



高瑞珍 霍密英 主编

孕产生活 百事通

YUN CHAN SHENGHUO BAISHITONG

河北科学技术出版社



《孕产生活百事通》编委会

主 编 高瑞珍 霍密英

副主编 王秀丽 李 兵

编 委 (以姓氏笔画为序)

王向静	王秀丽	田 丽	牛凤霞	冯 静
冯艳萍	刘胜芬	刘翠罗	齐向红	闫 平
孙春荣	纪彩卿	李 兵	李 敏	李荣霞
杨素勉	吴化平	张德峰	陈淑夕	岳文芳
孟会彦	赵 芳	赵其景	侯建香	秦占芬
校彩娜	高瑞珍	葛路岩	霍密英	霍 琰



前 言

怀孕是女性生命旅途中一段愉快而又特殊的历程，未来的准妈妈们在充满喜悦，期盼生一个漂亮、健康、聪明宝宝的同时，又对如何才能生一个健康聪明的宝宝、如何顺利安度妊娠期、如何解决妊娠期出现的一些情况等诸多问题感到焦虑、彷徨和不知所措。这主要是因为准妈妈们对孕产期的一些知识和孕期如何保健等缺乏必要的了解和认识。针对以上情况，我们编写了《孕产生活百事通》一书。

本书以问答形式较系统地介绍了如何从下一代健康的角度来考虑选择自己的配偶，怀孕前如何从优生优育的角度选择最佳怀孕时机，怀孕后如何保持合理的营养、合理的运动，如何创造更有利于胎儿生长的优美环境，在整个孕期中如何保健，如何对胎儿进行胎教，孕



期如何防治疾病及孕期用药的注意事项，如何创造顺利分娩的条件，产后如何保健，如何进行母乳喂养等诸多方面的内容。书中文字浅显，语言活泼流畅，通俗易懂。本书具有较高的实用性、知识性和指导性，是广大孕妇必读的参考书籍，亦是孕妇的良师益友。

由于编者水平有限，如有不妥之处，恳请准妈妈、准爸爸们批评指正。

编 者

2005年5月



目 录

1. 女性内生殖器包括哪些部位? /1
2. 男性生殖器官包括哪些部位? /1
3. 男性生殖器官有哪些生理功能? /2
4. 精子如何生成? /2
5. 正常精子是什么样的? /3
6. 什么是射精? /3
7. 什么是正常的月经? /4
8. 怎样做好月经期卫生? /4
9. 排卵是怎么回事? /5
10. 妇女的排卵时间有规律吗? /5
11. 排卵前有哪些症状? /6
12. 排卵与受精是如何进行的? /6
13. 怎样预测排卵期? /6
14. 怎样测基础体温? /7
15. 如何选择对象? /7
16. 什么样的女人能生孩子? /8
17. 什么年龄受孕最好? /9
18. 怀孕要不要选良辰吉日? /9
19. 什么时候怀孕对胎儿最有利? /10
20. 女子什么时候最容易受孕? /11
21. 要不要选择受孕环境? /11
22. 刚结婚就怀孕好吗? /12



23. 性生活中没有性高潮是否能怀孕? /12
24. 受孕需要哪些条件? /13
25. 孕前如何补充各种营养素? /13
26. 怀孕前做哪些心理准备? /14
27. 怀孕前做哪些物质准备? /15
28. 怀孕前应远离哪些药物和毒品? /16
29. 怀孕前应做哪些衣着准备? /17
30. 为什么怀孕前不宜穿紧身裤? /17
31. 室内装修甲醛的危害有哪些? /18
32. 室内装修氡的危害有哪些? /19
33. 如何预防氡的危害? /19
34. 有特殊情况的妇女什么时候怀孕好呢? /20
35. 减肥影响怀孕吗? /22
36. 怀孕前如何调节饮食? /22
37. 优生与受孕时机有关吗? /23
38. 母亲的生物钟会影响胎儿吗? /24
39. 人的生物钟表现在哪些方面? /25
40. 如何掌握自己的生物钟来指导优生? /25
41. 怎样计算生物钟? /26
42. 妻子怀孕前为什么丈夫必须做好孕前保健? /27
43. 丈夫如何做好孕前保健? /28
44. 做父亲也要补充微量元素吗? /29
45. 什么原因造成男性不孕呢? /29
46. 精子形态异常有哪几种情况? /30
47. 如何治疗精子畸形? /31
48. 无精子的原因是什么? /31
49. 精子的密度和数量为什么会下降? /32



50. “饮酒助性”可取吗? /33
51. 常洗桑拿会不会影响后代? /34
52. 怎样“吃”对精子有利? /34
53. 吸烟会影响精子吗? /35
54. 什么是男性性欲改变? /36
55. 什么是阳痿? /36
56. 什么是早泄? /37
57. 有不射精的人吗? /37
58. 环境因素对生育有影响吗? /37
59. 不良情绪影响怀孕吗? /38
60. 哪些元素对精子有影响? /39
61. 哪些药物对精子有影响? /40
62. 哪些杀虫剂对生育有影响? /41
63. 什么是非电离辐射? /43
64. 腮腺炎是什么病? /43
65. 腮腺炎影响生育吗? /43
66. 患腮腺炎应如何治疗? /44
67. 精子和卵子不结合到哪里去了? /44
68. 什么是遗传? /44
69. 为什么孩子会像父母? /45
70. 为什么有的双胞胎长相不一样? /45
71. 什么是遗传病? /46
72. 哪些人需要做遗传咨询? /47
73. 遗传病有什么特点? /47
74. 遗传病是罕见病吗? /48
75. 遗传病可以预防吗? /48
76. 什么情况下不能将疾病遗传给后代? /49



77. 什么是伴性遗传病? /49
78. 生育过苯丙酮尿症患儿的夫妇还可以再生育吗? /50
79. 患什么疾病可以选择生男生女? /50
80. 胎儿性别是由谁决定的? /51
81. 如何选择生男孩还是生女孩? /51
82. 患哪些遗传病不要怀孕生育? /52
83. 如何诊断染色体病? /53
84. 常染色体显性遗传有何特点? /53
85. 哪些病属于常染色体显性遗传? /54
86. 有无脑儿生育史者能再怀孕吗? /54
87. 孕前常见的高危因素有哪些? /55
88. 如何做好孕前锻炼? /56
89. 计划受孕前如何采取安全有效的避孕措施? /56
90. 新婚夫妇采用哪种避孕方法好? /57
91. 子宫是怎样为胎儿生长发育做好准备的? /58
92. 怎么知道怀了孕? /58
93. 什么是假怀孕? /58
94. 做妇科检查会引起流产吗? /59
95. 为什么验尿能诊断早孕? /59
96. 早孕检查有什么意义? /60
97. 孩子应该哪天出生? /60
98. 什么是人工授精? /60
99. 胎儿在宫内是怎样发育的? /61
100. 怀孕第1个月(0~4周)时胚胎是怎样发育的? /61
101. 胎儿大脑是怎样发育的? /62
102. 怀孕第1个月(0~4周)母体生殖器官及心理有哪些变化? /62



103. 什么是胎教? /63
104. 胎教干预措施有哪些? /63
105. 怀孕后胎教应从什么时候开始? /64
106. 试管婴儿能接受胎教吗? /64
107. 怎样把握受孕一瞬间的胎教? /64
108. 何谓声音和触摸刺激? /65
109. 要想生一个健壮、聪明的孩子怀孕前后应采取哪些措施? /65
110. 孕早期如何追求高尚的精神生活? /66
111. 孕早期如何创造幽雅的生活环境? /66
112. 怀孕后如何调整情致? /67
113. 丈夫在怀孕早期胎教过程中的责任是什么? /67
114. 如何防止胚胎发育异常? /68
115. 35 岁以上妇女怀孕时应注意哪些问题? /69
116. 孕早期哪些疾病可导致胎儿畸形? /70
117. 孕早期用药应注意什么? /70
118. 孕妇得了病是否该用药? /71
119. 哪些药物对胎儿有影响? /71
120. 药物对不同时期的胚胎有什么影响? /72
121. 丈夫服药是否对胎儿也有影响? /73
122. 早孕期服用维生素类药物有害吗? /73
123. 孕妇服用大量鱼肝油的危害是什么? /74
124. 孕早期如何调整饮食? /74
125. 孕早期为什么不宜睡电热毯和使用手机? /75
126. 怀孕早期继续口服了避孕药怎么办? /75
127. 阴道内有细菌吗? /76
128. 胎儿宫内感染有哪些途径? /76



129. 怀孕后是否每天要清洁外阴? /76
 130. 怀孕后性生活如何进行? /77
 131. 宫颈糜烂对怀孕有影响吗? /77
 132. 怀孕早期孕妇能大笑吗? /78
 133. 怀孕早期孕妇发怒对胎儿有哪些影响? /78
 134. 怀孕早期孕妇焦虑对胎儿有哪些影响? /78
 135. 怀孕早期采取什么样的睡眠姿势? /79
 136. 怀孕第2个月(5~8周)胚胎是怎样发育的? /79
 137. 母体生殖器官有哪些变化? /80
 138. 胎教重点是什么? /80
 139. 怎样才能实现优生? /81
 140. 孩子是否聪明与血型有关吗? /81
 141. 双亲的遗传对孩子的智力有影响吗? /82
 142. 胚胎致畸、流产的危险期是什么时候? /83
 143. 影响优生的环境因素有哪些? /83
 144. 早孕妇女做X线检查对胎儿有害吗? /84
 145. 孕妇能接受免疫接种吗? /85
 146. 早孕期间感冒对胎儿有哪些不良影响? /85
 147. 孕早期如何预防感冒? /86
 148. 孕期服中药是否安全? /86
 149. 孕期“吃错药”怎么办? /87
 150. 什么时候做产前检查? /88
 151. 产前检查几次合适? /89
 152. 孕早期保健操包括什么内容? /89
 153. 什么是双子宫? /89
 154. 双子宫怀孕对分娩是否有影响? /90
 155. 什么是双胞胎? /90
- 



156. 形成双胞胎的原因是什么? /90
157. 怀双胞胎的特征是什么? /91
158. 如何预防双胞胎的合并症? /91
159. 阳光对胎儿有什么特别的意义? /92
160. 生物致畸包括哪些因素? /92
161. 风疹病毒感染后对胎儿有哪些不利? /93
162. 风疹病毒感染有哪些表现? /93
163. 弓形体感染的危害有哪些? 如何预防? /93
164. 孕妇为什么不宜接触猫和狗? /94
165. 巨细胞病毒感染有什么危害? /95
166. 什么是单纯疱疹? /95
167. 单纯疱疹病毒感染有什么危害? /96
168. 如何预防和治疗单纯疱疹病毒感染? /96
169. 孕妇感染了单纯疱疹病毒如何选择分娩方式? /97
170. 什么是胎盘屏障? /97
171. 胎儿宫内感染有哪些原因? /97
172. 什么方法能及早发现病原微生物感染? /98
173. 什么是早孕反应? /98
174. 妊娠反应属生理现象吗? /99
175. 早孕期“烧心”是怎么回事? /99
176. 如何对待早孕反应? /99
177. 如何减轻各种早孕反应? /100
178. 什么样的呕吐为妊娠剧吐? /101
179. 妊娠剧吐的原因是什么? /102
180. 妊娠剧吐如何治疗? /102
181. 孕早期阴道流血常见于哪些情况? /102
182. 流产的原因是什么? /103



183. 为什么说“流产胎儿不足惜”? /104
184. 有流产史的孕妇如何进行优生? /104
185. 为什么有流产史的孕妇要等半年以上才应怀孕? /105
186. 什么是先兆流产? /106
187. 什么是难免流产? /106
188. 什么是不全流产和完全流产? /106
189. 什么是稽留流产? /107
190. 什么是习惯性流产? /107
191. 习惯性流产的病人应做哪些检查? /107
192. 什么是流产感染? /109
193. 黄体酮能安胎吗? /109
194. 维生素 E 是否可以保胎? /109
195. 什么是异位妊娠? /110
196. 输卵管妊娠有哪些症状? /110
197. 为什么会在输卵管内妊娠呢? /111
198. 异位妊娠要做哪些检查? /111
199. 宫外孕患者还有再怀孕的可能吗? /111
200. 宫外孕可以预防吗? /112
201. 怎么知道自己怀的是葡萄胎? /112
202. 怀过葡萄胎后如何避孕? /113
203. 患葡萄胎病愈后还能怀孕吗? /113
204. 什么是侵蚀性葡萄胎? /114
205. 什么是绒毛膜癌? /114
206. 性传播疾病对胎儿有影响吗? /114
207. 性传播疾病包括哪些? /114
208. 梅毒是如何传染的? /115
209. 梅毒对胎儿有什么影响? /115



210. 先天梅毒儿有哪些表现? /116
211. 孕妇早期梅毒如何治疗? /116
212. 什么是淋病? /116
213. 淋病对妊娠、分娩及胎儿的影响是什么? /117
214. 如何预防、治疗淋菌感染? /117
215. 孕早期外阴长“小疙瘩”要紧吗? /117
216. 你听说过沙眼衣原体感染吗? /118
217. 感染沙眼衣原体后对胎儿有影响吗? /118
218. 怎么会患衣原体感染呢? /118
219. 孕妇应如何保持口腔卫生? /119
220. 孕妇在孕期拔牙好吗? /119
221. 孕妇刷牙时为什么容易出血? /120
222. 如何防治孕期牙龈出血? /120
223. 孕早期为什么有乳房胀痛现象? /120
224. 怀孕第3个月(9~12周)胎儿是怎样发育的? /121
225. 怀孕第3个月母体生殖器官有哪些变化? /121
226. 怀孕第3个月时孕妇的心理特点是什么? /122
227. 丈夫在此期的责任是什么? /122
228. 如何排除孕妇的不良情绪? /123
229. 如何通过“换位思考”来沟通夫妻感情? /123
230. 母亲的穿着打扮对胎儿有影响吗? /124
231. 如何对胎儿进行运动锻炼? /124
232. 如何与胎儿做“踢肚游戏”? /125
233. 哪些食物会影响母子健康? /126
234. 孕妇喝牛奶胎儿受益多为什么? /126
235. 孕期为什么不宜喝咖啡? /127
236. 噪声能损害胎儿听觉系统吗? /128



- 237. 哪些音乐对胎儿有益? /128
- 238. 为什么说孕早期音乐声波对胎儿大脑发育有利? /129
- 239. 怀孕3个月就应与腹中的宝宝对话, 如何进行呢? /130
- 240. 什么时候给胎儿起名利于胎教? /130
- 241. 为什么超前教育要从胎教开始? /131
- 242. 怀孕3个月孕妇的体重增加多少? /132
- 243. 过了“早孕反应”期可以大吃了, 对吗? /132
- 244. 孕妇饮食对胎儿有影响吗? /133
- 245. 孕妇饮食怎样才算合理? /133
- 246. 孕妇的饮食与婴儿牙齿有什么关系? /133
- 247. 孕期如何控制体重增长? /134
- 248. 孕妇营养不良对胎儿有哪些影响? /135
- 249. 孕妇是否需要补锌? /136
- 250. 孕早期为什么要补充含DHA的食物? /136
- 251. 为什么孕早期补充叶酸? /137
- 252. 孕妇为什么不宜超食高脂肪饮食? /138
- 253. 孕妇为什么不宜超食高蛋白饮食? /138
- 254. 孕妇为什么不宜高糖饮食? /139
- 255. 孕妇为什么不宜高钙饮食? /139
- 256. 孕妇为什么不宜过度咸食? /139
- 257. 孕妇为什么不宜酸性饮食? /140
- 258. 孕妇为什么不宜滥服温热补品? /140
- 259. 孕妇为什么禁止食用霉变食品? /141
- 260. 孕妇为什么不宜长期素食? /141
- 261. 孕妇为什么不宜喝刺激性饮料? /142
- 262. 孕妇缺镁会引起胎儿畸形吗? /142
- 263. 孕妇吃鱼有禁忌吗? /143



264. 孕妇多食动物肝脏有害吗? /144
265. 孕妇能随意服用维生素吗? 144
266. 孕期为何不宜过多食用水果? /146
267. 孕妇为何不宜多食冷饮及可乐型饮料? /146
268. 孕妇为何不宜多吃油条及油炸食物? /147
269. 孕妇为何不宜常吃咸鱼及其他腌制食品? /147
270. 孕妇吃红糖有讲究吗? /148
271. 为什么孕妇要吃些含铜食品? /148
272. 孕妇沐浴应注意哪些问题? /150
273. 孕妇最佳保胎蔬菜是什么? /151
274. 孕妇喝什么饮料? /151
275. 孕妇最佳防早产食品是什么? /152
276. 孕妇的最佳零食是什么? /152
277. 孕妇的最佳酸性食品是什么? /152
278. 孕妇能服用过多维生素 B₆ 吗? /154
279. 怀孕妇女该不该喝茶? /154
280. 如何做乳房护理? /155
281. 怎样防止便秘? /156
282. 孕期腹泻为什么不可忽视? /156
283. 孕妇总是口渴是怎么回事? /156
284. 孕妇会得肾结石吗? /157
285. 妊娠期如何预防肾结石? /157
286. 怀孕后小便次数为什么会增多? /158
287. 孕期流鼻血的原因是什么? /158
288. 发生鼻出血了怎么办? /158
289. 结核病患者能继续妊娠吗? /159
290. 孕妇患甲型肝炎还能继续怀孕吗? /159



- 291. 孕妇患甲型肝炎对胎儿有影响吗? /159
- 292. 孕妇患乙型肝炎是如何传染给胎儿的? /160
- 293. 怀孕第4个月(13~16周)胎儿生长发育的特点是什么? /161
- 294. 此孕期母体有哪些生理变化? /162
- 295. 母体有哪些心理变化? /163
- 296. 丈夫在此期的责任是什么? /163
- 297. 胎儿的听力从什么时候开始敏感? /164
- 298. 如何对胎儿进行听觉训练? /164
- 299. 子宫内教育胎儿有记忆吗? /165
- 300. 如何对胎儿的视觉进行训练? /165
- 301. 孕妇的心理状态对胎儿有影响吗? /166
- 302. 母亲的情绪会影响胎儿吗? /167
- 303. 夫妻和谐美满直接影响胎儿吗? /168
- 304. 夫妻双方应如何调整自己的心态? /168
- 305. 饮食能控制自己的情绪吗? /169
- 306. 如何培养胎儿的行为? /169
- 307. 为什么要加强孕妇本身的修养? /170
- 308. 如何与胎儿进行对话? /171
- 309. 轻轻摇晃胎儿也是胎教吗? /171
- 310. 胎教中的美育教育是如何实现的? /172
- 311. 如何进行性生活? /173
- 312. 如何预防妊娠斑? /173
- 313. 如何防止腿抽筋? /174
- 314. 孕妇是否应多晒太阳? /174
- 315. 选择什么时间散步最好? /175
- 316. 怀孕第4个月做哪些保健操最适宜? /175
- 317. 怀孕第4个月不宜参加哪些工作? /176



- 318. 怀孕第4个月如何进行自我监护? /177
- 319. 孕中期产前检查的重点是什么? /177
- 320. 为什么要补充蛋白质? /178
- 321. 怀孕中期不宜吃的食物有哪些? /178
- 322. 孕妇膳食中的营养成分如何达到全面均衡? /179
- 323. 怀孕第4个月应如何调配饮食? /179
- 324. 孕妇体重增加多少为宜? /181
- 325. 怀孕各期羊水量应是多少? /181
- 326. 羊水的作用是什么? /182
- 327. 羊膜腔穿刺的意义是什么? /182
- 328. 做羊膜腔穿刺对母胎有害吗? /183
- 329. 什么是甲状腺功能亢进? /183
- 330. 甲状腺功能亢进对妊娠有哪些影响? /183
- 331. 如何治疗甲状腺功能亢进? /184
- 332. 怀孕第5个月(17~20周)胎儿生长发育的特点是什么? /184
- 333. 母体有哪些变化? /186
- 334. 母亲有哪些心理变化? /186
- 335. 音乐胎教有什么意义? /186
- 336. 如何选择胎教音乐? /187
- 337. 母亲唱歌是胎教吗? /187
- 338. 母亲唱歌应选择什么类型歌曲? /188
- 339. 父母不懂音乐, 音乐胎教对胎儿有用吗? /188
- 340. 夫妻双方如何用对话进行胎教? /189
- 341. 为什么要训练胎儿的运动能力? /190
- 342. 对胎儿如何进行触摸运动? /190
- 343. 对胎儿如何进行触压拍打? /191
- 344. 如何进行游戏训练? /191