

邱宇清◎编著

最新完美孕产

ZUIXIN WANMEI YUNCHAN



1000 WEN



1000问

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

邱宇清◎编著



最新完美孕产

ZUIXIN WANMEI YUNCHAN



1000 WEN



1000问

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新完美孕产 1000 问/邱宇清编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6221 - 7

I. ①最… II. ①邱… III. ①孕妇—妇幼保健—问题解答
②产妇—妇幼保健—问题解答 IV. ①R715.3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 204406 号

最新完美孕产 1000 问

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 27.25

字 数 420 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6221 - 7

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



Foreword



孕育生命是一个让人既喜又忧的生理过程。孕期的 280 天，无疑是一个女人一生中最幸福的 10 个月。孕育新生命的喜悦、家人无微不至的关怀，无一不让准妈妈们倍尝幸福的滋味。同时，怀孕的 10 个月也是女人最辛苦的 10 个月，是一段艰辛付出旅程的开始。从最初备孕的懵懂，到可能怀孕的焦虑，到确认怀孕的兴奋与惶恐，到肚子一天天变大的幸福，到最后生产的恐惧与期待，再到宝宝出生后的悉心养育……从胎宝宝在母体中安家落户的那一刻起，不管是生理还是心理，生活方式还是生命角色，准妈妈的生活都会由此发生巨大的改变。

这种生理上和心理上的双重变化，不仅需要准妈妈自己调节，更需要家人的悉心关怀和对待。孕育不仅关系到宝宝的未来，也是家庭的希望。使准妈妈快乐、健康地度过妊娠期，平安分娩，孕育出最最健康、聪明的宝宝，是每一个家庭最大的愿望。为了让准妈妈顺利、安全地度过这段不平凡而又至关重要的时期，本书精心搜集了孕前准备、孕程知识、产后指导这一系列孕产前后必知的常见问题，并一一做出了详细的解答。

本书是专门为准妈妈打造的经典孕期必备读物。寓科学于优生，寓医学于保健，用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧，一目了然地对整个孕产期的点点滴滴进行了最为详细的说明。书中根据孕妈妈的身体变化特点，从准妈妈最为关心的安全保健话题出发，以一问一答的形式，精心阐述了从准备怀孕到宝宝降生后的每个阶段所需要了解和掌握的生育常识，以及可能出现的各种问题。帮助准妈妈、准爸爸们充分了解备孕、孕期、产时、产后的





最新完美孕产 1000 问

各种生理变化以及可能出现的问题，提高自我监护的能力，掌握科学的哺乳知识和技巧，养育一个聪明健康的小宝宝。

相信本书图文并茂的形式和科学严谨的解答一定能为您的孕产期增加更多的动力和快乐，成为您和家人的小帮手。编者衷心希望，这本书能够陪伴准妈妈轻松度过孕产期的每一天。在轻松的阅读中让您掌握最实用的孕产知识，在最恰当的时候提醒您应该记得的事情，陪您一起顺利、愉悦地走过这一人生中最重要阶段。

编者



Contents

目录



第一篇 做好孕前准备——生优质聪明宝宝

第一章

备孕基础知识详解 /002

第一节 常见基础问题 /002

女性生殖器官包括哪些 /002

女性外生殖器有什么功能 /002

女性内生殖器有什么功能 /003

男性外生殖器有什么功能 /004

男性内生殖器有什么功能 /005

子宫由什么构成 /005

子宫的生理功能有哪些 /005

什么是精子 /006

什么是卵子 /006

什么是着床 /006

什么叫受孕 /007

影响精子质量的因素有哪些 /007

危害卵子质量的因素有哪些 /008

高龄女性怀孕有什么危害 /009

假孕是怎么回事 /009

第二节 做好关键的孕前检查 /009

什么时候开始做孕前检查 /009

待孕妈妈要做哪些检查（一） /010

待孕妈妈要做哪些检查（二） /011

孕前丈夫要做哪些检查 /011

为什么孕前要做口腔检查 /012

B超、彩超、三维彩超选择
哪个好 /013

孕前应做哪些防疫方案 /013

孕前接种疫苗应注意什么 /014

第三节 扫除不孕不育的障碍 /014

什么叫不孕症 /014

女性不孕的原因有哪些，
应做哪些检查 /015

不孕和不育有什么区别 /016

男性不育的主要病因是什么 /016

什么是无排卵性不孕症 /016





最新完美孕产 1000 问

子宫肌瘤是否影响怀孕	/017	孕前要补充蛋白质吗	/030
什么是输卵管阻塞性不孕症	/017	女性准备怀孕为何要补充	
如何治疗男性不育症	/018	维生素 A	/031
做不孕检查要注意哪些问题	/018	孕前该如何补充叶酸	/031
为什么说性交过频也会导致		叶酸补得越多越好吗	/031
不孕	/019	缺乏微量元素对男性的	
为什么长期食用棉子油会		生育有什么影响	/032
男性不育	/020	男性缺乏维生素 A 对生育	
什么是“人工授精”	/020	有什么影响	/032
什么是“试管婴儿”	/021	男性缺锌会导致不育吗	/032
试管婴儿主要适用于哪些		男性补锌要注意哪些问题	/033
不孕症患者	/021	为什么孕前饮食要定时定顿	/033
第四节 选择最佳怀孕时机	/022	体重过重者该如何调整生活	
什么是最佳的人体生物钟	/022	习惯	/033
最佳的婚育年龄是多少	/024	身体瘦弱者该怎样补充营养	/034
什么是最佳的怀孕季节	/024	哪些食物有益于孕前排毒	/034
最佳的受孕阶段是什么时候	/025	孕前不宜过多食用的食物	
怎样从细节处选择最佳的		有哪些	/035
怀孕时机	/026		

第二章

孕前饮食起居全方位 /028

第一节 孕前必需饮食营养 /028	备孕女性为什么不宜喝薄荷茶 /037
孕前饮食有哪些问题需要注意 /028	为什么孕前不宜吃油条 /037
为什么孕前宜服 B 族维生素 /029	孕前可以吃烧烤类食物吗 /038
为什么女性孕前要补充维生素 /030	孕前可以喝可乐吗 /038
女性孕前为什么要补充	孕前如何吃好午餐 /038
维生素 B ₂ /030	孕前要警惕食物过敏 /039





第二节 健康的生活起居 /039

保证充足的睡眠很重要吗 /039

为什么孕前不宜洗冷水澡 /040

为什么丈夫孕前不宜洗桑拿浴 /041

为什么要和宠物说“再见” /041

过多骑单车真的会影响男性

生育吗 /041

家用电器真的有危害吗 /042

怎样的生活环境才是整洁

温馨的 /042

如何进行家庭化学污染

大检测（一） /043

如何进行家庭化学污染

大检测（二） /044

怎样警惕轿车里的污染 /045

备孕女性应回避哪些工作 /045

第三节 最科学合理的运动

锻炼 /046

为什么要调适孕前生理功能 /046

孕前调养身体素质有哪些好处 /047

孕前锻炼有哪些重要意义 /047

锻炼前要先测试自己的体能吗 /048

如何安排运动时间 /048

为什么运动之前要先向

医生咨询 /049

运动期间要补充大量水分吗 /049

如何选择健身衣物 /049

运动之后不宜马上休息 /050

要经常进行有氧运动吗 /050

提前做孕妈妈体操能起到

什么作用 /051

一定要有规律地进行孕前

运动吗 /051

第三章

不可不知的遗传知识 /052

第一节 “遗传”详述 /052

什么是遗传 /052

什么是遗传性疾病 /052

遗传性疾病有什么特点 /053

什么是遗传咨询 /053

哪些人群应该做遗传咨询 /054

遗传咨询有哪些内容 /054

第二节 遗传病的遗传方式 /055

什么是单基因病的遗传方式 /055

什么是染色体病的遗传方式 /056

什么是多基因病的遗传方式 /056

第三节 易遗传给下一代的

遗传性疾病 /056

什么是常染色体显性遗传 /056

什么是常染色体隐性遗传 /057

什么是染色体片断异位 /057

什么是染色体畸变 /057

什么是X伴性隐性遗传 /057

怎样区别遗传性疾病和

先天性疾病 /057



最新完美孕产 1000问

第四节 遗传相关知识补充 /058

智商可以遗传吗 /058

父母能将哪些东西遗传给孩子 /059

高度近视是否遗传 /059

父母个子高，子女就一定高吗 /060

第二篇 全新孕程知识——呵护妈妈宝宝健康

第一章

孕早期 /062

第一节 孕妈妈和胎宝宝每月

大变化 /062

怀孕第1个月身体会有哪些

变化 /062

胎儿第1个月有哪些变化 /062

怀孕第2个月身体会有哪些

变化 /063

胎儿第2个月有哪些变化 /063

怀孕第3个月身体会有

哪些变化 /063

胎儿第3个月有哪些变化 /064

第二节 营养专家认可的饮食

方案 /064

为什么说孕期补碘要趁早 /064

孕妈妈补充矿物质有什么好处 /065

出现孕吐时该怎样调整饮食 /065

为什么孕妈妈不宜多吃冷饮 /065

孕妈妈可以吃虾吗 /066

为什么孕妈妈宜多吃红薯 /066

孕妈妈要尽量少食多餐吗 /066

为什么孕妈妈宜多食玉米 /067

孕妈妈为什么不宜吃甲鱼

和螃蟹 /067

孕妇在吃鱼时应注意什么 /068

为什么烹调时宜用植物油 /068

为什么孕妇不能多吃菠菜 /068

孕妈妈吃素对胎儿有什么危害 /069

为什么孕妈妈不宜多吃

方便食品 /069

怎样才能激起孕妇的食欲 /069

怀孕了还能吃巧克力吗 /070

为什么孕妈妈要多吃西蓝花 /070

孕妈妈偏食有什么危害 /070

孕妈妈可以吃羊肉串和

涮羊肉吗 /071

孕妇可以吃柿子吗 /071

为什么孕妇宜每天喝一杯豆浆 /072

孕妇可以吃山楂果品吗 /072

孕妇可以吃桂圆吗 /072





为什么孕妈妈要少吃热性香料烹制的食物	/073	孕妈妈为什么不宜穿紧身衣裤	/082
孕妈妈可以吃火锅吗	/073	孕妈妈为什么要停止化妆	/083
孕妇吃得过咸对胎儿有什么危害	/073	孕妈妈可以戴隐形眼镜吗	/084
为什么孕妇不宜多吃荔枝	/074	为什么孕早期不宜使用洗涤剂	/084
孕妈妈可以喝咖啡吗	/074	孕妈妈看电视时有哪些注意事项	/084
孕妈妈常吃坚果有什么好处	/075	孕妇可以使用微波炉、电磁炉吗	/085
孕妇要多吃鸡蛋补充营养吗	/075	为什么孕期不能用清凉油	/085
红糖和白糖哪个更适合孕妇吃	/075	孕妈妈要远离的危险物品有哪些	/086
吃什么可以生出皮肤白皙的宝宝	/076	孕期噪声对胎儿有怎样的伤害	/086
职场孕妈妈吃工作餐应注意什么	/076	为什么孕妈妈不可大笑	/086
职场孕妈妈吃工作餐要坚守什么原则	/076	为什么孕妈妈不宜用电吹风	/087
第三节 生活小细节, 孕妈妈大健康	/077	为什么孕妇要常洗澡	/087
孕妈妈自我放松的方法有哪些	/077	为什么孕妈妈不宜洗盆浴	/087
早孕检查有怎样的重要性	/077	孕妈妈可以洗热水浴或蒸桑拿吗	/088
第一次检查要做哪些准备	/078	孕妈妈可以用香皂洗乳房吗	/088
孕妇在居住方面应注意什么	/078	孕早期如何缓解心理压力	/089
孕妇应如何安排睡眠	/079	孕期进行牙齿治疗为何要慎重	/089
孕妇为什么不宜睡席梦思床	/079	孕妈妈春季要注意什么	/090
孕妇为什么不宜睡电热毯	/080	孕妈妈夏季要注意什么	/090
孕妇为什么不宜开灯睡觉	/080	孕妈妈秋季要注意什么	/091
孕妇为什么不宜忽视睡午觉	/081	孕妈妈冬季要注意什么	/091
孕妈妈躺卧以什么姿势为宜	/081	适合孕早期的运动方式有哪些	/092
如何提高孕妈妈的睡眠质量	/082	孕妈妈运动有哪些注意事项	/092
		孕妈妈在工作中要注意哪些问题	/093





最新完美孕产 1000问

保胎要注意哪些问题 /094

服用保胎药好不好 /094

第四节 常见不适症状的

防治 /095

什么是早孕反应 /095

什么方法可以缓解妊娠呕吐 /095

为什么孕早期一定要到

医院检查 /096

怎样自己推测预产期 /097

孕早期出现阴道出血是

什么原因 /098

孕早期外阴瘙痒怎么办 /099

孕早期为什么会出现胀气 /099

孕早期怎样防治滴虫性阴道炎 /100

怀孕后为什么容易感到眩晕 /100

孕妇发生腹痛怎么办 /100

孕妇如何防治口腔和牙齿疾病 /101

孕妇发生感冒怎么治疗 /101

孕妇怎样预防流感 /102

孕妇怎样防治妊娠期贫血 /102

孕妇白带增多应注意哪些问题 /103

什么是宫外孕 /104

宫外孕有什么表现 /104

发现宫外孕应采取哪些措施 /104

如何防止宫外孕 /105

什么是葡萄胎 /105

葡萄胎有哪些临床表现 /106

葡萄胎如何诊治 /107

什么叫高危妊娠 /107

高危妊娠应采取哪些措施 /107

什么是先兆子痫、子痫 /108

怎样防治子痫的发生 /108

什么是前置胎盘 /109

前置胎盘有哪些危险信号 /109

怎样治疗前置胎盘 /110

高龄孕妇应该做哪些特殊检查 /111

怎样预防妊娠高血压综合征 /111

第五节 对胎宝宝进行

同步胎教 /112

怎样把握好受孕瞬间的胎教 /112

为什么说胎教越早越好 /113

古人是如何胎教的 /113

胎教的原理是什么 /114

胎教应该从什么时候开始 /114

为什么说宁静是最好的胎教 /114

为什么说准爸爸是胎教的

主力军 /115

胎教为什么没有固定的模式 /115

什么是胎教中的性格培养 /116

怎样培养胎儿的习惯 /116

孕妇对胎儿进行行为培养

有什么意义 /117

家人该如何给孕妇创造良好

的家庭氛围 /117

胎教时怎样防止噪声 /117

胎宝宝在子宫内会学习吗 /118

胎儿在子宫内也会发脾气吗 /118





第二章

孕中期

/128

第一节 孕妈妈和胎宝宝每月

大变化

/128

怀孕第4个月身体会有

哪些变化

/128

胎儿第4个月有哪些变化

/128

怀孕第5个月身体会有

哪些变化

/129

胎儿第5个月有哪些变化

/129

怀孕第6个月身体会有

哪些变化

/129

胎儿第6个月有哪些变化

/130

怀孕第7个月身体会有

哪些变化

/130

胎儿第7个月有哪些变化

/130

第二节 营养专家认可的

饮食方案

/131

孕妇怎样喝牛奶才好

/131

食用紫菜有何好处

/131

孕妇进食为什么要细嚼慢咽

/132

孕妇过分滋补有哪些危害

/132

孕妇喝酸奶的益处有哪些

/133

补充大脑营养的食物都有哪些

/134

为什么说孕妈妈宜吃野菜

/134

为什么说孕妈妈要保证吃早餐

/135

素食孕妈妈怎样注意营养搭配

/135

孕妈妈不能混吃的食物有哪些

/136

哪种类型的母亲易导致胎儿

发脾气

/119

胎儿有嗅觉吗

/119

胎儿具有分辨声音的能力吗

/119

胎儿最喜欢听什么样的声音

/120

怎样对胎宝宝的听觉进行

良性刺激

/120

什么是音乐美育

/121

音乐在胎教中有什么作用

/121

音乐胎教应从何时开始

/122

实施音乐胎教的具体方法

有哪些

/122

胎教音乐有哪些种类

/123

进行音乐胎教时该怎样选择

乐曲

/124

孕妈妈怎样给胎儿唱歌

/124

孕妈妈“五音不全”也可以

给胎儿唱歌吗

/125

哪些音乐不利于胎儿的发育

/125

孕妈妈经常抚摸腹部有利于

胎儿的成长吗

/125

孕早期抚摸胎教有哪些

积极作用

/126

为什么说抚摸是与胎儿沟通

最好的方式

/126

孕妈妈阅读对胎宝宝有什么

好处

/126

运动胎教会伤害胎儿吗

/127

孕早期的运动胎教有哪些

/127





最新完美孕产 1000 问

为什么孕妈妈不可勉强进食	/136	第三节 生活小细节，孕妈妈	
贫血孕妈妈的“补血菜”		大健康	/148
是什么	/137	为什么说准妈妈饭后应	
最补血的几种食物是什么	/137	适量活动	/148
怎样“吃”掉孕妈妈脸上的		怎样缓解早晨起床后的恶心感	/149
妊娠斑	/138	准妈妈如何做到百分百的	
如何及时补充钙质	/138	细心护理	/150
如何保证优质蛋白质的摄入	/139	孕妈妈该怎样走路不会太累	/150
孕妈妈适量吃豆类食品有哪些		孕妈妈久站对宝宝有什么影响	/151
益处	/139	拍孕妇照时要注意哪些问题	/151
孕妈妈多吃豆类食品的		为什么居室不宜铺地毯	/151
害处是什么	/140	孕妈妈可以用眼药水吗	/152
减少热量的烹调方法是什么	/140	孕妇的被褥为什么要经常晒	/152
妊娠水肿的食疗方案都有哪些	/141	孕妈妈怎样选择合适的乳罩	/152
如何科学地补充 DHA	/141	孕中期一定要用腹带吗	/153
孕妈妈不宜多吃哪些水果	/142	孕妈妈怎样为自己选择合适	
为什么说水果不能代替蔬菜	/143	的鞋子	/153
孕中期可以选择哪些食物		孕妈妈要穿防辐射服吗	/154
作为加餐零食	/143	孕妈妈如何挑选内裤	/154
孕妈妈为何不宜多喝茶	/144	准妈妈怎样选择宽松舒适	
孕妈妈适合吃带鱼吗	/145	的衣服	/155
孕期怎样补锌	/145	孕中期可以适当进行性生活吗	/156
孕期怎样补碘	/145	准妈妈在旅途中的禁忌有哪些	/156
怎样选择补钙剂	/146	孕妈妈在运动前需要热身吗	/157
体重过重者怎样控制每餐		为什么说床上锻炼最方便	/157
的食量	/147	适合孕妈妈练习的瑜伽动作	
妊娠糖尿病患者应遵循怎样的		有哪些	/158
饮食原则	/147	孕妈妈做什么运动可以增加	
		产道的弹性	/158





孕妇如何练习振动骨盆	/159	第四节 常见不适症状的防治	/168
孕妈妈怎样练习腹式呼吸	/159	如何做好孕期自我监护	/168
孕妈妈在散步时要注意哪些问题	/159	为什么说准妈妈要警惕腹痛	/169
为什么孕妇不宜在繁华的街道上散步	/160	出现静脉曲张该怎么办	/170
秋、冬季孕妈妈如何选择化妆水	/160	什么是羊水过多	/170
孕期靓肤秘诀有哪些	/160	羊水过多有什么危害	/171
为什么说保护牙齿很重要	/161	如何治疗羊水过多	/171
孕期嘴唇清洁有哪些要注意的	/162	什么是羊水过少	/172
孕妈妈可以泡温泉吗	/162	羊水过少有什么危害	/172
孕期可以清洗阴道吗	/163	如何治疗羊水过少	/172
孕妈妈在清洗外阴时要注意什么	/163	什么是早破水	/173
孕中期孕妇该如何保护心脏	/163	出现早破水该怎么办	/173
孕中期该如何护理乳头	/164	如何防止早破水	/174
孕期怎样避免挤压乳房	/164	什么是流产	/174
孕中期乳头中溢出的液体是什么	/164	什么叫过期流产	/175
孕中期怎样防止腹部受挤压	/164	出现先兆流产应该如何处理	/175
为什么孕期腰痛不宜敲打	/165	孕妇应该怎样预防流产	/176
冬季孕妈妈怎样护理脚部	/165	什么是妊娠糖尿病	/176
孕中期孕妈妈可以用热水袋吗	/165	患糖尿病者怀孕后对母子有什么影响	/177
孕妈妈夜间出汗怎么办	/166	患糖尿病的孕妇应该注意哪些问题	/177
哪些时间段胎动比较频繁	/166	患糖尿病的孕妇应怎样治疗	/177
为什么胎动会减少	/166	双胎妊娠应注意哪些问题	/178
哪些原因易造成胎宝宝过大	/167	什么是脐带脱垂	/178
孕中期如何控制体重过快增长	/167	怎样预防脐带脱垂	/179
		怎样预防孕妇便秘	/180
		什么是羊水穿刺检查	/180





最新完美孕产 1000问

如何预防胎儿唇腭裂	/181
孕中期的 B 超检查包括哪些	/182
哪两项特殊筛查必须进行	/183
什么叫胎儿宫内发育迟缓	/184
孕中期如何预防缺铁性贫血	/184
孕妇发生皮肤瘙痒症怎么办	/185
脐带绕颈是怎么回事	/186
什么是胎儿生物物理监护	/187

第五节 对胎宝宝进行同步

胎教	/187
孕中期胎教要诀是什么	/187
上班族孕妈妈如何进行胎教	/187
孕妈妈怎样培养宝宝的 开朗性格	/188
孕中期如何进行呼唤胎教	/189
孕中期如何进行光照胎教	/189
孕中期如何进行音乐胎教	/190
经典胎教音乐有哪些	/191
孕中期如何进行语言胎教	/192
进行语言胎教应注意什么	/192
孕中期如何进行抚摸胎教	/193
为什么说抚摸是胎儿皮肤 的需要	/193
抚摸胎教有哪些注意事项	/194
孕中期如何进行运动胎教	/195
为什么说实施胎教不可操 之过急	/195
怎样教胎儿学习	/196
胎儿有一定的感知觉吗	/197

胎儿能够感受到母亲的情绪 变化吗	/198
孕中期如何进行情绪胎教	/199
为何孕妇情绪不好会造成 胎儿腭裂	/199
胎外环境对胎教有何影响	/200
为何孕妇情绪不好会造成 胎儿缺氧	/200

和胎儿一起做游戏有哪些好处	/201
什么是阅读胎教	/201
如何给胎儿讲故事	/202
什么是自然美育	/202
什么是感受美育	/203
如何让宝宝继承你的聪明才智	/203
可以和宝宝讲外语吗	/203
什么是呼唤胎教法	/204
如何巧用卡片做胎教	/204
怎样选择怀孕知识书籍	/205
为什么孕妈妈要保持一定 的求知欲	/205
胎教应注意哪些问题	/206

第三章

孕晚期 /207

第一节 孕妈妈和胎宝宝每月

大变化	/207
怀孕第 8 个月身体会有 哪些变化	/207



胎儿第8个月有哪些变化	/207	为什么孕妇不可以吃高脂肪食物	/217
怀孕第9个月身体会有哪些变化	/208	孕晚期为什么要给孕妈妈加餐	/217
胎儿第9个月有哪些变化	/208	为什么孕晚期要少盐多喝水	/218
怀孕第10个月身体会有哪些变化	/208	孕妇多吃鱼油可以防早产吗	/218
胎儿第10个月有哪些变化	/209	孕妈妈可以吃咸鸭蛋吗	/218
第二节 营养专家认可的饮食方案	/209	孕妈妈可以食用兔肉吗	/219
孕晚期需要遵循哪些饮食原则	/209	孕妇吃豆腐配海带有什么好处	/219
孕晚期如何合理安排饮食	/210	孕妇多吃西瓜好吗	/219
孕晚期为何不要大量进补	/210	孕妇服用阿胶好吗	/220
孕妈妈多吃花生有哪些好处	/211	为什么孕妈妈宜吃莴苣	/220
南瓜适合孕妈妈吃吗	/211	孕妈妈为什么不宜吃薏米、马齿苋	/221
孕妇吃黄花菜好不好	/211	为什么孕晚期不能吃生冷食物	/221
为什么说孕妇宜常食苹果	/212	孕晚期如何高质量地安排食谱	/221
孕期如何补镁	/213	临产前如何调理饮食	/222
孕期为何不宜吃太多的鸡蛋	/213	临产时的饮食原则有哪些	/222
如何从饮食上控制妊娠水肿	/213	孕妇常饮用矿泉水好吗	/223
孕晚期要补充营养剂吗	/214	第三节 生活小细节, 孕妈妈大健康	/223
孕妈妈要补充纤维素吗	/214	为什么在妊娠晚期不宜仰卧	/223
孕期为什么要补充脂肪	/215	为什么孕晚期不宜长时间坐车	/224
妊娠期缺锰对胎儿影响大吗	/215	孕妈妈何时开始停止工作	/224
孕妈妈为什么不可缺乏维生素K	/215	为什么孕晚期不宜过早“全休”	/224
孕晚期为什么要补充充足的钙	/216	父母要为宝宝准备什么东西	/225
孕晚期为什么要补充充足的铁	/216	看电视也是胎教吗	/225
为什么孕妇不宜吃高蛋白食物	/217	孕晚期乳房保健应注意什么	/226
		孕妈妈夏季如何挑选防晒霜	/226





最新完美孕产 1000问

孕期如何避免铅中毒	/227	孕妈妈过度焦虑有什么危害	/237
为什么孕晚期要绝对禁止性生活	/228	孕晚期如何缓解焦躁的情绪	/238
孕晚期可以坐飞机吗	/228	第四节 常见不适症状的防治	/238
孕晚期丈夫如何给妻子做按摩	/228	孕妈妈得干眼病怎么办	/238
孕妈妈如何辨别真假宫缩	/229	孕晚期如何防止牙龈出血	/238
孕晚期的产检时间该如何安排	/230	孕晚期为什么总感觉烧心	/239
进行胎心监护时要注意什么	/230	孕晚期气喘加剧怎么办	/239
高龄初产妇怎样加强孕期保健	/230	孕妇高热对胎宝宝有哪些影响	/239
肥胖孕妇怎样进行自我保健	/231	孕晚期哮喘发作怎么办	/240
矮小的妈妈很容易出现难产吗	/231	为什么孕晚期腹泻要引起重视	/240
孕妈妈怎样保持身体的平衡	/231	为什么孕妇会患腰椎间盘突出	/240
怀孕末期如何减轻脊椎的压力	/232	为什么孕晚期腿部会出现痉挛	/240
腰椎不好的孕妈妈可以平安度过妊娠期吗	/232	孕晚期阴道流血是怎么回事	/241
瘦弱孕妇为什么要进行自我保健	/232	孕妈妈如何预防胎膜早破	/241
孕妈妈怎样通过呼吸来锻炼身体	/233	什么是胎盘早剥	/241
孕晚期怎样锻炼肩膀的力量	/233	如何防治胎盘早剥	/241
孕晚期如何锻炼骨盆	/233	妊娠晚期胎儿脐带绕颈怎么办	/242
孕妈妈怎样进行分娩姿势练习	/234	什么是胎儿窘迫	/243
临产前如何训练临产姿势	/234	孕妇该如何预防胎儿窘迫	/243
为什么临产前要储备体力	/234	孕妇出现产前抑郁症怎么办	/244
预产期一到就会分娩吗	/235	什么是围产期	/244
宫缩太频繁时要注意些什么	/235	围产期哪些药不宜吃	/244
孕妈妈出现过期妊娠怎么办	/236	什么是胎位异常	/246
孕晚期可以做哪些运动	/236	胎位不正如何纠正	/246
怎样降低难产概率	/236	什么是早产	/246
		导致早产的原因有哪些	/247
		早产对婴儿有什么危害	/247