



孕产妇幼保健丛书

廉玉麟 王喆 王桂珍 编著

孕妇

养生保健

500问

解答优生困惑

介绍妊娠生活常识

提高养生保健意识

确保终生身体健康

北京科学技术出版社

孕妇养生保健 500 问

廉玉麟

王 喆 编著

王桂珍

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇养生保健 500 问 / 廉玉麟等编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2003. 6

ISBN 7-5304-2757-1

I. 孕… II. 廉… III. 孕妇-妇幼保健-问答
IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096105 号

孕妇养生保健 500 问

作 者: 廉玉麟 I 陆 王桂珍等

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任印制: 严加琦

封面设计: 李 辉

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市飞龙印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 292 千

印 张: 13

版 次: 2003 年 6 月第 1 版

印 次: 2003 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000

ISBN 7-5304-2757-1/R · 642

定 价: 23.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

《孕妇养生保健 500 问》以问答题形式,对遗传与优生、孕期检查、孕期生理心理、孕期营养、孕期保健、疾病与防治、孕期性生活、孕期用药、生活与禁忌等带有普遍性的问题逐一进行了全面的、系统的、详细的讲解,并予以科学性、实用性、启迪性指导。

广大孕妇在领略和掌握了本书的全部内容后,能树立和提高自我养生保健意识,对终生身体健康、家庭幸福美满以及顺利地度过妊娠期将有所裨益。本书具有内容翔实,涉及面广,针对性强,语言流畅、贴切和实用的特点。

在编写过程中,我们参阅了部分有关资料,限于水平,不妥之处恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

遗传与优生

目

录

什么是遗传和遗传性疾病.....	(3)
哪些人需要进行遗传咨询.....	(4)
遗传性疾病是怎样分类的.....	(5)
怎样预防遗传性疾病.....	(5)
遗传性疾病与先天性疾病是一回事吗.....	(6)
新婚期间不宜怀孕的原因是什么.....	(7)
患肺结核病的妇女可以怀孕吗.....	(8)
患心脏病的妇女可以怀孕吗.....	(8)
患梅毒的妇女可以怀孕吗.....	(9)
患高血压病的妇女可以怀孕吗.....	(10)
患肾炎病的妇女可以怀孕吗.....	(11)
患肝炎病的妇女可以怀孕吗.....	(11)
患糖尿病的妇女可以怀孕吗.....	(12)
患甲亢病的妇女可以怀孕吗.....	(13)
患哮喘病的妇女可以怀孕吗.....	(14)
患癫痫病的妇女可以怀孕吗.....	(14)
患精神病的妇女可以怀孕吗.....	(15)
患良性肿瘤的妇女可以怀孕吗.....	(16)

患恶性肿瘤的妇女可以怀孕吗	(16)
患淋病的妇女可以怀孕吗	(17)
患外阴尖锐湿疣的妇女可以怀孕吗	(18)
什么是优生学和优生法	(18)
怎样才能实现优生	(19)
与优生有关的因素有哪些	(20)
什么是生物钟	(22)
为什么有的产妇会生出畸形儿	(23)
生过畸形儿的妇女还能生出正常的孩子吗	(24)
怎样避免生出有缺陷的婴儿	(25)
父母身材很高,子女就一定高吗	(26)
父母聪明,子女就一定聪明吗	(27)
什么是近亲结婚	(28)
哪些人不应结婚	(29)
白化病是怎么回事	(29)
哪些人需要延期结婚	(30)
为什么不要盲目保胎	(31)

孕期检查

孕妇在孕期为什么要做定期检查	(35)
孕期门诊有哪几种	(36)
为什么要做产前检查	(37)
孕期为什么要测量血压	(37)
孕期为什么要测量体重	(38)
孕期为什么要检查肝功能	(38)
孕期为什么要检查乙型肝炎表面抗原	(39)

孕期为什么要检查血型	(40)
孕期为什么要做有关凝血的测定	(41)
孕期为什么要检查血红蛋白	(41)
孕期为什么要做尿常规检查	(42)
孕期为什么要检查白带	(43)
孕期为什么要化验尿糖	(44)
孕期为什么要定期化验尿蛋白	(44)
孕期为什么要检查眼底	(45)
孕期为什么要检测甲胎蛋白	(46)
孕期为什么要做阴道检查	(47)
进行阴道检查能引起流产吗	(48)
孕期为什么要测量骨盆	(48)
孕期为什么要测量宫高和腹围	(49)
B超检查对胎儿有影响吗	(50)
X线检查对孕妇和胎儿有什么影响	(51)
孕妇的早期管理内容是什么	(51)

孕期生理心理

什么是受孕	(55)
怀孕应具备哪些条件	(55)
妊娠年龄过小为什么不好	(56)
妊娠年龄过大为什么也不好	(57)
怀孕时有哪些表现	(57)
怀孕后有哪些生理变化	(58)
怀孕后有哪些心理变化	(59)
怎样才能保持良好的心境	(60)



怀孕后的子宫有哪些变化	(61)
怀孕后的皮肤有哪些变化	(62)
怀孕后的乳房有哪些变化	(62)
怀孕早期乳房肿胀是怎么回事	(63)
怀孕 6 个月后怎样护理乳房	(64)
怀孕后的呼吸功能有哪些变化	(65)
怀孕后的心血管系统有哪些变化	(66)
怀孕后的血液循环系统有哪些变化	(67)
怀孕后的肠胃系统有哪些变化	(67)
怀孕后的泌尿系统有哪些变化	(68)
怀孕后的骨骼系统有哪些变化	(69)
怀孕后的内分泌系统有哪些变化	(70)
怀孕后的体重有哪些变化	(71)
孕妇的体重为什么会迅速增加	(72)
孕妇体重增加过少、过慢是什么原因	(72)
孕妇在孕期内不再排卵的原因是什么	(73)
为什么有的孕妇怀孕以后仍来月经	(73)
什么是不孕症	(74)
女性不孕的原因有哪些	(75)
男性不育的原因有哪些	(76)
胎盘的功能有哪些	(77)
不正常的胎盘有哪些	(77)
脐带为什么是胎儿的生命线	(78)
脐带的长短对胎儿有什么影响	(79)
羊水是从哪里来的,有什么作用	(80)
早孕反应有哪些	(81)
早孕反应对胎儿有影响吗	(81)

妊娠剧吐是怎么回事	(82)
子宫位置不正对怀孕有影响吗	(83)
为什么有的人流产后就不再怀孕了	(83)
孕早期生理、心理有哪些变化	(84)
孕中期生理、心理有哪些变化	(84)
孕晚期生理、心理有哪些变化	(85)
妊娠与情绪有什么关系	(86)
孕妇在孕期中为什么情绪不稳定	(86)
孕期的焦虑为什么后患无穷	(87)
为什么发怒对孕妇和胎儿都不利	(88)
为什么孕妇必须重视心理健康	(88)

孕期营养

孕妇为什么要增加营养	(93)
营养与不孕有什么关系	(94)
哪些食物能满足孕妇的需要	(95)
胎儿所需要的营养是从哪里来的	(95)
胎儿生长发育需要哪些营养素	(97)
胎儿的大脑是怎样发育的	(99)
胎儿的大脑发育与哪些营养素关系密切	(100)
孕妇营养不良会导致胎儿畸形吗	(101)
为什么孕妇要补充足够的蛋白质	(103)
孕妇能吃脂肪吗	(104)
为什么孕妇不可缺铁	(105)
为什么孕妇不可缺铜	(106)
为什么孕妇不可缺锌	(107)

为什么孕妇不可缺碘	(107)
为什么孕妇不可缺硒	(108)
孕妇为什么要选择含维生素多的食物	(109)
孕妇缺乏维生素会引起哪些先天性畸形	(109)
为什么孕妇不可缺维生素 D	(111)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₁	(112)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₂	(113)
为什么孕妇不可缺叶酸	(115)
为什么孕妇不可缺烟酸	(116)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₆	(116)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₁₂	(117)
为什么孕妇不可缺维生素 C	(118)
为什么孕妇不可缺钙	(120)
钙和磷与婴儿牙齿有什么关系	(121)
孕妇应怎样补钙	(121)
为什么孕妇不可缺钾和钠	(123)
孕妇为什么应多吃些鱼、虾	(124)
孕妇为什么应多吃些瘦肉	(124)
哪些营养素与免疫功能有关	(125)
孕妇增加营养为什么要适度	(126)

孕期保健

怎样知道自己怀孕了	(129)
什么是假怀孕	(130)
孕早期有哪些保健措施	(130)
孕中、晚期有哪些保健措施	(131)

孕妇孕期自我监护的方法有哪些·····	(132)
孕妇在孕期应注意什么·····	(133)
孕妇怎样对待早孕反应·····	(134)
出现早孕反应时怎么办·····	(135)
治疗妊娠呕吐的方法有哪些·····	(136)
胎位的含义是什么·····	(137)
怎样测定胎位·····	(137)
胎位不正可以纠正吗·····	(138)
孕妇能自我纠正胎位吗·····	(139)
为什么要采取膝胸卧位·····	(140)
孕妇从什么时候开始感到胎动·····	(141)
胎动有哪几种类型·····	(142)
怎样辨别异常的胎动·····	(142)
孕妇能自测胎儿的安危吗·····	(143)
怎样测胎心音·····	(144)
为什么丈夫也要学会听胎心音·····	(144)
怎样计算分娩日期·····	(145)
怎样减轻孕晚期腹部的负担·····	(147)
出现哪些情况时孕妇应立即去医院·····	(147)
35 岁以上的妇女怀孕时应注意哪些问题·····	(148)
为什么孕妇稍微活动就心慌气短·····	(148)
孕妇下肢为什么会浮肿·····	(149)
孕妇为什么经常小腿抽筋·····	(150)
孕期为什么容易发生泌尿系统感染·····	(151)
女性生殖道有炎症与受孕有什么关系·····	(151)
妊娠后为什么容易患膀胱炎·····	(152)
孕期为什么容易发生便秘和痔疮·····	(152)

孕妇怎样防治痔疮·····	(154)
痔疮与妊娠有关吗·····	(155)
为什么孕期小便次数增多·····	(156)
孕妇总口渴是怎么回事·····	(157)
孕期的白带多是正常现象吗·····	(157)
蛋白尿是怎么回事·····	(158)
孕妇停经后有少量阴道出血的原因是什么·····	(159)
妊娠期间出现阴道流血应想到什么·····	(159)
孕妇对哪些疼痛不能麻痹大意·····	(160)
孕期引起腹痛的原因是什么·····	(161)
孕期引起腰腿痛的原因是什么·····	(162)
孕期引起耻骨疼痛的原因是什么·····	(163)
妊娠晚期引起骨盆疼痛的原因是什么·····	(164)
孕期引起胃疼的原因是什么·····	(165)
孕期怎样预防头、腰、背、腿的疼痛·····	(165)
孕期怎样减轻手臂疼痛·····	(166)
为什么孕妇要加倍注意尿痛·····	(166)
为什么孕妇易发生贫血·····	(167)
怎样预防妊娠期贫血·····	(168)
孕期牙龈经常出血的原因是什么·····	(169)
孕期流鼻血的原因是什么·····	(170)
孕妇的脸上为什么出现蝴蝶斑·····	(171)
孕妇为什么出现“花肚皮”·····	(171)
妊娠纹能预防吗·····	(172)
孕妇皮肤出现不适怎么办·····	(172)
孕妇皮肤为什么会瘙痒·····	(173)
孕妇失眠时怎么办·····	(173)

孕妇出现头痛、眼花、耳鸣怎么办·····	(174)
孕早期发热应想到什么·····	(175)
为什么说孕早期预防感冒最重要·····	(175)
孕妇能打预防针吗·····	(177)
孕妇在什么时候可接种破伤风疫苗·····	(177)
过多刺激孕妇的乳头有什么不好·····	(178)
孕期怎样护理乳房·····	(179)
孕期怎样使用腹带·····	(179)
孕期腹泻为什么不可轻视·····	(180)
心脏病患者孕期怎样保健·····	(180)
高血压患者妊娠期怎样保健·····	(181)
妊娠后期值得注意的一些症状有哪些·····	(182)
妊娠后期出现类似早孕反应时怎么办·····	(183)
妊娠晚期高血压有哪些危害·····	(183)
怎样防治妊娠晚期的阴道出血·····	(184)
怎样预防高危妊娠·····	(186)
什么是习惯性流产·····	(186)
引起流产的因素有哪些·····	(187)
怎样预防流产·····	(189)
用黄体酮保胎安全吗·····	(190)
维生素 E 能保胎吗·····	(191)
流产后的保健措施有哪些·····	(192)
肥胖对妊娠有影响吗·····	(193)
肥胖妇女妊娠后应注意哪些问题·····	(193)

疾病与防治

- 孕妇患病的信号有哪些……………(197)
- 孕妇患哪些疾病对胎儿有影响……………(197)
- 孕早期有哪些疾病可导致胎儿畸形……………(198)
- 孕期中心脏病加重的原因是什么……………(199)
- 患心脏病的孕妇应注意哪些问题……………(199)
- 孕妇患甲型肝炎还能继续妊娠吗……………(201)
- 孕妇患甲型肝炎对胎儿有影响吗……………(202)
- 乙型肝炎抗原携带者还能继续妊娠吗……………(202)
- 孕妇患乙型肝炎能传染给胎儿吗……………(203)
- 乙型肝炎抗原阳性的孕妇应注意什么……………(204)
- 孕妇患肝炎对胎儿有哪些影响……………(204)
- 妊娠合并急性和慢性肾病有哪些危害……………(205)
- 患慢性肾炎的孕妇应注意哪些问题……………(206)
- 孕妇患肾盂肾炎对胎儿有影响吗……………(206)
- 患结核病的孕妇还能继续妊娠吗……………(207)
- 患结核病的孕妇应注意什么……………(208)
- 患高血压的孕妇还能继续妊娠吗……………(208)
- 患高血压的孕妇应注意哪些问题……………(209)
- 什么是妊娠高血压综合征……………(210)
- 妊娠高血压综合征对孕妇有哪些危害……………(211)
- 妊娠高血压综合征对胎儿有哪些危害……………(212)
- 患妊娠高血压综合征的孕妇应注意什么……………(212)
- 为什么孕妇易患妊娠高血压综合征,怎样预防……………(213)
- 什么是先兆子痫和子痫……………(214)

高危妊娠是怎么回事·····	(215)
哪些孕妇属高危孕妇·····	(215)
对高危妊娠应怎样监护·····	(216)
对高危孕妇的处理原则有哪些·····	(216)
什么是高危儿·····	(217)
什么是妊娠糖尿病·····	(218)
妊娠后发现有轻度糖尿病怎么办·····	(218)
糖尿病是否可以遗传给后代·····	(219)
患糖尿病对胎儿有什么影响·····	(219)
患糖尿病的孕妇怎样进行自我监护·····	(220)
糖尿病与胎儿畸形有关系吗·····	(221)
怎样治疗孕期糖尿病·····	(221)
患糖尿病的孕妇怎样选择分娩方式·····	(222)
患糖尿病的孕妇出现哪些情况时应施行剖宫产术·····	(222)
为什么有的糖尿病孕妇要终止妊娠·····	(223)
妊娠合并甲状腺功能亢进的孕妇应注意什么·····	(223)
妊娠合并白血病的孕妇还能继续妊娠吗·····	(224)
妊娠合并白血病的孕妇怎样选择分娩方式·····	(225)
妊娠期为什么容易发生贫血·····	(225)
怎样防治妊娠期贫血·····	(226)
患再生障碍性贫血的孕妇还能继续妊娠吗·····	(226)
患再生障碍性贫血的孕妇应注意哪些问题·····	(227)
患血小板减少性紫癜的孕妇还能继续妊娠吗·····	(228)
患血小板减少性紫癜的孕妇应注意哪些问题·····	(229)
为什么孕期中发生胃出血不可忽视·····	(229)
患消化道溃疡病的孕妇应注意哪些问题·····	(230)
妊娠期的急性阑尾炎有什么特点·····	(231)



妊娠合并阑尾炎怎么办·····	(232)
孕妇发生腰椎间盘突出症为什么要及时治疗·····	(232)
孕妇的静脉曲张是怎么回事·····	(233)
孕妇怎样预防下肢静脉曲张·····	(234)
孕妇外阴患静脉曲张时怎么办·····	(235)
妊娠期皮肤容易发生哪些疾病·····	(236)
患红斑狼疮的孕妇还能继续妊娠吗·····	(236)
患红斑狼疮的孕妇应注意哪些问题·····	(237)
患风疹病为什么要终止妊娠·····	(238)
风疹病毒感染对胎儿有影响吗·····	(238)
妊娠疱疹的防治方法有哪些·····	(239)
孕妇患滴虫性阴道炎怎样治疗·····	(240)
胎儿宫内感染有哪些原因·····	(241)
子宫颈内口松弛是怎么回事·····	(241)
孕早期阴道出血的原因是什么·····	(242)
妊娠合并子宫肌瘤怎么办·····	(242)
子宫肌瘤对妊娠有影响吗·····	(243)
妊娠合并卵巢肿瘤怎么办·····	(244)
宫颈糜烂对妊娠有影响吗·····	(244)
妊娠合并阴部湿疹时有什么表现·····	(245)
怎样治疗妊娠合并阴部湿疹·····	(246)
疱疹病毒感染对胎儿有影响吗·····	(247)
巨细胞病毒感染对胎儿有影响吗·····	(247)
衣原体感染对胎儿有影响吗·····	(248)
什么是宫外孕·····	(249)
宫外孕时有哪些表现·····	(249)
宫外孕可以预防吗·····	(250)

宫外孕的处理方法是什么·····	(251)
宫外孕患者还有再妊娠的可能吗·····	(251)
什么是流产,原因是什么·····	(252)
什么是完全流产和不完全流产·····	(253)
什么是习惯性流产·····	(253)
有先兆流产征象时怎么办·····	(254)
什么是难免流产,还能继续妊娠吗·····	(255)
反复流产的孕妇应做哪些必要的检查·····	(255)
什么是过期流产·····	(256)
什么是感染流产·····	(257)
什么是早产,有哪些预兆·····	(257)
早产的原因是什么·····	(258)
早产能避免吗·····	(259)
什么是葡萄胎·····	(260)
葡萄胎形成的原因是什么·····	(260)
什么是恶性葡萄胎·····	(262)
什么是绒毛膜癌·····	(263)
绒毛膜癌与葡萄胎有什么关系·····	(263)
患绒毛膜癌后还有生育能力吗·····	(264)
什么是双子宫妊娠,对分娩有影响吗·····	(264)
什么是多胎儿·····	(265)
双胞胎也属高危妊娠吗·····	(266)
形成双胞胎的原因是什么·····	(267)
双胞胎的特征是什么·····	(267)
如何区别不同类型的双胞胎·····	(268)
怎样预防双胞胎妊娠的并发症·····	(269)
双胞胎分娩时可出现哪些问题·····	(269)