



ZHUANJIA GUANZHAO
YUNCHANFU BU KE BU ZHI
DE 3 GE WENTI



专家关照

孕产妇不可不知的300个问题

林树侯 编著

北京科学技术出版社



专家关照

孕产妇不可不知的
300个问题

林树侯 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家关照 孕产妇不可不知的 300 个问题 / 林树侯
编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2006.1
ISBN 7-5304-3257-5

I. 专... II. 林... III. ①孕产妇—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 126353 号

专家关照

孕产妇不可不知的 300 个问题

编著者: 林树侯

策划: 刘长梅 曾勇新

责任编辑: 王 藏

封面设计: 格 格

插图: 张力群 连 诚

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(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 219 千

印 张: 9.375

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-7000

ISBN 7-5304-3257-5/R · 857

定 价 16.00 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

恭喜您怀孕了！这可是盼望已久的喜事。许多年轻的育龄女性都希望经过十月怀胎，生个健康、聪明、漂亮的宝宝。在我国，计划生育政策已深入人心，大多数人只生一个孩子，因而优生优育成了全民的愿望。从怀孕的第一天起，准妈妈们就对胎儿爱护有加，处处都显得小心翼翼。在长达40周的孕期里，该如何合理地、科学地安排生活，如何进行孕期保健，如何对待孕期可能出现的问题……本书将为准妈妈们指点迷津。当准妈妈在生活中遇到难题或出现不正常的情况时，不妨查阅本书，找出解决问题的答案。

本书选择了孕产妇在孕产期中最常见的300个问题，以问答形式编写而成，书中主要包括孕妇的日常生活、孕期的保健与保护以及产期保健等内容。

孕妇的日常生活，一举一动无不涉及孕妇和胎儿的健康。本书将从孕妇的吃、穿、住、娱乐、运动、美容、服饰、家用电器使用、生病服药等诸方面，告诉准妈妈们如何过好孕期的健康生活。

孕妇的孕期保健与保护，包括孕期检查，孕期监护，高

危妊娠、妊娠并发症、妊娠合并性病以及妊娠合并内、外、妇等疾病的预防处理，了解了这些知识，将帮助准妈妈们安度孕期，迎接分娩。

产期保健包括从分娩前到临产时这段时间里如何配合接生，使小宝宝平安降临人间，并做到无痛分娩；万一分娩不顺利，如何对待难产、剖宫产及分娩期并发症等。

全书涵盖了妊娠的生理、病理、优生、保健、疾病防治等各个方面，内容详尽，贴近生活，切合实际，注重科学性、实用性和针对性，而且语言通俗易懂，一问一答，简明扼要，方便查找。

希望本书能成为准妈妈们的医学顾问和良师益友，伴随着整个孕期。

编 者

2005年8月



目 录

一、妊娠的早期诊断	1
1 妊娠早期有哪些症状	1
2 为什么要尽早确定是否妊娠	2
3 如何应用血、尿诊断早孕	2
4 如何应用 B 超诊断早孕	3
5 如何利用基础体温诊断早孕	4
6 如何自测早孕	5
二、孕期可能出现的症状	7
7 如何应对早孕反应	7
8 孕妇“烧心”怎么办	8
9 白带增多怎么办	9
10 下肢浮肿要引起重视吗	9
11 防治妊娠水肿可选用哪些药膳	10
12 如何防治便秘	12
13 如何预防痔疮	12
14 如何防治肛裂	13
15 发生妊娠性鼻炎怎么办	14
16 尿路感染如何治疗	14
17 如何缓解腰背疼痛	15



- | | | |
|----|--------------|----|
| 18 | 如何防止腰椎间盘突出症 | 18 |
| 19 | 小腿抽筋怎么办 | 18 |
| 20 | 下肢或外阴静脉曲张怎么办 | 19 |
| 21 | 怎样保持口腔卫生 | 20 |
| 22 | 如何防治妊娠性齿龈炎 | 20 |
| 23 | 拔牙和补牙要注意哪些问题 | 21 |
| 24 | 何谓仰卧低血压综合征 | 21 |
| 25 | 如何减轻耻骨联合分离症状 | 22 |

三、孕期健康生活

- | | | |
|----|---------------|----|
| 26 | 如何保持会阴清洁 | 23 |
| 27 | 如何正确对待孕期性生活 | 23 |
| 28 | 为什么要勤洗头、勤洗澡 | 24 |
| 29 | 为什么孕妇举手投足也有讲究 | 25 |
| 30 | 足够的睡眠对孕妇很重要吗 | 27 |
| 31 | 孕妇可以泡温泉吗 | 28 |
| 32 | 为什么孕妇不能进舞厅 | 29 |
| 33 | 孕妇迷恋麻将有什么害处 | 30 |
| 34 | 孕妇旅游应注意哪些事项 | 31 |
| 35 | 孕妇骑车要注意哪些问题 | 32 |



36	孕妇驾车要注意哪些问题	33
37	孕妇坐车要注意什么问题	34
38	为什么要慎用洗洁精	34
39	孕妇如何安度“三伏”	35
40	孕妇如何安度严冬	36
41	孕妇用电热毯安全吗	37
42	孕妇可以操作电脑吗	38
43	孕妇如何防止操作电脑引起的视力疲劳	39
44	孕妇可以上网吗	40
45	孕妇怎样使用电风扇	40
46	孕妇使用电吹风有害吗	41
47	为什么孕妇要少用手机	41
48	为什么孕妇要少用微波炉	42
49	为什么孕妇看电视要有节制	43
50	如何用好电冰箱	44
51	家庭毗邻小灵通天线对胎儿有影响吗	44
52	避免电磁辐射应采取哪些自我保护措施	45
53	孕妇可以运动吗	46
54	哪些运动适合孕妇	47
55	为什么散步是最适合孕妇的运动	47



- 56 如何做孕妇体操 48
- 57 孕妇可以游泳吗 49
- 58 孕妇可以练气功吗 50
- 59 孕妇的膳食原则有哪些 51
- 60 如何合理安排孕妇的每日饮食 52
- 61 为什么主食宜粗细搭配 52
- 62 为什么要多吃蔬菜和水果 54
- 63 哪些水果特别适合孕妇食用 54
- 64 为什么要补充铁剂 56
- 65 为什么要补充叶酸 58
- 66 哪些是含钙丰富的食物 58
- 67 为什么孕妇要多吃酸性食物 59
- 68 常吃海带和大蒜有益健康吗 60
- 69 为什么久贮或发芽的土豆不可食用 61
- 70 为什么不提倡孕妇吃素 62
- 71 为什么孕妇不可节食 63
- 72 孕妇吃零食好不好 64
- 73 如何避免食物过敏 65
- 74 如何针对父母缺陷选择食物 66
- 75 哪些食物孕妇应少吃或不吃 67



76	孕妇吃鱼有讲究吗	68
77	哪4种鱼孕妇不能吃	69
78	为什么孕妇不宜多吃螃蟹	70
79	孕妇怎样吃甲鱼	70
80	如何防止蔬菜中的维生素丢失	71
81	哪些补品适合孕妇	72
82	孕妇如何选用饮料	74
83	孕妇有必要美容吗	76
84	孕妇如何打扮自己	76
85	怎样设计孕妇服装	77
86	孕妇怎样选择夏季服装	78
87	如何选择乳罩	79
88	如何保护头发	80
89	哪些孕妇要用腹带	81
90	如何选择内裤	82
91	如何选择鞋子	82
92	如何制作孕妇背带装	83
93	怎样防治蝴蝶斑	83
94	为什么孕妇不宜染发	84
95	为什么孕妇不宜烫发	85



96 为什么孕妇不宜减肥 86

四、孕期用药指导

97 孕期用药有哪些原则 87

98 孕期用药要注意哪些问题 87

99 为什么孕期不可一概拒绝用药 88

100 孕期怎样应用抗生素 89

101 激素类药物对妊娠有何影响 90

102 止痛退热药对妊娠有何影响 90

103 孕妇怎样选用止咳药 91

104 安眠药对妊娠有何影响 92

105 驱虫药对妊娠有何影响 92

106 孕期可行免疫接种吗 93

107 全身麻醉会影响胎儿的智力吗 94

108 孕妇服中药就安全吗 94

109 哪些中成药孕妇不能服用 96

110 孕妇应慎用哪些外用药 97

111 为什么孕产妇忌用环丙沙星 98

112 为什么孕产妇要慎用风油精 98



五、孕期保健	100
113 为什么要重视产前检查	100
114 丈夫如何正确对待怀孕的妻子	101
115 怎样推算预产期	102
116 忘了末次月经日期如何推算预产期	103
117 为什么孕早期是保护胎儿的关键时期	104
118 孕妇应记住哪些数字	104
119 如何记妊娠日记	105
120 为什么要划分妊娠期	110
121 如何制订孕妇生活月历	110
122 孕早期可以做产科检查吗	111
123 孕妇的体重增加多少为好	112
124 怎样做好乳房护理	113
125 为什么不能多刺激乳头和乳房	114
126 使用音乐胎教要注意什么问题	114
127 为什么胎位变化多端	115
128 为什么孕妇要远离宠物	116
129 放射线对妊娠有何影响	117
130 为什么孕妇不宜做 CT 检查	118
131 磁共振在产科领域中有哪些重要作用	118



- 132 吸烟和被动吸烟对孕妇有哪些危害 119
- 133 孕妇患麻疹会危及胎儿吗 120
- 134 孕妇患风疹会危及胎儿吗 121
- 135 孕妇患风疹块对胎儿有影响吗 121
- 136 孕妇患感冒会危及胎儿吗 122
- 137 流感流行时孕妇如何应对 123
- 138 孕妇患水痘和带状疱疹对胎儿有何影响 124
- 139 孕妇患流行性腮腺炎对胎儿有何影响 125
- 140 孕妇被疯狗咬伤怎么办 126
- 141 孕妇被毒蛇咬伤怎么办 127
- 142 铅污染对妊娠有哪些危害 128
- 143 如何防治铅污染 129
- 144 如何预防下肢静脉曲张 129
- 145 何谓高危妊娠 130
- 146 高危妊娠者要注意什么问题 131
- 147 妊娠期高血压病对孕妇和胎儿有哪些危害 132
- 148 妊娠期高血压病有哪些好发因素 133
- 149 如何预测妊娠期高血压病 133
- 150 如何预防妊娠期高血压病 134
- 151 应对妊娠期高血压病有哪些措施 135

152	如何纠正胎儿臀位	136
153	什么是胎儿外倒转术	139
154	多胎妊娠是喜多忧少吗	140
155	羊水过多有哪些危害	141
156	羊水过少有哪些危害	142
157	脐带缠绕危险吗	142
158	什么是胎盘早期剥离	143
159	胎盘早期剥离有哪些危害	144
160	前置胎盘有哪些危害	145
161	如何处理和预防前置胎盘	147
162	母儿血型不合胎儿危险吗	148
163	妊娠期胆汁淤积症有哪些危害	150
164	为什么会发生胎儿生长受限	151
165	早产儿有什么不良后果	153
166	如何自我评估早产高危因素	153
167	如何防治早产	154
168	如何预测早产	155
169	如何应对过期妊娠	156
170	如何应对瘢痕子宫妊娠	157
171	突然听不到胎心胎儿有危险吗	158



- 172 哪些孕妇要警惕产后大出血 158
- 173 对高龄孕妇应采取哪些措施 159
- 174 为什么肥胖妇女孕产问题多 160
- 175 胎死腹中有哪些表现 161
- 176 如何应对胎膜早破 162
- 177 脐带脱垂对胎儿有何危害 163

六、孕期疾病防治

- 178 性病特别“钟情”哪些孕妇 164
- 179 被怀疑患性病的孕妇应做哪些检查 165
- 180 孕妇患了性病怎么办 166
- 181 妊娠合并淋病有什么危害 166
- 182 妊娠合并尖锐湿疣应采取哪些措施 167
- 183 妊娠合并梅毒有什么危害 168
- 184 如何预防艾滋病母婴传播 169
- 185 患生殖器疱疹有什么危害 170
- 186 巨细胞病毒感染有什么危害 171
- 187 孕妇是怎样感染沙眼衣原体的 172
- 188 支原体感染后有什么后果 173
- 189 患性病父母如何保护胎婴儿 173



190	哪些是妊娠期特有的皮肤病	174
191	肺结核对妊娠有何影响	175
192	如何治疗妊娠合并肺结核	176
193	妊娠合并支气管哮喘应采取什么措施	177
194	妊娠分娩对心血管系统有何影响	178
195	如何对心脏病孕妇的心功能进行分级	179
196	如何判断心脏病患者是否可以妊娠	179
197	心脏病孕妇如何安度妊娠期	180
198	什么是围生期心肌病	181
199	何谓妊娠期糖尿病和妊娠合并糖尿病	182
200	哪些孕妇要警惕妊娠期糖尿病	183
201	糖尿病对孕妇和胎、婴儿有何影响	183
202	如何对糖尿病孕妇进行孕期监护	184
203	糖尿病病人分娩应采取哪些措施	185
204	慢性肾炎对妊娠有哪些影响	186
205	对妊娠合并慢性肾炎如何进行孕期监护	187
206	肾移植受者可否妊娠	187
207	肾移植受者妊娠应注意哪些问题	188
208	妊娠合并甲状腺功能亢进应采取什么措施	189
209	如何治疗妊娠合并缺铁性贫血	190



- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 210 | 如何防治妊娠合并巨幼红细胞性贫血 | 191 |
| 211 | 再生障碍性贫血对妊娠有何影响 | 192 |
| 212 | 妊娠合并特发性血小板减少性紫癜怎么办 | 193 |
| 213 | 如何治疗妊娠合并系统性红斑狼疮 | 194 |
| 214 | 孕妇遭遇非典型肺炎该如何应对 | 196 |
| 215 | 禽流感流行时孕妇要注意哪些问题 | 197 |
| 216 | 妊娠期患病毒性肝炎有哪些表现 | 198 |
| 217 | 如何监护妊娠合并病毒性肝炎 | 199 |
| 218 | 病毒性肝炎是怎样进行母婴传播的 | 200 |
| 219 | 如何预防病毒性肝炎和阻断乙肝母婴传播 | 201 |
| 220 | 病毒性肝炎血清病原学检测有何意义 | 202 |
| 221 | 怎样分析乙肝三系化验报告 | 204 |
| 222 | 戊型病毒性肝炎对妊娠有何影响 | 205 |
| 223 | 孕妇血清 ALT 升高就是得了肝炎吗 | 205 |
| 224 | 妊娠期黄疸是由哪些原因引起的 | 206 |
| 225 | 妊娠合并急性阑尾炎应采取什么措施 | 207 |
| 226 | 妊娠合并胆囊炎、胆结石应采取什么措施 | 208 |
| 227 | 妊娠合并肠梗阻应采取什么措施 | 209 |
| 228 | 妊娠合并急性胰腺炎应采取什么措施 | 210 |
| 229 | 孕妇发生急性外伤怎么办 | 210 |