



孕产妇 健康生活

良石 / 主编

8000

问

yunchanfu
jiankangshenghuo
800wen

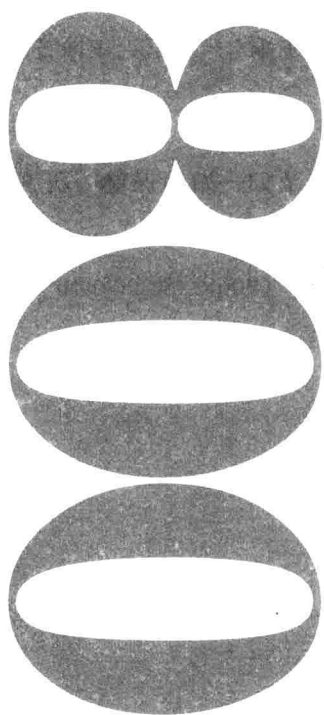
- 怀孕的最佳季节
- 孕期怎样补充营养
- 怎样增进胎儿的智力
- 孕期用药有什么忌讳
- 产后如何合理膳食
- 产后瘦身有什么窍门



中医古籍出版社



孕产妇 健康生活



yunchanfu
jiankangshenghuo
800wen

良石/主编

问



中国古籍出版社

责任编辑：郑 蓉

封面设计：清水设计工作室

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇健康生活 800 问/良石主编. —北京：中医古籍出版社，2005. 5

ISBN 7-80174-301-6

I. 孕… II. 良… 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 007440 号

孕产妇健康生活 800 问

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市鸿鹄印刷厂印刷

2006 年 8 月第 2 版 2006 年 8 月第 2 次印刷

850×1168 毫米 20 开 13.5 印张 410 千字

ISBN 7-80174-301-6/R·300

定价：18.00 元



目 录 CONTENTS

孕 前 应 知

1. 女性的最佳生育年龄是在什么时候 / 2
2. 男性的最佳生育年龄是在什么时候 / 2
3. 新婚夫妇采用什么避孕方法最好 / 2
4. 避孕套的应用有哪些注意事项 / 3
5. 如何采取紧急避孕 / 3
6. 丈夫年龄大, 妻子怀孕的胎儿会出现异常吗 / 4
7. 头胎不如二胎聪明吗 / 4
8. 是什么在决定着胎儿的性别 / 4
9. 生男生女能通过饮食控制吗 / 5
10. 患有哪些疾病不能生育 / 5
11. 在蜜月里怀孕好吗 / 5
12. 旅游途中怀孕有什么不妥 / 6
13. 怎样创造良好的受孕环境 / 6
14. “抢红”有利于怀孕吗 / 6
15. 婚后生活多长时间不孕即到
医院检查 / 6
16. 女性不孕应做哪些检查 / 7
17. 影响女性不孕的因素有哪些 / 7
18. 妇女在怀孕前应做哪些准备 / 8
19. 妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题 / 8
20. 做过人工流产的妇女停多长
时间才可以再次怀孕 / 8
21. 带环怀上的胎儿能要吗 / 9
22. 服用避孕药期间怀上的胎儿
能要吗 / 9
23. 停用避孕药多长时间才可以
再次怀孕 / 10
24. 为什么有的孕妇会一次生两个
孩子 / 10
25. 怀孕后能“转胎”吗 / 10
26. 没有月经的妇女能不能生小孩 / 10
27. 准备怀孕时什么人需要进行
遗传咨询 / 11
28. 妇女去掉避孕环后可以马上
怀孕吗 / 11
29. 服用某些药物的妇女应停药
多久再怀孕 / 11
30. 准备要孩子时为何男女双方都忌
服用安眠药 / 12
31. “同病相恋”与下一代有何关系 / 12
32. 妇女带病妊娠有何危险 / 12
33. 选择受孕月份有何意义 / 12
34. 孕前营养准备指的是什么? / 13
35. 为什么说妇女孕前补充营养
对胎儿头3个月发育十分重要 / 13
36. 妇女怀孕前必须补钙吗 / 14
37. 妇女怀孕前为何要补铁 / 14
38. 妇女孕前补锌有何作用 / 14
39. 妇女怀孕前为何要补充叶酸 / 15





40. 妇女准备怀孕为何要补充维生素 A / 15
41. 妇女怀孕前为何不可缺乏维生素 B₁ / 15
42. 妇女怀孕前为何要补充维生素 B₂ / 15
43. 为什么妇女怀孕前不可缺乏维生素 C / 16
44. 准备怀孕的妇女为何不可缺乏维生素 E / 16
45. 哪些食物可净化人体内环境,从而有利于怀孕 / 16
46. 妇女在怀孕前为何忌食棉籽油 / 16
47. 身体肥胖的妇女怀孕前为何要限制胆固醇的摄入 / 17
48. 妻子准备怀孕丈夫为何要补锌 / 17
49. 妻子准备怀孕丈夫为何要补充维生素 A / 17
50. 男性饮酒对优生有何影响 / 17
51. 丈夫戒酒多长时间才能授孕 / 18
52. 饮酒妇女停饮多长时间才可以怀孕 / 18
53. 妻子准备怀孕丈夫为何不可吸烟 / 18
54. 丈夫服用药物对胎儿有影响吗 / 19
55. 妻子怀孕丈夫应忌用哪些药物 / 19
56. 妻子准备怀孕时丈夫不要接触哪些农药 / 19
57. 近期接受过 X 射线照射的妇女为何不要急于怀孕 / 20
58. 人流后拟怀孕需等待多长时间 / 20
59. 妇女多次做人工流产为什么对再次怀孕不利 / 20
60. 流产后的妇女马上再孕对身体有什么害处 / 20
61. 妇女经剖宫后隔多长时间合适再孕 / 20
62. 习惯性流产妇女想再次怀孕该怎样做 / 21
63. 营养不良的妇女可以怀孕吗 / 21
64. 妇女患附件炎能怀孕吗 / 21
65. 严重驼背妇女怀孕有何不利因素 / 22
66. 患贫血的妇女为何暂时不宜怀孕 / 22
67. 患有高血压的妇女可以怀孕吗 / 22
68. 患哮喘的妇女可以怀孕吗 / 23
69. 患肝炎的妇女可以怀孕吗 / 23
70. 患白血病的妇女为什么严禁怀孕 / 23
71. 为什么患类风湿病的妇女不宜怀孕 / 23
72. 患系统性红斑狼疮的妇女怀孕有哪些危害 / 24
73. 有精神病的妇女可以结婚生育吗 / 24
74. 癫痫患者可以结婚生育吗 / 24
75. 妇女患外阴尖锐湿疣为何忌怀孕 / 25
76. 患淋病的妇女怀孕有何危害 / 25
77. 患梅毒妇女怀孕对下一代有哪些危害 / 25
78. 女性不孕的原因有哪些,应做哪些检查 / 26
79. 男性不育的原因是什么,应做哪些检查 / 26
80. 人工授精是怎么回事 / 26
81. 试管婴儿是怎么回事 / 27





孕 期 保 健

一、怀孕初期 / 30

1. 月经不来就是怀孕了吗 / 30
 2. 怎么知道怀孕了 / 30
 3. 怀孕早期应做好哪些保健 / 31
 4. 怀孕早期应做哪些检查 / 31
 5. 妊娠反应一般持续多长时间 / 31
 6. 发生妊娠呕吐怎么办 / 31
 7. 妊娠剧吐怎么办 / 32
 8. 怀孕妇女身体有哪些变化 / 32
 9. 孕妇的心理状态对胎儿有哪些影响 / 32
 10. 怀孕早期如何安排饮食 / 33
 11. 孕前和怀孕早期补充叶酸有何作用 / 33
 12. 孕妇如何保养头发 / 33
 13. 孕期能染发、烫发吗 / 34
 14. 孕妇洗澡应注意哪些事项 / 35
 15. 孕妇不宜做哪些家务 / 35
 16. 孕妇能看电视吗 / 36
 17. 怀孕早期能做B超吗 / 36
 18. 孕妇能用电脑吗 / 36
 19. 怎样的睡姿对孕妇和胎儿最有利 / 37
- ### 二、孕期母体变化与护理 / 37
1. 怀孕后乳房将会发生什么变化 / 37
 2. 怀孕期间怎样做好乳房护理 / 38
 3. 生完孩子后乳房能恢复到孕前状态吗 / 38
 4. 怀孕期间阴道会发生什么变化 / 38
 5. 牙龈为什么易出血 / 38
 6. 怀孕期间白带会发生什么变化 / 39

7. 孕妇腹部出现的紫纹是怎么回事 / 39
8. 生完孩子后,腹部的紫纹能消失吗 / 39

三、孕妇饮食起居如何安排 / 39

1. 孕期需要哪些营养 / 39
2. 孕妇营养的重要性有哪些 / 42
3. 怀孕早期饮食如何安排 / 43
4. 怀孕中期应怎样增加营养 / 43
5. 妊娠晚期如何安排饮食 / 44
6. 怀孕后为何爱吃酸性食物 / 45
7. 怀孕后需要忌口吗 / 45
8. 为什么孕妇食量宜适当增加 / 45
9. DHA是什么,孕妇如何摄取 / 45
10. 孕期多吃鱼可以吗 / 46
11. 孕妇应如何补铁 / 46
12. 孕妇吃猪腰为何要小心 / 47
13. 为什么孕妇宜多吃蔬菜、多喝水 / 47
14. 多喝骨头汤能补钙吗 / 47
15. 孕期吃干果为什么能增进胎儿智力 / 47
16. 哪些食物孕妇不宜多吃 / 48
17. 应该怎样补锌 / 48
18. 怀孕时水果吃多少合适 / 48
19. 怀孕后可以吃火锅吗 / 49
20. 孕妇饮水需注意什么 / 49
21. 孕妇可以喝浓茶和咖啡吗 / 49
22. 孕妇为什么忌多吃海带 / 50
23. 怀孕后需要补碘吗 / 50
24. 为什么孕妇忌过多饮茶 / 50
25. 孕妇为何忌食山楂 / 50
26. 为什么孕妇忌饮酒 / 50
27. 为什么孕妇不宜吃油条 / 51





28. 孕妇吃兔肉生出的婴儿便是兔唇吗 / 51

29. 为什么孕妇忌多吃咸鱼 / 51

30. 为什么孕妇忌多食酸性食物 / 51

31. 孕妇为什么忌多吃糖 / 52

32. 为什么吃土豆要小心 / 52

33. 孕妇为什么忌饮可乐 / 52

34. 孕晚期为什么要控制体重 / 52

35. 孕妇为什么忌常吃精制食物 / 53

36. 为什么大龄孕妇要忌口 / 53

37. 孕妇为何忌多食用人参、桂圆 / 53

38. 为什么孕妇不宜多吃含咖啡因的饮料和食品 / 53

39. 孕妇为何忌过多吃辛辣食物 / 54

40. 为什么孕妇忌多食热性调料 / 54

41. 怀孕后为何忌擅自进补 / 54

42. 孕期补充维生素C有什么好处 / 54

43. 为何孕妇忌食薯条薯片 / 55

44. 孕妇为什么宜少吃黄芪炖鸡 / 55

45. 为何孕妇忌吃动物肝脏 / 55

46. 孕妇为何忌过量喝饮料 / 55

47. 缓和孕吐的饮食小窍门宜知 / 55

48. 哪些药膳治妊娠呕吐 / 56

49. 妊娠便秘如何注意饮食 / 56

50. 妊娠毒血症如何安排饮食 / 56

51. 孕妇贫血饮食应注意什么 / 56

52. 妊娠下肢痉挛如何调理饮食 / 56

53. 为什么孕期宜多睡眠 / 56

54. 孕妇可以睡电热毯吗 / 57

55. 为什么孕妇忌睡席梦思床 / 57

56. 妊娠后期睡眠什么姿势好 / 58

57. 怀孕后为什么老爱做梦 / 58

58. 孕期干家务要注意什么 / 59

59. 孕妇的走、坐、站要注意什么 / 59

60. 孕期为什么忌穿高跟鞋 / 60

61. 为什么孕期忌长时间吹电扇 / 60

62. 大龄孕妇的生活调适有哪些秘诀 / 60

63. 如何注意孕妇旅行的安全防护 / 61

64. 怀孕的头3个月旅行要注意什么 / 62

65. 怀孕第4~7个月旅行要注意什么 / 63

66. 怀孕第8~10个月为何忌旅行 / 63

67. 准妈妈步行外出应注意什么 / 63

68. 孕妇骑车有哪些注意事项 / 64

69. 孕妇乘车或驾车旅游应注意哪些安全措施 / 64

70. 为什么孕妇忌用电吹风 / 65

71. 孕期为什么忌过多接触洗涤剂 / 65

72. 为什么孕妇忌大笑 / 65

73. 为什么孕妇忌随意拔牙 / 65

74. 妊娠晚期为何忌久站、久坐和负重 / 65

75. 孕妇可以打麻将吗 / 66

76. 住高楼的孕妇要注意什么 / 66

77. 孕妇为何忌擅自减肥 / 66

78. 为什么孕妇忌噪音 / 67

79. 孕妇有必要使用净水器吗 / 67

80. 为什么孕晚期忌坐浴 / 68

81. 为何孕妇居室忌放花草 / 68

82. 孕妇洗衣服要注意什么 / 68

83. 孕妇如何选择内衣和鞋子 / 68

84. 怀孕期间应不应该戴乳罩 / 69

四、孕期性生活 / 69

1. 孕期能过性生活吗 / 69

2. 孕期性反应有什么特点 / 70





3. 孕期性欲有规律吗 / 70
4. 孕期如何享受性爱 / 70
5. 性欲比较亢奋是怎么回事 / 71
6. 缺乏性欲,又怕影响夫妻关系,怎么办 / 71
7. 怀孕后,丈夫性欲大不如前,这是为什么 / 71
8. 怀孕后几乎丧失性欲,正常吗 / 71
9. 为什么怀孕早期忌性生活 / 71
10. 怀孕中期性生活应注意什么 / 71
11. 怀孕晚期性生活应注意什么 / 72
12. 为什么说孕中期适度的性生活有益于健康 / 72
13. 孕期做爱最安全的姿式有哪些 / 73
14. 孕期性生活需注意哪些方面 / 74
15. 性高潮会不会导致流产 / 74
16. 孕妇可以有性交以外的亲密行为吗 / 74

五、孕期运动与保健 / 75

1. 为什么对孕妇的运动量和运动方式要严加限制 / 75
2. 孕妇日常活动时要注意什么 / 75
3. 孕妇工作时需要注意什么问题 / 75
4. 怀孕后为什么不宜长时间站立或坐着不动 / 75
5. 孕妇参加体育运动有哪些好处 / 76
6. 孕妇应做哪种运动 / 76
7. 孕妇参加体育运动有哪些要求 / 77
8. 孕妇做孕妇体操有何作用,做操应注意什么 / 77
9. 怎样做孕妇体操 / 77
10. 孕妇参加游泳为何有利于顺产 / 78

11. 孕妇游泳应注意哪些问题 / 78

六、孕期常见问题解答 / 79

1. 孕妇为什么小便频频 / 79
2. 为什么怀孕后会出现便秘,怎样解决 / 79
3. 孕妇为什么多汗 / 80
4. 孕妇胃灼痛是怎么回事 / 80
5. 孕妇为什么经常小腿抽筋 / 80
6. 痛经对妊娠有影响吗 / 80
7. 怀孕后为什么还会来“月经” / 81
8. 孕妇外阴瘙痒是怎么回事 / 81
9. 孕妇经常鼻出血怎么办 / 81
10. 妊娠后白带增多正常吗 / 82
11. 孕妇为什么容易发生牙龈出血 / 82
12. 孕妇为什么易长痔疮 / 82
13. 孕妇为什么易贫血 / 83
14. 孕妇为什么易发生尿路感染 / 83
15. 孕妇为什么易眩晕与昏厥 / 83
16. 孕妇下肢浮肿怎么办 / 83
17. 怀孕后感冒会对胎儿产生影响吗 / 84

七、关于胎教 / 84

1. 什么是胎教 / 84
2. 应该怎样进行胎教 / 84
3. 胎儿能感觉到跟他说话吗 / 85
4. 如何进行语言胎教 / 85
5. 什么样的音乐适合于胎教 / 86
6. 需要在怀孕的不同时期选择不同的胎教音乐吗 / 86
7. 胎儿在母亲的肚子里也能“运动”吗 / 87
8. 胎动有什么规律 / 87
9. 如何计数胎动 / 87





10. 计数胎动有什么意义 / 88
11. 如何进行运动胎教 / 88
12. 如何进行营养胎教 / 90
13. 如何养成正确的胎教心理 / 90
14. 孕妇情绪低落对胎儿有什么害处 / 91
15. 为何孕妇不宜动怒 / 91
16. 为何进行胎教不能太急切 / 91
17. 自己如何拟定一个胎教方案 / 92

八、胎儿的成长发育 / 94

1. 怀孕早期(1~3个月)的胎儿什么样 / 94
2. 怀孕4个月的胎儿什么样 / 94
3. 怀孕5个月的胎儿什么样 / 94
4. 怀孕6个月的胎儿什么样 / 94
5. 怀孕7个月的胎儿什么样 / 94
6. 怀孕8个月的胎儿什么样 / 94
7. 怀孕9个月的胎儿什么样 / 95
8. 怀孕10个月的胎儿什么样 / 95
9. 胎儿什么时候出现心跳, 什么时候能听到胎心音 / 95
10. 一般怀孕几个月后开始感到胎动, 胎儿一直在活动吗, 胎动有什么规律 / 95
11. 怀孕期间体重的增长有什么规律吗 / 95
12. 孕妇的体重增加, 胎儿体重也会跟着增加吗 / 95
13. 怎样才能生一个体重正常的孩子 / 96
14. 胎儿为什么会出现心律不齐 / 96
15. 胎儿宫内发育迟缓是怎么回事 / 96
16. 胎儿为什么会发生宫内发育迟缓 / 96

九、产前检查 / 97

1. 化验孕妇唾液可知胎儿安危吗 / 97
2. 根据孕期反应轻重推测生男生女有道理吗 / 97
3. 什么疾病与胎儿的性别有关 / 98
4. 如何避免生出愚型儿 / 98
5. 怎样避免生育唐氏综合征患儿 / 98
6. 生下来就有的疾病都是遗传性疾病吗 / 98
7. 怎样预防先天性唇腭裂的发生 / 99
8. 产前检查是怎样进行的, 有哪些方法 / 99
9. 孕期检查为什么要测定血型 / 99
10. 胎儿在母体内血型为什么会不合 / 100
11. 母子血型不合会造成什么危害, 应采取什么措施 / 100
12. B超在产科检查中有什么作用 / 100
13. 孕妇做B超都检查些什么内容 / 101
14. B超测量胎儿的双顶径和股骨长度有什么意义 / 101
15. 产前检查测量宫高和腹围有什么意义 / 102
16. 人的肚子里怎么会有“羊水”, 它是做什么用的 / 102
17. 什么情况需要做羊水穿刺 / 102
18. 抽取羊水会影响胎儿发育吗 / 103
19. 何为羊水过多症, 应怎样处理 / 103
20. 羊水少了对胎儿有危害吗 / 103
21. 快要生孩子了, 医生测量孕妇的骨盆干什么 / 104
22. 为什么说胎盘是母亲与胎儿联系的纽带, 它有什么作用? / 104





23. 怎样知道胎盘功能是否正常 / 105
 24. 前置胎盘有什么典型表现 / 105
 25. 什么是胎盘早期剥离 / 105
 26. 胎盘功能Ⅲ级是胎盘老化的结果吗 / 106
 27. 怎样对胎儿进行自我监护 / 106
 28. 多胎妊娠的孕妇孕期应注意哪些问题 / 107
 29. 什么是胎儿窘迫,它有什么表现 / 107
 30. 什么是宫外孕 / 108
 31. 宫外孕有何症状,怎样处理 / 108
 32. 产前诊断是怎么回事,哪些人需要做产前诊断 / 108
- ## 十、孕期疾病防治 / 108
1. 什么是宫颈机能不全,应该怎样诊断和处理 / 108
 2. 怀孕后为什么容易感到眩晕 / 109
 3. 肝炎共有几种,都可以通过孕妇传染给胎儿吗 / 109
 4. 什么是葡萄胎,它有哪些表现 / 110
 5. 一次葡萄胎后再怀孕还会是葡萄胎吗 / 110
 6. 甲亢的妇女能不能怀孕 / 110
 7. 妊娠高血压综合征是怎么回事 / 111
 8. 可以预防妊娠高血压综合征的发生吗 / 111
 9. 发现患有妊高征应怎么办 / 111
 10. 患慢性肾炎的妇女能怀孕吗 / 112
 11. 孕妇如果发生了阑尾炎该怎么办 / 112
 12. 孕期出现阴道流血有危险吗 / 112
 13. 患有子宫肌瘤怀孕后怎么办 / 113
 14. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎怎么办 / 113
 15. 宫颈糜烂影响怀孕吗 / 113
 16. 孕妇为什么要警惕腮腺炎的危害 / 114
 17. 孕妇患有尖锐湿疣应如何治疗 / 114
 18. 怀孕期间患上霉菌性阴道炎怎么办 / 115
 19. 甲亢患者怀孕后应注意哪些问题 / 115
 20. 患有心脏病的妇女能怀孕吗 / 115
 21. 患有心脏病的妇女怀孕后应注意些什么 / 116
 22. 孕妇患有淋病应如何治疗 / 116
 23. 患糖尿病的妇女怀孕后可能出现哪些异常 / 117
 24. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 / 117
 25. 患有结核病,选择什么时间生育最好 / 117
 26. 妊娠期胰腺炎是怎么回事 / 118
 27. 孕妇腰背疼痛怎样居家护理 / 118
 28. 孕妇尿频怎样居家护理 / 118
 29. 孕妇皮肤痒疹怎样居家护理 / 118
 30. 孕妇发生便秘怎样居家护理 / 119
 31. 孕妇胃烧灼性疼痛怎样居家护理 / 119
 32. 什么叫高危妊娠,应该注意什么 / 119
 33. 孕妇患坏血病为何要补充维生素C / 119
 34. 孕妇发生贫血有哪些危害 / 120
 35. 孕妇怎样防止出现贫血 / 120
 36. 孕妇患子痫病有何特征,怎样预防与监护 / 120
 37. 孕妇血小板减少者应注意什么事项 / 121





38. 孕妇发生感冒怎么治疗 / 121
39. 孕妇防治感冒可做哪些保健操 / 121
40. 孕妇怎样预防流感 / 122
41. 孕妇怎样防治瘙痒症的发生 / 122
42. 妊娠腹胀与腹泻吃什么食物好 / 123
43. 孕妇发生腹痛怎么办 / 123
44. 孕妇下肢静脉曲张应注意哪些问题 / 123
45. 孕妇如何防治口腔和牙齿疾病 / 124
46. 妊娠牙龈炎患者宜吃哪些食物 / 124
47. 孕妇为何总感到肌肉酸痛、乏力 / 124
48. 孕妇为何易发生唇、舌、口角炎, 怎样防治 / 125
49. 孕妇患干眼病补充何种营养素好 / 125
50. 孕妇鼻出血是怎么回事。怎样处理 / 125
51. 妊娠出现生殖器单纯疱疹有何危害, 应如何处理 / 125
52. 如何治疗霉菌性阴道炎 / 126
53. 患妊娠便秘应用哪些食疗方 / 126
54. 什么是弓形虫病, 它是怎样传播的 / 126
55. 孕妇发生头痛时怎么办 / 127
56. 什么是仰卧综合征, 怎么引起的, 怎样预防 / 127
57. 孕妇某些部位疼痛是什么原因, 如何减少疼痛 / 127
58. 孕妇肥胖有何危害, 应怎样调理饮食 / 128
59. 孕妇皮肤粗糙和皮肤患炎症怎么办 / 128
60. 孕妇应如何预防雀斑和褐斑加重 / 129

十一、孕期用药须知 / 129

1. 孕妇用药有什么忌讳 / 129
2. 孕妇服中药安全吗 / 129
3. 药物对孕妇有哪些影响 / 130
4. 药物对胎儿有哪些不良影响 / 130
5. 哪些药物会导致胎儿畸形 / 130
6. 孕妇怎样选择药物 / 131
7. 孕妇怎样使用抗生素 / 132
8. 孕妇为什么要禁服乙炔雌酚 / 132

分娩期的疑惑

一、临产前的准备 / 134

1. 什么时候胎头应该入盆 / 134
2. 到了预产期胎头为什么仍然不入盆 / 134
3. 胎位不正孕妇应怎样进行自我矫正 / 134
4. 如何区分不同性质的腹痛 / 135
5. 妊娠后期经常出现宫缩会引起早产吗 / 135
6. 临产前需要做好哪些准备 / 135
7. 到了预产期就能分娩吗 / 136
8. 过了预产期还未分娩, 该怎么办 / 136
9. 怎样才能知道自己已经临产, 怎样分辨是否假临产 / 136
10. 在什么情况下应该去医院 / 137
11. 提前入院待产好吗 / 137
12. 紧张该怎么办 / 137
13. 可以不去医院而在家里接生吗 / 138
14. 在家里接生需要做哪些准备 / 138
15. 夏天生孩子要注意哪些问题 / 138
16. 应该怎样为婴儿准备衣物 / 139
17. 婴儿的房间和用品需要如何准备 / 139





二、正常分娩 / 140

1. 入院后需要做哪些检查 / 140
2. 临产时为什么要做肛诊或阴道检查 / 140
3. 产妇临产后还需要灌肠吗 / 140
4. 分娩前为什么要把阴毛刮掉 / 141
5. 临产后还可以吃东西吗 / 141
6. 临产妇在小便时需要注意哪些问题 / 141
7. 临产妇在大便时需要注意哪些问题 / 141
8. 如果一切正常,胎儿是如何娩出的 / 141
9. 哪些因素决定着分娩的顺利程度 / 141
10. 什么是胎位,什么样的胎位是正常的 / 142
11. 为什么有的孕妇胎位时而正常,时而不正常 / 142
12. 见红是怎么一回事 / 143
13. “开骨缝”是怎么回事 / 143
14. 第一产程该怎么做 / 143
15. 第二产程应怎样和医生配合 / 143
16. 第三产程的临床经过是怎样的 / 144
17. 分娩过程中用什么方法可以减轻疼痛 / 144
18. 分娩时可以要求丈夫陪着吗 / 144
19. 怎样才能正确听取胎儿心音 / 144
20. 如何保护会阴不受伤害 / 145
21. 新生儿出生后需要做哪些处理 / 145
22. 为什么要让新生儿大声啼哭 / 145
23. 新生儿出生后不哭怎么办 / 145
24. 如何评定新生儿的成熟程度 / 146
25. 胎盘已剥离会有什么征兆 / 146
26. 如何娩出已剥离的胎盘 / 146

27. 分娩后为什么还要观察2小时 / 146
28. 为什么会发生产后出血,应该怎样防治 / 147
29. 为什么会发生会阴裂伤,如何避免 / 147
30. 什么情况适合做会阴侧切术 / 147
31. 会阴侧切术会影响以后的性生活吗 / 147
32. 什么是引产 / 148
33. 如果孩子生不下来,是否应该引产 / 148
34. 什么样的引产方法合适 / 148
35. 蓖麻油炒鸡蛋的引产方式管用吗 / 148
36. 分娩必定要经历剧痛吗 / 149
37. 水中分娩是怎么回事 / 149
38. 多胎妊娠应注意什么 / 150
39. 如何预防子宫破裂 / 150

三、早产(流产) / 151

1. 什么是早产,有什么危害 / 151
2. 早破水是怎么回事,应该如何处理 / 151
3. 为什么会发生自然流产 / 151
4. 自然流产时可以进行保胎吗 / 152
5. 男方也与自然流产有关吗 / 152
6. 为什么会造成习惯性流产,该怎么处理 / 152
7. 导致孕妇流产的体内因素有哪些,应怎样处理 / 153
8. 孕期流产后如何调养 / 153
9. 孕妇应怎样预防流产 / 153
10. 什么叫过期流产,怎么处理 / 154
11. 习惯性流产应采用哪些食疗方 / 154
12. 什么是先兆流产,应采用哪些食疗方 / 154

800WOMEN



800问
孕产妇健康生活



13. 用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害 / 155

四、急产 / 155

1. 急产是怎么回事, 它有什么危害 / 155
2. 产妇一个人在家发生急产怎么办 / 156
3. 在去医院的路上发生急产怎么办 / 156
4. 孕妇在舟车上发生急产怎么办 / 156
5. 孕妇在田间地头临产怎么办 / 157
6. 家人如何照顾急产的孕妇 / 157

五、难产 / 157

1. 为什么会发生难产 / 157
2. 宫缩乏力是怎么回事, 会造成难产吗 / 158

3. 是什么原因导致产妇宫缩乏力 / 158
4. 如何应对宫缩乏力 / 158
5. 滞产是怎么回事 / 159
6. 只要是头位就可以顺利分娩吗 / 159
7. 持续性枕后位或枕横位是怎么回事 / 159
8. 横位是怎么发生的 / 159

9. 巨大儿及脑积水患儿应怎样处理 / 159
10. 面先露是什么意思 / 160
11. 臀位是怎么回事 / 160

12. 臀位有什么危险吗 / 160

13. 臀位是不是一定要剖宫产 / 160

14. 羊水混浊是怎么回事 / 161

15. 什么是胎膜早破, 它是什么原因引起的 / 161

16. 发生胎膜早破应怎样处理 / 161

17. 脐带脱垂是怎么回事, 它很危险吗 / 161

18. 是什么原因导致胎盘滞留的 / 161

19. 胎盘是不是都能自然娩出, 如果发生滞留该怎么办 / 162

20. 脐带绕颈是怎么回事, 会导致胎儿死亡吗 / 162

21. 只有剖宫产才能解决脐带绕颈吗 / 162

22. 胎头吸引术是怎么回事, 它对胎儿有危害吗 / 163

23. 做胎儿外倒转术危险吗 / 163

六、剖宫产 / 164

1. 剖宫产是怎么一回事 / 164

2. 什么情况需要做剖宫产手术 / 164

3. 剖宫产的孩子是不是比经阴道娩出的孩子聪明 / 164

4. 剖宫产对母婴有哪些不利因素 / 165

5. 这次做了剖宫产, 下次是不是还得做剖宫产 / 165

6. 是否可以拒绝剖宫产手术 / 165

7. 做过剖宫产后需要注意哪些问题 / 165

8. 不想从阴道分娩, 剖宫产可以做几次 / 166

9. 疤痕子宫妊娠要注意什么 / 166

产后保健

一、产后护理问答 / 168

1. 什么是产褥期 / 168

2. 产褥期护理要注意哪几方面 / 168

3. 如何进行产褥期护理 / 169

4. 产褥期对环境有什么要求 / 170

5. 发生产褥期感染是不是很危险, 应该怎样预防 / 170

6. 怎样预防产褥中暑 / 171





7. 怎样预防产褥期精神病 / 171
8. 生完孩子后还需要在医院住多长时间 / 172
9. 哪些属产后正常现象 / 172
10. 产后生活的护理要点有哪些 / 172
11. 产后为什么会发生脱发 / 174
12. 产后腰痛的原因是什么 / 174
13. 产后会阴部应该如何护理 / 174
14. 产后出汗多应怎样护理 / 175
15. 如何才能使子宫尽快恢复原来正常的位置 / 175
16. 产后手腕突然疼了起来,这是怎么回事 / 175
17. 怎样才能防治产后手腕痛 / 175
18. 产后会阴血肿怎么办 / 176
19. 晚期产后出血是怎么回事,应该怎么办 / 176
20. 产后多久来月经,刚恢复时月经不规则正常吗 / 176
21. 恶露是怎么一回事 / 177
22. 生完孩子已经2个多月了,恶露还特别多,这正常吗 / 177
23. 怎样防治痔疮 / 177
24. 产后贫血需要输血治疗吗 / 177
25. 耻骨联合分离是怎么回事 / 177
26. 产后为什么易发生排尿困难,产后排尿困难怎么办 / 178
27. 产后发热是不是感染 / 178
28. 经常感到肚子一阵一阵的痛,这是为什么 / 178
29. 产后束腰好不好 / 179
30. 产后蝴蝶斑可用什么药治疗 / 179
31. 怀孕期间患有妊高征,产后能恢复正常吗 / 179
32. 产后常见的不适症状有哪些 / 180
33. 产后阴道和外阴会发生什么变化 / 180
34. 怎样才能知道子宫复旧的情况 / 180
35. 怎样预防产后便秘 / 180
36. 产后如何注意卧床姿势 / 181
37. 产后锻炼应注意什么 / 181
38. 产妇保养有哪些误区 / 181
39. 产后洗浴应注意什么 / 182
40. 产后第一个月应注意什么 / 183
41. 产后第二个月应注意什么 / 183
42. 产后会阴胀痛如何处理 / 183
43. 为什么分娩后睡眠和休息应充足 / 184
44. 分娩后怎样保护牙齿和眼睛 / 184
45. 产后疼痛如何处理 / 184
46. 产后怎样保养乳房 / 186
47. 产后怎样护发 / 186
48. 母乳喂养如何才能做到不影响产妇体型 / 187
49. 中医如何治疗产后掉发 / 187
50. 治疗恶露不净的食疗方有哪些 / 189
51. 产妇在产后阴道痛是怎么回事,应如何治疗 / 189
52. 什么是子宫脱垂,怎样预防子宫脱垂 / 190
53. 辅助治疗子宫脱垂的食疗方有哪些 / 190
54. 产妇怎样预防产后子宫变位 / 190
55. 产妇治疗尿失禁应做哪些保健操 / 190
56. 产妇产后为什么会患膀胱炎及肾盂肾炎 / 191





57. 辅助治疗产后泌尿感染的食疗方有哪些 / 191

58. 产后贫血是怎样引起的, 有哪些食疗方 / 192

59. 产后为什么易发生消化不良 / 192

60. 辅助治疗产后消化不良的食疗方有哪些 / 192

61. 辅助治疗产后便秘的食疗方有哪些 / 192

62. 产妇发生肛裂的原因有哪些 / 193

63. 产妇怎样防治肛裂 / 193

64. 怎样防治产后盆腔静脉曲张 / 193

65. 产妇如何防治肌纤维组织炎 / 194

66. 产后身痛怎么办 / 194

67. 产后尾骨痛是怎么回事, 如何防治 / 194

68. 产后耻骨疼痛是怎么回事, 怎样防治 / 195

69. 怎样预防产后足跟痛 / 195

70. 产后为什么要严防感冒 / 195

71. 辅助治疗产后感冒的食疗方有哪些 / 195

72. 产后怎样预防心力衰竭 / 196

73. 怎样治疗乳头皲裂 / 196

74. 辅助治疗急性乳腺炎的食疗方有哪些 / 196

75. 辅助治疗产后中暑的食疗方有哪些 / 196

76. 产妇在产后牙齿易松动是怎么回事, 怎么办 / 197

77. 预防产后抑郁主要有哪些方法 / 197

78. 有利产后身体康复的食疗方有哪些 / 197

79. 乳母用药对乳儿有影响吗 / 198

80. 哺乳期妇女用药应注意什么 / 198

81. 哺乳期母亲禁用的药物有哪些 / 198

82. 产妇应慎用哪些中药 / 199

83. 产后怎样服用人参 / 199

84. 产后6周还需要检查吗, 都检查些什么 / 199

二、产后性生活 / 200

1. 产后多长时间可以恢复性生活 / 200

2. 产后妇女阴道松弛怎么办 / 200

3. 产后首次性生活怎么过 / 200

4. 产后为什么会发生性交痛 / 201

5. 如何增强阴道的紧张度 / 201

6. 生完孩子后为什么性欲减退了 / 202

7. 哺乳期性生活要注意什么 / 202

8. 产后性生活需要避孕吗? / 203

9. 用什么方法避孕效果较好 / 203

10. 哺乳期妇女如何避孕 / 204

11. 产后何时可以放置宫内节育器 / 204

12. 哺乳期放环应注意什么 / 204

13. 剖宫产术中可以放环吗 / 205

三、产后饮食起居安排 / 205

1. 产后如何科学饮食 / 205

2. 月子饮食有哪些注意事项 / 206

3. 什么样的食谱适合产妇食用 / 207

4. 增进乳汁分泌的饮食有哪些 / 207

5. 产妇吃海鲜会引起手术刀口发炎吗 / 208

6. 产妇能吃水果吗 / 208

7. 产妇产后吃红糖, 喝黄酒科学吗 / 208

8. 产妇能不能吃生菜、冷饮 / 208

9. 产妇能吃巧克力吗 / 209





10. 产妇可以吃麦乳精吗 / 209
 11. 产妇吃鸡蛋是不是越多越好 / 209
 12. 月子期间能不能吃味精 / 210
 13. 坐月子期间可以节食吗 / 210
 14. 产妇吃莲藕好吗 / 210
 15. 产妇能不能吃黄花菜 / 210
 16. 产妇能吃黄豆芽吗 / 210
 17. 产妇能不能吃海带 / 210
 18. 产妇能吃莴笋吗 / 210
 19. 为什么提倡产后吃红糖? / 211
 20. 为什么吃公鸡能催乳 / 211
 21. 产后如何补铁 / 211
 22. 产妇宜吃什么水果 / 212
 23. 产妇喝汤有什么讲究 / 212
 24. 月子食谱如何安排 / 213
 25. 什么食疗方能治产后出血 / 214
 26. 产妇康复食谱怎样安排 / 214
 27. 产后催乳有哪些药膳 / 215
 28. 为何产后滋补不宜过量 / 216
 29. 产后能喝茶吗 / 216
 30. 产后为何忌吃辛辣温燥食物 / 216
 31. 产后马上服用人参为什么不好 / 216
 32. 为什么产后忌喝高脂肪的浓汤 / 217
 33. 为什么月子忌食寒凉生冷食物 / 217
 34. 产妇为什么特别爱睡觉 / 217
 35. 怎样合理布置产妇居室 / 217
 36. 产妇的衣着服装有讲究吗 / 218
 37. 产妇采取什么样的睡觉姿势最好 / 218
 38. 产后为什么会发生便秘, 应该如何预防 / 218
 39. 产后多长时间解大便 / 219
 40. 产后发生肛裂怎么办 / 219
 41. 产后发生痔疮怎么办 / 219
 42. 产后为什么要及时排尿 / 220
 43. 产妇为什么尿量特别多 / 220
 44. 为什么“坐月子”期间忌完全卧床 / 220
 45. 产妇为什么忌睡弹簧床 / 221
 46. 为什么产后忌过早瘦身 / 221
 47. 产后发烧为什么要小心 / 221
 48. 产后患上哪些疾病忌哺乳 / 222
- ## 四、产妇运动与健美 / 222
1. 产妇为什么应做保健体操 / 222
 2. 做产后保健操应注意什么 / 223
 3. 产后健美方法有哪些 / 223
 4. 生产六周后怎样做运动 / 224
 5. 怎样做骨盆肌肉运动 / 224
 6. 产后恢复形体有哪些方法 / 225
 7. 产后如何恢复双腿魅力 / 225
 8. 产后怎样避免肥胖 / 226
 9. 产妇如何恢复产前窈窕身材 / 226
 10. 产后怎样恢复腹部肌肉 / 227
 11. 产后瘦身的四个误区 / 228
- ## 哺乳常识
- ### 一、乳房护理 / 230
1. 哺乳期妇女应该怎样保护乳房 / 230
 2. 哺乳期可以戴乳罩吗 / 230
 3. 乳头太硬, 该怎么办 / 230
 4. 分娩过后乳房发胀, 是不是应该马上哺乳 / 231
 5. 哺乳时乳房疼得厉害, 这是为什么 / 231
 6. 哺乳会导致乳房下垂吗 / 231
 7. 乳头皲裂怎么办 / 231





8. 应该怎样预防乳头皲裂 / 231
9. 副乳腺是怎么回事, 要紧吗 / 232
10. 急性乳腺炎是怎么回事, 它是如何发生的 / 232
11. 怎样才能治好急性乳腺炎 / 232
12. 急性乳腺炎可以预防吗 / 232
13. 外型异常的乳房如何喂哺婴儿 / 233

二、母乳喂养 / 234

1. 母乳喂养有什么好处 / 234
2. 怎样做好哺乳的准备工作 / 234
3. 乳房的大小与乳汁分泌的量有关吗 / 235
4. 初乳又稀又少, 有什么价值 / 235
5. 分娩后什么时候开始喂奶好 / 235
6. 什么样的姿势有利于哺乳 / 235
7. 怎样判断乳房所分泌的乳汁量是否充足 / 235
8. 如何使母乳充足 / 236
9. 哪些因素可影响乳汁分泌 / 236
10. 怎样防止婴儿溢奶 / 236
11. 怎样克服害怕在公共场合哺乳的心理 / 236
12. 上班后没有时间喂孩子, 该怎么办 / 237
13. 哺乳期间母亲需要忌口吗 / 237
14. 母乳的质量与乳母饮食有何关系 / 237
15. 母亲吃什么才能使乳汁营养更全面合理 / 237
16. 如何用手挤奶 / 238
17. 新生儿的嘴一碰就动, 是不是饿了 / 238
18. 怎样才能知道宝宝有没有吃饱 / 238
19. 宝宝拒绝吃奶, 该怎么办 / 239
20. 母亲如需要服用药物应注意哪些问题 / 239

21. 哺乳期妇女应避免使用哪些药物 / 239
22. 感冒了, 还可以给孩子哺乳吗 / 240
23. 母亲患有高血压, 可以哺乳吗 / 240
24. 母亲患有糖尿病, 可以哺乳吗 / 240
25. 母亲患有心脏病, 可以哺乳吗 / 241
26. 母亲患有癫痫病, 可以哺乳吗 / 241
27. 哺乳期妇女可以吸烟、喝酒吗 / 241
28. 哺乳期妇女可以喝咖啡吗 / 241
29. 可以在被窝里给孩子喂奶吗 / 241
30. 为什么乳母不宜浓妆艳抹 / 242
31. 智障母亲能哺喂孩子吗 / 242
32. 产褥期患病可否哺乳 / 242
33. 为何不宜穿着工作服喂奶 / 243
34. 月经来潮后还能喂母乳吗 / 243
35. 怎样喂养双胞胎 / 243
36. 应该在什么时候给婴儿断奶 / 243
37. 应该怎样回奶才科学 / 244

三、人工喂养 / 244

1. 常用来人工喂养的食品有哪些 / 244
2. 人工喂养婴儿时应该注意哪些问题 / 244
3. 选择什么样的奶瓶适合宝宝使用 / 245
4. 怎样使用奶瓶给孩子喂奶 / 245
5. 人工喂哺的技巧有哪些, 容易掌握吗 / 245
6. 应该选择鲜牛奶还是配方奶, 哪一个更适合宝宝的生长发育 / 246
7. 人工喂养的宝宝很容易生病吗 / 246
8. 怎么才能知道奶粉的质量是好是坏 / 246
9. 可以用米汤跟牛奶调配喂婴儿吗 / 247

