



幸福妈妈的孕产细节全程规划

怀孕优生 专家方案

80后妈妈
全新孕育指导
最新修订版

李琳 / 编著



Huaiyun Yousheng Zhuanjia Fang An

中国妇女出版社

怀孕优生 专家方案

80后妈妈
全新孕育指导
最新修订版



Huaiyun Yousheng Zhuanjia Fang An

李琳 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生专家方案 / 李琳编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0733 - 7

I. ①怀… II. ①李… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②优生优育 - 基本知识 IV. ①R715.3②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第132640号

怀孕优生专家方案

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 杨晓璐

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19

字 数: 330千字

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0733 - 7

定 价: 24.80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

第一部分 孕前优生保健

第一章 了解受孕知识

1. 什么是精子和卵子..... 2
2. 如何才能成功受孕..... 2
3. 怎样预测女性排卵期..... 3
4. 生男生女取决于什么..... 3
5. 为什么有的孕妇会生双胞胎..... 4
6. 什么情况下易形成双胎或多胎..... 4
7. 为何会发生异位妊娠..... 4
8. 造成女性不孕的因素有哪些..... 5
9. 女性不孕应做哪些检查..... 5
10. 造成男性不育的原因有哪些..... 6
11. 什么是人工受孕..... 6
12. 人工受孕的成功概率有多大..... 6

第二章 储备充足营养

1. 孕前补充营养十分重要..... 7
2. 哪些食物有利于排毒..... 7
3. 为何女性孕前要补充蛋白质..... 8
4. 女性孕前为何要补钙..... 8
5. 女性孕前为何要补铁..... 9
6. 女性孕前为何要补锌..... 9
7. 女性孕前要补充叶酸吗..... 9
8. 为什么女性孕前要补充维生素..... 10
9. 男性缺乏维生素A对生育有何影响..... 10
10. 男性缺乏微量元素对生育有何危害..... 10
11. 孕前饮食有哪些禁忌..... 11
12. 女性孕前为何忌食棉籽油..... 11



第三章 调整生活习惯

1. 孕妇心态与优生之间有何关系..... 12
2. 如何消除对怀孕的恐惧心理..... 12
3. 哪些性生活问题会影响成功受孕.... 12
4. 为什么要注意月经期卫生..... 13
5. 男性饮酒对优生有何影响..... 14
6. 女性戒酒多长时间可以怀孕..... 14
7. 女性戒烟多长时间可以怀孕..... 15
8. 男性为何要小心汽车废气..... 15
9. 准备生育的男性为何应慎洗桑拿浴 15
10. 准备生育的男性为何不宜穿紧身
牛仔裤 16
11. 久骑赛车会影响男性生育吗..... 16
12. 孕前为何不宜住新居 16
13. 为何孕前男女双方要提高身体
素质 16

第四章 注意防病治病

1. 决定怀孕后有必要先体检吗..... 17
2. 为什么要进行遗传病咨询..... 17

3. 什么情况下需要进行遗传检查..... 17
4. 为什么不宜近亲结婚..... 18
5. 造成胎儿畸形的原因有哪些..... 18
6. 怎样避免胎儿畸形..... 19
7. 患心脏病的女性怀孕会有哪些
风险 19
8. 癌症患者为何不宜怀孕..... 19
9. 精神病是否遗传..... 20
10. 癫痫病患者可以生育吗..... 20
11. 患高血压的女性是否可以怀孕..... 20
12. 患肺结核的女性怀孕会有哪些
风险 21
13. 患尖锐湿疣的女性为何不宜怀孕.... 21
14. 患肾炎的女性能怀孕吗..... 22
15. 患附件炎的女性能怀孕吗..... 22
16. 糖尿病对女性妊娠及胎儿有何
影响 23
17. 患哮喘的女性能怀孕吗..... 23
18. 患甲亢的女性能怀孕吗..... 23
19. 患系统性红斑狼疮的女性能怀
孕吗 24
20. 为什么男性应防腮腺炎..... 25
21. 孕前是否应该注射风疹疫苗..... 25

第五章 选择最佳受孕日期与环境

1. 性格与遗传之间的关系是怎样的.... 26
2. 造成孩子智力低下的非遗传因素有
哪些 26
3. 生物钟与优生有哪些关系..... 27
4. 为什么性高潮时受孕有利于优生.... 27

5. 女性的最佳生育年龄是多大.....	27
6. 为什么说夏末秋初是最佳的受孕 季节	28
7. 怎样选择最佳受孕时机.....	28
8. 为何婚后不宜立即受孕.....	28
9. 为何不宜在蜜月旅行中受孕.....	29
10. 使用杀精剂避孕的女性何时可以 怀孕	29
11. 使用短效口服避孕药的女性何时 可以怀孕	29
12. 使用宫内节育器的女性何时可以 怀孕	30

第二部分 孕 期 优 生 保 健

第一章 保证均衡营养

● 第一节 孕期营养原则	32
● 第二节 孕早期(1~3个月)	33
1. 孕早期饮食原则有哪些.....	33
2. 怀孕第1个月饮食应该注意什么.....	34
3. 怀孕第2个月饮食应该注意什么.....	34
4. 怀孕第3个月饮食应该注意什么.....	34
5. 孕妇喝什么水比较好	35
6. 孕妇每天应该喝多少水	35
7. 孕妇为何不宜饮用可乐型饮料.....	35
8. 孕妇能饮浓茶吗	36
9. 哪些茶适合孕妇喝	36
10. 孕妇不宜多食酸性食物.....	37
11. 为什么孕妇应该多吃鱼.....	37
12. 孕妇吃鱼应注意什么	37
13. 孕妇多喝牛奶好处多.....	37
14. 孕妇每天宜喝一杯豆浆.....	38
15. 孕妇为什么要多吃大豆食品.....	38
16. 为什么孕早期应多吃核桃、芝麻....	38
17. 孕妇多食玉米有哪些好处.....	39
18. 孕妇为何宜多吃红薯	39
19. 孕妇宜少吃精米、精面吗.....	39
20. 孕早期多吃动物肝脏有哪些危害....	40
21. 为何孕妇吃鸡蛋不宜过量.....	40
22. 孕妇为什么不宜多吃油条.....	40
23. 孕妇为何不宜多吃桂圆	41
24. 孕期吃水果有哪些注意事项.....	41
25. 孕期有哪些水果不能吃.....	41
26. 为什么不能用水果代替蔬菜.....	42
27. 孕妇补充鱼肝油为何要适量.....	42
28. 孕妇为什么要尽量少吃罐头食品....	42
29. 为何孕妇忌过分依赖方便食品.....	42
30. 怎样通过饮食改善早孕反应.....	43
31. 为何说孕妇早餐要吃好	43

32. 孕妇晚餐为何不宜多吃.....	44
33. 孕妇食用过敏性食物有哪些危害....	44
34. 孕妇怎样预防食物过敏.....	44
35. 心脏病患者孕期应该怎么吃.....	44
36. 为什么孕妇不可以节食.....	45
37. 孕妇偏食有何害处.....	45
38. 孕妇为何不宜吃刺激性食物.....	45
39. 孕妇为何不宜吃热性香料.....	45
40. 为什么孕妇口味偏重对胎儿不好....	46
41. 孕妇为何不宜多服滋补药品.....	46

● 第三节 孕中期(4~7个月) 47

1. 妊娠中期孕妇有哪些营养原则.....	47
2. 怀孕第4个月应该怎么吃.....	47
3. 怀孕第5个月应该怎么吃.....	48
4. 怀孕第6个月应该怎么吃.....	48
5. 怀孕第7个月应该怎么吃.....	49
6. 为何多吃坚果有益于胎儿补脑.....	49
7. 为什么孕妇宜多吃花生.....	50
8. 孕妇吃生姜有何讲究.....	50
9. 孕妇为何不宜过多吃肉.....	50
10. 为什么孕妇不宜吃火锅涮肉.....	50



11. 孕妇多吃苹果有哪些好处.....	51
12. 孕妇为何要多吃鲤鱼.....	51
13. 孕妇喝酸奶有什么好处.....	51
14. 孕妇吃野菜有什么好处.....	52
15. 为什么孕妇不宜吃甲鱼、螃蟹.....	52
16. 孕妇为何宜多吃秋梨.....	52
17. 为何孕妇不宜多吃柿子.....	52
18. 孕妇吃柑橘有什么好处.....	53
19. 孕妇为何不宜过多食用菠菜.....	53
20. 孕妇食用土豆应注意哪些问题.....	54
21. 孕妇为什么不宜大量吃海带.....	54
22. 为何说木耳是孕产妇的补养品.....	54
23. 孕妇为什么不宜多吃冷饮.....	54
24. 孕妇为何摄入糖要适量.....	55
25. 为什么孕妇不宜吃糯米甜酒.....	55
26. 孕妇吃得越多越好吗.....	56
27. 骨头汤有利于补钙吗.....	56
28. 补锌应吃些什么.....	56
29. 补碘应吃些什么.....	57
30. 富含铜的食物有哪些.....	57
31. 富含维生素A的食物有哪些.....	57
32. 哪些食物中富含维生素B ₂	58
33. 富含维生素B ₁₂ 的食物有哪些.....	58
34. 哪些食物富含维生素C.....	58
35. 什么食物中富含维生素E.....	59
36. 妊娠期出现腹胀、腹泻吃什么好....	59

● 第四节 孕晚期(8~10个月) 60

1. 孕晚期的营养饮食原则是什么.....	60
2. 怀孕第8个月应该怎么吃.....	60
3. 怀孕第9个月应该怎么吃.....	61
4. 怀孕第10个月应该怎么吃.....	61

5. 盛夏时节孕妇宜吃什么.....	62
6. 为何孕晚期要注意摄食富含维生素K的食物.....	62
7. 怎样通过饮食防治妊娠期高血压疾病.....	62
8. 妊娠期糖尿病患者饮食有什么要求.....	63
9. 哪些食物利于孕妇通便.....	63

11. 怀孕第2个月孕妇应注意哪些问题.....	68
12. 怀孕第3个月孕妇应注意哪些问题.....	69
13. 什么是早孕反应.....	69
14. 怎样克服早孕反应.....	69
15. 能否用药物控制孕吐.....	70
16. 妊娠期怎样保养皮肤.....	70
17. 孕妇去美容院美容有哪些注意事项.....	71

18. 怀孕后能涂指甲油吗.....	71
19. 怀孕后能抹口红吗.....	72
20. 妊娠期怎样保护好头发.....	72
21. 孕早期孕妇如何选择睡姿.....	72
22. 孕妇为何不宜开着灯睡觉.....	72
23. 为什么孕妇最好不用电热毯.....	73
24. 孕妇如何正确洗澡.....	73
25. 孕妇如何防止静电伤害自己.....	73
26. 孕早期为何不宜多用洗涤剂.....	74
27. 为什么妊娠期不宜养猫.....	74
28. 为何孕期应尽量避免噪声的影响.....	74
29. 孕妇为什么不宜多闻汽油味.....	75
30. 为什么孕妇不宜去拥挤的场所.....	75
31. 孕期为何不适合佩戴隐形眼镜.....	76
32. 孕妇骑车有什么讲究.....	76
33. 孕妇开车要注意哪些事项.....	77
34. 孕妇不宜从事哪些类型的工作.....	77
35. 孕早期为何不宜进行性生活.....	77

●第三节 孕中期(4~7个月).....	78
1. 怀孕第4个月母体有哪些变化.....	78
2. 怀孕第4个月胎儿的身体发育情况.....	78

第二章 做好生活保健

●第一节 孕期生活有何要点..... 64

●第二节 孕早期(1~3个月)..... 64

1. 怀孕第1个月母体有哪些变化.....	64
2. 怀孕第1个月胎儿的身体发育情况.....	65
3. 怀孕第1个月胎儿的大脑发育情况.....	65
4. 怀孕第2个月母体有哪些变化.....	65
5. 怀孕第2个月胎儿的身体发育情况.....	66
6. 怀孕第2个月胎儿的大脑发育情况.....	66
7. 怀孕第3个月母体有哪些变化.....	67
8. 怀孕第3个月胎儿的身体发育情况.....	67
9. 怀孕第3个月胎儿的大脑发育情况.....	67
10. 怀孕第1个月孕妇应注意哪些问题.....	67

3. 怀孕第4个月胎儿的大脑发育情况	78	22. 怀孕第6个月孕妇冬季应注意什么	84
4. 怀孕第5个月母体有哪些变化	78	23. 怀孕第7个月孕妇应注意什么	84
5. 怀孕第5个月胎儿的身体发育情况	79	24. 怀孕第7个月孕妇应该做些什么准备	84
6. 怀孕第6个月母体有哪些变化	79	25. 孕妇能否穿三角内裤	84
7. 怀孕第6个月胎儿的大脑发育情况	79	26. 怎样选择怀孕期间的外衣	85
8. 怀孕第6个月胎儿的听觉发育	80	27. 孕妇为何不宜穿紧身衣裤	85
9. 怀孕第6个月胎儿的思维发育情况	80	28. 怎样选择适合孕期穿的鞋	85
10. 怀孕第7个月母体有哪些变化	80	29. 怎样选择适宜的卧具	85
11. 怀孕第7个月胎儿的身体发育情况	80	30. 孕妇不宜睡席梦思床	86
12. 怀孕第7个月胎儿的大脑发育情况	81	31. 孕期应如何选择床上用品	86
13. 怀孕第7个月胎儿的语言发育情况	81	32. 孕妇做饭应注意哪些问题	86
14. 怀孕第7个月胎儿的味觉发育情况	81	33. 孕妇洗衣服应注意哪些问题	87
15. 怀孕第7个月胎儿在宫内是什么姿势	81	34. 孕妇午睡有什么好处	87
16. 怀孕第4个月孕妇应注意哪些问题	81	35. 孕中期孕妇如何选择睡姿	87
17. 怀孕第4个月孕妇应做什么准备	82	36. 孕妇长时间打麻将有哪些危害	87
18. 怀孕第5个月孕妇应做什么准备	82	37. 孕妇不宜长时间看电视	88
19. 怀孕第6个月孕妇应注意哪些问题	82	38. 为什么孕妇不宜长时间吹电扇和空调	88
20. 怀孕第6个月孕妇应做什么准备	83	39. 孕妇为何最好不用电吹风	89
21. 怀孕第6个月孕妇夏季应注意什么	83	40. 妊娠期为什么应避免坐浴	89
		41. 孕妇清洁外阴有哪些注意事项	89
		42. 为何要掌握好室内温度	89
		43. 孕中期孕妇的性生活应该怎样安排	90
		44. 孕期丧失性欲是否正常	90
		45. 孕期性欲亢奋是怎么回事	90
		● 第四节 孕晚期(8~10个月)	91
		1. 怀孕第8个月母体有哪些变化	91
		2. 怀孕第8个月胎儿的身体发育情况	91



第三章 做好身体保健

●第一节 孕早期(1~3个月)..... 96

1. 如何缓解孕早期的疲劳、嗜睡..... 96
2. 为什么孕妇容易发生晕厥..... 96
3. 怎样应对孕早期的乳房不适..... 97
4. 孕期应如何保护乳房..... 97
5. 孕早期如何对待头疼、失眠..... 98
6. 孕妇怀孕后仍有阴道出血怎么办..... 98
7. 怀孕后皮肤发痒是怎么回事..... 98
8. 孕妇为何会出现尿频现象..... 99
9. 孕妇腹痛怎么办..... 99
10. 孕早期接触了致畸物质怎么办..... 100
11. 孕期有哪些常见的牙周问题..... 100
12. 孕早期能进行牙科治疗吗..... 101
13. 怀孕初期应如何预防流产..... 101
14. 出现流产先兆怎么办..... 101
15. 为什么孕妇不宜盲目保胎..... 102

●第二节 孕中期(4~7个月)..... 102

1. 妊娠期间为何应坚持适宜的家务劳动..... 102
2. 孕期适当运动有什么好处..... 103
3. 经常散步对孕妇有何好处..... 103
4. 散步应注意哪些事项..... 103
5. 孕妇为何不宜在马路上散步..... 104
6. 为什么说孕妇游泳有利于顺产..... 104
7. 孕妇游泳应注意哪些问题..... 104
8. 如何通过运动增加产道弹性..... 105
9. 怎样做妊娠体操..... 105
10. 怀孕4个月怎样养护乳房..... 106
11. “蝴蝶斑”是怎么回事..... 106

3. 怀孕第8个月胎儿的大脑发育情况..... 91
4. 怀孕第9个月母体有哪些变化..... 91
5. 怀孕第9个月胎儿的身体发育情况..... 92
6. 怀孕第10个月母体有何变化..... 92
7. 怀孕第10个月胎儿的身体发育情况..... 92
8. 怀孕第8个月孕妇应注意哪些问题..... 92
9. 怀孕第8个月孕妇应做什么准备..... 92
10. 怀孕第9个月孕妇应注意哪些问题..... 93
11. 怀孕第9个月孕妇应做什么准备..... 93
12. 怀孕第10个月孕妇应注意哪些问题..... 93
13. 为什么说妊娠晚期不宜过早全休..... 93
14. 俗话说“七活八不活”有道理吗..... 94
15. 孕妇性高潮会不会引起早产..... 94
16. 孕晚期性生活什么姿势最安全..... 95
17. 为何临产期要严禁性生活..... 95



12. 为什么孕妇皮肤上会出现紫纹.....	107
13. 孕妇为什么多汗.....	107
14. 孕妇怎样避免腿抽筋.....	107
15. 孕妇背痛怎么办.....	108
16. 孕妇如何防治胃灼热.....	108
17. 为什么孕期会发生静脉曲张.....	108
18. 如何缓解静脉曲张.....	109
19. 为何孕妇卧床易滞产.....	109

●第三节 孕晚期(8~10个月)..... 110

1. 孕晚期应该做哪些保健.....	110
2. 孕妇为何会心慌气促.....	110
3. 孕妇胸口有烧灼感是胃炎吗.....	110
4. 为什么孕妇易患腰椎间盘突出症.....	111
5. 孕妇胃痛怎么办.....	111
6. 怀孕后为什么总爱做梦.....	111
7. 孕妇手指麻木无力是正常现象吗.....	112
8. 什么是意想锻炼法.....	112

第四章 做好心理保健

●第一节 孕妇心理对胎儿有哪些

影响..... 113

●第二节 孕早期(1~3个月)..... 114

1. 孕妇为什么要排除恐惧心理.....	114
2. 孕妇为何爱发脾气.....	114
3. 孕妇发怒有什么危害.....	115

●第三节 孕中期(4~7个月)..... 115

1. 孕妇怎样驱散抑郁悲观情绪.....	115
2. 怎样调节孕妇的消极情绪.....	116

3. 孕妇总怀疑胎儿异常怎么办.....	117
4. 如何在怀孕期间工作得舒适轻松.....	117

●第四节 孕晚期(8~10个月)..... 118

1. 分娩前孕妇心理会发生什么变化.....	118
2. 紧张为何会导致免疫力下降.....	118
3. 全身松弛法有哪些步骤.....	119
4. 精神松弛法对身体有什么帮助.....	119

第五章 做好疾病防治

●第一节 孕期用药..... 120

1. 孕妇应怎样选择药物.....	120
2. 孕妇常规用药有哪些原则.....	120
3. 中药对胎儿没有影响吗.....	121
4. 孕妇可以用中药保胎吗.....	121
5. 对胎儿有害的药物有哪些.....	121
6. 药物为何能导致胎儿畸形.....	122
7. 孕妇为何要注射破伤风类疫苗.....	123
8. 孕妇打预防针要注意什么.....	123
9. 为何孕妇不能多服用维生素B ₆	124
10. 孕妇为什么要慎用抗生素.....	124
11. 怀孕期间用错药该怎么办.....	124
12. 为什么孕妇应慎重服用保健药.....	125
13. 丈夫用药对胎儿会不会有影响.....	126
14. 孕妇为何不宜服用阿司匹林.....	126
15. 孕妇为何不宜使用利尿剂.....	127
16. 孕妇应当禁用哪些消炎药.....	127

●第二节 孕早期(1~3个月)..... 128

1. 孕妇如何防治早期感冒.....	128
--------------------	-----

2. 孕妇如何防治早期发热.....	128
3. 孕妇如何防治痔疮.....	129
4. 孕妇如何治疗消化系统溃疡.....	130
5. 甲状腺功能亢进对母婴有影响吗.....	130
6. 怎样应对妊娠期哮喘.....	130
7. 孕妇患心脏病应注意什么.....	131
8. 孕期可以做心脏手术吗.....	131
9. 孕妇如何防治低钾血症.....	132
10. 子宫肌瘤对孕妇及胎儿有何影响.....	132
11. 孕期怎么防治尖锐湿疣.....	133
12. 孕妇为什么会发生贫血.....	133
13. 怎样防治孕期贫血.....	134
14. 妊娠期患腮腺炎有哪些危害.....	134
15. 感染水痘对母亲和胎儿有什么 影响.....	135
16. 孕妇患风疹还能继续妊娠吗.....	135
17. 孕妇如何预防风疹.....	135

● 第三节 孕中期(4~7个月).....136

1. 孕期为什么会发生急性胰腺炎.....	136
2. 孕期发生急性胰腺炎怎么办.....	136
3. 妊娠黄疸是怎么回事.....	136
4. 孕期如何预防肾结石.....	137
5. 孕妇如何防治腹泻.....	137
6. 孕妇如何预防尿路感染.....	138
7. 孕妇如何防治衣原体感染.....	138
8. 孕妇怎样防治妊娠期疱疹.....	139
9. 宫颈糜烂对孕妇有何危害.....	139
10. 孕妇妊娠期发现宫颈癌怎么办.....	140
11. 妊娠中晚期患急性肝炎怎么办.....	140
12. 如何预防胎儿佝偻病.....	141
13. 如何防治妊娠期滴虫性阴道炎.....	141

14. 如何防治妊娠期真菌性阴道炎.....	141
15. 妊娠合并阴部湿疹有哪些症状.....	142
16. 妊娠合并阴部湿疹怎样治疗.....	143
17. 孕妇有结核病怎么办.....	143
18. 孕妇为何会出现水肿.....	143
19. 孕妇如何防治水肿.....	144
20. 妊娠期阑尾炎有什么特点.....	144
21. 妊娠期阑尾炎怎样治疗.....	144
22. 高血压孕妇需要注意哪些问题.....	145
23. 孕妇高血压可以继续妊娠吗.....	145
24. 什么是先兆子痫.....	146
25. 怎样预防先兆子痫.....	146
26. 孕妇产前发作怎么办.....	146
27. 孕期怎样治疗鼻炎.....	146
28. 如何防治孕期牙龈肿胀与出血.....	147
29. 孕妇如何防治鼻出血.....	147

● 第四节 孕晚期(8~10个月).....148

1. 孕晚期出现呼吸急促是怎么回事.....	148
2. 怎样防治孕妇孕晚期骨盆痛.....	148
3. 什么是妊娠期糖尿病.....	148
4. 妊娠期糖尿病怎样治疗.....	149
5. 患糖尿病对胎儿有什么影响.....	149
6. 患糖尿病的孕妇可以自然分娩吗.....	150
7. 患糖尿病的孕妇什么情况下应终 止妊娠.....	150
8. 哪些人易得妊娠期糖尿病.....	150
9. 妊娠期糖尿病和糖尿病合并妊娠 是一回事吗.....	151
10. 什么是妊娠期高血压疾病.....	151
11. 哪些人易患妊娠期高血压疾病.....	151
12. 妊娠期高血压疾病有什么危害.....	152

13. 如何防治妊娠期高血压疾病.....	152
14. 孕期出现坐骨神经痛怎么办.....	152
15. 如何缓解坐骨神经痛.....	153
16. 性病是如何通过母体传染给胎 儿的.....	153
17. 性病对胎儿有什么危害.....	153
18. 如何防治耻骨联合分离.....	154
19. 孕妇出现耻骨联合分离怎么办.....	154
20. 什么是胎漏、胎动不安.....	154



第六章 做好孕期检查

●第一节 孕期检查有何重要性.....155

●第二节 孕早期(1~3个月).....155

1. 什么时候开始进行孕期检查.....	155
2. 做X线检查会不会伤害胎儿.....	156
3. B超在妇产科检查中有什么作用... ..	156
4. 整个孕期需要做几次B超检查.....	156
5. 孕妇能做CT检查吗.....	157
6. 整个孕期要进行几次妇科检查.....	157
7. 什么是绒毛细胞检查.....	157
8. 什么是甲胎蛋白检查.....	158
9. 什么是羊水.....	158
10. 羊水从何而来.....	158
11. 羊水有什么作用.....	159
12. 什么情况下需要做羊水穿刺.....	159
13. 怎样知道羊水是多还是少.....	159
14. 羊水混浊是怎么回事.....	160
15. 羊水过多有什么危害.....	160
16. 羊水过少有什么危害.....	160

17. 为什么高危妊娠者要做羊水穿刺 检查.....	161
18. 抽取羊水会影响胎儿发育吗.....	161

●第三节 孕中期(4~7个月).....162

1. 什么是胎盘.....	162
2. 胎盘有什么作用.....	162
3. 什么是胎盘功能不全.....	163
4. 如何才能知道胎盘功能是否正常... ..	163
5. 为什么胎位会经常变化.....	164
6. 什么是胎动.....	164
7. 什么时候可以感觉到胎动.....	165
8. 怎样计数胎动.....	165
9. 什么是胎动异常.....	165
10. 如何知道胎儿是否安全.....	166
11. 如何知道胎儿是否发育正常.....	166
12. 胎儿发育迟缓的原因有哪些.....	166
13. 胎儿发育迟缓的危害有哪些.....	167
14. 胎儿发育迟缓怎么办.....	167

●第四节 孕晚期(8~10个月).....168

1. 怎样计算预产期.....	168
-----------------	-----



2. 什么时候检查血红蛋白.....	168
3. 为什么要定期进行尿常规检查.....	168
4. 孕妇产前为什么要检查血型.....	169

5. 怀孕第4个月怎样进行体操胎教....	177
6. 怎样带胎儿认识大自然.....	178
7. 孕妇应如何对胎儿进行美感熏陶...	178
8. 怀孕第5个月怎样进行胎教.....	179
9. 怎样和胎儿做游戏.....	179
10. 帮助胎儿运动有什么好处.....	179
11. 怎样帮助胎儿运动.....	180
12. 为什么要对胎儿进行音乐熏陶.....	180
13. 音乐胎教有哪些种类.....	181
14. 适合胎儿听的音乐有哪些.....	181
15. 准爸爸对胎儿的积极作用有哪些...	182
16. 怀孕第5个月时怎样进行胎教	

 对话..... 182

17. 怀孕第6个月的胎教要点是什么....	183
18. 怀孕第6个月怎样进行音乐胎教....	183
19. 为什么要早给孩子起个名字.....	184
20. 母亲与胎儿之间如何进行行为	
信息的传递.....	184
21. 怀孕第7个月的胎教要点是什么....	185
22. 第7个月时如何进行语言胎教.....	185

●第五节 孕晚期(8~10个月).....186

1. 怀孕第8个月的胎教要点是什么....	186
2. 胎儿为什么喜欢母亲的腹式呼吸...	186
3. 孕妇提高修养与胎教有什么关系...	186
4. 孕妇读书有什么益处.....	187
5. 孕妇适合阅读哪类书刊.....	187
6. 怎样培养胎儿的情趣.....	187
7. 怎样对胎儿进行习惯培养.....	188
8. 怎样对胎儿进行行为培养.....	188
9. 怀孕第9个月的胎教要点是什么....	188
10. 怀孕第10个月可以停止胎教吗.....	188



第七章 做好胎儿教育

●第一节 胎教基础知识.....170

●第二节 常见胎教形式.....171

1. 情绪胎教.....	171
2. 营养胎教.....	171
3. 环境胎教.....	171
4. 抚触胎教.....	171
5. 音乐胎教.....	171
6. 语言胎教.....	172
7. 运动胎教.....	172

●第三节 孕早期(1~3个月).....172

1. 什么时候进行胎教最合适.....	172
2. 怀孕第2个月怎样进行胎教.....	172
3. 你想象中的孩子是什么样的.....	173
4. 胎儿的性格受哪些因素影响.....	173
5. 哪些胎教有利于宝宝的性格成长...	174
6. 经常抚摩胎儿有哪些积极作用.....	175
7. 怎样进行抚摩胎教.....	175

●第四节 孕中期(4~7个月).....176

1. 怀孕第4个月怎样进行胎教.....	176
2. 怀孕第4个月怎样进行视觉胎教....	176
3. 怀孕第4个月怎样进行音乐胎教....	177
4. 怀孕第4个月怎样进行环境胎教....	177

第三部分 产后营养保健

第一章 正常分娩

1. 分娩对孕妇有什么影响..... 190
2. 临产前孕妇需要做好哪些准备..... 191
3. 分娩前丈夫应该做好哪些准备..... 191
4. 需给婴儿准备哪些物品..... 192
5. 产妇在待产时为什么应尽量避免紧张情绪..... 193
6. 孕妇怎样消除紧张情绪..... 193
7. 临产前如何安排饮食..... 194
8. 产妇宜何时住医院..... 194
9. 为什么临产前应排空大小便..... 195
10. 产妇进入临产状态应注意什么..... 195
11. 到预产期就能分娩吗..... 196
12. 过了预产期仍无征兆怎么办..... 197
13. 为何大龄产妇初产应特别当心..... 197
14. 产妇在夏季临产需要注意什么..... 197
15. 什么是胎膜早破..... 198
16. 产妇入院后需要做哪些检查..... 198
17. 第一产程需要注意什么..... 199
18. 第二产程应该怎样与医生配合..... 199
19. 第三产程应该怎样与医生配合..... 200
20. 分娩时正确的呼吸方法是怎样的... 200
21. 分娩时产妇应该怎样运用产力..... 200
22. 产妇如何运用辅助动作帮助分娩... 201
23. 产妇在分娩阵痛时应该怎样做..... 201
24. 在家中发生急产怎么办..... 202
25. 在去医院的路上发生急产怎么办..... 202

26. 分娩后为什么要让新生儿大声

- 啼哭..... 203
27. 新生儿不会哭怎么办..... 203
 28. 新生儿出生后需要做哪些处理..... 203

第二章 营养保健

1. 产后怎样补充营养..... 204
2. 产后饮食营养应当注意什么..... 204
3. 剖宫产产妇在饮食方面要注意什么..... 205
4. 产后饮食有哪些禁忌..... 205
5. 什么样的食谱适合孕妇..... 206
6. 产妇喝肉汤有什么讲究..... 207
7. 产后吃什么蔬菜比较好..... 207
8. 产后吃水果应注意什么..... 207
9. 产妇适宜吃桂圆吗..... 208
10. 产妇适宜吃山楂吗..... 208
11. 产妇吃橘子有什么好处..... 208
12. 产妇补铁宜吃哪些食物..... 208
13. 产后何时开始喝催乳汤..... 209
14. 产妇乳汁不足时怎样进行饮食调理..... 209
15. 产后为何不宜过量食用味精..... 210
16. 产妇为什么忌补食人参..... 210
17. 多吃小米对母婴健脑有何好处..... 210
18. 产后为什么不宜喝茶..... 211

19. 红白糖在产后如何合理搭配.....	211
20. 为什么产后要注意饮食卫生.....	212
21. 产后贫血怎么办.....	212
22. 产妇为何忌吃巧克力.....	212
23. 为什么产妇吃鲤鱼好.....	213
24. 产妇为何不宜多吃鸡蛋.....	213
25. 为什么坐月子要少吃油炸食物.....	213
26. 产妇为何忌过量滋补.....	214
27. 产褥期是否应忌盐.....	214



第三章 生活起居

1. 产妇应如何注意产褥期卫生.....	215
2. 为什么产后应及时排尿.....	215
3. 坐月子时间多久为宜.....	215
4. 产后为何要避风寒.....	216
5. 月子里怎样安排穿衣.....	216
6. 为什么月子里不宜一直卧床.....	217
7. 产后活动应注意什么.....	217
8. 月子里可以梳头吗.....	217
9. 产褥期怎样洗头洗澡.....	218
10. 产褥期怎样清洁牙齿.....	218
11. 产妇看电视应注意什么.....	218
12. 产妇宜采用哪种睡卧姿势.....	219
13. 为什么产妇不宜躺着哺乳.....	219
14. 产妇的居室应注意什么.....	220
15. 产妇为何不宜过早劳动.....	220
16. 为什么产后忌性生活过早.....	220
17. 产后过性生活丈夫要注意什么.....	221
18. 产后应何时开始避孕.....	221
19. 产后避孕的方法有哪些.....	222
20. 为什么产妇应当进行产后检查.....	222

21. 坐月子如何注意防暑.....	223
22. 产妇下床后为何容易头晕.....	223



第四章 身心健康

1. 产妇产后心理有哪些变化.....	224
2. 产后抑郁症有哪些症状.....	224
3. 哪些因素容易导致产后抑郁症.....	225
4. 产后抑郁对孩子有什么影响.....	225
5. 如何防治产后抑郁症.....	225
6. 产后如何进行自我心理调节.....	226
7. 产后丈夫应该做什么.....	226
8. 产后体形将会发生哪些变化.....	227
9. 产妇如何恢复产前的窈窕身材.....	227
10. 产后锻炼应当注意什么.....	228
11. 产后如何进行面部保养.....	228
12. 怎样预防产后脱发.....	229
13. 剖宫产后怎样保养身体.....	229
14. 产后怎样进行腹部锻炼.....	230
15. 如何使用束腹和束裤.....	231
16. 如何恢复健美的双腿.....	231
17. 产后如何进行塑臀运动.....	232
18. 如何预防产后乳房下垂.....	232
19. 产后如何保持胸部健美.....	232
20. 产后如何进行脚部的保养.....	233
21. 做产后操应注意什么.....	233
22. 产妇为什么要做保健体操.....	234
23. 怎样做产后健身操.....	234
24. 哪些产妇不宜做体操.....	234
25. 如何保养乳房.....	234
26. 产妇怎样做瑜伽.....	235
27. 产后瘦身的四大误区是什么.....	235

28. 产妇减肥为什么应当多喝水.....	236
29. 哺乳会影响体形吗.....	236



第五章 常见疾病辨识

1. 什么是产褥感染.....	237
2. 产褥感染的原因是什么.....	237
3. 怎样预防产褥感染.....	237
4. 产后为什么容易出汗.....	238
5. 恶露是怎么回事.....	238
6. 产后怎样预防手关节疼.....	238
7. 产后发生精神病的原因是什么.....	239
8. 怎样防治产褥期精神病.....	239
9. 怎样防止产后感冒.....	240
10. 什么是产后尿潴留.....	240

11. 如何预防产后尿潴留.....	240
12. 产后腹痛的应对措施有哪些.....	241
13. 产后阴道疼痛的应对措施有 哪些.....	241
14. 产后为什么会腰疼.....	241
15. 怎样预防颈背酸疼.....	242
16. 产后手脚麻木、疼痛怎么办.....	242
17. 怎样预防产后痔疮.....	243
18. 产后怎样治疗乳头皲裂.....	243
19. 怎样预防产后足跟痛.....	243
20. 引起产后便秘的原因是什么.....	244
21. 怎样预防产后便秘.....	244
22. 怎样治疗产后贫血.....	244
23. 怎样治疗产后消化不良.....	245
24. 哺乳期的女性应当禁用哪些 药物.....	245

第四部分 新生儿营养保健



第一章 新生儿特征

1. 新生儿的外观是怎样的.....	248
2. 新生儿的体重和身长是多少.....	248
3. 新生儿的呼吸和脉搏如何.....	248
4. 新生儿的体温是多少.....	249
5. 新生儿的口腔是怎样的.....	249
6. 新生儿有怎样的睡眠.....	249

7. 新生儿的感覺能力如何.....	250
8. 婴儿为什么总是吸吮.....	250
9. 健康宝宝都有哪些反射运动.....	250
10. 新生儿为何会出现呼吸不规律 现象.....	251
11. 新生儿出生时体重越大越好吗.....	251
12. 新生女婴为何会有“假月经”.....	251
13. 婴儿的肚脐为什么会鼓起来.....	252