕妇洗衣服要注意什么 84
- ◆24. 怀孕期间应不应该戴乳罩 84
- ◆25. 孕妇戴隐形眼睛应注意什么 84
- ◆26. 为什么孕妇忌用电吹风 86
- ◆27. 孕期为什么忌过多接触洗涤剂 87
- ◆28. 为什么孕妇忌大笑 87
- ◆29. 为什么孕妇忌随意拔牙 87
- ◆30. 妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重 87
- ◆31. 孕妇可以打麻将吗 88
- ◆32. 住高楼的孕妇要注意什么 88
- ◆33. 孕妇为何忌擅自减肥 89

◆34. 孕妇乘车或驾车旅游应注意什么	89
◆35. 孕期为什么忌穿高跟鞋	90
◆36. 为什么孕期忌长时间吹电扇	91
◆37. 大龄孕妇的生活调适有哪些秘诀	91
◆38. 如何注意孕妇旅行的安全防护	92
◆39. 准妈妈步行外出应注意什么	94
◆40. 孕妇骑车有哪些注意事项	95
◆41. 妻子怀孕后丈夫能帮着干点什么	95
◆42. 孕期干家务要注意什么	95

二、孕期调适之道

◆1. 季节交替之际的孕妇保健	96
◆2. 孕妇的瑜伽功	97
◆3. 休息与放松	104
◆4. 游泳	104
◆5. 减轻背痛	105
◆6. 锻炼盆底肌	106
◆7. 腰部锻炼	107
◆8. 活动骨盆	108
◆9. 正确的站姿	108
◆10. 正确的坐姿	109

三、孕期的科学饮食

◆1. 孕期营养要合理	109
◆2. 营养与胎儿智力发育	110
◆3. 孕妇饮食有什么特殊性	110
◆4. 我怀孕了,需要补铁吗	111
◆5. 孕妇吃猪腰为何要小心	112
◆6. 为什么孕妇宜多吃蔬菜、多喝水	112
◆7. 多喝骨头汤能补钙吗	112
◆8. 孕期吃干果能增进胎儿智力吗	113
◆9. 孕妇为什么忌多吃海带	113
◆10. 怀孕后需要补碘吗	113
◆11. 为什么孕妇忌过多饮茶	114
◆12. 孕妇为何忌食山楂	114
◆13. 为什么孕妇忌饮酒	114

◆14. 为什么孕妇不宜吃油条	115
◆15. 吃兔肉生出的婴儿便会是兔唇吗	115
◆16. 孕妇为什么不宜吃糖精	115
◆17. 为什么孕妇忌多吃咸鱼	116
◆18. 孕早期为何要补充叶酸	116
◆19. 为什么孕妇忌多吃醋	116
◆20. 孕妇为什么忌常吃精制食物	116
◆21. 为什么大龄孕妇要忌口	117
◆22. 孕妇为何忌多食用人参、桂圆	117
◆23. 蔬果残留农药处理步骤	117
◆24. 孕妇不宜喝浓茶与咖啡	118
◆25. 怀孕后是否应多吃鸡蛋	118
◆26. 孕期常吃零食好吗	118
◆27. 孕妇应避免吃哪些食物	119
◆28. 孕妇多吃酸性食物好吗	119
◆29. 孕妇应怎样进补	120
◆30. 产前不补产后补合理吗	120
◆31. 多食海鱼可减少早产危险吗	120
◆32. 孕妇应多吃蔬菜和水果	121
◆33. 孕妇营养对胎儿的发育有哪些影响	121
◆34. 怀孕早期饮食如何安排	122
◆35. 孕期需补充哪些特殊营养	122
◆36. 上班族孕妇怎样科学补充营养	123
◆37. 孕妇需要 DHA 吗	124
◆38. 孕妇为何宜吃瘦肉、禽、鱼等食物	124

四、孕期疾病防治

◆1. 呕吐(害喜)	124
◆2. 尿频	125
◆3. 阴道分泌物增加	125
◆4. 心口灼热	126
◆5. 静脉曲张及下肢水肿	126
◆6. 便秘	127
◆7. 痔疮	127
◆8. 腰背酸痛	127
◆9. 小腿抽筋	128

◆10. 腹部疼痛	128
◆11. 妊娠纹	129
◆12. 异位妊娠	129
◆13. 潜伏性虚性子病	130
◆14. Rh 因子疾病	131
◆15. 孕期忧郁症	131
◆16. 甲状腺功能亢进	131
◆17. 糖尿病	133
◆18. 孕期用药宜知	134
◆19. 怀孕后为什么还会来“月经”	135
◆20. 孕妇外阴瘙痒是怎么回事	135
◆21. 孕妇经常鼻出血怎么办	136
◆22. 妊娠后白带增多正常吗	136
◆23. 为什么胎位会经常变化	136
◆24. 孕妇为什么容易发生牙龈出血	137
◆25. 孕妇为什么易长痔疮	137
◆26. 孕妇为什么易贫血	137
◆27. 孕妇为什么易发生尿路感染	138
◆28. 孕妇为什么易眩晕与昏厥	138
◆29. 孕妇下肢浮肿怎么办	139
◆30. 怀孕后感冒对胎儿会产生影响吗	139
◆31. 怎样避免生育唐氏综合征患儿	139
◆32. 葡萄胎是怎么回事	139
◆33. 患甲亢的妇女能怀孕吗	140
◆34. 怀孕期间可以做阴道冲洗吗	140
◆35. 妊娠高血压综合征是怎么回事	140
◆36. 怎样预防妊娠高血压综合征	141
◆37. 患了妊高征应如何治疗	141
◆38. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗	142
◆39. 孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办	142
◆40. 孕期出现阴道流血有危险吗	142
◆41. 患有子宫肌瘤怀孕后怎么办	143
◆42. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办	143
◆43. 宫颈糜烂影响怀孕吗	144
◆44. 孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害	144
◆45. 糖尿病患者怀孕后可能出现哪些异常	145

◇46. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题	145
◇47. 高危妊娠应该注意什么	145
◇48. 孕妇发生贫血有哪些危害	146
◇49. 孕妇怎样防止出现贫血	147
◇50. 防治妊娠贫血宜多吃什么	147
◇51. 妊娠缺铁性贫血患者为何忌喝牛奶	147
◇52. 孕妇患了子痫该怎么办	148
◇53. 怎样预防孕期感染	148
◇54. 孕妇怎样防治瘙痒症	148
◇55. 妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好	149
◇56. 孕妇妊娠合并急腹症时应怎样处理	149
◇57. 孕妇发生腹痛怎么办	149
◇58. 孕妇下肢静脉曲张是怎么回事	150
◇59. 患了下肢静脉曲张应注意什么	150
◇60. 孕妇如何防治口腔和牙齿疾病	151
◇61. 妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物	151
◇62. 孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力	151
◇63. 孕妇某些部位易疼痛是什么原因	152
◇64. 孕妇肥胖时应怎样调理饮食	152
◇65. 孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办	153
◇66. 孕妇应如何预防雀斑和黄褐斑	153

第三章 安全分娩

一、产前检查

◇1. 产前检查通常有哪些方法	157
◇2. B超在产科检查中有什么作用	157
◇3. 孕妇做B超都检查些什么	158
◇4. 孕期检查为什么要测定血型	158
◇5. 母子血型不合时应采取什么措施	159
◇6. B超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义	159
◇7. 产前检查测量宫高和腹围有什么意义	160
◇8. 为什么要测量骨盆	160
◇9. 怎样对胎儿进行自我监护	161
◇10. 关注胎动	162
◇11. 多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题	162
◇12. 什么是“羊水”	163

◆13. 抽取羊水会影响胎儿发育吗	164
◆14. 什么情况下需做羊水穿刺	164
◆15. 羊水过多是因为喝水太多吗	164
◆16. 怎样才能知道羊水是多还是少	164
◆17. 羊水是不是越多越好	165
◆18. 羊水少了对胎儿有危害吗	166
◆19. 胎盘有什么作用	166
◆20. 怎样才能避免胎盘受到伤害	167
◆21. 怎样知道胎盘功能是否正常	167
◆22. 前置胎盘有什么典型表现	168
◆23. 什么是胎盘早期剥离	168
◆24. 胎盘功能Ⅲ级是胎盘老化的结果吗	168
◆25. 胎儿窘迫有哪些表现	169
◆26. 什么是宫外孕	169
◆27. 患了宫外孕该怎样处理	169
◆28. 产前诊断是怎么回事	169
◆29. 生下来就有的疾病都是遗传性疾病吗	170
◆30. 怎样预防先天性唇腭裂的发生	170

二、产前准备

◆1. 分娩前的心理准备	171
◆2. 产妇所需物品的准备	171
◆3. 婴儿所需物品的准备	172
◆4. 什么时候胎头应该入盆	173
◆5. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆	173
◆6. 妊娠后期经常宫缩会引起早产吗	173
◆7. 到了预产期就能分娩吗	174
◆8. 过了预产期还未分娩怎么办	174
◆9. 怎样分辨真假临产	174
◆10. 在什么情况下应该去医院	175
◆11. 提前入院有好处吗	175
◆12. 紧张该怎么办	175
◆13. 可以在家里接生吗	176
◆14. 在家里接生需要做哪些准备	176
◆15. 见红是怎么一回事	177

三、正常分娩

◆1. 第一产程(开口期)	177
◆2. 第二产程胎儿的娩出	180
◆3. 第三产程(胎盘的娩出)	182
◆4. 分娩前为什么要把阴毛刮掉	183
◆5. 临产后可以吃点东西吗	183
◆6. 临产妇在小便时需注意什么	183
◆7. 临产妇在大便时需注意什么	184
◆8. 哪些因素决定着分娩的顺利程度	184
◆9. 生孩子越快越好吗	185
◆10. 什么是胎位,什么样的胎位是正常的	185
◆11. 胎位为什么会经常变化	185
◆12. “开骨缝”是怎么回事	186
◆13. 第一产程该怎么做	186
◆14. 第二产程应怎样和医生配合	186
◆15. 分娩过程中如何减轻疼痛	187
◆16. 分娩时可以要求丈夫陪着吗	187
◆17. 呼吸困难会对胎儿造成什么不良影响	187
◆18. 生产中大出血怎么办	187
◆19. 什么情况适合做会阴侧切术	187
◆20. 会阴侧切会不会很痛	188
◆21. 孩子生不下来是否要引产	188
◆22. 新生儿出生后不哭怎么办	188
◆23. 为什么要让新生儿大声啼哭	189
◆24. 分娩后为什么还要观察2小时	189
◆25. 为什么会发生产后出血,怎样防治	189
◆26. 什么情况下需要输血	190
◆27. 输血有感染疾病的危险吗	190
◆28. 如何评定新生儿的成熟程度	190
◆29. 水中分娩是怎么回事	190

四、异常分娩

◆1. 臀位分娩	191
◆2. 双胞胎	191
◆3. 流产	193
◆4. 难产	193

◆5. 引产	194
◆6. 剖宫产	195
◆7. 什么是早产,有什么危害	196
◆8. 自然流产了怎么办	196
◆9. 为什么会发生自然流产	196
◆10. 什么叫过期流产,怎么处理	197
◆11. 自然流产时可以进行保胎吗	197
◆12. 男方也与自然流产有关吗	198
◆13. 急产是怎么回事,有什么危害	198
◆14. 如何照顾急产的孕妇	198
◆15. 我会不会发生难产	199
◆16. 宫缩乏力会造成难产吗	199
◆17. 是什么原因导致产妇宫缩乏力	199
◆18. 如何应对宫缩乏力	200
◆19. 臀位是怎么回事	200
◆20. 什么是胎膜早破,是如何引起的	200
◆21. 胎膜早破应怎样处理	201
◆22. 脐绕颈会导致胎儿死亡吗	201
◆23. 胎头吸引术是什么,对胎儿有危害吗	201
◆24. 前置胎盘对孕妇和胎儿有什么危害	201
◆25. 什么情况需要做剖宫产手术	202
◆26. 做过剖宫产后需要注意哪些问题	202
◆27. 剖宫产可以做几次	203
◆28. 剖宫产对母婴有哪些不利因素	203

• 011 •

五、产后保健

◆1. 什么是产褥期	204
◆2. 产褥期科学护理要注意哪几方面	204
◆3. 如何进行产褥期护理	205
◆4. 产后何时出院	207
◆5. 产后为什么会发生脱发	208
◆6. 产后腰痛的原因是什么	208
◆7. 产后会阴部应该如何护理	208
◆8. 为什么产后出汗多	209
◆9. 如何使子宫恢复正常	209
◆10. 产妇为什么容易发生抑郁症	209

◆ 11. 产后手腕突然疼是怎么回事	210
◆ 12. 产后多久来月经	210
◆ 13. 恶露是怎么一回事	211
◆ 14. 产妇使用卫生纸要注意什么	211
◆ 15. 产后发热是不是感染	211
◆ 16. 怎样才能知道子宫复旧的情况	211
◆ 17. 怎样预防产后便秘	212
◆ 18. 子宫复旧是什么意思	212
◆ 19. 产后洗浴应注意什么	212
◆ 20. 分娩后怎样保护牙齿和眼睛	213
◆ 21. 产后疼痛如何处理	213
◆ 22. 产后怎样保养乳房	215
◆ 23. 产后身痛怎么办	215
◆ 24. 怎样防治产后耻骨疼痛	216
◆ 25. 怎样预防产后足跟痛	216
◆ 26. 产后为什么要严防感冒	216
◆ 27. 产妇做保健操治疗尿失禁	217
◆ 28. 产妇保健体操的益处	217

第四章 婴儿保护

一、母乳喂养

◆ 1. 初乳	221
◆ 2. 哺乳的注意事项	222
◆ 3. 吃奶睡着怎么办	223
◆ 4. 夜间喂奶要点	224
◆ 5. 怎样知道婴儿吃饱了	224
◆ 6. 产妇乳房胀痛怎么办	225
◆ 7. 奶水不足怎么办	225
◆ 8. 如何建立哺乳常规	227
◆ 9. 五种不当的哺育方式	227
◆ 10. 挤奶方式	227
◆ 11. 催乳药膳 5 则	232
◆ 12. 何时断奶为好	233
◆ 13. 母乳喂养有什么好处	233
◆ 14. 乳房小会影响乳汁分泌吗	234
◆ 15. 初乳又稀又少,可以丢掉吗	234