

孕产期保健首选读本，新手妈妈轻松搞定！



「孕产妇 保健」

孕前保健
孕期保健与营养
孕期生活宜忌
分娩期保健
产后健美瘦身

YUNCHANFU BAOJIAN 1001WEN 王国防 / 编著

1001问



怀孕 分娩 哺乳
防病 护理 保健
一切尽在你的掌控之中

延边大学出版社

家庭保健必备

「孕产妇

孕前保健
孕期保健与营养
孕期生活宜忌
分娩期保健
产后健美瘦身

保健」

YUNCHANFU BAOJIAN 1001WEN 王国防 / 编著

1001问

孕产期保健首选读本，新手妈妈轻松搞定！



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健 1001 问 / 王国防 编著. — 延吉: 延边大学出版社,
2005.11

(家庭保健必备)

ISBN 7-5634-2156-4

I. 孕... II. 王... III. ① 孕妇—妇幼保健—问答 ② 产妇—妇幼保健—问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127382 号

家庭保健必备
孕产妇保健 1001 问
王国防 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 977 号)
北京市德美印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 51 25
字数 950 千字 印数: 5001-10000
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-5634-2156-4/R·66
全套定价: 53.60 元 (本册定价: 26.80 元)

前言

FOREWORD



1

生育一个健康、聪明的宝宝，是每一对准父母最美好的心愿。然而，如何才能实现这个美好的愿望呢？这可是一门精深的学问。从怀孕前的准备，到宝宝的出生，这期间要经历许许多多的问题，如怎样才能做到优生，最佳的受孕时间，孕前如何调整身体，孕期有什么妊娠反应，孕期如何摄取营养，孕期有什么生活禁忌，孕期如何自我保健，孕期疾病对胎儿有什么影响，如何进行早期教育，产褥期有哪些注意事项，产后如何自我保健等等，包含了生理学、保健学、妇产科学、儿科学、心理学、教育学、营养学等一系列科学知识。鉴于这个目的，我们组织人员编写了这本《孕产妇保健 1001 问》。

在编写过程中，我们避免枯燥的理论，偏重于实用参与指导，采用一问一答的形式，介绍了孕前保健知识，孕期保健知识，分娩期保健知识，产褥期保健知识，哺乳期保健知识和新生儿保健知识。相信本书能让每对年轻夫妇安全地、愉快地、幸福地度过孕产期。

谨以本书献给那些即将做母亲的年轻女性，希望它能成为您这段特殊时期的老师、顾问和朋友！

编者

2005 年 12 月

目录

CONTENTS



1

第一章 孕前保健

一、优生常识

1. 什么是优生？怎样才能做好优生？ / 1
2. 女性最佳生育年龄是多大？ / 1
3. 妇女在哪些情况下不宜怀孕？ / 2
4. 如何调整好排卵期的精神状态？ / 4
5. 如何掌握好受孕规律？ / 4
6. 什么时间怀孕最好？ / 5
7. 高龄孕妇怎样才能生健康宝宝？ / 5
8. 哪些疾病应在怀孕前彻底治好？ / 6
9. 遗传病有什么特点？ / 7
10. 如何预防遗传病？ / 8
11. 不宜生育的遗传病有哪些？ / 8
12. 遗传病与胎儿性别有什么关系？ / 9
13. 生育过遗传病儿的女性怎样生育正常儿？ / 9
14. 禁止近亲结婚有什么科学道理？ / 10
15. 优生的五要素是什么？ / 11

二、孕前保健

1. 什么是孕前咨询？ / 12
2. 女性在怀孕前应做好哪些准备？ / 12
3. 为什么孕前要注意营养？ / 13
4. 孕前应补充哪些营养素？ / 13
5. 为什么孕前要忌烟？ / 16
6. 为什么孕前要忌酒？ / 16
7. 为什么孕前要远离毒品？ / 16
8. 为什么怀孕前要谨慎用药？ / 17
9. 怀孕前应该有哪些心理准备？ / 17
10. 如何实现高质量的受孕？ / 18

三、生男生女

1. 生男生女如何决定？ / 19
2. 通过饮食能控制生男生女吗？ / 19
3. 怀孕后能“转胎”吗？ / 20
4. 生男生女能自己选择吗？ / 21
5. 如何控制生男生女？ / 21

目录

CONTENTS



第二章 孕期保健

一、怎么知道自己怀孕了

1. 什么是怀孕? / 23
2. 怎样确定怀孕了? / 23
3. 怀孕是如何产生的? / 24
4. 怀孕应具备哪些条件? / 24
5. 受精卵是怎样产生的? / 25
6. 胚胎是怎样生长发育的? / 26
7. 月经过期能肯定就是怀孕了吗? / 26
8. 根据基础体温能否判断已经怀孕? / 27
9. 如何推算预产期? / 27
10. 怀孕多长时间妊娠试验可以出现阳性? / 28

二、妊娠早期反应

1. 什么是妊娠早期反应? / 29
2. 怀孕早期为什么会发生呕吐? / 29
3. 孕期呕吐要紧吗? / 29
4. 发生孕期呕吐怎么办? / 30
5. 出现妊娠早期反应后应怎样调整饮食? / 31
6. 发生妊娠剧吐是怎么回事? / 31
7. 妊娠早期反应一般持续多长时间? / 32

三、妊娠变化

1. 怀孕后有哪些生理变化 / 33
2. 怀孕后乳房有什么变化? / 33
3. 怀孕后子宫有什么变化? / 34
4. 怀孕后体重有什么变化? / 34
5. 怀孕后皮肤有哪些变化? / 34
6. 妊娠期阴道有哪些变化? / 35
7. 孕妇呼吸功能有那些变化? / 35
8. 怀孕后心脏血管系统有哪些变化? / 36
9. 孕期时血液循环系统有哪些变化? / 36
10. 怀孕后肠胃系统有哪些变化? / 37
11. 怀孕后骨骼系统有哪些变化? / 38
12. 妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大? / 38
13. 孕妇什么时候开始感到胎动? / 39

四、孕期胎教

1. 什么是胎教 / 40

目录

CONTENTS



3

2. 胎教从什么时候开始? / 40
3. 怎样进行胎教? / 41
4. 现代胎教有哪些方式? / 41
5. 怎样的音乐适合胎教? / 42
6. 怀孕的不同时期怎样选择胎教音乐? / 43
7. 父母不懂音乐, 音乐胎教对胎儿有用吗? / 44
8. 孕妇怎样给胎儿唱歌? / 45
9. 孕妇怎样和胎儿做游戏? / 45
10. 孕妇怎样与胎儿对话? / 46
11. 孕妇怎样给胎儿讲故事? / 47
12. 色彩与胎教有什么关系? / 47
13. 准爸爸在胎教中扮演什么角色? / 48
14. 夫妻感情好坏与胎教有关系吗? / 49
15. 哪些运动有利于胎教? / 50
16. 孕妇多看漂亮的婴儿图片对胎教有用吗? / 51
17. 孕妇阅读哪些读物更适宜? / 51
18. 孕妇对胎儿怎样进行习惯培养? / 52
19. 孕妇对胎儿怎样进行行为培养? / 53
20. 孕妇怎样抚摸胎儿? / 54
21. 胎教与胎儿的性格有什么关系? / 55
22. 不良情绪对胎儿有什么影响? / 56

五、孕期生活保健

1. 孕妇散步有什么好处? / 57
2. 孕妇骑车有什么讲究? / 58
3. 哪些孕妇不宜参加运动? / 58
4. 孕妇需要准备哪些生活用品? / 59
5. 孕妇在居住方面应注意哪些? / 60
6. 夏季孕妇在生活上应注意什么? / 61
7. 冬季孕妇在生活上应注意什么? / 62
8. 孕妇应避免哪些家务劳动? / 62
9. 孕妇为什么应该经常洗澡洗头? / 63
10. 孕妇应该如何安排睡眠? / 63
11. 孕妇躺卧什么姿势为宜? / 64
12. 孕妇为何不宜睡席梦思床? / 64
13. 为什么孕妇不宜去人多的地方? / 65
14. 孕妇为什么不宜仰卧位睡觉? / 65
15. 孕妇能否参加体育运动? / 66
16. 孕妇坐、站立和行走时应注意哪些? / 67

目录

CONTENTS



4

17. 为什么孕妇不宜睡电热毯? / 67
18. 为什么孕妇不宜多进行日光浴? / 68
19. 为什么孕妇不宜长时间看电视? / 68
20. 为什么孕妇不宜长时间吹电扇? / 69
21. 孕妇妊娠期怎样保养皮肤? / 70
22. 孕妇妊娠期怎样保护好头发? / 71
23. 孕妇妊娠期怎样保护口腔卫生? / 71
24. 孕妇妊娠期沐浴应注意什么? / 71
25. 孕妇接触小动物对妊娠有何影响? / 73
26. 孕期不宜常用化妆品吗? / 74
27. 孕期经常操作电脑对胎儿有不良影响吗? / 74
28. 孕期为何要避免噪音污染? / 74
29. 怀孕晚期为何不宜长时间坐车? / 75
30. 如何提高孕妇的睡眠质量? / 75
31. 为什么孕妇不能多闻汽油味? / 75
32. 孕妇为什么不宜穿紧身衣裤? / 76
33. 妊娠期应注意哪些乳房卫生? / 76
34. 妊娠期应回避哪些工作? / 77
35. 孕妇做 B 超检查对胎儿有害吗? / 77
36. 孕妇为什么要戒烟? / 78
37. 孕妇为什么要戒酒? / 79
38. 农药对孕妇及胎儿有什么不良影响? / 80
39. 孕妇为什么不宜游泳? / 81
40. 孕妇能坐飞机吗? / 82
41. 孕妇为什么不宜大笑? / 82
42. 孕妇为什么不宜久坐久站? / 82
43. 孕妇为什么不宜染发烫发? / 83
44. 为什么孕妇刷牙容易出血? / 83
45. 妊娠期怎样防治鼻出血? / 84
46. 孕妇应穿什么样的鞋? / 84
47. 孕妇为什么不宜穿高跟鞋? / 85
48. 孕妇为什么不宜忽视睡午觉? / 85
49. 孕妇乳房为什么不宜刺激? / 86
50. 怎样做孕妇体操运动? / 86
51. 孕妇做饭应注意哪些问题? / 87
52. 妊娠期拔牙好吗? / 87
53. 孕妇为什么不宜用手机? / 88
54. 孕妇提取重物应注意哪些事项? / 88

目录

CONTENTS



5

- 55. 为什么孕妇居室不宜放花草? / 89
- 56. 为什么孕妇性生活不宜过频? / 89
- 57. 孕早期应做好哪些保健? / 90
- 58. 孕中期应做哪些保健? / 90
- 59. 孕后期应做哪些保健? / 91
- 60. 产前检查有什么好处? / 91
- 61. 孕妇为什么不宜做 CT 检查? / 92
- 62. 孕妇为什么不宜盲目保胎? / 92
- 63. 孕妇洗衣服时应注意哪些问题? / 93
- 64. 胎位不正什么时间纠正? / 93
- 65. 怎样纠正胎位? / 94
- 66. 孕妇妊娠期性欲有什么变化? / 94
- 67. 孕妇妊娠期采用哪些姿势性交比较好? / 95
- 68. 孕妇性高潮会引起流产吗? / 96
- 69. 孕妇为什么不宜打麻将? / 96
- 70. 孕妇妊娠期怎样写日记? / 97
- 71. 孕妇为什么不宜戴隐形眼镜? / 99
- 72. 孕妇为什么不宜涂指甲油? / 99
- 73. X 线检查对胎儿有什么影响? / 100
- 74. 孕期中的危险信号有哪些? / 100

六、孕期营养

- 1. 为什么孕妇要增加营养? / 102
- 2. 怎样给孕妇增加营养? / 102
- 3. 适于孕妇的营养食物有哪些? / 103
- 4. 维生素对孕妇有哪些保健作用? / 104
- 5. 不同维生素的主要来源有哪些? / 105
- 6. 孕妇为什么爱吃酸的食物? / 106
- 7. 孕妇为什么营养要适度? / 107
- 8. 孕妇为什么不要多吃菠菜? / 107
- 9. 孕妇为什么要少吃山楂食品? / 107
- 10. 孕妇为什么不宜多吃方便食品? / 108
- 11. 孕妇为什么要控制吃水果? / 108
- 12. 怎样安排孕期饮食? / 108
- 13. 孕妇吃得太多有哪些坏处? / 109
- 14. 孕妇偏食有何危害? / 110
- 15. 孕妇为什么不宜多吃油条? / 110
- 16. 孕期补钙对胎儿有益无害吗? / 111
- 17. 为什么说孕妇喝牛奶胎儿受益多? / 111

目录

CONTENTS



6

18. 孕妇为什么不可缺铁? / 112
19. 孕妇为什么不可缺铜? / 113
20. 孕妇为什么不可缺锌? / 113
21. 孕妇为什么不可缺碘? / 113
22. 孕妇为什么不可缺硒? / 114
23. 孕妇为什么不可缺钙? / 114
24. 孕妇为什么不可缺叶酸? / 115
25. 孕妇口重对胎儿有害吗? / 116
26. 孕妇为什么应多吃鱼、虾? / 117
27. 孕妇为什么应多吃瘦肉? / 117
28. 孕妇为什么不宜服过多的鱼肝油和钙剂? / 117
29. 孕妇为什么要重视热量需求? / 118
30. 孕妇多吃酸性食品为什么不好? / 118
31. 孕妇为什么不宜多吃水果罐头? / 119
32. 孕妇为什么不要多吃冷饮? / 119
33. 孕妇如何选择饮料? / 120
34. 孕妇为什么不宜喝浓茶? / 120
35. 孕妇喝酸牛奶有什么好处? / 120
36. 孕妇吃核桃能补胎儿大脑吗? / 121
37. 孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗? / 121
38. 孕妇为什么不宜多食桂圆 / 122
39. 为什么孕妇忌吃火锅? / 123
40. 为什么孕期更宜“吃粗”? / 123
41. 孕妇不宜吃的食物有哪些? / 124
42. 孕妇饮咖啡有好处吗? / 125
43. 孕妇为什么不能食发芽土豆? / 126
44. 孕妇为什么不宜多食动物肝脏? / 127
45. 孕妇宜吃玉米吗? / 127
46. 孕妇吃豆食品有哪些好处? / 128

七、孕期疾病防治

1. 妊娠早期为什么应防止感冒? / 130
2. 孕妇发生感冒怎么治疗? / 130
3. 孕妇感冒对胎儿有哪些影响? / 131
4. 孕妇为什么容易发生贫血? / 131
5. 孕妇怎样防治妊娠期贫血? / 131
6. 孕妇发生贫血有什么危害? / 132
7. 孕早期发热有哪些危害? / 132
8. 孕妇发热常见于什么情况? / 133

目录

CONTENTS



7

9. 孕妇便秘怎么办? / 133
10. 孕妇便秘对饮食有什么要求? / 134
11. 孕妇食哪些食物有利于通便? / 134
12. 孕妇妊娠期感染有哪些危害? / 135
13. 孕妇皮肤瘙痒症有哪些危害? / 135
14. 孕妇出现皮肤痒疹怎样治疗? / 136
15. 孕妇妊娠疱疹怎样防治? / 137
16. 孕妇脸上出现雀斑怎么办? / 137
17. 妊娠期患腮腺炎有什么危害? / 138
18. 为什么孕妇皮肤上会出现紫纹? / 138
19. 怎样防止妊娠纹发生? / 139
20. 孕妇患静脉曲张应怎么办? / 139
21. 为什么孕妇容易发生静脉曲张? / 139
22. 为什么孕妇容易发生晕厥? / 140
23. 孕妇怎样避免头晕目眩? / 140
24. 孕妇出现头晕眼花需要治疗吗? / 141
25. 孕妇患痔疮怎样防治? / 141
26. 孕妇为什么白带增多? / 142
27. 孕妇白带增多应注意哪些问题? / 143
28. 为什么孕妇容易发生小腿抽筋? / 143
29. 孕妇的小便次数增多是病态吗? / 144
30. 孕妇发生尿频怎么办? / 145
31. 为什么孕妇会腰背痛? / 145
32. 为什么孕妇会有耻骨痛? / 146
33. 妊娠晚期为什么会有骨盆痛? / 146
34. 孕前感染水痘, 对母体及胎儿有什么影响? / 147
35. 孕妇感染水痘怎么办? / 147
36. 孕妇为什么要预防病毒性肝炎? / 148
37. 艾滋病对孕妇胎儿有什么影响? / 149
38. 妊娠期为何会外阴瘙痒? / 149
39. 孕妇为什么会手掌麻木和足部水肿? / 150
40. 孕妇发生水肿怎么办? / 150
41. 孕妇为什么有时会感到心慌气短? / 151
42. 孕妇患风疹为什么不宜继续妊娠? / 151
43. 孕妇如何预防风疹? / 152
44. 打过风疹疫苗能否怀孕? / 152
45. 孕妇患妊娠中毒症怎么办? / 153
46. 哪些传染病可感染胎儿? / 153

目录

CONTENTS



8

47. 孕妇风疹病毒感染对胎儿有什么影响? / 154
48. 单纯疱疹病毒感染对胎儿有什么影响? / 156
49. 为什么孕妇尿痛要早检查? / 156
50. 孕妇为什么不宜盲目打预防针? / 157
51. 为什么孕妇腹泻需及时治疗? / 158
52. 孕妇腹胀腹泻吃哪些食物好? / 158
53. 孕妇发生腹痛怎么办? / 158
54. 孕妇下肢痉挛是怎么引起的? / 159
55. 什么是双子宫妊娠? / 159
56. 双子宫妊娠对分娩有影响吗? / 160
57. 什么是宫外孕? / 160
58. 宫外孕有哪些表现? / 160
59. 宫外孕应注意哪些措施? / 161
60. 如何防止宫外孕? / 161
61. 宫外孕如何处理? / 162
62. 什么是葡萄胎? / 162
63. 葡萄胎是怎样形成的? / 163
64. 葡萄胎有什么表现? / 163
65. 葡萄胎如何诊治? / 164
66. 什么是恶性葡萄胎? / 164
67. 什么叫高危妊娠? / 164
68. 高危妊娠应采取哪些措施? / 165
69. 哪些孕妇属高危孕妇? / 165
70. 高危妊娠怎样监护? / 165
71. 高危孕妇的处理原则是什么? / 166
72. 什么叫高危儿? / 166
73. 孕妇头痛怎么办? / 167
74. 什么是流产? / 167
75. 怎样防止流产? / 168
76. 什么是习惯性流产? 能预防吗? / 169
77. 什么叫过期流产? / 170
78. 出现流产先兆怎么办? / 170
79. 什么时候最容易流产? / 171
80. 什么是早产? 早产有什么征象? / 171
81. 早产的原因是什么? / 171
82. 早产对婴儿有哪些危害? / 172
83. 如何预防早产? / 172
84. 什么是羊水过多? / 173

目录

C O N T E N T S



9

85. 羊水过多有哪些危害? / 174
86. 引起羊水过多的原因有哪些? / 174
87. 什么是羊水过少? / 175
88. 羊水过少对胎儿有哪些危害? / 175
89. 引起羊水过少的原因有哪些? / 175
90. 早破水是怎么回事? / 176
91. 出现早破水对母儿有哪些影响? / 176
92. 出现早破水怎么办? / 177
93. 怎样防止早破水? / 177
94. 什么是前置胎盘? / 177
95. 前置胎盘有哪些危险? / 178
96. 前置胎盘有什么临床表现? / 179
97. 前置胎盘怎样治疗? / 179
98. 前置胎盘是怎样形成的? / 180
99. 什么是胎盘早剥? / 180
100. 胎盘早剥可引起哪些并发症? / 181
101. 哪些因素可引起胎盘早剥? 如何预防? / 181
102. 胎盘早剥有什么临床表现? / 182
103. 什么是妊娠高血压综合征? / 182
104. 哪些孕妇易发妊娠高血压综合征? / 183
105. 怎样预防妊娠高血压综合征? / 183
106. 怎样治疗妊娠高血压综合征? / 184
107. 妊娠高血压综合征对胎儿有哪些危害? / 184
108. 妊娠高血压综合征对孕妇有哪些危害? / 185
109. 什么是妊娠期糖尿病? / 185
110. 患妊娠糖尿病者怎样治疗? / 186
111. 对妊娠糖尿病者饮食有什么要求? / 186
112. 患糖尿病对胎儿有什么影响? / 187
113. 患糖尿病的孕妇可以自然分娩吗? / 188
114. 糖尿病孕妇在什么情况下应终止妊娠? / 188
115. 心脏病患者能否怀孕? / 189
116. 孕妇患心脏病应注意什么? / 189
117. 怀孕期间可以做心脏手术吗? / 190
118. 心脏病患者妊娠期对饮食有什么要求? / 190
119. 孕妇子宫肌瘤对妊娠有什么影响? / 190
120. 发生妊娠合并子宫肌瘤怎么办? / 191
121. 过期妊娠有哪些危害? / 191
122. 出现过期妊娠怎么办? / 192

目录

CONTENTS



10

- 123. 如何预防过期妊娠? / 192
- 124. 妊娠中出现阴道流血怎么办? / 193
- 125. 病毒性肝炎对妊娠有什么影响? / 193
- 126. 患结核病的孕妇应注意什么? / 193
- 127. 孕妇患慢性肾炎应注意什么? / 194
- 128. 患阴道炎的孕妇需治疗吗? / 195
- 129. 孕妇妊娠期患滴虫性阴道炎怎么办? / 195
- 130. 孕妇妊娠期患霉菌性阴道炎怎么办? / 195
- 131. 妊娠期阑尾炎有什么特点? / 196
- 132. 妊娠期阑尾炎怎样治疗? / 196
- 133. 妊娠合并阴部湿疹有哪些表现? / 196
- 134. 妊娠合并阴部湿疹怎样治疗? / 197
- 135. 什么是多胎儿? / 197
- 136. 双胞胎有什么特征? / 198
- 137. 双胎妊娠应注意哪些问题? / 198
- 138. 什么是母儿血型不合? / 199
- 139. 母婴血型不合有什么危害? / 200
- 140. 母儿血型不合怎么办? / 200
- 141. 孕妇体重增加越多, 胎儿就越大吗? / 201
- 142. 孕妇肥胖对怀孕和分娩有什么影响? / 201
- 143. 孕妇感染肠道病毒有哪些危害? / 202
- 144. 孕妇妊娠期发现宫颈癌怎么办? / 202

八、孕期用药

- 1. 孕妇妊娠期可以用药吗? / 204
- 2. 孕妇用药的原则是什么? / 205
- 3. 孕妇忌用的中药有哪些? / 206
- 4. 孕妇忌用的中成药有哪些? / 206
- 5. 哪些西药对胎儿有影响? / 207
- 6. 哪些西药对孕妇有影响? / 208
- 7. 药物对不同时期的胚胎有哪些影响? / 208
- 8. 孕妇可以注射乙肝疫苗吗? / 208
- 9. 孕妇可以注射哪些防疫针? / 209
- 10. 用口服避孕药时怀孕宜采取哪些措施? / 210
- 11. 孕妇多服维生素好吗? / 210
- 12. 孕妇为什么不宜盲目进补? / 211
- 13. 哪些抗菌药孕妇可以运用? / 212
- 14. 孕妇怎样选择药物? / 212
- 15. 为什么孕妇不要自行用药? / 213



第三章 分娩期保健

一、分娩前的准备

1. 如何为婴儿准备用品? / 215
2. 什么叫分娩? / 216
3. 孕妇如何做好产前心理准备? / 216
4. 孕妇分娩心理对胎儿有什么影响? / 217
5. 什么是足月分娩? / 218
6. 到了预产期就一定分娩吗? / 218
7. 过期妊娠有什么不好? / 219
8. 怎样处理过期妊娠? / 220
9. 在什么情况下需要引产? / 220
10. 引产方法有哪些? / 220
11. 蓖麻油炒鸡蛋是怎样引产和催产的? / 220
12. 为什么要住院分娩? / 221
13. 何时到医院住院待产? / 222
14. 住院分娩应准备哪些用品? / 223
15. 高危孕妇为什么要早些时间入院? / 224
16. 妊娠末期为什么不宜过早休息? / 224
17. 妊娠晚期出现异常怎样处理? / 225

二、分娩指导

1. 孕妇在临分娩前宜吃哪些食物? / 227
2. 决定分娩的因素有哪几个方面? / 227
3. 分娩有哪些新模式? / 228
4. 分娩过程中要有多少次疼痛? / 228
5. 阴道分娩要经历哪些过程? / 229
6. 什么是科学接生法? / 229
7. 分娩方式有几种? / 230
8. 什么是无痛分娩? / 231
9. 如何减轻分娩疼痛? / 231
10. 怎样知道快要临产了? / 232
11. 假临产是怎么回事? / 233
12. 怎样才算正式临产? / 233
13. 临产前后宜做好哪四件事? / 234
14. 临产八忌是什么? / 235
15. 产妇临产时为什么要灌肠? / 236
16. 哪些情况产妇不宜灌肠? / 236

目录

CONTENTS



12

17. 产妇分娩前为什么要刮掉阴毛? / 236
18. 临产产妇大便应注意什么? / 237
19. 产妇分娩有几种姿势? / 237
20. 什么是产力? / 237
21. 保护产力应从几方面着手? / 238
22. 哪些软产道异常将妨碍分娩? / 238
23. 常见的骨盆狭窄有哪些? / 239
24. 巨大儿对分娩有什么影响? / 240
25. 第一产程有什么特点? / 240
26. 第一产程需要注意什么? / 241
27. 第二产程中孕妇应怎样配合? / 242
28. 为什么分娩结束后产妇还要留产房观察 2 小时? / 242
29. 产妇的精神准备对分娩有何影响? / 243
30. 孕产妇怎样做才能有利顺产? / 244
31. 阵缩是怎么回事? / 244
32. 什么是不协调宫缩? / 245
33. 影响宫缩乏力的因素有哪些? / 245
34. 怎样做才能避免宫缩乏力? / 246
35. 什么叫宫缩过强? / 246
36. 宫缩过强有什么危害? / 246
37. 什么叫滞产? 造成滞产的原因是什么? / 247
38. 滞产对母子有什么危害? / 247
39. 怎样预防滞产? / 247
40. 产程中为什么要做肛查? / 248
41. 产程中哪些情况需做阴道检查? / 248
42. 产程中的阴道粘液栓是怎么回事? / 248
43. 分娩时为什么应经常听胎心音? / 249
44. 分娩期间为什么要注意胎动? / 249
45. “开骨缝”是怎么回事? / 250
46. 正常情况下什么时间破膜? / 250
47. 胎膜破后应注意哪些问题? / 250
48. 什么原因可导致胎膜早破? / 251
49. 胎膜早破时怎么办? / 251
50. 羊水混浊说明发生了什么情况? / 252
51. 什么是脐带脱垂? 引起脐带脱垂的原因是什么? / 252
52. 脐带脱垂有什么危害? / 253
53. 胎盘怎样从子宫剥离? / 253
54. 胎盘何时娩出? / 254

目录

C O N T E N T S



13

55. 什么原因可使胎盘滞留? / 254
56. 胎盘滞留有何危害? / 255
57. 双胎与单胎分娩有什么不同? / 255
58. 双胎分娩时应注意什么? / 256
59. 分娩时产妇大喊大叫有什么危害? / 256
60. 产妇在产程中感到剧烈腹痛是什么原因? / 257
61. 产程中可以用镇痛药或麻醉药吗? / 257
62. 产程中常用的镇痛、麻醉药有哪些? / 258
63. 哪些技巧可以减轻分娩疼痛? / 258
64. “导乐”陪伴分娩是怎么回事? / 259
65. 坐式分娩可能吗? / 259
66. 水中分娩是怎么回事? / 260
67. 丈夫陪伴分娩有什么意义? / 261
68. 丈夫应怎样陪产? / 261
69. 自然分娩有什么好处? / 262

三、难 产

1. 什么是难产? 发生难产的主要原因是什么? / 263
2. 如何才能避免难产? / 263
3. 难产有何先兆? / 264
4. 难产可分哪几类? / 264
5. 哪些难产的原因是胎儿本身造成的? / 265
6. 产妇盆腔狭窄会造成难产吗? / 265
7. 子宫或阴道异常会造成难产吗? / 265
8. 子宫收缩异常会造成难产吗? / 265
9. 难产有多危险? / 266
10. 什么叫胎位? 什么是异常胎位? / 266
11. 头位都是正常胎位吗? / 266
12. 为什么有的孕妇检查时胎位正常,
分娩时却又不正常? / 267
13. 什么是臀位? 臀位是怎样引起的? / 267
14. 臀位有哪几种类型? / 268
15. 臀位可以自然分娩吗? / 268
16. 臀位自然分娩有哪些危险? / 269
17. 臀位自然分娩时应怎样处理? / 269
18. 什么是横位? / 270
19. 横位有什么危险? / 270
20. 怎样防止横位发生? / 270
21. 什么是阴道助产术? / 271