

孕味十足80后

权威孕产专家答疑
孕妈妈轻松解惑，十月怀胎全程指导

孕产期 最想知道的 500个关键问题

陈宝英孕产育儿研究中心 / 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

孕产期 最想知道的 500个关键问题

陈宝英孕产育儿研究中心 / 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期最想知道的500个关键问题 / 陈宝英孕产育儿
研究中心编著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社,
2012.9

ISBN 978-7-5375-5424-4

I. ①孕… II. ①陈… 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 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第229794号



孕产期最想知道的 500个关键问题

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 17
字 数: 240千字
印 次: 2012年10月第1版
2012年10月第1次印刷
定 价: 26.80元

前言

FOREWORD

孩子是父母爱情的结晶，更是父母的希望。十月怀胎，一朝分娩，它看起来简单，从精卵精合到胚胎成形，再到胎儿慢慢长大，一切按部就班，只需等宝宝降临。但其实，怀孕的过程充满了艰辛，需要准爸妈们为此付出很多的努力。

可以说，在这十个月中，满含着欢喜，也不免担忧——从孕期初始，身体不适带来的问题，对宝宝期盼带来的担忧，便会接二连三地到来。出现恶心、呕吐怎么办？怀孕后为什么爱发脾气？胎教时胎儿有感觉吗？胎儿是不是有畸形的可能……

临近分娩时，有些担心又不期而至。顺产一定会很痛吗？骨盆越小顺产机会就越小吗？临产前吃什么好？什么情况下必须选择剖宫产……

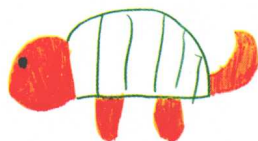
宝宝出生后，“坐月子”的生活也不会很轻松自如。面对不能开门开窗、不能洗澡洗头、不能吃水果等上一辈口传心授的经验，新妈妈又能否做出自己正确的选择。

面对太多的不知道，作为初为人父母者，自然一切要从零学起。当下，此类图书算得上琳琅满目，可找到一本内容让人放心、使用起来让人省心的书，却不是一件容易的事。相信《孕产期最想知道的500个关键问题》这本书是准爸妈最佳的选择。它收录了孕妈妈在孕产期咨询得最多的各种问题，并以问答的形式一一呈现，这样，孕妈妈就能有针对性、快速地找到她最想要的答案。

目录

PART 1 孕前最关心的30个问题

受孕与优生..... 2	孕前营养与饮食..... 11
001 怎样利用月经周期推算法自测排卵期? ...2	016 备孕女性何时补充叶酸? 11
002 怎样利用宫颈黏液法自测排卵期?2	017 备孕丈夫也需要补充叶酸吗? 11
003 怎样利用基础体温法自测排卵期?3	018 需要改掉的不良饮食习惯有哪些? 12
004 优生优育要避免哪些季节?4	019 备孕女性应重点摄取哪些营养素? 12
005 孕前需离开的工作岗位有哪些?4	020 多吃哪些食物能提高精子的质量? 13
006 哪些情况下需要做遗传优生咨询?5	021 为什么孕前忌食烤牛、羊肉? 14
007 宝宝的智商由妈妈决定吗?5	022 孕前如何摄取食物进行体内排毒? 14
孕前检查..... 6	023 停服避孕药后要多吃哪些食物? 15
008 备孕女性要做的孕前检查有哪些?6	孕前生活保健..... 16
009 备孕期间男性要做的检查有哪些?7	024 孕前女性运动需要注意哪些细节? 16
010 备孕女性需要提前注射哪些疫苗?8	025 为什么过胖或过瘦的女性不宜怀孕? 16
011 为什么孕前需要去看牙医?8	026 什么时候停服避孕药较好? 17
012 为什么孕前必须治愈阴道炎?9	027 怎样化解对生男生女的压力? 17
013 为什么孕前必须治愈盆腔炎?9	028 为什么孕前要戒烟、戒酒? 18
014 为什么孕前必须治愈宫颈糜烂? 10	029 养宠物时怎样避免感染弓形虫? 18
015 每个人必须做“优生四项”检查吗? ... 10	030 备孕期不宜随便服用的药物有哪些? ... 18





PART 2 孕期身体变化与产检最关心的40个问题

身体变化..... 20

- 031 孕1月的孕妈妈有什么不一样?20
- 032 孕2月的孕妈妈有什么不一样?20
- 033 孕3月的孕妈妈有什么不一样?21
- 034 孕4月的孕妈妈有什么不一样?21
- 035 孕5月的孕妈妈有什么不一样?22
- 036 孕6月的孕妈妈有什么不一样?22
- 037 孕7月的孕妈妈有什么不一样?23
- 038 孕8月的孕妈妈有什么不一样?24
- 039 孕9月的孕妈妈有什么不一样?25
- 040 孕10月的孕妈妈有什么不一样?25

孕期检查..... 26

- 041 产前检查有何作用?26
- 042 去产检需要准备些什么?26
- 043 产前检查为何要测量体重?27
- 044 产前检查为何要测血压?27
- 045 第一次产前检查会问哪些问题?28
- 046 第一次产前检查都要做些什么?28
- 047 孕妈妈什么时候建档?29
- 048 去产检的时候怎么穿?29
- 049 什么情况下应该做B超?29

- 050 孕期要进行几次超声检查?30
- 051 B超对胎儿有没有伤害?30
- 052 妊娠早期要不要做妇科检查?31
- 053 怎样做绒毛膜取样术?31
- 054 绒毛膜取样术有什么优点?31
- 055 绒毛膜取样术有危险吗?32
- 056 孕早期唐氏综合征筛检什么项目?32
- 057 怎样进行孕中期唐氏综合征筛检?32
- 058 怎样做羊膜穿刺术?33
- 059 怎么做脐带血检验?33
- 060 怎样看懂胎囊数据?34
- 061 怎样看懂胎心数据?34
- 062 如何从产检单上看胎盘是否正常?35
- 063 怎样看懂羊水数据?35
- 064 如何看懂乙肝的检查报告?35
- 065 如何看懂肾功能是否正常?36
- 066 什么时候进行乙肝筛查?36
- 067 妊娠糖尿病筛查的方法有哪些?37
- 068 孕晚期为何要测量骨盆?37
- 069 怎么测骨盆的大小?37
- 070 孕期产检项目都有哪些?38

PART 3 胎儿发育与胎教最关心的45个问题

胎儿发育..... 40

- 071 孕1月的胎儿有什么不一样? 40
- 072 孕2月的胎儿有什么不一样? 40
- 073 孕3月的胎儿有什么不一样? 41
- 074 孕4月的胎儿有什么不一样? 41
- 075 孕5月的胎儿有什么不一样? 42
- 076 孕6月的胎儿有什么不一样? 42
- 077 孕7月的胎儿有什么不一样? 43
- 078 孕8月的胎儿有什么不一样? 43
- 079 孕9月的胎儿有什么不一样? 44
- 080 孕10月的胎儿有什么不一样? 44

胎教方法..... 45

- 081 胎教时胎儿有感觉吗? 45
- 082 胎教实施过程中需要注意什么? 45
- 083 胎教需要有计划吗? 46
- 084 为何说胎教可以提高胎儿智商? 46
- 085 合理胎教有哪些禁忌? 47
- 086 胎儿是怎么学习的? 47
- 087 未受及受过胎教的孩子有什么不一样? 48
- 088 胎教可以塑造胎儿性格吗? 49
- 089 什么是营养胎教? 49
- 090 什么是运动胎教? 49
- 091 什么是环境胎教? 50
- 092 什么是美育胎教? 50
- 093 什么是语言胎教? 50
- 094 什么是抚触胎教? 51

- 095 什么是音乐胎教? 51
- 096 怎样用微笑感染胎儿? 51
- 097 为何说孕妈妈的情绪也是胎教方式? 52
- 098 调节情绪的方法有哪些? 52
- 099 夫妻感情会影响胎教的效果吗? 53
- 100 为何说孕妈妈爱美也是胎教? 53
- 101 为何说行为是无声的胎教? 54
- 102 爱抚胎教对宝宝有何作用? 54
- 103 孕妈妈怎样帮助胎儿做运动? 55
- 104 选择胎教音乐需注意什么? 55
- 105 进行音乐胎教时需注意什么? 56
- 106 音乐胎教为何忌用高频声音? 56
- 107 不同时期的孕妈妈选择什么样的音乐? 57
- 108 怎样运用联想胎教塑造完美宝宝? 57
- 109 怎样和胎儿做踢肚游戏? 58
- 110 孕妈妈怎样给胎儿讲故事? 58
- 111 孕妈妈怎样教胎儿分辨图形? 58
- 112 孕妈妈怎样教胎儿认识颜色? 59
- 113 如何让胎儿参与到家庭生活中来? 59
- 114 为什么胎儿更喜欢爸爸的声音? 60
- 115 准爸爸参与胎教效果为何会好? 60



PART 4 孕期营养与饮食最关心的81个问题

孕早期（孕0~12周）

营养与饮食.....62

- 116 孕早期还需要继续补充叶酸吗?62
- 117 怎样选择叶酸补充剂?62
- 118 孕妈妈过度追求营养会有什么危险? 63
- 119 孕期为何需要注意摄入维生素C?63
- 120 孕期为何需要注意摄入维生素D?63
- 121 孕期为何需要注意摄入镁营养素? ...64
- 122 磷为什么是孕期不可或缺的营养素? ...64
- 123 孕妈妈为何要多吃含碘丰富的食物? 64
- 124 孕期为何需要增加蛋白质的摄入? ...65
- 125 孕早期要注意哪些饮食原则?65
- 126 为什么孕妈妈过度食用咸食危害大? 65
- 127 孕期为何要谨食霉变食品?66
- 128 孕妈妈为何不能过多饮茶?66
- 129 孕妈妈应当食用老玉米还是嫩玉米? 67
- 130 每天吃几个鸡蛋才好?67
- 131 鸡蛋搭配上有禁忌吗?68
- 132 孕期吃肉有哪些宜忌?68
- 133 怀孕后哪些水果要少吃?69
- 134 哪些蔬菜适合生吃, 哪些只能熟吃? 70
- 135 只吃精制米面易患营养缺乏症吗? ...70
- 136 为什么说喝咖啡对胎儿有危害?71
- 137 孕期要少吃哪些调味料?71
- 138 孕妈妈吃糖过多会有害吗?72
- 139 孕妈妈可以喝酸奶吗?72



- 140 孕期可以吃山楂吗?72
- 141 孕妈妈为什么不宜吃桂圆?73
- 142 孕妈妈为什么要少吃方便食品?73
- 143 孕早期的饮食为什么要清淡?74
- 144 酸味食物在挑选时应注意什么?74
- 145 孕妈妈吃螃蟹好吗?75
- 146 孕妈妈能吃甲鱼吗?75
- 147 孕妈妈为什么不宜食用马齿苋?75
- 148 孕妈妈科学安排好三餐要注意什么? 76
- 149 滥服鱼肝油会致胎儿畸形吗?76
- 150 肥胖孕妈妈饮食要注意些什么?77
- 151 怀双胞胎的孕妈妈该怎么吃?77

孕中期（13~28周）

营养与饮食..... 78

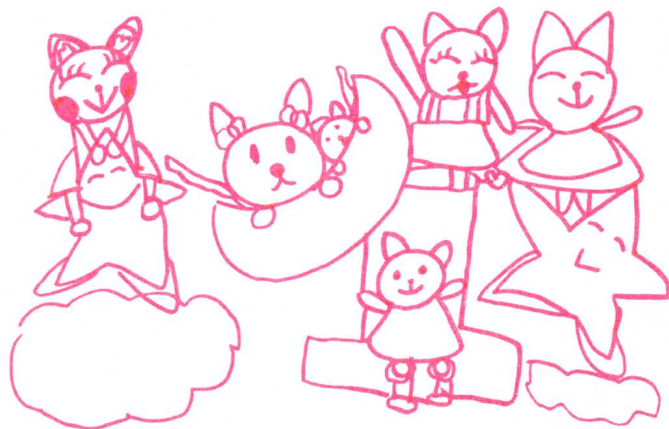
- 152 为什么孕妈妈要特别注意补钙? 78
- 153 孕妈妈该怎样选择钙片? 78
- 154 孕期为何不宜盲目补钙? 79
- 155 孕中期为何需注意补铁? 79
- 156 孕中期要注意哪些饮食原则? 79
- 157 孕中期一天可以吃5~6餐吗? 80
- 158 孕妈妈不发胖的饮食技巧有哪些? ... 81
- 159 孕妈妈为何不宜长期素食? 81
- 160 孕期有哪些饮食误区? 82
- 161 孕妈妈如何健康吃夜宵? 83
- 162 红枣好处多, 孕妈妈如何吃? 83
- 163 孕妈妈吃核桃好吗? 84
- 164 孕妈妈食用黄瓜有好处吗? 84
- 165 孕妈妈食用辣椒好不好? 84
- 166 孕妈妈为什么要多吃海带? 85
- 167 孕妈妈吃芝麻酱有什么好处吗? 85
- 168 孕妈妈为什么要少吃罐头食品? 85
- 169 孕妈妈能吃火锅吗? 86
- 170 孕妈妈为什么要少吃熏烤食物? 86

- 171 健康安全的食用油如何挑? 87
- 172 孕期为何不要口渴才喝水? 87
- 173 孕妈妈为什么不宜过多食用油炸食品? 88
- 174 为何孕中期应该增加孕妇奶粉? 88
- 175 怎样根据自身需要选择孕妇奶粉? ... 88

孕晚期（29~40周）

营养与饮食..... 89

- 176 孕晚期不能缺少的哪些营养素? 89
- 177 孕晚期如何补充膳食纤维? 90
- 178 膳食纤维与市面上常见的润肠通便产品
有什么区别吗? 90
- 179 孕晚期为何需要补充DHA? 91
- 180 孕晚期如何补锌? 91
- 181 孕晚期如何防止营养过剩? 92
- 182 预防早产需要忌口的食物有哪些? 92
- 183 孕晚期有哪些饮食原则? 93
- 184 孕期多吃鱼能降低早产概率吗? 93
- 185 孕晚期大量进补好不好? 93
- 186 瘦弱的孕妈妈该如何进补? 94
- 187 孕妈妈饮食饥饱不一危害大吗? 94
- 188 孕妈妈在冬季适宜吃羊肉吗? 94



孕期身体不适的 营养与饮食..... 95

- 189 孕吐的饮食调节方法有哪些? 95
- 190 孕妈妈失眠多梦怎么办? 96
- 191 睡前必须改掉的饮食习惯有哪些? ... 96
- 192 防治孕期水肿有哪些办法? 97
- 193 少食多餐能防止胃灼热、腹胀吗? ... 98
- 194 缓解尿频的饮食方法有哪些? 98
- 195 防治便秘的饮食调节方法有哪些? ... 99
- 196 孕妈妈上火吃什么好? 100



PART 5 孕期日常生活保健最关心的181个问题

孕期生活..... 102

- 197 要不要穿防辐射服? 102
- 198 防辐射服什么时候开始穿? 102
- 199 如何洗涤和保存防辐射服? 103
- 200 每天接触电脑时间多少才安全? 103
- 201 孕期如何健康看电视? 104
- 202 孕妈妈看恐怖片有什么危害? 104
- 203 日常生活中的辐射源有哪些? 105
- 204 夏天如何使用空调、电扇? 105
- 205 孕妈妈能不能使用蚊香? 106
- 206 孕妈妈能使用花露水吗? 106
- 207 孕期睡硬床好还是软床好? 106
- 208 孕期可以使用的护肤品有哪些? 107
- 209 孕妈妈可以染发、烫发吗? 107
- 210 孕期禁止使用的美容产品有哪些? ... 108
- 211 孕妈妈在孕期可以化妆吗? 108
- 212 为什么孕期不宜佩戴首饰? 109
- 213 孕期穿平底鞋还是高跟鞋? 109
- 214 怀孕后怎样挑选胸罩? 110
- 215 怀孕后如何挑选内裤? 110
- 216 怎样选择合适的靠垫? 111
- 217 孕妈妈能戴隐形眼镜吗? 111
- 218 孕妈妈可以睡电热毯吗? 112
- 219 孕妈妈可以睡凉席吗? 112
- 220 孕妈妈为何不宜养宠物? 112
- 221 孕妈妈不宜养的花草有哪些? 113
- 222 孕妈妈洗澡能坐浴吗? 114
- 223 孕妈妈洗澡需要注意事项有哪些? ... 114
- 224 孕期如何护理头发? 115



孕期保健.....122

- 225 孕期可以泡脚吗? 116
- 226 孕妈妈仰卧位睡眠姿势有何危害? ... 116
- 227 为什么左侧卧是孕期的最佳的睡姿? 117
- 228 孕晚期家务劳动须注意什么? 117
- 229 为何要避免去拥挤的公共场所? 118
- 230 居室颜色会影响胎儿发育吗? 118
- 231 孕妈妈提取重物要注意什么? 119
- 232 为什么不宜过多的进行日光浴? 119
- 233 孕期能进行性生活吗? 120
- 234 孕期什么时候适合去拍大肚照? 120
- 235 孕妈妈坐椅子时要注意什么? 120
- 236 孕妈妈起床时要注意什么? 121
- 237 孕妈妈如何站立? 121
- 238 孕妈妈走路时有什么要求? 121
- 239 孕妈妈如何下蹲拿放东西? 121
- 240 孕妈妈上下楼梯时要注意什么? 121

- 241 孕期必须知道哪些关键数字? 122
- 242 发生严重的早孕后应怎么办? 122
- 243 为何孕早期流产不必大力保胎? 123
- 244 双胎妊娠应注意什么? 123
- 245 怀孕早期出现恶心、呕吐怎么办? ... 124
- 246 为什么怀孕了还会在月经来潮日期
有少量流血? 124
- 247 孕妈妈为什么爱发脾气? 124
- 248 怀孕后为何皮肤会变深? 125
- 249 怎么预防妊娠斑? 125
- 250 怀孕后为何容易多汗? 126
- 251 怀孕后为何会有黑头粉刺? 126
- 252 孕期为何要注意乳头和乳房的保养? 127
- 253 乳房护理需注意哪些要点? 127
- 254 浑身乏力, 提不起精神怎么办? 128
- 255 孕期如何预防与缓解腰酸背痛? 128
- 256 孕期腿抽筋怎么办? 129
- 257 有什么办法能应对孕期健忘? 129
- 258 孕妈妈打鼾, 胎儿发育会受影响吗? 130
- 259 孕期阴道分泌物增加并瘙痒怎么办? 130
- 260 孕期为何要加强会阴部的卫生? 131
- 261 孕晚期腹部不舒服的原因有哪些? ... 131
- 262 孕妈妈的眼睛会发生什么变化? 132
- 263 肥胖孕妈妈孕期会出现哪些问题? ... 132
- 264 测量宫高有什么作用? 133
- 265 打算异地待产需要注意什么? 133
- 266 胎位异常有什么影响? 133
- 267 怎样判断胎动是否正常? 134
- 268 怎样利用胸膝位纠正胎位? 134

269	哪些孕妈妈容易发生早产?	135
270	胎儿胎盘引发早产的原因有哪些? ...	135
271	身材矮小的孕妈妈能否顺产?	135
272	早产有哪些征兆?	136
273	为何孕晚期体重过重增加分娩风险?	137
274	孕晚期为何容易对分娩产生恐惧? ...	137
275	怎样缓解孕晚期焦虑?	138
276	孕晚期性生活会引发早产吗?	138
277	哪些动作有利于自然分娩?	139
278	什么是脐带缠绕?	139
279	胎儿有脐带绕颈时能顺产吗?	140
280	哪些孕妈妈需要做羊膜穿刺?	140
281	如何预防羊水过多或过少?	140
282	什么时候用嘻嘻轻浅呼吸法?	141
283	什么时候用胸部呼吸法?	141
284	什么时候用喘息呼吸法?	141
285	什么是拉梅兹呼吸法?	142

孕期运动与出行.....143

286	孕妈妈不同时期的运动有哪些差异?	143
287	孕妈妈运动之后要注意什么?	143
288	孕妈妈运动训练时要注意什么?	144
289	瑜伽是不是适合每个孕妈妈?	144
290	为什么说散步是孕期最适宜的运动?	145
291	为何在孕早期不宜做背部锻炼?	145
292	哪些孕妈妈不适合运动?	146
293	孕妈妈在孕期可以游泳吗?	146
294	孕妈妈游泳要注意什么?	146
295	怎样做普拉提式的侧腔呼吸?	147
296	孕期什么时间旅行最安全?	147
297	怎样进行坐姿划船及坐姿拉背运动?	148
298	为何孕晚期不宜出远门?	148
299	孕妈妈可以开车吗?	149
300	孕晚期可以乘坐飞机出行吗?	149



孕期疾病.....150

- 301 孕期感冒后能不能用药? 150
- 302 孕期牙齿为什么很容易受伤? 150
- 303 孕妈妈出现高热怎么办? 151
- 304 孕妈妈瘙痒难耐怎么办? 151
- 305 孕期为什么容易出现泌尿系统感染? 152
- 306 妊娠高血压疾病有何危害? 152
- 307 什么是孕期贫血? 152
- 308 孕期贫血有何危害? 153
- 309 怎样预防孕期贫血? 153
- 310 怀孕时贫血, 生下来的孩子会不会也容易贫血? 153



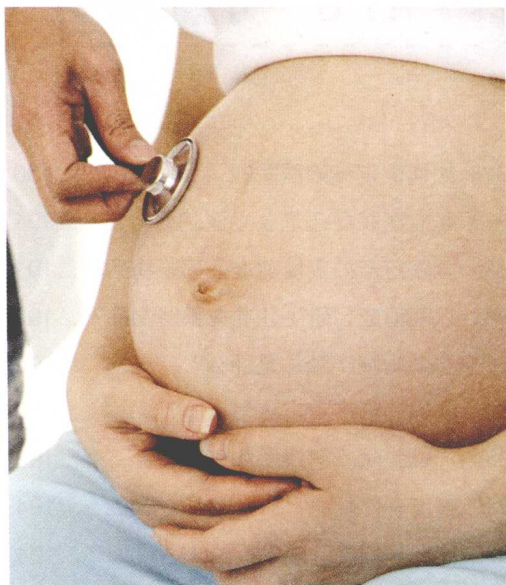
- 311 怎样治疗孕期缺铁性贫血? 154
- 312 怎样预防孕妈妈水肿, 如何缓解? ... 155
- 313 耳鸣严重怎么办? 155
- 314 孕妈妈携带乙肝病毒会传染给胎儿吗? 156
- 315 孕妈妈感染水痘对胎儿有何危害? ... 156
- 316 怎样预防孕期病毒感染? 157
- 317 孕期发生急性阑尾炎怎么办? 157
- 318 孕期鼻出血怎么办? 158
- 319 孕期急性阑尾炎有何特点? 158
- 320 得了鼻炎怎么办? 159
- 321 孕期为何容易消化不良? 159
- 322 孕期消化不良怎么办? 159
- 323 孕期生痔怎么办? 160
- 324 孕妈妈腹泻如何治疗? 160
- 325 孕期便秘怎么办? 161
- 326 孕期出现静脉曲张有何危害? 161
- 327 孕期怎样预防静脉曲张? 162
- 328 秋季孕妈妈怎么防呼吸道疾病? 162

孕期用药.....163

- 329 孕妈妈用药有哪些原则? 163
- 330 孕妈妈用药有安全期吗? 164
- 331 我国孕妇用药有哪些分级? 164
- 332 孕期需要完全与药品隔离吗? 165
- 333 孕妈妈失眠能服用安眠药吗? 165
- 334 孕妈妈滥服温热补品有何危害? 166
- 335 黄体酮保胎安全吗? 166
- 336 怀孕期要禁止使用的药物有哪些? ... 167

需要关注的高危妊娠.....168

- 337 什么是高危妊娠? 168
- 338 什么是ABO溶血症? 168
- 339 高龄孕妇应注意什么问题? 169
- 340 什么是母儿血型不合溶血病? 169
- 341 如何预防妊娠高血压综合征? 170
- 342 哪些孕妈妈容易患妊娠高血压综合征? 170
- 343 什么是Rh溶血症? 171
- 344 妊娠糖尿病有何危害? 171
- 345 怎样预防妊娠糖尿病? 172
- 346 胎膜早破怎么办? 172
- 347 什么是葡萄胎? 173
- 348 葡萄胎有哪些症状? 173
- 349 如不幸怀了葡萄胎, 治疗时有哪些
 注意事项? 174
- 350 什么是胎盘早剥? 174
- 351 胎盘早剥的发病原因是什么? 175
- 352 怎样预防胎盘早剥? 175
- 353 胎盘早剥可以阴道分娩吗? 176
- 354 什么是前置胎盘? 176
- 355 胎盘前置能不能自然分娩? 176
- 356 前置胎盘的发病原因是什么? 177
- 357 过期妊娠容易发生新生儿窒息, 甚至
 宫内死亡吗? 177
- 358 胎儿臀位怎么办? 178
- 359 多胎妊娠是喜还是忧? 178
- 360 什么是脐带脱垂? 179
- 361 胎儿宫内窘迫是怎么回事? 179
- 362 死胎有什么表现? 179



孕期工作.....180

- 363 职场孕妈妈怎么安排工作与生活? ... 180
- 364 边怀孕边工作好吗? 181
- 365 如何为自己打造一个无烟环境? 181
- 366 职场孕妈妈有哪些权利? 182
- 367 如何在座位上简单活动? 183
- 368 办公室里可以睡个舒适的午觉吗? ... 184
- 369 何时向老板汇报孕事? 184
- 370 什么是生育保险? 185
- 371 怎样才能享受到生育保险? 186
- 372 如何报销生育保险? 186
- 373 如何巧妙地应对职场应酬? 186
- 374 如何远离办公室空调病? 187
- 375 职场孕妈妈能否出差? 187
- 376 怎样缓解工作上的压力? 188
- 377 职场孕妈妈什么时候交接工作较好? 188

PART 6 分娩与临产前最关心的41个问题

分娩常识.....190

- 378 如何确定分娩医院? 190
- 379 私立医院好还是公立医院好? 191
- 380 入院前产妇应提前准备哪些物品? ... 191
- 381 入院前应为新生儿准备哪些物品? ... 192
- 382 孕妈妈临产禁忌是什么? 192
- 383 孕妈妈临产前应该怎么吃? 193
- 384 产程各阶段孕妈妈如何进食? 193
- 385 临产有何征兆? 194
- 386 什么是假性阵痛? 194
- 387 什么是胎儿窘迫? 195
- 388 什么是“破水”? 195
- 389 如何减轻分娩疼痛? 195
- 390 何谓产力? 196
- 391 何谓产道? 196
- 392 如何吃才能提高产力? 196
- 393 什么是“催产针”? 197
- 394 什么是胎头吸引术? 197
- 395 什么是产钳术? 198
- 396 第一产程有哪些特点? 198
- 397 第二产程有哪些特点? 198
- 398 第三产程有哪些特点? 198
- 399 第一产程中孕妈妈有什么感觉? 199
- 400 第一产程孕妈妈做些什么? 199
- 401 第二产程中孕妈妈有什么感觉? 199
- 402 第二产程如何与医生配合? 200
- 403 第三产程孕妈妈需要做什么? 200
- 404 生孩子越快越好吗? 200

分娩方式的选择.....201

- 405 如果孕妈妈要求剖宫产, 而医生不同意, 最后以谁的意见为准? 201
- 406 骨盆越大顺产的机会就越大吗? 201
- 407 什么是剖宫产? 201
- 408 什么情况下须选择剖宫产? 202
- 409 剖宫产后需要注意什么? 203
- 410 什么是水中分娩? 203
- 411 什么是导乐分娩? 204
- 412 什么是无痛分娩? 204

分娩可能出现的问题.....205

- 413 分娩呕吐怎么办? 205
- 414 什么是宫缩乏力? 205
- 415 宫缩乏力时怎么办? 206
- 416 难产能预测吗? 206
- 417 发生急产了怎么办? 207
- 418 什么时候进行会阴侧切术? 208



PART 7 月子里最关心的82个问题

月子期间新妈妈生理变化..210

- 419 哪些生理现象不用担心?210
- 420 为什么产后会时有腹痛?210
- 421 产后出汗较多有问题吗?211
- 422 新妈妈腋下肿块是怎么回事?211
- 423 分娩后怎么还能在腹部摸到硬块? ...212
- 424 恶露有几种?212

月子期饮食与宜忌.....213

- 425 分娩后第一个24小时吃什么好?213
- 426 月子里为什么不要滋补过量?213
- 427 月子餐需要注意哪些原则?214
- 428 产后需要补什么?215
- 429 月子期间为何不可盲目节食?215
- 430 月子里营养需求量是多少?216
- 431 产后吃什么蔬菜好?216
- 432 产后吃什么水果好?217
- 433 产后不能吃盐吗?218
- 434 新妈妈不宜过量食用味精?218
- 435 新妈妈为何不宜产后吃老母鸡?218
- 436 新妈妈月子里多吃鸡蛋好吗?219
- 437 月子里可以吃醪糟蛋吗?219
- 438 坐月子为什么要多吃鲤鱼?220
- 439 新妈妈为什么不宜长时间喝红糖水? 220
- 440 月子里禁吃的食物有哪些?221
- 441 产后必须喝生化汤吗?221
- 442 适合月子里食用的营养食物有哪些? 222
- 443 月子里怎样喝汤最科学?223

- 444 总感觉口渴能否多喝水?223
- 445 剖宫产妈妈饮食有何禁忌?224
- 446 哪些营养素有利于婴儿大脑的发育? 224
- 447 怎样安排产后第一周的饮食?225
- 448 怎样安排产后第二周的饮食?225
- 449 怎样安排产后第三周的饮食?226
- 450 怎样安排产后第四周的饮食?226
- 451 月子里宜选用哪些开胃食谱?227
- 452 月子里宜选用哪些催乳食谱?228

月子里日常护理.....229

- 453 产后最初的两个小时应注意什么? ...229
- 454 产后多久可以洗澡、洗头?229
- 455 如何护理会阴侧切的伤口?230
- 456 剖宫产伤口如何护理与清洁?231
- 457 产后多久可以下床活动?231
- 458 产后为什么会出现排尿困难?232
- 459 月子里产妇能不能刷牙?232
- 460 产后阴道松弛怎么办?233
- 461 产后多久才能做家务?233
- 462 产后多久才可进行身体锻炼?234
- 463 什么时候做剖宫产后恢复操?234
- 464 产后怎么扭动骨盆运动?235
- 465 产后怎么做腿部运动?235
- 466 产后怎么做腹式呼吸?235
- 467 产后多少天要进行妇科检查?236
- 468 哺乳期为何要注意避孕?236
- 469 产后何时恢复月经?237

470 产后多久可以恢复性生活?	237	485 怎样防治产后恶露不下?	245
471 剖宫产后为何宜及时排尿?	237	486 产后恶露不下宜用哪些药膳?	246
472 产后宫缩痛怎么办?	238	487 产后便秘宜用哪些药膳?	247
473 产后足跟痛怎么办?	238	488 产后奶水不足宜用哪些药膳?	248
474 为什么不能“捂月子”?	239	489 如何防治产后尿失禁?	249
475 剖宫产后为何宜侧卧?	239	490 月子期间怎样预防乳腺炎?	249
476 月子期间怎样预防手腕和手指痛? ...	240	491 为什么产褥期要预防子宫脱垂?	250
477 产后腰腿痛是怎么回事?	241	492 哪些药膳有助于治疗乳腺炎?	250
478 如何进行产后塑型美腿操?	241	493 什么是子宫复旧不全?	251
479 产后需要用腹带吗?	242	494 月子期间怎样防治便秘?	251
480 产后束腰好吗?	242	495 怎样防止产后尿路感染?	252
481 如何做产后减腹健美操?	243	496 怎样防治产后盆腔静脉曲张?	253
产后常见病的防治..... 244		497 产后脱发怎么办?	253
482 如何防治产后伤风感冒?	244	498 怎样预防产后腰腿痛?	254
483 产生中暑有什么表现?	244	499 怎样预防产后颈背酸痛?	254
484 产后恶露不尽是什么原因?	245	500 如何远离产后抑郁症?	255

