



Lingxian De Yunyu
Lingxian De Weilai

领先的孕育

❀ 领先的未来

孕前孕后 实用宝典

- 孕前准备与优生须知
- 如何快乐度过孕产期
- 孕妇日常护理注意事项
- 产后养生与保健

主编/范正祥

中国人口出版社





Yunqian Yunhou
Shiyong Baodian

孕前孕后 实用宝典

主编/范正祥



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前孕后实用宝典/范正祥主编. —北京:中国人口出版社,
2007.7

ISBN 978 - 7 - 80202 - 642 - 1

I. 孕… II. 范… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②围产期 - 妇幼保健 - 基本知识 ③产褥期 - 妇幼保健 - 基本
知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094370 号

孕前孕后实用宝典

范正祥 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	11.125 插 页 1
字 数	200 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 642 - 1/R · 601
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1 孕前准备与优生须知 001:

优生与哪些因素有关	003
丈夫在优生中要注意哪些问题	004
妇女怀孕前为何要补充叶酸	006
孕前饮食的基本原则有哪些	007
妻子准备怀孕丈夫的饮食有哪些要求 ...	008
为什么说优生要注意养肾	009
优生的“天时、地利、人和”指什么	010
男女最佳生育年龄是多少	011
哪个季节最适宜受孕	013
理想的受孕环境指的是什么	014
选择什么时间同房才利优生	015
夫妻双方应怎样做好孕前的生理准备 ...	016
夫妻应怎样做好受孕前的心理准备	018
婚后哪些育龄女性不宜怀孕	020

目 录

PART 2 怀孕后应注意什么 023 :

怎样知道有喜了	025
过早怀孕有什么危害	027
怀孕后应记住的数字有哪些	028
怀孕后要做哪些检查	029
哪些孕妇需要做产前诊断	030
怀孕后身体会有哪些变化	032
怀孕后的体重多少为宜	041
怎样计算孩子的出生日期	042
习惯性流产怎么办	044
怀孕后注意观察哪些危险征兆	045
什么情况下可以用孕妇托带	046
孕妇如何知道胎儿在体内安然无恙	047

PART 3 怀孕后的衣食住行 049 :

怀孕后对衣着有什么要求	051
怀孕后穿鞋应注意什么	052
怀孕后如何补充营养	053
微量元素与孕妇有什么关系	055
怀孕后为什么不要全吃素食	058
怀孕后为什么不要偏食精制米面	059
怀孕后为什么不要多吃酸性食品	060
怀孕后为什么要少吃山楂	060
怀孕后能吃人参吗	061
怀孕后为什么爱吃酸	062

怀孕后为什么不要多吃罐头	063
怀孕后为什么不要饮酒	064
怀孕后为什么不要常喝可乐	066
怀孕后为什么不要常吃油条	067
怀孕后能吃糖精吗	068
怀孕后能喝咖啡吗	068
怀孕后能喝酸奶吗	069
怀孕后为什么不要吸烟	070
孕妇体内为什么不能缺乏叶酸	072
孕妇怎样选吃水果	073
怀孕后为什么要多吃胡萝卜	076
怀孕后能吃兔肉吗	077
怀孕后能吃涮火锅吗	077
怀孕后吃鱼有什么好处	079
怀孕后吃海带有什么好处	080
怀孕后能吃螃蟹吗	081
怀孕后常喝绿茶有什么好处	081
怀孕后为什么不要盲目节食	083
怀孕后能吃红糖吗	084
怀孕后为什么要多吃植物油	085
怀孕后为什么不能多吃盐	086
怀孕后能吃黄芪炖鸡吗	087
妊娠后期怎样注意饮食	088
孕妇食物过敏后会不会引起胎儿畸形 ...	089
怀孕后应有什么样的生活环境	091
怀孕后应采用哪种睡姿	092
孕妇左侧位睡眠有哪些好处	093
怀孕后为什么不要睡电热毯	094
怀孕后为什么要坚持午睡	095
怀孕期间正确的姿势和动作有哪些	095
怀孕后应如何进行劳动保护	097



目 录

怀孕后怎样保持良好的情绪	098
怀孕后怎样注意休息	099
孕妇经常散步有哪些好处	099
怀孕后能做哪些家务劳动	100
孕妇为什么不宜去拥挤的公共场所	102
怀孕后还能照相吗	103
孕妇能游泳吗	103
怀孕后能骑车吗	104
怀孕后能参加哪些体育活动	106
孕妇如何合理地进行体育活动	107
孕妇能外出旅行吗	108
怀孕后怎样洗澡	109
怀孕后如何美容	111
怀孕后为什么不宜太胖	112
孕妇有病不看为什么不好	113
怀孕为什么要验血型	114
为什么做B超时要憋尿	115
B超对胎儿有害吗	116
孕妇能照X线吗	118
怀孕后为什么不要养宠物	119
为什么孕妇不宜长时间吹电风扇	120
怀孕后如何防煤气中毒	121
节日期间孕妇应注意哪些	123

PART 4 胎教的艺术 125

胎教与优生学之间的关系怎样的	127
实施胎教有哪些方法和原则	129
哪些食物能促进胎儿大脑的发育	131

CONTENTS

音乐胎教通常以哪几种方法施行	132
妊娠早、中、晚期应如何选用胎教音乐 - - -	134
什么是运动胎教	135
怎样帮助胎儿做操	136
什么是语言胎教	137
怎样给胎儿讲故事和“看画册”	138
什么是抚摩胎教	139
如何进行抚摩胎教	140
为什么说准妈妈要做好情绪胎教	141
准妈妈如何摆脱消极情绪的困扰	142
什么是环境胎教	143
如何创造温馨的家庭环境	144
孕妇怎样进行想象胎教	146
孕妇怎样进行光照胎教	147
怎样对胎儿进行美的教育	148
准爸爸在胎教中应起到怎样的作用	149
受过胎教的孩子具有什么样的特点	150

PART 5 孕期保健 153

怀孕后为什么要加强心理调节	155
怀孕后心情不好对胎儿有影响吗	156
怀孕后为何不宜接触花粉	157
做好孕期保健为什么对胎儿牙齿发育有好处	158
怀孕后如何做好口腔保健	159
孕妇能拔牙吗	160
怀孕后牙龈肿胀怎么办	161
怀孕后呕吐怎么办	162

目 录

妊娠呕吐需要住院治疗吗	163
怀孕后腰酸痛怎么办	164
怀孕后便秘怎么办	165
怀孕后心慌怎么办	165
怀孕后尿频怎么办	166
怀孕后烧心怎么办	167
怀孕后皮肤瘙痒怎么办	167
怀孕后乳房胀痛怎么办	168
怀孕后下肢水肿怎么办	169
怀孕后静脉曲张怎么办	169
胎位不正怎么办	170
胎儿过大好吗	171
怀孕后阴道出血是怎么回事	172
为什么不能轻视孕期阴道出血	174
孕妇何时开始护理乳头	175
怀孕后怎样保护乳房	176
怀孕后为什么要节制性生活	177
怀孕后为什么不要盲目保胎	179
怀孕后为什么不要刺激乳头	181
为什么不要自己堕胎	181
反复流产对妇女有哪些危害	182
怎样预防早产	183
农村妇女孕期如何保健	184
怀孕后怎样做产前检查	185

PART 6 孕期常见病防治 187

怀孕后能打预防针吗	189
怎样妊娠防治高血压综合征	189

为什么孕妇不能忽视肛门疾病	190
怎样预防痔疮	191
孕期性生活后腹痛怎么办	192
哪些宫缩不要大意	193
怀孕后应注意哪些疼痛	195
胎位不正为什么需要及时矫正	196
为什么要重视产前测血压	196
怀孕后肚子痛怎么办	197
孕妇感冒对胎儿有影响吗	198
怀孕后得了感冒怎么办	199
为什么孕妇要警惕流行性腮腺炎	200
怀孕后得了风疹怎么办	201
孕妇 GPT 升高一定是肝炎吗	203
怀孕后得了病毒性肝炎怎么办	204
妊娠合并肺炎怎么办	206
怀孕后得了结核病怎么办	207
孕妇得了急性阑尾炎怎么办	208
怀孕后贫血怎么办	209
孕妇如何预防消化道出血	210
怀孕后得了淋病怎么办	211
巨细胞病毒对胎儿有什么危害	212
孕妇得了原发性高血压怎么办	214
妊娠期患了糖尿病怎么办	214
孕妇患甲亢怎么办	217
为什么怀孕期间要防尿路感染	218
孕妇患慢性肾炎怎么办	219
孕妇患肠梗阻怎么办	220
孕妇患血小板减少怎么办	221
怀孕后合并心脏病怎么办	222
为什么说孕期瘙痒症不可忽视	224
为什么孕妇腹部过大要及时检查	225

目 录

防治妇科疾病的简易方法有哪些 226

P ART 7 孕期合理用药 229

- 怀孕后为什么不要多服维生素 B₆ 231
- 怀孕后用药要注意什么 232
- 怀孕后不能用哪些西药 234
- 怀孕后不能服用哪些中草药和中成药 ... 235
- 怀孕后能随便用药吗 236

P ART 8 一朝分娩 239

- 产前检查有什么好处 241
- 过了预产期怎么办 242
- 分娩有几种方式 243
- 怎样知道快临产了 244
- 临产时应注意什么 245
- 临产时为什么不要精神紧张 245
- 哪些孕妇需要提前住院待产 247
- 临产时为何不要憋尿 248
- 分娩时阵痛为何不要大叫 248
- 自然产好还是剖宫产好 249
- 什么情况下才能剖宫产 250
- 剖宫产后如何护理腹部伤口 251
- 产后会阴疼怎么办 252
- 产后需做哪些检查 252
- 产后保健应注意哪些 253

CONTENTS

产后何时下床好	254
产后如何防治便秘	255
产后如何防治肛裂	256
产后排尿困难怎么办	257
产后何时能洗澡	257
引起恶露异常的原因有哪些	258
产后要忌口吗	259
产后吃多少鸡蛋合适	260
产后为何不宜吃人参	261
产妇应如何补充营养	261
产后为何多饮汤	263
产后多久身体才能恢复	263
产后如何防止发胖	264
哺乳会影响胸部美吗	265
为什么产后不宜过早瘦身	266
产后为什么不要久卧床	267
产后如何防治忧郁症	268
产后性生活应注意什么	269
产后性功能有哪些变化	270
产后怎样预防产褥感染	271
如何预防产褥期精神病	272
产后脱发怎么办	273

PART 9 宝宝科学喂养 275

产后何时开始喂奶	277
为什么不要挤掉初乳	277
产后奶水不足怎么办	278
产后乳房胀痛怎么办	279

产后乳头皲裂怎么办	280
母乳喂养应注意些什么	280
喂奶前如何准备	281
喂奶的正确姿势	282
母乳喂养有哪些好处	282
乳汁流出不畅怎么办	283
乳母应注意些什么	284
怎样增加奶量	285
母亲喂奶期禁服什么药	285
母亲有病时为何不宜喂奶	286
哺乳期性生活为什么不要过频	287
乳母为什么不要乱用西药	288
产后为什么不要乱用中药	289
乳母有哪些病不要哺乳	289
母乳喂养时间	290
何时断奶好	291
用什么方法断奶	292
婴儿吐奶是怎么回事	292
奶胀怎么办	293
几个月给宝宝添加辅食好	294
人工喂养的次数和时间	295
怎样选用代乳品	296
什么是混合喂养法	297
怎样调制辅食	298
牛奶的喂量是多少	299
牛、羊奶如何消毒	299
怎样选择奶瓶	300
奶瓶怎样消毒	301
吃奶的孩子也要喝水吗	301
哺乳期饮食如何安排	302
小儿发烧时怎样补充营养	303

PART 10 婴幼儿日常护理 305

新生儿穿什么衣服好	307
怎样为新生儿穿脱衣服	307
如何清洗婴儿尿布	308
怎样给新生儿洗头	309
怎样给新生儿洗脸	309
怎样给新生儿洗屁股	310
怎样给新生儿洗澡	311
怎样给新生儿清洁口腔	311
为什么不要给孩子含橡胶乳头	312
怎样防止宝宝的头睡扁	313
新生儿生理有何特征	313
小儿的身高、体重应该是多少	315
怎样计算小儿的身高	316
怎样计算小儿的体重	317
宝宝头部发育有何特点	317
宝宝腹部发育有何特点	318
宝宝胸部发育有何特点	319
小儿牙齿发育有何特点	320
新生儿大便有何特点	321
宝宝的粪便能反映健康状况吗	321
新生儿排尿有何特点	322
新生儿每天能睡几小时	323
新生儿有痛觉吗	323
新生儿出生后能辨别哪些味道	324
新生儿何时开始认人	324
如何对新生儿进行视觉训练	325
新生儿何时开始分辨声音	325
怎样辨别婴儿哭声	326

怎样发现新生儿的异常现象	327
婴儿病前有何征兆	328
新生儿“乳牙早出”是病吗	329
新生儿长“马牙子”怎么办	329
新生儿身上的青记是怎么回事	330
影响小儿生长发育的因素有哪些	330
剖宫产的孩子要做哪些训练	331
怎样防止新生儿发生意外	332
怎样预防新生儿脱水热	333
新生儿脐带有渗血怎么办	334
新生儿脐带有分泌物怎么办	334
女婴的乳头有凹陷怎么办	335
为什么不要抱着新生儿睡觉	336
怎样培养婴幼儿的睡眠习惯	336
为什么不要让孩子吮奶头入睡	337
躺着喂奶为什么易致婴儿耳聋	338
怎样给宝宝按摩	339

PART 1

孕前准备与 优生须知



