

妇产专家权威奉献 超给力的怀孕圣经



专家解答 怀孕百科



专家为你解答

- 孕前你要做的准备有哪些
- 孕期你该如何养胎、护胎、进行胎教
- 分娩时你可能会遇到哪些问题
- 产后产妇和婴儿护理你要了解哪些知识

范秀华 邵辉◎编著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



专家解答 怀孕百科



范秀华 邵辉◎编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

专家解答怀孕百科/范秀华,邵辉编著. —北京:电子工业出版社,
2012.3

(完美孕育)

ISBN 978 - 7 - 121 - 15690 - 8

I. ①专… II. ①范… ②邵… III. ①妊娠期 - 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 002044 号

责任编辑:牛晓丽

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

装 订:北京佳明伟业印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京海淀区万寿路 173 信箱

邮编:100036

开 本:710 × 1000 1/16 印张:21.75 字数:341 千字

印 次:2012 年 3 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店
售缺,请与本社发行部联系,联系电话及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前

言

FOREWORD

孕育新生命是每一位准妈妈的神圣使命，宝宝需要太多太多的精心呵护。年轻的父母们应该多了解一些孕前、孕期、分娩和产后的相关知识。为此，我们特邀著名妇产科专家为您一一解答孕前、孕期、分娩、产后最为重要的和人们最为关心的各种问题。

孕前——怀孕前准备工作做得越好，出生后的宝宝越健康。孕前都需要做哪些检查？什么月份怀孕最好？孕前身体需要怎样调养？生活环境和优生存在怎样的关系？

孕期——怀孕的 280 天里，准爸爸、准妈妈每时每刻都在关注着胎宝宝的成长。孕期要遵循哪些饮食原则？准妈妈为什么要多补充叶酸？选择什么样的食物可以孕育漂亮的宝宝？孕期如何进行音乐胎教？准妈妈如何减少水肿发生？孕晚期丈夫如何给妻子做按摩？

分娩——十月怀胎，一朝分娩，这正是全家人欢迎宝宝到来的时刻。怎样调整分娩前的紧张？是自然分娩好还是剖宫产好？住院前要准备好哪些用品？丈夫要在分娩前做哪些准备工作？丈夫要不要陪同分娩？

产后——可爱聪明的天使降临了，家庭的重心一下子转移到了宝宝的身上。产后的“第一餐”怎么吃？新生儿溢奶怎么办？怎样抱宝宝喂奶？怎样给宝宝洗澡？“坐月子”要注意什么？为了增加奶水新妈妈要吃什么？产后新妈妈怎样恢复健康？

这是一本从孕前到产后全程关照孕产育儿的百科宝典，希望本书对您孕育一个健康的宝宝有所帮助。

编者

目 录 CONTENTS

第一章 孕 前

第一节 孕前知识

新生命是如何孕育出来的	001
如何制订怀孕计划	003
什么月份怀孕比较好	004
一天当中什么时间受孕最好	004
什么时期是男女最佳生育年龄	005
怎样计算排卵期	005
测量基础体温有什么作用	006
怎样正确地测量基础体温	006
哪些情况下不宜受孕	007
宝宝的性别由谁决定	008
经过人流手术或取出避孕环后多久可以再怀孕	008
为什么婚后不要急于要孩子	009
女性受孕前应在什么时间停用避孕药	009
优生的措施有哪些	009
优生的禁忌有哪些	010
生活环境和优生存在怎样的关系	012
丈夫如何为优生创造好的条件	013
为什么丈夫要在怀孕前3个月戒烟忌酒	014
为什么丈夫孕前不宜洗桑拿浴	014

父母哪些特征会遗传给宝宝	015
哪些夫妇需要做遗传咨询	015
哪些遗传病不利于优生	016
什么是出生缺陷三级预防	017
哪些情况易生畸形儿	018
宝宝的寿命由谁决定	019
生双胞胎的条件是什么	019

第二节 孕前检查

什么时候开始做孕前检查	020
孕前应做哪些防疫方案	020
接种疫苗应注意什么	021
待孕准妈妈要做哪些检查	021
为什么孕前要做口腔检查	023
孕前丈夫要做哪些检查	024
高龄产妇要注意什么	025
检查时 B 超、彩超、三维超选择哪个好	026

第三节 孕前准备

孕前准备工作有哪些	026
孕前咨询有哪些内容	027
待孕准妈妈要做好哪些心理准备	027
孕前丈夫要做好哪些心理准备	028
孕前丈夫做哪些准备可以提供更好的精子	029
孕前准妈妈怎样锻炼身体	029
孕前必须治疗哪些疾病	030

第四节 孕前营养

孕前从什么时候开始加强营养	032
优生与营养有怎样的关系	033
孕前准妈妈需要补充哪些营养	033
孕前怎样补充叶酸	034
孕前肥胖者要注意什么	035
孕前体重过轻者要注意什么	036

孕前准妈妈不可过多食用哪些食品	036
孕前为什么要多补充蛋白质	037
孕前为什么不能缺乏维生素 C	037
孕前选择什么样的食物可以补充维生素 E	038
孕前选择什么样的食物可以补充维生素 A	038
孕前补充 B 族维生素要吃哪些食物	038
补充维生素时需要注意什么	039
孕前吃什么可以补锌	039
孕前如何做好补钙计划	040
怀孕前准爸爸的营养重要吗	040
怀孕前准爸爸要补充哪些营养	041
准爸爸为什么要补锌	041
哪些食物可以提高精子的质量	042

第二章 孕 期

第一节 孕早期知识

胎儿第一个月的发育状况怎样	043
胎儿第二个月的发育状况怎样	044
胎儿第三个月的发育状况怎样	044
哪些症状可以确定怀孕了	045
如何自我预测孕产期	046
孕妈妈要记住哪些和孕产相关的数字	046
孕早期做运动时怎样把握尺度	047
什么是葡萄胎	048
如何治疗葡萄胎	048
准爸爸如何分担妻子的担忧	049

第二节 孕早期营养

孕早期需要遵循哪些饮食原则	049
孕妈妈怎样养成良好的饮食习惯	050
孕妇每天吃多少合适	051

专家解答怀孕百科

Zhuan Jia Jie Da Huai Yun Bai Ke

孕妇营养不良会对胎儿造成哪些损害	052
什么样的水果蔬菜更适合孕妈妈	052
哪些食物不适合孕妈妈吃	054
孕妈妈为什么要多喝牛奶	056
孕期吃豆腐有什么好处	057
孕妈妈为何要多吃鱼	057
孕期吃甘薯有哪些好处	058
孕妈妈为何可以多吃些玉米	058
孕早期为何要加强补充叶酸	059
孕早期如何补充叶酸	060
孕妈妈如何补充锌、铜等微量元素	060
孕早期如何更好地补充钙	061
孕妈妈怎样合理补充水分	061
孕妈妈每天吃多少水果合适	063
孕妈妈为什么要少吃糖	063
孕妈妈为什么不能多吃盐	064
孕妈妈为什么不能吃甲鱼和螃蟹	064
孕妈妈为什么要少吃油炸的食品	065
孕妈妈宜选择哪些食物当做零食	065
孕妈妈为什么要少吃罐头类食品	066
孕妈妈为何要限制饮酒	067

第三节 孕早期胎教

胎儿在子宫内具备学习的能力吗	067
胎教的作用真的很大吗	068
如何正确认识胎教	069
胎教的前提是什么	070
接受胎教的宝宝有哪些特征	071
孕早期如何进行音乐胎教	072
孕早期如何进行抚摸胎教	072
孕早期如何进行情绪胎教	074
孕早期如何进行环境胎教	075
孕早期如何进行联想胎教	076

第四节 孕早期症状

什么是早孕反应	077
什么方法可以缓解妊娠呕吐	078
孕早期阴道出血怎么办	078
如何预防早期流产	079
孕早期外阴瘙痒怎么办	080
孕早期为什么会出现胀气	081
孕期怎样防治滴虫性阴道炎	081
孕早期哪些症状是不需要担心的	082
孕期出现漏尿正常吗	082
孕早期出现感冒怎么办	082

第五节 孕早期日常生活

第一次产检检查项目有什么	083
产前定期检查的时间有哪些	085
做唐氏筛查有什么意义	085
孕早期能做 B 超检查吗	085
准妈妈如何减少生活中电器带来的辐射	086
怀孕后采用哪种洗浴方式	087
孕妈妈洗浴水温为什么不能太高	087
孕妈妈为何要多增加休息时间	088
孕妈妈室内温度湿度多少为宜	088
孕期做家务时应注意什么	089
孕妈妈穿衣服应注意什么	090
孕妈妈适合穿什么样的鞋	091
孕妇用药应遵循什么原则	091
影响胎儿发育的药物有哪些	092
哪些中药孕妈妈不能服用	092
孕妈妈禁用的中成药有哪些	093
孕早期用药需要注意哪些问题	093
孕妈妈为何不可乱抹外用药	094
孕妈妈如何抵制不良情绪	095

专家解答怀孕百科

Zhuan Jia Jie Da Huai Yun Bai Ke

孕早期如何缓解心理压力	096
孕妈妈睡觉采取什么方式好	097
孕期进行牙齿治疗为何要慎重	097
孕妈妈为什么要停止化妆	098
孕妈妈春季要注意什么	099
孕妈妈夏季要注意什么	099
孕妈妈秋季要注意什么	100
孕妈妈冬季要注意什么	100
孕早期适合的运动方式有哪些	101
孕妈妈运动有哪些注意事项	101
上班族孕妈妈要注意哪些工作问题	102
保胎要注意哪些问题	103
服用保胎药好不好	104

第六节 孕中期知识

胎儿第四个月的发育状况怎样	104
胎儿第五个月的发育状况怎样	105
胎儿第六个月的发育状况怎样	105
胎儿第七个月的发育状况怎样	105
孕中期保健都包括哪些内容	106
什么是宫外孕	107
生长受限对胎儿有什么影响	108
造成胎儿生长受限的原因都有哪些	108
什么是羊水	109
羊水过少会有什么影响	109
羊水过多会有什么影响	111
为什么孕妈妈要关心体重增长情况	111
什么是高危妊娠	112
如何防治高危妊娠	112
X线对胎儿损害有多大	114
孕中期丈夫需要做哪些工作	114
孕中期要注意哪些心理问题	115

第七节 孕中期营养

孕中期需要遵循哪些饮食原则	116
孕中期如何安排饮食	117
孕中期吃什么好	119
选择怎样的食物可以孕育漂亮的宝宝	120
孕中期选择哪些食物当加餐零食	121
孕妈妈吃什么可以增强抗辐射	123
吃什么可以防治妊娠斑	124
孕妈妈不宜多吃哪些水果	125
孕妈妈为何不宜多喝茶	126
孕妈妈可以吃人参、桂圆、荔枝等滋补品吗	126
孕妈妈适合吃带鱼吗	126
孕妈妈可以吃薯条、薯片吗	127
孕期贫血吃些什么好	127
孕期怎样补锌	128
孕期怎样补碘	128
怎样选择补钙剂	129
体重过重者怎样控制每餐的食量	130
妊娠糖尿病患者应遵循怎样的饮食原则	130

第八节 孕中期胎教

孕中期胎教要诀是什么	132
上班族孕妈妈如何进行胎教	132
孕妈妈怎样培养宝宝的开朗性格	133
孕中期进行胎教准爸爸要注意什么	133
孕中期如何进行呼唤胎教	134
孕中期如何进行大自然胎教	135
孕中期如何进行光照胎教	136
孕中期如何进行音乐胎教	137
孕中期如何进行语言胎教	137
进行语言胎教应注意什么	138
孕中期如何进行抚摸胎教	138

孕中期如何进行情绪胎教	139
孕中期如何进行运动胎教	139

第九节 孕中期症状

什么食疗法可以治疗怀孕期间的咳嗽	141
孕妈妈出现某些疼痛症状怎么办	142
如何处理妊娠痔疮	143
糖尿病孕妈妈如何有效控制血糖	143
出现腿抽筋怎么办	144
孕期如何解决牙龈出血问题	145
孕妈妈怎样防治霉菌性阴道炎	146
手指手腕发麻怎么办	147
腹部发痒怎么办	147
出现“蝴蝶斑”怎么办	147
怀孕后为什么容易便秘	148
如何避免孕期便秘	148
孕期腹泻怎么办	149
如何治疗孕期焦虑症	150
如何治疗孕期敏感症	151

第十节 孕中期日常生活

孕中期要注意哪些事情	152
孕妈妈正确的走、坐、卧姿势是什么	153
孕中期妈妈适合做哪些运动	154
妊娠体操怎么做	155
怎样保障孕期运动的安全	157
孕中期孕妈妈要如何自我监护	158
肥胖的孕妈妈如何进行自我护理	158
瘦弱的孕妈妈如何进行自我护理	159
矮小的孕妈妈如何进行自我护理	159
孕中期过性生活要注意什么	159
孕中期可以接种流感疫苗吗	160
孕中期工作时要注意什么	161

怀孕期间可以去美容院吗	161
孕妈妈每天睡多少小时最好	162
如何选择床上用品	163
孕妈妈为何不宜睡席梦思床	164
孕妈妈如何挑选内裤	164
孕妈妈乘坐公交车要特别注意哪些事项	165
高血压孕妈妈生活中要注意哪些事项	165
第十一节 孕晚期知识	
胎儿第八个月的发育状况怎样	166
胎儿第九个月的发育状况怎样	167
胎儿第十个月的发育状况怎样	167
孕晚期的保健措施有哪些	168
什么是围产期	168
围产期哪些药不宜吃	169
什么是胎位异常	170
胎位不正如何纠正	170
什么是早产	171
导致早产的原因有哪些	171
如何预防早产	172
过期妊娠有何危害	173
什么是胎儿窘迫	173
产前为什么要测量骨盆	174
孕妇可以做 CT 检查吗	175
第十二节 孕晚期营养	
孕晚期需要遵循哪些饮食原则	175
孕晚期如何合理安排饮食	176
孕晚期为何不要大量进补	177
孕妈妈为何要常吃西蓝花	177
孕妈妈多吃花生有哪些好处	178
孕妈妈多吃猕猴桃有哪些好处	178
香菇适合孕妈妈吃吗	179

181	南瓜适合孕妈妈吃吗	179
181	孕期可以吃巧克力吗	180
181	多吃鱼可以预防早产吗	180
181	孕妈妈可以吃虾吗	180
181	孕期如何补镁	181
181	孕期如何补铜	182
181	孕期为何不宜吃太多的鸡蛋	182
	孕期为何不宜长期吃素	182
181	如何从饮食上控制妊娠水肿	183

第十三节 孕晚期胎教

181	孕晚期胎教要注意什么	184
181	什么是无意胎教和有意胎教	185
181	古人如何胎教	185
181	孕晚期如何进行习惯胎教	186
181	孕晚期如何进行美育胎教	187
181	孕晚期如何进行游戏胎教	188
181	孕晚期如何进行瑜伽胎教	189
181	孕晚期如何进行音乐胎教	190
181	哪些音乐宜做音乐胎教	191
181	孕晚期如何进行意想胎教	192

第十四节 孕晚期症状

181	孕晚期心跳加快正常吗	193
181	孕妈妈为何容易出现头晕	193
181	出现头晕头痛怎么办	194
181	孕期出现失眠怎么办	195
181	孕妈妈为什么会发生水肿	196
181	孕妈妈如何减少水肿发生	197
181	孕期如何防治唇、舌、口角炎	197
181	如何预防尿路感染	198
181	孕妈妈皮肤过敏怎么办	199
181	孕晚期坐骨神经痛怎么办	199

孕妈妈静脉曲张怎么办	200
引起晚期流产的原因有哪些	200
什么是胎头浮动	201
什么是巨大胎儿	201
什么是足月小胎儿	202
孕期健忘怎么办	203
如何治疗孕期多疑症	204
第十五节 孕晚期日常生活	
为何要重视尿液的检查	204
孕晚期可以做哪些运动	205
孕妈妈一周锻炼几次比较合适	205
做什么运动有助于分娩	206
孕妈妈散步时要注意什么	206
孕妈妈如何做拉梅兹生产运动	207
孕妇使用电脑应注意什么	208
看电视也是胎教吗	209
孕期可以戴隐形眼镜吗	210
孕晚期乳房保健应注意什么	210
孕期可以穿高跟鞋吗	211
生活中如何减少腰酸背痛	211
孕妈妈为什么要经常清洗	212
孕妈妈夏季如何挑选防晒霜	212
孕期如何避免铅中毒	213
为什么孕晚期要绝对禁止性生活	214
孕妈妈如何度过燥热的三伏天	214
孕期使用空调要注意什么	215
孕晚期可以坐飞机吗	216
什么是难产	216
怎样降低难产概率	217
孕晚期丈夫如何给妻子做按摩	218

第三章 分 娩

第一节 分娩知识

什么是临产先兆	219
什么是正式临产	220
产前检查有哪些内容	220
自然分娩的过程是怎样的	221
剖宫产的过程是怎样的	222
为什么说自然分娩好	224
急产有什么危害	224
滞产有什么危害	225
什么是水中分娩	225
什么是无痛分娩	226
什么是导乐分娩	227

第二节 分娩前准备

如何树立分娩信心	228
如何安全度过分娩期	228
如何选择分娩医院	229
什么时候住院待产好	230
住院要做好哪些物质准备工作	231
怎样克服心理紧张因素	232
什么方法可以让自然分娩更美好	233
临产前要注意哪几点禁忌	233
临产前吃什么好	234
有没有帮助分娩的食谱	235
分娩前准爸爸要做好哪些准备工作	236

第三节 自然分娩的常见问题

影响自然分娩的因素有哪些	237
妻子自然分娩时丈夫要做什么	239
分娩有几种体位	239

分娩时间一般为多长	240
如何减轻分娩时的痛苦	240
自然分娩时怎样呼吸可以减少疼痛	241
吃什么样的食物有助于自然分娩	241
临产前为何要排尽大小便	242
脐带绕颈还可以自然分娩吗	242
催产针对胎儿会不会有影响	243
第四节 剖宫产的常见问题	
剖宫产有哪几种方式	244
较常用三种剖宫产各自的优缺点是什么	244
什么情况下必须进行剖宫产	245
剖宫产对母婴健康是否都有利	245
剖宫产后要注意什么	246
使用止痛棒会有哪些副作用	247
为何剖宫产后初乳少	247

第四章 产 后

第一节 产后知识

什么是产褥期	249
产褥期的保健内容有哪些	249
什么是恶露	250
怎样处理恶露	250
造成产后出血的原因有哪些	251
传统“坐月子”有哪些错误观念	252
新妈妈如何科学“坐月子”	254
怎样减少宫缩疼痛	255

第二节 产后营养

产后“第一餐”怎么吃	256
产后饮食要注意哪些事项	257
吃哪些蔬菜可以催奶	258