



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

王廷礼 梅 建 陈荔丽 主编

最新生育宝典

- 最新的优生、妊娠、分娩、月子、育儿和疾病防治知识
- 自然分娩、水中分娩和剖宫产的全过程图片
- 年轻母亲们在分娩、断奶时的现身说法
- 不同时期孕妇宜吃的最佳食谱和营养搭配
- 对宝宝的发育测评、早期教育和智能开发的详细介绍
- 重点问题以“特别提示”、“温馨提示”提醒读者

特惠价
39.00



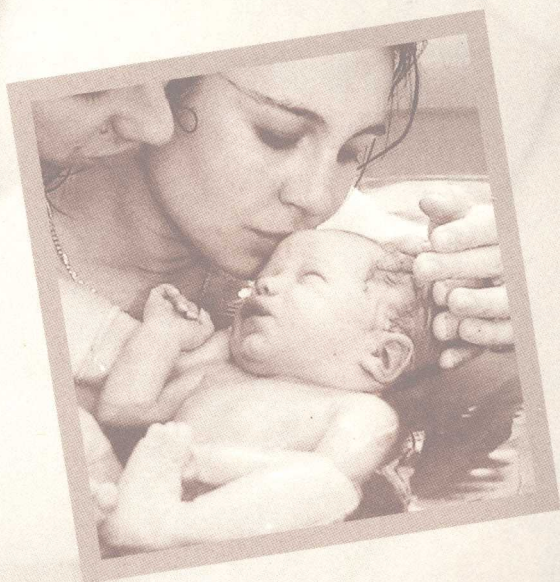
王廷礼 梅 建 陈荔丽 主编

最新生育宝典

怀孕和分娩是一种自然的
生理现象。

对于一个将要做母亲的人
来说，胎儿在子宫内的奥秘，
肯定会引起您的极大兴趣。

新婚夫妇首先应注意以下问
题：结婚以后立即怀孕好吗？什么季
节受孕对胎儿有利？
怀孕以前应该做哪些准备？了
解这些知识，相信对您将是非常有
益的。



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新生育宝典/王廷礼,梅建,陈荔丽主编. —济南:山东科学技术出版社,2007.10

ISBN 978-7-5331-4836-2

I. 最... II. ①王... ②梅... ③陈... III. ①妊娠期—妇幼保健—问答 ②分娩—问答 ③婴幼儿—哺育—问答 IV. R714-44 TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 145818 号

最新生育宝典

王廷礼 梅建 陈荔丽 主编

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东新华印刷厂临沂厂

地址:临沂市高新技术产业开发区新华路

邮编:276017 电话:(0539)2925888

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:42.75

字数:520千

版次:2007年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4836-2

定价:39.00元

主 编：王廷礼 梅 建 陈荔丽

副主编：陈飞扬 陈树珍 刘 武 种玉霞 袁风春

编 委：（以姓氏笔画为序）

王廷礼	王晓媛	王 娟	王 敏	付淑萍
纪汉平	孙淑英	刘 武	刘金波	陈飞扬
陈新林	陈荔丽	陈树珍	陈 洁	张 英
张轶勋	张新萍	张瑞丽	张瑞萍	郑 华
种玉霞	洪贯东	姜 雪	姜胜荣	侯秋风
袁风春	梅 建	崔 红		

致读者

——代前言

妊娠、分娩、育儿是母亲的神圣天职。在经济迅速发展、社会急剧变革的今天，不少年轻的女性在妊娠、分娩、育儿这项崇高而自然的“工作”面前迷茫、恐惧，甚至不知所措。

让天下所有的母亲都能够明明白白孕、产、养、育，做到计划妊娠、孕期健康、安全分娩、科学育儿，是我们医务工作者，特别是妇幼保健人员义不容辞的责任。从这一考虑与愿望出发，我们编写了此书。

本书的编写人员大都是从事妇幼保健、妇产科、儿科工作多年的专家、学者或临床一线的技术骨干。可以说这本书是编者多年的临床、教学和实践的经验总结。本书的特点是新颖、全面、注重细节、可读性和实用性强。

说其新颖，就是本书力求将最新的优生理念、最新的孕期保健、最新的育儿知识奉献给读者。特别是分娩一章，以最新理论诠释了自然分娩的好处和重要性，展示了自然分娩、水中分娩和剖宫产的全过程图片，还有若干妈妈们的“现身说法”，可以使读者对整个分娩过程有一个基本了解，做到临产心不慌。

说其全面，一是因为本书呈献给读者的是从孕前优生开始到养育宝宝3岁的全过程；二是在内容设置上，全书分为优生、妊娠、分娩、月子、育儿和疾病防治六大篇章，以“妊娠篇”为例，从孕前准备、计划受孕，到孕期母体变化与胎儿发育、孕期的常见问题、膳食营养、生活起居、工作与家务、运动与旅游、疾病与用药等孕期保健常识，无一不系统地进行了详细介绍，可以使读者对整个妊娠过程有一个全面的了解。

注重细节是本书的第三个特点。以妊娠前后的健康检查为例，从孕前、孕期检查，到检查的项目、内容，及检查的时间和次数，其中的每一个细节，均进行了言简意赅的介绍。其他内容也是如此，凡是涉及孕、产、养、育的关键问题，无一不进行了细致入微的介绍。



本书的第四个特点是可读性和实用性强。本书采取了以问答为主的写作方式，让读者一看就懂；重点问题以“特别提示”、“温馨提示”提醒读者，在关键部分，采取了互动式，加入了母亲的现身说法，读来亲切。在育儿的篇章中，书中介绍的按照宝宝的生理和年龄特点，从运动、认知、语言、社交和自理能力方面开发宝宝潜能的方法，家长一学就会。按照这些方法进行训练，能促使宝宝在身体和智力两方面得到全面发展。

本书还列举了不同时期孕妇宜吃的食谱及营养搭配。此书可说是一本集孕、产、养、育多方面的百科全书！

“母亲安全，儿童优先”是国际社会的共识。如果这本书能够使准妈妈们安全妊娠和分娩，使宝宝们健康成长，我们将会感到十分欣慰！

本书编写过程中，山东现代医学研究院附属紫荆花医院、山东现代中医药研究院附属烟台仁爱医院给予了大力协助，在此表示感谢！

王廷礼



目录

优生篇

浅谈遗传/2

什么是遗传/2

什么是基因/2

什么是染色体/3

遗传病有哪些种类/3

常见的遗传性疾病有哪些/3

遗传病有什么特点/4

遗传与智商有什么关系/4

怎样才能生育高智商的孩子/5

温馨提示:生育高智商孩子的诀窍/5

血型与遗传有什么关系/6

我国法律规定哪些疾病不能婚配/6

特别提示:《母婴保健法》规定的婚前检查内容/7

解惑优生/8

什么是优生/8

温馨提示:优生的途径/8

夫妻最佳生育年龄的优化组合/8

哪些孕妇易怀畸形儿/9

生过畸形儿还能生正常孩子吗/9

宫内环境对胎儿有哪些影响/10

遗传与优生有什么关系/10

社会心理因素与优生/10

母亲的情绪与优生有什么关系/11

母亲焦虑对胎儿有什么影响/11

夫妻感情与优生有什么关系/11

夫妇职业与优生有什么关系/12

生活习惯与优生/12

孕妇吸烟与优生有什么关系/12

孕妇饮酒与优生有什么关系/13

母亲营养与优生有什么关系/13

丈夫与优生有什么关系/13

丈夫吸烟与优生有什么关系/14

丈夫酗酒与优生有什么关系/14

丈夫饮食与优生有什么关系/14

环境因素与优生/15

化学物质对优生有哪些影响/15

药物与优生有什么关系/15

毒品对优生有什么影响/16

毒品对男性生殖系统有什么影响/16

毒品对女性生殖系统有什么影响/16

铅污染对优生有哪些影响/17

电离辐射对优生有哪些影响/17

家庭装修对优生有哪些影响/17

病毒、细菌对优生的影响/18

宠物与优生有什么关系/18

父母血型与优生/19

血型是怎样产生的/19

夫妻血型不合对下一代有什么危害/19

为什么母亲 O 型、父亲 AB 型的婴



儿最易发病/20

温馨提示：如何预防母子血型不合/21

新婚、流产与优生/21

为什么新婚不宜怀孕/21

反复流产有哪些危害/22

流产后何时怀孕为好/23

为什么不要盲目保胎/23

温馨提示：盲目保胎的危害/24

生男生女是怎么回事/24

怎样才能生女孩/25

怎样才能生男孩/26

何为“五不女”/26

何为“五不男”/26

不孕症/28

什么是不孕症/28

男方不育症的原因/28

女方不孕症的原因/29

温馨提示：女性久坐可引起不孕/30

不孕症治疗四步曲/30

第一步：找出原因，进行确诊/31

男性须检查的项目/31

女性要做的检查/31

第二步：结合实际，基础治疗/32

女性的治疗/32

男性的治疗/32

第三步：针对个案，分别助孕/32

人工授精/32

配子移置/32

试管婴儿/33

显微注射/33

代孕母亲/33

助孕能成功吗/33

第四步：孕期保健，安胎保胎/33

温馨提示：因肥胖不孕的减肥法/34

妊娠篇

孕前准备/36

准妈妈的准备/36

孕前在心理上应做什么准备/36

孕前在物质上应做什么准备/37

孕前在身体上应做什么准备/37

孕前可以减肥吗/38

温馨提示：避孕措施与妊娠的关系/39

准爸爸的准备/39

怎样才能保证精子的质量/39

如何预防男性不育症/40

丈夫年龄越大生育问题越多/41

温馨提示：妻子孕前丈夫也要体检/42

最佳生育时期/42

最佳生育年龄/42

怀孕的最佳季节/43

温馨提示：节假日结婚后即怀孕，畸形儿发生率高/44

为什么说夏末秋初最适宜受孕/44

为什么要避开春末夏初或秋末冬初怀孕/45

为什么冬季不宜受孕/45

温馨提示：在不适宜的季节怀孕该怎么办/46



最佳受孕日期/46

如何计算最佳受孕日期/46

怎样判断最佳受孕日期/47

最佳受孕时刻/48

性交体位与受孕/48

温馨提示：夫妇情感与受孕几率有着十分密切的关系/48

计划受孕好处多/49

提前1年做一次全面的身体检查/49

孕前检查的项目和意义/49

生殖系统检查/49

脱畸检查/49

肝功能检查/50

尿常规检查/50

口腔检查/50

妇科内分泌检查/50

ABO溶血检查/50

染色体检查/50

血液常规检查/51

梅毒血清、艾滋病病毒检验/51

麻疹抗体检查/51

子宫颈刮片检查/51

提前11个月注射乙肝疫苗/51

养成健康的生活方式/52

孕前及孕期注意碘的补充/52

提前8个月注射风疹疫苗/53

提前6个月停服避孕药/53

提前6个月去口腔科看医生/53

提前3个月补充叶酸/54

温馨提示：服用“孕妇维康”是补充叶酸的最好选择/54

规划有孩子后的生活蓝图/55

温馨提示：选择一所你信赖的医院非常重要/55

知晓怀孕/56

我是否怀孕了/56

温馨提示：怎样确定怀孕了/57

葡萄胎是怎么回事/58

如何治疗葡萄胎/58

为什么会有多胞胎/58

双胞胎是怎样形成的/59

为什么说35岁以上怀孕不好/59

羊水有什么作用/60

为什么孕妇脸上会出现蝴蝶斑/60

孕期小便次数有什么变化/60

孕期为什么白带多/61

孕期如何预防便秘和痔疮/61

孕妇患哪些疾病对胎儿有影响/61

如何预防胎儿宫内发育迟缓/62

怎样愉快度过妊娠期/62

温馨提示：算算什么时间生孩子/63

哪些人可以结婚不能生育/64

哪些人生孩子要选择性别/64

孕妇常见疼痛及征兆/64

孕妇头痛有什么征兆/64

孕妇胸痛有什么征兆/65

孕妇腿抽筋有什么征兆/65

孕妇腹痛有什么征兆/66

孕妇腰腿痛有什么征兆/66

孕妇尿道痛有什么征兆/66

孕期的危险信号/67

妊娠剧吐/67

阴道流血/67

胎动减少/68

子宫增长过缓/69

莫名瘙痒/69

临产提前/70



孕期检查/71

孕期检查的重要性/71

为什么要做孕期检查/71

温馨提示：孕期检查的次数/72

第一次孕检包括哪些内容/72

孕检复查包括哪些内容/72

为什么要做阴道检查/73

为什么要测量骨盆/73

为什么要定期测量血压/73

反复自然流产需做哪些检查/74

孕妇能进行 X 线检查吗/74

B 超检查对胎儿有影响吗/75

孕期做 B 超都查些什么/75

孕期何时进行 B 超检查好/76

温馨提示：孕期应该做几次 B 超检查/76

明明白白做孕检/76

一般检查包括哪些项目/77

温馨提示：如何回答家族史、既往史/77

产科检查包括哪些项目/77

化验检查的项目与目的/77

物理检查的项目与目的/78

产前诊断/79

产前检查包括哪些内容/79

超声波产前诊断的目的/79

羊膜腔穿刺的目的/79

绒毛细胞检查的目的/79

胎儿镜检查的目的/80

孕妇在什么情况下需做产前诊断/80

孕期母体变化与

胎儿发育/81

妊娠第一个月/81

受精过程/81

着床（种植）与分裂/82

妊娠第一个月母体的变化/83

第一个月的胚胎发育情况/83

妊娠第二个月/84

孕 5~8 周的胚胎发育情况/84

妊娠第二个月母体的变化/85

怀孕两个月需要注意的问题/85

妊娠第三个月/85

孕 9~12 周胎儿的发育情况/85

妊娠第三个月母体的变化/86

妊娠三个月应注意的问题/87

妊娠第四个月/87

孕 13~16 周胎儿的发育情况/87

妊娠第四个月母体的变化/89

妊娠四个月需要注意的问题/89

妊娠第五个月/89

孕 17~20 周胎儿的发育情况/89

妊娠五个月需要注意的问题/90

妊娠第六个月/91

孕 21~24 周胎儿的发育情况/91

妊娠第六个月母体的变化/92

妊娠第六个月需要注意的问题/92

妊娠第七个月/93

孕 25~28 周胎儿的发育情况/93

妊娠七个月母体的变化/94

妊娠七个月需要注意的问题/94

妊娠第八个月/95

孕 29~32 周胎儿的发育情况/95

妊娠八个月的母体变化/96



妊娠八个月需要注意的问题/96

妊娠第九个月/97

孕 33~36 周胎儿的发育情况/97

妊娠九个月母体的变化/97

妊娠九个月需要注意的事项/98

妊娠第十个月/98

孕 37~40 周胎儿的发育情况/98

妊娠十个月母体的变化/99

妊娠十个月需要注意的问题/100

妊娠与疾病/101

妊娠与心血管疾病/101

妊娠合并风湿性心脏病/101

妊娠合并风湿性心脏病有什么表现/102

心脏病患者能否怀孕/102

孕妇心脏病应注意的问题/102

妊娠与肝病/103

肝炎对妊娠有什么影响/103

妊娠对肝炎有什么影响/104

患有乙肝的女士能怀孕吗/104

孕期得了肝炎怎么办/104

妊娠与糖尿病/105

什么是妊娠糖尿病与糖尿病妊娠/105

糖尿病患者能怀孕吗/106

妊娠合并糖尿病对孕妇的危害/106

妊娠合并糖尿病对围产儿的危害
/107

如何避免孕妇高血糖对胎儿的影响
/107

妊娠合并糖尿病饮食上应注意的
问题/108

附：主要食物（每 100 克）的能量（焦

耳）一览表/108

温馨提示：糖尿病孕妇孕早期每天食谱
建议/109

妊娠合并糖尿病治疗上应注意的
问题/109

特别提示：家庭监护的要点/109

妊娠与高血压/110

什么是妊娠高血压综合征/110

怎样才能知道自己患有妊高征/110

妊高征有哪些临床表现/110

哪些孕妇好发妊高征/112

妊高征对胎儿的危害/112

温馨提示：听听医生的建议/112

妊娠中毒症/113

什么是妊娠中毒症/113

妊娠中毒症有什么表现/113

妊娠中毒症是什么原因造成的/113

如何预防和治疗妊娠中毒症/114

附：治疗妊娠中毒症的食谱/114

其他疾病与妊娠/115

甲状腺机能亢进患者可否妊娠/115

肥胖对妊娠有影响吗/115

患卵巢肿瘤可以妊娠吗/116

患子宫肌瘤可以妊娠吗/116

患红斑性狼疮可以妊娠吗/116

癫痫患者可以怀孕吗/117

精神病患者可以怀孕吗/117

肺结核患者可以怀孕吗/118

肾脏病患者可以怀孕吗/118

子宫小能怀孕吗/118

母亲患癌症可否传给胎儿/119

肥胖会使妈妈和婴儿处于危险中
/119



孕期用药/121

孕早期可以用药吗/121

孕中、晚期用药安全吗/122

温馨提示: FDA 对孕妇用药的规定/122

孕期常见病用药/122

孕妇感冒如何用药/123

温馨提示: 孕妇感冒的非药物疗法/123

孕期尿路感染如何用药/123

孕妇腹泻如何用药/124

妊娠呕吐如何用药/124

孕期用药禁忌/124

妊娠早期忌用的药物/124

妊娠中期忌用的药物/124

临产前忌用的药物/125

孕妇应禁用哪些中药/125

药物对胎儿的危害/126

抗生素类药物对胎儿有什么危害/126

激素药物对胎儿有什么危害/126

解热镇痛药对胎儿有什么危害/126

维生素类药对胎儿有什么危害/127

麻醉剂对胎儿有什么危害/127

其他药物对胎儿的危害/127

药物导致胎儿畸形的原因/127

温馨提示: 保胎药也是毁胎药/128

为什么不可滥用维生素 A/129

芦荟可引起流产/129

妊娠期用药原则/130

孕期慎用药不等于不用药/130

妊娠期可以用驱虫药和泻药吗/131

妊娠期服用鱼肝油越多越好吗/131

温馨提示: 孕期用错药怎么办/132

孕期营养/133

孕早期的膳食营养/133

孕早期的营养生理有什么特点/133

孕早期的营养需求/133

孕早期每天应摄入多少蛋白质/133

孕早期每天应摄入多少碳水化合物

/134

孕早期每天应摄入多少矿物质/134

孕早期每天应摄入多少维生素/134

孕早期应选择什么样的食物及调

味品/135

孕早期营养原则/135

温馨提示: 孕早期如何保持营养平衡/136

孕早期安胎类食谱/137

附: 中国营养学会推荐的孕早期每天营养素给量表/140

孕中期的膳食营养/140

孕中期的营养需求 140

孕中期每天摄入多少能量/140

孕中期每天应摄入多少蛋白质/141

孕中期每天应摄入多少矿物质/141

孕中期每天应摄入多少维生素/141

孕中期每天应摄入多少脂肪/142

孕中期的营养原则/142

孕中期营养食谱/144

补益饮料/144

最佳菜肴/145

美味羹汤/146

营养主食/147

滋补粥品/149

孕晚期的膳食营养/150

- 孕晚期的营养需求/150
- 孕晚期的饮食原则/150
- 孕晚期的饮食特点/151
- 孕晚期每日食物摄入量/151
- 孕晚期饮食中锌含量与自然分娩

/151

孕期营养必备知识/152

- 孕妇膳食巧搭配/152
- 孕妇营养四元素/152
- 第一营养元素——叶酸/152
- 第二营养元素——铁/153
- 第三营养元素——钙/153
- 第四营养元素——蛋白质/154
- 维生素在孕期的作用/154
- 维生素 A/154
- 维生素 B₁/154
- 维生素 B₂/155
- 维生素 B₁₂/155
- 维生素 C/155
- 维生素 D/155
- 维生素 E/155
- 维生素 K/155
- 维生素 L/155
- 妊娠与微量元素/156
- 铁在妊娠中的作用/156
- 锌在妊娠中的作用/156
- 碘在妊娠中的作用/156
- 镁在妊娠中的作用/156
- 铜在妊娠中的作用/157
- 锰在妊娠中的作用/157
- 钴在妊娠中的作用/157
- 温馨提示：孕妇不能偏食/157

孕妇为什么爱吃酸又不能多吃酸

/158

- 为什么孕妇不要乱用补品/158
- 妊娠期营养不良的常见原因/158
- 孕妇应少吃的食品与调料/159
- 孕妇应少吃的果品/160
- 孕妇应少喝的饮料/161
- 妊娠禁食的食物/162

孕期自我监护/163

- 如何听胎心/163
- 如何正确计算胎动次数/163
- 计算胎动次数时应注意的问题/164
- 温馨提示：胎动次数说明什么问题/164
- 如何测量子宫增长的高度/164
- 如何测量腹围/165
- 如何测量体重/165
- 温馨提示：胎位不正怎么办/165

胎教/167

现代胎教方法/167

- 为什么说胎教奠定宝宝的一生/167
- 现代胎教有哪些方法/167
- 怎样进行音乐胎教/168
- 音乐胎教有哪些好处/168
- 温馨提示：进行音乐胎教应注意什么问

题/168

- 如何进行对话胎教/169
- 如何进行抚摸胎教/169
- 如何进行触压胎教/169
- 如何进行光照胎教/169
- 胎教能增强胎儿记忆吗/170

增强胎儿智力的胎教方法/170

- 母亲在孕期生理上保持健康/171
- 母亲在孕期心理上保持良好状态



/171

适宜的智力刺激/171

妊娠十月胎教要点/172

孕早期的胎教/172

妊娠第一个月的胎教/172

妊娠第二个月的胎教/172

妊娠第三个月的胎教/173

孕中期的胎教/173

如何利用第一次胎动进行胎教/173

如何进行听觉训练的胎教/173

如何进行触觉与动作协调的胎教
训练/174

温馨提示：触觉与动作协调胎教的注意
事项/174

妊娠第四个月的胎教/174

妊娠第五个月的胎教/174

妊娠第六个月的胎教/175

妊娠第七个月的胎教/175

孕晚期的胎教/175

妊娠第八个月的胎教/175

妊娠第九个月的胎教/175

妊娠第十个月的胎教/175

温馨提示：胎教中听觉与视觉训练要点
/175

胎教的基本原则/176

孕期四季保健/177

春季孕妇保健/177

春季如何保持良好的心理状态/177

春季如何进行户外运动/177

春季孕妇可以逛街吗/177

孕妇购物时需要注意什么问题/178

如何预防风疹病毒/178

如何预防戊肝病毒感染/179

春季孕妇饮食推荐/179

温馨提示：孕妇春季保健要点/179

夏季孕妇保健/180

如何让孕妇少出汗/180

夏季如何预防妊娠糖尿病/180

孕妇在夏季如何进行运动/181

夏季孕妇如何预防妇科疾病/181

夏季孕妇的衣着应注意什么问题
/181

夏季孕妇洗澡应注意什么问题/182

温馨提示：孕妇夏季的自我监护/182

秋季孕妇保健/183

怎么样预防秋季感冒/183

如何对付过敏性鼻炎/183

如何预防抑郁症/183

温馨提示：孕妇秋季的饮食调理/184

冬季孕妇保健/184

冬季孕妇的衣着/185

冬季孕妇的饮食/185

冬季孕妇的活动/185

室内空气质量/186

孕妇和胎儿需要阳光浴/186

阳光浴可预防母亲骨质疏松和婴儿
佝偻病/187

阳光浴可增强免疫力/187

阳光浴可预防抑郁症/187

冬季如何预防疾病/187

如何预防感冒/188

温馨提示：孕妇冬季感冒怎么办/188

如何预防妊高征/188

温馨提示：冬季孕妇保健要点/189

孕期生活起居/190



孕期睡眠/190

孕期睡眠的特点/190

孕妇睡觉什么姿势好/190

妊娠期睡眠障碍的原因/191

孕晚期睡眠障碍可导致剖宫产/191

如何保证妊娠期的充足睡眠/191

温馨提示：孕期每天应睡眠多长时间

/192

家庭生活/192

孕妇做饭洗衣时应注意的事项/192

孕妇洗头、洗澡应注意什么/192

使用家用电器应注意的事项/193

孕妇可以使用微波炉吗/193

孕妇看电视对胎儿有影响吗/194

孕期工作/194

孕期可以正常工作吗/194

职场女士如何对待孕期工作/195

工作时怎样对付妊娠反应/195

孕期工作中如何让自己感觉更舒适

/196

孕妇如何保持站立/196

孕妇如何保持坐姿/197

高压电线对孕妇有什么危害/197

孕妇长期用电脑对胎儿有影响吗

/197

孕期不应从事的工作/198

特别提示：《女职工劳动保护条例》对孕期工作的规定/199

孕期旅游/199

怀孕早期可以外出旅游吗/199

温馨提示：孕早期不宜远游/200

为什么说孕中期是旅游好时机/200

温馨提示：孕中期旅游应避免剧烈或冒

险动作/200

为什么说孕晚期不宜旅游/200

孕期旅游应注意的事项/201

精心安排旅行路线/201

交通工具的选择/201

旅游出现哪些情况要立即就医/201

出游前听听医生的意见/202

生活方面需要注意的问题/202

温馨提示：哪些孕妇不宜旅游/202

孕期运动/203

孕早期如何运动/203

孕中期如何运动/203

孕晚期如何运动/204

温馨提示：孕期如何控制运动强度/204

孕期运动的好处/205

孕妇能骑自行车或电动车吗/206

孕妇如何俯身弯腰/206

孕妇如何起身/206

孕妇如何徒步行走/206

孕妇如何坐车/207

孕期穿着/207

孕妇如何选择上班服饰/207

如何为孕妇准备礼服/207

如何选择孕妇休闲上衣/207

为什么说无袖连衣裙适合孕妇/208

什么样的内衣适合孕妇/208

孕妇如何选择裤子/208

温馨提示：孕妇不宜穿紧身衣裤/209

孕妇如何选择鞋、袜/209

孕妇为什么不要穿高跟鞋/209

温馨提示：孕期应如何选配服饰/210

孕期乳房保健/211

孕期乳房有什么变化/211



孕期如何支托乳房/212

孕期如何养护乳房/212

孕期如何护理乳头/213

为什么不要使用肥皂或酒精清洗
乳头/213

孕期怎样避免出现大小乳房/213

孕期为何不宜过强刺激乳房/214

怎么样矫正扁平或内陷乳头/214

温馨提示：孕期乳房保健的重要性/215

孕期性生活/216

孕期性心理有什么变化/216

孕期可以过性生活吗/216

孕期何时适宜性生活/217

孕妇在什么情况下不宜过性生活
/217

温馨提示：孕期性生活应注意的
问题/217

孕期性生活会损伤胎儿吗/218

孕期性生活会造成早产或流产吗
/218

孕期性生活需要戴安全套吗/218

孕期性生活有什么好处/219

温馨提示：孕期性生活的体位/219

孕期常见问题/221

妊娠反应/221

为什么会发生妊娠反应/221

怎样从容面对早孕反应/222

妊娠反应会影响胎儿吗/222

如何减轻妊娠反应期间的晨吐/223

妊娠呕吐的家庭疗法/223

如何用中成药治疗妊娠呕吐/223

如何用外治法治疗妊娠呕吐/224

如何用饮食疗法治疗妊娠呕吐/224

异位妊娠/225

什么是宫外孕/225

发生宫外孕的功能性因素有哪些
/225

发生宫外孕的机械性因素有哪些
/226

吸烟与宫外孕有关吗/226

如何预防宫外孕/227

哪些女士易发生宫外孕/227

温馨提示：怎样识别宫外孕/228

流产/228

自然流产/228

为什么会发生流产/228

如何判断先兆流产/229

自然流产有几种类型/229

什么是稽留流产/230

什么是习惯性流产/230

什么是流产感染/230

先兆流产的注意事项/230

先兆流产的治疗建议/230

药物流产/231

药物流产的原理/231

哪些孕妇适宜药物流产/231

哪些孕妇不适合做药物流产/231

药物流产会伤害身体吗/232

为什么不能在家中进行的药物流产
/232

人工（手术）流产/233

什么时间做人工流产最合适/233

人工流产前应注意的问题/234

哪些情况不宜做人工流产/234

早期人工流产有什么好处/234

妊娠中期引产有什么危害/234



人工流产后应注意的问题/234

多次作人工流产对身体有什么危害

/235

人工流产后应隔多长时间再怀孕

/235

人工流产后为何会引起不孕/236

为什么会发生“人工流产综合

反应”/236

人工流产会引起月经不调吗/236

私自堕胎的危害/237

过期妊娠/237

什么是过期妊娠/237

为什么会发生过期妊娠/237

过期妊娠对胎儿的危害/238

温馨提示：“瓜熟蒂不落”怎么办/238

分 娩 篇

临产准备/240

孕妇自身的准备/240

如何做好产前的心理准备/240

分娩前的知识准备/241

如何做好产前的身体准备/241

分娩前的物质准备/242

产前应该为妈妈准备的哪些物品
/242

应该为婴儿准备哪些物品/242

丈夫的责任/243

妻子分娩前丈夫应该做什么/243

分娩须知/244

自然分娩/244

自然分娩有几个过程/244

为什么婴儿多在夜间出生/245

自然分娩的好处/245

怎样才能实现自然分娩/246

把握好妊娠和分娩的年龄/246

妊娠期要合理膳食合理营养/246

妊娠期适当运动/247

要按照产科医生的要求进行孕期
检查/247

发现胎位不正要及时纠正/248

学习分娩知识，做好心理准备/248

最好实行导乐分娩/248

影响自然分娩的因素/248

产力——顺利把胎儿生出来的力量
/248

产道——胎儿出生的通道/249

胎儿自身的条件/250

母亲的精神和心理因素/250

保护、支持和促进自然分娩/251

温馨提示：回归自然，分娩也是
如此/251

附：世界卫生组织“爱母分娩行动十点
措施”/252

无痛分娩/252

什么是无痛分娩/252

为什么要进行无痛分娩/253

在什么情况下可以进行麻醉无痛
分娩/253