

内容点点滴滴

关怀实实在在

现代女性健康丛书



孕产妇

YISHI ZHUXING 衣食住行



百事问 baishiwen

主编◎范正祥

- 什么情况下不宜吃荤菜
- 孕期外出注意事项
- 孕期营养保健
- 如何安排饮食
- 产前产后保健应注意什么



中国人口出版社

YUNCHANFU YISHIZHUXING

孕产妇衣食住行百事问

BAISHIWEN



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇衣食住行百事问/范正祥主编. —北京: 中国人口出版社,
2003. 12

ISBN 7-80079-893-3

I. 孕… II. 范… III. ①妊娠期—妇幼保健—问答②产褥期—妇幼保健—问答③婴幼儿—妇幼保健—问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 115297 号

孕产妇衣食住行百事问

范正祥 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 13
字 数 310 千字
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 10 000 册
书 号 ISBN 7-80079-893-3/R · 296
定 价 17.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

科技顾问:姚大力

编 著:(以姓氏笔划为序)

王 英	王雪莲	王 仑	甘 竹
孙 维	白京丽	白 雪	刘法旺
任国选	陈 晨	陈 林	范雪阳
范正祥	胡兆兰	康 璐	徐 静
秦维克	张秀芳	郭崇友	路行慈
鲁阿娜			

无价最是妈妈情

(代前言)

慈母手中线，游子身上衣。

临行密密缝，意恐迟迟归。

谁言寸草心，报得三春晖？

《游子吟》唐·孟郊

《游子吟》一诗歌颂了伟大的母爱，拨动了儿女敬爱慈母的心弦！为人之母是伟大的，有妈妈是幸福的。

母爱是温馨的港湾，母爱是无怨无悔的给予。历经“十月怀胎”辛苦的妈妈，只待“一朝分娩”开心的笑，婴儿第一声啼哭，给妈妈送上丝丝欣慰；妈妈是世界上最好的人，无价最是妈妈情。

为了妈妈的爱，为了妈妈的情，我们编写这本小册子，来告诉妈妈在孕期和产后衣、食、住、行中的一些为什么？怎么办？让妈妈看得懂，学的会，用得上，以保孕期平安，分娩顺利，母婴健康。来“报得三春晖”。

范正祥

2003年12月于通州

目 录

第一章 有喜了	1
怎样知道有喜了	1
过早怀孕有什么危害	3
怀孕后写日记有什么好处	4
怀孕后应记住的数字有哪些	6
怀孕后要做哪些检查	7
哪些孕妇需要做产前诊断	9
怀孕后身体会有哪些变化	11
怀孕后的体重多少为宜	24
怎样计算孩子的出生日期	25
发生怀孕反应怎么办	28
习惯性流产怎么办	28
什么时候才会有胎动	30
什么时候才能听到胎心跳动	30
怀孕后注意观察哪些危险征兆	30
什么情况下可以用孕妇托带	32
孕妇如何知道胎儿在体内安然无恙	33
怀孕1~10个月胎儿和母体会有一些变化	35
怀孕后怎样进行胎教	44

第二章 怀孕后的衣食住行	45
怎样选择孕服	45
怀孕后对衣着有什么要求	46
怀孕后为什么不要穿瘦小的衣服	48
怀孕后穿鞋应注意什么	48
怀孕头三个月吃什么	49
怀孕中三个月吃什么	50
怀孕后三个月吃什么	52
怀孕后如何补充营养	52
微量元素与孕妇有什么关系	56
怀孕后为什么不要全吃素食	60
怀孕后为什么不要只吃精制米面	61
怀孕后为什么不要多吃酸性食品	62
怀孕后为什么要少吃山楂	62
孕妇能吃人参吗	63
孕妇为什么不要多吃方便食品	64
怀孕后不宜吃哪些食品	65
怀孕后为什么爱吃酸	66
怀孕后为什么不要多吃罐头	67
怀孕后为什么不要饮酒	69
怀孕后为什么不要常喝可乐	71
孕妇为什么不要常吃油条	72
怀孕后能吃糖精吗	73
怀孕后能喝咖啡吗	74
怀孕后能喝糯米酒吗	75
怀孕后能喝酸奶吗	76
怀孕后为什么不要吸烟	77

孕妇体内为什么不能缺乏叶酸	79
孕妇怎样选吃水果	80
孕妇能吃桂圆吗	84
怀孕后为什么要多吃胡萝卜	85
怀孕后能吃兔肉吗	86
怀孕后能吃涮火锅吗	87
怀孕后吃鱼有什么好处	89
怀孕后吃海带有好处	90
怀孕后能吃螃蟹吗	91
怀孕后常喝绿茶有什么好处	92
怀孕后为什么不要盲目节食	93
怀孕后为什么要少吃热性调料	95
怀孕后吃冷食为什么要节制	95
怀孕后能吃红糖吗	96
孕妇为什么要多吃植物油	97
怀孕后为什么不能多吃盐	98
怀孕后为什么不能多吃咸鱼	100
怀孕后能吃黄芪炖鸡吗	100
妊娠后期怎样注意饮食	101
孕妇食物过敏后会不会引起胎儿畸形	102
怀孕后应有什么样的生活环境	104
怀孕后为什么不要睡席梦思床	105
怀孕后应采用哪种睡姿	106
孕妇左侧位睡眠有哪些好处	108
怀孕后为什么不要睡电热毯	109
怀孕后为什么坚持午睡	110
怀孕期间正确的姿势和动作有哪些	111
为什么不要在孕妇居室内放花卉	113

怀孕后应如何进行劳动保护	114
怀孕后怎样保持良好的情绪	115
怀孕后怎样注意休息	116
孕妇经常散步有哪些好处	117
怀孕后能做哪些家务劳动	118
孕妇为什么不宜去拥挤的公共场所	120
怀孕后还能照相吗	121
孕妇能游泳吗	121
怀孕后能骑车吗	123
怀孕后能参加哪些体育活动	124
孕妇如何合理地进行体育活动	126
孕妇能外出旅行吗	128
怀孕后怎样洗澡	129
怀孕后怎样看电视	130
怀孕后如何美容	131
怀孕后为什么不宜太胖	132
孕妇有病不看为什么不好	134
孕妇为什么要验血型	135
为什么做B超时要憋尿	137
B超对胎儿有害吗	138
怀孕后为什么不要大笑	140
怀孕后为什么不要发怒	141
孕妇能照X线吗	142
怀孕后还能操作电脑吗	143
怀孕后为什么不要养宠物	144
怀孕后为什么不要接触农药	145
怀孕后如何平安过夏	146
为什么孕妇不宜长时间吹电风扇	147

怀孕后如何防煤气中毒·····	149
节日期间孕妇应注意哪些·····	150
第三章 孕期保健 ·····	152
怀孕后为什么要加强心理调节·····	152
怀孕后心情不好对胎儿有影响吗·····	153
怀孕后为什么不能染发·····	154
怀孕后为何不宜接触花粉·····	155
做好孕期保健为什么对胎儿牙齿发育有好处 ·····	156
怀孕后如何做好口腔保健·····	157
孕妇能拔牙吗·····	159
怀孕后牙龈肿胀怎么办·····	160
孕妇可以补牙吗·····	161
孕妇为何会变丑·····	162
怀孕后失眠怎么办·····	162
怀孕后呕吐怎么办·····	163
妊娠呕吐需要住院治疗吗·····	164
怀孕后腰酸痛怎么办·····	165
怀孕后便秘怎么办·····	166
怀孕后心慌怎么办·····	166
怀孕后尿频怎么办·····	168
怀孕后烧心怎么办·····	168
怀孕后皮肤瘙痒怎么办·····	169
怀孕后乳房胀痛怎么办·····	170
怀孕后下肢水肿怎么办·····	170
怀孕后下肢抽筋怎么办·····	171
怀孕后静脉曲张怎么办·····	172
怀孕后手臂痛怎么办·····	173

胎位不正怎么办	173
胎儿过大好吗	174
怀孕后阴道出血是怎么回事	176
为什么不能轻视孕期阴道出血	178
孕妇何时开始护理乳头	180
怀孕后怎样保护乳房	181
怀孕后为什么要节制性生活	182
怀孕后为什么不要盲目保胎	185
怀孕后为什么不要刺激乳头	187
为什么不要自己堕胎	188
反复流产对妇女有哪些危害	189
怎样预防早产	190
农村妇女孕期如何保健	191
怀孕后怎样做产前检查	192
为什么有些怀孕妇女不宜生男孩	194

第四章 孕期防病 195

怀孕后能打预防针吗	195
怎样防治高血压综合征	196
为什么孕妇不能忽视肛门疾病	197
怎样预防痔疮	198
怀孕后坐骨神经痛怎么办	199
孕期性生活后腹痛怎么办	200
哪些宫缩不要大意	200
怀孕后应注意哪些疼痛	203
胎位不正为什么需及时矫正	205
为什么要重视产前测血压	206
怀孕后肚子痛怎么办	206

孕妇感冒对胎儿有影响吗	208
怀孕后得了感冒怎么办	209
为什么孕妇要警惕流行性腮腺炎	210
怀孕后得了疱疹怎么办	212
怀孕后得了脓疱病怎么办	212
怀孕后得了风疹怎么办	213
孕妇 GPT 升高一定是肝炎吗	215
怀孕后得了病毒性肝炎怎么办	216
妊娠合并肺炎怎么办	219
怀孕后得了结核病怎么办	220
孕妇得了急性阑尾炎怎么办	222
怀孕后贫血怎么办	223
孕妇如何预防消化道出血	224
怀孕后得了淋病怎么办	226
巨细胞病毒对胎儿有什么危害	227
孕妇得了原发性高血压怎么办	229
妊娠期患了糖尿病怎么办	230
孕妇患甲亢怎么办	233
为什么怀孕期间要防尿路感染	235
孕妇患慢性肾炎怎么办	235
孕妇患肠梗阻怎么办	237
孕妇患血小板减少怎么办	238
怀孕后合并心脏病怎么办	239
为什么说孕期瘙痒症不可忽视	241
为什么孕妇腹部过大要及时检查	242
防治妇科疾病的简易方法有哪些	244

第五章 合理用药	247
怀孕后为什么不要多服维生素 B ₆	247
怀孕后为什么不要多服维生素 E	248
怀孕后为什么不要滥用鱼肝油	249
怀孕后为什么不要用利尿药	249
怀孕后用药要注意什么	250
怀孕后腹泻如何用药	253
怀孕后不能用哪些西药	254
怀孕后不能服用哪些中草药和中成药	255
怀孕后能随使用药吗	257
怀孕后能用清凉油吗	258
第六章 一朝分娩	259
产前检查有什么好处	259
过了预产期怎么办	261
分娩有几种方式	262
怎样知道快临产了	263
临产时应注意什么	264
临产时为什么不要精神紧张	265
哪些孕妇需要提前住院待产	266
临产前为何不要憋尿	267
分娩时阵痛为何不要大叫	268
自然产好还是剖宫产好	269
什么情况下才能剖宫产	270
生产时无力怎么办	271
剖宫产后如何护理腹部伤口	272
产后会阴疼怎么办	273

产后需做哪些检查·····	273
产后保健应注意哪些·····	274
产后何时下床好·····	276
产后如何防治便秘·····	277
产后如何防治肛裂·····	277
产后排尿困难怎么办·····	279
产后何时能洗澡·····	280
产后为什么易出汗·····	280
引起恶露异常的原因有哪些·····	281
产后要忌口吗·····	283
产后吃多少鸡蛋合适·····	284
哺乳期吃些醪糟蛋有何好处·····	284
产后为何不宜吃人参·····	285
产妇应如何补充营养·····	286
产后为何多饮汤·····	288
产后能喝红糖水吗·····	289
产后能吃巧克力吗·····	289
产后能喝茶吗·····	290
产后多久身体才能恢复·····	290
产后如何防止发胖·····	291
哺乳会影响胸部美吗·····	292
为什么产后不宜过早瘦身·····	293
产后为什么不要久卧床·····	294
产后穿戴应注意什么·····	295
产后束腰有什么危害·····	296
产妇如何巧度夏·····	297
产后如何防治忧郁症·····	297
产后性生活应注意什么·····	299

产后性功能有哪些变化·····	300
产后怎样预防产褥感染·····	302
如何预防产褥期精神病·····	303
产后脱发怎么办·····	305
第七章 妈妈的事 ·····	307
产后何时开始喂奶·····	307
为什么不要挤掉初乳·····	308
产后奶水不足怎么办·····	308
产后乳房胀痛怎么办·····	310
产后乳头皲裂怎么办·····	311
母乳喂养应注意些什么·····	311
喂奶前如何准备·····	312
喂奶的正确姿势·····	313
母乳喂养有哪些好处·····	314
乳汁流出不畅怎么办·····	314
乳母应注意些什么·····	316
怎样增加奶量·····	316
母亲喂奶期禁服什么药·····	317
母亲有病时为何不宜喂奶·····	318
哺乳期性生活为什么不要过频·····	319
乳母为什么不要乱用西药·····	321
产后为什么不要乱用中药·····	322
乳母有哪些病不要哺乳·····	322
母乳喂养时间·····	323
何时断奶好·····	324
用什么方法断奶·····	325
婴儿吐奶是怎么回事·····	326

奶胀怎么办	327
几个月给宝宝添加辅食好	327
人工喂养的次数和时间	329
怎样选用代乳品	329
什么是混合喂养法	331
怎样调制辅食	332
牛奶的配制方法是什么	333
牛奶的喂量是多少	334
牛、羊奶如何消毒	334
怎样选择奶瓶	335
奶瓶怎样消毒	336
吃奶的孩子也要喝水吗	336
哺乳期饮食如何安排	337
小儿发烧时怎样补充营养	338

第八章 宝宝平安 340

新生儿穿什么衣服好	340
怎样为新生儿穿脱衣服	340
如何清洗婴儿尿布	341
怎样给新生儿洗头	342
怎样给新生儿洗脸	343
怎样给新生儿洗屁股	344
怎样给新生儿洗澡	345
为什么新生儿也应清洁口腔	345
怎样给新生儿清洁口腔	346
为什么不要给孩子含橡胶乳头	347
怎样防止宝宝的头睡扁	348
为什么不要经常摇晃小孩	348

新生儿生理有何特征·····	349
小儿年龄怎样分期,各期有哪些特点·····	351
小儿的身高、体重应该是多少·····	352
怎样计算小儿的身高·····	354
怎样计算小儿的体重·····	354
宝宝头部发育有何特点·····	355
宝宝腹部发育有何特点·····	356
宝宝胸部发育有何特点·····	356
小儿牙齿发育有何特点·····	357
新生儿大便有何特点·····	358
宝宝的粪便能反映健康状况吗·····	359
新生儿排尿有何特点·····	360
新生儿每天能睡几小时·····	361
新生儿有痛觉吗·····	361
新生儿出生后就有嗅觉吗·····	362
新生儿出生后能辨别哪些味道·····	362
新生儿何时开始认人·····	363
如何对新生儿进行视觉训练·····	363
新生儿何时开始分辨声音·····	364
怎样辨别婴儿哭声·····	364
怎样发现新生儿的异常现象·····	365
婴儿病前有何征兆·····	366
新生儿“乳牙早出”是病吗·····	368
新生儿长“马牙子”怎么办·····	368
新生儿身上的青记是怎么回事·····	369
影响小儿生长发育的因素有哪些·····	369
剖宫产的孩子要做哪些训练·····	370
怎样防止新生儿发生意外·····	371