



TM

科学孕育更轻松

知识孕
期系列

孕吐的饮食调理

孕期胎儿的致畸因素有哪些

如何轻松度过“分娩关”

产后如何尽快恢复体形

让孕育成为享受

准妈妈最关心的100个问题

Zhunmama Zuiguanxinde 100 Ge Wenti

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



准妈妈最关心的100个问题

Zhunmama Zuiguanxinde 100 Ge Wenti

本册编著/师建平

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

准妈妈最关心的 100 个问题/师建平编著. - 北京:中国人口出版社,
2004. 11

(幸福 2 + 1)

ISBN 7 - 80202 - 095 - 6

I. 准… II. 师… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 问答 IV. R715.3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117000 号

准妈妈最关心的 100 个问题

师建平 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710 × 1010 1/16
印 张 9.625
字 数 120 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80202 - 095 - 6/R · 432
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编	委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
		刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
		李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
		张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
		杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
		梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面.....

Happy Family

作为新手准妈妈,您会有太多的问题需要了解,很想知道权威的解答。正是出于这样的考虑,我们组织相关妇产科专家和妇幼保健专业人士,共同编写了这本《准妈妈最关心的 100 个问题》。由于篇幅限制,不能面面俱到地解答所有疑惑,但书中所列的标题一定都是您最想知道的问题。

拥有一个健康、聪明、可爱的小宝宝是每一对夫妻的共同愿望,因此,必须掌握科学的优生优育原则,在实践中加以科学地运用。十月怀胎是一个相对漫长的过程,280 个日日夜夜中每时每刻都可能遇到自己不明白或者不甚明白的问题,而更为迫切的问题是准妈妈怎么做才对宝宝有利,对保护自身更有益。所有这些问题,本书都已经做出了科学、便利的回答。

本书的主要内容包括:孕前准备、妊娠与胎儿、高危妊娠、孕中监护、妊娠疾病、孕期生活、孕期保健、分娩指导、产后保健和婴儿喂养等,大力强化了优生优育的新观念,提出了各项措施和解决方法,为孕产妇在生育过程中提供了非常实用的知识。欢迎您在闲暇时和您的爱人共同阅读。

“幸福 2+1” 丛书编委会



[第 1 章] 孕前优生

影响人口质量的因素有后天的教育、营养、环境、锻炼和劳动等,但先天的因素不容忽视,在一定条件下,某些先天因素甚至起决定作用。

1. 生男生女由什么决定	3
2. 优生不能放弃婚检	3
3. 如何选择最佳生育年龄	4
4. 什么季节受孕有利于优生	5
5. 如何自我测定排卵日期	6
6. 想要宝宝,你准备好了吗	8
7. 孕前 10 个月如何做好优生准备	9
8. 如何才能做一个幸福的准妈妈	12
9. 怀孕前如何做好营养准备	15
10. 如何生一个聪明的孩子	15
11. 丈夫怎样为优生创造条件	17
12. 怀孕前丈夫要注意哪些问题	18
13. 癫痫妇女能怀孕吗	19
14. 胎儿是怎样孕育的	21
15. 哪些妇女暂时不宜怀孕	21
16. 孕期的致畸因素有哪些	22
17. 哪些准妈妈易怀畸形儿	25
18. 停用避孕药后何时怀孕好	25



19. 哪些女性要小心畸胎	26
20. 怀孕前要治疗哪些疾病	27
21. 优生要注意哪些不宜	28
22. 噪声污染会影响优生吗	30
23. 夫妻血型不合能生子吗	31
24. 为何有些遗传病只遗传男性	32
25. 特殊情况妇女何时怀孕好	34

[第2章] 准妈妈的身体变化与保健

怀孕之后,准妈妈的身体要发生一系列的变化,虽然这些变化都是妊娠的生理现象,但不注意保护,也会形成疾病。除做产前检查之外,在日常生活中也要特别注意保健。

1. 哪些流产因素难圆妈妈梦	37
2. 哪些准妈妈需要特别关照	39
3. 怎样确定自己怀孕了	40
4. 早期的怀孕迹象	41
5. 什么是优生的最后防线	42
6. 准妈妈如何做好家庭及自我监护	44
7. 意外怀孕,别惊慌失措	47
8. 准妈妈勤刷牙对胎儿有什么好处	48
9. 准妈妈需要远离电脑吗	49
10. 为什么妊娠期间必须坚持适当运动	50
11. 哺乳期妇女忌用哪些药物	51
12. 怀孕后如何自我保护	53

13. 妊娠期营养缺乏会引起哪些后果	55
14. 孕期为什么不能乱用药	55
15. 准妈妈用药应采取什么措施	56
16. 孕期照 B 超不宜超过 3 次	57
17. 为什么说避免流产贵在预防	59
18. 哪些女性易发生宫外孕	60
19. 怀孕前后心理准备必不可少	61
20. 糖尿病人可以怀孕吗	62
21. 哪些情况需警惕宫外孕	64
22. 吸烟会影响胎儿吗	65
23. 为什么要做产前检查	66
24. 准妈妈如何做定期的产前检查	67
25. 产前检查的具体要求和内容是什么	68

[第 3 章] 准妈妈的衣食住行

在漫长的妊娠日子里，准妈妈除了定期产前检查之外，在衣、食、住、行以至劳动、工作和休息等方面都要适当安排，才能保证身体的健康和胎儿的正常发育。

1. 孕前孕期指导要点	71
2. 孕吐的饮食调理	72
3. 孕期应注意什么	73
4. 准妈妈预防便秘五大注意	75
5. 准妈妈孕期慎饮酒	76
6. 准妈妈能不能喝咖啡	77



7. 想要孩子的夫妻忌饮可乐	78
8. 如何一人吃二人补	78
9. 准备怀孕的妈妈如何饮食	79
10. 孕期体重增加多少为好	80
11. 准妈妈在日常生活中要注意什么	81
12. 准妈妈如何防家电病	84
13. 孕早期有哪四忌	85
14. 孕期如何保“重”	86
15. 孕期房事需要注意啥	88
16. 孕期性生活为什么会腹痛	89
17. 怀孕了,别闯这些“祸”	89
18. 孕晚期睡眠对策	90
19. 准妈妈最容易犯的错误有哪些	92

[第4章] 生命的凯歌

有幸度过妊娠期的胎儿正随着产期逐渐临近,将要来到人间,胎动伴着喜悦撩拨着母亲的心,伟大的母亲还要为此经历一番阵痛。

1. 分娩方式知多少	97
2. 什么时候开始该去医院	97
3. 自己生,剖宫产,选择哪一个	98
4. 自己生,过程怎么样	99
5. 生孩子,能不能少点痛	100
6. 高龄初产有什么风险	101

7. 自然产为什么要听医师建议	102
8. 自然分娩是否有利于优生	103
9. 不要因为恐惧而放弃自然分娩	104
10. 胎儿窘迫是怎么回事	106
11. 新生儿窒息是怎么回事	108
12. 产伤是怎么回事	110
13. 产后保健的内容有哪些	112

[第 5 章] 产后康复与宝宝喂养

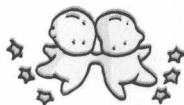
每个产妇产后都希望自己的身体尽快恢复,恢复健康的关键时期可要注意日常调养、家庭护理及心理保健,这样才能使母子快乐健康!

1. 如何注意产后营养	117
2. 产后如何进行饮食调养	118
3. 新妈妈需要哪些营养	120
4. 产后营养需要注意哪些问题	121
5. 新妈妈如何安渡炎热关	122
6. 产后脱发如何防治	124
7. 新妈妈如何保养乳房	125
8. 如何帮助产妇走出产后抑郁症的阴影	126
9. 产后如何尽快恢复体型	128
10. 怎样使母亲乳汁充沛	129
11. 产后乳少怎么办	133



Happy Family

- 12. 产后为何会奶水不足 135
- 13. 产妇的初乳有没有营养 136
- 14. 哺乳时怎样服药 137
- 15. 药物对婴儿可能造成些什么样的危害 138
- 16. 如何防治子宫脱垂及阴道前后壁膨出 139



第1章

孕前优生

拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是新婚夫妻的愿望，现在提倡只生一个，因此质量上的要求十分重要，这不能靠碰运气，必须掌握科学的优生优育原则。对配偶、生育年龄、孕育时机的选择都是优生优育的前提条件，而胎教与孕、产过程中采取合理的保健方法，是优生优育的必要措施。影响人口质量的因素有后天的教育、营养、环境、锻炼和劳动等，但先天的因素不容忽视，在一定条件下，某些先天因素甚至起决定作用。

- ✦ 生男生女由什么决定
- ✦ 什么季节受孕有利于优生
- ✦ 如何自我测定排卵日期
- ✦ 怀孕前丈夫要注意哪些问题
- ✦ 哪些准妈妈易怀畸形儿

1. 生男生女由什么决定

生物的遗传物质是染色体,人类细胞有 23 对染色体,其中有 1 对是决定性别的染色体,叫做性染色体。男性的 1 对性染色体是 XY,女性的 1 对性染色体是 XX。女性生殖细胞经过减数分裂,成熟的卵子都只含有 1 个 X 染色体。男性生殖细胞经过减数分裂,成熟的精子中一半含有 X 染色体,另一半含有 Y 染色体。如果卵子和带有 X 染色体的精子结合,形成受精卵 XX,就发育成女孩;若卵子和带有 Y 染色体的精子结合,形成 XY 受精卵,则发育成男孩。因此,生男生女决定于男方精子所带的性染色体是 X 还是 Y,与女方卵子无关。

据报道,职业女性或有支配欲的女人都希望生儿子,这是英国一位女研究人员经分析后得出的结论。据她说,这是因为上述女性体内的睾丸酮超过了平均值,而睾丸酮的增加又是源于一种需要充满自信心的生活造成的紧张。事实上,出生的男孩多于女孩,每出生 100 个女孩就有 105~106 个男孩来到人间。在当代社会,女人承担起传统上本应由男人承担的工作。为争取生存权,女人们早已从心理上适应了紧张生活,从而也就带来了体内睾丸酮的增多。雄性激素增多不仅使女人变得更为勇敢善斗,而且在受孕时影响对来自男性染色体精子的选择。据统计,在那些同男子竞争中较好地确立了自己地位的女性中,只有 20% 的人生女孩。

2. 优生不能放弃婚检

优生是夫妻、家庭、社会所期盼的大事,如何实现优生,夫妻婚前是否健康则是关键。在我国改自愿体检之后,许多男女便将有利于优生的婚前检查放在一边。很多的夫妇图省钱、有的夫妇为了减少所谓的麻烦,干脆就不去检查。据有关部门统计,自愿去医疗机构进行婚前检查者已不到原来的 1%,的确,这成了一个令人担忧的问题。

其实，这种做法是非常不利于优生优育的。双方能在结婚以前，得到一定的健康保护，有利于婚后的幸福生活。完整的婚前保健应该做好体格检查、婚前性知识咨询与婚后生育计划的安排。再说，婚前检查花不了多少钱就可了解双方的身体状况，从健康的角度也是值得的。

婚前体格检查，除做全身的各项检查以外，还要作生殖器的检查。可根据女方的情况，做肛门检查或者是阴道检查。婚前体检可以了解双方身体状况，如果有疾病或缺陷，能通过婚前体格检查及时发现、及时治疗，保证婚后生活的幸福美满；某些生殖器的先天性异常能在婚前得以发现及矫治，以免婚后发生不必要的



焦虑与功能障碍，例如：处女膜肥厚或者狭窄、子宫发育异常等等；某些可影响后代的疾病如能在婚前发现或明确，在婚后注意避孕，以免传给下一代。

夫妻性生活的和谐，是幸福美满家庭的重要组成部分。有些新婚夫妇，由于缺乏对性科学知识的了解，导致新婚之夜或是婚后的一段时间内，性生活难以顺利地进行。因此，婚前十分必要了解有关夫妻之间性生活方面的知识。每对新婚夫妇，都应该在结婚前，作一个生育计划的安排。如果婚后不准备马上要小孩，就应该认真作好避孕，尽量不要在受孕后再作人工流产。现在有一些新婚夫妇，婚后不久受孕，由于工作、学习、家庭条件等等因素，要求终止妊娠。初准妈妈终止妊娠，有着一定的危害性与困难。因此，新婚夫妇在婚前要作好生育计划并且选择适当的避孕方法。

3. 如何选择最佳生育年龄

按照我国婚姻法的规定，男子不得早于 22 周岁，女子不得早于 20 周岁结