

新婚

家庭知识问答系列

孕产妇健身保胎500招

辛迪等编

天津科技翻译出版公司

R173
XD

新婚家庭知识问答系列

孕产妇健身保胎500招

辛迪 星行

周兰 晓爽

3219109



A0035945

天津科技翻译出版公司

271011

津新登字90(010)号

新婚家庭知识问答系列

孕产妇健身保胎500招

编著者 辛迪等

责任编辑 万家祯 杜永怡

*

天津科技翻译出版公司出版

新华书店天津发行所发行

宝坻县第四印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张: 12.625 字数: 260(千字)

1992年7月第1版 1993年6月第3次印刷

印数 16001—24000册

ISBN7-5433-0402-3/R·93

定价: 5.40元

内 容 提 要

本书以问答形式介绍了有关孕产妇从怀孕起直到胎儿出生后100天以内的保健常识。书中以通俗易懂的语言向年轻的母亲介绍了如何科学、健康、安全地迎接小宝宝的诞生，并使他（她）顺利地渡过孕期、产褥期及哺乳初期。举凡该时期应该注意或如何解决等一系列问题，均有详尽的阐述。该书必将成为新婚夫妇的良师益友。

目 录

生理卫生知识篇

1. 女性生殖系统解剖结构是怎样的? (1)
2. 受孕—生命是怎样开始的? (2)
3. 怀孕后有什么征状? (3)
4. 妊娠呕吐有什么表现? (4)
5. 妊娠剧吐是怎么回事? (5)
6. 妊娠期有多少周? 如何区分早、中、
 晚期妊娠? (6)
7. 怎样计算分娩日子? (6)
8. 妊娠后子宫有什么变化? (7)
9. 妊娠后体重有什么变化? (8)
10. 什么叫遗传? 遗传对生育有什么影响? (9)
11. 什么因素决定婴儿性别? (9)
12. 生男生女自己能选择吗? (10)
13. 遗传性疾病有什么特点? (11)
14. 怎样预防遗传性疾病? (12)
15. 怎样避免出生有缺陷的婴儿? (13)
16. 胎儿先天性畸形有哪些类型和表现? (14)
17. 糖尿病人能生孩子吗? (15)

18. 卵巢肿瘤对妊娠及分娩有什么影响? (15)
19. 子宫肌瘤对妊娠及分娩有无妨碍? (16)
20. 造成胎儿发育异常的原因是什么? (17)
21. 如何更准确地了解胎儿发育情况? (18)
22. 妊娠期胎儿的正常生长发育情况如何? (19)

妊娠 1 ~10 个月保胎篇

23. 保胎要注意些什么事情? (21)
24. 为什么不要盲目保胎? (21)
25. 大龄孕妇保胎有什么方法? (22)
26. 妊娠早期时胎儿的发育为什么
特别重要? (23)
27. 妊娠期的检查有什么意义? (23)
28. 在妊娠期进行哪些检查? (24)
29. 在妊娠期母体应进行哪些测量? (25)
30. 妊娠第 1 个月 (0 ~ 3 周) 的保胎
要领是什么? (26)
31. 妊娠第 2 个月 (4 ~ 7 周) 的保胎
要领是什么? (26)
32. 妊娠第 3 个月 (8 ~ 11 周) 的保胎
要领是什么? (29)
33. 妊娠第 4 个月 (12 ~ 15 周) 的保胎
要领是什么? (32)

34. 妊娠第5个月(16~19周)的保胎
 要领是什么? (33)
35. 妊娠第6个月(20~23周)的保胎
 要领是什么? (36)
36. 妊娠第7个月(24~27周)的保胎
 要领是什么? (36)
37. 妊娠第8个月(28~31周)的保胎
 要领是什么? (37)
38. 妊娠第9个月(32~35周)的保胎
 要领是什么? (38)
39. 妊娠第10个月(36~40周)的保胎
 要领是什么? (41)
40. 胎位不正怎么办? (44)
41. 妊娠期胎儿死亡的症候是什么? (45)
42. 什么叫宫外孕? 有哪些表现? (46)
43. 不要忽视宫外孕症状及保健? (47)
44. 怎样预防早产? (48)
45. 什么叫羊水过多? 有什么危害? (49)
46. 怎样防止新婚初孕流产? (50)
47. 如何防止流产? (51)
48. 引起流产的体内因素是什么? (52)
49. 什么时候最易流产? (54)
50. 什么是习惯性流产? (55)
51. 防止早产的最好办法是什么? (55)
52. 婚后第一胎不要做人工流产? (56)
53. 为什么不要多次做人工流产? (57)

- 54. 流产后怎样保健? (57)
- 55. 人工流产后会出现哪些异常? (58)
- 56. 什么叫高危妊娠? 怎样防治? (60)

孕期生活百事通篇

- 57. 孕妇的生活用品的准备? (61)
- 58. 妇科检查会造成流产吗? (62)
- 59. 什么是孕期的自我监护与家庭监护? (63)
- 60. 孕期中定期检查有什么重要性? (64)
- 61. 为什么要特别注意妊娠晚期自我诊断? (64)
- 62. 定期化验尿蛋白的重要性? (65)
- 63. 孕妇做B超有什么作用? (66)
- 64. 记“妊娠日记”有什么好处? (67)
- 65. 早孕反应是否需要治疗? (68)
- 66. 早孕反应时饮食上应注意什么? (69)
- 67. 夏季孕妇生活要注意些什么? (70)
- 68. 冬季孕妇生活要注意些什么? (70)
- 69. 孕妇的居室要注意哪些事情? (71)
- 70. 孕妇在妊娠期不要参加哪些工作? (72)
- 71. 正在上班的孕妇应在生活中注意什么事? ... (72)
- 72. 正在上班的孕妇在单位工作中要注意什么? (74)
- 73. 孕妇适度运动的重要意义? (75)
- 74. 孕妇做家务活要注意些什么? (76)

妊娠早期和晚期孕妇为什么要

- 控制外出? (77)
76. 为什么在妊娠中期可以外出? (78)
77. 在妊娠期孕妇要避免哪些家务活? (78)
78. 孕妇为什么不要久坐久站和负重? (79)
79. 做饭时做到哪四不要? (80)
80. 孕妇为什么不要拿25千克以上的重物? (80)
81. 孕妇怎样进行身体锻炼? (81)
82. 妊娠中的正确姿势和动作的重要性? (83)
83. 孕妇正确的站立姿势要领? (83)
84. 孕妇正确的行走方法要领? (83)
85. 孕妇坐椅子的正确姿势? (84)
86. 孕妇放松休息的正确姿势要领? (84)
87. 孕妇在洗澡时应注意的姿势要领? (84)
88. 孕妇上下楼梯的正确动作要求? (85)
89. 孕妇拿取和拾取东西时正确姿势要领? (85)
90. 妊娠中怎样讲究卫生与修饰打扮? (85)
91. 怎样选择合适的孕妇服? (86)
92. 孕妇穿鞋为什么要先考虑安全性? (87)
93. 孕妇怎样选择内衣? (87)
94. 妊娠期怎样保养皮肤? (88)
95. 怀孕后要不要练气功? (89)
96. 孕妇怎样安排休息才好? (90)
97. 孕妇如何调理好睡眠? (91)
98. 孕妇睡眠时间多少适宜? (92)
99. 有什么办法可使睡眠好一些? (93)

100. 孕妇仰卧或右侧卧睡眠姿势正确吗?	(93)
101. 孕妇睡电热毯为什么有害?	(94)
102. 孕妇为什么易发生情绪不稳定现象?	(95)
103. 孕妇焦虑会带来什么后患?	(95)
104. 发怒会给孕妇带来哪些害处?	(97)
105. 孕妇大笑好吗?	(97)
106. 妊娠早期乳房会出现什么变化?	(93)
107. 孕妇怎样自我护理乳房?	(98)
108. 孕妇如何使用腹带?	(99)
109. 常洗头洗澡有什么好处?	(99)
110. 妊娠期孕妇怎样保护好头发?	(100)
111. 感染对孕妇有哪些危害?	(101)
112. 孕妇感冒后怎么办?	(101)
113. 皮肤出现不适怎么办?	(102)
114. 为什么要重视孕妇瘙痒症?	(103)
115. 脸上出现雀斑能退吗?	(104)
116. 孕妇怎样自我保养皮肤?	(104)
117. 妊娠疱疹的防治方法?	(104)
118. 孕妇怎样保护口腔卫生?	(105)
119. 孕妇轻易拔牙好吗?	(106)
120. 把牙病带到孕期为什么有害?	(106)
121. 孕妇刷牙为什么容易出血?	(107)
122. 孕妇的鼻出血如何防治?	(108)
123. 孕妇下肢痉挛如何防治?	(109)
124. 孕妇如何自我预防下肢静脉曲张?	(110)
125. 妊娠水肿是怎么回事?	(111)

- 126. 妊娠中出现阴道流血怎样处理? ... (112)
- 127. 妊娠后分泌物增多怎么办? (113)
- 128. 孕妇白带增多如何清洁? (113)
- 129. 早孕腹泻的预防方法是什么? (114)
- 130. 妊娠后尿频是正常现象吗? (115)
- 131. 孕妇哪些疼痛不要麻痹? (115)
- 132. 头腰背腿疼痛如何预防? (116)
- 133. 怎样减轻手臂疼痛? (117)
- 134. 孕妇尿痛为什么要早期检查? (117)
- 135. 出现腰椎间盘突出症为什么要及时就医? ... (118)
- 136. 癫痫孕妇怎样保健? (119)
- 137. 高血压孕妇怎样保健? (120)
- 138. 怎样注意妊娠晚期出现的高血压? (121)
- 139. 孕期患风疹为什么要中止妊娠? (121)
- 140. 孕妇为什么会出现心慌气短感觉? (122)
- 141. 妊娠中出现气喘怎样保健? (123)
- 142. 为什么要重视胃出血? (123)
- 143. 重视孕妇糖尿病的意义? (124)
- 144. 患肝炎的孕妇对胎儿有影响吗? (125)
- 145. 孕妇痔疮的防治妙法? (126)
- 146. 如何预防妊娠期贫血? (128)
- 147. 怎样预防妊娠高血压综合征? (129)
- 148. 孕妇总是口渴怎么办? (129)
- 149. 妊娠初期患肾盂肾炎会影响胎儿吗? (130)
- 150. 妊娠后容易发生膀胱炎吗? (130)
- 151. 妊娠后发现有轻度糖尿病怎么办? (130)

152. 孕妇能看电视吗? (131)
153. 孕妇为什么不要涂指甲油? (131)
154. 孕妇为什么必须戒烟戒酒? (132)
155. 孕妇为什么不要玩猫? (132)
156. 孕妇接触农药有害吗? (133)
157. 妊娠早期为什么要慎用药物? (134)
158. 孕妇多服补药有益吗? (136)
159. 孕期不要服用哪些西药? (138)
160. 怎样进行胎教? (139)
161. 妊娠晚期哪些症状值得注意? (140)
162. 妊娠晚期出现类早孕反应怎么办? (141)
163. 妊娠晚期阴道出血如何防治? (142)
164. 孕妇性生活怎样掌握适度? (143)
165. 妊娠初期性生活要注意些什么? (144)
166. 妊娠中期性生活要注意些什么? (144)
167. 妊娠晚期可以性生活吗? (144)
168. 临分娩期行房有哪些害处? (145)
169. 怎样防止性生活后腹痛? (145)

营养膳食保健篇

170. 适于孕妇的营养食物有哪些? (147)
171. 孕妇怎样加强营养? (148)
172. 维生素对孕妇有哪些保健作用? (149)

173. 各种维生素的主要来源有哪些? (150)
174. 孕妇食物过敏是怎么回事? (153)
175. 孕妇为什么不要滥服鱼肝油? (153)
176. 孕妇为什么不可缺铁? (154)
177. 孕妇为什么要重视热量需求? (154)
178. 孕期的营养对胎儿牙齿有什么
重要影响? (155)
179. 孕妇为什么要少吃山楂食品? (156)
180. 孕妇为什么不宜多吃方便食品? (156)
181. 孕妇为什么最好不要常吃罐头食品? (157)
182. 孕妇为什么不能多吃水果? (157)
183. 孕妇为什么不要多吃菠菜? (158)
184. 孕妇的禁忌和准食有哪些食品? (158)
185. 孕妇鼻出血不要吃哪些食物? (159)
186. 孕妇为什么要少吃油炸食品? (160)
187. 孕妇为什么不要偏吃素食? (161)
188. 孕妇多吃酸性食物为什么不好? (162)
189. 孕妇为什么不要只吃精制米面? (162)
190. 孕妇为什么不要吃糯米甜酒? (163)
191. 孕妇为什么不要多吃冷饮? (163)
192. 孕妇为什么不要多吃盐? (164)
193. 孕妇为什么不要过多食糖精? (165)
194. 孕妇为什么不可饮用“可乐”型
饮料? (165)
195. 怕胎儿过大而节食对吗? (166)
196. 妊娠期摄入无机盐和微量元素的

- 意义? (168)
197. 为什么孕妇需要增加钙质营养? (170)
198. 阳光为什么能预防胎儿先天性
佝偻病? (171)
199. 孕期食疗几种方法介绍? (172)
200. 妊娠反应时可食用哪些饭菜? (174)
201. 家庭制作孕妇保健饮料注意事项? (175)
202. 桃仁粥怎样做法? (175)
203. 奶啤怎样做法? (175)
204. 葡萄汽酒怎样做法? (175)
205. 柠檬汁怎样做法? (176)
206. 柠檬蛋果汁怎样做法? (176)
207. 柠檬草莓汁怎样做法? (176)
208. 葡萄柠檬汁怎样做法? (177)
209. 柠檬冰淇淋怎样做法? (177)
210. 豌豆冻怎样做法? (177)
211. 葡萄汁怎样做法? (178)
212. 妊娠早期(1~12周)食谱的
要求是什么? (178)

妊娠早期食谱——小菜系列

213. 水晶西红柿的做法? (179)
214. 糖醋黄瓜的做法? (180)
215. 五香茶叶蛋的做法? (180)

- 216. 香椿芽拌豆腐的做法? (181)
- 217. 糖醋红丁的做法? (181)
- 218. 水晶山楂的做法? (182)
- 219. 拌豆蔻的做法? (182)
- 220. 红果酪的做法? (183)
- 221. 冰乳蛋花的做法? (183)
- 222. 蜜汁鲜桃的做法? (184)
- 223. 糖醋白菜的做法? (184)

妊娠早期食谱——热菜系列

- 224. 肉片晶糕的做法? (185)
- 225. 豆芽炒猪肝的做法? (185)
- 226. 海米炒萝卜的做法? (186)
- 227. 素三鲜的做法? (187)
- 228. 糖醋虾仁的做法? (188)
- 229. 清蒸鸡的做法? (189)
- 230. 肉丝榨菜汤的做法? (189)

妊娠早期食谱——主食系列

- 231. 猪肉馅饼的做法? (190)
- 232. 葱花饼的做法? (191)
- 233. 肉丝面条的做法? (191)
- 234. 什锦甜粥的做法? (192)

235. 妊娠中期(13~28周)食谱的要求
是什么? (193)

妊娠中期食谱——小菜系列

236. 姜汁黄瓜的做法? (194)
237. 豆芽拌蛋皮的做法? (194)
238. 酸辣黄瓜的做法? (195)
239. 肉丝海带的做法? (196)
240. 粉丝菠菜的做法? (197)
241. 腌花菜的做法? (197)

妊娠中期食谱——热菜系列

242. 芹菜炒肉丝的做法? (198)
243. 芙蓉雪藕的做法? (199)
244. 锅煽西红柿的做法? (199)
245. 蒜苔炒心丝的做法? (200)
246. 拔丝土豆的做法? (201)
247. 雪里蕻炖豆腐的做法? (201)
248. 糖醋排骨的做法? (202)
249. 板栗烧鸡的做法? (203)
250. 木须汤的做法? (203)

妊娠中期食谱——主食系列

- 251. 叉烧包的做法? (204)
- 252. 烫面蒸饺的做法? (204)
- 253. 八宝饭的做法? (205)
- 254. 妊娠晚期 (29~40周) 食谱的要求
是什么? (206)

妊娠晚期食谱——小菜系列

- 255. 拌三鲜的做法? (206)
- 256. 拌菠菜的做法? (207)
- 257. 酱排骨的做法? (207)
- 258. 熏鸽蛋的做法? (208)

妊娠晚期食谱——热菜系列

- 259. 炸熘海带的做法? (209)
- 260. 栗子烧白菜的做法? (209)
- 261. 炸茄合的做法? (210)
- 262. 瓤西红柿的做法? (211)
- 263. 青椒辣子鸡的做法? (212)