

全国妇幼保健协会推荐读本

孕产妇 健康生活 800问

主编 / 良石

“新妈妈宝宝”
最新读本

中国古籍出版社



孕产妇健康生活 800 问

良 石/主编

中医古籍出版社



责任编辑：郑 蓉

封面设计：点睛工作室

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇健康生活 800 问/良石主编. —北京：中医古籍出版社，2005.5

ISBN 7-80174-301-6

I. 孕… II. 良… 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 007440 号

孕产妇健康生活 800 问

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京通州皇家印刷厂印刷

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 24 开 13.5 印张 410 千字

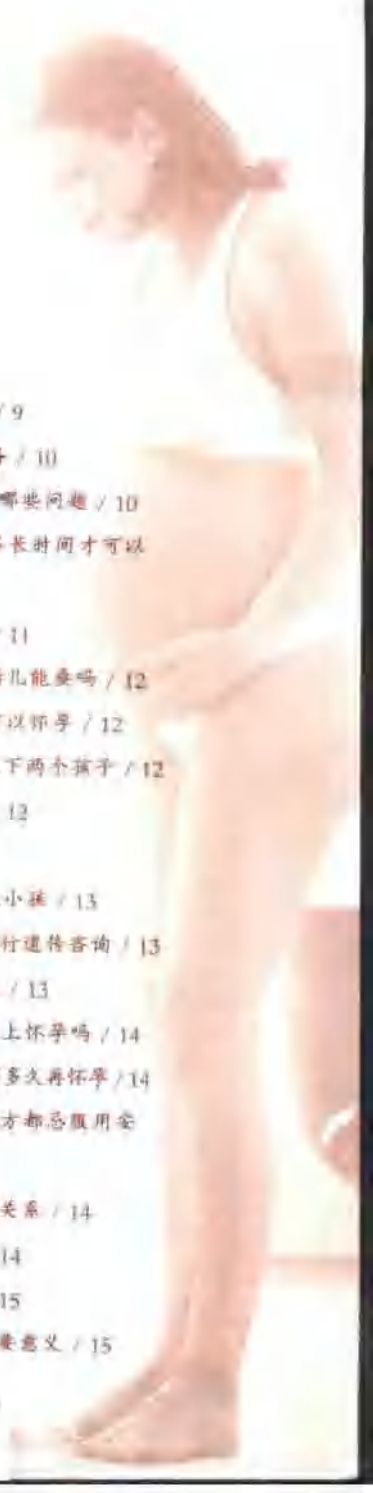
ISBN 7-80174-301-6/R·300

定价：18.00 元

目录 CONTENTS

孕前应知

1. 女性的最佳生育年龄是在什么时候 / 2
2. 男性的最佳生育年龄是在什么时候 / 2
3. 新婚夫妇采用什么避孕方法最好 / 2
4. 女性常用的避孕法有哪些 / 3
5. 男性常用的避孕法有哪些 / 3
6. 避孕套的应用有哪些注意事项 / 4
7. 如何采取紧急避孕 / 4
8. 丈夫年龄大, 妻子怀孕的胎儿会出现异常吗 / 5
9. 头胎不如二胎聪明吗 / 5
10. 是什么在决定着胎儿的性别 / 5
11. 生男生女能通过饮食控制吗 / 6
12. 在什么情况下不宜怀孕 / 6
13. 患有哪些疾病不能生育 / 6
14. 在蜜月里怀孕好吗 / 7
15. 旅游途中怀孕有什么不妥 / 7
16. 怎样创造良好的受孕环境 / 7
17. “抢红”有利于怀孕吗 / 8
18. 在选择助孕方法时需注意哪些问题 / 8
19. 婚后生活多长时间不孕应到医院检查 / 8
20. 女性不孕应做哪些检查 / 8
21. 影响女性不孕的因素有哪些 / 9
22. 双子宫照样也能怀孕吗 / 9
23. 妇女怀孕前应做哪些准备 / 10
24. 妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题 / 10
25. 做过人工流产的妇女停多长时间才可以再次怀孕 / 11
26. 带环怀孕的胎儿能要吗 / 11
27. 服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗 / 12
28. 停用避孕药多长时间才可以怀孕 / 12
29. 为什么有的孕妇会一次生下两个孩子 / 12
30. 孕妇生双胞胎能遗传吗 / 12
31. 怀孕后能“转胎”吗 / 12
32. 没有月经的妇女能不能生小孩 / 13
33. 准备怀孕时什么人需要进行遗传咨询 / 13
34. 进行遗传咨询有什么好处 / 13
35. 妇女去掉避孕环后可以马上怀孕吗 / 14
36. 服用某些药物的妇女应停药多久再怀孕 / 14
37. 准备要孩子时为何男女双方都忌服用安眠药 / 14
38. “同病相恋”与下一代有何关系 / 14
39. 妇女带病妊娠有何危险 / 14
40. 选择受孕月份有何意义 / 15
41. 妇女孕前饮食营养有何重要意义 / 15



42. 为什么说妇女孕前补充营养对胎儿头3个月发育十分重要 / 16

43. 妇女孕前补充蛋白质有何意义 / 16

44. 妇女怀孕前必须补钙吗 / 17

45. 妇女怀孕前为何要补铁 / 17

46. 妇女孕前补锌有何作用 / 17

47. 妇女怀孕前为何要补充叶酸 / 17

48. 妇女准备怀孕为何要补充维生素A / 18

49. 妇女怀孕前为何不可缺乏维生素B₁ / 18

50. 妇女怀孕前为何要补充维生素B₂ / 18

51. 为什么妇女怀孕前不可缺乏维生素C / 18

52. 准备怀孕的妇女为何不可缺乏维生素E / 19

53. 哪些食物可净化人体内环境, 从而有利于怀孕 / 19

54. 妇女在怀孕前为何忌食棉籽油 / 19

55. 身体肥胖的妇女怀孕前为何要限制胆固醇的摄入 / 19

56. 妻子准备怀孕对丈夫饮食有哪些要求 / 20

57. 妻子准备怀孕丈夫为何要补锌 / 20

58. 妻子准备怀孕丈夫为何要补充维生素A / 20

59. 男性饮酒对优生有何影响 / 21

60. 男子戒酒多长时间才能怀孕 / 21

61. 饮酒妇女停饮多长时间才可以怀孕 / 21

62. 妻子准备怀孕丈夫为何不可吸烟 / 21

63. 丈夫服用药物对胎儿有影响吗 / 22

64. 妻子怀孕丈夫应忌用哪些药物 / 22

65. 妻子准备怀孕时丈夫不要接触哪些农药 / 22

66. 近期接受过X射线照射的妇女为何不要

急于怀孕 / 23

67. 人流后拟怀孕需等待多长时间 / 23

68. 妇女多次做人工流产为什么对再次怀孕不利 / 23

69. 流产后的妇女马上再孕对身体有什么害处 / 24

70. 妇女经刮宫后隔多长时间再孕合适 / 24

71. 习惯性流产妇女想再次怀孕怎么办 / 24

72. 营养不良的妇女可以怀孕吗 / 25

73. 妇女患附件炎能怀孕吗 / 25

74. 严重肥胖妇女怀孕有何不利因素 / 25

75. 患贫血病的妇女为何暂时不宜怀孕 / 25

76. 患有高血压的妇女可以怀孕吗 / 26

77. 患哮喘的妇女可以怀孕吗 / 26

78. 患肝炎的妇女可以怀孕吗 / 26

79. 患白血病的妇女为什么严禁怀孕 / 26

80. 为什么患类风湿病的妇女不宜怀孕 / 27

81. 患系统性红斑狼疮的妇女怀孕有哪些危害 / 27

82. 有精神病的妇女可以结婚生育吗 / 27

83. 癫痫患者可以结婚生育吗 / 28

84. 妇女患外阴尖锐湿疣为何忌怀孕 / 28

85. 患淋病的妇女怀孕有何危害 / 28

86. 患梅毒妇女怀孕时下一代有哪些危害 / 29

87. 女性不孕的原因有哪些, 应做哪些检查 / 29

88. 男性不育的原因是什么, 应做哪些检查 / 29

89. “不孕”和“不育”是一回事吗 / 30

90. 人工授精是怎么回事 / 30

91. 试管婴儿是怎么回事 / 31

孕期保健

一、怀孕初期 / 34

1. 月经不来就是怀孕了吗 / 34
2. 怎么知道怀孕了 / 34
3. 怀孕早期应做好哪些保健 / 35
4. 怀孕早期应做哪些检查 / 35
5. 妊娠反应一般持续多长时间 / 35
6. 发生妊娠呕吐怎么办 / 35
7. 为什么有的孕妇会发生妊娠剧吐 / 36
8. 妊娠剧吐怎么办 / 36
9. 怀孕妇女身体有哪些变化 / 36
10. 孕妇的心理状态对胎儿有哪些影响 / 37
11. 怀孕早期如何安排饮食 / 37
12. 孕前需要大量补充维生素吗 / 37
13. 孕前和怀孕早期补充叶酸有何作用 / 38
14. 孕妇如何保养头发 / 38
15. 孕期能染发、烫发吗 / 39
16. 孕妇洗澡应注意哪些事项 / 39
17. 孕妇不宜做哪些家务 / 40
18. 孕妇能看电视吗 / 40
19. 怀孕早期能做日超吗 / 41
20. 孕妇能用电脑吗 / 41
21. 怎样的睡姿对孕妇和胎儿最有利 / 41

二、孕期母体变化与护理 / 42

1. 怀孕后乳房将会发生什么变化 / 42
2. 怀孕期间怎样做好乳房护理 / 42

3. 生完孩子后乳房能恢复到孕前状态吗 / 42

4. 怀孕期间阴道会发生什么变化 / 43

5. 开腹为什么易出血 / 43

6. 怀孕期间白带会发生什么变化 / 43

7. 孕妇腹前出现的紫纹是怎么回事 / 43

8. 生完孩子后, 腹部的紫纹能消失吗 / 44

三、孕妇饮食起居如何安排 / 44

1. 孕期需要哪些营养 / 44
2. 孕妇营养的重要性有哪些 / 47
3. 孕期科学补养什么 / 47
4. 孕前营养准备指的是什么 / 49
5. 孕妇营养对胎儿生长发育有哪些影响 / 49
6. 怀孕早期饮食如何安排 / 49
7. 怀孕中期应怎样增加营养 / 50
8. 妊娠晚期如何安排饮食 / 50
9. 孕期需补充哪些特殊营养 / 51
10. 怀孕后为何爱吃酸 / 52
11. 怀孕后需要忌口吗 / 52
12. 为什么孕妇食量宜适当增加 / 53
13. 孕期需要补充什么微量元素 / 53
14. 上班族孕妇怎样科学补充营养 / 54
15. IHA 是什么, 孕妇需要吗 / 54
16. 孕期多吃鱼可以吗 / 54
17. 孕妇为何要多吃瘦肉、禽、鱼等动物性食物 / 55
18. 怀孕了, 需要补钙吗 / 55
19. 孕妇吃猪腰为何要小心 / 55
20. 为什么孕妇宜多吃蔬菜, 多喝水 / 56

21. 多喝骨头汤能补钙吗 / 56
22. 孕期吃干果为什么能增进胎儿智力 / 56
23. 哪些食物孕妇不宜多吃 / 56
24. 应该怎样补钙 / 57
25. 怀孕时水果吃多少合适 / 57
26. 怀孕后可以吃火锅吗 / 57
27. 孕妇为什么吃盐不宜过多 / 58
28. 孕妇饮水需注意什么 / 58
29. 孕妇可以喝浓茶和咖啡吗 / 58
30. 孕妇为什么忌多吃海带 / 58
31. 怀孕后需要补钙吗 / 59
32. 为什么孕妇忌过多饮茶 / 59
33. 孕妇为何忌食山楂 / 59
34. 为什么孕妇忌饮酒 / 59
35. 为什么孕妇不宜吃油条 / 60
36. 孕妇吃兔肉生出的婴儿便是兔唇吗 / 60
37. 孕妇为什么不宜吃糖精 / 60
38. 为什么孕妇忌多吃咸鱼 / 60
39. 为什么孕妇忌多食酸性食物 / 60
40. 孕妇为什么忌多吃糖 / 61
41. 为什么吃土豆要小心 / 61
42. 孕妇为什么忌饮可乐 / 61
43. 孕晚期为什么要控制体重 / 61
44. 孕早期为何要补充叶酸 / 62
45. 为什么孕妇忌多吃醋 / 62
46. 孕妇为什么忌常吃精制食物 / 62
47. 为什么大龄孕妇要忌口 / 63
48. 孕妇为何忌多食用人参、桂圆 / 63
49. 为什么孕妇不宜多吃含咖啡因的饮料和食品 / 63
50. 孕妇为何忌过多吃辛辣食物 / 63
51. 为什么孕妇忌多食热性调料 / 63
52. 怀孕后为何忌擅自进补 / 63
53. 为什么孕妇忌吃蛙肉 / 64
54. 孕妇为什么要补维生素C / 65
55. 为何孕妇忌食薯条薯片 / 65
56. 孕妇为什么宜少吃黄芪炖鸡 / 65
57. 为何孕妇忌吃动物肝脏 / 65
58. 孕妇为何忌过量喝饮料 / 65
59. 缓和孕吐的饮食小窍门宜知 / 65
60. 哪些药膳治妊娠呕吐 / 66
61. 妊娠便秘如何注意饮食 / 66
62. 妊娠毒血症如何安排饮食 / 66
63. 孕妇贫血饮食应注意什么 / 66
64. 妊娠逆享如何调理饮食 / 66
65. 为什么早期宜多睡眠 / 67
66. 孕妇可以睡电热毯吗 / 67
67. 为什么孕妇忌睡席梦思床 / 68
68. 妊娠后期睡眠什么姿势好 / 68
69. 怀孕后为什么老爱做梦 / 68
70. 冬季孕妇为什么忌“触电” / 69
71. 为什么孕妇不宜进舞厅 / 69
72. 妻子怀孕后丈夫能帮看干点什 / 70
73. 为什么孕妇忌吸烟及被动吸烟 / 70
74. 孕早期家务要注意什么 / 71
75. 孕妇的走、坐、站要注意什么 / 71

76. 孕早期为什么忌穿高跟鞋 / 72

77. 为什么孕早期忌长时间吹电脑 / 72

78. 大龄孕妇的生活调适有哪些秘诀 / 72

79. 如何注意孕妇旅行的安全防护 / 73

80. 怀孕的头 3 个月旅行要注意什么 / 74

81. 怀孕第 4~7 个月旅行要注意什么 / 75

82. 怀孕第 8~10 个月为何忌旅行 / 75

83. 整个妊娠期旅行要注意什么 / 75

84. 准妈妈步行外出应注意什么 / 75

85. 孕妇骑车有哪些注意事项 / 76

86. 孕妇乘车或驾车旅游应注意哪些安全措施 / 76

87. 孕妇戴隐形眼镜应注意什么 / 77

88. 为什么孕妇忌用电吹风 / 79

89. 孕早期为什么忌过多接触洗涤剂 / 79

90. 为什么孕妇忌大笑 / 79

91. 为什么孕妇忌随意拔牙 / 79

92. 妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重 / 79

93. 孕妇可以打麻将吗 / 80

94. 住高楼的孕妇要注意什么 / 80

95. 孕妇为何忌擅自减肥 / 80

96. 为什么孕妇忌噪音 / 81

97. 孕妇有必要使用净水器吗 / 81

98. 为什么孕晚期忌坐浴 / 82

99. 为何孕妇居室忌栽花草 / 82

100. 孕妇洗头服要注意什么 / 82

101. 孕妇如何选择内衣和鞋子 / 83

102. 怀孕期间忌不忌佩戴乳罩 / 83

四、孕期性生活 / 83

1. 孕早期能过性生活吗 / 83

2. 孕早期反应有什么特点 / 84

3. 孕早期性欲有规律吗 / 84

4. 孕早期如何享受性爱 / 84

5. 性欲比较亢奋是怎么回事 / 85

6. 缺乏性欲, 又怕影响夫妻关系, 怎么办 / 85

7. 怀孕后, 丈夫性欲大不如前, 这是为什么 / 85

8. 怀孕后几乎丧失性欲, 正常吗 / 85

9. 孕期性交哪种姿势好 / 85

10. 为什么孕期房事不能过频 / 86

11. 为什么怀孕早期忌性生活 / 88

12. 怀孕中期性生活应注意什么 / 88

13. 怀孕晚期性生活应注意什么 / 88

14. 为什么说孕中期适度的性生活有益于健康 / 89

15. 孕期做爱最安全的姿势有哪些 / 90

16. 孕期性生活需注意哪些方面 / 90

17. 孕期性生活会不会导致早产 / 90

18. 性高潮会不会导致流产 / 91

19. 孕妇可以有性交以外的亲密行为吗 / 91

五、孕期运动与保健 / 91

1. 怀孕期间参加体育运动要注意什么 / 91

2. 为什么对孕妇的运动量和运动方式要严加限制 / 91

3. 孕妇可以出去到外地旅游吗 / 92

4. 孕妇日常活动时要注意什么 / 92
5. 孕妇上下楼梯自行车好还是乘车好 / 92
6. 孕妇工作时需要注意什么问题 / 92
7. 怀孕后为什么不宜长时间站立或坐着不动 / 92
8. 为何孕妇不宜去拥挤的公共场所 / 93
9. 孕妇参加体育运动有哪些好处 / 93
10. 孕妇应做哪种运动 / 94
11. 孕妇参加体育运动有哪些要求 / 94
12. 孕妇做孕妇体操有何作用, 做操应注意什么 / 95
13. 怎样做孕妇体操 / 95
14. 孕妇参加游泳为何有利于难产 / 96
15. 孕妇游泳应注意哪些问题 / 96

六、孕期常见问题解答 / 97

1. 孕妇为什么小便频繁 / 97
2. 为什么怀孕后会出现便秘, 怎样解决 / 97
3. 孕妇为什么多汗 / 97
4. 孕妇胃灼痛是怎么回事 / 98
5. 孕妇为什么经常小腿抽筋 / 98
6. 矮个子的孕妇骨盆就小吗 / 98
7. 痛经对妊娠有影响吗 / 98
8. 怀孕后为什么还会来“月经” / 99
9. 孕妇外阴瘙痒是怎么回事 / 99
10. 孕妇经常鼻出血怎么办 / 99
11. 妊娠后白带增多正常吗 / 100
12. 为什么胎位会经常变化 / 100
13. 孕妇为什么容易发生牙龈出血 / 100
14. 孕妇为什么易长痔疮 / 100

15. 孕妇为什么易贫血 / 100
16. 孕妇为什么易发生尿路感染 / 101
17. 孕妇为什么易眩晕与昏厥 / 101
18. 孕妇下肢浮肿怎么办 / 102
19. 怀孕后感冒会对胎儿产生影响吗 / 102

七、关于胎教 / 102

1. 什么是胎教 / 102
2. 应怎样进行胎教 / 103
3. 胎儿能感觉到跟他说话吗 / 103
4. 如何进行语言胎教 / 103
5. 什么样的音乐适合于胎教 / 104
6. 需要在怀孕的不同时期选择不同的胎教音乐吗 / 105
7. 胎儿在母亲的肚子里也能“运动”吗 / 105
8. 胎动有什么规律 / 106
9. 如何计数胎动 / 106
10. 计数胎动有什么意义 / 106
11. 如何进行运动胎教 / 107
12. 如何写父母胎教日记 / 108
13. 如何教胎儿学英语和数字 / 109
14. 如何进行营养胎教 / 109
15. 如何养成正确的胎教心理 / 110
16. 自己如何拟定一个胎教方案 / 113

八、胎儿的成长发育 / 115

1. 怀孕早期的胎儿什么样 / 115
2. 怀孕4个月的胎儿什么样 / 115
3. 怀孕5个月的胎儿什么样 / 115
4. 怀孕6个月的胎儿什么样 / 116



5. 怀孕7个月的胎儿什么样 / 116
 6. 怀孕8个月的胎儿什么样 / 116
 7. 怀孕9个月的胎儿什么样 / 116
 8. 怀孕10个月的胎儿什么样 / 116
 9. 胎儿什么时候出现心跳, 什么时候能听到胎心音 / 116
 10. 一般怀孕几个月后开始感到胎动, 胎儿一直在活动吗, 胎动有什么规律 / 116
 11. 怀孕期间体重的增长有什么规律吗 / 117
 12. 的体重增加, 胎儿体重也会跟着增加吗 / 117
 13. 怎样才能生一个体重正常的孩子 / 117
 14. 胎儿的心律为什么会出现不齐 / 118
 15. 胎儿宫内发育迟缓是怎么回事 / 118
 16. 胎儿为什么会发生宫内发育迟缓 / 118
- ## 九、产前检查 / 118
1. 化验孕妇唾液可知胎儿安危吗 / 118
 2. 双胞胎的身体连在一块是怎么回事 / 119
 3. 为什么儿子像妈妈而女儿像爸爸 / 119
 4. 根据早期反应轻重推测生男生女有道理吗 / 119
 5. 什么情况下可以知道胎儿的性别 / 119
 6. 为什么不能生男孩 / 120
 7. 妻子和丈夫都很正常, 为什么生了个愚型儿 / 120
 8. 生下来就有的疾病都是遗传性疾病吗 / 120
 9. 怎样预防先天性唇腭裂的发生 / 121
 10. 产前检查是怎样进行的, 有哪些方法 / 121
 11. 胎儿在母体内血型为什么会不合 / 121
 12. 母子血型不合会造成什么危害, 应采取什么措施 / 122
 13. B超在产科检查中有什么作用 / 122
 14. 孕妇做B超都检查些什么内容 / 123
 15. B超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义 / 123
 16. 孕期检查为什么要测定血型 / 124
 17. 产前检查测量宫高和腹围有什么意义 / 124
 18. 什么情况需要做羊水穿刺 / 124
 19. 抽取羊水会影响胎儿发育吗 / 124
 20. 人的肚子里怎么会有“羊水”, 它是做什么用的 / 125
 21. 何为羊水过多症, 应怎样处理 / 125
 22. 羊水过多是因为喝水太多的原因吗 / 126
 23. 怎样才能知道羊水是多还是少 / 126
 24. 羊水不足越多越好 / 126
 25. 羊水少了对胎儿有危害吗 / 127
 26. 快要生孩子了, 医生测量孕妇的骨盆干什么 / 127
 27. 为什么说胎盘是母亲与胎儿联系的纽带, 它有什么作用 / 127
 28. 怎样做才能避免胎盘受到伤害 / 128
 29. 怎样知道胎盘功能是否正常 / 128
 30. 前置胎盘有什么典型表现 / 129
 31. 什么是胎盘早期剥离 / 129
 32. 胎盘功能Ⅲ级是胎盘老化的结果吗 / 129
 33. 怎样对胎儿进行自我监护 / 130
 34. 一直在坚持定期做产前检查, 自己数不数胎动没关系吧 / 130
 35. 多胎妊娠的孕妇早期应注意哪些问题 / 131

36. 什么是胎儿窘迫, 它有什么表现 / 131
37. 什么是宫外孕 / 132
38. 宫外孕有何症状, 怎样处理 / 132
39. 产前诊断是怎一回事, 谁需要做产前诊断 / 132

十、孕期疾病防治 / 133

1. 什么是宫颈机能不全, 应该怎样诊断和处理 / 133
2. 怀孕后为什么容易感到眩晕 / 133
3. 怎样避免生育唐氏综合症患儿 / 133
4. “七活八不活”是什么意思, 它有道理吗 / 134
5. 肝炎共有几种, 都可以通过孕妇传染给胎儿吗? / 134
6. 什么是葡萄胎? 它有哪些表现 / 134
7. 一次葡萄胎后再怀孕还会是葡萄胎吗 / 135
8. 甲亢的妇女能不能怀孕 / 135
9. 我可以在怀孕期间做阴道冲洗吗 / 135
10. 怀孕期间会长癌吗 / 136
11. 患有卵巢囊肿怀孕后怎么办 / 136
12. 妊娠高血压综合症是怎一回事 / 136
13. 我可以预防妊娠高血压综合症发生吗 / 136
14. 如果发现自己患有妊高症应如何治疗 / 137
15. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗 / 137
16. 孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办 / 137
17. 孕期出现阴道流血有危险吗 / 137
18. 患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 / 138
19. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 / 138
20. 宫颈糜烂影响怀孕吗 / 139

21. 孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害 / 139
22. 孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗 / 139
23. 怀孕期间患上霉菌性阴道炎怎么办 / 140
24. 甲亢患者怀孕后应注意哪些问题 / 140
25. 患有心脏病的妇女能怀孕吗 / 141
26. 患有心脏病的妇女怀孕后应注意些什么 / 141
27. 患有心脏病的孕妇应选择什么样的分娩方式 / 141
28. 孕妇患有淋病应如何治疗 / 141
29. 患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常 / 142
30. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 / 142
31. 患有结核病, 选择什么时间生育最好 / 143
32. 妊娠晚期糖尿病是怎么回事 / 143
33. 孕妇腰背疼痛怎样居家护理 / 143
34. 孕妇尿频怎样居家护理 / 144
35. 孕妇皮肤痒疹怎样居家护理 / 144
36. 孕妇发生便秘怎样居家护理 / 144
37. 孕妇胃烧灼性疼痛怎样居家护理 / 144
38. 什么叫高危妊娠, 应注意什么 / 145
39. 孕妇患坏血病为何要补充维生素 C / 145
40. 孕妇发生贫血有哪些危害 / 145
41. 孕妇怎样防止出现贫血 / 146
42. 防治妊娠贫血饮食调理宜多吃什么 / 146
43. 妊娠缺铁性贫血患者为何忌喝牛奶 / 146
44. 孕妇患子痫病有何特征, 怎样预防与监护 / 146
45. 孕妇血小板减少者应注意什么事项 / 147
46. 孕妇发生感冒怎么治疗 / 147

47. 孕妇防治感冒可使哪些保健操 / 148
48. 孕妇怎样预防流感 / 148
49. 应怎样预防产期感染 / 148
50. 孕妇怎样防治痔疮的发生 / 149
51. 妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好 / 149
52. 孕妇妊娠合并急腹症有哪些, 应怎样处理 / 149
53. 孕妇发生腹痛怎么办 / 150
54. 孕妇下肢静脉曲张是怎么回事, 应忌吃哪些食物 / 150
55. 孕妇下肢静脉曲张应注意哪些问题 / 150
56. 孕妇如何防治口腔和牙齿疾病 / 151
57. 妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物 / 151
58. 孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力 / 151
59. 孕妇为何易发生唇、舌、口角炎, 怎样防治 / 151
60. 孕妇患干眼病补充何种营养素好 / 152
61. 孕妇鼻出血是怎么回事? 怎样处理 / 152
62. 妊娠出现生殖器单纯疱疹有何危害, 应如何处理 / 152
63. 如何治疗霉菌性阴道炎 / 153
64. 患妊娠便秘应用哪些食疗方 / 153
65. 什么是弓形虫病, 它是怎样传播的 / 153
66. 孕妇发生头痛时怎么办 / 154
67. 什么是仰卧综合征, 怎么引起的, 怎样预防 / 154
68. 孕妇某些部位疼痛是什么原因, 如何减少疼痛 / 154
69. 孕妇肥胖有何危害, 应怎样调理饮食 / 155
70. 孕妇皮肤粗糙和皮肤患痤疮怎么办 / 155

71. 孕妇应如何预防雀斑和痔疮加重 / 155

十一、孕期用药须知 / 156

1. 孕妇用药有什么忌讳 / 156
2. 孕妇服中药安全吗 / 156
3. 药物对孕妇有哪些影响 / 157
4. 药物对胎儿有哪些不良影响 / 157
5. 哪些药物会导致胎儿畸形 / 157
6. 孕妇怎样选择药物 / 158
7. 孕妇怎样使用抗生素 / 158
8. 孕妇为什么要禁服乙炔雌醇 / 159

分娩期的疑惑

一、临产前的准备 / 162

1. 什么时候胎头应该入盆 / 162
2. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆 / 162
3. 胎位不正孕妇应怎样进行自我矫正 / 162
4. 妊娠后期经常出现宫缩会引起早产吗 / 163
5. 临产前需要做好哪些准备 / 163
6. 到了预产期就能分娩吗 / 163
7. 过了预产期还未分娩, 该怎么办 / 163
8. 怎样才能知道自己已经临产, 怎样分辨是否临产 / 164
9. 在什么情况下应该去医院 / 164
10. 提前入院有什么好处吗 / 165
11. 紧张该怎么办 / 165
12. 可以不去医院而在家里接生吗 / 165
13. 在家里接生需要做哪些准备 / 165

- 14.夏天生孩子要注意哪些问题 / 166
- 15.应该怎样为婴儿准备衣物 / 166
- 16.婴儿的房间和用品需要如何准备 / 167
- 17.见红是怎么回事 / 167

二、正常分娩 / 167

- 1.入院后需要做哪些检查 / 167
- 2.产妇临产后还需要灌肠吗 / 168
- 3.分娩前为什么要把阴毛刮掉 / 168
- 4.临产后可以吃点东西吗 / 168
- 5.临产妇在小便时需要注意哪些问题 / 168
- 6.临产妇在大便时需要注意哪些问题 / 168
- 7.如果一切正常,胎儿是如何娩出的 / 169
- 8.哪些因素决定着分娩的顺利程度 / 169
- 9.什么是胎位,什么样的胎位是正常的 / 169
- 10.为什么有的孕妇胎位时而正常,时而不正常 / 170
- 11.“开骨缝”是怎么回事 / 170
- 12.第一产程该怎么做 / 170
- 13.第二产程怎样和医生配合 / 171
- 14.第三产程的临床经过是怎样的 / 171
- 15.分娩过程中用什么方法可以减轻疼痛 / 171
- 16.分娩时可以要求丈夫陪产吗 / 171
- 17.怎样才能正确听取胎儿心音 / 171
- 18.如何保护会阴不受伤害 / 172
- 19.新生儿出生后不哭怎么办 / 172
- 20.为什么要让新生儿大声啼哭 / 172
- 21.临产时为什么要做肛诊或用阴道检查 / 173
- 22.新生儿出生后需要做哪些处理 / 173

- 23.胎盘已剥离会有什么征兆 / 173
- 24.如何娩出已剥离的胎盘 / 173
- 25.分娩后为什么还要观察2小时 / 173
- 26.为什么会发生产后出血,应该怎样防治 / 174
- 27.如何评定新生儿的成熟程度 / 174
- 28.什么是会阴裂伤 / 174
- 29.如何才能避免会阴裂伤 / 175
- 30.什么情况适合做会阴侧切术 / 175
- 31.能拒绝做会阴侧切术吗 / 175
- 32.会阴侧切术会不会很痛 / 175
- 33.做会阴侧切术的产妇多吗 / 175
- 34.会阴侧切术会影响以后的性生活吗 / 176
- 35.生孩子为什么会痛 / 176
- 36.什么是引产 / 176
- 37.如果孩子生不下来,是否应该引产 / 176
- 38.什么样的引产方法合适 / 177
- 39.蓖麻油切鸡蛋的引产方式管用吗 / 177
- 40.分娩必定要经历剧痛吗 / 177
- 41.如何区分不同性质的腹痛 / 178
- 42.水中分娩是怎么回事 / 178
- 43.多胎妊娠应注意什么 / 178

三、早产 / 180

- 1.什么是早产,有什么危害 / 180
- 2.早破水是怎么回事,应该如何处理 / 180
- 3.什么是自然流产,自然流产了怎么办 / 180
- 4.为什么会发生自然流产 / 180
- 5.自然流产时可以进行保胎吗 / 181
- 6.男方也与自然流产有关吗 / 181

7. 为什么会造成习惯性流产, 该怎么处理 / 181

8. 导致孕妇流产的体内因素有哪些, 应怎样处理 / 182

9. 早期流产后应注意哪些保健 / 182

10. 孕妇应怎样预防流产 / 182

11. 什么叫过期流产, 怎么处理 / 183

12. 习惯性流产应采用哪些食疗方 / 183

13. 什么是先兆流产, 应采用哪些食疗方 / 183

14. 用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害 / 184

四、急产 / 185

1. 急产是怎么回事, 它有什么危害 / 185

2. 产妇一个人在家发生急产怎么办 / 185

3. 在去医院的路上发生急产怎么办 / 185

4. 孕妇在舟车上发生急产怎么办 / 186

5. 孕妇在田间地头临产怎么办 / 186

6. 家人如何照顾急产的孕妇 / 186

五、难产 / 187

1. 我命不会发生难产 / 187

2. 宫缩乏力是怎么回事, 会造成难产吗 / 187

3. 是什么原因导致产妇产缩乏力 / 187

4. 如何应对宫缩乏力 / 188

5. 滞产是怎么回事 / 188

6. 只要是高位就可以顺利分娩吗 / 188

7. 持续性枕后位或枕横位是怎么回事 / 188

8. 横位是怎么发生的 / 189

9. 巨大儿及胎儿水肿儿应怎样处理 / 189

10. 面先露是什么意思 / 189

11. 臀位是怎么回事 / 189

12. 臀位有什么危险吗 / 189

13. 臀位是不是一定要进行剖宫产 / 190

14. 羊水混浊是怎么回事 / 190

15. 什么是胎膜早破, 是什么原因引起的 / 190

16. 胎膜早破应怎样处理 / 191

17. 胎盘是不是都能自然娩出, 如果发生滞留该怎么办 / 191

18. 是什么原因导致胎盘滞留的 / 191

19. 脐带脱垂是怎么回事, 它很危险吗 / 191

20. 脐带绕颈是怎么回事, 会导致胎儿死亡吗 / 191

21. 只有剖宫产才能解决脐带绕颈吗 / 192

22. 胎头吸引术是怎么一回事, 它对胎儿有危害吗 / 192

23. 做胎儿外倒转术危险吗 / 192

24. 前置胎盘对孕妇和胎儿有什么危害 / 193

六、剖宫产 / 193

1. 剖宫产是怎么一回事 / 193

2. 什么情况需要做剖宫产手术 / 193

3. 剖宫产是不是比阴道分娩好处多 / 194

4. 剖宫产的孩子是不是比经阴道娩出的孩子聪明 / 194

5. 现在做剖宫产的多吗 / 194

6. 剖宫产对母婴有哪些不利因素 / 195

7. 这次做了剖宫产, 下次是不是还得做剖宫产 / 195

8. 是否可以拒绝剖宫产手术 / 195

9. 做过剖宫产后需要注意哪些问题 / 196

10. 不想从阴道分娩, 剖宫产可以做几次 / 196
11. 美国女人们是怎样生孩子的 / 196
12. 疤痕子宫妊娠要注意什么 / 197
13. 如何预防子宫破裂 / 197

产后保健

一、产后护理问答 / 200

1. 什么是产褥期 / 200
2. 产褥期科学护理要注意哪几方面 / 200
3. 如何进行产褥期护理 / 201
4. 产褥期休息环境如何注意 / 202
5. 产褥期感染是不是很严重, 应该怎样预防 / 203
6. 怎样预防产褥中暑 / 204
7. 怎样预防产褥期精神病 / 204
8. 什么叫产褥热 / 205
9. 已经生完孩子, 医生为什么还不让我回家 / 205
10. 生完孩子后还需要在医院住多长时间 / 205
11. 哪些属产后正常现象 / 205
12. 产后的生活护理要点有哪些 / 205
13. 产后为什么会发生脱发 / 207
14. 产后腰痛的原因是什么 / 207
15. 产后会阴部应该如何护理 / 207
16. 出汗特别厉害, 这是为什么 / 208
17. 产后出汗多后怎样护理 / 208
18. 如何才能使子宫恢复原来正常的位置 / 208
19. 产妇产后容易发生抑郁症 / 208
20. 产后手腕突然疼了起来, 这是怎么回事 / 209
21. 怎样才能防治产后手腕痛 / 209
22. 产后会阴血肿怎么办 / 209
23. 晚期产后出血是怎么回事, 应该怎么办 / 210
24. 产后多久来月经, 刚恢复月经时不规律正常吗 / 210
25. 恶露是怎么一回事 / 210
26. 生完孩子已经 2 个多月了, 恶露还特别多, 这正常吗 / 210
27. 怎样防治痔疮 / 211
28. 产妇使用卫生纸要注意什么 / 211
29. 产后贫血需要输血治疗吗 / 211
30. 耻骨联合分离是怎么回事 / 211
31. 如何调节产妇的情绪 / 212
32. 产后为什么易发生排尿困难, 产后排尿困难怎么办 / 212
33. 产后发热是不是感染 / 212
34. 经常感到肚子一阵一阵的痛, 这是为什么 / 213
35. 产后束腰好不好 / 213
36. 产后蝴蝶斑可用什么药治疗 / 213
37. 怀孕期同患有妊高征, 产后能恢复正常吗 / 214
38. 产后常见的不适症状有哪些 / 214
39. 产后阴道和外阴会发生什么变化 / 214
40. 怎样才能知道子宫复旧的情况 / 214

41. 怎样预防产后便秘 / 215
42. 子宫复旧是什么意思 / 215
43. 如何对付剖腹产疤痕 / 215
44. 产后如何注意卧床姿势 / 217
45. 产后锻炼应注意什么 / 217
46. 产后居室应注意什么 / 218
47. 产妇保养有哪些误区 / 218
48. 产后洗浴应注意什么 / 219
49. 产后第一个月应注意什么 / 220
50. 产后第二个月应注意什么 / 220
51. 产后会阴胀痛如何处理 / 221
52. 为什么分娩后睡眠和休息应充足 / 221
53. 分娩后怎样保护牙齿和眼睛 / 221
54. 产后痔疮如何处理 / 221
55. 产后怎样保养乳房 / 223
56. 产后怎样护发 / 223
57. 母乳喂养如何才能做到不影响产妇体型 / 225
58. 中医如何治疗产后脱发 / 225
59. 治疗恶露不净的食疗方有哪些 / 227
60. 产妇在产后面道痛是怎么回事, 应如何治疗 / 227
61. 什么是子宫脱垂, 怎样预防子宫脱垂 / 227
62. 辅助治疗子宫脱垂的食疗方有哪些 / 227
63. 产妇怎样预防产后子宫受压 / 228
64. 预防产后出血有哪些措施 / 228
65. 产妇治疗尿失禁应做哪些保健操 / 228
66. 产妇产后为什么会患膀胱炎及肾盂肾炎 / 229
67. 辅助治疗产后泌尿感染的食疗方有哪些 / 229
68. 产后贫血是怎样引起的, 应吃哪些食疗方 / 229
69. 产后为什么易发生消化不良 / 230
70. 辅助治疗产后消化不良的食疗方有哪些 / 230
71. 辅助治疗产后便秘的食疗方有哪些 / 230
72. 产妇发生肛裂的原因有哪些 / 231
73. 产妇怎样防治肛裂 / 231
74. 怎样防治产后盆腔静脉曲张 / 231
75. 产妇如何防治肌纤维组织炎 / 232
76. 产后身痛怎么办 / 232
77. 产后尾骨痛是怎么回事, 如何防治 / 232
78. 产后耻骨疼痛是怎么回事, 怎样防治 / 232
79. 怎样预防产后足跟痛 / 233
80. 产后为什么要严防感冒 / 233
81. 辅助治疗产后感冒的食疗方有哪些 / 233
82. 产后怎样预防心力衰竭 / 233
83. 怎样治疗乳头皲裂 / 234
84. 辅助治疗急性乳腺炎的食疗方有哪些 / 234
85. 辅助治疗产后中暑的食疗方有哪些 / 234
86. 产妇在产后牙齿易松动是怎么回事, 怎么办 / 235
87. 预防产后抑郁主要有哪些主要方法 / 235
88. 有利产后身体康复的食疗方有哪些 / 235
89. 乳母用药对乳儿有影响吗 / 236
90. 哺乳期妇女用药应注意什么 / 236
91. 哺乳期应禁用的药物有哪些 / 236
92. 产妇应慎用哪些中药 / 236
93. 产后怎样服用人参 / 237
94. 产后6周还需要检查吗, 都检查些什么 / 237
95. 产后恢复美丽宜补什么 / 237



二、产后性生活 / 238

1. 为何产后性生活不宜过早 / 238
2. 产后多长时间可以恢复性生活 / 238
3. 产后妇女阴道松弛怎么办 / 239
4. 产后性生活怎么过 / 239
5. 产后首次性生活怎么过 / 239
6. 过性生活要注意什么 / 240
7. 产后为什么会发生性交痛 / 240
8. 何为产后性爱之道 / 241
9. 生完孩子后为什么性欲减退了 / 241
10. 哺乳期性生活要注意什么 / 242
11. 应该怎样预防性欲减低 / 242
12. 产褥期性生活要注意什么 / 243
13. 产后性生活需要避孕吗 / 243
14. 如何掌握产后避孕时间 / 243
15. 用什么方法避孕效果较好 / 243
16. 哺乳期避孕要注意什么 / 244
17. 剖宫产术后产妇应如何避孕 / 244
18. 哺乳期可以应用比林斯法避孕吗 / 245
19. 怎样科学应用比林斯法避孕 / 245
20. 有哺乳期妇女使用的避孕针吗 / 246
21. 产后何时可以放置宫内节育器 / 246
22. 哺乳期放环应注意什么 / 246
23. 剖宫产术中可以放环吗 / 246

三、产后饮食起居安排 / 247

1. 产后如何科学饮食 / 247
2. “坐月子”期间饮食如何合理搭配 / 248
3. 月子饮食有哪些注意事项 / 248

4. 什么样的食谱适合产妇食用 / 249
5. 增进乳汁分泌的饮食有哪些 / 249
6. 产妇月子期间需要忌口吗 / 250
7. 产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗 / 250
8. 产妇能吃水果吗 / 251
9. 产妇产后吃红糖, 喝黄酒科学吗 / 251
10. 产妇能不能吃生菜, 冷饮 / 251
11. 产妇能吃巧克力吗 / 252
12. 产妇可以吃麦乳精吗 / 252
13. 产妇吃鸡蛋是不是越多越好 / 252
14. 月子期间能不能吃味精 / 252
15. 坐月子期间可以节省吗 / 252
16. 产妇吃莲藕好吗 / 253
17. 产妇能不能吃黄花菜 / 253
18. 产妇能吃黄豆芽吗 / 253
19. 产妇能不能吃海带 / 253
20. 产妇能吃莴笋吗 / 253
21. 为什么提倡产后吃红糖 / 253
22. 为什么吃公鸡能催乳 / 254
23. 产后滋补吃鸡蛋好吗 / 254
24. 产后如何补铁 / 254
25. 产妇宜吃什么水果 / 255
26. 产妇喝汤有什么讲究 / 255
27. 月子食谱如何安排 / 256
28. 什么食疗方能治产后出血 / 257
29. 产妇康复食谱怎样安排 / 257
30. 产后催乳有哪些药膳 / 258
31. 为何产后滋补不宜过量 / 259