

TUJIE HUAIIYUN
BAODIAN

科学指导
全方位呵护

图解怀孕宝典

科学、权威、实用的孕育指南

孕前、孕期和产后
全面详细知识讲解

路云 编著



中国妇女出版社

TUJIE HUAIYUN
BAODIAN



图解怀孕宝典

科学、权威、实用的孕育指南



路云 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解怀孕宝典 / 路云编著. — 北京: 中国妇女出版社,
2010.9(2012.8 重印)

ISBN 978-7-5127-0080-2

I. ①图… II. ①路… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解
IV. ①R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第163725号

图解怀孕宝典

作 者: 路 云 编著

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 小 渔

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 30.25

字 数: 330千字

版 次: 2012年8月第2版

印 次: 2012年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0080-2

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



Contents

目录



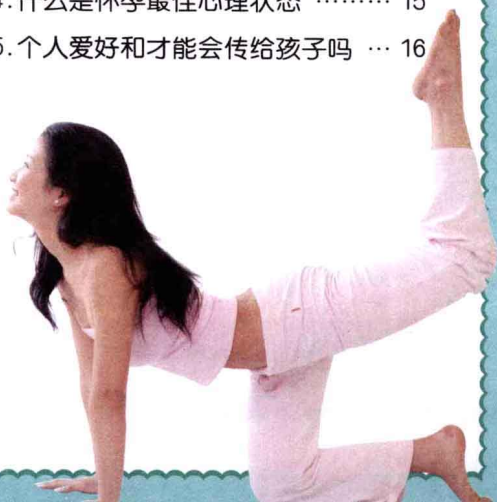
第 1 篇 优生优孕



第一章

如何生出健康宝宝

- | | | | |
|------------------|----|-----------------------------|----|
| 1. 什么是优生 | 2 | 16. 受孕的最佳姿势是什么 | 11 |
| 2. 什么是优生学 | 3 | 17. 如何实现高质量的受孕 | 12 |
| 3. 优生的五要素是什么 | 3 | 18. 什么是最佳的怀孕环境 | 13 |
| 4. 什么是基础优生 | 4 | 19. 为什么婚后不宜马上怀孕 | 13 |
| 5. 优生的主要措施是什么 | 4 | 20. 十个千万别受孕的时间, 你
知道是什么吗 | 14 |
| 6. 什么是优生咨询 | 6 | 21. 结婚后什么时间考虑怀孕较合
适 | 14 |
| 7. 优生咨询的内容主要有哪些 | 6 | 22. 怀孕的最佳年龄是多少 | 15 |
| 8. 怀孕期间的这些数字你知道吗 | 7 | 23. 父母血型与优生有什么
关系 | 15 |
| 9. “酸儿辣女”有科学依据吗 | 7 | 24. 什么是怀孕最佳心理状态 | 15 |
| 10. 一次射精有多少精子 | 7 | 25. 个人爱好和才能会传给孩子吗 | 16 |
| 11. 精子为什么不精了 | 8 | | |
| 12. 如何测定自己的排卵期 | 9 | | |
| 13. 受孕要具备哪些条件 | 10 | | |
| 14. 什么是最佳受孕状态 | 10 | | |
| 15. 怎样把握受孕的最佳时机 | 11 | | |



26. 怀孕前应做好哪些思想

准备 17

27. 色盲的问题你知道多少 17

28. 什么叫先天缺陷 18

29. 先天缺陷有哪些类型 18

30. 你知道常见的有关怀孕的一些

错误观念吗 18

31. 为什么怀孕妇女不宜太胖 20

32. 女性自慰会影响优生吗 20

33. 准爸爸的年龄对胎儿有什么

影响 20

34. 优生与准爸爸的胡须也有

关系吗 21

35. 什么是月经过稀 21

36. 月经过稀会影响怀孕吗 21

37. 避孕工具避孕失败后的胎儿

会畸形吗 22

38. 口服避孕药、外用避孕药避孕

失败后的胎儿会畸形吗 22

39. 安全期避孕和体外排精避孕失败

后的胎儿会畸形吗 22

40. 性生活频率高对优生有什么

影响 23

41. 为什么要做有关凝血方面的

测定 23

42. 为什么要定期做尿常规

检查 24

43. 如何选择合适的卧具 24

44. 孕前孕时为什么不宜住

新房 25

45. 如何进行适宜的孕前锻炼 25

46. 哪几种人不宜婚配 26

47. 近亲结婚有哪些危害 27

第二章

透视遗传病

1. 什么是遗传病 28

2. 遗传病分哪几类 28

3. 不宜生育的遗传病有哪些 29

4. 我国主要有哪类遗传病 29

5. 什么是限性遗传 29

6. 什么是从性遗传 30

7. 什么是隔代遗传 30

8. 什么是交叉遗传 30

9. 什么是基因突变 31

10. 什么是单基因病 31

11. 什么是多基因病 32

12. 什么是染色体病 32

13. 遗传病的三级预防是怎么

回事 33

14. 什么叫生殖遗传 33

15. 什么是遗传性溶血性贫血 34

16. 遗传性溶血性贫血主要有哪

几类 34

17. 遗传、优生与胎教之间有什么

关系 35



18. 哪些父母会把疾病遗传给宝宝	36
19. 哪些夫妇需要遗传咨询	37
20. 哪几种疾病会通过母亲遗传	37
21. 孩子的智力取决于双亲的遗传吗	38
22. 皮肤纹理和遗传有什么关系	39
23. 夫妻双方的体质对优生有什么影响	40
24. 先天性疾病都是遗传病吗	40
25. 龋齿具有遗传性吗	41
26. 鼻子的形状耳朵也能遗传吗	42

第三章

孕前疾病与防治

1. 为什么必须进行婚检	43
2. 为什么孕前要进行口腔检查	43
3. 受孕前为什么不能服用安眠药	44
4. 为什么孕前孕后都不能养小动物	44
5. 孕前有阴道炎怎么办	45
6. 为什么会有妊娠反应	45
7. 妊娠反应时该怎么办	46

8. 阑尾炎患者能怀孕吗	46
9. 肺结核患者能怀孕吗	46
10. 糖尿病患者能怀孕吗	47
11. 肾炎患者能怀孕吗	47
12. 心脏病患者能怀孕吗	47
13. 高血压患者可以怀孕吗	48
14. 肝炎患者能怀孕吗	48
15. 淋病患者能怀孕吗	49
16. 甲亢患者可以怀孕吗	49
17. 梅毒患者能怀孕吗	49
18. 红斑狼疮患者能怀孕吗	49
19. 肿瘤患者怀孕有什么后果	50
20. 哮喘病患者能否怀孕	50
21. 精神病患者不宜怀孕吗	50
22. 什么是“灾难型”的孕妇	51
23. 什么是“矛盾型”的孕妇	51
24. 什么是“冷酷型”的孕妇	51
25. 什么是“谨小慎微型”的孕妇	52
26. 什么是“理想型”的孕妇	52
27. 孕前应该注射乙肝疫苗吗	53
28. 孕前应该注射甲肝疫苗吗	53
29. 水痘疫苗在孕前应该注射吗	53
30. 孕前应该注射风疹疫苗吗	53
31. 孕前要注射流感疫苗吗	53
32. 什么是先天性疾病	54
33. 为什么孕前要防止男性腮腺炎	54
34. 为什么孕前男性不宜洗桑拿浴	55
35. 吸烟影响胎儿性别吗	55

36. 遗传病与胎儿性别有什么 关系	55
37. 哪些职业对生育宝宝有 危害	56
38. 乙肝病毒也可父婴传播吗	56
39. 怎样防治乙肝病毒的父婴 传播	56

第四章

了解不孕不育症

1. 什么是不孕	57
2. 影响女性受孕的主要原因有 哪些	57
3. 哪些情况下孕前应该接受 咨询	58
4. 怎样检验输卵管是否畅通	58
5. 压力会造成不孕吗	59
6. 疲劳过度对受孕有什么影响	59
7. 什么是宫腔镜检查	59
8. 什么是腹腔镜检查	59
9. 什么是“试管婴儿”	60
10. 哪些情况下适合做 “试管婴儿”	60
11. 什么是人工授精	60
12. 如何进行人工授精	60

第五章

优生需要哪些物质准备

1. 怀孕前应做好哪些准备	61
2. 为什么孕前要注意营养	62
3. 男性应该怎样饮食	62
4. 怀孕前为什么要补充叶酸	63
5. 为什么男性也要补充叶酸	63
6. 孕前为什么要补充维生素	64
7. 为什么孕前要补充维生素B	64
8. 孕前为什么要多吃含钙食物	64
9. 孕前为什么要多吃含铁 食物	64
10. 为什么怀孕前不能吸烟	65
11. 为什么怀孕前不能饮酒	65
12. 咖啡对孕前女性有什么 影响	65
13. 为什么准爸爸在怀孕前也最好不 吸烟	66
14. 为什么准爸爸在怀孕前不能 饮酒	66
15. 咖啡对孕前男性有什么 影响	67





Contents

目录



第2篇 健康孕期



第一章



健康孕早期

第一节 胎儿发育早知道 70

一月

1. 一个月时胎儿的身体发育是什么情况 70
2. 胎儿的大脑发育情况怎样 70

二月

1. 胎儿发育的情况怎样 71
2. 胎儿的运动能力发育情况怎样 71
3. 胎儿对触觉刺激有反应吗 71
4. 你了解胎儿脑神经细胞的发育规律吗 71

三月

1. 3个月胎儿发育有何特点 72

2. 胎儿的感知能力发育情况怎样 73
3. 胎儿的触觉发育情况怎样 73
4. 胎儿的视觉发育情况怎样 74
5. 胎儿的呼吸系统发育情况怎样 74
6. 胎儿牙齿的发育状况是怎样的 75
7. 胎儿的运动情况是怎样的 75
8. 胎儿也能喝水吗 76

第二节 胎教的作用与方法 76

1. 什么是胎教 76
2. 怎样正确认识胎教 77
3. 胎教从什么时候开始合适 77
4. 胎教的前提是什么 78
5. 胎教的理论基础是什么 78
6. 胎教分哪几个阶段 78
7. 为什么说胎教具有可行性 79
8. 古代胎教为什么强调情志 79
9. 古代胎教为什么说要忌房事 80
10. 古代胎教为什么主张节饮食 80

10. 不利保胎的食物有哪些	114
11. 孕妇缺钙会对胎儿有什么影响	115
12. 孕妇缺糖会有什么后果	115
13. 孕妇为什么要适量补充脂肪	116
14. 为什么孕妇要适量补锌	117
15. 为什么孕妇要适量补铁	117
16. 孕妇缺碘有什么危害	118
17. 为什么孕妇需要补硒	119
18. 为什么孕妇不能缺铜	119
19. 为什么孕妇不能缺锰	119
20. 孕妇为什么不能缺镁	120
21. 孕妇喝水有什么讲究	121
22. 孕妇如何选择奶粉	122
23. 有利于胎儿大脑发育的麦类食物有哪些	122
24. 有利于胎儿大脑发育的谷类食物有哪些	123
25. 有利于胎儿大脑发育的豆类食物有哪些	124
26. 有利于胎儿大脑发育的果类食品有哪些	125
27. 有利于胎儿大脑发育的蔬菜有哪些	127
28. 调料对孕妇有什么影响	128
29. 为什么孕妇不宜节食	128
30. 孕妇服用阿胶有什么讲究	129
31. 孕妇吃姜有什么讲究	130
32. 孕妇吃蒜有什么讲究	131
33. 维生素C对孕妇的作用是什么	131

34. 维生素E对孕妇的作用是什么	131
35. 孕妇能吃蜂蜜吗	132

孕妇的日常护理

1. 孕妇是怎么知道受孕的	133
2. 到医院怎么检查是否已经受孕	133
3. 受精初期孕妇的身体会发生哪些变化	134
4. 如何划分怀孕分期	134
5. 你知道胎儿是怎么发育的吗	135
6. 什么时候开始产前检查	135
7. 产前检查包括哪些内容	135
8. 什么是无压力测试	135
9. 如何推算预产日	136
10. 有过剖宫产史的孕妇需要注意什么问题	137
11. 胎儿也能接受教育吗	138
12. 怀孕早期能做B超吗	138
13. 孕妇怎样保持良好的心境	138
14. 孕妇为什么要进行适度的运动	139
15. 孕妇运动有何优点	139
16. 什么是合适的运动程度	140
17. 为什么孕妇不宜拔牙	140
18. 孕妇洗澡时应注意什么	141
19. 怀孕对孕妇的睡眠提出了什么要求	141
20. 孕妇骑车该注意什么	142
21. 准爸爸需要做什么事	143
22. 孕早期孕妇的身体会发生哪些变化	144



23. 孕妇冬季应多晒太阳吗	144
24. 孕早期如何工作	145
25. 焦虑对胎儿有哪些不良 影响	145
26. 孕妇怎样控制自己的情绪	146
27. 孕妇打鼾对胎儿有什么 影响	147
28. 孕妇为什么不宜去拥挤的 场合	148
29. 什么是超声波诊断法	149
30. 哪些情况可利用超声波进行 诊断	149
31. 这些辐射值你知道吗	150
32. 孕妇的身体会发生哪些 变化	150
33. 孕妇的求知欲对胎儿会产生什么 样的影响	151
34. 孕妇为什么不宜穿高跟鞋	151
35. 什么是双子宫妊娠	151
36. 双子宫妊娠对怀孕有影响 吗	152
37. 孕妇受到噪声干扰对胎儿有什么 危害	152
38. 准爸爸怎样和胎儿说话	153
39. 微波对胎儿有什么影响	153
40. 电磁波对孕妇有什么危害	154
41. 静电放电对胎儿有影响吗	154
42. 电视对胎教有什么影响	155
43. 孕妇可以使用空调吗	155

第四节 孕妇宜忌

156

1. 为什么孕妇不宜过多接触办公室 里的电话机	156
2. 为什么孕妇不宜过多接触办公室 里的复印机	156
3. 孕妇为什么不宜涂指甲油	156
4. 孕妇为什么不宜喝浓茶	156
5. 孕妇为什么不宜多吃油条	157
6. 孕妇为什么不宜多吃菠菜	157
7. 孕妇为什么不宜多吃水果	158
8. 孕妇为什么不宜多吃山楂	158
9. 孕妇为什么不宜多吃土豆	158
10. 孕妇为什么宜吃红枣	159
11. 孕妇为什么宜吃板栗	159
12. 孕妇为什么宜吃花生	159
13. 孕妇为什么不宜做X线 检查	160
14. 孕妇为什么不宜用电吹风	160
15. 孕期为什么不宜使用 风油精	161
16. 孕妇为什么忌大笑	161
17. 孕妇为什么不宜吃火锅	162
18. 孕妇为什么不宜饮可乐 饮料	162
19. 孕妇为什么不宜长期服用 鱼肝油	163
20. 孕妇为什么不能吃霉变 食物	163
21. 孕妇为什么不宜多吃人工腌制的 食品	164



22. 孕妇为什么宜多吃苹果	164	12. 先兆性流产如何保胎	178
23. 孕妇为什么忌恐惧心理	165	13. 先兆性流产如何防治	178
24. 孕妇为什么忌有依赖心理	166	14. 习惯性流产如何保胎	179
25. 孕妇怎样克服暴躁心理	167	15. 习惯性流产可用什么保胎 食谱	179
26. 怎样克服忧郁心理	168	16. 影响胎儿生长发育的抗生素类 药物有哪些	180
27. 孕妇为什么要忌急躁心理	169	17. 影响胎儿生长发育的激素类药物 有哪些	180
28. 为什么孕早期忌过性生活	169	18. 影响胎儿生长发育的维生素类 药物有哪些	180
29. 为什么不宜多吃罐头食品	170	19. 影响胎儿生长发育的其他类药物 有哪些	180
30. 孕妇为什么不宜吃糯米 甜酒	170	20. 孕妇可以使用哪些抗菌药	181
31. 孕妇为什么忌多吃酸性 食物	171	21. 风疹病毒感染有哪些症状	181
32. 孕妇为什么不宜多吃黄芪 炖鸡	171	22. 风疹病毒感染对胎儿有什么 危害	181
33. 为什么孕妇要忌食可能诱发过敏 的食物	172	23. 风疹病毒感染有何防治 措施	182
34. 孕期为什么宜吃适量瓜子	172	24. 巨细胞病毒感染对胎儿有什么 危害	182
35. 孕妇为什么不能吃百忧解	173	25. 防治巨细胞病毒感染有何 措施	183

第五节 常见病的防治 174

1. 孕妇应该遵循哪些用药原则	174	27. 孕妇为什么要注意口腔 卫生	184
2. 孕妇感冒对胎儿有什么影响	174	28. 孕妇小腿抽筋由哪些原因 引起	184
3. 孕妇早期感冒怎样防治	175	29. 孕妇怎样防治小腿抽筋	185
4. 孕妇防治感冒可以用什么食谱	175	30. 哪些孕妇应做绒毛细胞 检查	185
5. 发热对胎儿有什么影响	175		
6. 为什么预防宝宝近视要从怀孕 开始	176		
7. 农药对胎儿有什么影响	176		
8. 什么是妊娠恶阻	177		
9. 造成妊娠恶阻的原因是什么	177		
10. 治疗妊娠恶阻有哪些食谱	177		
11. 如何使用保胎药保胎	178		



31. 做绒毛细胞检查有何利弊	185
32. 什么是静脉曲张	186
33. 怎样防治静脉曲张	186
34. 怀孕后为什么不宜勤洗 阴道	187
35. 孕妇发生呕吐怎么办	188
36. 孕妇注射疫苗该注意哪些 事项	188
37. 孕妇用药对胎儿有什么 影响	189
38. 孕妇在哪些情况下需要 就医	189
39. 胎儿各主要器官容易出现畸形在 什么时期	190
40. 胎儿先天性畸形有哪些 类型	191
41. 可能导致胎儿畸形的药物有 哪些	191
42. 准妈妈用药也会使胎儿 畸形吗	192
43. 病毒和细菌感染对胎儿有哪些 危害	192
44. 中药对孕妇绝对安全吗	193
45. 用中药保胎的原则是什么	194
46. 用于安胎的中药有哪些	194
47. 孕妇忌用哪些中药	196
48. 用黄体酮保胎应注意什么	196
49. 服用中药对胎儿肤色有 影响吗	197
50. 抗癌药对胎儿有什么影响	198
51. 孕期用错药怎么办	198
52. 为什么孕妇尿痛要早检查	199

53. 怀孕后怎样防治痔疮	199
54. 孕妇腹泻有什么危害	200
55. 怎样预防胎儿佝偻病	201
56. 孕妇为什么要慎用止咳药	201
57. 孕妇怎样预防低钾症	202
58. 孕妇尿频是病吗	203
59. 孕妇仍有月经怎么办	203
60. 水痘、带状疱疹病毒感染对胎儿 有什么危害	204
61. 防治水痘、带状疱疹有何 措施	204

第二章



健康孕中期

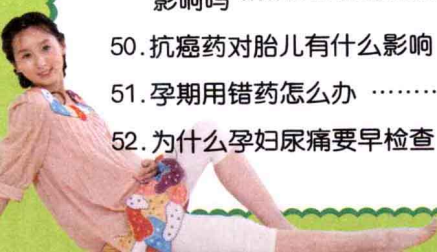
第一节 胎儿发育早知道 205

四月

1. 胎儿身体发育情况是怎样的	205
2. 胎儿感觉发育情况是怎样的	205
3. 胎儿听觉发育情况是怎样的	205
4. 胎儿心理发育情况是怎样的	206
5. 胎儿记忆力发育情况是怎样的	206
6. 胎儿的视觉发育情况是怎样的	207
7. 胎教时胎儿有什么感觉	207

五月

1. 胎儿身体发育情况如何	208
2. 胎儿习惯是怎样养成的	208





3. 怎样促进5个月胎儿的智力

发育 208

六月

1. 胎儿身体发育情况是怎样的 209

2. 胎儿智力发育情况是怎样的 209

3. 胎儿的情绪是怎样的 209

4. 胎儿听觉发育情况是怎样的 209

5. 胎儿嗅觉发育情况是怎样的 210

6. 胎儿思维发育情况是怎样的 210

七月

1. 胎儿的发育情况如何 211

2. 胎儿味觉发育情况如何 211

3. 胎儿会吞咽吗 211

4. 胎儿为什么会打哈欠 212

第二节 胎教的作用与方法 212

1. 抚摸胎教有哪些好处 212

2. 孕妇“情绪胎教心灵操”有哪些
内容 213

3. 如何对胎儿进行运动胎教 213

4. 孕中期如何进行营养胎教 214

5. 什么是对话胎教 214

6. 对话胎教有哪些注意事项 215

7. 阳光对胎教是否有益 215

8. 什么是联想胎教法 216

9. 新鲜空气为什么对胎儿有益 216

10. 色彩对胎儿有什么作用 217

11. 怀孕中期宜听什么音乐 218

12. 怎样教胎儿学数字 218

13. 可以对胎儿进行英语启蒙
教育吗 219

14. 胎儿可以分辨声音的强弱和

高低吗 220

15. 胎儿能感受明暗吗 220

16. 什么是光照胎教 220

17. 如何进行光照胎教 221

18. 如何让腹中的胎儿“见多
识广” 221

19. 艺术编织也可作为一种胎教
吗 222

20. 绘画和剪纸也属于胎教吗 222

21. 欣赏艺术作品也是胎教吗 223

22. 孕妇美容和穿衣也是胎教
吗 224

第三节 孕妇的护理常识 225

孕妇的营养餐桌

1. 孕中期一日营养食谱有哪些 225

2. 孕妇为什么不宜长期吃高蛋白
饮食 226

3. 孕妇为什么不能长期摄入高糖
食品 227

4. 孕妇为什么不宜长期摄入高脂肪
食品 227

5. 为什么孕妇不能盲目摄取高钙
食品 227

6. 孕妇多喝石榴汁有什么好处 227

7. 孕妇吃核桃可以给胎儿补脑
吗 228

8. 孕妇为什么要多吃植物油 229

9. 孕妇为什么不能多吃精米和
精面 229

10. 孕妇为什么要慎吃海带 229

11. 为什么孕妇不能过多摄入 胆固醇	230	18. 孕妇应穿什么样的内裤	243
12. 盛夏孕妇应吃些什么	230	19. 孕妇如何清洁皮肤	244
13. 孕妇可以适量吃猪腰吗	231	20. 干性皮肤如何护理	244
14. 孕妇能吃葡萄干吗	232	21. 孕妇为什么会生黑斑和 雀斑	244
15. 孕妇能吃菠萝吗	232	22. 孕妇多长时间洗一次头发 为宜	245
16. 孕妇能吃辣椒吗	233	23. 孕妇应该怎样保养头发	245
17. 孕妇能吃方便面吗	233	24. 孕妇应怎样按摩头部	245
孕妇的日常护理		25. 孕妇的内衣为什么要勤 换洗	246
1. 为什么胎儿喜欢妈妈的声音	234	26. 孕中期准妈妈应做哪些 工作	246
2. 如何做好乳房保健	234	27. 乘电梯会对胎儿有影响 吗	247
3. 怀孕后乳房会发生怎样的 变化	235	28. 孕妇的居住环境需要注意 什么	247
4. 乳头应该怎样保护	236	29. 什么时候会产生初乳	248
5. 什么是正常胎动	236	30. 孕妇如何安度三伏天	249
6. 什么是胎心音	237	31. 孕妇如何度过严冬	250
7. 什么是宫高	238	32. 孕妇皮肤瘙痒有哪些危害	251
8. 孕妇参加游泳为何有利于 顺产	238	33. 皮肤瘙痒怎样缓解	251
9. 孕妇参加游泳应注意哪些 问题	239	34. 为什么孕中期适宜的性生活 有利于胎儿的健康	251
10. 什么时候最容易流产	239	35. 为什么孕中期过性生活要戴 避孕套	252
11. 妇科检查会造成流产吗	240	36. 孕中期性生活该注意哪些 事项	253
12. 孕妇的体重为什么会影响胎儿 的心脏发育	240	37. 孕妇有必要选用腹带吗	253
13. 孕妇怎样度过炎热夏季	241	38. 孕妇坐车时应不应该系 安全带	254
14. 如何防止发生便秘	241	39. 性高潮会引起流产吗	254
15. 孕妇便秘了为什么不能使用 开塞露	242		
16. 孕妇怎样选择穿衣	242		
17. 为什么孕妇也能穿时装	242		



40. 孕妇每天的睡眠时间以多少 为宜	255	8. 孕妇为什么不宜吃苦瓜	265
41. 孕妇外出有什么注意事项	255	9. 孕妇为什么忌活动太少	265
42. 孕妇可以乘飞机吗	256	10. 孕妇为什么忌过量、剧烈的 运动	266
43. 孕妇为什么要远离麻将	256	11. 为什么孕妇不宜坐浴	267
44. 孕妇怎样自我监护	257	12. 为什么孕妇洗浴时水温不能 过高	267
45. 为什么孕妇要慎用祛斑霜	257	13. 为什么孕妇不宜去舞厅	267
46. 高龄初产妇怎样加强孕期 保健	258	14. 孕妇为什么不宜戴隐形 眼镜	268
47. 肥胖的孕妇如何进行自我 护理	258	15. 为什么孕妇不宜涂口红	268
48. 瘦弱的孕妇如何进行自我 护理	259	16. 为什么孕妇宜进食红糖和 鸡蛋	269
49. 矮小的孕妇如何进行自我 护理	260	17. 为什么孕妇宜多吃香蕉	269
50. 孕妇肥胖对怀孕和分娩有什么 影响	260	18. 孕妇为什么不能睡电热毯	270
51. 孕妇可以泡温泉吗	261	19. 孕妇为什么不宜睡席梦思 床	270
52. 孕妇为什么要远离绵羊	261	20. 孕妇床上用品怎么选择	271

第四节 孕妇宜忌 262

1. 孕妇为什么要慎用藏红花	262	22. 孕妇为什么不宜食用 棉籽油	272
2. 为什么孕妇不宜烫发或染发	262	23. 为什么孕妇不宜闻汽油味	273
3. 为什么孕妇不宜食用芦荟	263	24. 为什么孕妇不宜过食冷食	273
4. 孕妇吃盐过多对胎儿会有什么 影响	263	25. 孕妇为什么不能饥饱不一	273
5. 孕妇为什么不能摄入过多的咸味 食品	263	26. 为什么孕妇要忌狼吞虎咽	274
6. 孕妇为什么不宜摄入过多的刺激性 食物	264	27. 孕妇为什么不宜多吃 黑木耳	275
7. 孕妇为什么不宜摄入过敏性 食物	265		

第五节 常见病的防治 276

1. 孕妇为什么会发生水肿	276
2. 怎样防治水肿	276



3. 胎儿发育迟缓的原因是什么	277	30. 什么是胎儿窘迫	291
4. 怎样预防胎儿发育迟缓	277	31. 怎样防治胎儿窘迫	292
5. 什么是羊膜穿刺	278	32. 疟疾对胎儿有什么危害	292
6. 如何防治颈管无力症	279	33. 如何防治疟疾	292
7. 子宫肌瘤对胎儿有什么危害	280	34. 为什么要查甲胎蛋白	292
8. 孕妇血小板减少如何防治	280	35. 孕妇为什么要查乙肝表面 抗原	293
9. 孕妇阑尾炎如何防治	281	36. 乙型肝炎对胎儿有什么危害	293
10. 胎儿脑积水有什么危害	281	37. 防治乙型肝炎的措施有哪些	294
11. 单纯性疱疹病毒感染对胎儿有 什么危害	282	38. 孕妇出现黄疸是怎么回事	294
12. 防治单纯性疱疹病毒有何 措施	282	39. 近视会遗传吗	294
13. 孕妇患腮腺炎有什么危害	283	40. 孕妇为什么会牙龈出血	295
14. 孕期胀气怎么办	283	41. 牙龈出血应怎样防治	295
15. 孕期胀气如何食疗	284	42. 防治牙龈出血有什么食谱	296
16. 恐药症有什么危害	285	43. 孕妇鼻出血怎么办	296
17. 胎儿唇腭裂怎样预防	286	44. 为什么孕妇要慎服维生素B ₆	296
18. 什么是妊高征	286	45. 孕妇为什么会腰痛	296
19. 妊高征对胎儿有何危害	287	46. 防治孕妇腰酸背痛有什么 食谱	297
20. 如何预防妊高征	287	47. 孕妇为什么会坐骨神经痛	297
21. 治疗孕妇贫血有什么食谱	288	48. 孕妇头晕眼花是怎么回事	297
22. 孕妇为什么要做眼底检查	288	49. 什么是羊水	298
23. 孕妇患心脏病对胎儿有什么 影响	288	50. 羊水的来源是什么	298
24. 胎儿先天性心脏病有哪些 病因	289	51. 羊水过多症产生的原因是 什么	299
25. 胎儿先天性心脏病有哪些种类 及治疗方法	289	52. 羊水过多症的症状是怎样的	299
26. 什么是妊娠期鼻炎	290	53. 羊水过多症如何治疗	299
27. 为什么会患妊娠期鼻炎	290	54. 什么是羊水过少	299
28. 妊娠期鼻炎如何治疗	290	55. 羊水过少由什么原因引起	299
29. 怎样预防胎儿失聪	291	56. 羊水过少有什么症状	300
		57. 羊水过少如何治疗	300
		58. 胎儿会大小便吗	300