

珍藏版

经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE

孕产养育 十万个为什么

孙为群 高 飞 主编

Pregnancy & baby care



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



 经典孕育文库
PREGNANCY & BABY CARE

孕产养育 十万个为什么

孙为群 高 飞 主编



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产养育十万个为什么/孙为群,高飞主编. —济南:山东
科学技术出版社,2005.10
ISBN 7-5331-3901-1

I. 孕... II. ①孙...②高... III. ①妊娠期—妇幼
保健—问答②婴幼儿—哺育—问答 IV. R715.3-44
TS976.31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126906 号

孕产养育十万个为什么

孙为群 高 飞 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 山东省临沂市高新技术产业
开发区工业北路东段
邮编: 276017 电话: (0539) 2925659

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 52.25

字数: 1700 千

版次: 2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 - 3500

ISBN 7-5331-3901-1 R · 1138

定价: 85.00 元



编者的话

几十位产科、儿科、遗传、营养、妇科专家，历时几年心血，《孕产养育十万个为什么》这部书终于问世了！本书全面系统地介绍了优生优育、性生活与怀孕、妊娠期饮食营养、胎儿发育与孕期保健、孕期疾病防治、分娩、产后保健、母乳喂养及新生儿、婴幼儿、学龄前和学龄期各个阶段的小儿保健以及儿科常见疾病的防治等。为便于广大读者查阅，书后附有常用预防接种时间表和小儿生长发育表，供参考。

希望本书对广大读者有所帮助，从中受益，并成为你的良师益友。

孙为群

高 飞



目录

怀 孕 篇

一、优生优育小知识	3
恋爱与结婚	3
申请结婚登记的男女双方应当具备哪些条件?	3
申请结婚人员如何进行婚前体检?	3
申请结婚人员如何进行结婚登记?	3
哪几种疾病的患者应暂缓结婚?	4
什么情况可以结婚但不能生育?	4
结婚年龄与优生是什么关系?	4
怎样恰当处理热恋中的性要求?	5
少女过早的性行为究竟有何危害?	7
恋爱为什么会引起睾丸胀痛?	8
乙肝病毒携带者能和恋人接吻吗?	8
生育年龄	9
年龄与受孕有什么关系?	9
怎样给宝宝选个好时间?	9
为什么生孩子不要太晚?	9
女性生育太晚不利于晚年健康吗?	10
女性育龄期有多长? 最佳生育年龄多大?	10
新婚期间怎样科学调配饮食?	10
新婚饮食禁忌有哪些?	12
新婚饮食与优生有何关系?	12
晚育夫妇易生女孩吗?	13
准父母须知哪些数字?	14
早上害喜生女孩吗?	15
男胎和女胎体重相同吗?	16
男子精液质量的变化与季节有何关系?	16
如何判断男性的生育能力?	16
什么情况下要暂缓生育?	17
有关法规	17
结婚无需单位证明吗?	17

办理离婚手续不需单位证明吗？	17
以夫妻名义同居不受法律保护吗？	18
《女职工劳动保护规定》是什么？	18
用人单位不得随意解除劳动合同的女职工包括哪些？	19
《母婴保健法》中对婚前保健主要有哪些规定？	19
你知道“晚婚增婚假晚育增产假”吗？	20
你知道“生一胎每月奖 10 元独生子女费领到 18 岁”吗？	20
你知道“九类家庭可生二胎”吗？	20
优生漫谈	21
为什么说孕妇接触致畸物质后不可盲目终止妊娠？	21
孩子患兔唇是孕妇吃兔肉引起的吗？	21
宠物与弓形体病症有关吗？	21
怎样防范“穿衣的无形杀手”？	22
环磷酰胺与精子异常有什么关系？	22
为什么讲究优生不必谨小慎微？	23
优生中易犯的五个错误是什么？	24
做大龄妈妈要注意的事项？	25
婚前保健	25
婚前保健是优生的基础吗？	25
婚前查体主要包括哪些内容？	26
婚前检查有哪些好处？	26
怎样进行婚前心理测试？	27
婚前医学检查中指定的精神病有哪些？	28
丈夫与优生	28
你知道最佳生育年龄吗？	28
什么年龄的父母生的孩子最聪明？	29
为什么丈夫别留胡须？	29
为什么准备做父亲用药须当心？	30
为什么做父亲前要防微量元素缺乏？	30
为什么未育男子要慎洗桑拿？	31
优生丈夫应注意什么？	31
丈夫是优生的主角吗？	32
丈夫的精液不正常如何进行人工授精？	32
准爸爸新爸爸抽烟喝酒有什么坏处？	32
准爸爸新爸爸如何戒烟？	33
准爸爸怎样做才能有一个聪明可爱的宝宝？	34
产前、产后丈夫应尽的责任有哪些？	36

准爸爸怎样做好后勤工作？	37
准爸爸怎样为分娩做好准备？	37
将为人父怎么办？	37
第一周做爸爸该做些什么？	37
丈夫年龄大孕妇易患高血压吗？	38
你知道准爸爸的7个“恐惧”吗？	38
做爸爸、妈妈，你准备好了吗？	40
将为人父时为什么要和妻子多交流？	41
对年轻的准妈妈准爸爸的忠告是什么？	41
新爸爸关心新妈妈的注意事项是什么？	42
假孕综合征是怎么回事？	42
性健康与优生紧相联吗？	43
不孕症	44
什么是不孕症？	44
女性不孕新病因是什么？	44
女性过瘦可能会不孕吗？	45
手机挂腰间将导致不孕吗？	45
引起女性不孕的卵巢因素主要有哪些？	46
饮食习惯不良会导致不孕吗？	46
为什么治疗不孕症宜早不宜迟？	46
足部反射区按摩能治疗不孕症吗？	47
不孕妇女需补铜吗？	47
妇女不孕与大量进食有着密切的关联吗？	48
为什么胡萝卜吃多了小心不孕？	48
沙眼衣原体感染为什么会引起不育和新生儿感染？	48
心理咨询有助于不孕妇女怀孕吗？	49
铅对人类生殖的影响？	50
如何防范铅中毒？	50
不育症	51
何谓不育症？	51
怎样进行男性不育的体格检查？	51
男性不育可选择性检查有哪些？	51
男性不育实验室检查有哪些？	52
怎样进行男性不育症的病史采集？	52
为什么要小心吃出不育症？	53
怎样检查和诊断不育症？	53
吃过量海产品易导致不育吗？	54

早泄会造成不育吗？	54
检测男性不育的新方法是什么？	55
慢性前列腺炎能否导致不育？	55
哪些性问题可以造成不育？	56
尿道下裂为什么会造成不育？	56
骑车时间过长有损男性生育能力吗？	57
夜间阴茎经常勃起是否正常？	57
二、月经与避孕	59
月经	59
女孩多大来月经为正常？	59
停经或月经异常的原因有哪些？	59
为什么要记住你的最后一次月经日期？	60
没有月经的妇女能不能生孩子？	60
为什么怀孕后还会来月经？	60
产后没有月经能怀孕吗？	61
为什么妇女在 10 多岁时和 40 多岁以后容易发生月经不调？	61
为什么说妇女太胖或太瘦也容易发生月经不调？	61
白带	62
白带到底有什么用？	62
妇女怀孕后为什么白带会增多？	62
孕妇女白带增多应注意什么？	62
白带异常与妇科疾病是什么关系？	62
白带怎么不白了？	63
为什么生小孩后白带会增多？	63
避孕与优生	64
为什么停用避孕药后应避免立即受孕？	64
避孕药对胎儿发育有影响吗？	64
口服避孕药对再生育有影响吗？	64
停用避孕药后多长时间怀孕合适？	65
治疗不孕为何要避孕？	65
长期服用避孕药会造成较长时间的闭经吗？	66
服避孕药会引起癌症吗？	66
服了避孕药人会发胖吗？	66
为什么高血压患者要慎服避孕药？	66
哪些疾病或情况下不宜口服避孕药？	67
避孕方法	67
目前常用的避孕方法有哪些？	67

长期不间断地连续服用短效避孕药有哪些利弊？	67
新婚避孕选择什么方法好？	67
为什么蜜月要避孕？	68
什么是安全期避孕？	69
夫妇一方有病时如何避孕？	69
患病夫妇怎样选择避孕方法？	69
不可靠的避孕方法是什么？	70
如何正确选择避孕方式？	70
为什么女性避孕不能一概而论？	71
女性避孕套有什么作用？	71
什么是皮下埋植避孕法？	71
月经量多的妈妈适合什么样的避孕方式？	72
已生育一个子女的夫妇避孕方法选择什么好？	72
哺乳妈妈可信赖的避孕方法是什么？	72
哺乳避孕要注意什么问题？	73
紧急避孕	73
紧急避孕有哪些方法？	73
紧急避孕可以在 72 小时内补救吗？	74
紧急避孕应注意哪些问题？	74
什么情况下不能使用紧急避孕？	74
哪些情况下需要采取紧急避孕？	74
避孕药避孕	75
药物避孕常用的方法有哪些？	75
小剂量口服避孕药黄体酮的效果怎样？	75
口服避孕药和外用避孕药避孕失败会不会引起胎儿畸形呢？	75
口服避孕药时要注意什么问题？	75
哪些女性不宜口服避孕药？	76
如何服用探亲避孕药？	76
怎样服用 53 号抗孕药？	76
怎样服用口服避孕药？	76
如何使用避孕栓及避孕膏进行避孕？	77
工具避孕与男性避孕	77
如何正确使用避孕套？	77
怎样使用外用避孕药(杀精子剂)？	77
使用阴道隔膜法(涂有能杀死精子的药剂)避孕效果怎样？	77
使用子宫颈帽(涂有能杀死精子的药剂)避孕效果怎样？	78
男性避孕药发展情况如何？	78

使用男性避孕套效果怎样?	78
什么是外科绝育手术?	78
使用杀精避孕套的效果如何?	79
男性避孕针是怎么回事?	79
宫内节育器避孕	79
宫内节育器避孕的优点有哪些?	79
宫内节育器避孕的缺点有哪些?	79
放置宫内节育器的妇女怀孕后会不会引起胎儿畸形?	80
放置宫内节育器避孕要注意什么问题?	80
放置宫内节育器引起的炎症会导致宫外孕吗?	80
宫内节育器可以引起盆腔炎吗?	82
哪些情况下不适合安放宫内节育器?	82
上环的避孕原理是什么?	82
上避孕环会对白带有影响吗?	82
未产妇女可以使用宫内节育器吗?	82
有过宫外孕病史的妇女还适合带环避孕吗?	83
流产	84
什么是流产?	84
流产分几类?	84
什么是先兆流产?	84
什么是难免流产?	84
什么是不全流产?	84
什么是完全流产?	84
什么是稽留流产?	84
什么是习惯性流产?	85
哪些原因可造成习惯性流产?	85
什么是自然流产? 自然流产怎么办?	85
先兆流产能够继续妊娠吗?	86
孕期关于流产的知识有哪些?	86
引起流产的原因有哪些?	86
导致自然流产的原因主要有哪些?	87
高磁场容易导致孕妇流产吗?	87
芦荟素会致流产吗?	88
服食非类固醇消炎药可引起流产吗?	88
止痛药会导致流产吗?	88
妇科检查会造成流产吗?	89
妇女怀孕后发生自然流产与男方有关系吗?	89

为何自然流产须防子宫病变?	89
怎样减少流产的发生?	90
胚胎停止发育是咋回事?	91
为何发生自然流产后一定要去医院进行检查?	91
怎样预防流产?	92
为何要避免早孕流产后立即受孕?	93
如何选择人流后再怀孕的时机?	93
怎样才能避免自然流产的发生?	93
自然流产能保胎吗?	93
黄体酮保胎对胎儿有危害吗?	94
流产的治疗方法有哪些?	94
流产后应休息多长时间?	94
什么是人工流产术?	95
什么是“人工流产综合反应”?	95
如何知道自己流产了?	95
早期人工流产有什么特点?	95
人工流产前应注意的问题有哪些?	96
人工流产如何选择适当时机?	96
什么时间做人工流产最适宜?	96
如何选择流产方式?	96
哪些情况不宜做人工流产?	97
初次怀孕可以人工流产吗?	98
为何第一胎最好不要做人工流产?	98
多次流产会对身体造成哪些危害?	99
为何重复流产要当心习惯性流产?	99
女性多次流产容易患心脏病吗?	99
流产后应怎么办?	100
人工流产后应注意哪些问题?	100
药物流产后要注意什么?	101
妇女多次人工流产后为何易引发乳腺病?	101
怎样判断流产是否完全?	101
人工流产后有可能出现哪些异常现象?	102
人工流产手术后应注意哪些保健?	102
堕胎对妇女妊娠有何影响?	103
人工流产后为何会引起不孕?	103
人工流产会引起月经不调吗?	104
流产后多长时间才能再怀孕?	104

多次人工流产能影响以后怀孕吗？	104
为何孕妇不可自服堕胎药堕胎？	105
引产	106
什么是中期妊娠引产？	106
中期妊娠引产有什么特点？	107
中期妊娠引产的方法有哪几种？	107
中期妊娠引产的适应证及禁忌证是什么？	107
引产比正常分娩痛苦吗？	107
中期妊娠引产病人的一般心理护理如何？	108
为何要切忌滥用催产素引产？	109
怎样用利凡诺引产？	109
怎样进行水囊引产？	110
三、性生活与怀孕	111
性生活	111
女性性心理特点是什么？	111
破坏夫妻性生活的几种劣态心理是什么？	112
如何激发妻子的性欲？	113
夫妻做爱之前的准备工作有哪些？	114
四季与性生活有什么关系？	114
怎样选择性交合适的时间？	115
新婚夫妇如何领会彼此的性暗示？	115
怎样才能使甜蜜的性生活同步更美好？	116
激光疗法能提高性生活的和谐度吗？	117
你知道男女性都兴奋的“三点爱抚”吗？	117
男女性感区有哪些？	118
女性性交出血如何自我保健？	118
新婚酗酒对性生活有什么影响？	118
你知道性爱的十大益处吗？	119
性生活多长时间合适？	120
性生活与受孕有何关系？	120
你知道性生活频度与优生关系吗？	121
性生活能使老人长寿吗？	121
妊娠与性生活	121
孕期能同房吗？孕期同房应注意什么？	121
孕期性生活注意事项有哪些？	122
怀孕期间的性生活减少吗？	123
满月即可恢复性生活对吗？	123

孕期性生活不会引起早产吗？	123
孕期为何要节制性生活？	124
疾病与性生活	124
人流或药流后多久能过性生活？	124
为什么产后性障碍不可小视？	125
心脏病患者的性生活注意事项有哪些？	126
乙肝病毒携带者能过性生活吗？	126
糖尿病患者性生活注意事项有哪些？	127
做子宫切除手术后生活会受影响吗？	128
试管婴儿	128
如何进行人工授精？	128
什么是人工受孕？	128
什么是试管婴儿？哪些情况可做试管婴儿？	129
什么样的情况可以考虑进行人工授精呢？	130
试管婴儿的基本过程是怎样的？	130
受精卵细胞是怎样发育成胚胎的？	130
最新发展的生育技术有哪些？	130
第三代试管婴儿能使遗传病终止遗传吗？	131
第四代试管婴儿是怎么回事？	132
妇女自己怀孕生子可能吗？	132
名人精子能造出“名人”吗？	132
你知道人造子宫育婴儿吗？	134
试管婴儿是怎样形成的？	135
孕前注意事项	136
计划怀孕的夫妇为何必须戒烟戒酒？	136
计划怀孕的夫妇为何不要食用黑棉籽油？	136
为什么要避免“坐上喜”？	136
为什么要避免葡萄胎清除后立即怀孕？	136
为什么要避免与放射线及有毒物质接触后怀孕？	137
为什么要避免患病期间受孕？	137
为什么要避免盛夏和严冬季节受孕？	137
为什么要避免在旅途中受孕？	137
为什么要避免在情绪压抑时受孕？	137
哪些疾病患者不宜受孕？	137
哪些情况下不宜受孕？	138
哪些特殊情况下应暂缓受孕？	139
哪些心脏病患者不宜受孕？	139

严重的高血压患者为何不宜受孕？	140
为什么乳腺癌患者禁忌怀孕？	140
受孕	141
受孕必须具备哪些条件？	141
受孕也讲究“黄金期”吗？	141
妇女如何掌握好受孕规律？	142
如何推算最佳受孕时间？	143
如何选择最佳受孕时机与季节？	143
环境与受孕有什么关系？	144
健康与受孕有什么关系？	144
精子和卵子与受孕有什么关系？	144
情绪与受孕有什么关系？	145
生物钟与受孕有什么关系？	145
什么样的心理状态受孕佳？	145
为什么蜜月受孕不利于优生？	146
在什么情况下采用人工受孕法？	146
怀孕	146
怎样判断怀孕？	146
生孩子可提高智商吗？	146
怎样知道自己的排卵时间？	146
怎样实现计划怀孕？	148
怎样优生、优育、优教？	149
为什么要从计划生育走向计划怀孕？	149
宝宝何时出生？	150
哪些孩子智商高？	150
什么是定时妊娠法？	151
特殊情况的妇女何时怀孕好？	151
妊娠反应	152
什么是早孕反应？	152
怎样正确对待早孕反应？	153
为什么孕妇整日感觉身体不适？	153
妊娠反应会持续多长时间？	154
如果由于妊娠反应导致不能进食，会发生什么情况？	154
妊娠反应会影响到胎儿吗？	154
怀孕早期身体有哪些变化？	154
孕妇的皮肤为什么会变黑？	155
妊娠期为何易出现鼻出血？	155

妊娠期为何易出现腹胀与腹泻?	155
妊娠期为何易出现急躁情绪?	156
妊娠期小腿抽筋应如何处理?	156
妊娠早期为何会出现“烧心”?	157
怀孕以后眼睛总是肿的,怎么办?	157
怀孕初期为何有嗜睡现象?	157
孕妇说话为什么上气不接下气?	158
为什么你会变成这样?	158
为什么我的腹围不如别人大或超过别人?	159
什么是妊娠剧吐?	159
孕妇剧吐怎么办?	159
如何做好妊娠剧吐的护理?	159
妊娠剧吐的孕妇应注意哪些问题?	160
孕妇恶心、呕吐怎么办?	160
半夜腿部抽筋、神经紧张、失眠怎么办?	160
孕妇头晕、贫血怎么办?	161
拉肚子怎么办?	161
怎样正确对待早孕反应?	161
哪些孕期反应需要特别注意?	162
为什么怀孕后脸变得红红的,还看得见细细的红血丝?	162
什么是蝴蝶斑?	163
准妈妈一定会出现蝴蝶斑吗?	163
妊娠反应如何巧应对?	163
妊娠反应有何新解说?	164
妊娠末期出现仰卧位低血压综合征怎么办?	164
妊娠与血型	164
父母和子女之间血型的遗传关系是怎样的?	164
男女双方什么样的血型会对妊娠造成影响?	165
夫妇血型不一致可以怀孕吗?	166
孕妇为什么必须检验血型?	167
母子血型不合怎么办?	167
母亲与胎儿血型不同会影响胎儿生长吗?	168
四、妊娠期饮食营养	169
维生素	169
妊娠中期孕妇为何要注意补充维生素?	169
绿叶蔬菜含有大量维生素吗?	169
人体必需的各种维生素有哪些?	169

怎样保存蔬菜中的维生素？	170
怎样补充维生素效果最好？	170
什么情况下需要补充维生素？	170
为什么补充维生素并非是多多益善？	171
为什么孕妇应慎用维生素？	171
为什么孕妇营养要补充齐全的维生素？	172
孕期能补充复合维生素吗？	172
冰箱中保存的水果和蔬菜维生素有损失吗？	173
哪些维生素可以帮助美容？	174
哪些维生素与视力有关？	175
维生素 B₁	175
什么情况下需要补充维生素 B ₁ ？	175
维生素 B ₁ 的作用是什么？	175
哪些食品富含维生素 B ₁ ？	176
缺乏维生素 B ₁ 有哪些症状？	176
维生素 B₂	176
维生素 B ₂ 的作用是什么？	176
怎样通过饮食补充人体需要的维生素 B ₂ ？	176
富含维生素 B ₂ 的食物有哪些？	177
服用维生素 B ₂ 的注意事项是什么？	177
缺乏维生素 B ₂ 有哪些表现？	177
为什么缺乏维生素 B ₂ 和锌会发生口腔溃疡？	177
维生素 B₆	178
维生素 B ₆ 的作用是什么？	178
哪些食物中含有维生素 B ₆ ？	178
服用维生素 B ₆ 的注意事项是什么？	178
维生素 B₁₂	178
维生素 B ₁₂ 的作用是什么？	178
维生素 B ₁₂ 的食物来源有哪些？	179
服用维生素 B ₁₂ 的注意事项是什么？	179
维生素 C	179
维生素 C 的作用有哪些？	179
人体缺乏维生素 C 有哪些表现？	180
哪些食品富含维生素 C？	180
为什么不能用维生素 C 药片代替蔬菜和水果？	180
服用维生素 C 的注意事项是什么？	181
过量服用维生素 C 会引起体内“生锈”吗？	181

怎样做菜维生素 C 保存最好?	181
维生素 D	182
维生素 D 的作用是什么?	182
维生素 D 缺乏有哪些表现?	182
如何补充维生素 D?	182
维生素 D 的食物来源有哪些?	183
服用维生素 D 的注意事项是什么?	183
维生素 D 补充过量会发生中毒吗?	183
服用维生素 D 可预防糖尿病吗?	183
维生素 E	184
维生素 E 的作用是什么?	184
富含维生素 E 的食物有哪些?	184
服用维生素 E 的注意事项是什么?	184
维生素 K	184
为什么孕后期要注意摄取富含维生素 K 的食物?	184
维生素 K 有什么作用?	185
富含维生素 K 的食物有哪些?	185
服用维生素 K 要注意什么问题?	185
维生素 A	185
维生素 A 有哪些作用?	185
维生素 A 缺乏有哪些表现?	186
富含维生素 A 的食物有哪些?	186
为什么缺乏维生素 A 会影响视力?	187
维生素 A 补充过量有什么危害?	187
怎样通过饮食补充维生素 A?	187
服用维生素 A 的注意事项是什么?	187
叶酸	188
叶酸的作用是什么?	188
叶酸的食物来源有哪些?	188
补充富含叶酸的食物十分必要吗?	188
孕妇补充叶酸有什么好处?	188
孕前与孕后为什么要补充叶酸?	189
妊娠期如何补充叶酸?	189
叶酸与饮食有何关系?	190
服用叶酸注意事项是什么?	190
其他维生素	190
富含维生素 P 的食物有哪些?	190