

全国知名妇幼保健专家倾力打造

引领健康孕育系列
YINLING JIANKANG YUNYU XILIE

我们的答案，就是要消除你心中的顾虑
我们的建议，就是要你健康快乐地妊娠育儿

RenShen FenMian
YuEr 1000Wen

妊娠 分娩 育儿 1000问



邓北柱◎编著

- 这里有你想知道 却羞于启齿的问题
- 这里有你应该知道 却一无所知的问题
- 这里有你必须知道 却容易忽视的问题




内蒙古科学技术出版社

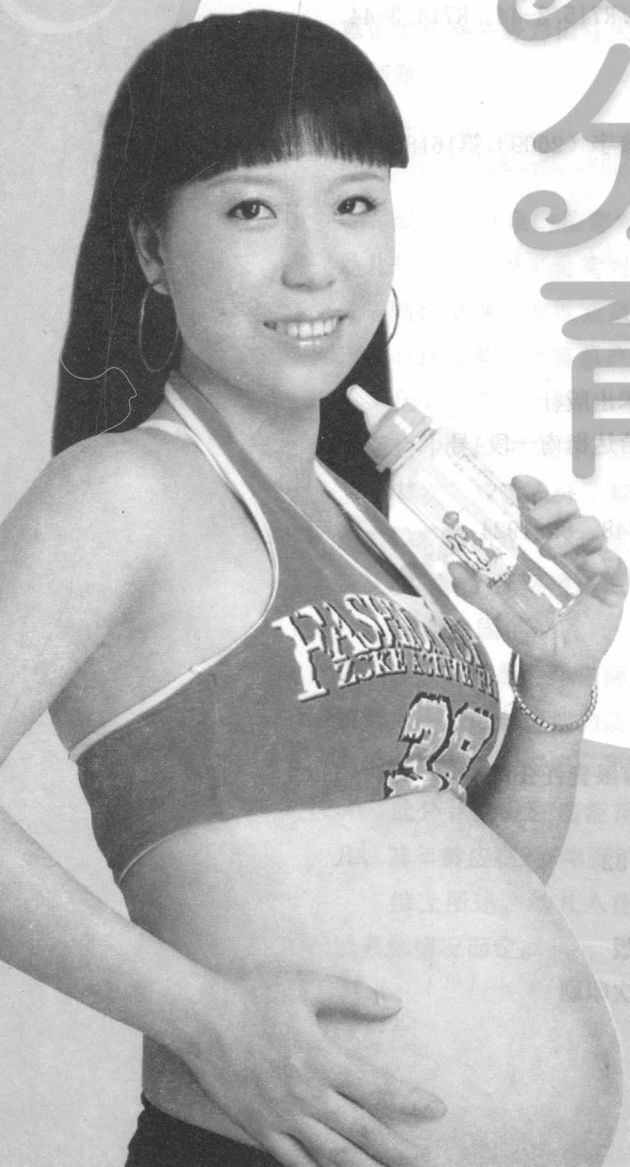
妊娠(910) 巨册别去作图

邓北柱◎编著

妊娠 分娩 育儿 1000问

RenShen FenMian
YuEr 1000Wen

 内蒙古科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩育儿1000问\邓北柱编著. —赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5380-1893-6

I. 妊… II. 邓… III. ①妊娠期—妇幼保健—问答②分娩—问答
③婴幼儿—哺育—问答 IV. R715.3-44 R714.3-44
TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第161851号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编/024000

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮购电话/(0476) 8224547

出 版 人/额敦桑布

组织策划/额敦桑布

责任编辑/鲍东方

封面设计/胡椒工作室

印 刷/赤峰富德印刷有限责任公司

字 数/480千

开 本/880×1300 1/32

印 张/15

版 次/2009年9月第1版

印 次/2009年9月第2次印刷

定 价/28.80元

前 言

对于第一次做妈妈的女性来说，在妊娠、分娩、育儿过程中有太多的疑问与不知所措。当然，其中既有不必要的担心，也有不可轻易忽视的细节。

面对怀孕，女性大多都有一种担心，担心妊娠会影响自己的工作与生活，担心自己稍有不慎会给宝宝带来莫大的伤害，担心妊娠会让自己失去往日的美丽，担心宝宝会有什么先天性的缺陷……

面对分娩，女性心中多少会有一些紧张与害怕，紧张宝宝的安危，担心难产，害怕分娩的疼痛，担心产后不能尽快地恢复身体……

面对幼小的婴儿，很多人又担心自己不能做一个称职的妈妈，无法照顾好宝宝，对宝宝成长过程中出现的问题无法应付……

为此，我们特编写了《妊娠分娩育儿1000问》一书，以问答的形式提出新手妈妈心中的疑问，并给出科学的应对措施和解决方法，从而消除新手妈妈心中的顾虑，孕育出一个健康聪明的宝宝。

本书共分遗传决定优生、制定妊娠计划、最佳受孕方案、看得见的变化、捉摸不透的变化、孕期营养饮食、孕期日常保健、孕期安胎保胎、孕期养胎、孕期科学胎教、孕期疾病防治、孕期谨慎用药、孕期检查与产前诊断、产妇临产分娩、产后坐月子、产后身体恢复、产后防病用药、新生儿护理、新生儿喂养、新生儿疾病防治、婴儿护理、人工喂养、辅食添加、适时断母乳、婴幼儿疾病防治等25个部分，对孕育期分阶段地进行了科学细致的讲解，让初为人父母者抛掉疑虑，养育出一个健康聪明的宝宝。

编著者

目录

CONTENTS

第一篇

计划做妈妈,该有什么要准备



孕前细节准备

028

- 准备怀孕前需要考虑哪些问题? /028
- 孕前要准备好哪些基本准备? /029
- 怀孕前有恐惧心理好吗? /030
- 妇女怀孕前应做好哪些准备? /030
- 为什么妇女怀孕前要调整体重? /031
- 妇女身体肥胖对怀孕有什么影响? /032
- 身体很健康还需要做孕前检查吗? /032
- 孕前用药会影响怀孕吗? /034
- 妇女戒烟多久才可以怀孕? /034
- 妇女准备怀孕前多久戒酒最好? /035
- 妇女孕前能喝咖啡吗? /035
- 孕前什么时候开始补充叶酸? /036
- 遗传咨询是指什么? /037
- 哪些人必须进行遗传咨询? /037
- 妻子怀孕前丈夫要注意哪些问题? /038
- 妻子怀孕前丈夫也要调节饮食吗? /039
- 孕前男性能洗桑拿吗? /039
- 丈夫抽烟喝酒会影响优生吗? /040
- 前列腺炎会影响怀孕吗? /040



- 女性最佳生育年龄为何时? /041
- 高龄妇女怀孕有哪些危害? /042
- 男性最佳生育年龄在何时? /042
- 什么季节怀孕有利于优生? /042
- 生男生女是由什么决定的? /043
- 哪些人生孩子要选择性别? /044
- 如何才能准确预测排卵期? /045
- 一天中哪时为最佳受孕时刻? /046
- 为什么在家中受孕更有利于优生? /046
- 为什么婚后不宜很快怀孕? /047
- 蜜月怀上的宝宝更聪明吗? /048
- “抢红”有利于怀孕吗? /048
- 为什么身体疲劳时不能怀孕? /049
- 孕前“小三阳”能怀孕吗? /049
- 肝炎患者可以怀孕吗? /050
- 慢性肾炎妇女能胜任妊娠吗? /050
- 患急性肾炎后多久才能怀孕? /051
- 做过肾移植术的妇女可以生育吗? /051
- 做过心脏手术的妇女可以怀孕吗? /052
- 患糖尿病的妇女可以怀孕吗? /052
- 服用激素期间能怀孕吗? /053
- 长期用药妇女停药多久才可怀孕? /053
- 刚停用避孕药就怀孕好吗? /054
- 服避孕药期间怀孕的胎儿能要吗? /054
- 取出节育器后多久可以怀孕? /055
- 带环怀孕的胎儿能要吗? /055
- 人工流产后多长时间可以怀孕? /055
- 有过葡萄胎还能正常怀孕吗? /055
- 剖宫产或子宫肌瘤摘除术后多久可怀孕? /056
- 孕前受过X光照射的妇女能怀孕吗? /056



第二篇

真的怀孕了，孕产宜忌知多少



怀孕第1个月

058

生命是怎样开始的？ /058

1个月的胎儿是如何发育的？ /059

怀孕1个月母体有哪些变化？ /059

怎样根据身体体征判断怀孕？ /059

如何早日确定自己怀孕了？ /060

怎样分辨是真孕还是假孕？ /061

如何看懂医院的孕检化验单？ /062

确定怀孕后怎样计算预产期？ /062

怀孕1个月该如何养胎？ /062

女性怀孕后都有晨吐现象吗？ /064

如何减轻早孕反应呢？ /065

能用维生素B₆克服早孕反应吗？ /066

出现妊娠剧吐怎么办？ /067

孕妇为什么不能随使用药？ /068

怀孕后还能继续工作吗？ /069

怀孕后能骑自行车吗？ /069

孕妇能自驾车出行吗？ /069

该用什么心态对待腹中胎儿？ /070

不良情绪对胎儿有哪些危害？ /070

孕妇情绪波动过大有什么危害？ /071

怀孕后还能养宠物吗？ /071

孕早期可以进行户外运动吗？ /072



怀孕第2个月

073

2个月胎儿的发育状况如何？ /073

怀孕2个月母体有哪些变化？ /073

怀孕后身体特别疲倦怎么办？ /074

怀孕2个月如何养胎？ /075

孕期如何注意居室卫生？ /075

孕期室内能用空气清新剂吗？ /076

孕妇能做家务活吗？ /077

孕妇做饭要注意些什么吗？ /078

孕妇能洗衣服吗？ /078

孕期外出购物要注意什么？ /079

孕期如何避免身体过于疲劳？ /080

被农药污染了食物对孕妇有什么危害？ /081

孕妇进食为什么要细嚼慢咽？ /081

早孕反应严重可以不吃早餐吗？ /081

怀孕后能多吃酸性食物吗？ /082

为什么孕妇忌食山楂？ /082

为什么孕早期宜多吃嫩玉米？ /083

孕妇看电视时间过长有什么危害？ /083

孕早期要注意哪些异常现象？ /084

如何早期发现宫外孕？ /085

葡萄胎是怎么回事？ /086

先兆流产怎么办？ /086

孕妇能用黄体酮保胎吗？ /087

孕妇能服用保胎药吗？ /087

为什么孕期要合理用药？ /088

孕妇私自滥用药物有什么危害？ /088

孕期不能使用哪些西药？ /089

哪些中成药孕期不能用？ /090

孕妇能用驱虫药和泻药吗？ /090

孕妇应慎用哪些外用药？ /091

孕妇能用清凉油、风油精吗？ /092

孕妇误用药物后怎么办？ /092

孕早期性生活要注意什么？ /093

妊娠初期如何预防感冒？ /093

孕早期哪些疾病会导致胎儿畸形？ /094





3个月胎儿的发育状况如何? /095

怀孕3个月母体有哪些变化? /095

怀孕3个月如何养胎? /096

为什么要及时做早孕检查? /097

孕早期能做B超吗? /098

如何预防流产? /099

如何预防母婴血型不合? /100

妊娠早期出现异常出血怎么办? /100

多吃绿叶蔬菜可预防流产吗? /100

最好的保胎方法是什么? /101

孕期开灯睡觉好吗? /102

孕妇能熬夜吗? /102

为什么孕妇的被褥要经常晒一晒? /103

孕妇如何选购内衣? /104

孕妇如何选购外衣? /104

孕妇如何选购鞋子? /104

孕妇能穿高跟鞋或无跟平底鞋吗? /105

孕妇站立行走应注意些什么? /105

孕妇如何注意坐姿? /106

孕期能做俯身弯腰动作吗? /106

孕妇如何上下楼梯? /107

孕妇可以乘电梯吗? /107

孕妇能久坐或久站吗? /107

为什么孕妇要适度运动? /108

为什么孕早期运动宜缓慢? /109

为什么孕妇要保证适量的饮水量? /109

孕妇可以饮用矿泉水吗? /110

孕妇能饮汽水吗? /110

孕妇能饮茶吗? /111

怎样预防膀胱感染? /112





怀孕第4个月

113

- 4个月的胎儿发育状况如何? /113
- 怀孕4个月母体有哪些变化? /113
- 怀孕4个月如何养胎? /114
- 孕中期膳食如何安排? /116
- 孕妇营养不良会损害胎儿大脑吗? /116
- 孕期偏食好吗? /116
- 孕妇可以长期吃素吗? /117
- 孕妇吃点粗粮好吗? /117
- 孕妇为什么要多吃蔬菜水果? /118
- 孕妇可以多吃黄瓜吗? /118
- 孕妇可以吃西红柿吗? /119
- 孕妇能吃黄花菜吗? /119
- 孕妇能吃樱桃吗? /119
- 孕妇多吃香蕉有好处吗? /120
- 为什么孕妇应常吃苹果? /120
- 孕妇能吃柑橘吗? /121
- 孕妇夏季多吃西瓜好吗? /121
- 孕妇能吃葡萄吗? /122
- 孕妇能吃荸荠吗? /122
- 孕妇多吃鱼有利优生吗? /123
- 哪些鱼类孕妇要慎食? /124
- 孕妇宜多吃鸡蛋吗? /125
- 孕晚期为何忌吃黄芪炖鸡? /125
- 孕妇多吃动物肝脏好不好? /126
- 孕妇吃兔肉会生兔唇孩子吗? /126
- 怀孕后怎样洗澡洗头? /127
- 为什么孕妇洗澡时间不能过长? /127
- 孕妇能化浓妆或染发烫发吗? /128
- 孕期怎样保持外阴清洁? /129
- 孕中期如何安排性生活? /129



怀孕第5个月

131

- 5个月胎儿发育状况如何? /131
- 怀孕5个月母体有哪些变化? /131
- 怀孕5个月如何养胎? /132
- 哪些食物对胎儿大脑发育不利? /133
- 为什么说维生素对孕妇很重要? /134
- 孕妇补充叶酸有什么好处? /134
- 为什么孕期应补充维生素E? /135
- 为什么孕期应补充维生素B₁₂? /135
- 孕妇能经常食用紫菜吗? /136
- 哪些微量元素与胎儿发育有关? /137

孕妇需要补铁吗? /137

孕妇为什么要补碘? /138

孕妇能吃海带吗? /138

为什么孕妇宜少盐饮食? /139

孕妇要不要补锌? /139

孕妇能多吃味精吗? /140

孕妇食植物油能防婴儿湿疹吗? /141

孕妇吃酱油宝宝皮肤变黑吗? /141

为什么孕妇应多吃大蒜? /142

为什么孕妇忌多吃热性香料? /142

孕妇要不要补硒? /143

孕妇为什么要补钙? /143

多喝骨头汤能补钙吗? /144

为什么孕妇宜多喝孕妇奶粉? /144

孕妇喝牛奶有哪些禁忌? /144

孕妇能喝酸奶吗? /145

为什么孕期要擦洗乳头? /146

怎样纠正凹陷乳头? /146

孕期如何保持嘴唇清洁? /148

怎样对胎儿进行自我监护? /149

如何对胎儿进行胎动监护? /149

怎样正确听取胎心音? /151

怀孕5个月时可以开始胎教吗? /151

怎样对胎儿进行音乐胎教? /152





怀孕第6个月

153

6个月胎儿发育状况如何? /153

怀孕6个月母体有哪些变化? /153

怀孕6个月如何养胎? /154

孕期能节食吗? /155

为什么妊娠中期要补钙和铁? /155

孕期营养过剩好吗? /156

为什么孕妇晚餐不要吃得过多? /157

孕妇饭后懒于活动有什么危害? /157

孕妇如何吃滋补食物? /158

孕妇能服用阿胶吗? /158

孕妇能食桂圆吗? /159

为什么说孕妇左侧卧最好? /159

为什么孕中期后不能仰卧? /160

如何对胎儿进行抚摩胎教? /161

如何对胎儿进行对话胎教? /162

为什么孕妇要远离噪声? /162

孕期感到心慌是怎么回事? /163

如何预防孕期牙龈出血? /163

为什么孕期易患蛀牙? /164

为什么孕期一般不能拔牙? /164

怎样减轻孕期腰背疼痛? /165

妊娠期出现水肿怎么办? /165

如何预防阴道感染? /166



怀孕第7个月

167

7个月胎儿发育状况如何? /167

怀孕7个月母体有哪些变化? /167

怀孕7个月如何养胎? /168

孕期为什么要少盐饮食? /169

孕妇能吃油炸食品吗? /170

孕妇能吃熏烤食物吗? /170

孕妇能吃火锅吗? /171

为什么孕妇要注意头发护理? /171

孕妇能常用电吹风吗? /172

孕期如何防治孕斑? /172

孕期能做日光浴吗? /173

如何减轻妊娠纹? /174

孕晚期每天要按摩乳房吗? /174

孕期如何按摩乳房? /174

怀孕七月后还能值夜班吗? /176

孕妇应什么时候停止工作? /176

孕妇如何调节自己的情绪? /177
如何用抚摸促进胎儿发育? /178
怎样预防小腿抽筋? /179

孕妇如何防止静脉曲张? /180
孕妇如何预防早产? /180
孕期有哪些性生活禁忌? /181



怀孕第8个月

182

8个月胎儿发育状况如何? /182
怀孕8个月母体有哪些变化? /182
怀孕8个月如何养胎? /183
孕晚期缺维生素K有什么危害? /184
为什么要多和胎儿进行交流? /184
如何利用自然陶冶进行胎教? /184
意外跌倒会伤害到胎儿吗? /185
夜间失眠怎么办? /186
为什么要定期进行产前检查? /187
为什么孕晚期要勤检查? /188
哪些孕妇要做眼底检查? /188
孕晚期必须做空腹尿糖测定吗? /189
如何预防妊娠高血压综合征? /189
发现异常胎位怎么办? /190
羊水越多越好吗? /192
喝水多会引起羊水过多吗? /193
羊水过少怎么办? /194
什么情况下易发生脐带脱垂? /194
孕期皮肤瘙痒是怎么回事? /195
胎儿生长迟缓怎么办? /196
孕晚期性生活有哪些禁忌? /196



怀孕第9个月

198

9个月胎儿发育状况如何? /198
怀孕9个月母体有哪些变化? /198
怀孕9个月如何养胎? /199
如何避免难产? /200
如何放松盆底肌? /201
如何锻炼盆底肌? /202
孕晚期为何以能散步为主? /203
如何对胎儿进行语言胎教? /203
如何对胎儿进行光照胎教? /204
为什么孕妇要提高自身修养? /205
孕晚期阴道流水是怎么回事? /205
胎膜早破有何危害? /206



10个月胎儿发育状况如何? /208

怀孕10个月母体有哪些变化? /209

怀孕10个月如何养胎? /209

孕晚期危险信号有哪些? /211

接近预产期还能运动吗? /212

临近分娩有哪些征兆? /213

临产与产兆有何区别? /214

什么是假临产? /214

见红是怎么回事? /214

腹部出现发紧是怎么回事? /215

孕晚期感觉特别热是怎么回事? /215

妊娠晚期如何缓解尿频? /215

如何掌握合适的入院时机? /216

哪些孕妇需要提前入院? /216

高龄初产妇要注意哪些事项? /217

待产妇精神紧张会导致难产吗? /218

如何轻松面对分娩? /219

分娩前如何对胎儿进行胎教? /219



第三篇

母子初相见，妈妈痛并幸福着



临产准备与分娩

222

临产前要做好哪些准备？ /222

如何运送产妇去医院？ /223

自然分娩好还是剖宫产好？ /224

胎位不正产妇能自然分娩吗？ /225

身材矮小孕妇一定会难产吗？ /225

胎头吸引术对胎儿有危害吗？ /226

产钳术会损伤胎儿的大脑吗？ /226

剖宫产有哪些利和弊？ /227

在什么情况下需要做剖宫产呢？ /228

剖宫产孩子更聪明吗？ /228

产妇能要求剖宫产吗？ /229

竖位分娩是怎么回事？ /229

竖位分娩有哪些好处？ /230

产前提憋大小便吗？ /231

临产时大便要注意什么？ /232

分娩时丈夫可以陪着吗？ /233

分娩时产妇能大喊大叫吗？ /233

分娩时能否用镇痛药或麻药止痛？ /233

进入产程如何与医生配合？ /234

会阴侧切会有什么好处？ /235

会阴侧切很痛吗？ /236

会阴切开会影响性生活吗？ /236

如何减轻分娩疼痛？ /236



产后营养饮食

238

为什么要重视产后营养调理？ /238

产后如何进行饮食调理？ /238

产后为什么易发生消化不良？ /240

产妇饮食应如何安排？ /240

产后必须吃红糖吗？ /241

产妇能多吃巧克力吗？ /241

产后能立即吃鸡蛋吗？ /242

产后不下奶能立即催奶吗？ /242

产后要吃多长时间的黄酒? /242

剖宫产后的饮食禁忌是什么? /243

产妇坐月子期间需要忌口吗? /243

产后哪些蔬菜宜多吃? /244

“月子”里饮食不能放调料吗? /245

乳母能多吃味精吗? /245

“月子”里能食用油炸食物吗? /246

产后如何补铁和钙? /246

产后阳气虚弱应选择哪些食物? /247

为什么产后1周内不能服用人参? /247

产妇怎样吃“三七炖鸡”? /248

为什么产妇不能急于节食减肥? /248

产妇能抽烟喝酒饮茶吗? /249



产后保健与恢复

250

产后需在医院住多长时间? /250

为什么产后不能马上熟睡? /250

为什么要重视产后两小时阴道流血? /251

术后排气以前能进食吗? /251

为什么产后要及时排尿? /252

产后为什么尿量增多? /252

产后多长时间解大便? /252

产后应如何预防痔疮? /253

如何给产妇安排一个舒适的环境? /254

产妇居室采光不好行吗? /255

产妇居室能使用卫生香吗? /256

产妇卧室能放置鲜花吗? /256

产妇居室能浇水降温吗? /257

产妇房间能开空调吗? /257

为什么产后应卧床2周? /258

产后应采取哪种躺卧姿势? /258

为什么产后要注意劳逸结合? /259

“月子”里产妇能久抱婴儿吗? /259

“月子”里能读书看报吗? /260

产后不能梳头洗脸刷牙吗? /261

产后能洗盆浴吗? /261

产后洗浴要注意哪些事项? /262

产妇洗澡时能用力搓皮肤吗? /263

产后脱发是怎么回事? /263

产妇需要“捂月子”吗? /264

为什么产后要勤换洗衣物? /265

产后能穿紧身衣裤吗? /265

产妇能穿翻晒的内衣吗? /266

产妇的衣服能夜间晾晒吗? /266

产后浓妆艳抹有何危害? /267

产后经常出现哪些不适? /268

产后为什么仍有阵阵腹痛? /269

什么是子宫复旧? /269

产后如何使子宫保持正常位置? /270

什么是恶露? /271

产后恶露不下怎么办? /271

产后恶露不绝怎么办? /272

产后如何护理会阴部? /273

怎样防治产后手腕痛? /274

如何防治产后颈背酸痛? /275

产后出汗多应怎样护理? /275

怎样防治产褥中暑? /276

产后发热是不是感染? /276

如何防治产褥感染? /277

什么是晚期产后出血? /278

什么时候开始做产褥操? /278

产后第1天如何做产褥操? /279

产后第2天如何做产褥操? /280

产后1周如何做产褥操? /281

“月子”里活动应注意什么? /282

如何消除剖宫产后的腹部脂肪? /283

产后为什么要及时下床活动? /284

产后何时可以工作劳动? /285

产后如何防止静脉栓塞? /285

产后如何预防阴道松弛? /286

产后6周要进行常规检查吗? /287

产后何时可以恢复性生活? /287

产后什么时候开始避孕? /288

哺乳期用什么方法避孕? /289

什么是产后抑郁症? /290

