

最新版

科学实用全面的孕育指南

怀孕知识 大百科



A

优生不是一句口号，它要求准爸爸准妈妈们必须在行事之前进行必要的知识储备

B

十月怀胎的过程是美妙而痛苦的，用科学全面实用的知识充实自己，享受这堂人生旅程必修课

C

新生儿娇嫩的身体需要新手父母百般呵护，提前准备一些简单实用的护理常识吧

李琳 / 编著

中国妇女出版社

最新版

科学实用全面的孕育指南

怀孕知识 大百科

常州大学图书馆
藏书章

李琳 / 编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识大百科 / 李琳编著. — 北京: 中国妇女出版社,
2012.9

ISBN 978-7-5127-0492-3

I. ①怀… II. ①李… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识IV. ①R715.3 ②
R714.3 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第209337号

怀孕知识大百科

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 路 杨

封面设计: 小 渔

版式设计: 郭小丽

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

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: 185×230 1/16

印 张: 24

字 数: 392千字

版 次: 2013年1月第1版

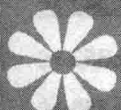
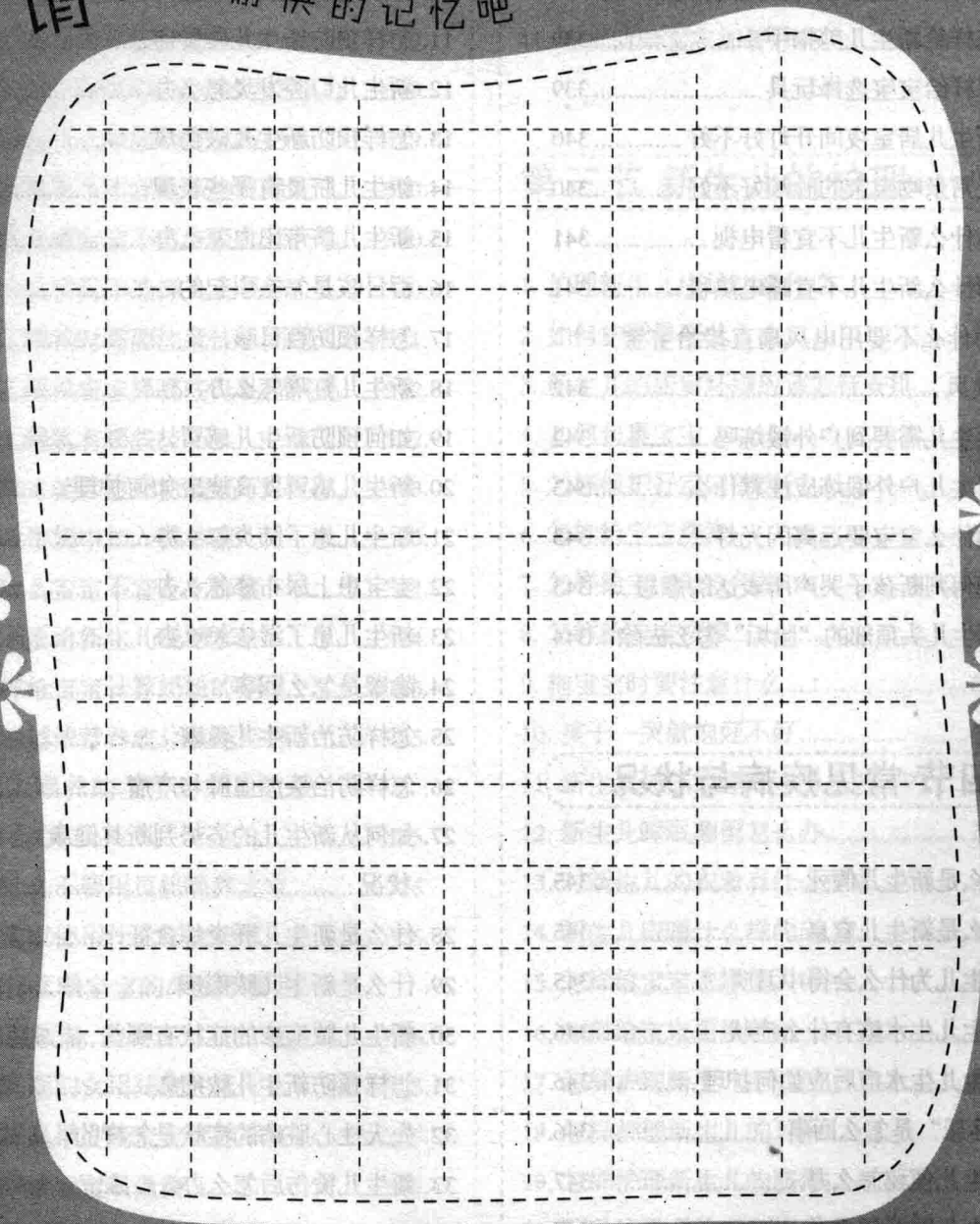
印 次: 2013年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0492-3

定 价: 34.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

请留下愉快的记忆吧



小贴士：孕期防辐射秘笈

胎儿的生长发育只有一次，不能重来，身为准妈妈的您，除了为胎儿生长发育提供足够的营养，还应该远离可能对胎儿造成危害的——电磁辐射。

添香防辐射专家指出，在受精卵刚开始发育时，细胞、基因、蛋白质等的复制过程都牵涉到电流的流动，微量电磁波会改变钙离子通过细胞膜的速率，进而改变细胞内蛋白质的表达。此外，细胞内遗传物质DNA信息受到电磁波影响，可能无法准确传达到遗传因子。所以在怀孕期间，特别是孕早期，准妈妈应适当躲着点电磁波，具体方法如下：

★ 别让电器扎堆。不要把电器摆放得过于集中或经常一起使用，特别是电视、电脑、电冰箱不要集中摆放在卧室里。

★ 不要在电脑背后逗留。电脑显示器背面辐射最强，其次为左右两侧。

★ 用水吸电磁波。水是吸收电磁波的最好介质，可在电脑的周边多放几杯水。

★ 减少待机。当电器暂停使用时，不要长时间处于待机状态，待机时间长会产生辐射积累。

★ 及时洗脸洗手。电脑显示器表面存有大量静电，其聚集灰尘可转射到皮肤裸露处，引起皮肤病变，因此在使用电脑后应及时洗脸洗手。

★ 接手机别性急。手机在接通瞬间及充电时通话，释放的电磁辐射最大，最好在手机响过一两秒后再接听。充电时不要接通电话。

★ 穿上防辐射服装。因为很难把握电磁波的安全范围，所以最放心的办法就是穿上防辐射服。现在防辐射服装的款式越来越接近时装，所以穿着上班逛街都不会难看哦。



目 录

C O N T E N T S



PART

1

孕前保健

第一节 基本常识

- | | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------|---|
| 1. 精子和卵子是什么..... | 2 | 11. 为什么要进行遗传病咨询..... | 5 |
| 2. 排卵期怎样预测..... | 2 | 12. 怎样进行孕前生活节律调适..... | 6 |
| 3. 如何才能受孕..... | 3 | 13. 孕妇心态与优生之间有什么关系..... | 6 |
| 4. 最佳生育年龄是多少..... | 3 | 14. 为什么高龄产妇的风险更大..... | 6 |
| 5. 哪个季节最宜受孕..... | 3 | 15. 为什么女子性高潮时受孕有利于
优生..... | 6 |
| 6. 何时是最佳受孕时机..... | 4 | 16. 智力与遗传之间是什么关系..... | 7 |
| 7. 什么是最佳受孕环境..... | 4 | 17. 造成孩子智力低下的非遗传因素
有哪些..... | 7 |
| 8. 为什么要进行婚前检查..... | 4 | 18. 父母与子女的血型有什么关系..... | 7 |
| 9. 婚前检查的主要内容有哪些..... | 4 | 19. 性格与遗传之间有什么关系..... | 7 |
| 10. 在什么情况下需要进行遗传检查..... | 5 | 20. 什么情况下应避免受孕..... | 8 |



21. 人工受孕是怎么回事	8
22. 人工受孕的成功概率有多大	8
23. 咖啡对妇女妊娠有何影响	9
24. 在计划受孕时为什么要补充叶酸	9
25. 碘缺乏对生育有什么影响	9
26. 妇女孕前补充蛋白质有什么意义	9
27. 妇女孕前补钙有什么重要意义	10
28. 为什么孕前要补铁	10
29. 生孩子越早越好吗	10
30. 预产期是怎样计算的	10
31. 怀孕的自我诊断方法有哪些	11
32. 哪些遗传病人不宜生育	11
33. 在什么情况下需要进行产前遗传病的诊断	12
34. 为什么不宜近亲结婚	12
35. 什么情况下会发生畸形儿	12
36. 怎样避免畸形儿	13



37. 生物钟与优生之间有什么关系	13
38. 什么是宫外孕	13
39. 宫外孕有什么表现	14
40. 宫外孕如何治疗	14
41. 人工流产对再怀孕有什么影响	14
42. 流产后多长时间适宜怀孕	15
43. 为什么有的孕妇会生双胞胎	15
44. 哪些因素影响双胎或多胎妊娠	16
45. 女性不孕应进行哪些检查	16
46. 女性不孕的因素有哪些	16
47. 男性不育的原因有哪些	17
48. 试管婴儿是怎么回事	17

第二节 疾病与受孕

1. 怎样防治贫血	18
2. 为什么患心脏病的妇女不宜怀孕	18
3. “鸡胸”会遗传吗	19
4. 精神病会遗传吗	19
5. 癫痫病患者可以生育吗	19
6. 患过肝炎可以怀孕吗	19
7. 患高血压的妇女可以怀孕吗	20
8. 患肺结核的妇女可以怀孕吗	20
9. 患尖锐湿疣的妇女可以怀孕吗	20
10. 患肾炎的妇女可以怀孕吗	21
11. 患附件炎的妇女可以怀孕吗	21



12. 糖尿病对妇女妊娠及胎儿有什么影响	22
13. 患哮喘的妇女可以怀孕吗	22
14. 患甲亢的妇女可以怀孕吗	22
15. 患系统性红斑狼疮的妇女可以怀孕吗	23
16. 为什么在计划生育时男性应防腮腺炎	23
17. 为什么患淋病的妇女不宜怀孕	24
18. 为什么患梅毒的妇女不宜怀孕	24
19. 什么情况下可以带病怀孕	24
20. 什么时候应当暂缓怀孕	25
21. 为什么说沙眼可以导致不孕	25
22. 决定生男生女的因素有哪些	26
23. 生男生女可以通过饮食进行控制吗	27
24. 科学控制生男生女的方法有哪些	27
25. 怎样科学预测胎儿的性别	28



第三节 其他注意事项

1. 孕妇为什么不宜和小动物接触	29
2. 为什么新婚期间不宜怀孕	29
3. 为什么身体疲劳时不宜怀孕	30
4. 妇女停用避孕药后就可以怀孕吗	30
5. 太胖的女性怀孕有哪些不利因素	30
6. 牙病对怀孕有影响吗	31
7. 应选择怎样的卧具	31
8. 孕前为什么要戒烟	32
9. 孕前为什么应当戒酒	32
10. 孕前在饮食上应注意什么	32
11. 身体肥胖的妇女孕前为什么要限制胆固醇的摄入	33
12. 孕前为什么不宜食用棉子油	33
13. 孕前能否接种疫苗	33
14. 丈夫在妻子怀孕前应注意哪些问题	34
15. 为什么新婚旅行途中不宜怀孕	34
16. 服用避孕药期间怀孕是否应做流产	34
17. 头胎不如二胎聪明吗	35
18. 孕前为什么应保持乐观情绪	35
19. 孕前为什么不宜住新居	35
20. 为什么汽车废气会影响男性生育	35
21. 为什么男子应慎洗桑拿浴	36
22. 孕前为什么要防止电脑的危害	36
23. 孕前为什么应多喝水	36



PART

2

孕期保健

第一节 饮食保健

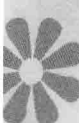
1. 孕妇在孕早期为什么要补充营养	38
2. 孕期饮食的基本原则是什么	38
3. 怀孕就该吃两个人的饭吗	39
4. 孕妇为什么要保持营养平衡	39
5. 孕妇为什么要适量饮食	39
6. 肥胖孕妇的饮食应注意什么	39
7. 出现早孕反应时在饮食上应注意什么	40
8. 孕妇夏天适宜吃什么	40
9. 怀孕后为何忌擅自进补	40
10. 怀孕中期如何安排饮食	41
11. 怀孕中期应怎样增加营养	41
12. 怀孕晚期怎样安排饮食	42
13. 临产产妇怎样合理安排饮食	42
14. 孕期尤其应补充哪些重要元素	42
15. 孕妇为什么要适量摄入维生素 A	43
16. 孕妇为什么要适量摄入维生素 B ₁	43
17. 孕妇为什么要适量摄入维生素 B ₆	43
18. 孕妇为什么要适量摄入维生素 B ₁₂	44

19. 孕妇为什么要适量摄入维生素 C	44
20. 孕妇为什么要适量摄入维生素 D	44
21. 孕妇为什么忌缺乏维生素 E	45
22. 孕妇为什么忌缺乏维生素 K	45
23. 孕妇进食为什么应该细嚼慢咽	45
24. 孕期为什么要多吃含铁丰富的食物	46
25. 孕妇为什么要补充足够的蛋白质	46
26. 孕妇为什么不可缺钙	46
27. 多喝骨头汤就能补钙吗	47
28. 妊娠早期为什么宜补叶酸	47
29. 孕妇为什么要补充锌	47
30. 孕妇为什么要补碘	48
31. 孕妇为什么要补锰	48
32. 孕妇脂肪的摄入量有什么要求	48
33. 孕妇为什么应少用滋补药品	49
34. 孕妇为什么不宜营养过剩	49
35. 孕妇为什么不宜用饮料代替白开水	50
36. 孕妇喝水应注意什么	50
37. 大龄孕妇为什么需要忌口	50
38. 孕妇为什么爱吃酸的食物	51

39. 孕妇为什么不能多吃酸性食物	51
40. 孕妇为什么不宜吃生鸡蛋	52
41. 孕妇喝酸牛奶有什么益处	52
42. 孕妇为什么不宜多吃螃蟹	52
43. 孕妇吃鱼有什么好处	53
44. 孕妇不能吃哪些鱼	53
45. 孕妇为什么不应多吃肉	53
46. 孕妇为什么不宜服用过多的鱼肝油	53
47. 孕妇吃哪些食物有利于通便	54
48. 孕妇吃兔肉会导致孩子患兔唇吗	54
49. 孕妇吃猪腰子为何要小心	54
50. 孕妇为什么不宜多吃精米、精面	55
51. 孕妇为什么不宜多吃方便食品	55
52. 孕妇为什么不宜多吃油条	55
53. 孕期为什么更适宜吃粗粮	55
54. 孕妇为什么不宜多吃菠菜	56
55. 孕妇为什么不宜长期服用板蓝根	56
56. 孕妇吃核桃能补胎儿大脑吗	56
57. 孕妇为什么不宜多吃桂圆	57
58. 孕妇为什么要少吃山楂食品	57
59. 孕妇为什么不宜多吃刺激性食物	57
60. 孕妇为什么不宜多吃水果罐头	58
61. 在选购营养品时应注意什么	58
62. 孕妇为什么不宜吃黄芪炖母鸡	58
63. 孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗	58
64. 孕妇为什么不能吃发芽的土豆	59
65. 孕妇为什么不宜吃火锅	59

66. 孕妇每天应喝多少水	59
67. 孕妇为什么不宜喝咖啡	60
68. 孕妇为什么不宜食用糯米甜酒	60
69. 孕妇为什么不宜喝浓茶	60
70. 孕妇为什么不宜多吃冷饮	60
71. 多吃野菜对孕妇有什么好处	61
72. 孕妇患哪些疾病不宜多吃盐	61
73. 孕妇摄入糖量为什么要适度	62
74. 孕妇为什么忌多吃海带	62
75. 孕妇为什么不宜吃热性香料	62
76. 孕妇吃苹果有哪些好处	63
77. 为什么孕妇忌吃蛙肉	63
78. 吃花生对孕妇有什么益处	63
79. 孕妇偏食有何危害	63
80. 孕妇为什么不宜节食	64
81. 孕妇为什么忌吸烟及被动吸烟	64



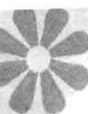


82. 孕妇为什么应忌酒.....	64
83. 孕期吃干果为什么能增进胎儿的智力发育.....	65
84. 孕妇为什么不要食用霉变食物.....	66
85. 孕妇便秘对饮食有什么要求.....	66
86. 患糖尿病的孕妇应如何注意饮食.....	67
87. 孕妇腹胀、腹泻吃哪些食物好.....	67
88. 患心脏病的孕妇在饮食上有什么要求.....	67
89. 怀孕第1个月时的饮食与营养有什么要求.....	68
90. 怀孕第2个月时的饮食与营养有什么要求.....	68
91. 怀孕第3个月时的饮食与营养有什么要求.....	68
92. 怀孕第4个月时的饮食与营养有什么要求.....	69
93. 怀孕第5个月时的饮食与营养有什么要求.....	69
94. 怀孕第6个月时的饮食与营养有什么要求.....	70
95. 怀孕第7个月时的饮食与营养有什么要求.....	70
96. 怀孕第8个月时的饮食与营养有什么要求.....	71
97. 怀孕第9个月时的饮食与营养有什么要求.....	71
98. 怀孕第10个月时的饮食与营养有什么要求.....	72

第二节 生活起居

1. 孕妇应如何安排睡眠.....	73
2. 孕妇是否应该睡午觉.....	73
3. 孕妇如何提高睡眠质量.....	73
4. 孕妇采用哪种睡姿最好.....	74
5. 孕妇为什么多梦.....	74
6. 孕妇为什么不宜睡席梦思床.....	75
7. 怎样选择合适的床上用品.....	75
8. 孕妇睡觉为什么不宜开灯.....	76
9. 孕妇为什么不宜穿高跟鞋.....	76
10. 孕妇应该穿什么样子的内衣和鞋子.....	76
11. 孕妇应该怎样着装.....	77
12. 孕妇该不该戴胸罩.....	77
13. 孕妇应怎样选用胸罩.....	78
14. 孕妇为什么不宜穿三角内裤.....	78
15. 孕妇为什么宜留短发.....	78
16. 孕妇应避免哪些工作.....	79
17. 孕妇不宜参加哪些体力劳动.....	79
18. 孕妇做家务时应注意什么.....	80
19. 孕期为什么忌过多接触洗涤剂.....	80
20. 孕妇可以睡电热毯吗.....	80
21. 孕妇为什么忌用电吹风.....	80
22. 孕妇为什么不宜长时间看电视.....	81
23. 孕妇能用电脑吗.....	81
24. 孕妇为什么不宜长时间使用电风扇和空调.....	81
25. 孕妇为什么不宜接触复印机.....	81

26. 孕妇为什么不宜用手机.....	82	53. 孕妇为什么要慎用风油精.....	91
27. 怎样避免静电对孕妇的危害.....	82	54. 环境污染会对胎儿造成怎样的影响... ..	91
28. 孕妇为什么应当勤洗头洗澡.....	82	55. 孕妇下厨房要注意什么.....	91
29. 孕妇为何不宜去公共浴室洗澡.....	83	56. 孕妇为何不宜去拥挤的公共场合.....	92
30. 孕妇洗澡时水温太高好不好.....	83	57. 孕妇应如何防止静电伤害自己.....	92
31. 孕妇洗澡时间为什么不宜过长.....	83	58. 孕妇走、坐、站时要注意什么.....	92
32. 孕晚期为什么忌坐浴.....	84	59. 住高楼的孕妇要注意什么.....	93
33. 孕妇为什么忌鲜艳的颜色.....	84	60. 怀孕晚期为何不宜长时间坐车.....	93
34. 孕妇用化妆品有哪些禁忌.....	84	61. 孕妇上下楼应当注意什么.....	93
35. 浓妆艳抹会导致胎儿畸形吗.....	85	62. 孕妇为什么不宜刺激乳头.....	94
36. 孕妇为什么不宜涂指甲油.....	85	63. 孕妇为什么要注意外阴的清洁.....	94
37. 孕妇为什么不宜染发.....	85	64. 孕妇清洁外阴应注意什么.....	95
38. 孕期护发注意事项.....	86	65. 孕妇为什么不要住新装修的房子.....	95
39. 孕妇为什么不宜进舞厅.....	86	66. 孕妇的居住环境需注意什么.....	95
40. 孕妇可以打麻将吗.....	86	67. 孕妇居室温度多少为宜.....	95
41. 孕妇为什么应注意防晒.....	87	68. 孕妇居室湿度多少为最好.....	95
42. 孕妇为何忌擅自用减肥药.....	87	69. 孕妇提取重物应当注意哪些事项.....	96
43. 孕妇为什么不宜戴隐形眼镜.....	87	70. 孕妇可以开车吗.....	96
44. 孕妇为什么应当远离噪声.....	88	71. 孕妇骑车有哪些注意事项.....	96
45. 孕妇为什么不宜听摇滚乐.....	88	72. 孕妇需要准备哪些生活用品.....	97
46. 孕妇居室为何忌放某些花草.....	88	73. 孕妇夏季要注意什么.....	97
47. 孕妇为什么忌随意拔牙.....	89	74. 孕妇冬季要注意什么.....	98
48. 孕妇刷牙为什么容易出血.....	89	75. 孕妇为什么不宜过度疲劳.....	98
49. 孕妇为什么应避免接触农药.....	89	76. 妊娠期间怎样保养皮肤.....	99
50. 孕妇为什么应避免接触铅.....	90	77. 妻子怀孕后丈夫应做些什么.....	99
51. 孕妇为什么应避免闻汽油味.....	90	78. 大龄孕妇如何进行生活调适.....	100
52. 孕妇为什么不宜接触油漆.....	90	79. 孕妇外出要注意什么.....	100



第三节 运动保健

1. 孕妇进行运动对胎儿是否有影响 101
2. 怀孕后活动多好还是活动少好 101
3. 孕妇散步有什么好处 102
4. 孕妇日常活动时要注意什么 102
5. 孕妇参加体育运动有哪些好处 102
6. 孕期锻炼需要注意哪些问题 103
7. 运动时需要注意哪些细节 103
8. 如何做孕妇体操 104
9. 孕早期可以参加什么运动 105
10. 孕中期可以参加什么运动 105
11. 孕晚期可做哪些运动 106
12. 做孕妇操有何好处及应注意哪些问题 107
13. 孕妇运动为什么不宜过于剧烈 107
14. 妊娠晚期为什么不宜骑自行车 108
15. 孕妇游泳应注意哪些问题 108
16. 孕妇锻炼中出现什么问题需停止锻炼 108

第四节 性保健

1. 孕期性反应有什么特点 109
2. 性交会产生什么问题 109
3. 孕妇过性生活需要注意什么 110

4. 孕期过性生活时宜选择哪种姿势 110
5. 怎样防止性生活后腹痛 111
6. 为什么怀孕早期忌过性生活 111
7. 怀孕中期性生活应注意什么 112
8. 怀孕晚期性生活应注意什么 112
9. 女性在产褥期及哺乳期的性生活需要注意什么 113
10. 孕妇在什么情况下应禁止过性生活 113
11. 部分孕妇性欲亢奋或降低是否正常 113
12. 孕期性高潮会不会导致流产 114
13. 孕妇可以有其他亲密行为吗 114
14. 为何不要在恶劣气候环境下过性生活 114
15. 为何不要在“五更”过性生活 114
16. 为何不要在过饥或过饱时过性生活 114
17. 为何不要在患病时过性生活 115
18. 妊娠期性交为何一定要注意清洁 115
19. 妊娠剧吐与性生活有何关联 115



第五节 心理保健

1. 分娩前孕妇心理会发生怎样的变化 116
2. 为什么孕妇要排除恐惧心理 116
3. 孕妇紧张为何能导致自身免疫力下降 117
4. 孕妇情绪不好会对胎儿造成什么影响 117
5. 为何孕妇心理受创易导致畸形儿 118
6. 孕妇怎样保持良好的情绪 118
7. 孕妇总怀疑胎儿异常怎么办 118
8. 孕妇如何排除忧郁心理 119
9. 孕妇应如何克服分娩时的疼痛 119
10. 孕妇的情绪为何波动很大 119
11. 孕期中夫妻调适应注意什么 120

第六节 药物保健

1. 孕妇应怎样选择药物 121
2. 孕妇常规用药有哪些原则 122
3. 中药对胎儿没有影响吗 122
4. 对胎儿有害的药物有哪些 122
5. 药物导致胎儿畸形的主要原因是
什么 123
6. 什么是新生儿破伤风 124

7. 孕妇要进行疫苗接种吗 124
8. 孕妇为何不能多服用维生素 B₆ 125
9. 孕妇为什么要慎用抗生素 125
10. 孕妇为什么要禁服己烯雌酚 126
11. 孕妇禁忌哪些药物 126
12. 怀孕期间用错药该怎么办 127
13. 孕妇为什么应慎重服用保健药 127
14. 孕妇能服用驱虫药、泻药吗 127
15. 丈夫用药对胎儿会不会有影响 128
16. 孕妇为什么不宜服用阿司匹林 128
17. 孕妇为什么不宜使用利尿剂 129
18. 孕妇应当禁用哪些消炎药 129





第七节 孕期疾病防治 与异常情况处理

1. 孕期出现哪些症状应给予重视 130
2. 孕期应注意哪些危险信号 131
3. 孕妇应该怎样预防孕期感染 131
4. 孕妇容易患哪几种感染性疾病 131
5. 如何预防宫外孕发生 132
6. 宫外孕有哪些急救措施 132
7. 什么是葡萄胎 133
8. 出现葡萄胎该怎么办 133
9. 一次葡萄胎后再怀孕还会是葡萄胎吗 134
10. 孕妇头痛怎么办 134
11. 孕期严重呕吐是否正常 134
12. 孕妇为什么应当预防感冒 134
13. 孕妇发生尿频怎么办 135
14. 孕妇皮肤上为什么会出现妊娠纹 135
15. 如何防治皮肤瘙痒 135
16. 孕妇如何预防雀斑和褐斑加重 136
17. 怎样知道羊水多少 136
18. 羊水过少怎么办 137
19. 羊水过多的原因是什么 137
20. 羊水过多怎么办 137
21. 孕妇为什么多汗 138
22. 孕妇在什么情况下需要保胎 138
23. 如何防治妊娠合并贫血 139
24. 患糖尿病的孕妇应注意哪些问题 139
25. 孕期常见的牙周问题有哪些 140
26. 牙龈炎患者应怎样保健 140
27. 孕妇得了阑尾炎怎么办 140
28. 孕期中暑怎么办 141
29. 母婴传染肝炎病毒的方式是什么 141
30. 孕妇得了淋病怎么办 142
31. 孕妇发生腹痛的原因是什么 142
32. 孕妇下肢静脉曲张怎么办 142
33. 孕期阴道感染怎么办 143
34. 孕妇感染水痘怎么办 143
35. 孕妇如何防治感冒 144
36. 结核病对妊娠有什么影响 144
37. 孕妇患了结核病怎么办 145
38. 用黄体酮保胎对胎儿会不会产生危害 145
39. 甲亢患者怀孕后应注意什么 145
40. 孕妇如何防治便秘 146
41. 孕妇怀孕后为什么会白带增多 146
42. 白带增多应注意什么 147
43. 孕妇为什么应重视腹泻的治疗 147
44. 如何减轻孕期胃灼热的不适 147
45. 孕妇手指麻木无力是怎么回事 148
46. 孕妇为什么容易感到晕眩 148
47. 孕妇应如何防治痔疮 148
48. 孕妇有心脏病应采取哪些措施 148
49. 恶性肿瘤对孕妇与胎儿有什么影响 149

50. 孕妇为什么要警惕腮腺炎	150
51. “蝴蝶斑”是怎么回事	150
52. 孕妇患上孕期抑郁症怎么办	150
53. 孕妇为什么会下肢水肿	151
54. 孕妇为什么经常小腿抽筋	151
55. 妊娠高血压综合征对母婴有什么 影响	151
56. 如何预防妊娠高血压综合征	152
57. 妊娠期发生坐骨神经痛的原因是 什么	152
58. 孕期怎样防治鼻炎	152
59. 孕妇如何预防鼻出血	153
60. 哮喘对怀孕有什么影响	153
61. 孕期如何防治肾盂肾炎	153
62. 为什么会早产	154
63. 怎样预防孕妇早产	154
64. 孕妇流产的原因有哪些	155
65. 怎样预防流产	155
66. 流产后如何护理	155
67. 妇女流产后宜过多长时间再次 怀孕	156
68. 孕妇为什么会感觉消化不良	156
69. 孕妇为什么会感觉心慌气短	157
70. 患有卵巢肿瘤怀孕后怎么办	157
71. 子宫破裂怎么办	157
72. 子宫破裂怎样治疗	158
73. 孕妇“烧心”是怎么回事	158
74. 孕妇为什么会感到外阴瘙痒	158

75. 怀孕期间患上滴虫性阴道炎 怎么办	159
76. 孕妇为什么会有耻骨痛	159

第八节 孕期检查

1. 妇科检查会造成流产吗	160
2. 产前检查有哪些方法	160
3. 孕期主要测量哪些项目	161
4. 定期产前检查的时间是怎样 安排的	161
5. 在孕早期需要做哪些常规化验	162
6. 孕期检查需要注意什么	163
7. 孕妇为什么应进行盆腔检查	163
8. B 超在妇产科检查中有什么作用	163
9. 做 B 超检查对胎儿有影响吗	164
10. 整个孕期需要做几次 B 超检查	164
11. 怀孕早期能做 B 超吗	165
12. B 超测量胎儿的双顶径和股骨长度有 什么意义	165
13. X 线对胎儿有影响吗	165
14. 哪些孕妇需要做羊膜腔穿刺术	166
15. 为什么要进行血型检查	167
16. 孕妇为什么不宜做 CT 检查	167
17. 孕妇为什么应定期测血压	167
18. 高龄孕妇要做哪些必要的检查	168

PART

3

胎教

第一节

胎儿的发育与母体的变化

1. 第1个月胎儿的发育情况怎样170
2. 第1个月母体有哪些变化170
3. 第2个月胎儿的发育情况怎样171
4. 第2个月母体有哪些变化171
5. 第3个月胎儿的发育情况怎样171
6. 第3个月母体有哪些变化172
7. 第4个月胎儿的发育情况怎样172
8. 第4个月母体有哪些变化172
9. 第5个月胎儿的发育情况怎样172
10. 第5个月母体有哪些变化173
11. 第6个月胎儿的发育情况怎样173
12. 第6个月母体有哪些变化174
13. 第7个月胎儿的发育情况怎样174
14. 第7个月母体有哪些变化174
15. 第8个月胎儿的发育情况怎样175
16. 第8个月母体有哪些变化175

17. 第9个月胎儿的发育情况怎样175
18. 第9个月母体有哪些变化176
19. 第10个月胎儿的发育情况怎样176
20. 第10个月母体有哪些变化176

第二节 胎教基本常识

1. 什么是胎教177
2. 胎教有什么意义177
3. 胎教为什么能使宝宝聪明178
4. 胎教应从何时开始178
5. 为什么说孕中期是胎教的最佳时期179
6. 胎儿都有什么感觉179
7. 如何科学地实施胎教180
8. 如何安排胎教时间180
9. 胎教有哪些禁忌180
10. 胎儿有没有思考能力181
11. 胎儿有记忆能力吗181
12. 胎儿的智力是如何获得的181