北京大学第三医院妇产专家倾力打造完美孕产新生活

健康怀孕500问

搜狐母婴 baobao.sohu.com 独家推荐阅读

www.zhibaby.com 之宝贝 热情网络赞助

之宝贝书系 20

北京大学第三医院教授 杨 孜 编著

HEALTHY PREGNANCY 500 Q&A

北京妇产医院产科主任 黄醒华 推荐

中国纺织出版社

内 容 提 要

怀孕，是女性一生中最美好的回忆，如何让宝宝有最美好的生命之初，让女性在孕期拥有美丽心情，在产后迅速恢复完美身段呢？这一系列的问题，该书都有最全面的解答。该书从孕前准备开始，详细叙述了孕期需要注意的每细节和产后保养的具体方法，其中还包括了各种最新的胎教方法，让您的孕期生活更丰富，让宝宝更健康！本书内容详尽，条理清晰，孕期百宝箱、关键词、魔法棒、开心果为您开启孕期直通车，迅速了解孕期知识。

图书在版编目（CIP）数据

健康怀孕500问/杨孜编著.—北京：中国纺织出版社，
2009.1
ISBN 978-7-5064-5407-0
Ⅰ.健… Ⅱ.杨… Ⅲ.妊娠期-妇幼保健-问答 Ⅳ.R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第200427号

责任编辑：李 娟　责任印制：刘 强　装帧设计：春天书装　特约编辑：杨 茹

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京振兴华印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2009年1月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：22
字数：250千字　定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

健康怀孕500问

北京妇产医院产科主任 黄醒华 推荐
北京大学第三医院教授 杨 孜 编著

中国纺织出版社

推荐序

如果希望给自己的宝宝一个最好的生命之初，让他拥有健康快乐的未来，那就从充分的准备开始吧！《健康怀孕500问》会告诉您，只要全身心地投入，最本能的爱抚和对宝宝的喃喃细语都会将您的爱传递给宝宝，帮助他（她）愉悦地发育成长。

杨孜医师总结了她多年以来产科的临床经验，用最直观、最便捷的问答形式帮助新手爸妈应对怀孕以后可能遇到的各种问题，让他们将来在面对各种变化的时候有充分的准备。

《健康怀孕500问》共分为孕前准备、孕期指导、胎教、分娩和产后恢复等五部分，孕期及产后的变化、胎儿的发育成长、孕期检查都贯穿其中。

本书的亮点在于作者不仅将孕期饮食作为胎教的一部分，而且强调孕妇的生活、心情也都是胎教的一部分，强调丈夫在胎教中的重要作用，这对发展儿童的早期教育是一个巨大的帮助。此外，本书在孕期检查和疾病的解答方面也体现了杨孜医师的专业水准。

本书适合孕妇和准备怀孕的女性看，也提倡丈夫来一同学习，夫妻二人一起准备，有助于为胎儿创造良好的生长环境。

杨孜医师抽出工作之余特地编写此书，为新手爸妈们解答问题，提供专业知识，这样高度的责任感和事业心非常值得我们学习，因此特向广大读者推荐此书！

北京妇产医院产科主任

前言

时光荏苒，处处还在妈妈呵护中的您，转眼间就要感受一个生命在自己的肚子里慢慢长大的过程，您是不是总觉得会有些不知所措呢？医院里总是人声嘈杂，想必您不希望为怀孕中一个小问题就往医院跑，怎么办呢？《健康怀孕500问》会为您详细解答从孕前的计划准备到分娩及产后恢复可能遇到的各种问题。

接下来大约9个月的时间，对您和腹中的宝宝来说，将是一段非常特殊的时期。您的身体和情绪都将经历前所未有的变化，而您体内的小宝宝也会以他（她）一生中最快的速度成长发育，很快，小小的胎儿就会成为发育完全的小婴儿了。有备才能无患，阅读本书，会让您在不知不觉中为以后那关键的时刻和随后的无数欢乐做好了准备，从容地面对孕期中一系列的变化。比如您自身的变化，比如腹中胎儿的发育情况，抑或产前检查的具体操作和内容，当您出现常见的不适感觉和出现不良状况时，您也可以从中查询到相应的就医建议。

本书还为您安排了丰富的胎教生活，提供了孕期饮食、运动、产前保健等充足的信息。都说怀孕后的女人会与从前不一样，那就从胎教开始改变自己吧，这不仅仅是给胎儿创造良好的宫内环境，也是更好地养成良好生活习惯的契机。让我们一起享受怀孕给予我们的笃定、优雅与成长吧。

北京大学第三医院产科主任医师

杨欣

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录 CONTENTS

第一章 怀孕之初

一、孕前检查 …… 36

1 孕前应做的检查 …… 36

孕前应该如何选择医院 …… 36

综合医院的优势和劣势各有哪些 …… 37

专科医院的优势和劣势各有哪些 …… 37

应该什么时候做孕前检查 …… 38

孕前检查的项目有哪些 …… 38

怀孕前的口腔检查有哪些项目 …… 40

怀孕前的妇女应接受哪些预防接种 …… 41

2 准爸爸应做的检查 …… 42

丈夫在育前要做哪些体检 …… 42

对精子有毒害作用的物质有哪些 …… 43

为什么要提高精子质量 …… 44

怎样提高精子质量 …… 44

影响精子和卵子的因素有哪些 …… 45

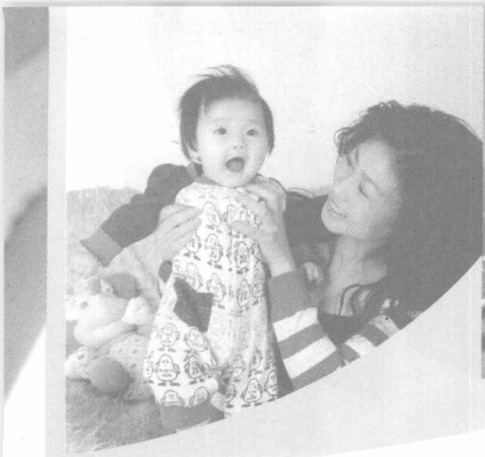
二、孕前准备和注意事项 …… 46

1 心理准备 …… 46

孕前心理准备为什么非常重要 …… 46

为什么有些妇女会对怀孕感到焦虑 …… 47
丈夫如何帮妻子保持愉快的心情 …… 47
为什么要有计划地怀孕 …… 48
2 物质准备 …… 48
怀孕前需做怎样的物质准备 …… 48
怀孕前准妈妈要不要辞掉工作 …… 49
怀孕前准妈妈是否需要调换工作 …… 50
3 生理准备 …… 50
孕前妇女为什么要补充叶酸 …… 50
丈夫育前也要补充叶酸吗 …… 51
怀孕前熬夜对准备怀孕的夫妇有影响吗 …… 51
孕前如果不得不用药，需要注意些什么 …… 51
孕前必须治疗的疾病有哪些 …… 52
防治生殖道感染有何重要性 …… 54
如何保证妇女在受孕时能够有良好的身体状态 …… 54
4 注意事项 …… 55
为什么要远离烟和酒 …… 55
为什么不能养宠物 …… 56
孕前妇女可以接受X线检查吗 …… 56
电脑辐射会伤害到胎儿吗 …… 57
什么是ABO血型不合，有什么危害 …… 58

什么是Rh血型不合，有什么危害 …… 58
Rh血型不合怎么办 …… 59
丈夫在育前用药时应注意什么 …… 59
丈夫应如何进行育前保健 …… 60
三、遗传与优生 …… 61
1 有关遗传 …… 61
宝宝智力与遗传有什么关系 …… 61
我有生双胞胎的可能性吗 …… 62
近视会遗传吗 …… 63
父母的哪些容貌特征会遗传给宝宝 …… 63
父母需要去做遗传咨询或产前诊断吗 …… 64
2 有关优生 …… 65
优生的主要措施是什么 …… 65
妇女孕前能吃安眠药吗 …… 66
减肥影响怀孕吗 …… 66
哪些人不宜生育 …… 67
3 生男和生女 …… 68
生男生女由什么决定 …… 68
改变食谱能控制生男生女吗 …… 69
为什么不能任意进行胎儿性别鉴定 …… 70



四、怀孕的最佳时机 …… 71

1 怀孕时间的选择 …… 71

最佳生育年龄为多大 …… 71

生育年龄对宝宝有哪些影响 …… 72

什么季节受孕最佳 …… 74

不同季节受孕需要注意哪些事项 …… 75

一天中何时受孕最佳 …… 76

新婚时期适宜怀孕吗 …… 77

停用避孕药后可否立即受孕 …… 77

取出宫内节育器后可以立即怀孕吗 …… 78

早产或流产后应隔多长时间再受孕 …… 79

剖宫产后的妇女多久能够再受孕 …… 79

2 怎样才能如期怀孕 …… 80

如何掌握受孕规律 …… 80

如何估算排卵期 …… 80

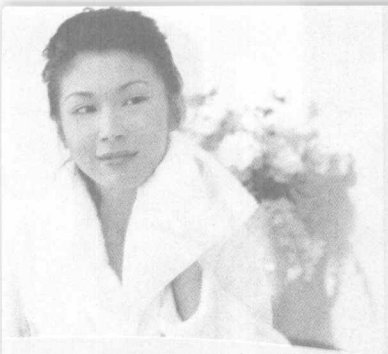
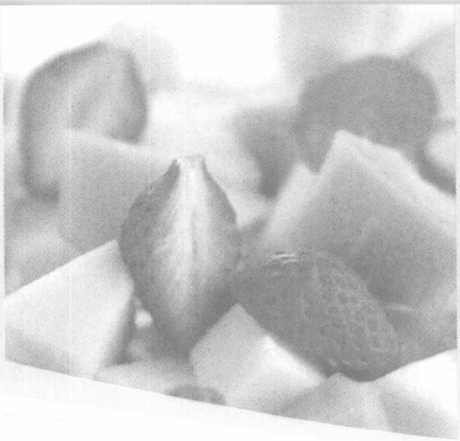
排卵期前后性生活需要注意些什么 …… 81

计划受孕前对衣着有特殊要求吗 …… 81

定时妊娠法有什么好处 …… 82

什么是人体生物节律 …… 82

如何计算人体生物节律 …… 83

为什么一直都不孕 …… 84
身体健康的夫妻怎样做有助于成功受孕 …… 85

第二章　孕育期

一、怀孕了吗 …… 88
1　怀孕的表现 …… 88
什么是受孕 …… 88
如何知道自己是否怀孕了 …… 89
月经过期不来就是怀孕了吗 …… 90
如何通过检测判定是否怀孕 …… 91
2　确定怀孕后要做的功课 …… 92
什么时候接受初诊检查最合适 …… 92
初诊检查的内容有哪些 …… 92
初诊检查后，孕妇应隔多长时间做下一次检查 …… 93
第一次检查时，孕妇需要做怎样的准备 …… 93
第一次检查的具体内容有哪些 …… 93
以后约定的检查内容是什么 …… 94
孕妇需要进行哪些测量 …… 95
为什么要计算预产期 …… 96

预产期的主要推算法有哪些 …… 96
孕妇需要特殊照顾吗 …… 99
二、孕早期 …… 100
1 身体变化 …… 100
早孕妇女的身体会发生什么变化 …… 100
什么是早孕反应 …… 100
早孕反应需要治疗吗 …… 101
孕吐有没有好处 …… 102
如何减轻早孕反应 …… 103
上班族应怎样面对突如其来的孕吐 …… 103
孕妇为什么总感到疲劳 …… 104
怎样保证充足的睡眠 …… 105
为什么孕妇穿衣服时会感到腰部发紧 …… 105
孕妇流鼻血了怎么办 …… 105
为什么孕妇会尿频 …… 106
为什么孕妇会出现小便疼痛的现象 …… 106
孕妇应如何预防泌尿道感染 …… 107
孕妇感到呼吸加快是正常现象吗 …… 107
孕妇腿部出现的红色充血点是什么 …… 107
若没有感觉到身体有变化正常吗 …… 108

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

2 应该了解的 …… 108

如何计算孕龄 …… 108

孕早期过性生活安全吗 …… 108

怎样预防便秘 …… 109

什么是流产 …… 111

怎样预防流产 …… 111

常用的保胎措施有哪些 …… 112

孕酮保胎适用于哪些情况 …… 112

哪些情况不适合保胎 …… 112

保胎前有哪些注意事项 …… 114

如何能了解胎儿发育是否正常 …… 114

什么是异位妊娠 …… 115

异位妊娠有哪些表现 …… 115

孕妇如何避免伤害宫内的胎儿 …… 116

孕期如何对抗感冒 …… 116

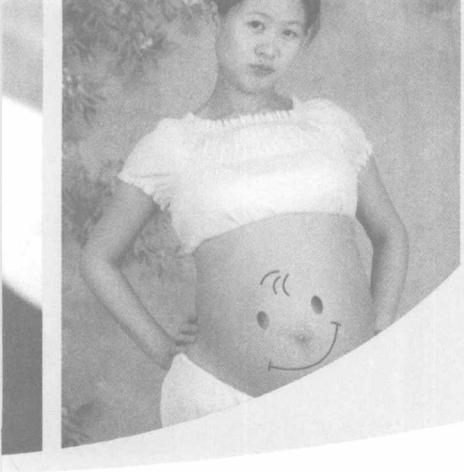
感冒常用药的利弊有哪些 …… 117

孕早期需要做B超检查吗 …… 117

3 心理保健 …… 118

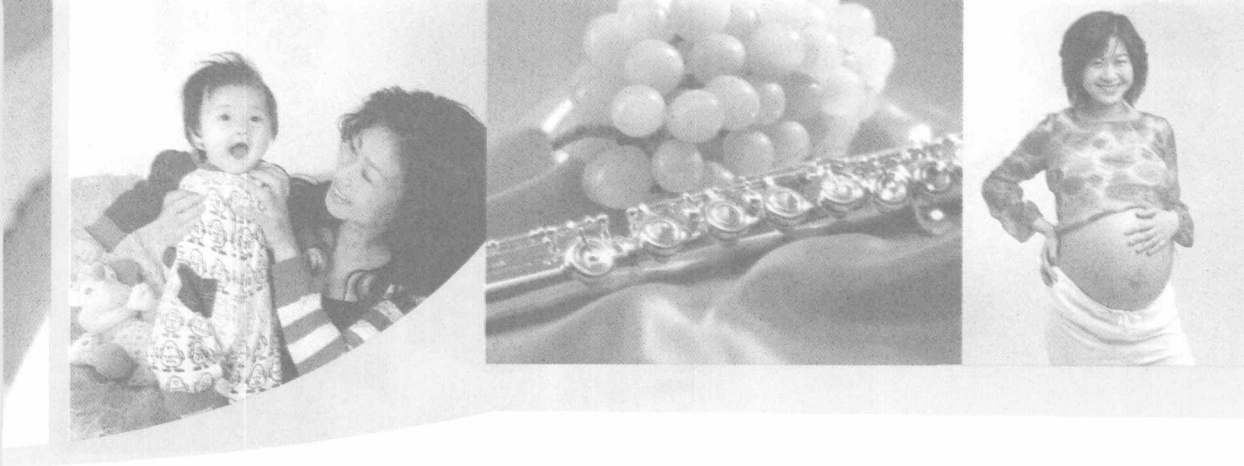
孕妇的情绪会有什么变化 …… 118

孕妇很爱发脾气，会伤害到胎儿吗 …… 118

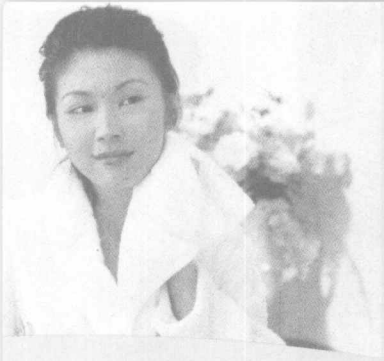
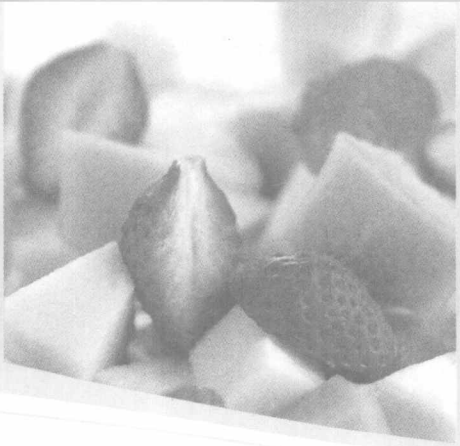


孕妇变得比较健忘，怎么办 …… 119
什么是孕期保健课程 …… 119
孕期保健课程由谁授课比较好 …… 119
参加孕期保健课程有用吗 …… 120
什么时候开始参加孕期保健课程最好 …… 120
4 好爸爸篇 …… 121
丈夫如何调节自己的情绪 …… 121
妻子出现早孕反应后，丈夫应做些什么 …… 121
如何分配家务活 …… 122
丈夫也需要学习孕期保健课程吗 …… 122
三、孕中期 …… 123
1 身体的变化 …… 123
孕妇身体会发生什么样的变化 …… 123
孕妇会有什么样的感觉 …… 123
孕妇的皮肤颜色发生了变化，是正常现象吗 …… 124
为什么会出现妊娠纹 …… 124
怎样预防妊娠纹 …… 124
到了孕中期为什么又会出现尿频现象 …… 125
早上感到一阵晕眩，是否意味着出现了问题 …… 125
如何避免晕眩 …… 125

为什么乳房变大，乳头、乳晕的颜色也加深了 …… 126
为什么会有“烧心”感 …… 126
孕妇都会发生下肢静脉曲张吗 …… 127
孕妇下肢水肿怎么办 …… 127
孕妇为什么容易小腿抽筋 …… 127
没有出现小腿抽筋的孕妇需要补钙吗 …… 128
阴道分泌物增多是否需要治疗 …… 128
刷牙后为什么会牙龈出血 …… 129
孕期内体重增加多少是正常的 …… 129
孕妇体重增长缓慢，有什么不好的可能性吗 …… 130
体重增长过多，对孕妇及胎儿有何危害 …… 130
孕期如何控制体重的增长 …… 130
为什么有的人妊娠腹形比别的孕妇的大 …… 131
2　应该了解的 …… 131
怎样听胎心 …… 131
妊娠5个月进行B超检测有什么重要性 …… 132
妊娠14～21周做唐氏儿筛查有何意义 …… 132
妊娠24周后做血糖筛查为什么很重要 …… 133
血糖筛查是如何进行的 …… 134
羊膜腔穿刺的检查内容有哪些 …… 134
孕中期可以过性生活吗 …… 135



怀孕后有哪些情况不适合过性生活 …… 135
为什么怀孕后丈夫对性生活失去了兴趣 …… 136
为什么孕妇对性生活的兴趣发生了很大的变化 …… 136
如何保持口腔卫生 …… 137
孕中期以后睡眠时采取侧卧位有何好处 …… 137
如何预防贫血 …… 138
为什么要注意乳房护理 …… 138
乳房护理的方法有哪些 …… 139
3　心理保健 …… 139
孕妇有必要把未来宝宝的东西都准备好吗 …… 139
孕妇羞于外出，怎么办 …… 140
总是担心丈夫有外遇，怎么办 …… 141
孕妇为什么容易心烦气躁 …… 141
4　好爸爸篇 …… 141
孕期中的夫妻感情会影响胎儿吗 …… 141
如何帮助妻子保持良好的心情 …… 142
妻子去产检的时候，丈夫能做些什么 …… 143
四、孕晚期 …… 145
1　身体的变化 …… 145
孕妇的身体会发生怎样的变化 …… 145

孕妇腹部每天会出现几次发紧的现象，正常吗 …… 145
手指肿胀是什么原因 …… 146
孕妇脸部为什么会变圆、发肿 …… 146
乳头中溢出的液体是什么 …… 147
当腹部变大而且感到很不舒服怎么办 …… 147
呼吸短促是正常现象吗 …… 147
腹部皮肤总是发痒，正常吗 …… 148
出现痔疮怎么办 …… 148
为什么孕妇会出现背部疼痛 …… 148
为什么有时候孕妇会感到肋下疼痛 …… 149

2　应该了解的 …… 149

如果提早分娩，多少孕周的胎儿才能存活 …… 149
如果足月的胎儿比较小意味着什么 …… 149
为什么要进行分娩前的呼吸练习 …… 150
什么是妊娠期高血压疾病 …… 150
如何预防妊娠期高血压疾病 …… 151
胎动有什么规律 …… 152
妊娠30周后开始胎动计数的意义是什么 …… 152
胎儿在宫内踢或者动会伤害孕妇吗 …… 153
孕妇若觉得胎儿不动了，该怎么办 …… 153
妊娠30周后进行骨盆测量有何重要性 …… 154
能在家中监测胎儿的心跳吗 …… 155

为什么在妊娠32周后不宜再有性生活 …… 155
性高潮会引起早产吗 …… 155
什么是前置胎盘 …… 156
什么是胎盘早期剥离 …… 156
孕晚期出血该怎么办 …… 157
如何避免早产 …… 157
孕妇不得不服用可能对胎儿不好的药物怎么办 …… 158
什么是胎位不正 …… 158
医生会怎样处理胎位不正的问题 …… 159
妊娠38周左右进行B超检测有何重要性 …… 159
妊娠36～38周后进行胎儿监护有何重要性 …… 160
3 心理保健 …… 160
总想怀孕的事，应该分散注意力吗 …… 160
孕妇梦到流产意味着什么 …… 160
孕妇为什么迫不及待地盼望宝宝出生 …… 161
如何缓解焦急的情绪 …… 161
孕妇为什么总想布置宝宝的房间 …… 162
孕妇为什么总是感觉特别热，特别烦躁 …… 162
4 好爸爸篇 …… 162
丈夫应如何帮助妻子消除忧郁的心情 …… 162
丈夫应如何准备分娩以后的生活 …… 163

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com