

孕产育儿

600问

YUNCHAN YUER 600 WEN

吴凌云 梁淑敏◎主编

- ✿ 如何选择怀孕时机?
- ✿ 酸儿辣女的说法对吗?
- ✿ 孕妇患感冒怎么办?
- ✿ 妊娠期贫血如何防治?
- ✿ 孕妇要做哪些分娩准备?
- ✿ 缓解分娩疼痛有哪些好方法?
- ✿ 如何判断母乳是否充足?
- ✿ 如何对新生儿进行早期教育?
- ✿ 哪些营养素有于幼儿长高、体壮?



化学工业出版社

孕产育儿

600问

YUNCHAN YUER 600 WEN

吴凌云 梁淑敏◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书介绍了有关生儿育女的系统知识,解答了青年男女对这些方面的疑惑,纠正了一些认识上的误区,使他们做到科学孕产、正确育儿、防止宝宝出生缺陷,育出一个健康聪明的孩子。

本书从怀孕准备期开始,到孕早期、孕中期、孕晚期、分娩与坐月子、新生儿养护、婴儿保健、幼儿养育等方面进行细致讲解。

本书适合准备要宝宝的青年男女及孕产妇等参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿 600 问/吴凌云,梁淑敏主编. —北京:化学工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-122-07329-7

I. 孕… II. ①吴…②梁… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228475 号

责任编辑:邹朝阳 蔡 红
责任校对:王素芹

文字编辑:李 曦
装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 16½ 字数 354 千字 2010 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 吴凌云 梁淑敏

编 者 王丽茹 姚 冰

李可心 李雪梅

李效梅 李 钢

李 倩 梁淑敏

吴凌云 李 铁

李春子 姚 楠

吴宵汉 李 凡

前言

青年男女结婚后，大多数人都想要一个孩子。孩子是夫妻爱情的结晶，生孩子是一件好事，是繁衍人类后代的责任，深受社会和育龄青年的重视。

女青年想做妈妈，生一个健康、聪明的宝宝。但事实上做一个好妈妈，并不是一件简单的事，在衣食住行医方面有很多大大小小的问题要知道，要去做。应该怎么做，如何做好，都要弄明白，这就要学习一些孕产育儿的知识。只有掌握了知识，又认真去做，才能实现优生优育。

我们将孕产育儿知识在本书中进行了全面深入的介绍，献给育龄青年，希望对实现优生优育、提高人口素质有所帮助。

《孕产育儿600问》，介绍了有关生儿育女的系统知识，解答了一些相关的疑惑，纠正了一些认识上的误区，是指导孕龄女青年科学孕产、正确育儿、防止宝宝出生缺陷，育出健康聪明孩子的一本科普读物。

本书在编写中注意了以下特点。

1. 全程关照孕产妇的衣食住行和防病，特别提出了孕前准备的重要性，指导健康孕产，利于优生；还对新生儿、婴幼儿的养护教育，提出指导建议，关照孕产妇，也关照下一代的养育，尽可能提供健康生儿育女的最佳方案。

2. 对孕产妇应注意的问题，按生育过程分期分月进行提示，便于按孕产过程掌握相关知识；对育儿问题分新生儿、婴儿、幼儿三个年龄段进行了养育指导。使读者读起来方便，做起来实际。

3. 对胎教的理论及方法进行了详细介绍，按胎儿的发育进程，提示准妈妈和准爸爸适时进行科学胎教。这是个优生优育的重要问题，不可忽略。

4. 如何护理和喂养新生儿是新手妈妈最关心的问题，本书详细介绍了新生儿的特点、养护知识，以及婴幼儿的保健教育，为新手妈妈排忧解难，帮助其实现做一个合格的好妈妈的心愿。

这是一本全程关照孕产育儿，实现优生优育的指导性参考书，相信它会对青年夫妻养育一个好宝宝有所帮助。

编者

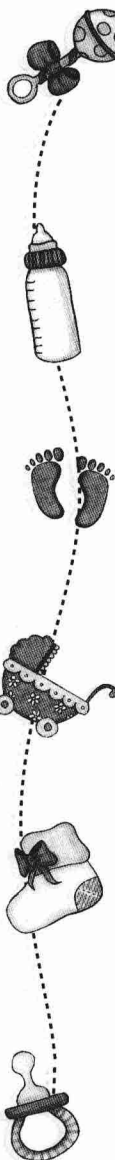
2010年2月

目录



孕前1年要做的准备

1. 晚育年龄多大为宜 / 2
2. 生孩子为何不可以早于 23 岁 / 2
3. 想要孩子, 夫妻要做哪些身体检查 / 2
4. 准备怀孕夫妻为何要做优生咨询 / 3
5. 有些患病的妇女是否可以怀孕 / 3
6. 哪些情况下不宜受孕 / 4
7. 受孕的过程是怎样的 / 4
8. 怀孕前夫妻如何调养身体 / 5
9. 孕前 11 个月为何要注射乙肝疫苗 / 5
10. 孕前 8 个月为何要注射风疹疫苗 / 6
11. 孕前 6 个月为什么要看牙 / 6
12. 孕前要做哪些心理准备 / 6
13. 为何婚后不要急于要孩子 / 7
14. 新婚旅游怀孕有何不好 / 7
15. 为什么说怀孕最佳时间是 6~8 月份 / 7
16. 如何计算排卵期 / 8
17. 准备要孩子的夫妻为何要在半年前
忌酒 / 8
18. 准备要孩子的夫妻为何要在半年前
戒烟 / 8
19. 妇女受孕前应在什么时间停用避孕药 / 9
20. 为何取出避孕环后月经 2~3 次才可
以怀孕 / 9
21. 避孕期间怀孕为何不宜继续妊娠 / 9
22. 早产及流产后的妇女为何要到 6 个
月后再怀孕 / 9
23. 妇女停用某些药物和受 X 射线照射
为何要在 4 周后再受孕 / 10
24. 妇女怀孕前如何注意经期卫生 / 10
25. 妇女怀孕前为何要补充营养 / 11
26. 妇女孕前补充蛋白质有何意义 / 11
27. 为什么准备怀孕一定要补铁 / 11
28. 为什么说孕前补钙很重要 / 12
29. 妇女怀孕前为何不可缺少维生素 A / 12
30. 孕前补充 B 族维生素要吃什么食物 / 12
31. 孕前补充维生素 E 要吃什么食物 / 12
32. 孕前为何不可缺少维生素 C / 13
33. 妇女怀孕前 3 个月为何必须补充
叶酸 / 13
34. 妇女准备怀孕为何不可太胖或太瘦 / 13



35. 孕前3个月为何要远离宠物 / 14
36. 准备怀孕时性生活为何不宜过频 / 14
37. 过性生活时双方应怎样注意性器官卫生 / 14
38. 如何用测基础体温的方法了解排卵期 / 14
39. 怎样通过观察宫颈黏液性能了解排卵期 / 15

40. 准备要小孩的男性要远离哪些有害物质 / 15
41. 丈夫为何不宜洗桑拿浴和热水浴 / 15
42. 丈夫不宜服用哪些药物 / 15
43. 如何选择怀孕时机 / 16
44. 最佳受孕时刻在几时 / 16
45. 受孕时对环境有哪些要求 / 16



孕早期 (1~3个月) 要注意的问题

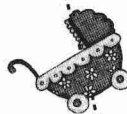
17



怀孕1个月 (0~4周)

46. 怀孕1个月胚芽的发育情况是怎样的 / 18
47. 怀孕1个月孕妇有何感觉 / 18
48. 怀孕1个月如何留心妊娠信号 / 18
49. 明确妊娠需要做哪些医学检查 / 19
50. 怎样推算预产期 / 19
51. 忘了月经来潮时间怎样推算预产期 / 19
52. 为什么提倡孕妇写妊娠日记 / 20
53. 孕妇应了解哪些与孕产有关的数字 / 20
54. 孕初期记录基础体重有何意义 / 21
55. 了解自己的血压有何作用 / 21
56. 为什么说孕早期是胎儿发育的最重要时期 / 22
57. 怀孕1个月应注意哪些事项 / 22
58. 上班的孕妇要注意哪些问题 / 22
59. 怀孕后应采用哪种洗浴方式 / 23

60. 孕妇洗浴水温多少为宜 / 23
61. 常玩麻将对孕妇有何危害 / 23
62. 孕早期为何要暂停性生活 / 24
63. 孕妇注意阴部的卫生有何重要性 / 24
64. 孕妇为何要增加休息时间 / 24
65. 怎样注意孕妇居室的清洁卫生 / 24
66. 孕妇室内温度多高为宜 / 24
67. 孕妇室内湿度有何要求 / 25
68. 孕妇室内不要放哪些花草 / 25
69. 孕妇室内为何不要有刺激性气味 / 25
70. 孕妇为何要增加睡眠时间 / 25
71. 妇女怀孕后为何要撤掉电热毯 / 26
72. 孕妇穿衣有何要求 / 26
73. 孕妇鞋跟多高为宜 / 26
74. 孕妇为何要停止化妆 / 26
75. 孕妇如何预防微波炉的伤害 / 27
76. 孕妇怎样安全使用手机 / 27
77. 孕妇看电视怎样调整距离和时间 / 27
78. 孕妇为何要远离汽油 / 27



79. 上班族怎样防止写字楼内的污染源 / 27

80. 孕妇为何不可接触农药 / 28

81. 妊娠第一个月防畸应注意什么 / 28

82. 孕妇如何预防病毒感染 / 29

83. 孕妇为何不要玩猫养狗 / 29

84. 孕妇要不要运动锻炼 / 29

85. 办公族怎样增加户外活动 / 29

86. 孕妇如何做到适度锻炼 / 30

87. 适合孕妇运动方式有哪些 / 30

88. 孕妇散步有何好处 / 30

89. 孕妇怎样散步适宜 / 30

90. 孕妇运动有哪些注意事项 / 31

91. 孕早期饮食有什么要求 / 31

92. 孕妇要适当多吃哪些食物 / 31

93. 孕妇为什么要多喝牛奶 / 32

94. 孕妇为何要注意饮水 / 33

95. 孕妇宜选哪些食物当零食 / 33

96. 孕妇忌多吃食物有哪些 / 33

97. 孕妇不宜过量吃的水果有哪些 / 34

98. 酸儿辣女的说法对吗 / 34

99. 孕妇饮酒对胎儿有哪些害处 / 35

100. 孕妇吸烟为何可致流产、早产、死胎 / 35

101. 胎儿脑发育与营养有何关系 / 36

102. 胎儿脑发育需要哪些营养素 / 36

103. 为什么说脂肪是保证胎儿大脑健全的重要成分 / 36

104. 为什么说糖类是脑活动的能源 / 37

105. 富含蛋白质的健脑食物有哪些 / 37

106. 为什么说钙和磷是大脑工作、活动的重要营养 / 37

107. 怎样摄取健脑微量元素 / 37

108. 为什么说维生素 C 可增加脑敏感性 / 38

109. 怎样摄取促进脑发育的维生素 A / 38

110. 怎样摄取可为脑神经活动提供能量的维生素 B₁ / 38

111. 为何说叶酸对提高胎儿智力有特效 / 38

112. 孕早期为什么不宜多用洗涤剂 / 38

113. 孕早期为什么不可轻易外出 / 39

114. 孕妇为何不宜做 CT 检查 / 39

115. B 超检查会对胎儿产生不良影响吗 / 39

116. X 线对胎儿危害有多大 / 40

怀孕 2 个月 (5~8 周)

117. 孕 2 个月胚胎发育是什么状态 / 40

118. 孕 2 个月孕妇会出现哪些征象 / 40

119. 孕 2 个月要注意哪些事项 / 41

120. 为啥提倡边怀孕边工作 / 41

121. 孕 2 个月突然感到不适时怎么办 / 42

122. 孕妇如何保持心情舒畅 / 42

123. 孕 2 个月增加营养宜多吃哪些食物 / 42

124. 孕妇为何要保证吃好早餐 / 43

125. 孕妇晚餐吃得过饱有何不好 / 43

126. 孕妇如何护理自己的乳房 / 43

127. 孕妇为何不要刺激乳头 / 44

128. 孕妇有头痛、晕厥、胃痛如何进行自我调养 / 44

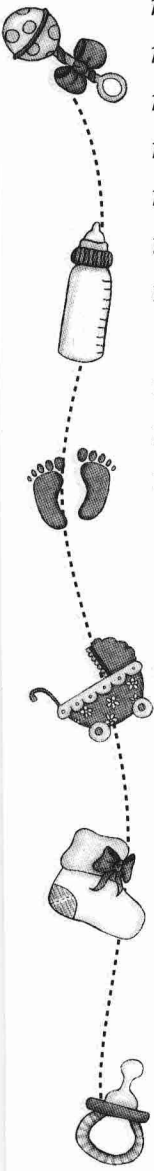
129. 孕妇患感冒怎么办 / 45

130. 为什么会出现早孕反应 / 45

131. 妊娠反应时应采取什么对策 / 45

132. 妊娠呕吐为何不可用药物治疗 / 46



- 
133. 早孕反应如何用饮食调理 / 46
134. 治疗呕吐有哪些食疗方 / 46
135. 发现胎儿停止发育如何处理 / 47
136. 产前定期检查时间有哪些 / 47
137. 产前检查内容包括什么 / 47
138. 孕早期检查包括哪些内容 / 48
139. 孕早期孕妇需要做哪些常规化验 / 48
140. 为什么要测量骨盆 / 49
141. 产前检查会不会引起流产 / 49
142. 高龄孕妇需额外进行哪些检查 / 49
143. 什么是自然选择性流产 / 50
144. 新婚初孕为何易发生流产 / 50
145. 孕妇早孕反应强烈时为何不宜保胎 / 51
146. 保胎要注意哪些问题 / 51
147. 孕妇用药要遵循哪些原则 / 51
148. 孕早期不同阶段不当用药有哪些危害 / 52
149. 孕妇为何忌用利尿药 / 52
150. 孕妇涂清凉油、风油精有何危害 / 53
151. 容易引起流产的中药有哪些 / 53
152. 孕妇禁用的中成药有哪些 / 53
153. 孕妇忌用的西药有哪些 / 53
154. 孕妇为何不要乱抹外用药物 / 54

怀孕3个月(9~12周)

155. 孕3个月胎儿发育状况如何 / 55
156. 孕3个月时孕妇有何感觉 / 55
157. 孕3个月养胎、保胎有哪些注意事项 / 56
158. 孕3个月孕妇应如何休息和活动 / 56
159. 孕妇为何不要多去拥挤的场合 / 56
160. 孕妇如何做日光浴 / 57
161. 孕妇外出乘车时应选择什么交通工具 / 57
162. 孕妇开车应注意什么 / 57
163. 孕妇为何不可长时间吹电风扇、空调 / 58
164. 孕妇应如何避免噪声 / 58
165. 孕妇阅读书刊有何宜忌 / 58
166. 怀双胞胎的孕妇日常应注意哪些事项 / 59
167. 孕早期为何要预防腮腺炎 / 59
168. 孕期瘙痒为什么不可轻视 / 60
169. 孕妇正确的走、坐、卧姿势是什么 / 60
170. 孕妇上楼下楼时应如何注意安全 / 61
171. 孕妇做家务要注意什么问题 / 61
172. 孕3个月时如何防止流产和致畸 / 61
173. 孕妇在怀孕早期应注意补充哪些营养素 / 61
174. 孕妇如何防止食用过敏食物 / 62
175. 孕妇吃霉变食物有何危害 / 62
176. 孕妇为何要忌食生食和腌制品 / 62
177. 孕妇为何不要吃发芽的土豆 / 63
178. 孕3个月怎样进行抚摸胎教 / 63
179. 抚摸胎教应注意哪些事项 / 63
180. 孕妇为何不可忽视情绪胎教 / 64
181. 孕早期为什么要去医院进行孕检 / 64

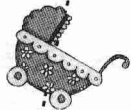
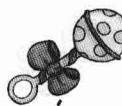


孕中期 (4~7个月) 要注意的问题 65



怀孕4个月 (13~16周)

182. 孕4个月胎儿发育状况如何 / 66
183. 孕4个月孕妇身体有哪些明显变化 / 66
184. 孕4个月孕妇生活应注意什么 / 66
185. 孕4个月为何要注意加强营养 / 67
186. 孕妇、胎儿为何需要大量蛋白质 / 67
187. 为什么说动物、植物蛋白混合食用好 / 68
188. 孕妇要不要补充脂肪 / 68
189. 孕妇应如何补钙 / 68
190. 孕妇为何要补充维生素D / 69
191. 孕妇怎样合理补充微量元素 / 69
192. 孕妇如何摄入维生素A / 70
193. 孕妇补充B族维生素需吃哪些食物 / 70
194. 为什么孕妇不可缺少维生素C、维生素E、维生素K / 71
195. 怀孕4个月为何要重视糖类的摄入 / 71
196. 孕妇为何要多吃豆制品 / 71
197. 孕妇为何不要吃糯米精面 / 72
198. 孕妇全吃素食有何危害 / 72
199. 孕妇为何不可多吃腌制的酸性食物 / 72
200. 孕妇为何不宜多吃油条 / 73
201. 孕妇为何不宜吃薏苡仁、马齿苋 / 73
202. 为什么孕妇不宜吃甲鱼、螃蟹 / 73
203. 孕妇为何不宜吃桂圆、山楂、荔枝 / 73
204. 孕妇为什么忌贪吃冷食 / 74
205. 孕妇为何不要多喝茶 / 74
206. 孕妇喝咖啡、可乐型饮料、汽水有何危害 / 74
207. 为何孕妇不要喝蜂王浆 / 75
208. 孕妇为何不宜轻易服用人参 / 75
209. 孕妇节食有何不利 / 75
210. 孕妇要养成哪些良好的饮食习惯 / 75
211. 孕妇增加多少体重为宜 / 76
212. 孕妇为何不要活动太少 / 76
213. 哪些运动适于孕中期孕妇参加 / 76
214. 孕妇不要做哪些剧烈活动和重劳动 / 77
215. 哪些劳动不适合孕妇 / 77
216. 上班族孕妇如何休息 / 78
217. 妊娠中期过性生活注意什么 / 78
218. 孕妇冬季保健应注意哪些问题 / 79
219. 为什么孕妇发生腹泻时要早治疗 / 79
220. 孕妇应如何防治便秘 / 79
221. 妊娠痔疮如何防治 / 80
222. 孕妇怎样预防泌尿系统感染 / 81
223. 孕妇怎样防治霉菌性阴道炎 / 81
224. 孕妇如何防治滴虫性阴道炎 / 81



225. 孕期治疗牙齿为什么要慎重 / 82

226. 孕妇有某些疼痛怎么办 / 82



怀孕5个月(17~20周)

227. 孕5个月胎儿有哪些明显变化 / 83

228. 孕5个月孕妇身体有何特点变化 / 83

229. 孕5个月孕妇要注意哪些事 / 83

230. 孕5个月孕妇宜吃哪些食物 / 84

231. 孕妇为何不宜长期吃高糖食品 / 84

232. 孕妇多吃盐有何不好 / 84

233. 孕妇为何不要多吃鸡蛋 / 85

234. 孕妇吃水果过多有何不好 / 85

235. 孕妇怎样做到营养平衡 / 85

236. 孕妇为何不要睡席梦思床 / 85

237. 孕妇室内为何不要铺地毯 / 86

238. 孕妇应选择怎样的睡眠姿势 / 86

239. 孕妇常开灯睡觉为何不好 / 86

240. 孕中期孕妇应穿什么样的衣服和鞋子 / 87

241. 孕5~7个月能游泳吗 / 87

242. 孕妇乘公交车要特别注意哪些事项 / 87

243. 孕妇如何注意夏季保健 / 88

244. 高龄孕妇要注意哪些问题 / 88

245. 孕妇自己怎样计数胎动 / 88

246. 高危孕妇产前检查应注意什么 / 89

247. 孕5个月为何要进行全面胎教 / 89

248. 孕妇做音乐胎教时有何要求 / 89

249. 进行音乐胎教时应选择哪些乐曲 / 90

250. 音乐胎教有哪些方法 / 90

251. 语言胎教为何要以与胎儿对

话为主 / 91

252. 为什么说经常呼唤胎儿也是胎教 / 91

253. 语言胎教如何与日常生活相结合 / 92

254. 如何帮助胎儿运动 / 92



怀孕6个月(21~24周)

255. 孕6个月胎儿的发育状况如何 / 93

256. 孕6个月孕妇身体有何变化 / 93

257. 孕6个月孕妇的饮食要点是什么 / 94

258. 孕妇多吃海鱼有何好处 / 94

259. 孕妇预防黄褐斑要吃什么食物 / 94

260. 肥胖孕妇如何注意平衡营养 / 95

261. 孕妇进食为何不可狼吞虎咽 / 95

262. 孕妇的乳罩为何要不断更换 / 95

263. 孕妇内裤有何讲究 / 96

264. 孕妇如何听胎心音 / 96

265. 孕6个月为何要每周测一次体重 / 96

266. 孕6个月后孕妇活动时要注意什么 / 96

267. 孕6个月孕妇适合做哪些体操 / 97

268. 孕妇经常出现心慌气急如何处理 / 97

269. 孕妇为何易患缺铁性贫血 / 98

270. 妊娠期贫血应如何预防 / 98

271. 孕妇患缺铁性贫血怎样用饮食调理 / 98

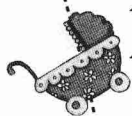
272. 妊娠下肢静脉曲张怎样防治 / 99

273. 孕妇为何要重视尿液的检查 / 99



怀孕7个月(25~28周)

274. 孕7个月胎儿发育状况怎样 / 100



275. 孕7个月孕妇身体有哪些变化 / 100
276. 孕7个月孕妇饮食有什么要求 / 100
277. 孕妇营养不良对胎儿有哪些损害 / 101
278. 孕妇感到累了怎样休息 / 101
279. 怎样进行大自然胎教 / 101
280. 为什么说光照胎教有利于胎儿的视力和脑发育 / 102
281. 光照胎教应采用什么方法 / 102
282. 孕7个月孕妇如何应对身体疼痛 / 102
283. 孕7个月孕妇出现水肿是什么原因 / 103



孕晚期 (8~10个月) 要注意的问题 107

怀孕8个月 (29~32周)

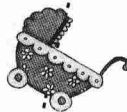
291. 孕8个月胎儿发育的状况如何 / 108
292. 孕8个月时孕妇身体变化如何 / 108
293. 孕晚期孕妇的饮食有何要求 / 108
294. 孕晚期饮食按月要求是怎样的 / 109
295. 孕8个月孕妇有哪些营养要求 / 109
296. 孕晚期孕妇为何可以多吃西瓜 / 109
297. 孕妇多吃鱼为何能降低早产概率 / 110
298. 孕晚期孕妇为何不要大量进补 / 110
299. 孕晚期的保健措施有哪些 / 110
300. 如何控制饮食防止胎儿长得太快 / 111
301. 孕8个月孕妇在生活方面应注意什么 / 111
302. 孕晚期孕妇不宜多做哪些运动 / 112

284. 孕期水肿怎样进行饮食调理 / 103
285. 妊娠高血压综合征如何做到早发现早治疗 / 103
286. 患妊娠高血压综合征的孕妇应如何安排饮食 / 104
287. 孕中晚期的孕妇为何经常头晕、眼花 / 104
288. 发生胎盘早剥怎么办 / 105
289. 孕妇鼻子出血时怎么处理 / 105
290. 怎样防治妊娠纹 / 105

303. 孕妇在孕晚期为何不宜远行 / 112
304. 孕晚期为何绝对禁止性生活 / 112
305. 孕妇在孕晚期如何进行自我监护 / 112
306. 孕晚期发生异常情况如何处理 / 113
307. 孕晚期乳房保健注意什么 / 113
308. 如何树立分娩信心 / 114
309. 孕8个月如何预防早产 / 114
310. 早产有何征象 / 114
311. 预防早产有哪些措施 / 115
312. 前置胎盘如何处理 / 115
313. 孕妇腿抽筋如何应对 / 115
314. 孕晚期如何预防腰腿痛 / 116

怀孕9个月 (33~36周)

315. 孕9个月胎儿发育状况如何 / 116



316. 孕9个月孕妇身体有什么变化 / 116
 317. 哪些孕妇要进行产前特别诊断 / 117
 318. 孕9个月时孕妇饮食有何要求 / 117
 319. 孕妇如何保证孕晚期的睡眠质量 / 117
 320. 孕9个月孕妇做家务活时应注

意什么 / 118

321. 怎样选择合适的分娩医院 / 118
 322. 孕妇要做哪些分娩准备 / 118
 323. 要给新生儿准备哪些用品 / 119
 324. 回外地待产什么时候起程好 / 119
 325. 为何要做好保留脐血准备 / 119
 326. 孕晚期如何进行阳光胎教 / 120
 327. 怎样对胎儿进行听力训练 / 120
 328. 临近产期还做不做拍打或抚
 摩胎教 / 120
 329. 孕晚期如何检查胎位 / 120
 330. 胎位不正如何纠正 / 121
 331. 怎样纠正臀位 / 121
 332. 横位怎样纠正 / 121
 333. 妊娠足月胎儿“头浮”如何处理 / 122
 334. 脐带绕颈或扭转如何纠正 / 122

335. 孕妇羊水过多过少时怎样应对 / 122
 336. 怎样鉴别孕晚期腹痛是否为临
 产的信号 / 123



怀孕10个月(37~40周)

337. 孕10个月胎儿发育状况如何 / 123
 338. 孕10个月孕妇身体有哪些变化 / 124
 339. 孕妇如何适时停止上班在家休息 / 124
 340. 产前如何保养好产力 / 124
 341. 临近分娩孕妇为什么还要坚
 持散步 / 125
 342. 孕10个月为何要做动静操 / 125
 343. 为什么说提肛运动有助顺利分娩 / 125
 344. 孕妇临产情绪稳定有何作用 / 126
 345. 孕妇在孕10个月时为何要做到
 及时排尿 / 126
 346. 早期破水如何处理 / 126
 347. 胎儿宫内窒息是什么原因 / 127
 348. 妊娠期为何不宜过长 / 127
 349. 临产时有哪些禁忌 / 127

分娩与坐月子的问题

129

分娩时刻

350. 在医院分娩何时入院为好 / 130
 351. 高危孕妇为何要提前入院待产 / 130
 352. 待产中的突发情况如何处理 / 131

353. 为什么说自然分娩好 / 131
 354. 什么是无痛分娩 / 132
 355. 剖宫产有何优点 / 132
 356. 剖宫产对母婴存在哪些不利因素 / 132
 357. 剖宫产手术的具体指征有哪些 / 132

358. 孕妇临产为何要灌肠 / 133
359. 产妇剃除阴毛有何好处 / 133
360. 产妇临产前为何要排净大小便 / 133
361. 分娩时产妇应如何与医生配合 / 134
362. 产妇在分娩时吃些什么 / 134
363. 缓解分娩疼痛有哪些好方法 / 134
364. 哪些产妇要做会阴侧切 / 135
365. 急产有什么危害 / 135
366. 出现滞产如何处理 / 135
367. 如何警惕难产 / 136
368. 肥胖孕妇如何防止难产 / 136



产后坐月子期间的护理

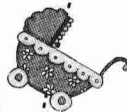
369. 产后为何要留在产房内观察 2 小时 / 136
370. 产妇分娩完毕为何不能马上熟睡 / 137
371. 产妇在医院住多久为宜 / 137
372. 产妇在产后会出现哪些正常现象 / 137
373. 产褥恢复期产妇会有哪些生理变化 / 138
374. 产褥期产妇应如何保养 / 138
375. 为何要重视产后第一次大小便 / 139
376. 什么样的恶露是健康的表现 / 139
377. 产后腹痛一般是何原因 / 139
378. 分娩后的产妇腹部有硬块是不是病 / 140
379. “捂”月子为什么不好 / 140
380. 产妇在产后多久可以下床活动 / 140
381. 产妇在月子里可不可以到户外活动 / 141
382. 产妇坐月子应有怎样的环境 / 141

383. 产妇的衣着、鞋子有何要求 / 141
384. 产妇内衣有何讲究 / 142
385. 产妇月子里怎样刷牙、漱口 / 142
386. 产妇在产后应怎样洗澡 / 142
387. 产妇可不可以看电视 / 143
388. 产妇在月子里多看书好不好 / 143
389. 产妇为何不要睡席梦思床 / 143
390. 产妇为何不要长时间仰卧 / 143
391. 分娩后怎样进行阴部护理 / 143
392. 会阴侧切怎样护理 / 144
393. 剖宫产后的护理有何要求 / 144
394. 产褥期为何不宜过性生活 / 145
395. 产妇预防发胖有何方法 / 145
396. 为什么产后不要过早、过度减肥 / 146
397. 产后如何注意情绪的调整 / 146
398. 产后抑郁症如何进行自我调节 / 146
399. 产褥期结束为何要做健康检查 / 147



坐月子期间的饮食

400. 产妇产褥期饮食应注意哪些问题 / 147
401. 剖宫产手术后头三天吃什么 / 148
402. 适合产妇多食的食物有哪些 / 149
403. 适合产妇食用的蔬菜有哪些 / 149
404. 产妇在产后吃水果时应注意什么 / 150
405. 产妇适合吃哪些药粥调养 / 150
406. 产妇产后宜吃哪些补血食物 / 151
407. 产妇产后怎样喝催乳汤 / 151
408. 乳母宜多吃哪些有益新生儿健康食物 / 151
409. 产妇为何不要盲目节食 / 152
410. 产妇为何不要过多滋补 / 152



411. 产妇产后为何不宜多食盐和糖 / 152
412. 乳母为何不宜多喝茶 / 152
413. 乳母为何不要吃巧克力 / 153
414. 产后为何不要吃鸡蛋过多 / 153
415. 产妇为何不宜急于服用人参 / 153
416. 乳母为何要控制食用味精 / 153



坐月子期间的恢复锻炼

417. 适合产妇在恢复期锻炼的项目有哪些 / 154
418. 剖宫产产妇锻炼时有何要求 / 155
419. 产妇不宜参加哪些锻炼项目 / 155
420. 产褥期为何要做产褥操 / 155



坐月子期间的防病用药

421. 产后出血怎样防治 / 156
422. 晚期产后出血怎么办 / 157
423. 产后恶露不净可能是什么原因 / 157
424. 子宫复旧不全应采取什么措施 / 157
425. 防止乳房胀痛应采取哪些方法 / 158
426. 产妇如何预防乳腺炎 / 158
427. 产妇如何预防产褥感染 / 159
428. 产妇如何预防产后感冒 / 159
429. 产后如何预防中暑 / 159
430. 产后恢复期怎样预防便秘 / 160
431. 预防产后排尿困难有哪些方法 / 160
432. 预防产后颈背酸痛有哪些措施 / 161
433. 如何预防产后腰腿痛 / 161
434. 乳母应禁用哪些西药 / 161
435. 乳母应禁服的中药有哪些 / 162

新生儿 (0~28 天) 养护问题

163

新生儿 (0~28 天) 的特征及发育

436. 新生儿有何生理特征 / 164
437. 新生儿有哪些特殊的生理现象 / 165
438. 1周新生儿的生理发育是怎样的 / 166
439. 2周新生儿的生理发育是怎样的 / 166
440. 3周新生儿有哪些生理发育现象 / 167
441. 4周新生儿生理发育到什么程度 / 167
442. 满月宝宝的体重和身长是多少 / 167
443. 新生儿感觉的发育怎样 / 167



新生儿喂养

444. 为什么说母乳是新生儿理想的营养品 / 168
445. 初乳为何不能丢弃 / 169
446. 为何要让宝宝在生后半小时内吸吮母乳 / 169
447. 为何严禁哺乳前喂养 / 169
448. 为什么要按需哺乳 / 169
449. 正确的哺乳方法是怎样的 / 170
450. 如何提高母乳的量和质 / 170

451. 如何判断母乳是否充足 / 171
452. 乳母为何不要吸烟、喝酒 / 171
453. 乳母为何不要浓妆艳抹 / 172
454. 乳房太硬怎么办 / 172
455. 怎样给双胞胎喂奶 / 172
456. 有特殊情况时如何回奶 / 173
457. 在混合喂养中应当注意什么问题 / 173
458. 人工喂养应注意哪些问题 / 174
459. 怎样为人工喂养的宝宝准备奶具 / 174
460. 人工喂养为何首选婴儿配方奶粉 / 175
461. 怎样冲调新鲜牛奶 / 175
462. 怎样正确使用奶瓶喂奶 / 176
463. 为何不要把炼乳、酸奶、脱脂奶
作为主食喂养新生儿 / 176
464. 为什么忌用豆奶、糕干粉、麦乳
精喂养新生儿 / 177
465. 煮牛奶、冲奶粉时温度多高、时
间多长为宜 / 177
466. 牛奶里为何不要加红糖 / 177
467. 人工喂养的新生儿如何补充水分 / 177
468. 奶瓶和奶嘴如何消毒 / 178



新生儿日常护理

469. 新生儿居室应具备什么条件 / 178
470. 新生儿房间为何夜间不要开灯 / 179
471. 婴儿房间使用空调宜注意什么 / 179
472. 新生儿睡觉为何不要捆 / 179
473. 婴儿为何不宜睡软床 / 179
474. 要不要给新生儿枕枕头 / 180
475. 新生儿宜采取哪种睡眠姿势 / 180
476. 为何不要抱着新生儿睡觉 / 180

477. 新生儿含奶头睡觉有何不利 / 181
478. 如何摆放新生儿床的方位 / 181
479. 新生儿为何不能睡电褥子 / 181
480. 怎样给新生儿洗脸洗手 / 181
481. 给新生儿洗澡要注意什么 / 182
482. 如何给新生儿洗澡 / 182
483. 清洗男婴臀部采用什么方法 / 183
484. 怎样清洗女婴臀部 / 183
485. 为何要给新生儿剪指(趾)甲 / 184
486. 要不要给新生儿剃满月头 / 184
487. 如何为新生儿选衣服 / 184
488. 新生儿为何要穿袜子 / 185
489. 怎样给新生儿穿脱衣服 / 185
490. 给新生儿制作被褥宜注意什么 / 185
491. 如何选择新生儿尿布 / 185
492. 怎样给新生儿换尿布 / 186
493. 尿布怎样清洗消毒 / 186
494. 怎样洗新生儿凶门上的结痂 / 187
495. 如何加强脐带残端的护理 / 187
496. 怎样护理新生儿的皮肤 / 187
497. 怎样护理新生儿眼、耳、鼻 / 188
498. 给新生儿拍照为何不要用闪光灯 / 188
499. 如何从尿布上的东西看宝宝健康 / 189
500. 如何从新生儿哭声中了解宝宝的
健康 / 189
501. 为何要关注宝宝的微笑 / 190
502. 怎样抱起新生儿 / 190
503. 怎样放下新生儿 / 190
504. 为何洗温水浴可锻炼新生儿 / 191
505. 新生儿进行户外活动有何好处 / 191
506. 怎样给新生儿进行按摩 / 191



507. 如何给新生儿做健身操 / 192
508. 怎样给新生儿做体检 / 192
509. 如何防止新生儿意外事故 / 193



新生儿智能训练

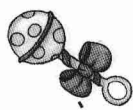
510. 为什么要对新生儿进行早期教育 / 193
511. 怎样进行新生儿视觉训练 / 194
512. 怎样进行新生儿听觉训练 / 194
513. 如何对新生儿进行触觉训练 / 194
514. 怎样训练新生儿的嗅觉 / 195
515. 如何进行新生儿味觉训练 / 195
516. 新生儿要做哪些动作训练 / 195
517. 如何对新生儿进行语言训练 / 195

518. 怎样给新生儿选择玩具 / 195
519. 怎样科学地开发新生儿大脑的
潜力 / 196
520. 为何要多抚摸新生儿 / 196



新生儿常见疾病防治

521. 新生儿产伤如何处理 / 197
522. 怎样治疗鹅口疮 / 197
523. 怎样护理新生儿臀红 / 197
524. 如何防治新生儿脓疱疮 / 198
525. 如何防治新生儿败血症 / 199
526. 如何谨防新生儿窒息 / 199
527. 怎样预防新生儿出血症 / 199



婴儿 (1~12 个月) 保健问题

201

528. 宝宝在婴儿期身体发育有哪些
特点 / 202



婴儿的饮食营养

529. 婴儿对蛋白质的需求为何比
成人多 / 202
530. 婴儿的脂肪需要量是多少 / 203
531. 婴儿的糖类需要量是多少 / 203
532. 婴儿为何要补充钙、磷、铁、锌 / 203
533. 怎样给婴儿补充维生素 A / 204
534. 怎样给婴儿补充维生素 D / 204
535. 如何给婴儿补充 B 族维
生素 / 204

536. 如何给婴儿补充维生素 C / 204
537. 婴儿每天需要多少水 / 204
538. 婴儿为何要适时添加辅助食品 / 205
539. 婴儿添加辅食有何要求 / 205
540. 上班族妈妈如何调整喂养婴儿的
方法 and 时间 / 206
541. 婴儿为何不宜多吃糖类 / 206
542. 婴儿多吃盐有何危害 / 206
543. 婴儿过量食蛋类食品有何不好 / 207
544. 婴儿为何不宜多吃菠菜 / 207
545. 为何不要让婴儿边吃饭边玩 / 207
546. 如何培养婴儿自己进食的
习惯 / 207