

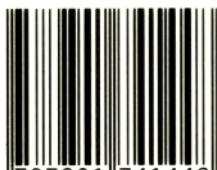
新妈妈宝宝生儿育女1200问

XinmamaBaobaoSheng'er
Yunv1200Wen



中国著名医院育婴专家、
教授向您解答生儿育女的疑难问题

ISBN 7-80174-144-7



9 787801 741448 >

ISBN 7-80174-144-7/R · 144

定价：26.80元

前 言

哺育一个聪明健康的宝宝是女性一生中的大事,也是家庭中的大事。如何才能做到优生优育?如何保护孕、产妇及胎儿的安全,促使胎儿、婴儿健康地发育及成长?除了要做好围产保健工作外,还要求孕、产妇自己及其家庭成员能提高自我保健意识,懂得更多的保健知识和保护措施,并与医疗保健部门积极配合,以求顺利地度过妊娠和分娩期,获得一个健康可爱的小宝宝。为了让读者能更好地了解孕、产期保健和婴幼儿护理方面的知识,我们特别向国内知名医院和有关科研单位的专家、教授约稿,组织编写了《新妈妈宝宝——生儿育女 1200 问》一书。

本书包括孕前知识问答、孕期保健问答、分娩期的疑惑,产后保健,育儿知识问答五大板块,包含从孕育新生命开始到儿童成长的方方面面。并且根据父母所关心的问题请医学界的专家学者向您解答,使本书内容既蕴含专家学者丰富的临床及保健经验,又保证了本书文字的通俗性,内容深入浅出,使您一看就懂,一学就会。

新世纪出生的孩子是我们国家的未来,希望他们能在科学的指导下茁壮成长,愿本书能成为想做妈妈,即将做妈妈,已经做妈妈的新妈妈的良师益友。

编者

2004 年 1 月

目 录

第一篇 孕前知识问答

第一章 新婚期的疑惑

1. 我可以不做婚前体检吗/3
2. 婚前体检我应检查哪些项目/3
3. 患有哪些疾病不能结婚/4
4. 患有哪些疾病不能生育/5
5. 如何预防艾滋病/6
6. 哪些性行为易染上艾滋病/6
7. 艾滋病病人可以结婚吗/6
8. 女性外生殖器的结构与生理功能有哪些/7
9. 男性外生殖器的结构和生理功能有哪些/9
10. 女性的性生理特点是什么/11
11. 男性的性生理特点是什么/11
12. 女性的哪些部位是性敏感区/12
13. 男性的哪些部位是性敏感区/12
14. 怎样的性生活才是正常的性生活/13
15. 正常的性交体位有哪些/14
16. 性生活应注意哪些不良习惯/16
17. 与性功能有关的维生素和矿物质有哪些/17
18. 新婚夫妇马上怀孕好吗/18
19. 新婚夫妇采用什么避孕方法最

好/18

20. 避孕套的应用有哪些注意事项/20
21. 如何采取紧急避孕法/20
22. 男性常用的避孕法有哪些/21
23. 女性常用的避孕法有哪些/22

第二章 想怀孕了怎么办

1. 男性生育的最佳年龄是多少/23
2. 女性生育的最佳年龄是多少/23
3. 怎样创造良好的受孕环境/24
4. 哪些季节出生的孩子更聪明/24
5. 孩子哪些方面跟遗传有关/25
6. 影响女性不孕的因素有哪些/26
7. 女性不孕时,应做哪些检查/27
8. 婚后生活多长时间不孕应到医院检查/27
9. 在选择助孕方法时需注意哪些问题/28
10. 高龄妇女怀孕有哪些危害/29
11. 丈夫年龄大,妻子怀孕的胎儿会出现异常吗/29
12. 头胎不如二胎聪明吗/29
13. “抢红”有利于怀孕吗/30
14. 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕/30



15. 停用避孕药多长时间才可以怀孕/31
16. 服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗/31
17. 带环怀孕的胎儿能要吗/31
18. 做过人工流产的妇女停多长时间才可以怀孕/32
19. 饮酒妇女停饮多长时间才可以怀孕/33
20. 男子戒酒多长时间才能怀孕/33

21. 妇女怀孕前应做哪些准备/33
22. 妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题/34
23. 丈夫服用药物对胎儿有影响吗/35
24. 旅游途中怀孕好吗/35
25. 生男生女能通过饮食控制吗/36
26. 怀孕后能“转胎”吗/37
27. 人工授精是怎么回事/37
28. 试管婴儿是怎么回事/39

第二篇 孕期保健问答

第一章 怀孕初期

1. 我怎么知道自己怀孕了/43
2. 月经不来就是怀孕吗/44
3. 发生妊娠呕吐怎么办/44
4. 妊娠剧吐怎么办/45
5. 为什么有的孕妇会发生妊娠剧吐/45
6. 妊娠反映一般持续多长时间/46
7. 怀孕早期应做哪些检查/46
8. 怀孕早期应做好哪些保健/46
9. 怀孕早期能做B超吗/47
10. 孕妇的心理状态对胎儿有哪些影响/47
11. 怀孕妇女身体有哪些变化/48
12. 孕期能染发、烫发吗/49
13. 孕前和怀孕早期补充叶酸有何作用/50
14. 孕前需要大量补充维生素吗/50
15. 怀孕早期如何安排饮食/51
16. 孕妇洗澡应注意哪些事项/52
17. 怎样的睡姿对母婴最有利/53

18. 孕妇能用电脑吗/54
19. 孕妇能看电视吗/54
20. 孕妇如何保养头发/55
21. 孕妇可以做哪些家务/56
22. 孕妇可以接近宠物吗/57

第二章 孕期性生活

1. 孕期能过性生活吗/58
2. 在我怀孕后, 我丈夫的性欲大不如前, 这是为什么/58
3. 我最近性欲比较亢奋, 这是怎么回事/59
4. 我最近几乎丧失性欲, 是否正常/59
5. 我最近缺乏性欲, 怕影响与丈夫一如既往的关系, 我该怎么办/59
6. 孕期性生活会不会导致早产/59
7. 性高潮会不会导致流产/60
8. 怀孕以后, 可以有性交以外的亲密行为吗/60
9. 孕期做爱最安全的姿势有哪些/61

第三章 孕期常见问题解答

1. 矮个子孕妇骨盆就小吗/61
2. 为什么胎位会经常变化/62
3. 怀孕了怎么还会来“月经”/62
4. 孕妇为什么易贫血/63
5. 孕妇为什么多汗/63
6. 孕妇经常鼻出血怎么办/64
7. 孕妇为什么经常小腿抽筋/64
8. 孕妇下肢浮肿怎么办/65
9. 孕妇为什么易长痔疮/65
10. 孕妇为什么易便秘/65
11. 孕妇为什么易发生尿路感染/66
12. 孕妇外阴瘙痒是怎么回事/66
13. 孕妇胃灼痛是怎么回事/67
14. 孕妇为什么容易发生牙龈出血/67
15. 孕妇为什么易眩晕与昏厥/68
16. 怀孕后为什么会有尿频现象/68
17. 妊娠后白带增多正常吗/69

第四章 孕期用药须知

1. 孕妇用药有什么忌讳/69
2. 孕妇服中药安全吗/70
3. 药物对孕妇有哪些影响/70
4. 药物对胎儿有哪些不良影响/71
5. 哪些药物会导致胎儿畸形/72
6. 孕妇怎样选择药物/73
7. 孕妇怎样使用抗生素/74
8. 孕妇为什么要禁服乙烯雌酚/75

第五章 孕期母体变化

1. 我怎样才能生一个体重正常的孩子/75
2. 我的体重增加孩子体重也增加吗/76

3. 怀孕后乳房将会发生什么变化/76
4. 生完孩子后的乳房能恢复吗/77
5. 怀孕期间体重增长有什么规律吗/77
6. 怀孕期间怎样做好乳房护理/77
7. 孕妇腹部出现的紫纹是怎么回事/78
8. 生完孩子后,腹部的紫纹能消失吗/78
9. 怀孕期间白带会发生什么变化/78
10. 怀孕期阴道会发生什么变化/79
11. 我的牙龈为什么老出血/79
12. 我为什么老想小便/80
13. 我怎样才能解决便秘的问题/80

第六章 孕妇饮食起居如何安排

1. 孕妇穿什么样的衣服鞋子好/81
2. 怀孕期间应不应该戴乳罩/82
3. 妇女怀孕还需要忌口吗/82
4. 怀孕早期如何合理安排饮食/83
5. 妇女怀孕后为什么爱吃酸的/83
6. 我怀孕了,需补铁吗/84
7. 我应该怎样补锌/85
8. 我想补钙,多喝点骨头汤行吗/85
9. 怀孕后需要补碘吗/86
10. DHA 是什么,我需要吗/87
11. 怀孕中期应该怎样增加营养/87
12. 孩子就要生了,可以不补了吗/88
13. 上班族孕妇怎样科学补充营养/89
14. 孕妇补充营养需要注意些什么问题/89

15. 哪些食物孕妇不宜多吃/90
16. 怀孕后可以吃火锅吗/91
17. 孕妇可以喝咖啡吗/92
18. 孕妇需要补充维生素吗/92
19. 孕妇吃兔肉可能引起孩子患兔唇吗/93
20. 孕妇喝酒对胎儿会造成什么危害/94
21. 孕妇能抽烟吗/94
22. 孕妇洗澡时水温太高好不好/95
23. 孕妇可以睡电热毯吗/95
24. 怀孕后为什么老爱做梦/96
25. 孕妇可以打麻将吗/97
26. 妻子怀孕后丈夫能干点什么呢/97
27. 为什么孕妇不宜进舞厅/98
28. 为什么孕妇要少用电吹风/99
29. 住高楼的孕妇要注意什么/99
30. 孕妇的走、坐、站要注意什么/100
31. 为何孕妇居室忌放花草/100
32. 孕妇洗衣服要注意什么/101
33. 孕妇有必要使用净水器吗/101

第七章 孕期运动宜忌

1. 怀孕后活动多还是活动少好/102
2. 怀孕期间参加体育运动要注意什么/102
3. 我可以出去到外地旅游吗/103
4. 孕妇日常活动时要注意什么/103
5. 孕妇上下班骑自行车好还是乘车好/103
6. 孕妇工作时需要注意什么问题/104
7. 怀孕后为什么不宜长时间站立或坐着不动/104

8. 我可以去拥挤的公共场所吗/105

第八章 关于胎教

1. 什么是胎教/106
2. 我为什么要进行胎教/106
3. 胎儿能感觉到我在跟他说话吗/107
4. 什么样的音乐适合于胎教/108
5. 我需要在怀孕的不同时期选择不同的胎教音乐吗/108
6. 情绪的好坏也能影响到胎儿吗/109
7. 胎儿在肚子里也能“运动”吗/109
8. 胎动有什么规律/110
9. 如何计数胎动/111
10. 计数胎动有什么意义/111

第九章 胎儿的成长发育

1. 怀孕早期的胎儿长的是什么样/112
2. 怀孕4个月的胎儿长什么样/112
3. 怀孕5个月的胎儿长什么样/113
4. 怀孕6个月的胎儿长什么样/113
5. 怀孕7个月的胎儿长什么样/113
6. 怀孕8个月的胎儿长什么样/113
7. 怀孕9个月的胎儿长什么样/114
8. 怀孕10个月的胎儿长什么样/114
9. 胎儿什么时候出现心跳? 什么时候能听到胎心/114

10. 怀孕几个月感到胎动? 胎儿一直在动吗? 胎动有什么规律/114
11. 怀孕后感冒会对胎儿产生影响吗/115

第十章 产前检查

1. 产前诊断是怎么一回事, 我需要做产前诊断吗/116
2. 产前检查是怎样进行的, 它有哪些方法/116
3. 进行遗传咨询对我有什么好处/117
4. 我和丈夫都很正常, 为什么生了个愚型儿/117
5. 生下来就有的疾病都是遗传性疾病吗/118
6. 根据孕期反应轻重推测生男生女有道理吗/118
7. 我为什么不能生男孩/119
8. 什么情况下我可以知道胎儿的性别/120
9. 孕妇做 B 超都检查些什么内容/120
10. 我需要做羊水穿刺吗/121
11. 人的肚子里怎么会有“羊水”, 它是做什么用的/121
12. 抽取羊水会影响胎儿发育吗/122
13. 羊水少了对胎儿有危害吗/122
14. 羊水是不是越多越好/123
15. 我怎样才能知道羊水是多还是少/124
16. 产前检查测量宫高和腹围有什么意义/125
17. 我快要生孩子了, 医生测量我的

骨盆干什么/125

18. 胎盘真的是我与胎儿联系的纽带吗, 它有哪些功能/126
19. 我怎样做才能避免胎盘受到伤害/127
20. 我怎样知道胎盘功能是否正常/127
21. 孕妇怎样对胎儿进行自我监护/128
22. 我一直坚持定期做产前检查, 自己不数胎动没关系吗/129
23. 为什么儿子像妈妈而女儿像爸爸/130
24. 化验孕妇唾液可知胎儿安危吗/130
25. 孕期检查为什么要测定血型/131
26. B 超在产科检查中有什么作用/131
27. B 超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义/132

第十一章 妊娠期疾病防治

1. 我有乙肝“大三阳”, 我可以生孩子吗/133
2. 我在怀孕期间把肝炎传染给胎儿怎么办/134
3. 什么是自然流产? 自然流产了怎么办/134
4. 我为什么会发生自然流产/135
5. 自然流产时我可以进行保胎吗/135
6. 用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害/136
7. 男方也与自然流产有关吗/136
8. 我为什么会造成习惯性流产, 该

怎么处理它/137

9. 什么是早产? 早产有什么危害/137

10. “七活八不活”是什么意思, 它有什么道理吗/138

11. 子宫是胎儿的宫殿, 那为什么有的胎儿不在宫殿里面住呢/138

12. 为什么有的孕妇一次生两个孩子/138

13. 孕妇生双胞胎能遗传吗/139

14. 双胞胎的身体连在一块是怎么回事/139

15. 多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题/140

16. 胎儿在母体内血型为什么会不合/141

17. 母儿血型不合会造成什么危害, 应采取什么措施/142

18. 胎儿宫内发育迟缓是怎么回事/143

19. 胎儿为什么会发生宫内发育迟缓/143

20. 早破水是怎么回事? 应该如何处理/143

21. 什么是胎儿窘迫, 它有什么表现/144

22. 什么时候胎头应该入盆/144

23. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆/144

24. 脐带绕颈是怎么回事, 会导致胎儿死亡吗/145

25. 只有剖宫产才能解决脐带绕颈吗/145

26. 胎盘功能Ⅲ级是胎盘老化的结果吗/146

27. 妊娠后期经常出现宫缩会引起

早产吗/146

28. 喝水多了会出现羊水过多吗/147

29. 胎儿的心律为什么会出现不齐/147

30. 什么是宫颈机能不全, 应该怎样诊断和处理/147

31. 孕期出现阴道流血有危险吗/148

32. 妊娠高血压综合症是怎么回事/149

33. 我可以预防妊娠高血压综合症发生吗/149

34. 如果发现自己患有妊高症应如何治疗/150

35. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办/151

36. 怀孕期间患上霉菌性阴道炎怎么办/151

37. 我可以在怀孕期间做阴道冲洗吗/152

38. 患有心脏病的妇女能怀孕吗/152

39. 患有心脏病的妇女怀孕后应注意些什么/152

40. 患有心脏病的孕妇应选择什么样的分娩方式/153

41. 患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常/153

42. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题/154

43. 癫痫患者可以结婚生育吗/154

44. 怀孕期间会长癌吗/155

45. 有精神病的妇女可以结婚生育吗/156

46. 我患有结核病, 选择什么时间生

- 育最好/156
47. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗/157
 48. 孕妇为什么要警惕腮腺炎的危
害/157
 49. 患有子宫肌瘤怀孕后怎么
办/158
 50. 患有卵巢肿瘤怀孕后怎么
办/158
 51. 孕妇患有尖锐湿疣应如何治
疗/159
 52. 孕妇患有淋病应如何治疗/160
 53. 甲亢的妇女能不能怀孕/161
 54. 甲亢患者怀孕后应注意哪些问
题/161
 55. 孕妇如果发生了阑尾炎该怎么
办/162
 56. 怀孕后为什么容易感到眩
晕/162
 57. 宫颈糜烂影响怀孕吗/163
 58. 痛经对妊娠有影响吗/163
 59. 双子宫照样也能怀孕吗/164
 60. “不孕”和“不育”是一回事
吗/165
 61. 人流后拟怀孕需等待多长时
间/165
 62. 什么是葡萄胎? 它有哪些表
现/166
 63. 一次葡萄胎后再怀孕还会是葡
萄胎吗/167
 64. 什么是脐带脱垂/168
 65. 什么是胎盘早期剥离/168
 66. 前置胎盘有什么典型表现/169
 67. 怎样避免生育唐氏综合症患
儿/169
 68. 怎样预防先天性唇腭裂的发
生/170

第三篇 分娩期的疑惑

第一章 临产前的准备

1. 临产前我需要做好哪些准备/173
2. 到了预产期就能分娩吗/173
3. 过了预产期还未分娩, 我该怎么
办/174
4. 我怎样才能知道自己已经临产,
怎样分辨出假临产/175
5. 孕妇在什么情况下应该去医
院/175
6. 如果我提前入院对我有好处
吗/176
7. 见红是怎么回事/176
8. 我很紧张, 我该怎么办/177
9. 我可以不去医院而在家里接生
吗/177
10. 在家里接生我需要做哪些准
备/178
11. 夏天生孩子要注意哪些问题/178
12. 我应该怎样为婴儿准备衣
物/179
13. 婴儿的房间和用品需要如何准
备/180

第二章 正常分娩

1. 入院后, 我需要做哪些检查/180

2. 产妇临产后还需要灌肠吗/181
 3. 分娩前还需要把阴毛刮掉吗/181
 4. 临产妇女大便时需要注意哪些问题/182
 5. 临产妇女小便时需要注意哪些问题/182
 6. 可以在临产后吃点东西吗/182
 7. 如果一切正常,胎儿是如何娩出的/183
 8. 哪些因素决定着分娩的顺利程度/183
 9. “开骨缝”是怎么回事/184
 10. 第一产程我该怎么做/184
 11. 第二产程我应怎样和医生配合/185
 12. 第三产程的临床经过是怎样的/186
 13. 分娩过程中用什么方法可以减轻疼痛/186
 14. 分娩时我可以要求丈夫陪着我吗/186
 15. 怎样才能正确听取胎儿心声/187
 16. 如何保护会阴不受伤害/187
 17. 新生儿出生后不哭怎么办/188
 18. 为什么要让新生儿大声啼哭/188
 19. 临产时为什么要做肛诊或阴道检查/189
 20. 新生儿出生后需要做哪些处理/189
 21. 胎盘已剥离会有什么征兆/190
 22. 如何娩出已剥离的胎盘/190
 23. 分娩后为什么还要观察2小时/190
 24. 为什么会发生产后出血,应该怎样防治/191
 25. 如何评定新生儿的成熟程度/192
 26. 分娩时会发生会阴裂伤吗/192
 27. 如何才能避免会阴裂伤/192
 28. 什么时机适合做会阴侧切术/193
 29. 我能拒绝做会阴侧切术吗/193
 30. 会阴侧切是不是会很痛/194
 31. 别人也同我一样做会阴侧切术吗/194
 32. 会阴侧切术会影响以后的性生活吗/194
 33. 生孩子为什么会痛/195
 34. 水中分娩是怎么回事/195
 35. 多胎妊娠应注意什么/196
 36. 什么是引产/197
 37. 如果孩子生不下来,我是否应该引产/197
 38. 什么样的引产方法适合我/198
 39. 蓖麻油炒鸡蛋引产管用吗/198
 40. 分娩必定要经历剧痛吗/199
 41. 如何区分不同性质的腹痛/200
- ### 第三章 难产
1. 我会不会发生难产/200
 2. 宫缩乏力是怎么回事,它会造成难产吗/201
 3. 什么原因能引起产妇宫缩乏力/201
 4. 如何应对宫缩乏力/202
 5. 什么是胎位,什么样的胎位是正常的/203
 6. 为什么有的孕妇胎位时而正常,时而胎位不正常/203
 7. 滞产是怎么回事/204

8. 头位都可以顺利分娩吗/204
9. 持续性枕后位枕横位是怎么回事/204
10. 横位是怎么发生的/205
11. 巨大儿及脑积水患儿应怎样处理/205
12. 面先露是什么意思/206
13. 臀位是如何引起的/206
14. 臀位有什么危险吗/206
15. 臀位是不是一定要要进行剖宫产/207
16. 羊水混浊是怎么回事/207
17. 什么是胎膜早破,它是什么原因引起的/208
18. 我应该怎样对付胎膜早破/208
19. 胎盘是不是都能娩出,如果发生滞留该怎么办/208
20. 是什么原因引起胎盘滞留的/209
21. 脐带脱垂是怎么回事,它很危险吗/209
22. 胎头吸引术是怎么一回事,它对胎儿有危害吗/210
23. 做胎儿外倒转术危险吗/210
24. 前置胎盘母儿危险吗/211

第四章 剖宫产

1. 剖宫产是怎么一回事/212
2. 我需不需要做剖宫产手术/212

3. 剖宫产是不是比阴道分娩好处多/213
4. 剖宫产的孩子是不是比经阴道娩出的孩子聪明/213
5. 别人也都在做剖宫产吗/214
6. 剖宫产对母婴有哪些不利因素/215
7. 这次我做了剖宫产,下次是不是还得做剖宫产/215
8. 我是否可以拒绝剖宫产手术/216
9. 做过剖宫产后需要注意哪些问题/216
10. 我不想从阴道分娩,剖宫产可以做几次/217
11. 美国女人是怎样生孩子的/217
12. 疤痕子宫妊娠要注意什么/218
13. 如何预防子宫破裂/218

第五章 急产

1. 急产是怎么回事,它有什么危害/219
2. 产妇一个人在家发生急产怎么办/220
3. 在去医院的路上发生急产怎么办/220
4. 家人如何照顾急产的孕妇/221
5. 孕妇在舟车上发生急产怎么办/221
6. 孕妇在田间地头临产怎么办/222

第四篇 产后保健

第一章 产后护理问答

1. 什么是产褥期/225

2. 生完孩子后还需要在医院住多长时间/225
3. 我已经生完孩子了,医生为什么不让我回家/225

4. 产后为什么会发生脱发/226
5. 我出汗出得特别厉害,这是为什么/226
6. 产后出汗多应怎样护理/227
7. 我的手腕这两天疼了起来,是怎么回事/227
8. 怎样才能防治产后手腕痛/227
9. 恶露是怎么一回事/228
10. 生完孩子已经2个多月了,恶露还特别多,这正常吗/228
11. 产后发热是不是感染/228
12. 产褥期感染是不是很严重,我应该如何预防/229
13. 产后贫血需要输血治疗吗/230
14. 产后经常会出现哪些不适/230
15. 子宫复旧是什么意思/231
16. 怎样才能知道子宫复旧的情况/231
17. 我经常感到肚子一阵一阵的痛,这是为什么/232
18. 晚期产后出血是怎么回事,应该怎么办/232
19. 我怀孕期间患有妊高症,产后能恢复正常吗/233
20. 如何才能使子宫恢复原来正常的位置/233
21. 耻骨联合分离是怎么回事/234
22. 产后阴道和外阴会发生什么变化/234
23. 产后会阴部应该如何护理/234
24. 怎样预防产后便秘/235
25. 怎样预防产褥中暑/236
26. 产妇为什么容易发生抑郁症/236
27. 如何调节产妇的情绪/237
28. 产后多久来月经,刚恢复月经时

不规则正常吗/238

29. 产后腰痛的原因是什么/238
30. 产后为什么易发生排尿困难,产后排尿困难怎么办/239
31. 产后怎样防背酸痛/239
32. 怎样防治痔疮/240
33. 产后蝴蝶斑可用什么药治疗/240
34. 产后会阴血肿怎么办/241
35. 产后束腰好不好/241
36. 产妇使用卫生纸要注意什么/242
37. 如何制作产妇的卫生带/243

第二章 产妇的起居安排

1. 产妇需要“捂月子”吗/243
2. 怎样合理布置产妇的居室/244
3. 产妇为什么特别爱睡觉/244
4. 产妇采取什么样的睡觉姿势最好/244
5. 产妇的衣着服装有讲究吗/245
6. 月子里可以看电视吗/246
7. 产后下床活动好不好/246
8. 在什么时候下床活动最好/247
9. 产妇起床后为什么容易发生头晕/247
10. 产褥期能不能刷牙/247
11. 产后什么时候才能洗头洗澡/248
12. 产后为什么要及时排尿/248
13. 产妇为什么尿量特别多/249
14. 产后为什么会发生便秘,应该如何预防/249
15. 产后多长时间解大便/250
16. 产后发生肛裂怎么办/250
17. 产后发生痔疮怎么办/251

18. 产妇产后吃红糖、喝黄酒科学吗/251
19. 产妇月子期间需要忌口吗/252
20. 产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗/252
21. 产妇能不能吃生菜、冷饮/253
22. 产妇吃鸡蛋是不是越多越好/253
23. 什么样的食谱适合产妇食用/254
24. 产妇能吃巧克力吗/254
25. 月子期间能不能吃味精/255
26. 我可以吃麦乳精吗/255
27. 坐月子期间可以节食吗/255
28. 产妇吃什么蔬菜好/256
29. 产妇能吃水果吗/256
30. 产后消化不良怎样应用食物疗法/257

第三章 产妇的运动与健美

1. 产妇如何恢复产前窈窕身材/258
2. 我能不能通过节食来减肥/259
3. 做产后操应注意什么/259
4. 产后 6 周还需要检查吗, 都检查些什么/260

5. 产妇为什么要做保健体操/260

第四章 产后性生活

1. 产后多长时间可以恢复性生活/261
2. 过性生活时需要注意什么/262
3. 生完孩子后为什么性欲减退了/262
4. 我应该怎样预防性欲减低/263
5. 产后性生活需要避孕吗/264
6. 用什么方法避孕效果较好/264
7. 哺乳期放环应注意什么/265
8. 剖宫产术中可以放环吗/265
9. 剖宫产后产妇应如何避孕/266
10. 产后妇女阴道松弛怎么办/266
11. 产后为什么会发生性交痛/267
12. 有哺乳期妇女使用的避孕针吗/268
13. 产后何时可以放置宫内节育器/268
14. 哺乳期可以应用比林斯法避孕吗/269
15. 怎样科学应用比林斯法避孕/270

第五篇 育儿知识问答

第一章 新生儿护理

1. 宝宝出生时体重越大越好吗/273
2. 小儿的年龄段应该如何划分/273
3. 正常的新生儿看上去是什么样子的/274
4. 怎样给新生儿喂奶/274
5. 我的宝宝怎么是“秃子”/274
6. 我是不是应该把宝宝紧握的手掰开/275
7. 怎样保护好宝宝的囟门/276
8. 有的新生儿为什么会乳房肿胀/276
9. 新生女婴为什么会来月经/277
10. 怎样护理新生儿的皮肤/277

11. 我是不是应该把宝宝的口腔清洗一下/277
12. 新生儿为什么会长“马牙”/277
13. 怎样给新生儿穿衣盖被/278
14. 将新生儿包得太紧好不好/278
15. 新生儿采用什么体位好/279
16. 怎样护理新生儿的肚脐眼/279
17. 新生儿的大便有什么特点/280
18. 我可以让宝宝到外边晒太阳吗/281
19. 刚出生的新生儿喜欢看什么东西/281
20. 新生儿呼吸为什么老喘气/281
21. 我应该怎样护理宝宝的耳朵/282
22. 宝宝睡眠有什么特点/282
23. 我的宝宝白天睡觉,晚上却一直哭闹,我该怎么办/282
24. 我是不是应该把宝宝房间的门窗都关上/282
25. 我应该怎样判断孩子哭声的意思/283
26. 宝宝长时间不停地哭闹怎么办/284
27. 我的宝宝不哭也不闹,是不是很不乖/284
28. 孩子一哭就抱好不好/285
29. 婴儿的睡姿有讲究吗/285
30. 什么样的环境适合宝宝睡眠/285
31. 怎样为婴儿选择枕头/286
32. 我能不能给宝宝剪眼睫毛/287
33. 我常听说不能用闪光灯给婴儿拍照,真是这样吗/288
34. 怎样给婴儿洗澡/288
35. 怎样给宝宝换尿布/289

36. 我可以亲吻婴儿脸颊吗/289
37. 各年龄段的小儿保健重点是什么/290
38. 怎样观察新生儿拥抱反射/291
39. 为什么新生儿多溢乳/292
40. 搂着孩子睡觉好吗/292
41. 为什么摇晃婴儿害处大/293
42. 怎样早期发现先天性髋关节脱位/293
43. 医院为何要实行母婴同室/294
44. 怎样抱新生儿/295
45. 什么叫“袋鼠式护理”/295

第二章 新生儿疾病防治

1. 宝宝为什么老爱拉肚子/296
2. 宝宝饿了可以引起拉肚子吗/297
3. 新生儿鼻孔怎么会不通气,应该怎样解决/297
4. 新生儿湿肺是怎么回事/297
5. 宝宝的心跳特别快是否正常/298
6. 新生儿体温多高才称为高热/298
7. 体温不升是怎么回事/298
8. 宝宝的皮肤怎么变黄了,就连眼珠也黄了,我该怎么办/299
9. 宝宝的小屁股红红的,我该怎么办/299
10. 怎样才能护理好宝宝的臀部/300
11. 婴儿为什么会发生中耳炎/300
12. 怎样预防新生儿的感染/301
13. 新生儿肺炎有那些表现/301
14. 新生儿溶血症是怎么回事/301
15. 什么是新生儿脓疱疹/302
16. 我应该怎样预防新生儿脓疱疹的发生/302
17. 婴儿鹅口疮是怎么发生的/302

18. 宝宝吃母乳也能引起黄疸吗/303
19. 发生母乳性黄疸该怎么办/303
20. 蓝光照射能治病吗/304
21. 换血疗法是怎么回事/304
22. 如何早期发现婴儿耳聋/305
23. 怎样预防婴儿意外窒息/305
24. 如果宝宝不舒服会有哪些表现/305
25. 痄子是怎么发生的, 我应该如何预防/306
26. 如保预防婴儿湿疹的发生/307
27. 新生儿硬肿症是怎么回事, 它是冻的吗/307
28. 怎样才能预防新生儿硬肿症的发生/307
29. 我应该怎样为孩子测量体温/308
30. 发热的婴儿应当怎样护理/309
31. 孩子如果体温很高, 我应当怎样为孩子降温/309
32. 新生儿根本没吃多少东西, 为什么会呕吐/310
33. 我的孩子看上去怎么是“歪脖子”/310
34. 隐睾是怎么回事/311
35. 宝宝的肚脐眼里好像有东西, 这是病吗/312
36. 如何治疗宝宝的脐疝/312
37. 新生儿出血症是怎么回事, 我该怎么办/313
38. 怎么给新生儿滴眼药/313
39. 宝宝不肯吃药, 我该怎么办/314
40. 婴儿肠绞痛哭闹怎么办/314
41. 新生儿肛门周围发炎怎么办/315

42. 为什么新生儿眼屎多/316
43. 新生儿的胎记是病的表现吗/317
44. 怎样预防新生儿破伤风/318
45. 什么是新生儿坏死性小肠结肠炎/319
46. 为什么有些婴儿易反复呼吸道感染/319
47. 如何预防宝宝的咳嗽/319
48. 什么叫幼儿急疹/320
49. 出了水痘怎么办/320
50. 百日咳会咳一百日吗/321
51. 脊髓灰质炎的早期症状是什么/322
52. 小儿为啥搔肛门/323
53. 为什么钩虫病可造成贫血/324
54. 如何预防肠道寄生虫病/325
55. 家中养狗有啥危害性/326

第三章 早产儿

1. 早产儿和足月儿比起来有什么不足/327
2. 早产儿体内贮存的物质是不是不足/327
3. 什么是新生儿肺透明膜病/327
4. 应该怎样为早产儿保暖/328
5. 早产儿需要住院治疗吗/328
6. 早产儿发生生理性黄疸和足月儿一样吗/329
7. 早产儿的呼吸有什么特点/329
8. 早产儿的消化能力是不是特别弱/329
9. 喂养早产儿应注意什么/329

第四章 母乳喂养

1. 母乳喂养有什么好处/330

2. 怎样做好哺乳的准备工作/331
3. 可以给刚出生的新生儿喂糖水或牛奶吗/332
4. 我的乳房太小,会影响乳汁分泌吗/332
5. 初乳又稀又少,我可以丢掉吗/332
6. 分娩后什么时候开始喂奶好/333
7. 什么样的姿势有利于哺乳/333
8. 我应该怎样判断乳房所分泌的乳汁量是否充足/334
9. 我应该怎样帮助孩子顺利咽下母乳/334
10. 我怎样才能克服害怕在公共场合哺乳的心理/334
11. 上班后没有时间喂孩子,我该怎么办/335
12. 哺乳期间母亲需要忌口吗/335
13. 母亲吃什么才能使乳汁营养更全面合理/335
14. 如何用手挤奶/336
15. 我应该在什么时候给婴儿断奶/337
16. 我怎样知道宝宝有没有吃饱/337
17. 宝宝喂奶后,吐奶怎么办/338
18. 宝宝拒绝吃奶,我该怎么办/338
19. 母亲如需要服用药物应注意哪些问题/339
20. 哺乳期妇女应避免使用哪些药物/339
21. 母亲如果感冒了还可以给孩子哺乳吗/340
22. 母亲患有高血压可以哺乳吗/340
23. 母亲患有糖尿病可以哺乳

吗/341

24. 母亲患有心脏病可以哺乳吗/342
25. 母亲患有癫痫可以哺乳吗/342
26. 哺乳期妇女可以吸烟、喝酒吗/342
27. 哺乳期妇女可以喝咖啡吗/343
28. 我可以在被窝喂孩子奶吗/343
29. 为什么乳母不宜浓妆艳抹/344
30. 低能母亲能喂哺孩子吗/344
31. 产褥期患病可否哺乳/344
32. 为何不宜穿着工作服喂奶/345
33. 月经来潮后还能喂母乳吗/345
34. 新生儿的嘴一碰就动是饿了
吗/346
35. 怎样喂养双胞胎/346

第五章 乳房护理

1. 哺乳期妇女应该怎样保护乳房/347
2. 我想在哺乳期戴乳罩,可以吗/348
3. 我的乳头太硬,我该怎么办/348
4. 分娩过后我的乳房发胀,我是不是应该马上哺乳/349
5. 哺乳时我的乳房疼得厉害,这是为什么/349
6. 哺乳会导致乳房下垂吗/349
7. 乳头皲裂怎么办/350
8. 我应该怎样预防乳头皲裂/350
9. 副乳腺是怎么回事,要紧吗/351
10. 急性乳腺炎是怎么回事,它是如何发生的/351
11. 怎样才能治好急性乳腺炎/352
12. 我可以预防急性乳腺炎发生
吗/352

13. 特殊情况下可以用乳房喂哺婴儿吗/352
14. 如何使母乳充足/353
15. 哪些因素可影响乳汁分泌/354
16. 母乳的质量与乳母饮食有何关系/354

第六章 人工喂养

1. 有特殊情况不能哺乳怎么办/355
2. 我应该怎样回奶才科学/356
3. 人工喂养婴儿时应该注意哪些问题/356
4. 选择什么样的奶瓶适合宝宝使用/357
5. 怎样使用奶瓶给孩子喂奶/357
6. 人工喂哺的技巧有哪些,我能掌握它们吗/358
7. 我应该选择鲜牛奶还是配方奶,哪一个更适合于我/358
8. 人工喂养的宝宝很容易生病吗/359
9. 我怎么才能知道奶粉的质量是好是坏/360
10. 我可以用米汤跟牛奶调配吗/360
11. 可以把煮好的牛奶放在保温瓶里吗/360
12. 奶粉越浓营养就越高,这种说法对吗/361
13. 用多高温度水冲奶粉最合适/361
14. 我可以往牛奶里面加点糖吗/362
15. 可以用麦乳精喂哺宝宝吗/363
16. 用甜炼乳喂哺婴儿好吗/363
17. 喂哺时将奶嘴放到宝宝嘴里就

可以了吗/364

18. 宝宝离不开奶瓶怎么办/364
19. 宝宝喝了牛奶后,为什么老腹泻/365
20. 宝宝发生便秘怎么办/365
21. 我需要了解《国际母乳代用品销售法则》吗/365
22. 《国际母乳代用品销售法则》有什么内容/366
23. 可以用酸奶喂养新生儿吗/367
24. 新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好吗/367
25. 什么叫“牛奶贫血症”/367
26. 如何消毒奶瓶、橡皮奶头/368
27. 为什么说孩子吃空的橡皮奶头坏处多/368
28. 为啥豆浆要烧熟煮透后才能吃/369

第七章 孩子的饮食与营养

1. 孩子的健康成长都需要哪些营养物质/370
2. 正常儿童每日所需的热量是多少/370
3. 我怎样才能让各种营养元素得到均衡补充/371
4. 小儿的消化功能还未完善,可以先不吃粗粮吗/372
5. 我应该经常让孩子喝水吗/373
6. 我可不可以用维生素片给孩子补充维生素/373
7. 小儿的食用油选择荤油好还是素油好/374
8. 我国食用的食盐为什么都要加碘/374
9. 补碘是不是越多越好/375