



孕产妇知识必备

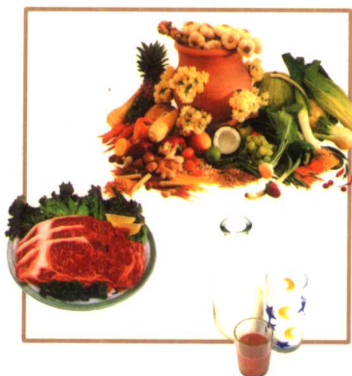
初为人母



妈妈必备

CHU WEI REN MU

MA MA BI BEI



主编◎李杰

- 孕产妇护理保健全知道
- 做健康、漂亮的准妈妈
- 点滴内容、实在关怀
- 健康妈妈保养大全



CHU WEI
REN MU

北方文艺出版社

初为人母

孕产妇知识必备

妈妈必备

MA MA BI BEI

CHU WEI REN MU



北方文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

初为人母：孕产妇知识必备 / 李杰编. —哈尔滨：北方文艺出版社，2005.1

ISBN 7-5317-1745-X

I. 初... II. 李... 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 121191 号

主 编 / 李 杰

责任编辑 / 陈颖杰

封面设计 / 稻草人工作室 

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

印 刷 / 绥化市印刷厂印刷

开 本 / 880×1230 1/32

印 张 / 13

字 数 / 280 千字

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 14.80 元

书 号 / ISBN 7-5317-1745-X/C·5





目录

初为人母——孕产知识必备

第一章 孕前准备篇

一、知识准备

1. 什么时间是最佳的受孕年龄和季节? 3
2. 怎样选择受孕的最佳时机? 3
3. 怎样计算排卵日? 4
4. 影响受孕成功的因素有哪些? 6
5. 受孕前如何调节自己的生物钟? 7
6. 宝宝的性别可以选择吗? 9
7. 怎样科学预测宝宝的性别? 11
8. 孩子的智力与遗传有关吗? 13
9. 什么情况下不宜怀孕? 15
10. 什么情况下应暂缓受孕? 16
11. 父母可以遗传给孩子哪些东西? 16
12. 父母与子女的血型有何关系? 17

二、心理准备

1. 你有完备的怀孕计划吗? 18
2. 丈夫在妻子怀孕期间应当注意什么? 18
3. 怎样保持孕前的乐观情绪? 19
4. 孕前性生活应注意哪些事项? 19
5. 怎样消除对怀孕和分娩的恐惧心理? 20



目录

初为人母——孕产妇知识必备

三、生理准备

1. 孕前生理功能的调适包括哪几个方面? 22
2. 怎样进行适宜的孕前锻炼? 22
3. 孕前应当怎样对自身的营养进行调整? 23
4. 孕前是否应该停止一切正在服用的药物? 25
5. 孕前应当对衣食住行进行怎样的调整? 26



四、物质准备

1. 怀孕期间适合穿什么样的内衣? 27
2. 怎样选择怀孕期间的内衣? 27
3. 怎样选择适合怀孕期间穿的鞋? 27
4. 怎样合理安排孕期的经济计划? 28



第二章 快乐怀孕篇

一、怀孕早知道

1. 怀孕最明显的征兆是什么? 31
2. 怎样调节我们所说的妊娠反应? 31
3. 怀孕时对食物的偏爱会有哪些改变? 31
4. 怀孕后为什么会有尿频现象? 32
5. 出现持续高温也是怀孕的征兆之一吗? 32
6. 乳房的变化也可以作为检测怀孕的标准吗? 32
7. 白带增多是正常现象吗? 33
8. 怀孕后其他方面会有哪些变化? 33
9. 有没有更可靠的检测怀孕的方法? 34



二、预产期的推算

1. 根据月经推算预产期有什么弊端? 35
2. 医生通常用什么方法推算预产期? 35
3. 根据基础体温的曲线表推算预产期是否能更精确? 35
4. 怎样根据胎动计算预产期? 36
5. 根据妊娠周计算预产期的误差在哪里? 36

目录

初为人母——孕产知识必备

三、孕妇的日常生活保健

1. 孕期检查的内容包括哪些? 37
2. 孕期母体会会有哪些变化? 37
3. 怀孕期间上班应注意些什么? 39
4. 为何孕期看电视时间不宜过长? 40
5. 怎样在孕期选择合适的睡姿? 41
6. 孕期能否进行体育锻炼? 42
7. 孕期洗澡时应注意什么? 43
8. 孕妇的居住环境需要注意哪些方面? 44
9. 孕期做家务时应注意什么? 45
10. 孕期可以过性生活吗? 45
11. 接触小动物会给孕妇带来什么

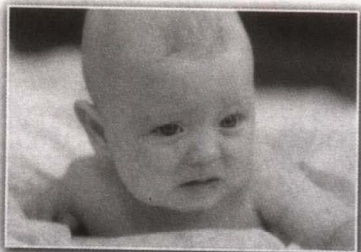
- 影响? 47
12. 孕妇睡席梦思好吗? 48
13. 孕妇为什么不宜烫发或染发? 48
14. 孕妇可以穿高跟鞋吗? 49
15. 孕妇长时间地进行日光浴就一定好吗? 49
16. 孕妇补品吃得越多越好吗? 50
17. 怎样防止妊娠呕吐? 51
18. 怀孕期间可以拔牙吗? 52
19. 孕妇感冒时对胎儿有什么影响吗? 52
20. 孕期出现的几种疼痛分别意味着什么? 53





四、孕期的营养保健

1. 怎样合理搭配孕期的餐饮? 55
2. 孕妇缺糖会产生什么后果? 56
3. 孕妇缺钙和铁会对胎儿产生什么影响? 56
4. 经过加工及冷冻过的食品为什么不宜多吃? 57
5. 孕妇可以喝咖啡类的饮品吗? 58
6. 妊娠期间特别想吃某种食物时怎么办? 58
7. 孕妇营养不良会对胎儿造成哪些影响? 59



8. 吸烟会给孕妇带来怎样的后果? 60
9. 为什么孕期不宜饮酒? 61
10. 最适合孕期吃的食物有哪些? 61
11. 在吃各种营养食物时有哪些禁忌? 64
12. 孕妇缺乏维生素怎么补? 65
13. 各种维生素对孕妇起着怎样的作用? 65
14. 孕前可以接受X光检查吗? 67
15. 孕妇多吃酸性食物好不好? 67
16. 为什么孕妇不宜多吃动物肝脏? 68
17. 孕期对盐量的摄取有何要求? 69
18. 怀孕初期需要什么饮食习惯? 69
19. 怀孕中期需要什么饮食习惯? 70

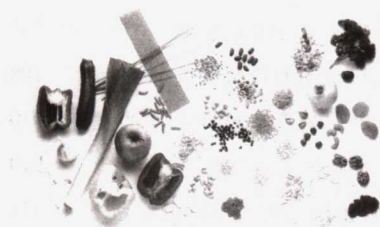


目录

初为人母——孕产的知识必备

20. 怀孕晚期需要什么饮食习惯? 70
- ### 五、孕期异常状况的处理
1. 孕期的严重呕吐是否属正常? 71
2. 孕妇流产了应注意哪些问题? 71
3. 发现宫外孕后应采取哪些措施? 72
4. 出现葡萄胎是怎么回事? 73
5. 怀双胞胎、多胞胎需注意些什么? 73
6. 怎样避免怀孕中期出现的头晕现象? 73
7. 孕期便秘怎么办? 74
8. 孕期体重的增加会引发什么情况? 74
9. 怎样应付孕期突然的肌肉痉挛? 75
10. 怀孕后期出现呼吸困难是怎么回事? 75
11. 孕期腹痛有哪几种情况? 75
12. 胎位不正应采取哪些措施进行调整? 76
13. 怎样预防孕妇早产? 77
14. 癫痫病患者在怀孕期间是否应当停止服药? 77
15. 妊娠期间贫血怎么办? 77
16. 臀位不正应采取哪些方法进行纠正? 78
17. 妊娠中毒症是怎么回事? 79
18. 妊娠期的羊水量是多少为正常? 80
19. 妊娠期高血压综合症的预防措施有哪些? 82
20. 出现胎盘前置现象是否应立即做剖腹产手术? 82
21. 出现高危妊娠现象应采取哪些措施? 83





22. 患有偏头痛的妇女在怀孕期间会不会加重? 84

23. 孕妇患有子宫肌瘤对妊娠有影响吗? 84

24. 孕期皮肤剧烈瘙痒是怎么回事? 84

25. 孕期手指麻木无力是正常现象吗? 85

26. 地中海贫血会对胎儿有什么影响? 85

27. 妊娠期子宫颈流血是否正常? 85

28. 双胞胎其中一个夭折了怎么办? 86

29. 怀孕期间查出胎儿畸形该怎么办? 86

六、了解胎儿

1. 胎儿是怎样发育的? 87

2. 怎样计算胎龄? 87

3. 胎儿发育分哪几个阶段? 87

4. 怀孕早期胎儿有什么特征? 88

5. 怀孕中期的胎儿什么样? 89

6. 分娩前的胎儿什么样? 89

七、胎儿的发育与母体的变化

1. 怀孕第一个月(0~4周) 90





目录

初为人母——孕产的知识必备

2. 怀孕第二个月 (5~8周)	91	几要点?	106
3. 怀孕第三个月 (9~12周)	92	6. 秋冬季怎样做好皮肤护理工作?	106
4. 怀孕第四个月 (13~16周)	93	7. 怀孕期间应如何化妆?	108
5. 怀孕第五个月 (17~20周)	94	8. 准妈妈适合梳什么样的发型?	110
6. 怀孕第六个月 (21~24周)	95	9. 如何选择孕妇装?	110
7. 怀孕第七个月 (25~28周)	96	10. 如何预防和消除妊娠纹?	111
8. 怀孕第八个月 (29~31周)	97		
9. 怀孕第九个月 (32~35周)	98		
10. 怀孕第十个月 (36~40周)	99		

八、做个漂亮妈妈

1. 怀孕期间皮肤会发生哪些变化?
101
2. 孕期护肤的步骤和平常有哪些不同?
102
3. 孕期不同类型的皮肤怎样选择不同的护肤方法?
103
4. 发现脸上长了妊娠斑怎么办? 105
5. 夏季准妈妈的皮肤护理应注意哪



第三章 轻松分娩篇

一、分娩前的准备

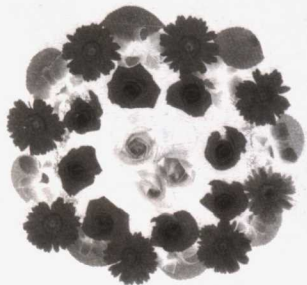
1. 需要知道哪些有关分娩的生理知识? 117
2. 如何消除分娩前的恐惧心理? 118
3. 宝宝出生前妈妈要做哪些准备? 119
4. 宝宝出生前爸爸要做哪些准备? 119
5. 要为即将出生的宝宝准备些什么? 120

二、轻松分娩的技巧训练

1. 什么是意想锻炼法? 125
2. 全身松弛法有哪些步骤? 125
3. 精神松弛法对身体有什么帮助? 126
4. 呼吸技巧分为哪几种? 127

三、产前征兆与分娩方式的选择

1. 产妇临近分娩时有哪些征兆? 129
2. 即将分娩时有哪些征兆? 129
3. 什么时候需要孕妇住进医院? 131
4. 自然分娩是怎么回事? 131
5. 有无痛的分娩法吗? 132
6. 特殊分娩包括哪几种情况? 133
7. 在什么情况下应采用剖宫产? 有





目录

初为人母——孕产妇知识必备

何利弊?	135	2.分娩的不同时期应分别注意哪些	
8.什么是难产?它包括哪几种情况?	136	事项?	139
		3.分娩的不同时期分别要采取哪些	
		辅助动作?	142
		4.分娩时怎样运用呼吸法?	143
四、分娩过程与技巧运用			
1.分娩需要经过哪几个阶段?	139		

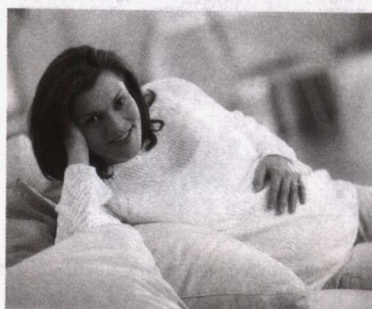




第四章 产后调养和保健

一、产后常见病的调养与治疗

1. 分娩后母体会会有什么变化? 147
2. 什么是产后恶露? 148
3. 怎样处理产后恶露? 148
4. 分娩后的当天该做些什么? 149
5. 怎样做产褥操? 150
6. 产后血晕如何调养? 154
7. 产后发痉如何调养? 156



8. 产后恶露不绝如何调养? 157
9. 产后腹痛如何调养? 159
10. 产后排尿异常如何调养? 161
11. 产后便秘如何调养? 162
12. 产后泄泻如何调养? 163
13. 产后水肿如何调养? 164
14. 产后身痛如何调养? 165
15. 产后缺乳如何调养? 167
16. 产后蓐劳如何调养? 169

目录

初为人母——孕产的知识必备



- 17. 产褥感染如何调养? 170
- 18. 产后子宫复旧不全如何调养? 172
- 19. 产褥中暑如何调养? 174
- 20. 产褥期乳腺炎如何调养? 175
- 21. 产后子宫脱垂如何调养? 177
- 22. 产后性生活时应怎样避孕? 178

二、产妇的饮食与营养

- 1. 分娩后产妇应怎样补养? 181
- 2. 产妇吃红糖以多少为宜? 182

- 3. 产妇鸡蛋吃多了会有什么反作用? 183
- 4. 产妇为什么不能吃辛辣、生冷的食物? 184
- 5. 为什么产妇在分娩后3个月内忌食味精? 184
- 6. 为什么产妇不宜饮用营养丰富的麦乳精? 184
- 7. 乳母为什么忌吃巧克力? 185
- 8. 产妇为何不宜吃人参来补? 185





9. 产妇药膳有哪些宜忌? 186

三、重塑产后身材

1. 产后体型会发生哪些变化? 189
2. 怎样护理和保养产后的身体? 189
3. 产后肥胖分哪几种类型? 190
4. 做产后健美操需要注意些什么? 191
5. 多喝水对产妇减肥有哪些好处? 192
6. 如何恢复产后腹部的健美? 192
7. 如何恢复产后腰部的健美? 194
8. 如何恢复产后臀部的健美? 195
9. 如何消除剖腹产后的腹部脂肪? 197
10. 产后可以使用束腹与束裤吗? 197
11. 如何做简单的产后健身操? 198
12. 如何使胸部恢复弹性? 200



四、重现美丽容颜

1. 哺乳期的妇女该怎样美容? 202
2. 产后女性可采用的食品美容法有哪些? 203
3. 产后女性洗脸有什么诀窍? 204



目录

初为人母——孕产知识必备

- 4. 产后女性怎样进行面部按摩? 205
- 5. 产后女性出现眼圈发黑是什么原因? 206
- 6. 产后女性洗头有什么要诀? 207
- 7. 如何防治眼袋的出现? 209
- 8. 如何防治皱纹的产生? 210
- 9. 如何给口齿做美容? 211
- 10. 面部皱纹按摩法? 212
- 11. 产后简单美容按摩法? 213
- 12. 如何防治产后女性的黄褐斑? 214
- 13. 治疗黄褐斑的验方? 216
- 14. 如何消除妊娠纹? 217

五、再现美丽女人

- 1. 不同体型的产妇怎样着装? 218
- 2. 体态丰满的产后女性怎样装扮? 220
- 3. 下半身肥胖的产后女性怎样装扮? 221
- 4. 如何让视线从粗腿上转移? 222
- 5. 如何让凸出的小腹显得平坦? 223
- 6. 产后女性胸部下垂如何弥补? 224
- 7. 产后胸小臀大的女性如何着装? 225
- 8. 下肢粗短的产妇怎样装扮? 226
- 9. 怎样使臀部和腿部趋向完美? 226

