

容易搞错的 100个 孕产知识



RONG YI GAO CUO DE 100 GE YUN CHAN ZHI SHI

李国英 著

有了本书，
你就能成为聪明的准妈妈！

不论你是即将准备怀孕或是已经怀孕，
有些似是而非的孕产知识，你不可不知！
本书集结了孕产时的种种问题，
让你不费吹灰之力就能获得最正确的孕产观念。



天津科技翻译出版公司

容易搞错的 100个 孕产知识

李国英 著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2006-25

图书在版编目(CIP)数据

容易搞错的100个孕产知识 / 李国英著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.6

ISBN 7-5433-2010-X

I. 容... II. 李... III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识 ②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第011727号

授权单位: 新苗文化事业有限公司

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 680×960 1/16 9印张 125千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

定价: 16.80元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

作者●李国英

任职多个健康医学专案的企划、
执行及撰稿,《健康医报》主编,亚洲
医药网健康生活家网站“家有宝贝”、
“专属女人”频道主编。

著作有《轻松养育0~3岁宝宝》、
《家有小宝贝》等。



我们所做的一切都是为了妈妈和宝宝！

m	o	m	g
b			i
o			r
y			l

www.tsttpc.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

PREFACE

帮宝宝储存脐带血真的有用吗？孕妇到底能不能烫头发？听莫扎特的音乐真能做好胎教？喂母乳可以自然避孕？超声波照多了真的没关系吗？

这些问题，你了解多少？

这类问题往往是妇产科专家忘了告诉你的，却都是刚结婚的年轻准妈妈们最关心、最想知道的，再加上现在网络及各类媒体的蓬勃发展，使得许多关于保健的资讯变得似是而非。预备当妈妈的人不知道该相信谁，家有准妈妈的更是不知所措。在准备迎接新生儿的过程中，不论是准爸妈或其他亲友，都难免对“这对孩子有没有害”或“这能不能帮助我的宝宝”诸如此类的问题困惑不已。此外，随着社会的发展和女性意识的增强，越来越多的准妈妈希望在怀宝宝的同时，自己也能漂漂亮亮的，毕竟女人不再只是躲在家里料理家务。就算不是上班族，也希望自己“带球走”的日子能够赏心悦目。

为此，笔者在长期观察网络论坛上新婚夫妻最常论及的讲座话题后，整理出集孕前、怀孕、生产到产后恢复的最令人匪夷所思的100个问题，集



结成本书。通过通俗详尽的说明,让你不费吹灰之力就能获得最正确的孕产观念,让你无论是选择商品抑或养身,都能顺顺利利,趋吉避凶。

本书提供了具体而简洁的概念解说,不仅适合怀孕中的准妈妈,对于这辈子有计划或有可能怀孕生的女性,以及准爸爸和以后可能会当爸爸的年轻男性,都是一本理清道听途说的好书,让你或你的至爱在怀孕、生产的过程中能更安全地度过,充分享受新生命带来的喜悦。

注:本书的内容与目的仅在于为读者建立正确的孕产观念,并不等同于医生诊断或针对个别情况的医疗建议。若你有类似的健康问题,请尽快就医诊治。



目录

CONTENTS

PART 1

怀孕之前

孕前体质篇 3

1. 太瘦的人要增胖再怀孕比较好? 3
2. 太胖的人怀孕比较危险? 5
3. 怀孕前的身体状况好,怀起孕来会比较轻松? 7
4. 怀孕前多进补,有利怀个健康宝宝? 8
5. 压力会影响受孕几率? 9

生男生女变变变 10

6. 碱性体质容易怀男孩,酸性体质容易怀女孩? 10
7. 太太多吃青菜,日后怀孕更易生男孩? 11
8. 排卵日当天受孕更有可能生男孩? 13
9. 女性高潮时受孕比较容易生男孩? 14
10. 夏天里做爱容易生男孩? 15

优生保健篇 17

11. 每个人都需要做孕前检查? 18
12. 女人最好在 30 岁前生第一胎? 19



怀孕之前的道听途说	21
13. 怀孕可以治疗子宫内膜异位症?	21
14. 子宫内膜异位会使人不孕?	22
15. 怀孕生子有助于改善痛经?	23
16. 臀部大的女性更容易生育?	25
17. 猫咪容易让女性不孕?	26

PART 2

怀孕

怀孕水姑娘	31
18. 怀孕时不能烫头发?	31
19. 染发剂里含有会伤害胎儿的物质?	32
20. 妊娠霜可以避免妊娠纹的产生?	34
21. 怀孕期间最好不要擦指甲油?	35
22. 怀孕时容易长出青春痘,擦去痘膏可以 改善?	37
23. 怀孕时皮肤容易变黑?	38
24. 怀孕期间坚持练瑜伽有助于维持好 身材?	39
25. 怀孕期间一定要戴孕妇专用的胸罩?	40
26. 怀孕期间要用专用的保养品?	41
道听途说篇	43
27. 怀孕期间多爬楼梯比较好生?	43
28. 多喝牛奶可以改善怀孕期间的腿抽筋?	44
29. 怀孕期间的营养越充分越好?	45
30. 怀孕期间要多补充维生素及矿物质?	47





31. 孕期要多吃补品改善体质?	48
32. 怀孕时不能戴隐形眼镜?	49
33. 怀孕期间为了预防传染病,要按时打预防针?	50
34. 怀孕时做爱容易流产?	51
35. 怀孕期间忌吃生猛海鲜?	52
36. 准妈妈变丑怀男孩,变漂亮的话就是怀女孩?	53
37. 从肚子的形状可以看出生男生女?	53
38. 为了宝宝的安全,怀孕时最好把家里的宠物送走?	54
39. 准妈妈多喝牛奶,生的宝宝皮肤比较白?	56
40. 宝宝会吸收准妈妈的钙质,所以怀一个小孩妈妈就会掉一颗牙?	57
41. 怀孕期间最好别搬重物,以免动胎气?	58
42. 孕妇不适合泡温泉?	59
43. 孕妇洗澡不可以太频繁?	61
44. 怀孕期间不可以吃薏仁?	62
45. 怀孕期间不可以吃芒果?	62
46. 怀孕期间不能拿剪刀和针线?	64
47. 怀孕期间要少吃酱油,以免宝宝皮肤黑黑的不好看?	65
健康宝宝篇	66
48. 怀孕时不要吃药?	66
49. 外用药膏也会透过皮肤影响胎儿?	67
50. 怀孕时不可以喝咖啡?	68



- 51. 孕妇喝酒等于给胎儿喝酒? 69
- 52. 吸烟对胎儿有害? 70
- 53. 电脑产生的辐射对胎儿有害? 72
- 54. 微波炉对大人小孩都不好,最好不要
要用? 73
- 55. 杀虫剂对胎儿有害,最好不要用? 74
- 56. 怀孕期间最好远离正在粉刷装潢的
场所? 75
- 57. 家族里若有遗传疾病,最好不要生
小孩? 75
- 58. 胎儿个头越大越健康? 77
- 59. 怀孕时不可以吃冰? 78
- 60. 超声波对宝宝无害,可以多多益善? 78

胎教篇 80

- 61. 听古典音乐能给宝宝好的胎教? 80
- 62. 快乐的孕妇会生下好带的孩子? 81
- 63. 多看漂亮的图片,宝宝会更漂亮? 82

PART 3

生产

- 道听途说篇 87
- 64. 快生了的时候不可以吃东西? 87
- 65. 快生了的时候要多休息? 88
- 66. 现代医学发达,剖腹产比自然分娩更
安全? 89
- 67. 为了宝宝将来的不时之需,储存脐带血
是送给宝宝的第一份礼物? 91

68. 产检最好找设备齐全的大医院? 92
69. 名医医术好,找他帮忙生产准没错? 93

生产方式篇 95

70. 自然分娩后遗症少? 95
71. 第一胎剖腹产,第二胎最好还是剖腹产? 97
72. 剖腹产生下的宝宝身体不太好? 99
73. 母婴同室的妈妈没有时间休息? 100
74. 在 LDR 产房生产比较好? 101
75. 母婴同室更能成功哺喂母乳? 102
76. 怀孕期间如果阴部长疱疹就一定要剖
腹产? 103
77. 无痛分娩没有副作用? 104
78. 自然分娩时会阴切开是必要的? 105

PART 4



产后

坐月子篇 109

79. 坐月子期间尽量躺在床上以免内脏
下垂? 109
80. 坐月子期间不可以洗头洗澡? 110
81. 生完孩子都会比以前更胖一点? 112
82. 坐月子期间不可以看电视? 113
83. 坐月子期间不可以穿短袖衣服? 113
84. 坐月子期间不可以喝水? 115
85. 在营养充足的现代,坐月子是可有可无
的程式? 116
86. 产后最好能不下床就不要下床? 117



- 87. 麻油鸡是上好的坐月子补品? 118
- 88. 产后多喝生化汤对身体好? 119
- 89. 产后最好快点减肥,以免瘦不回来? 120
- 90. 坐月子一定要吃米酒料理? 121
- 91. 坐月子时不可以戴隐形眼镜? 123
- 92. 坐月子期间一定要吃热的东西? 123
- 93. 坐月子时不可以吹到风? 124
- 94. 生完宝宝后不会马上怀孕? 125

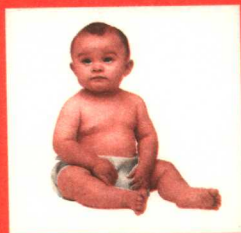
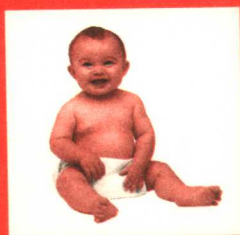
哺育篇 127

- 95. 喂母乳的妈妈更容易恢复苗条身材? 127
- 96. 母乳只够提供宝宝 4~6 个月的营养
需要? 128
- 97. 乳房护理是产后的必要功课? 129
- 98. 胸围小的妈妈乳汁分泌也比较少? 130
- 99. 喂母乳的妈妈不避孕也不会怀孕? 131
- 100. 喂母乳会使胸部走样? 132

PART 1

怀孕之前

自从有了生育的计划,许多“准妈妈”、“准爸爸”就开始担心关于怀孕的各种问题,尤其在现代社会,许多Office Lady对工作的表现都十分在意,也因此有着前所未有的压力。这个年头,未来的准妈妈所遭遇的问题已经大不相同,究竟准妈妈怀孕的过程中该注意些什么呢?亲朋好友的告诫是不是真的那么灵验呢?



孕 前 体 质 篇



相信有生宝宝计划的准妈妈和准准爸爸都不难理解“有健康的爸妈，就会有健康的孩子”这句话。不过，有些瘦佳人觉得自己很健康；有些肉感美女也不认为自己虚弱。但许多妈妈、婆婆都希望女儿或儿媳在怀孕前就打好底子，所以，也往往使出全身解数，希望能在女儿、儿媳最健康的时候怀宝宝。究竟怎么样的状况怀宝宝才最理想呢？这个单元，就是要告诉你这个！

1 太瘦的人要增胖再怀孕比较好？

在孕前检查时，医生会特别留意体重过轻的妇女的身心状况，毕竟许多身体或心理上的疾病，都与消瘦脱不了干系。而且，体型瘦削的女孩其胃肠道和身体的抵抗力，也往往会比体重在正常范围内的人更弱，所以医生往往建议单是消瘦而没有其他身心疾病的未来准妈妈应积极地增加体重，最好胖到正常体重再准备怀孕。若是体重符合标准、体力良好，那么将来怀起孕来就会轻松得多。

如果你已有了怀孕生子的计划，在怀孕之前，最好提前改变饮

食习惯,并开始补充怀孕时所需的各种维生素,当然,也包括累积你该有的体重,因为在怀孕初期,准妈妈可能会因为害喜而无法好好地吃东西。对于宝宝而言,准妈妈摄取足够的营养,也有助于其脑部和神经系统的发育,所以太瘦的妇女在怀孕前最好补充营养,只要身体健康,并不需要对脂肪完全忌口,让体重达到正常范围再准备怀孕,这样对准妈妈和宝宝都有益处。



准妈妈小贴士

我该积极增胖吗?

虽然有成千上万想减肥的人正在羡慕着那种大吃特吃、体重却不动如山的消瘦俏佳人,但是这样的消瘦俏佳人往往更容易神经紧张,要不就是肠胃功能比较弱,再不然,就是三餐不定时。如果是因为肠胃功能比较弱,太急着补充高热量的食品,有时反而容易不舒服,体重也会更跌到底了。

所以,消瘦的俏佳人想在怀孕前将体重调整到正常的范围,与其说是增胖,不如说是调整饮食习惯。三餐最好能够定时定量,千万不可以像以往那样兴致一来就暴饮暴食,没食欲时则整天不吃东西。

如果一次吃不了太多,担心热量不够、手脚乏力,也可以在三餐间吃点营养均衡的小点心。只要各种营养均衡,再搭配适度的运动,就算是因为体质的因素胖不了多少,体质也会慢慢地向上提升。

再说,这个时候养成的良好饮食习惯,正可以延续到孕期甚至到产后,而且均衡的饮食不但能使太瘦的人胖一点,还可以让身材匀称结实哦!

