



中国妇幼保健专家

ZhongGuo FuYou Baojian ZhuanJia

TeBie TuiJian 特别推荐

准妈妈

必须知道的

600个问题



来自互联网母婴问题专家的建议

320个孕期要注意的问题

200个产后恢复要注意的问题



80个新生儿哺育要注意的问题



◎ 杜翠容/编著

河北科学技术出版社



中国妇幼保健专家
ZhongGuo HuYou BaoJian ZhuanJia
TeBie TuiJian 特别推荐

准妈妈

必须知道的 600个问题

◎ 杜翠容/编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈必须知道的 600 个问题/杜翠容编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.6

ISBN 978-7-5375-3551-9

I. 准… II. 杜… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识
③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3 R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 083583 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王丽欣

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

印 张/21

字 数/380 千

版 次/2007 年 7 月第 1 版

印 次/2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元

前 言

自古至今，人类生生不息，一代更胜于一代，都离不开女性的孕育。怀孕，对女性来说是人生的一个转折点。自组建一个属于自己的小家庭后，怀孕就成了女性心中的一个结。怀孕吧，又怕失去自己姣好的容貌、窈窕的身材。更无法想像的是，完美的二人世界突然多出一个“第三者”后情形会怎样。然而，无论你是恐惧、害怕，抑或是犹疑不决，怀孕都是女性无法推卸的神圣使命。只有经历了怀孕之后，女性心中的母爱才得以触发，女性的情愫才更完备，女性的人生才更加完整。

为生一个聪明、健康的宝宝，面对怀孕，女性应该如何去做呢？怎样才能使孕期生活更完美，家庭生活更幸福呢？这是每一位育龄妇女都必须面对的现实问题。只有这些问题得到解决，才能顺利度过孕产期，既生一个聪明、健康的宝宝，又无损自身的健康。为此，我们特编撰了《准妈妈必须知道的600个问题》、《孕妈妈40周生活全书》、《孕产妇登上健康快车》系列丛书。旨在帮助广大育龄妇女科学怀孕，健康度过孕产期。

本套丛书从准妈妈的角度出发，以生一个聪明、健康的宝宝为目的，为保证母子平安而科学全面地论述了遗传、优生、胎教，以及准妈妈在孕产期的饮食、保健、工作及生活起居等方面的问题，让每一位准妈妈都明白这样一个道理——保护好自己就是保护自己的孩子。

编 者



目 CONTENTS 录

第一篇 孕前必须知道的N个问题

关于遗传与优生 / 3

遗传与优生环境 / 3

遗传与智力的关系 / 3

近视也可遗传 / 4

遗传物质——染色体 / 4

遗传性疾病 / 5

单基因病的遗传方式 / 5

染色体病的遗传方式 / 6

多基因病的遗传方式 / 6

遗传病的防治 / 6

关于怀孕 / 7

最佳生育年龄 / 7

最佳受孕季节 / 8

从新婚起测量基础体温以判断最佳受孕时机 / 9

排卵期前应减少性生活 / 10

孕前要戒酒和禁烟 / 10

孕前要注意环境、心理因素影响 / 10

选择生物钟优生法 / 10

最佳受孕阶段 / 11



- 最佳受孕环境 / 12
- 避孕措施与优生 / 13
- 准备怀孕就应停止避孕 / 13
- 停服避孕药开始怀孕的时间 / 13
- 长期服用避孕药对优生无影响 / 14
- 最佳怀孕控制 / 15
- 怀孕后检查胎儿性别的方法 / 15
- 生男生女控制法 / 16
- 男性生理与射精 / 17
- 女性生理与排卵 / 17
- 掌握两性的性特征 / 18
- 最佳性交体位 / 19
- 和谐的性生活 / 19
- 满足的性生活 / 20
- 性高潮与怀孕 / 21
- 肺结核患者不应怀孕 / 21
- 甲亢患者不宜怀孕 / 22
- 哮喘患者不宜怀孕 / 22
- 癫痫患者不能怀孕 / 23
- 精神病患者不宜怀孕 / 23
- 在蜜月旅行中受孕不利于优生 / 24
- 还是“澳抗”转阴后再怀孕好 / 25
- 婚后不宜很快怀孕 / 25
- 春节期间不要怀孕 / 26

关于孕前准备 / 27

- 孕前免疫计划 / 27
- 孕前注射风疹疫苗 / 27
- 孕前注射乙肝疫苗 / 27
- 选择注射其他疫苗 / 28
- 孕前调适生理机能 / 29
- 提高身体素质 / 29
- 孕前生活安排 / 29



孕前锻炼 / 30
孕前养成散步的习惯 / 30
孕前饮食 / 30
调整孕前心绪 / 31
和谐孕前心理 / 32
喜迎妊娠到来 / 32
妊娠是爱情的升华 / 33
孕前准备舒适的居室环境 / 33
适体的内衣 / 34
宽松的外衣 / 34
合适的鞋 / 34
胎教工具 / 35
孕期理财 / 35
关于叶酸 / 36
要从计划受孕时起补叶酸 / 36
叶酸探秘 / 36
叶酸作用机理 / 37
叶酸的食物来源 / 38
富含叶酸的食物 / 38
研究证实牛奶可提高叶酸的生物利用度 / 39
叶酸补充有讲究 / 39
叶酸不能滥补 / 39
孕前应治愈的疾病 / 40
牙病 / 40
怀孕与糖尿病的关系 / 41
糖尿病孕妇的注意事项 / 42
孕妇易患肾盂肾炎的原因 / 43
肾盂肾炎对怀孕的影响 / 43
肾盂肾炎的预防和治疗 / 43
子宫肌瘤 / 44
病理性白带 / 44
带下病的预防 / 46



阴道炎 / 46
淋病 / 47
梅毒 / 47
衣原体、支原体感染 / 47
尖锐湿疣 / 48
解读不孕症 / 48
女性不孕的原因 / 49
不孕症的治疗 / 49
贫血 / 50
高血压 / 51
慢性肾炎 / 51
心脏病 / 52

第二篇 孕早期必须知道的N个问题

妊娠判断方法 / 55

怀孕的判断依据 / 55
测基础体温判断是否怀孕 / 56
通过宫颈黏液判断是否怀孕 / 56
妇科检查判断是否怀孕 / 56
黄体酮试验判断是否怀孕 / 56
B型超声显像仪检查判断是否怀孕 / 56
妊娠试验判断是否怀孕 / 56
妊娠征兆 / 56
医院诊断 / 58
真孕还是假孕 / 58
妊娠计算方法 / 59

预产期的推算 / 59

预产期 / 59
最后一次月经期 280 天推算法 / 60
用基础体温曲线法 / 60
用妊娠月历法 / 61
胎儿大小推算法 / 61
子宫底部高度推算法 / 61



胎动推测法 / 61

早孕反应 / 62

正确对待早孕反应 / 62

妊娠剧吐的应对措施 / 63

消除妊娠反应 / 63

消除孕期牙龈出血 / 65

消除孕期背部疼痛 / 65

消除孕期腹部疼痛 / 65

消除孕期便秘 / 65

消除孕期小腿痉挛 / 66

消除孕期尿频 / 66

消除孕期鼻出血 / 66

消除孕期水肿 / 66

关于异常妊娠 / 67

异位妊娠 / 67

葡萄胎 / 68

胎儿宫内窘迫 / 69

胎儿宫内发育迟缓 / 70

死胎 / 72

妊娠高血压综合征 / 73

前置胎盘 / 73

胎盘早剥 / 74

早期流产 / 75

流产 / 75

导致流产的因素 / 75

孕早期用药 / 76

药物对孕妇的影响 / 76

药物会对胎儿造成的不良影响 / 77

药物会导致胎儿畸形 / 77

孕妇在选择用药途径方面应注意 / 79

孕妇可选择的常用药物 / 79

孕妇使用抗生素类别 / 80



- 孕妇要慎用氨基糖苷类抗生素 / 81
- 孕妇要禁服己烯雌酚 / 82
- 暂缓用锑剂治疗妊娠期血吸虫病 / 82
- 孕妇能注射乙肝疫苗 / 82
- 孕妇要慎用风油精 / 82

第三篇 孕中期必须知道的N个问题

孕期营养 / 85

- 孕期营养的重要性 / 85
- 母体的营养需求 / 85
- 胎儿的营养需求 / 86
- 孕妇需要的蛋白质 / 87
- 孕妇需要的糖类物质 / 87
- 孕妇需要的脂肪类物质 / 87
- 孕妇需要的矿物质 / 87
- 孕妇需要的维生素 / 88

怀孕后的工作问题 / 88

- 孕妇应避免的工作和环境 / 88
- 孕妇上班要注意的事项 / 90

孕期的日常保健 / 91

- 孕妇应注意生活起居 / 91
- 孕妇应注意日常活动 / 92
- 孕妇应注意睡眠姿势 / 92
- 孕妇应注意睡眠时间 / 93
- 孕妇要少看电视 / 93
- 孕妇要远离小动物 / 93
- 孕妇的居室卫生 / 93
- 孕妇做饭的注意事项 / 94
- 孕妇洗衣服的注意事项 / 95
- 孕妇打扫卫生的注意事项 / 95
- 孕妇菜园或庭院劳动的注意事项 / 96
- 孕妇购物的注意事项 / 96
- 孕妇的其他注意事项 / 96



孕期生活禁忌 / 97

孕妇不能进舞厅 / 97

孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐 / 97

孕妇打麻将会影响胎儿健康 / 98

孕妇应防止性生活后腹痛 / 98

妊娠期不宜过性生活的 5 种情况 / 99

第四篇 养胎必须知道的 N 个问题

养胎的重要性 / 103

不良情绪对胎儿的危害 / 103

养胎与胎教相辅相成 / 104

养胎的方法 / 105

养胎的最佳饮食 / 105

合理安排孕妇饮食 / 106

孕妇吃得太咸的坏处 / 107

妊娠早期营养特点 / 107

孕吐时也可保持营养充足 / 108

妊娠中期营养特点 / 109

怀孕后期营养特点 / 110

补血 / 111

养肝 / 113

预防胀气饮食疗法 / 113

家庭环境养胎 / 113

工作环境养胎 / 116

新鲜空气是大补剂 / 117

阳光是人和万物的生命力源泉 / 118

大自然是一种精神资源 / 118

学会平易对待一切 / 119

学会多理解他人 / 119

学会营造积极的家庭气氛 / 120

控制不良情绪 / 121

学会宁静愉悦地生活 / 121

多看有益的、能启发智慧的书籍 / 122



学会欣赏名画、书法艺术、音乐和工艺品 / 122

多去欣赏大自然的美 / 122

养胎禁忌 / 123

孕妇忌节食 / 123

孕妇忌偏食 / 124

孕妇忌滥吃补品 / 125

忌忽视孕期精神卫生 / 126

孕妇忌缺乏修养 / 127

忌夫妻争吵 / 128

孕妇忌摄取过量的钙剂 / 129

第五篇 保胎必须知道的N个问题

预防流产 / 133

先兆流产的判断 / 133

习惯性流产的判断 / 134

感染性流产的判断 / 135

先兆流产的处理 / 136

难免流产的处理 / 137

不全流产的处理 / 137

完全流产的处理 / 137

过期流产的处理 / 137

感染性流产的处理 / 138

黄体功能不全所引起的习惯性流产的处理 / 138

高催乳素血症所引起的习惯性流产的处理 / 140

多囊卵巢综合征所引起的习惯性流产的处理 / 140

不明原因的习惯性流产的处理 / 140

宫颈内口松弛所引起的习惯性流产的处理 / 142

胎儿监护 / 143

胎动的监测 / 143

胎儿体重的测量 / 144

保胎用药须知 / 146

可能致畸的时间 / 146

可能致畸的常用药物 / 147



孕期用药要合理 / 147
保胎期饮食营养 / 148
妊娠呕吐的保胎饮食 / 148
胎动不安的保胎饮食 / 150
妊娠高血压综合征的保胎饮食 / 150
妊娠合并心脏病的保胎饮食 / 152
妊娠期糖尿病的保胎饮食 / 153
妊娠贫血的保胎饮食 / 154
妊娠贫血的防治方法 / 154
妊娠便秘的保胎饮食 / 156
妊娠便秘的预防方法 / 156
妊娠便秘食疗验方 / 157
妊娠腹痛的保胎饮食 / 157
妊娠心烦的保胎饮食 / 158
妊娠小便不通的保胎饮食 / 158
异常妊娠的应对方法 / 159
羊水过多的常见原因 / 159
羊水过多的危害 / 160
羊水过多的判断方法 / 160
羊水过多的处理 / 161
羊水过少的处理 / 161
易患前置胎盘的原因 / 162
警惕 3 种类型的前置胎盘 / 162
发现前置胎盘应该注意 / 163
前置胎盘的处理 / 163
胎位不正的判断 / 164
胎位不正的对策 / 165
易导致早产的因素 / 166
出现早产症状的处理 / 167
预防早产发生的措施 / 167



第六篇 胎教必须知道的N个问题

胎教的必要性 / 171

胎教的目的 / 171

现代胎教能教会什么 / 171

胎教人人都能做到 / 171

胎教对孩子智力的影响 / 172

胎儿与母体息息相通 / 173

胎教的主体 / 173

胎教与优生 / 173

胎教的基本内容 / 173

要从胎儿期开始考虑育儿 / 174

胎儿期是一生中最重要的时期 / 175

正确对待胎教 / 175

胎教方法 / 176

呼唤胎教法 / 176

抚摸胎教法 / 177

胎教音乐法 / 177

不同性格选用的胎教音乐 / 179

不同受孕时期选用的胎教音乐 / 179

可选择的胎教音乐 / 181

和谐美好的声音有利于胎儿的发育 / 181

胎儿喜欢妈妈温柔的声音 / 182

古典音乐对胎儿及孕产妇的好处 / 183

引吭高歌的俄罗斯胎教 / 184

注意音乐胎教勿损伤胎儿的听力 / 185

运动胎教的重要性 / 185

帮助胎儿做操 / 186

胎儿体操与踢肚游戏 / 187

胎儿游戏训练 / 188

与胎儿一起旅行 / 188

运动胎教的好处 / 189

语言胎教法 / 190



- 给胎儿讲故事 / 191
- 让胎儿欣赏文学作品 / 191
- 给胎儿看画册 / 192
- 光照胎教法 / 192
- 情绪胎教法 / 193
- 联想胎教法 / 193
- 音乐美育胎教 / 195
- 自然美育胎教 / 195
- 感受美育胎教 / 196
- 胎教应创造良好的家庭气氛 / 196

胎教禁忌 / 196

- 胎教忌噪声 / 197
- 胎教忌不合理的语言教育 / 197
- 胎教忌不合理的运动教育 / 197
- 胎教忌不良情绪 / 197
- 早孕妇女忌鲜艳的颜色 / 197
- 忌忽视胎儿的感知觉 / 198
- 忌给胎儿听节奏强的音乐 / 199
- 忌忽视夫妻感情对胎教的影响 / 199
- 孕妇阅读书刊禁忌 / 201
- 忌忽视空气污染对胎儿脑部发育的影响 / 201

第七篇 孕晚期必须知道的N个问题

关于产前检查 / 205

- 孕妇要定期做产前检查 / 205
- 什么时候开始做产前检查 / 205
- 产前特殊检查 / 206
- 产前检查的频率 / 206
- 产前检查中的主要内容 / 207
- 产前临床化验的基本内容 / 207
- 第1次产前检查 / 208
- 第2次产前检查 / 208
- 第3次产前检查 / 209



第4次产前检查 / 210

第5次产前检查 / 211

第6次产前检查 / 211

第7次产前检查 / 212

第8次产前检查 / 213

第9次产前检查 / 213

孕期疾病防治 / 214

仰卧位低血压综合征 / 214

消化不良 / 214

痔疮 / 215

下肢浮肿 / 215

下肢及外阴静脉曲张 / 215

下肢肌肉痉挛 / 216

腰背疼痛 / 216

晕厥 / 217

孕妇头晕、眼花的危害 / 217

孕妇会出现心慌气短 / 218

孕妇手足麻木及疼痛的原因 / 218

孕妇容易发生坐骨神经痛 / 219

皮肤瘙痒 / 219

鼻出血 / 219

牙龈出血 / 220

临产前准备 / 220

做妈妈的准备 / 220

清扫布置房间 / 221

拆洗被褥、衣服 / 221

购买物品、用具 / 221

应为宝宝准备的衣着及用品 / 222

婴儿床上用品 / 222

孩子的房间 / 223

孩子的食具 / 223

其他用品 / 224



应该准备的产妇用品 / 224

第八篇 分娩必须知道的N个问题

分娩须知 / 227

有规律的宫缩 / 227

见红 / 227

破水 / 227

选择合适的分娩方式 / 227

自然分娩好 / 228

计划分娩 / 229

急产 / 230

计划无痛分娩法 / 230

服药镇痛分娩法 / 231

去外地分娩 / 231

剖宫产的利弊 / 232

臀位并非都要做剖宫产 / 232

剖宫产的同时放环 / 233

分娩技巧 / 234

分娩姿势 / 234

分娩过程中产妇的配合 / 234

剖宫产时产妇的配合 / 236

分娩第一阶段的呼吸方法 / 236

分娩第二阶段的呼吸方法 / 237

分娩第三阶段的呼吸方法 / 237

分娩时的会阴侧切 / 238

产妇的精神状况影响产程长短 / 238

产妇的年龄影响产程长短 / 238

子宫颈口与骨盆底组织的松弛程度影响产程长短 / 239

胎儿在子宫中的位置影响产程长短 / 239

影响分娩痛苦的因素 / 239

助产音乐 / 240