

孕育金牌宝宝的贴心指南

孕产妈咪营养保健 1000问



孕育一个聪明、健康的宝宝可不是一件简单的事，关于它你了解多少？生男生女、早孕反应、胎儿发育、孕期营养、科学胎教、顺利分娩、产后恢复……准父母最关心的问题，妇产科专业医师为你一一解答。



李晨霞 © 编著



中国妇女出版社

孕产妈咪**营养保健**



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妈咪营养保健 1000 问/李晨霞编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7- 80203- 589- 8

I. 孕… II. 李… III. ①孕妇—营养卫生—问答 ②产妇—营养卫生—问答 ③孕妇—妇幼保健—问答 ④产妇—妇幼保健—问答 IV. R153. 1 - 44 R715. 3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 053799 号

孕产妈咪营养保健 1000 问

编 著: 李晨霞

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

封面设计: 润 煜

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 55133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 13.5

字 数: 280 千字

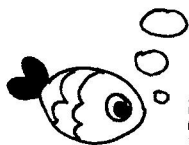
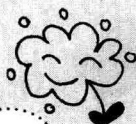
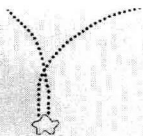
版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 589- 8

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



第1章 孕前准备 Q&A

孕前心理准备 / 2

多大年龄做妈妈比较好 / 2

应以怎样的心态对待怀孕、分娩 / 2

孕前应进行哪些心理调适 / 3

孕前心理压力过大有哪些害处 / 4

孕前生活准备 / 5

怀孕一般会有哪些额外支出 / 5

孕前应对居住环境做哪些调整 / 7

准备怀孕的夫妇为何不宜居住新装修的房子 / 8

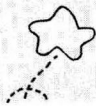
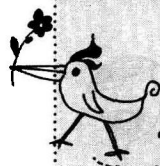
准备做爸爸的男性为何不宜洗桑拿 / 8

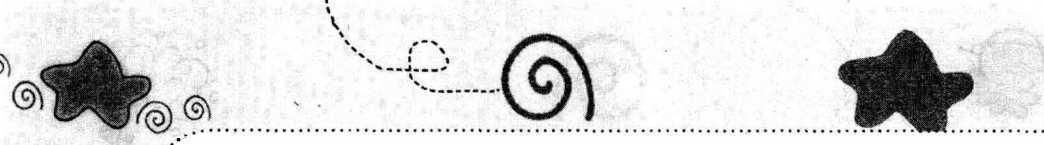
准备做爸爸的男性为何不宜过多骑车 / 9

准备怀孕期间为何不宜穿紧身裤 / 9

女性孕前为何不宜久坐 / 9

孕前家中为何不宜养猫狗等宠物 / 10





夫妇一方或双方吸烟对怀孕有何危害 / 10

夫妇一方或双方喝酒对怀孕有何危害 / 11

孕前生理准备 / 12

为什么孕前就应注意补充营养 / 12

女性孕前应重点补充哪些营养素 / 12

男性孕前应重点补充哪些营养素 / 13

男性为何不宜多吃芹菜 / 15

哪些食物有助于排毒 / 15

哪些食物可能导致不孕 / 16

为何孕前不宜过胖 / 17

为何孕前不宜过瘦 / 17

怎样知道自己的体重是否正常 / 18

为什么孕前要特别注意饮食安全 / 18

患有贫血或高血压能怀孕吗 / 18

患有心脏病或心功能不全能怀孕吗 / 19

患有糖尿病能怀孕吗 / 20

患有肝病能怀孕吗 / 20

患有肾盂肾炎能怀孕吗 / 21

患有子宫肌瘤能怀孕吗 / 21

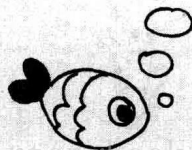
患有滴虫性阴道炎会影响怀孕吗 / 21

患有霉菌性阴道炎会影响怀孕吗 / 22

衣原体感染会影响怀孕吗 / 23

患有宫颈炎会影响怀孕吗 / 24

患有盆腔炎会影响怀孕吗 / 24





为什么新婚后不宜立即怀孕 / 24

为什么蜜月旅游时不宜怀孕 / 25

为什么长期服药期间不宜立即怀孕 / 25

为什么停服避孕药后不宜立即怀孕 / 26

停服避孕药期间如何避孕 / 27

为什么取出宫内节育环后不宜立即怀孕 / 27

为什么流产、早产后不宜立即再孕 / 28

剖宫产后再孕需要间隔多长时间 / 28

接受 X 线检查后多长时间才能怀孕 / 29

什么季节怀孕比较好 / 29

孕前检查须知 / 30

为什么要进行孕前检查 / 30

孕前检查与一般体检有何不同 / 31

何时进行孕前检查比较好 / 31

孕前检查为何要询问病史 / 31

妇科检查包括哪些内容 / 32

怎样配合医生进行妇科检查 / 33

B 超妇科检查为什么要憋尿 / 33

有必要做彩超吗 / 34

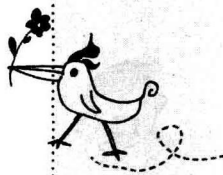
为什么要进行血常规检查 / 35

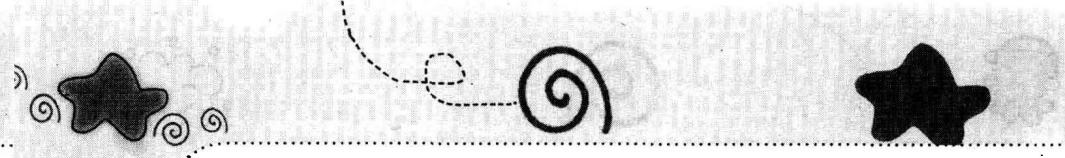
血常规检查主要查什么 / 35

为什么要进行尿常规检查 / 36

尿常规检查主要查什么 / 37

进行尿常规检查需要注意些什么 / 39





为什么要进行肝、肾功能检查 / 40

肝、肾功能检查主要查什么 / 40

孕前为何要进行风疹病毒检查 / 45

孕前何时进行抗感染筛查 / 45

为什么孕前一定要进行乙肝 5 项的检查 / 46

乙肝 5 项各代表什么意思 / 46

亲吻和性交会传染乙肝吗 / 48

孕前何时注射乙肝疫苗比较好 / 48

孕前需要注射甲肝疫苗吗 / 48

孕前为何要进行丙型肝炎的检查 / 49

孕前为何要进行梅毒检查 / 49

孕前为何要进行艾滋病的检查 / 51

为何孕前要进行口腔检查 / 51

为何孕前应治愈蛀牙 / 52

为何孕前最好拔掉智齿 / 52

成功受孕的必备条件 / 53

必须具备哪些条件才能成功受孕 / 53

什么时间同房有利于受孕 / 55

同房次数越多越容易怀孕吗 / 55

怎样用基础体温测定法推算排卵日期 / 56

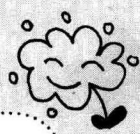
怎样根据宫颈黏液的变化推算排卵期 / 57

怎样使用排卵期试纸推算排卵期 / 57

为什么说高质量的性生活有利于受孕、优生 / 59

如何提高性生活的质量 / 59





胎儿的性别是怎样决定的 / 59

怎样才能怀上男孩 / 60

怎样才能怀上女孩 / 61

如果怀孕了会有什么感觉 / 61

第2章 孕早期 (0~12周) 营养保健 Q&A



孕妈妈和胎宝宝的变化 / 66

怀孕第1个月 (0~4周) 胎宝宝有哪些变化 / 66

怀孕第1个月 (0~4周) 孕妈妈有哪些变化 / 67

怀孕第2个月 (5~8周) 胎宝宝有哪些变化 / 67

怀孕第2个月 (5~8周) 孕妈妈有哪些变化 / 69

怀孕第3个月 (9~12周) 胎宝宝有哪些变化 / 69

怀孕第3个月 (9~12周) 孕妈妈有哪些变化 / 70

饮食与营养建议 / 71

孕早期的日常饮食应该怎样安排 / 71

孕早期为何要补充叶酸 / 72

孕早期怎样补充叶酸 / 72

蛋白质有何重要作用 / 73

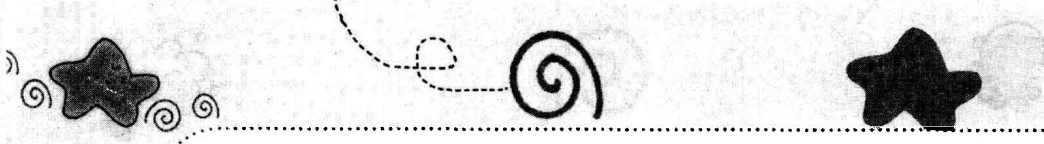
孕早期怎样补充蛋白质 / 73

孕期摄入足量的钙有何好处 / 74

孕期怎么补充维生素D / 75

孕早期怎么补铁 / 75





孕早期怎么补锌 / 76

孕早期怎样补碘 / 77

孕期铜摄入不足有何危害 / 77

为什么说摄入维生素 A 要适量 / 78

孕期谷类食物摄入不足有何危害 / 79

孕早期维生素 B₁ 摄入不足有何危害 / 79

孕早期维生素 B₂ 摄入不足有何危害 / 79

孕早期维生素 B₆ 摄入不足有何危害 / 80

过多服用维生素 B₆ 有何害处 / 80

孕早期维生素 B₁₂ 摄入不足有何危害 / 80

孕早期维生素 E 摄入不足有何危害 / 81

孕妈妈为何要多吃鱼和水产品 / 81

孕妈妈为何应坚持吃香蕉 / 82

孕期为何不能偏食 / 82

孕期营养不良有何危害 / 83

孕期应该怎样喝水 / 83

为什么不能用碳酸饮料代替水 / 84

孕期为何不宜喝含咖啡因的饮料 / 84

孕期为何不宜多喝茶 / 85

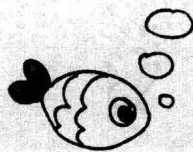
孕期为何不宜多吃糖 / 85

孕期为何不宜多吃热性香料 / 86

孕期为何不宜吃法式炸薯条 / 86

孕期为何不宜多吃菠菜 / 87

孕早期为何不宜多吃动物肝脏 / 87





孕期为何不宜进食人参和桂圆 / 88

孕期为何应慎食罐头食品 / 88

孕期为何不宜食用蛙肉 / 88

孕妈妈是吃得越多越好吗 / 90

哪些食物孕期应避免食用 / 90

心脏病孕妈妈饮食上应该注意些什么 / 91

日常保健须知 / 91

什么是早孕反应 / 91

什么是妊娠剧吐 / 92

为什么会有早孕反应 / 92

怎样通过心理调适减轻早孕反应 / 93

怎样通过调整饮食减轻早孕反应 / 93

怎样通过足部按摩减轻早孕反应 / 95

何时需要住院治疗早孕反应 / 96

孕妈妈为何要避免接触农药 / 96

孕早期能看电视吗 / 97

孕早期能用电脑吗 / 97

孕期能接受 X 射线检查或放射性同位素检查吗 / 98

孕期能接受 CT 检查吗 / 98

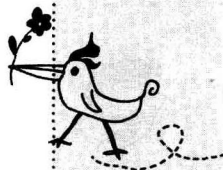
孕早期能化妆、涂指甲油吗 / 99

孕早期能使用清凉油、万金油或风油精吗 / 99

孕早期为何不宜用洗涤剂 / 100

孕期使用微波炉应注意些什么 / 100

孕期为何不宜睡电热毯 / 100





孕期为何不宜使用电吹风 / 101

哪些室内花草对孕妈妈有害 / 101

汽油对孕妈妈和胎儿有哪些危害 / 101

孕期为何不宜多去公共场所 / 102

孕期为何不宜药物减肥 / 102

孕期应该远离哪些工作岗位 / 103

孕期为何不宜使用公用电话 / 103

孕期使用空调要注意些什么 / 104

孕期能使用复印机吗 / 104

孕期可以骑自行车吗 / 104

上班的孕妈妈怎样自我保健 / 105

孕早期适宜进行哪些运动 / 106

孕早期能外出旅游吗 / 107

孕早期能过性生活吗 / 107

产前检查与自我监测 / 108

为什么要进行定期的产前检查 / 108

什么时候进行第1次产前检查比较好 / 108

第1次产前检查查什么 / 109

什么时候建立孕妇保健手册(卡) / 109

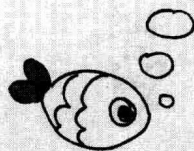
产前诊断与产前检查有何不同 / 110

孕期体重增加多少是正常的 / 110

孕期怎样自我监测体重 / 111

孕期怎样自我监测血压 / 111

什么时候能听到胎心 / 111





胎心的正常跳动范围是多少 / 112

胎盘有什么作用 / 112

羊水有什么作用 / 113

怎样推算预产期 / 114

什么是胎儿宫内发育迟缓 / 115

常见病的预防与应对 / 116

孕早期感冒对胎儿有何不良影响 / 116

怎样有效预防和治疗感冒 / 116

孕早期出现腹痛怎么办 / 117

孕早期阴道流血怎么办 / 117

出现流产先兆怎么办 / 118

怎样安胎、保胎 / 118

保胎药是多多益善吗 / 119

孕早期为什么容易发生自然流产 / 119

什么是宫外孕 / 120

宫外孕有哪些典型表现 / 120

怎样预防弓形虫病 / 120

生殖道尖锐湿疣是怎么回事 / 121

什么是葡萄胎 / 122

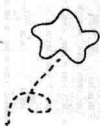
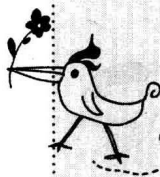
被确诊为葡萄胎怎么办 / 123

孕早期中暑对胎儿有哪些危害 / 123

孕早期用药对胎儿有哪些危害 / 123

孕早期绝对不能用药吗 / 124

孕早期如何正确使用抗生素 / 125





孕早期失眠能吃安定吗 / 125

不知怀孕时服用了药物怎么办 / 126

科学胎教 ABC / 126

胎教应该从何时开始 / 126

孕妈妈的情绪对胎儿有何影响 / 127

孕早期应该怎样养胎 / 128

胎宝宝是从什么时候开始有感觉的 / 128

孕早期哪种胎教方式比较好 / 129

怎样进行抚摸胎教 / 129

孕妈妈是怎样影响胎宝宝的 / 130

什么是情趣养胎 / 131

为什么说胎教要适度 / 131



第3章 孕中期 (13~28周) 营养保健 Q&A

孕妈妈和胎宝宝的变化 / 134

怀孕第4个月 (13~16周) 胎宝宝有哪些变化 / 134

怀孕第4个月 (13~16周) 孕妈妈有哪些变化 / 134

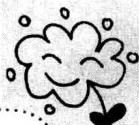
怀孕第5个月 (17~20周) 胎宝宝有哪些变化 / 135

怀孕第5个月 (17~20周) 孕妈妈有哪些变化 / 136

怀孕第6个月 (21~24周) 胎宝宝有哪些变化 / 137

怀孕第6个月 (21~24周) 孕妈妈有哪些变化 / 138

怀孕第7个月 (25~28周) 胎宝宝有哪些变化 / 138



怀孕第7个月(25~28周)孕妈妈有哪些变化/139

饮食与营养建议/140

孕中期应重点补充哪些营养素/140

孕中期怎样补充热量/140

孕中期怎样补充蛋白质/141

孕中期为何应摄入适量的脂肪/142

孕中期摄入脂肪应该注意些什么/142

孕中期每日应摄入多少钙/143

孕中期为何要注意补铁/143

孕中期每日应摄入多少维生素A/143

孕中期每日饮食应该怎样安排/144

孕中期每日应摄入多少蔬菜/144

孕妈妈为何不宜多吃油炸食物/145

孕妈妈为何不宜多吃精米、精面/145

孕妈妈为何偏爱吃酸/146

怎样正确选择酸味食物/146

过多服用鱼肝油有何害处/147

孕期为何应远离刺激性食物/147

孕妈妈为何不宜过胖/148

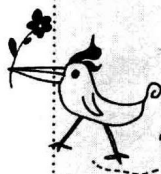
孕妈妈能吃补药、补品吗/149

日常保健须知/149

孕期洗澡应注意些什么/149

孕期应该怎样清洁外阴部/150

孕中期怎样护理乳房/150





孕期怎样用自然的方法护理皮肤 / 151

孕期怎样科学地晒太阳 / 153

孕中期如何选择合适的衣服 / 154

孕中期如何选择合适的鞋子 / 154

孕中期为什么要适量运动 / 155

孕中期可以游泳吗 / 155

孕中期可以乘坐飞机吗 / 156

孕中期过性生活应该注意些什么 / 157

产前检查与自我监测 / 158

孕中期多长时间进行一次产前检查 / 158

孕中期产前检查主要查什么 / 158

整个孕期需要做几次 B 超 / 159

孕期做 B 超对胎儿有影响吗 / 159

何时能通过 B 超检查知道胎宝宝的性别 / 160

为什么孕中期要特别注意血压的变化 / 160

什么是先兆子痫 / 161

患有先兆子痫怎么办 / 161

何时能感觉到胎动 / 162

为什么要进行胎动监测 / 163

怎样在家中数胎动 / 164

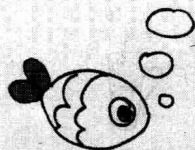
何时自己能听到胎心音 / 165

为什么要测量宫高、腹围 / 165

怎样测量宫高、腹围 / 166

孕中期为什么要做糖尿病筛查 / 166

糖尿病筛查是怎样进行的 / 167





什么是妊娠期糖尿病 / 167

妊娠期糖尿病有哪些症状 / 168

妊娠期糖尿病和糖尿病合并妊娠是一回事吗 / 168

患上妊娠期糖尿病怎么办 / 168

什么是产前筛查 / 169

产前筛查的准确率有多高 / 170

哪些孕妈妈需要进行产前筛查 / 171

何时进行产前筛查 / 171

什么是产前诊断 / 171

哪些孕妈妈需要进行产前诊断 / 172

怎样进行产前诊断 / 173

哪些孕妈妈需要做羊水穿刺检查 / 173

羊水穿刺检查是怎样进行的 / 173

羊水穿刺检查安全吗 / 174

常见病的预防与应对 / 175

孕中期自然流产的主要原因是什么 / 175

孕中期感觉腹痛怎么办 / 176

孕中期发生急性腹痛怎么办 / 176

食管裂孔引起的腹痛有何症状 / 176

怎样预防妊娠性贫血 / 177

孕妈妈有原发性高血压应该注意些什么 / 178

孕期合并卵巢肿瘤怎么办 / 178

孕中期为什么容易腰酸背痛 / 179

怎样减轻下肢浮肿 / 179

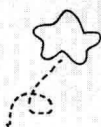
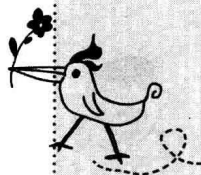
怎样预防便秘 / 180

为什么会发生下肢痉挛 / 180

如何应对下肢痉挛 / 181

怎样预防坏血病 / 182

服用中药对胎儿有影响吗 / 182





科学胎教 ABC / 183

- 胎儿的听力是何时形成的 / 183
- 怎样帮助胎儿建立记忆 / 183
- 外界声音是如何传递给胎儿的 / 184
- 音乐胎教有何好处 / 184
- 如何选择养胎音乐 / 185
- 怎样有效实施音乐养胎 / 185
- 为什么说歌声也是音乐养胎 / 186
- 如何实施语言养胎 / 187
- 准爸爸在语言养胎中有何作用 / 188
- 怎样进行联想养胎 / 189
- 孕中期如何进行光照养胎 / 190
- 怎样与胎儿一起做活动 / 190



第4章 孕晚期 (29~40周) 营养保健 Q&A

孕妈妈和胎宝宝的变化 / 194

- 怀孕第8个月 (29~32周) 胎宝宝有哪些变化 / 194
- 怀孕第8个月 (29~32周) 孕妈妈有哪些变化 / 194
- 怀孕第9个月 (33~36周) 胎宝宝有哪些变化 / 195
- 怀孕第9个月 (33~36周) 孕妈妈有哪些变化 / 196
- 怀孕第10个月 (37~40周) 胎宝宝有哪些变化 / 197
- 怀孕第10个月 (37~40周) 孕妈妈有哪些变化 / 197

饮食与营养建议 / 199

- 孕晚期饮食应该怎样安排 / 199
- 孕晚期应该如何补充蛋白质 / 199
- 孕晚期应该如何补铁 / 199
- 孕晚期为何应注意补充维生素 K / 200