

科学+实用+权威



科学
K E X U E
kexueyunyu1000wen
孕育

1000

Kexueyunyu1000wen

问

孕育生命 人类最伟大的事业
在这充满着兴奋和期待的十个月里
请准妈妈更多关注自己的健康
关注宝宝的健康



科学孕育1000问



主编：王玉学医学博士



哈尔滨出版社

雷特：廖 冀

陈国玉：周金书

张野：王人黎：杜晓峰

科学孕育1000问

作者：李洪，编著：王玉学，等

哈尔滨出版社出版

哈尔滨出版集团哈尔滨出版社

（哈尔滨市）150001 电话：0451-8222222

http://www.hrbp.com.cn

0451-8222222

0451-8222222

0451-8222222

0451-8222222

0451-8222222

0451-8222222

0451-8222222

0451-8222222

0451-8222222

图书在版编目(CIP)数据

科学孕育 1000 问 / 王玉学主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006.1

ISBN 7-80699-593-5

I. 科... II. 王... III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 问答 ②围产期 - 妇幼保健 - 问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124884 号

策 划: 钟雷

责任编辑: 王洪启

装帧设计: 稻草人工作室 

科学孕育 1000 问

主 编: 王玉学 副主编: 韩雪 杨丹

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江日报报业集团印务中心印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 17 字数 600 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-593-5/R·20

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

BABY

从少女到女人 从女人到母亲
体验着初为人母的伟大
准备着甜蜜一生的牵挂
在这特殊的十个月里 感受心与心的依恋
血与血的交融
爱宝宝 从生命之初开始



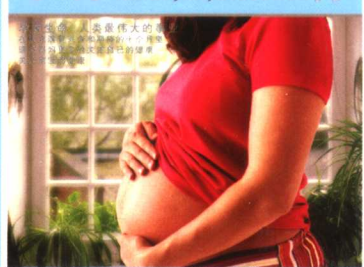
KEXUEYUERDAQUAN
科学育儿
科学+实用+权威 大全
KEXUEYUERDAQUAN



用您诚挚的爱心
用我们科学的方法
给予您的宝宝无微不至的关爱
这里有权威的论述 这里有详实的资料
在这里 新生命将有一个幸福的起点

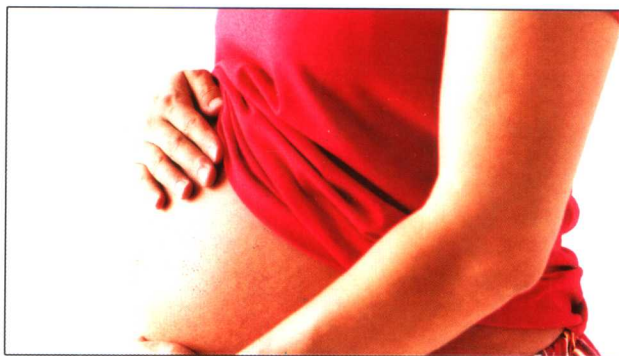


科学 KEXUE 1000 问
孕育 Kexueyunyu1000wen



—哈尔滨出版社

生命的传承演绎着奇迹
孕育的过程印证着科学
在这里权威的专家为您提供最全、最新的
怀孕、产前、产后知识



科学孕育 **1000** 问



KEXUEYUNYU

1000wen





前言

孕育生命是人类最伟大的事业。

相信怀孕的十个月,会让每一对夫妻都生活在兴奋、激动、紧张和期待中,盼望着自己的宝宝能够健康、聪明。

所以,怀孕的每一天,准爸爸和准妈妈都会异常小心谨慎。从怀孕到分娩,从哺育到抚养……希望一切都能顺利安全。然而,初度生育之门的年轻夫妇,在遇到各种各样突如其来的问题时,还是会方寸大乱,不得其法。

幸运的是,在科技发达的 21 世纪,准妈妈们可以轻松地借助先进的专业知识和技术,在充分了解怀孕历程的同时,时刻注意自己的衣食住行,从而以最佳的状态来迎接宝宝的到来。

本着科学生育这一宗旨,我们诚约了多位有几十年临床经验的妇产科、儿科、营养学和心理学等方面的权威专家编写了这本《科学孕育 1000 问》。

本书从怀孕的各个阶段切入,囊括了孕前准备、胎教、孕妇安胎保健、怀孕历程和分娩历程等多个方面的知识,细致地阐述了准妈妈和准爸爸应该注意的问题和解决办法。相信有了它的陪伴,在不久的将来,您的健康宝宝一定会平安诞生。

编者

2005 年 11 月



目 录

第一篇 孕前准备——幸福的期望

[知识准备]

1. 何时为最佳的受孕年龄? /2
2. 何时为最佳的受孕季节? /3
3. 如何选择受孕的最佳时机? /3
4. 决定怀孕后是否有必要先作体检? /4
5. 怎样计算排卵日? /5
6. 影响受孕成功的因素有哪些? /7
7. 受孕前为什么要调节生物钟? /8
8. 宝宝的性别可以选择吗? /9
9. 怎样科学预测宝宝的性别? /11
10. 孩子的智力与遗传有关吗? /13
11. 造成孩子智力低下的非遗传因素有哪些? /14
12. 什么情况下不宜怀孕? /15
13. 为什么不宜在蜜月中受孕? /17
14. 为什么不宜在新婚之夜受孕? /17
15. 什么时候性交最容易受孕? /18
16. 父母可以遗传给孩子什么? /18
17. 什么是人工受孕? /19
18. 人工受孕的成功率有多大? /19
19. 为什么不要做未婚妈妈? /20
20. 哪些遗传病人不能生育? /21
21. 多次人工流产有哪些坏处? /22
22. 为什么育龄妇女不宜太胖? /23
23. 为什么说汽车废气会影响男性生育? /24
24. 为什么停服避孕药后不宜急于受孕? /24
25. 不孕症可采用的先进生殖技术有哪些? /25
26. 什么是宫外孕? /26
27. 父母与子女的血型有何关系? /27
28. 什么是“试管婴儿”? /27
29. 哪些情况适合做“试管婴儿”? /28
30. 什么是人工授精? /28
31. 什么情况下适宜做人工授精? /29
32. 为什么孕前检查还需要检查口腔? /30

- 33.你有完备的怀孕计划吗? /31
- 34.丈夫在妻子怀孕期间应当注意什么? /31
- 35.怎样保持孕前的乐观情绪? /32
- 36.孕前性生活应注意哪些事项? /33
- 37.怎样消除对怀孕和分娩的恐惧心理? /33
- 38.孕前保养精神宜采取哪些方法? /34
- 39.为什么孕前男性应防腮腺炎? /35
- 40.服用助孕药会生双胞胎吗? /36

[物质和生活准备]

- 1.怀孕期间适合穿什么样的内衣? /37
- 2.怎样选择怀孕期间的内衣? /37
- 3.怎样选择适合怀孕期间穿的鞋? /38
- 4.怎样合理安排孕期的经济计划? /38
- 5.如何选择适宜的卧具? /39
- 6.为什么孕前不要住新房? /40
- 7.孕前应当对衣食住行进行怎样的调整? /40
- 8.环境污染对胎儿的发育有什么影响? /41
- 9.为什么孕前男子应慎洗桑拿浴? /42
- 10.适宜孕妇的睡眠姿势有哪些? /43
- 11.孕前为什么要增加蛋白质摄入? /43
- 12.孕前为什么要多吃含钙丰富的食物? /43
- 13.孕前为什么要多吃含铁丰富的食物? /44
- 14.孕前为什么要补充维生素? /44
- 15.孕前为什么要补充叶酸? /45
- 16.为什么男子还要补充锌? /45
- 17.为什么孕前宜服维生素B? /46
- 18.怀孕前为什么要戒烟、戒酒和戒毒? /46
- 19.孕前是否应该停止一切正在服用的药物? /47
- 20.如何进行适宜的孕前锻炼? /48
- 21.孕前使用空调的注意事项有哪些? /49
- 22.为什么孕前应防止电脑的危害? /49
- 23.孕前为什么不宜养宠物? /50

- 24.孕前宜选择哪些运动项目? /51
- 25.孕前运动的注意事项有哪些? /51
- 26.为什么孕前应多喝水? /52
- 27.咖啡对孕前妇女有什么影响? /52
- 28.咖啡对孕前男子有什么影响? /52

第二篇 孕期保健

[怀孕早知道]

- 1.什么是怀孕最明显的征兆? /54
- 2.如何调节妊娠反应? /54
- 3.怀孕时对食物的偏爱会有哪些改变? /55
- 4.出现持续高温也是怀孕的征兆之一吗? /55
- 5.乳房的变化也可以作为检测怀孕的标准吗? /56
- 6.怀孕时为什么会尿频? /56
- 7.白带增多是正常现象吗? /56
- 8.怀孕后其他方面会有哪些变化? /57
- 9.早孕反应有哪些? /57
- 10.孕妇为什么发胖、懒动、体重增加? /58
- 11.如何使用家用验孕器? /59
- 12.如何利用小便验孕? /59
- 13.医生怎样用阴道检查来验孕? /59
- 14.医生通常用什么方法推算预产期? /60
- 15.根据基础体温的曲线表推算预产期是否精确? /60
- 16.怎样根据胎动计算预产期? /61
- 17.根据妊娠周计算预产期有何弊端? /61
- 18.双胎孕对孕妇的身体有什么不良影响? /61
- 19.双胎孕是不是比单胎孕更难受? /62
- 20.双胎孕妇是否需要格外照顾自己? /63
- 21.哪些因素会伤害胎儿? /63

[孕期检查]

- 1.孕期检查的内容包括哪些? /65
- 2.超声波检查对孕妇和胎儿有危害吗? /65
- 3.超声波检查能看出胎儿的性别吗? /66



- 4.为什么要做羊膜穿刺术? /66
- 5.羊膜穿刺术安全吗? /66
- 6.为什么要进行特殊血液检查? /67
- 7.什么时候该作爱滋病毒检查? /67
- 8.孕妇有过数次流产是否需要专家治疗? /67
- 9.孕前可以接受 X 光检查吗? /68

[胎儿的发育与母体变化]

- 1.怀孕第一个月胎儿的发育是怎样的? /69
- 2.怀孕第一个月母体有何变化? /69
- 3.怀孕第一个月孕妇必须注意哪些问题? /70
- 4.怀孕第二个月胎儿的发育是怎样的? /70
- 5.怀孕第二个月母体有何变化? /71
- 6.怀孕第二个月孕妇必须注意哪些问题? /71
- 7.怀孕第三个月胎儿的发育是怎样的? /71
- 8.怀孕第三个月母体有何变化? /72
- 9.怀孕第三个月孕妇必须注意哪些问题? /72
- 10.怀孕第四个月胎儿的发育是怎样的? /73
- 11.怀孕第四个月母体有何变化? /73
- 12.怀孕第四个月孕妇必须注意哪些问题? /73
- 13.怀孕第四个月孕妇应该准备哪些事? /74
- 14.怀孕第五个月胎儿的发育是怎样的? /74
- 15.怀孕第五个月母体有何变化? /75
- 16.怀孕第五个月孕妇必须注意哪些问题? /76
- 17.怀孕第六个月胎儿的发育是怎样的? /76
- 18.怀孕第六个月母体有何变化? /77
- 19.怀孕第六个月孕妇必须注意哪些问题? /77
- 20.怀孕第六个月孕妇应该准备哪些事? /78
- 21.怀孕第七个月胎儿的发育是怎样的? /78
- 22.怀孕第七个月母体有何变化? /78
- 23.怀孕第七个月孕妇必须注意哪些问题? /79
- 24.怀孕第八个月胎儿的发育是怎样的? /79
- 25.怀孕第八个月母体有何变化? /80
- 26.怀孕第八个月孕妇必须注意哪些问题? /80
- 27.怀孕第八个月孕妇应该准备哪些事? /81
- 28.怀孕第九个月胎儿的发育是怎样的? /81
- 29.怀孕第九个月母体有何变化? /81
- 30.怀孕第九个月孕妇必须注意哪些问题? /82
- 31.怀孕第十个月胎儿的发育是怎样的? /83

32. 怀孕第十个月母体有何变化? /83
 33. 怀孕第十个月孕妇必须注意哪些问题? /83

〔孕妇的生理系统变化〕

1. 怀孕时生殖系统有哪些变化? /84
 2. 怀孕时心血管系统有哪些变化? /86
 3. 怀孕时呼吸系统有哪些变化? /87
 4. 怀孕时消化系统有哪些变化? /87
 5. 怀孕时泌尿系统有哪些变化? /88
 6. 怀孕时皮肤有哪些变化? /88
 7. 怀孕时骨骼有哪些变化? /88
 8. 怀孕时神经系统有哪些变化? /89
 9. 怀孕时新陈代谢有哪些变化? /89
 10. 怀孕时内分泌系统有哪些变化? /90

〔孕妇的生活起居〕

1. 牙周炎为何会殃及胎儿? /91
 2. 孕妇为什么要慎用风油精? /91
 3. 孕期禁用哪些化妆品? /92
 4. 静电对孕妇有什么危害? /93
 5. 孕妇如何防止静电伤害自己? /93
 6. 孕妇清洁外阴有什么注意事项? /94
 7. 孕妇应怎样清洁乳头? /94
 8. 孕期母体会有一些什么变化? /94
 9. 怎样防止电脑辐射对孕妇的危害? /95
 10. 为什么孕妇应禁用空调? /96
 11. 怎样防止手机对孕妇的危害? /96
 12. 怎样防止微波炉对孕妇的危害? /96
 13. 为什么孕期看电视时间不宜过长? /97
 14. 孕妇看电影、电视应注意什么? /97
 15. 为什么孕妇稍微多卧益胎儿? /97
 16. 为什么怀孕晚期不宜仰卧? /98
 17. 孕期什么睡姿最理想? /99
 18. 洗发水会影响胎儿的记忆力吗? /99
 19. 孕期洗澡时应注意什么? /99
 20. 孕期可以过性生活吗? /101
 21. 为什么怀孕中期性生活宜用避孕套? /102

22. 怀孕对女人的性欲有何影响? /103
 23. 孕期做家务时应注意什么? /103
 24. 接触小动物会给孕妇带来什么影响? /103
 25. 为什么孕妇要远离绵羊? /104
 26. 怀孕期间可以拔牙吗? /104
 27. 孕妇感冒了应如何应对? /105
 28. 母亲的体重为何能影响胎儿的心脏发育? /106
 29. 孕期出现的几种疼痛分别意味着什么? /106
 30. 孕妇为什么不宜烫发或染发? /108
 31. 怎样做妊娠体操? /108
 32. 为什么孕妇不宜迷恋麻将? /109
 33. 怎样防止妊娠呕吐? /110
 34. 为什么孕妇忌玩猫? /111
 35. 为什么孕妇不宜坐浴? /111
 36. 为什么孕妇水浴时温度不宜过高? /111
 37. 保护乳房宜从何时开始? /112
 38. 孕妇穿衣应具体注意什么? /112
 39. 孕妇应穿什么衣服上班? /113
 40. 孕妇可以穿高跟鞋吗? /114
 41. 为什么孕妇也宜穿时装? /114
 42. 孕妇怎样穿衣穿鞋? /115
 43. 孕妇宜佩戴胸罩吗? /115
 44. 孕妇适宜吃哪些补品? /116
 45. 孕妇的居住环境需要注意些什么? /117
 46. 孕妇睡席梦思好吗? /118
 47. 怀孕期间上班应注意些什么? /118
 48. 孕妇为什么不宜睡电热毯? /119
 49. 电脑对孕妇有什么影响? /119
 50. 怀孕期间能做哪些活动? /120
 51. 孕期能否进行体育锻炼? /120
 52. 孕妇参加体育活动要注意些什么? /121
 53. 孕妇长时间地进行日光浴好不好? /122
 54. 为什么孕妇宜劳逸结合? /122
 55. 为什么孕妇不宜禁铜在小圈子里? /123
 56. 孕妇外出自己驾车对胎儿有无影响? /123



- 57.坐车时应不应该系安全带? /124
- 58.孕妇马路散步不利健康? /124
- 59.孕期何时乘飞机外出比较安全? /125
- 60.孕期适不适合佩戴隐形眼镜? /125
- 61.孕期应如何选择床上用品? /125
- 62.怀孕时体重的增加情况是怎样的? /126
- 63.孕期用错药怎么办? /126
- 64.正常胎动是怎样的? /127
- 65.怎样使孕妇安然入睡? /128
- 66.妊娠晚期为什么不宜久站? /129

[孕妇的药物保健和心理保健]

- 1.为什么孕妇忌盲目进补? /130
- 2.孕妇宜接种疫苗吗? /131
- 3.用药对胎儿有哪些影响? /132
- 4.服避孕药期间怀孕了,应采取什么措施? /133
- 5.易致胎儿畸形的药物有哪些? /134
- 6.孕妇忌服的中草药有哪些? /135
- 7.孕妇如何服用阿胶? /136
- 8.孕妇如何使用消炎药? /137
- 9.孕妇是否需要彻底戒酒? /138
- 10.孕妇的感情变化是怎样的? /138
- 11.为什么孕妇心理受创易致畸胎? /138
- 12.孕妇如何保持好情绪? /139
- 13.孕妇的情绪为何波动得如此剧烈? /141
- 14.孕妇总担心宝宝可能异常怎么办? /142

[孕妇的饮食保健]

- 1.怎样合理搭配孕期的餐饮? /143
- 2.孕妇缺糖会产生什么后果? /144
- 3.孕妇缺钙会对胎儿产生什么影响? /144
- 4.怀孕期间如何补充蛋白质? /145
- 5.孕妇为什么要补铁? /145
- 6.为什么孕妇应补锌? /145
- 7.为什么孕妇宜补碘? /146
- 8.为什么孕妇不宜缺铜? /147
- 9.为什么孕妇宜补锰? /147
- 10.为什么孕妇不宜多吃经过加工及冷冻过的食品? /148
- 11.孕妇可以喝咖啡类的饮品吗? /149

- 12.为什么孕妇宜“吃粗”? /149
- 13.妊娠期间特别想吃某种食物时怎么办? /150
- 14.孕妇营养不良会对胎儿造成哪些影响? /151
- 15.为什么孕妇不宜长期服用板蓝根? /152
- 16.吸烟会给孕妇带来怎样的后果? /152
- 17.为什么孕期不宜饮酒? /153
- 18.为什么孕妇忌偏食? /153
- 19.为什么孕期忌贪食? /153
- 20.盛夏孕妇宜吃什么? /154
- 21.最适合孕期吃的食物有哪些? /155
- 22.孕妇有哪些禁忌? /157
- 23.孕妇缺乏维生素怎么补? /158
- 24.各种维生素对孕妇起着怎样的作用? /159
- 25.孕妇多吃酸性食物好不好? /160
- 26.为什么孕妇不宜多吃动物肝脏? /161
- 27.为什么孕妇忌多吃冷饮? /161
- 28.为什么孕妇不宜吃桂圆? /162
- 29.孕期对盐量的摄取有何要求? /162
- 30.孕期吃零食好不好? /162
- 31.为什么孕妇忌吃火锅? /163
- 32.为什么孕妇不宜多吃胡萝卜? /163
- 33.为什么孕妇忌多吃水果罐头? /163
- 34.为什么说孕妇不宜吃过多的水果? /164
- 35.为什么孕妇不宜节食? /164
- 36.怀孕初期应培养什么饮食习惯? /165
- 37.怀孕中期应培养什么饮食习惯? /165
- 38.患有糖尿病的孕妇如何注意饮食? /166
- 39.怀孕晚期应培养什么饮食习惯? /166
- 40.孕期饮食与宝宝视力有什么关系? /167
- 41.哪些食物有利于婴儿视力的发育? /167
- 42.孕妇吃姜有什么讲究? /168
- 43.孕妇怎样利用蒜防治感冒? /168
- 44.为什么孕妇要多吃玉米? /169
- 45.为什么孕妇服维生素可防婴儿患癌? /169

[孕期异常状况处理]

- 1.孕期出现哪些症状应给予重视? /170
- 2.高龄孕妇需要注意哪些问题? /171
- 3.孕期严重呕吐是否正常? /171
- 4.孕妇流产了应注意哪些问题? /172
- 5.宫外孕有哪些症状? /173
- 6.为什么不宜盲目保胎? /175
- 7.孕妇如何预防感冒? /176
- 8.为什么会怀上葡萄胎? /177
- 9.怀上双胞胎、多胞胎需注意些什么? /177
- 10.怎样避免怀孕中期出现的头晕现象? /178
- 11.孕期便秘怎么办? /178
- 12.孕期体重的增加会引发什么情况? /178
- 13.怎样应付孕期突然的肌肉痉挛? /179
- 14.乳汁自出有哪些饮食疗法? /179
- 15.羊水过多宜采取哪些措施? /180
- 16.怀孕后期出现呼吸困难是怎么回事? /181
- 17.孕期腹痛有几种情况? /181
- 18.胎位不正应采取哪些措施进行调整? /181
- 19.孕妇有心脏病应采取哪些措施? /182
- 20.怎样预防孕妇早产? /183
- 21.癫痫病患者在怀孕期间是否应当停止服药? /184
- 22.妊娠期间贫血怎么办? /184
- 23.孕妇腰背痛应采取哪些措施? /185
- 24.怀孕晚期为什么会阴道出血? /185
- 25.臀位不正应采取哪些方法进行纠正? /186
- 26.妊娠中毒症是怎么回事? /186
- 27.胎盘前置是否应立即做剖腹产手术? /188
- 28.怀孕期高血压综合征的预防措施有哪些? /189
- 29.出现高危妊娠现象应采取哪些措施? /189
- 30.患有偏头痛的妇女在怀孕期间会不



会加重? /190

31. 孕妇患有子宫肌瘤对妊娠有影响吗? /190

32. 孕妇为什么容易患上坐骨神经痛? /190

33. 孕期患痔疮怎么办? /191

34. 孕妇患有恶性肿瘤应采取什么措施? /192

35. 孕期皮肤剧烈瘙痒是怎么回事? /193

36. 孕妇尿路感染应采取哪些措施? /193

37. 妊娠水肿有哪些饮食疗法? /194

38. 孕期手指麻木无力是正常现象吗? /195

39. 地中海贫血会对胎儿有什么影响? /195

40. 妊娠期宫颈流血是否正常? /196

41. 双胞胎其中一个夭折了怎么办? /196

42. 怀孕期间查出胎儿畸形该怎么办? /196

43. 什么是孕妇椎间盘易发突出症? /197

44. 孕期如何治疗椎间盘突出? /197

45. 孕妇“烧心”是怎么回事? /198

46. 为什么肝病孕妇要提前入院待产? /199

47. 孕期怎样治疗鼻炎? /200

48. 胎动异常怎么办? /200

49. 出现孕妇产痫发作怎么办? /201

50. 孕妇在家中突然破水怎么办? /202

51. 孕期抑郁症有哪些表现? /202

52. 患上了孕期抑郁症怎么办? /203

53. 患有肝炎的孕妇会不会将疾病传染给胎儿? /204

54. 孕妇容易患哪几类炎症? /205

第三篇 胎教

[胎儿的潜能与表现]

1. 胎儿有什么习惯? /208

2. 胎儿的视觉是怎样的? /209

3. 胎儿的听觉是怎样的? /210

4. 胎儿的记忆是怎样的? /211

5. 胎儿的情绪是怎样的? /211

6. 胎儿的性格是怎样的? /212

7. 胎儿的运动是怎样的? /213

8. 胎儿还有什么其他反应与表现? /214

【胎教的种类与实施】

1. 怎样进行音乐胎教? /215
2. 怎样进行光照胎教? /218
3. 怎样进行抚摸胎教? /219
4. 怎样进行运动胎教? /220
5. 怎样进行性格胎教? /221
6. 怎样进行语言胎教? /222
7. 怎样进行情绪胎教? /224
8. 怎样进行美学胎教? /225
9. 音乐对分娩会产生什么样的效果? /226
10. 怎样进行求知胎教? /227
11. 怎样进行呼唤胎教? /227
12. 怎样进行意想胎教? /228
13. 怎样进行环境胎教? /229

【胎教的阶段性要点】

1. 受孕当月的胎教要点是什么? /230
2. 怀孕第二个月的胎教要点是什么? /230
3. 怀孕第三个月的胎教要点是什么? /231
4. 怀孕第四个月的胎教要点是什么? /232
5. 怀孕第五个月的胎教要点是什么? /233
6. 怀孕第六个月的胎教要点是什么? /235
7. 怀孕第七个月的胎教要点是什么? /236
8. 怀孕第八个月的胎教要点是什么? /237
9. 怀孕第九个月的胎教要点是什么? /237
10. 怀孕第十个月可以放弃胎教吗? /238

【丈夫与胎教】

1. 丈夫如何帮助胎教? /239
2. 丈夫应怎样进行胎教? /240
3. 怎样培养亲子关系? /242
4. 丈夫在胎教中的职责有哪些? /243

第四篇 轻松分娩

【分娩前的准备】

1. 孕妇需要知道哪些有关分娩的生理知识? /246
2. 如何消除分娩前的恐惧心理? /247

3. 宝宝出生前爸爸要作哪些准备? /248
4. 要为宝宝准备哪些卫生用品? /249
5. 如何布置宝宝的卧室? /251
6. 应为宝宝准备哪些寝具? /252
7. 要为宝宝准备哪些沐浴用品? /253
8. 要为宝宝准备哪些调乳用品? /254
9. 要为宝宝准备哪些衣物? /254
10. 如何选择生产地点? /255
11. 去医院前要准备哪些物品? /255
12. 产妇临近分娩时有哪些征兆? /256
13. 即将分娩时有哪些征兆? /257
14. 什么时候需要孕妇住进医院? /258
15. 什么是自然分娩? /258
16. 有无痛的分娩法吗? /259
17. 特殊分娩包括哪几种情况? /260
18. 胎儿臀位是否影响正常分娩? /261
19. 在什么情况下应采用剖宫产? /262
20. 剖宫产有何利弊? /262
21. 难产包括哪几种情况? /263
22. 婴儿是怎样通过产道生出来的? /265
23. 过了预产期仍无征兆怎么办? /266
24. 为什么有人分娩时要侧切? /266
25. 怀孕晚期出血怎么办? /266
26. 为什么临产期要严禁性生活? /267
27. 妊娠期的变化产后能复原吗? /267
28. 为什么不能滥用催产素引产? /269
29. 分娩时子宫颈的裂伤有什么表现? /270
30. 分娩时阴道和会阴的裂伤有什么表现? /270

【分娩过程与技巧运用】

1. 分娩需要经过哪几个阶段? /271
2. 什么是水分娩? /271
3. 分娩的第一期应注意哪些事项? /272
4. 分娩的第二期应注意哪些事项? /273
5. 分娩的第三期应注意哪些事项? /274
6. 分娩减痛的方法有哪些? /275
7. 呼吸技巧分哪几种? /276
8. 分娩时怎样运用呼吸法? /277



9. 什么是意想锻炼法? /278
10. 全身松弛法有哪些步骤? /278
11. 精神松弛法对身体有什么帮助? /279

第五篇 产后保健

[产后的生理变化]

1. 产后生殖器的复旧情况是怎样的? /282
2. 产后月经与排卵的恢复情况怎样? /284
3. 产后腹壁有哪些变化? /284
4. 产后血液循环系统有哪些变化? /284
5. 产后呼吸及消化系统有哪些变化? /285
6. 产后泌尿系统有何变化? /285

[产后生活宜忌]

1. 产后在医院的 7 天应怎样度过? /286
2. 剖宫产后保健应注意哪些事项? /287
3. 产后多长时间性交为宜? /288
4. 产后多久能恢复正常工作? /289
5. 产妇如何注意产褥期卫生? /290
6. 会阴切开者何时才能过性生活? /290
7. 产后阴道松弛宜采取哪些纠正措施? /291
8. 为什么产后避孕宜上环? /292
9. 为什么产妇不能轻视产后第一次大小便? /292
10. 产妇居室为何忌关门闭窗? /293
11. 为什么产妇忌睡席梦思床? /294
12. 为什么产妇在产褥期忌完全卧床休息? /295
13. 为什么产妇忌穿戴过多? /295
14. 为什么产妇忌穿化纤、羊毛内衣胸罩? /296
15. 避孕采用延长哺乳期可以吗? /296
16. 产褥期不能刷牙吗? /297
17. 产褥期怎样刷牙漱口? /297
18. 产褥期能不能洗头、洗澡? /298
19. 产褥期怎样洗澡? /299
20. 产褥期是否可以梳头? /299
21. 会阴侧切会影响今后的性生活吗? /300
22. 西方人是如何坐月子的? /300
23. 产妇如何断奶? /301