

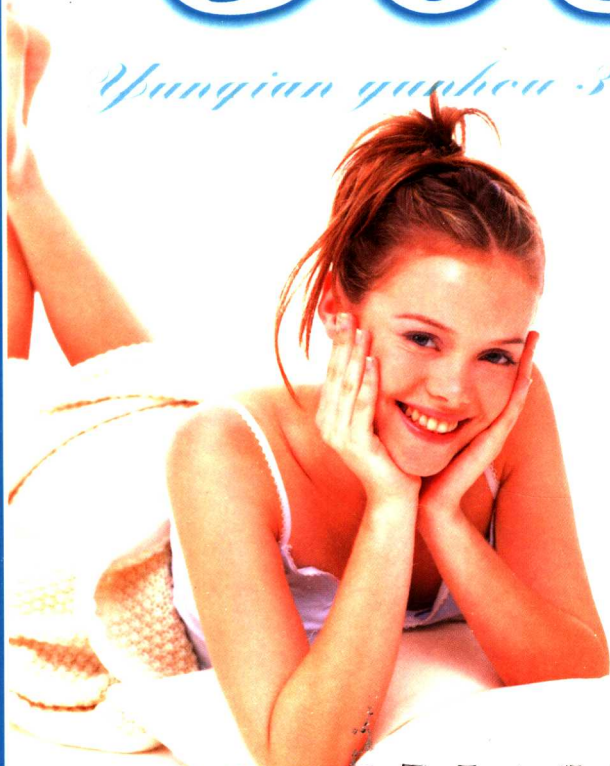


主 编 / 关 明 陈宇涵

现代婚育丛书之二

孕前孕后 365

Yunqian yunhou 365



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 现代婚育丛书之二 

孕前孕后365

YUNQIAN YUNHOU 365



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕前孕后 365/关明,陈宇涵主编. —北京:人民军医出版社,
2005.3

(现代婚育丛书;2)

ISBN 7-80194-586-7

I. 孕… II. ①关…②陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本
知识②围生期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136148 号

策划编辑:杨磊石 **加工编辑:**阎明凡 **责任审读:**李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 **邮编:**100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:京南印刷厂 **装订:**桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.375 **字数:**195 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 **印次:**2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本套丛书共分三册：《婚前婚后 365》、《孕前孕后 365》、《产前产后 365》，均由妇幼保健专家和科普作家编写。本分册以问答形式介绍了孕育一个健康、聪明的宝宝应了解的医学知识和注意事项。包括孕前准备、早孕信号、孕期生活与饮食营养、胎儿发育与胎教艺术、孕期保健与疾病防治等。内容科学实用，阐述简明易懂，适于妇幼保健人员和孕妇、准备怀孕者及其家庭成员阅读参考。



责任编辑 杨磊石 阎明凡

编者的话

这是一套妇幼保健专家精心打造的医学科普读物，是献给年轻的准父母的礼品书。编者以问答的形式，力求以简洁的语言、精炼的篇幅和最亲切的交流方式，系统而全面地介绍从婚前健康体检、性和谐与性保健，到孕前生理调养、最佳怀孕时机、孕期生活指南、科学胎教艺术、孕期保健指南、轻松愉快分娩、婴儿养育要诀等优生优育知识近 1 000 个问题。内容力求贴近年轻的准父母的生活，具有科学性、较强的针对性及实用性、启迪性，对提高新生儿的素质，对年轻的准父母生个健康、聪明的宝宝，具有十分重要的指导意义，是育龄男女必备的孕产育全程医学指导丛书。希望本丛书能成为年轻的准父母的良师益友。

《婚前婚后 365》内容包括“婚前健康体检、优生遗传咨询、女性生理奥秘、男性生理奥秘、生男育女秘诀、新婚避孕知识、新婚饮食营养、性和谐与性保健、新婚旅游卫生”等。

《孕前孕后 365》内容包括“孕前准备须知、认识早孕信号、孕期饮食营养、孕期生活指南、胎儿十月变化、科学胎教艺术、孕期保健和疾病防治”等。

《产前产后 365》内容包括“迎接新生命到来、轻松愉快分娩、产褥保健指南、新生小儿特点、母乳喂养须知、婴儿养育要诀、生长发育特点、小儿早期教育和常见伤病防治”等。



孕前准备须知

什么是孕前保健	(1)
孕前保健包括哪些内容	(2)
怎样做好孕前保健	(2)
优生与丈夫有关吗	(3)
优生应避免哪些不利的因素	(4)
受孕应具备哪些条件	(5)
计划受孕应考虑哪些因素	(6)
丈夫在计划受孕中需要准备吗	(7)
为什么要避免新婚受孕	(7)
准父母应做好哪些孕前准备	(8)
情绪会影响怀孕吗	(9)
何时是最佳受孕季节	(10)
何时是最佳生育年龄	(11)
什么时间怀孕最佳	(12)
预测排卵有哪些方法	(12)
什么是比林斯法	(13)
怎样利用比林斯法助孕	(14)
卵子是怎样受孕的	(15)
受孕时要避免的不利因素有哪些	(16)



男子禁欲与优生优育有何关系	(18)
首次妊娠为什么应避免人工流产	(19)
人工流产后拟怀孕需等待多长时间	(20)
宫颈糜烂影响怀孕吗	(21)
宫颈糜烂治疗后宜等多久才可怀孕	(21)
痛经会影响生育吗	(22)
“不孕”和“不育”是一回事吗	(23)
女性患结核会影响生育吗	(23)
“甲亢”未治愈前可以怀孕吗	(24)
甲亢患者一旦怀孕怎么办	(24)
卵巢肿瘤对怀孕和分娩有哪些影响	(25)
癫痫患者能怀孕吗	(26)
糖尿病患者能怀孕吗	(26)
心脏病患者能妊娠吗	(27)
HBsAg 阳性者能怀孕吗	(28)
HBeAg 阳性者能怀孕吗	(29)
肾炎患者能怀孕吗	(29)
药物对胎儿的影响有哪些	(30)
服药后才发现怀孕该怎么办	(31)
可能致畸的药物有哪些	(31)
长期服药者可以怀孕吗	(32)
服用安眠药影响受孕吗	(33)
饮酒对怀孕有什么影响	(34)
吸烟对怀孕有什么影响	(35)
生男生女决定于夫妻哪一方	(36)
父母与子女间的血型关系是怎样的	(36)
孕前为什么应查夫妻双方血型	(37)
什么是 ABO 血型不合	(38)



什么是 Rh 血型不合	(38)
夫妻血型不合会生怪胎吗	(39)
如何诊断母子血型不合	(40)
母子血型不合可预防和治疗吗	(40)
孕期保健为什么要做“TORCH”检查	(41)

认识早孕信号

怀孕后身体会有什么样的感觉	(43)
怎样知道自己怀孕了	(44)
如何做尿妊娠试验	(45)
孕期如何做 B 超检查	(46)
什么是假怀孕	(47)
孕妇怎样对待早孕反应	(48)
出现早孕反应时怎么办	(49)
为什么孕期小便次数会增多	(50)
自我治疗妊娠呕吐有哪些方法	(50)
什么叫胎位	(51)
怎样测定胎位	(51)
胎位不正可以纠正吗	(52)
孕妇能自我纠正胎位吗	(53)
为什么矫正臀位要采取膝胸卧位	(54)
孕妇从什么时候开始感到胎动	(54)
胎动有哪几种类型	(55)
怎样判别异常的胎动	(56)
孕妇能自测胎儿的安危吗	(56)
怎样测胎心音	(57)
为什么丈夫也要学会听胎心音	(58)



怎样计算分娩日期	(59)
用黄体酮保胎安全吗	(60)
维生素 E 能保胎吗	(60)

孕 期 生 活 指 南

孕妇的衣着有何讲究	(62)
怀孕后还要戴胸罩吗	(63)
孕妇选择什么内衣好	(63)
为什么孕妇不宜穿紧身衣裤	(64)
孕妇怎样根据体形变化穿着打扮	(65)
为什么要使用托腹带	(66)
怎样使用托腹带	(66)
孕妇穿什么样的鞋最合适	(67)
孕妇吃得越多越好吗	(68)
肥胖孕妇为什么要控制饮食	(69)
孕妇偏食为什么不好	(70)
为什么孕妇进食要细嚼慢咽	(70)
孕妇服用人参蜂王浆为什么不好	(71)
孕妇能吃鹌鹑吗	(71)
孕妇能喝酸牛奶吗	(72)
孕妇为什么不宜多喝汽水	(72)
孕妇应选用哪些饮料	(73)
孕妇为什么要多吃些梅子	(73)
孕妇为什么不宜多吃巧克力	(74)
孕妇为什么不宜多吃油炸食品	(74)
孕妇为什么不宜多吃菠菜	(74)
孕妇怎样食用山楂	(75)

孕妇能食用盐吗	(75)
孕妇能食用味精吗	(76)
孕妇能食用酱油吗	(76)
孕妇多吃水果好吗	(77)
为什么孕妇不宜多服鱼肝油和钙	(77)
孕妇理想的居室是什么样的	(78)
为什么孕妇居室不宜放花草	(79)
孕妇为什么不应经常仰卧	(79)
孕妇睡觉时采取什么姿势最好	(80)
孕妇应怎样安排睡眠时间	(80)
孕妇应怎样安排休息时间	(81)
怎样提高孕妇的睡眠质量	(82)
孕期可以过性生活吗	(82)
孕期性生活的体位是怎样的	(83)
孕期哪些情况下禁止性生活	(83)
孕期怎样过性生活	(84)
妊娠初期怎样过性生活	(85)
妊娠中期怎样过性生活	(85)
妊娠后期怎样过性生活	(86)
临分娩期还能过性生活吗	(87)
怎样防止性生活后出现的腹痛	(87)
孕妇应该怎样坐、立、行走	(88)
孕妇为什么不宜去人多的地方	(89)
孕妇还能运动吗	(89)
为什么说散步是孕妇最理想的运动	(90)
孕妇还能游泳吗	(91)
孕妇还能骑自行车吗	(91)
孕妇还能坐飞机吗	(92)



孕妇最理想的旅行交通工具是什么	(92)
孕妇为什么要戒烟	(93)
孕妇为什么要戒酒	(94)
为什么孕妇不能大笑	(95)
孕妇涂指甲油好不好	(96)
孕妇为什么不宜浓妆艳抹	(96)
孕妇应怎样保护头发	(97)
孕妇洗头、洗澡时应注意些什么	(98)
孕妇为什么不宜接触猫和狗	(98)
孕妇为什么喜凉怕热	(99)
日光浴为什么对孕妇好处多	(99)
孕妇在夏季要注意什么	(100)
孕妇在冬季要注意什么	(101)
孕妇为什么不宜听高频率立体声音乐	(101)
孕妇能吹电风扇吗	(101)
孕妇能看电视吗	(102)
为什么孕妇不宜长时间接触电脑	(102)
为什么孕妇应慎用手机	(103)
孕妇不宜从事哪些工作	(103)
孕妇做饭时应注意哪些问题	(104)
孕妇应避免做哪些家务劳动	(104)
孕妇提取物品时应注意什么	(105)

孕期饮食营养

孕妇为什么要增加营养	(106)
怎样给孕妇增加营养	(107)
营养不良与孕育有何关系	(107)



哪些食物能满足孕妇的需要.....	(108)
胎儿所需营养从何处来.....	(109)
母体输送给胎儿的营养物质有哪些.....	(109)
胎儿生长发育需要哪些营养素.....	(111)
胎儿的营养与大脑发育有何关系.....	(112)
胎儿的大脑发育与哪些营养素关系密切.....	(113)
哪些营养素与免疫功能有关.....	(114)
孕妇营养不良会导致胎儿畸形吗.....	(115)
孕妇增加营养为什么要适度.....	(117)
为什么孕妇要补充足够的蛋白质.....	(117)
孕妇能吃脂肪吗.....	(119)
为什么孕妇不可缺铁.....	(120)
含铁量较高的食物有哪些.....	(120)
为什么孕妇不可缺铜.....	(121)
为什么孕妇不可缺锌.....	(121)
为什么孕妇不可缺碘.....	(122)
为什么孕妇不可缺硒.....	(122)
孕妇为什么要选择含维生素多的食物.....	(123)
孕妇缺乏维生素会引起胎儿的哪些先天性畸形.....	(123)
为什么孕妇不可缺维生素 D	(125)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₁	(126)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₂	(127)
为什么孕妇不可缺叶酸.....	(128)
为什么孕妇不可缺烟酸.....	(129)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₆	(130)
为什么孕妇不可缺维生素 B ₁₂	(131)
为什么孕妇不可缺维生素 C	(131)
为什么孕妇不可缺钙.....	(133)

钙和磷与婴儿牙齿有什么关系·····	(133)
孕妇应怎样补钙·····	(134)
为什么孕妇不可缺钾和钠·····	(135)
孕妇为什么应多吃些鱼、虾·····	(136)
孕妇为什么应多吃些瘦肉·····	(137)

胎儿十月变化

受精卵是如何形成胚胎的·····	(138)
胎儿是怎样形成的·····	(139)
1个月大小的胚胎是怎样的·····	(140)
怀孕1个月的孕妇应如何保健·····	(141)
2个月大小的胚胎是怎样的·····	(141)
怀孕2个月的孕妇应如何保健·····	(142)
3个月大小的胎儿是怎样的·····	(142)
怀孕3个月的孕妇应如何保健·····	(143)
4个月大小的胎儿是怎样的·····	(144)
怀孕4个月的孕妇应如何保健·····	(144)
5个月大小的胎儿是怎样的·····	(145)
怀孕5个月的孕妇应如何保健·····	(146)
6个月大小的胎儿是怎样的·····	(147)
怀孕6个月的孕妇应如何保健·····	(147)
7个月大小的胎儿是怎样的·····	(148)
怀孕7个月的孕妇应如何保健·····	(148)
8个月大小的胎儿是怎样的·····	(149)
怀孕8个月的孕妇应如何保健·····	(149)
9个月大小的胎儿是怎样的·····	(150)
怀孕9个月的孕妇应如何保健·····	(151)

10 个月大小的胎儿是怎样的	(151)
怀孕 10 个月的孕妇应如何保健	(152)

科学胎教艺术

胎儿会发脾气吗	(153)
胎儿为什么要打哈欠	(154)
什么是胎教	(155)
胎教是科学吗	(156)
我们的祖先是怎样认识胎教的	(158)
为什么要进行胎教	(159)
胎教能增智吗	(160)
如何进行胎教	(160)
胎教的理论有哪些	(162)
胎教的原则有哪些	(163)
胎教时胎儿有感觉吗	(164)
孕妇应怎样对胎儿进行监护	(165)
孕妇与胎儿如何交流	(165)
什么是语言胎教法	(166)
什么是情绪胎教法	(167)
什么是环境胎教法	(168)
什么是行为胎教法	(169)
什么是逐月养胎法	(170)
什么是音乐胎教法	(171)
音乐可以训练胎儿的听力吗	(172)
胎教音乐有哪些种类	(174)
为什么胎教音乐应经过医学声学测试	(175)
音乐胎教的具体方法是什么	(176)

为什么说母亲的怡情悦性能使胎儿健康·····	(177)
怎样与胎儿“对话”·····	(178)
怎样抚摩胎儿·····	(179)
怎样教胎儿学习·····	(179)
为什么父母都要对胎儿进行胎教·····	(180)
孕晚期的胎教要注意什么·····	(181)

孕 期 保 健 指 南

孕早期有哪些保健措施·····	(184)
孕中、晚期有哪些保健措施·····	(185)
孕期有哪些自我监护的方法·····	(186)
孕期为什么要定期检查·····	(187)
孕期门诊有哪几种·····	(188)
为什么要做产前检查·····	(188)
孕期为什么要测量血压·····	(189)
孕期为什么要测量体重·····	(190)
孕期为什么要检查肝功能·····	(190)
孕期为什么要检查乙型肝炎表面抗原·····	(191)
孕期为什么要检查血型·····	(191)
孕期为什么要做有关凝血的测定·····	(192)
孕期为什么要检查血红蛋白·····	(193)
孕期为什么要做尿常规检查·····	(193)
孕期为什么要检查白带·····	(194)
孕期为什么要化验血糖·····	(195)
孕期为什么要定期化验尿蛋白·····	(195)
孕期为什么要检查眼底·····	(196)
孕期为什么要检测甲胎蛋白·····	(197)

孕期为什么要做阴道检查·····	(197)
进行阴道检查会引起流产吗·····	(198)
孕期为什么要测量骨盆·····	(199)
孕期为什么要测量宫高和腹围·····	(200)
B超检查对胎儿有影响吗·····	(200)
X线检查对孕妇和胎儿有什么影响·····	(201)
孕期的早期管理内容是什么·····	(202)
怀孕后的子宫有哪些变化·····	(203)
怀孕后的皮肤有哪些变化·····	(203)
怀孕后的乳房有哪些变化·····	(204)
怀孕早期乳房肿胀是怎么回事·····	(205)
怀孕6个月后怎样护理乳房·····	(205)
怀孕后的呼吸功能有哪些变化·····	(206)
怀孕后的心血管系统有哪些变化·····	(207)
怀孕后的血液循环系统有哪些变化·····	(208)
怀孕后消化系统有哪些变化·····	(209)
怀孕后的泌尿系统有哪些变化·····	(209)
怀孕后的骨骼系统有哪些变化·····	(210)
怀孕后的内分泌系统有哪些变化·····	(211)
怀孕后的体重有哪些变化·····	(212)
孕妇的体重为什么会迅速增加·····	(213)
孕妇体重增加过少、过慢是什么原因·····	(213)

孕期疾病防治

怎样预防高危妊娠·····	(214)
35岁以上的女性怀孕时应注意哪些问题·····	(215)
怎样预防流产·····	(216)

孕妇在孕期应注意什么·····	(217)
出现哪些情况时孕妇应立即去医院·····	(218)
为什么孕妇稍微活动就心慌气短·····	(218)
孕妇下肢为什么会水肿·····	(219)
孕妇为什么经常发生小腿抽筋·····	(220)
孕期为什么容易发生泌尿系统感染·····	(220)
妊娠后为什么容易患膀胱炎·····	(221)
孕妇为什么容易发生便秘和痔疮·····	(221)
孕妇怎样防治痔疮·····	(222)
孕妇总口渴是怎么回事·····	(223)
蛋白尿是怎么回事·····	(224)
孕期的白带多是正常现象吗·····	(225)
为什么有的孕妇怀孕以后仍会来月经·····	(225)
孕妇停经后有少量阴道出血的原因是什么·····	(226)
妊娠期间出现阴道流血应想到什么·····	(226)
怎样防治妊娠晚期的阴道出血·····	(227)
孕妇对哪些疼痛不能麻痹大意·····	(228)
孕期出现腹痛有哪些原因·····	(229)
孕期出现腰腿痛有哪些原因·····	(230)
孕期出现耻骨疼痛有哪些原因·····	(231)
妊娠晚期出现骨盆疼痛有哪些原因·····	(232)
孕期出现胃痛有哪些原因·····	(232)
孕期怎样预防头、腰、背、腿的疼痛·····	(233)
孕期怎样减轻手臂疼痛·····	(234)
为什么孕妇要加倍注意尿痛·····	(234)
为什么孕妇易发生贫血·····	(235)
怎样预防妊娠期贫血·····	(235)
孕期牙龈经常出血的原因是什么·····	(236)

