

金色摇篮系列丛书

孕产养育

1000问

编著：曲莉莉



轻松怀孕 快乐育儿
金色摇篮 成就金色
未来

Yunchangyangyu 1000wen

吉林摄影出版社



序 言

人生中没有什么比结婚怀孕、生儿育女和为人父母更为宝贵和值得珍惜的经历了。几乎每一对年轻夫妇都怀着神秘和忐忑不安的心情期待着经由自己播种的生命之花顺利地绽放在这个世界上。然后以惊异的目光欣赏自己创造的生命奇迹和享受人生天伦之乐。

对于即将成为母亲的年轻妻子，提到怀孕和分娩时，都会有种不安甚至恐惧，尤其会遇到很多这样那样的问题。面对这些问题，怎样打消顾虑、让您安心地度过孕育的日子，这正是我们编写这本书的初衷，并以此奉献给新婚夫妇和年轻的父母们。

很自然地，每一对年轻夫妇在对新生命的孕育过程中都充满了无限的期盼。期望自己能生一个健康聪明的宝宝，盼望自己从怀孕到分娩，从哺育到抚养，一切都安全顺利，一切都随心所欲……但是，初度生育之门的年轻夫妇们，你们要想做到这一切，应该靠什么来保佑呢？答案当然是科学。

只要做到科学怀孕、科学分娩、科学保健、科学调养和科学护理，就一定能够达到优生优育，就一定会保佑你们的宝宝聪明健康，保佑你们母子平安，一切如愿！

本着科学生育和提高婴幼儿生命质量这一宗旨，针对广大读





者普遍关注的各类实际问题，我们特别为您精心挑选了读者关心和疑惑的问题，并予以详细的解答。

全书共分为五篇，计有孕前准备篇、怀孕篇、分娩篇产后保健篇和育儿篇。这些篇章几乎囊括了从怀孕直至孩子成长到3岁前后各个时期所面临的问题及要了解和掌握的所有生育常识的问题。

最后，希望我们的努力能给您带来些须帮助，这也就是我们编著这本《孕产养育1000问》的意义所在了。

编、者



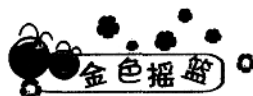


目 录

第一篇 孕前准备篇

第一章 心理准备	3
一、为什么在怀孕前后心理准备必不可少	3
二、心理准备大体要注意哪些	4
第二章 生理准备	5
一、为什么要进行婚前检查	5
二、婚前检查什么	6
三、哪些情况不能结婚或应暂缓结婚	8
四、哪些情况能结婚但不能生育	9
五、新婚性生活应注意哪些问题	9
第三章 怀孕的最佳时机	14
一、如何选择怀孕的最佳时机	14
二、如何选择怀孕的最佳年龄	15
三、如何选择怀孕的最佳季节	16
四、如何推算“易孕期”	19
第四章 了解怎样怀孕	21
一、何为受精	21
二、受孕的过程是怎样的	22
第五章 怎样优生	23
一、什么是“优生”	23
二、父亲与优生有什么关系	24
三、为什么优选食物能助优生	26
四、面对优生准爸爸应该怎样“吃”	26
五、环境与优生	28





六、有不良孕、产史的人同样可以优生吗	29
七、计划受孕避免出生缺陷	30
第六章 影响怀孕的疾病和行为	33
一、哪些疾病可以影响怀孕	33
二、妇科炎症对妊娠有怎样的影响	35
三、早产后再怀孕应注意哪些事项	37
四、糖尿病人可以怀孕吗	38
五、癫痫妇女能怀孕吗	39
六、减肥不当影响生育吗	40
七、怀孕前为什么要戒烟	41
八、孕前为何不可饮酒	42
第七章 生男生女的秘密	43
一、决定孩子性别的秘密是什么	43
二、生男生女与性高潮有关吗	44
三、可以通过饮食控制生男生女吗	45
四、决定生男生女的因素有哪些	46
第八章 生育对女性的影响	47
一、生育对免疫力有影响吗	47
二、身材的改变与生育有无必然的关系	48
三、生育过的妇女更年期可能被推迟	48
第九章 遗传对孩子的影响	49
一、为什么要禁止近亲结婚	49
二、什么是基因突变与遗传病	50
三、近视会遗传吗	51
四、容貌与遗传有何关系	52
五、身高与遗传有何关系	53
六、怎样识别孩子的血型	53
七、受孕前有必要进行遗传咨询吗	55
第十章 不孕不育	57
一、导致女性不孕的病因主要有哪些	57

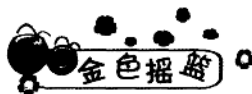


二、导致男性不育的病因主要有哪些	60
三、可致男子不育的“生活杀手”有哪些	61
四、精神心理因素会致男性不育吗	62
五、长时间驾车会影响男性生育能力吗	63
六、吸烟酗酒为什么会引起男性不育症	64
七、胡萝卜吃多了会影响怀孕吗	64
八、女性不孕不育有啥症状	65
九、女性吸烟易患不育症吗	66
十、为什么心焦难得子	67
十一、男性如何预防不育	68
十二、不孕不育者如何选用粥疗	69
十三、如何维护生育能力	73
第十一章 避孕	74
一、新婚夫妻如何避孕	74
二、避孕失败怎样补救	75
三、什么是免疫避孕	76
第十二章 孕前身体调养	78
一、怎样调养孕前身体素质	78
二、怀孕前应采取什么样的生活方式	79
三、孕前饮食有什么要求	81

第二篇 妊娠篇

第一章 确诊怀孕	85
一、如何计算预产期	85
二、什么是末次月经	85
三、怎样知道自己怀孕了	86
四、什么时间用早孕试纸能测出怀孕	86
第二章 孕妇的心理特点	88
一、女性孕期的心理存在哪些问题	88





二、孕妇喜怒无常怎样殃及胎儿发育	90
三、准妈妈应怎样放松	91
四、你的情绪会对胎儿造成多大的影响呢	92
第三章 妊娠期的检查	93
一、怀孕期应该做哪些化验检查	93
二、谁需做早孕绒毛检查	94
三、孕后拒绝医生的盆腔检查对吗	95
四、孕妇能忽视产前检查吗	95
五、产前诊断都有些什么方法	96
六、B超检查会伤害宝宝吗	97
七、哪些准妈妈需要做羊水诊断	98
第四章 孕期饮食营养	102
一、孕早期的营养原则有哪些	102
二、孕中期的营养原则有哪些	103
三、孕中期，应为孕妇加什么“油”	104
四、孕晚期的营养原则有哪些	107
五、提醒孕妇：哪些食品不宜吃	108
六、孕妇可以饮用可乐吗	109
七、孕妈咪吃海鱼可减少抑郁吗	110
八、孕期吃过多的水果有益处吗	110
九、孕妈咪该补充哪些维生素	111
十、复合维生素会有副作用吗	113
十一、孕期贫血吃什么	114
十二、孕期慎用补品	115
十三、孕妇应当如何选择食物	116
十四、准妈妈的必选营养素有哪些	117
十五、孕妇饮食的最佳食品有哪些	118
十六、孕妇吃什么食物对胎儿发育有利	119
十七、孕妇的营养对产后的影响有哪些	120
第五章 孕期的疾病与防治	121





一、宫外孕是怎么回事	121
二、哪些妇女易发生宫外孕	122
三、什么是妊娠合并流感	123
四、什么是妊娠合并心脏病	124
五、什么是妊娠合并病毒性肝炎	126
六、什么是妊娠合并阑尾炎（盲肠炎）	127
七、什么是妊娠合并贫血（妊娠贫血）	128
八、什么是妊娠高血压综合症	129
九、什么是妊娠合并糖尿病	131
十、什么是妊娠期泌尿系统感染	134
十一、什么是妊娠合并性病	135
十二、什么是妊娠合并结核	136
十三、哮喘对怀孕有什么影响	138
十四、怎样调养妊娠水肿	139
十五、妊娠剧吐怎么办	140
十六、孕期发现子宫肌瘤怎么办	141
十七、孕期如何应对便秘和痔疮	142
十八、准妈妈的手腕怎么了	145
十九、孕期患弓形体病怎么办	148
二十、困扰孕妇的口腔疾病有哪几种	149
二十一、生殖器官畸形的妇女怎样妊娠	151
二十二、孕妇缺钙会引起肌肉抽筋吗	151
二十三、孕期皮肤病要“小题大做”吗	152
二十四、其他疾病对妊娠有哪些影响	153
第六章 孕期的运动保健	154
一、孕妇做运动应注意哪些事项	154
二、孕期锻炼的意义在于什么	155
三、孕期运动，好处多吗	155
四、临产前应做哪些运动准备	156
第七章 孕期的胎儿保健	157





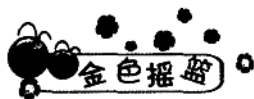
一、宫内胎儿怕什么	157
二、智能迟缓可以在孕期预防吗	159
三、影响胎儿身体大小的因素有哪些	160
四、正常胎动是怎样的	161
五、吸烟饮酒为什么会影响胎儿健康	161
第八章 科学胎教	163
一、近代胎教有何新的进展	163
二、如何做抚摸胎教	165
三、胎教为什么能使孩子聪明	167
四、怎样做孕早期的胎教	169
五、怎样做孕中期的胎教	170
六、怎样做孕晚期的胎教	171
七、父母怎样与胎儿讲话	172
八、胎儿爱听妈妈笑吗	174
九、如何做光照胎教	174
十、如何做心音胎教	175
十一、如何做音乐胎教	176
十二、如何做数字绘画胎教	179
十三、如何做对话科学胎教	180
十四、如何做阅读胎教	181
第九章 妊娠期性生活	183
一、你了解妊娠期的性心理吗	183
二、怀孕期间性生活应注意哪些问题	184
三、性生活对胎儿会有影响吗	185
第十章 孕期用药常识	188
一、孕期用药对胎儿有哪些影响	188
二、哪些药物对胎儿有害	189
三、哪些预防针孕妇不能打	190
四、孕早期应避免服用的药物有哪些	191
五、准妈妈能喝板蓝根吗	191





六、孕期免疫接种应注意什么	192
第十一章 孕期日常问题及料理	192
一、怀孕早期有哪些特别注意事项	192
二、孕妇应注意胎儿的哪八大危险信号	195
三、妊娠早期为何“烧心”	202
四、怀孕初期应具有哪些健康标准	202
五、你知道准妈妈的十大反常现象吗	210
六、高危孕妇应该怎么办	213
七、妊娠末期什么时候开始休息好	214
八、准妈妈怎会腰酸腿疼	214
九、胎位不正，准妈妈应如何面对	216
十、怀胎十月，卫生保健指导有哪些	219
十一、你知道孕期的“五大胎儿安全杀手”吗	220
十二、怎样做时尚靓丽的准妈妈	221
十三、妊娠斑和妊娠纹能否消失	223
十四、孕期可以化妆吗	223
十五、哪些孕妇不适合做家务	224
十六、孕妇怎样平安过冬	224
十七、准妈妈出行须注意什么	226
十八、孕妇能不能投保	228
十九、孕期怎样“坐、立、行”	229
二十、为什么孕妇睡眠时取左侧卧位最好	230
二十一、高龄初产妇怎样加强孕期保健	231
二十二、你会听胎心吗	231
二十三、为怀孕的妻子做些什么	232
二十四、催乳会改变体形吗	235
二十五、怀孕后乳房这样变化正常吗	235
二十六、准妈妈可不可以洗盆浴	237
二十七、孕期洗澡和平时有什么不同	238
二十八、怀孕期准妈妈能减肥吗	239

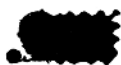




二十九、孕期的“理想体重”是多少	240
三十、你知道羊水的作用吗	241
三十一、羊水过多的原因是什么	242
三十二、羊水过多可引起孕妇的哪些不适	243
三十三、羊水过少的原因	243
三十四、早期破水有哪些危害	243
三十五、早产是指什么	245
三十六、准妈妈预防早产必须注意什么	245
三十七、孕妇应穿什么样的内裤	246
三十八、手机、微波炉、电脑，对孕妇有害吗	247
三十九、从什么时候开始穿防辐射服较好	251
四十、怎样正确对待早孕反应	251
四十一、适时入院待产有哪些好处	252
四十二、孕期阴道出血一定是流产吗	253
四十三、妊娠期外阴瘙痒是何因	254
四十四、腹中的宝宝是怎样生活的	255
四十五、你知道妊娠各时期胎儿的发育状况吗	255

第三篇 分娩篇

第一章 分娩前的准备	261
一、产前应做好怎样的心理准备	261
二、住院期应有哪些必备物品	262
三、婴儿出生前应准备哪些物品	263
四、临产产妇的饮食应怎样安排	264
五、产前吃巧克力好吗	264
六、分娩前哪些容易忽视	265
七、临产前有什么征兆	266
八、临产前有哪些注意事项	268
第二章 分娩方式	270





一、分娩方式有几种	270
二、什么是自然分娩	271
三、什么是产钳助产	272
四、什么是剖腹产	273
五、剖腹产与自然分娩哪个好	274
六、了解什么是会阴切开术	277
第三章 分娩技巧	278
一、分娩技巧早掌握有什么好处	278
二、产妇应怎样配合接生	279
三、分娩中的镇痛方法有哪些	280
四、分娩前的准备运动	280
五、分娩过程应怎样进行心理护理	283
第四章 分娩过程	284
一、分娩过程是怎样的	284
二、第1产程是怎样的	285
三、第1产程过程中可采取哪几种姿势	287
四、第2产程是怎样的	289
五、第2产程中可采取哪几种姿势	289
六、第3产程是怎样的	291
七、分娩过程中子宫颈有怎样的变化	291
八、胎儿娩出后应怎样处理	293
九、分娩时母体和胎儿的状态是什么样的	294
第五章 分娩中应注意的事项	296
一、分娩中如何保护会阴	296
二、分娩时切会阴影响性生活吗	297
三、产程中阴道流水是怎么回事	297
四、分娩时的注意事项有哪些	299
五、锌对分娩有影响吗	300
六、怎样才能做到顺产	301
七、过期妊娠还选择自然生产好吗	302





八、引产比正常分娩痛苦吗	302
九、为什么多数胎儿都不能按预产期出生	303
十、胎盘为什么迟迟不能娩出	304
第六章 异常分娩	305
一、什么是流产	305
二、难产发生的原因有哪些	307
三、怎样预防难产	309
四、如何处理急产	310
五、产力异常性难产的缘由	311
六、子宫收缩过强怎么办	312
七、子宫收缩乏力怎么办	314
八、对异常产怎样预料和预防	315
九、软产道异常怎么办	316
十、过期妊娠的病因及其危害是什么	316
第七章 分娩期并发症	319
一、产后出血如何急救	319
二、如何预防子宫破裂	321
三、脐带异常有哪些情况	322
四、产科休克如何治疗	323

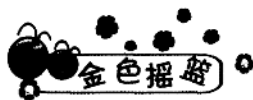
第四篇 产后保健篇

第一章 产后日常保健	327
一、产妇应走出哪些误区	327
二、产后一周如何健康护理	329
三、剖腹产后如何自我护理	330
四、产后为什么会多汗	332
五、怎样搞好产后卫生	333
六、产后如何护发	334
七、产后妈妈脸部如何护理	336



八、产前产后乳房如何护理	339
九、促进子宫复旧的方法有哪些	341
第二章 产后饮食	342
一、坐月子如何保证营养充足	342
二、产妇饮食五忌	343
三、产后的饮食要注意什么	344
四、产后红、白糖应怎样合理搭配	345
五、月子里该怎么吃	346
六、产妇在月子里常吃哪些食品	348
七、产后以鸡蛋为主食科学吗	349
八、产妇应吃哪些水果	349
第三章 产后用药常识	351
一、哺乳期的妇女忌用哪些药物	351
二、哺乳期母亲使用抗生素有哪些讲究	353
三、母乳吃药对婴儿的健康有影响吗	354
第四章 产后药膳补	354
一、产后血晕如何调理	354
二、产后乳少如何调补	355
第五章 产后精神保健	358
一、产后抑郁会影响孩子发育吗	358
二、如何帮助新妈妈摆脱忧郁	359
三、产后丈夫如何帮助妻子摆脱忧郁	361
四、初为人母者为何情绪低落	362
第六章 产后健美	364
一、产后如何尽快恢复体型和活力	364
二、产后何时开始运动	365
三、产后锻炼要注意哪些事项	365
四、产后健美操怎么做	367
五、产后如何寻回双腿的魅力	369
六、产后如何寻回平滑的腹部	370





七、产后如何寻回完美俏臀	371
八、产后如何寻回迷人胸部	373
第七章 产后性保健	375
一、产后怎样“亲密接触”	375
二、产后为何会意外怀孕与怎样避孕	378
第八章 产后常见问题及处理	379
一、产褥感染如何治疗及预防	379
二、产褥中暑怎么办	382
三、恶露如何处置	383
四、产褥期为何易出现腹胀与便秘	384
五、心脏病产妇的产褥期如何监测	385
六、妈妈没有奶水怎么办	385
七、如何保证母乳分泌充足	386
八、如何面对坐月子中的陋习	387
九、分娩第一天应注意什么	388
十、产后各时期的生活如何安排	390
十一、坐月子就是一个月吗	393
十二、坐月子必须整天卧床吗	394
十三、天热如何坐月子	395
十四、剖腹产后注意事项	396
十五、剖宫产术后切口疼痛怎么办	397
十六、产后失眠如何应对	398
十七、产后何时来月经	399
十八、产后腰痛、足跟痛正常吗	400
十九、产后束腹的弊端	401
二十、产后多汗须注意什么	402

第五篇 科学养育篇

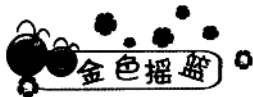
第一章 生长发育	405
-----------------------	------------





一、0~6岁婴幼儿各年龄段应怎样划分	405
二、新生儿体格发育指标是什么	405
三、新生儿神经精神发育指标是什么	406
四、婴幼儿动作发育特点是什么	407
五、婴幼儿感觉发育特点是什么	407
六、婴幼儿语言发育特点是什么	410
第二章 科学喂养	411
一、为什么最好要母乳喂养	411
二、为什么要强调吃“初乳”	412
三、关于母乳喂养你应该知道什么	413
四、关于母乳喂养你应该怎么做	414
五、母乳喂养的时间和次数该怎样安排	415
六、正确的挤奶方法该如何进行	416
七、促进下奶的方法有哪些	419
八、母乳喂养有何禁忌	419
九、母乳不足时怎样采用人工喂养来解决	420
十、关于人工喂奶你应该知道哪些	421
十一、关于人工喂奶你应该怎么做	421
十二、人工喂养选择哪些母乳替代品为宜	422
十三、人工喂养的婴儿应该怎样安排喂养	423
十四、人工喂养有哪些注意事项	424
十五、人工喂养的婴儿对牛奶过敏怎么办	426
十六、何谓混合喂养	427
十七、混合喂养的注意事项有哪些	427
十八、添加辅食时应注意哪些	428
十九、怎样按月龄为婴儿添加辅食	428
二十、为婴儿添加辅食有哪些禁忌	429
二十一、宝宝喝什么最好	431
二十二、小儿多喝汽水好吗	432
二十三、饮料能代替水吗	432





二十四、为什么宝宝不能过多的饮用牛奶	433
二十五、怎样纠正小儿挑食、偏食	434
二十六、怎样培养小儿良好的饮食习惯	434
二十七、补钙有哪些常用的方法	435
二十八、宝宝的牙齿需要营养吗	436
二十九、婴儿需要哪几种微量元素	437
三十、不适合宝宝吃的食物有哪些	438
三十一、断奶需要注意的问题有哪些	439
三十二、安排食谱的原则是什么	439
三十三、哪些要素能让宝宝长高	440
三十四、如何给小儿安排春季食谱	441
三十五、如何给小儿安排夏季食谱	442
三十六、如何给小儿安排秋季食谱	443
三十七、如何给小儿安排冬季食谱	443
第三章 照料护理	445
一、新生儿的健康标准有哪几方面	445
二、妈妈需要为宝宝准备哪些必备物品	446
三、怎样给宝宝换衣服	447
四、你知道什么是婴儿瑜伽	450
五、怎样给宝宝洗澡	452
六、怎样给宝宝测体温	454
七、怎样为宝宝剪指甲	455
八、宝宝多抱会惯坏吗	456
九、带宝宝出游你需要做哪些准备	457
十、孩子不停地打嗝是怎么回事	458
十一、宝宝为什么总溢奶	459
十二、宝宝眼睛怎么擦不干净	460
十三、宝宝鼻子怎么总是粘粘的	461
十四、宝宝的耳朵堵了吗	462
十五、宝宝的嘴角怎么总是湿湿的	463

