

KUAILE YUNCHAN

快乐孕产

300天

妇产科专家
的贴心关照

林树侯 编著



中国时代经济出版社



快乐孕产300天

妇产科专家的贴心关照

林树侯 编著



南方医科大学图书馆



AA311182

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐孕产 300 天/林树侯编著. —北京:中国时代经济出版社,2004.3

ISBN 7-80169-535-6

I. 快... II. 林... III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-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 001579 号

快乐孕产 300 天

编 著	林树侯
策 划	千秋书局
绘 图	张立群
责任编辑	张桂琴
出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)64066019 88361317
传 真	(010)64066026
发行经销	各地新华书店经销
印 刷	杭州钱江彩色印务有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
版 次	2004 年 3 月第 1 版
印 次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印 张	22
字 数	490 000
印 数	1-6 000
书 号	ISBN 7-80169-535-6/R·010
定 价	45.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

当化验结果一出来,您怀孕了!您的第一个反应是什么?心情一定非常激动吧!我想您会立刻把这个消息告诉您的另一半。随之,高兴的您和您的另一半开始焦急地收集有关妊娠、分娩、妇产科等方面的书籍和资料。无论是为了保健,还是为了优生,这种心情实在是再美好不过了。随着社会的发展和国民素质的提高,人们越来越相信医学科学在孕期保健和优生优育方面的重要作用,渴望获得有关这方面的更多更新的实用知识。作者正是从这个愿望出发,结合多年临床经验,收集日常工作中经常遇到的孕产妇咨询的问题,编写了这本《快乐孕产300天》,以满足广大读者的需要。

本书包括以下三方面的内容。

第一部分是指导孕妇如何对待生活,如何合理科学地安排生活。怀孕后不可能与平日一样随心所欲地想吃就吃,想喝就喝,想玩就玩。腹中有了小生命,您就得考虑一举一动对其有什么影响。这一部分将就孕妇的衣、食、住、行、运动、娱乐甚至个人修养、胎教、美容服饰、生病服药、职业危害、家庭电器使用……所有生命中涉及到生活的方方面面,为您指点迷津。

第二部分是孕妇的保护与保健。主要取材于专业的妇产科学,但摒弃深奥难懂的医学理论和专业名词术语,以深入浅出的语言向读者介绍有关优生知识,孕期检查,妊娠合并症,

妊娠合并内、外、妇科疾病防治,高危妊娠的处理,直至临产、无痛分娩、剖宫产、分娩期并发症等一系列的保健知识,内容较为系统详尽。

第三部分是有关产褥期保健和新生儿护理的知识。如正常产褥的经过,产褥期常见症状的处理,产后的营养饮食,产妇穿衣,产后避孕,异常产褥,母乳喂养,辅食添加,新生儿护理,新生儿疾病的防治等。这些知识有助于产妇顺利度过产褥期,使新生儿健康地、正常地发育成长。

为了方便读者阅读和查找资料,本书采用问答式,一事一题,一问一答,全书近 800 题,简洁明了,注重科学性、实用性和知识性。如读者自始至终通读本书,将会使您获得孕产期保健的系统知识,实现优生优育。倘条件不允许,也可在遇到疑难时有目的地查阅有关章节和题目寻求答案,书中还附图多幅,更有助于读者理解。愿本书成为您孕产期身边的医学顾问,从孕前到产褥期结束,如良师益友一样一直伴随着您。

作者

2003 年 8 月于杭州



目 录

孕期科学生活篇



优生从孕前开始

- 为什么要学一点优生知识.....(3)
- 有遗传病何处可咨询.....(4)
- 哪些情况须作优生遗传咨询.....(4)
- 什么是最佳生育年龄.....(5)
- 最好在什么季节怀孕.....(6)
- 如何选择受孕时机.....(7)
- 怎样创造良好的受孕环境.....(8)
- 能不能按计划受孕.....(8)
- 什么情况不宜受孕.....(9)
- 为什么不宜酒后入室.....(10)
- 新婚期间怀孕好不好.....(11)
- 怀孕前的理想体重是多少.....(11)
- 丈夫对优生有责任吗.....(12)
- 带环受孕的胎儿值得保留吗.....(13)
- 服避孕药后何时可生育.....(13)
- 多次人工流产对生育有何影响.....(14)

自然流产和人工流产后多久可再孕	(15)
婚前检查与优生有关吗	(16)
婚前检查有什么内容和规定	(17)
近亲结婚夫妇如何对待生育	(17)
遗传病能否治疗	(18)
聋哑人婚配要注意什么	(19)
生过痴呆儿的妇女值得再生育吗	(20)
精神病人可以婚育吗	(21)
什么是第一代试管婴儿? 适用哪些人	(22)
什么是第二代试管婴儿? 适用哪些人	(23)
什么是第三代试管婴儿? 适用哪些人	(24)
什么是第四代试管婴儿? 适用哪些人	(25)
什么是礼物婴儿	(25)
什么是人工授精? 哪些妇女需作人工授精	(26)
什么是选择性减胎术	(27)
什么是 TORCH 试验? 为什么孕前要作此项试验	(28)



孕前要重视或需治疗的疾病

患肺结核的妇女可以孕育吗	(29)
患急性肾炎后多久才能生育	(30)
慢性肾炎妇女能胜任妊娠吗	(30)
做过心脏手术的妇女可以生育吗	(31)
做过肾移植术的妇女可以生育吗	(31)
患血吸虫病的妇女可以生育吗	(32)
患再生障碍性贫血的妇女可以生育吗	(33)
患原发性血小板减少性紫癜的妇女可以生育吗	(34)

目 录

- 患甲状腺功能亢进的妇女可以生育吗.....(34)
- 患丙型病毒性肝炎的妇女可否孕育.....(35)
- 患癫痫的妇女可以生育吗.....(36)
- 患类风湿性关节炎的妇女可以生育吗.....(37)
- 患银屑病的妇女可以孕育吗.....(37)
- 患系统性红斑狼疮的妇女可以生育吗.....(39)
- 有早搏的妇女可以结婚、生育和哺乳吗.....(39)
- 处女膜闭锁的妇女能不能婚育.....(40)
- 子宫及阴道畸形者能不能婚育.....(41)
- 驼背妇女可不可以孕育.....(42)
- 患过恶性肿瘤的妇女可以生育吗.....(42)
- 患钩虫病的妇女可以生育吗.....(43)
- 患过宫外孕的妇女可以再孕吗.....(44)
- 患糖尿病的妇女可以孕育吗.....(44)
- 患过葡萄胎后何时可再孕.....(45)



居室环境

- 什么是孕妇的理想居室.....(47)
- 什么色彩对孕妇有益.....(48)
- 孕妇居室忌放哪些花草.....(49)
- 住高楼对胎儿和分娩有影响吗.....(50)
- 为什么不能居住装修不久的房屋.....(51)
- 如何去除新装修房屋的污染.....(52)
- 新鲜空气对母亲和胎儿有何益处.....(52)
- 污染的空气对胎儿有何害处.....(53)
- 为什么孕妇不宜去拥挤的场所.....(54)



家务劳动

- 孕妇应如何干活.....(55)
- 孕妇洗衣服要注意什么.....(56)
- 孕妇如何做家务.....(56)
- 孕妇如何下厨房.....(57)
- 上班族孕妇如何做到工作保健两不误.....(58)
- 孕妇购物要注意什么.....(60)
- 孕妇使用清洁剂要注意什么.....(61)



洁身习惯

- 为什么孕妇更需要保持外阴清洁.....(62)
- 妊娠后白带明显增加能不能用卫生护垫.....(62)
- 为什么孕妇要勤洗头勤洗澡.....(63)
- 孕妇沐浴有什么学问.....(63)
- 为什么洗脚洗下身不能共用一盆水.....(64)
- 孕妇应怎样洗手.....(65)



睡眠习惯

- 孕妇睡眠以多少时间为宜.....(67)
- 孕妇有必要午睡吗.....(67)
- 孕妇睡眠哪种姿势为好.....(68)
- 孕妇睡席梦思好不好.....(68)
- 孕妇睡不好怎么办.....(69)



生活起居

- 怀孕后夫妻还能过性生活吗.....(70)

孕妇如何安全度过大热天	(71)
孕妇如何安全度过严冬	(72)
孕妇为什么要多晒太阳	(72)
为什么孕妇不宜日光浴	(73)
严冬季节孕妇为什么不宜外出	(74)
孕妇走、坐、站应采取什么姿势	(74)
孕妇上、下楼及取物应采取什么姿势	(76)
孕妇过节日为什么要避免乐极生悲	(77)
静电放电对孕妇有害吗	(78)



修养与胎教

孕妇适宜阅读哪些书刊	(80)
孕妇求知欲旺盛胎儿受益吗	(81)
胎教之说有科学道理吗	(82)
如何进行胎教	(83)
孕妇森林浴也有胎教效果吗	(84)
孕妇怎样欣赏胎教音乐	(85)
应以怎样的态度对待妊娠	(85)



娱乐和运动

为什么孕妇莫进舞厅	(87)
为什么孕妇不宜欣赏霹雳舞音乐和摇滚乐	(88)
孕妇可以运动吗	(88)
孕妇应如何运动	(89)
为什么说散步是孕妇最适宜的运动	(90)
孕早期怎样做体操	(91)

孕中、晚期怎样做体操·····	(91)
孕妇打麻将会影响胎儿健康吗·····	(93)
孕妇可以游泳吗·····	(94)



电器的使用

为什么孕妇不能长时间吹电风扇·····	(96)
孕妇使用电热毯安全吗·····	(96)
为什么孕妇要少用电吹风·····	(97)
孕妇可以操作电脑吗·····	(98)
孕妇可以上网吗·····	(98)
孕妇使用手机安全吗·····	(99)
孕妇可以看电视吗·····	(100)
孕妇使用微波炉要注意什么·····	(101)
孕妇使用电冰箱要注意什么·····	(102)
孕妇如何防止电磁辐射·····	(103)



旅行和交通工具

孕妇可以骑自行车吗·····	(104)
孕妇可以骑摩托车吗·····	(104)
孕妇可以驾驶汽车吗·····	(105)
孕妇可以乘飞机吗·····	(106)
孕妇可以旅游吗·····	(107)
为何旅行结婚期间怀孕不利于优生·····	(108)



饮食与营养

为什么孕妇要学一点营养学知识·····	(110)
孕妇每日需要多少热量·····	(111)

孕妇吃得越多越好吗.....	(111)
不同孕期的膳食原则是什么.....	(112)
如何安排孕妇的每日饮食.....	(112)
孕妇吃素食好吗.....	(113)
孕妇要忌口吗.....	(114)
孕妇进食为什么要细嚼慢咽.....	(114)
孕妇节食好吗.....	(115)
为什么孕妇要多吃蔬菜和水果.....	(115)
孕妇多吃精制米面好吗.....	(116)
孕妇吃点粗粮好吗.....	(117)
孕妇多吃酸性食物好吗.....	(117)
为什么孕妇应避免食物过敏.....	(118)
妊娠期应避免吃哪些食物.....	(119)
如何针对父母缺陷选择食物.....	(120)
孕妇吃零食好吗.....	(120)



菜肴选择

孕妇吃甲鱼是否合适.....	(122)
孕妇吃海带好吗.....	(122)
孕妇食用紫菜有何好处.....	(123)
孕妇吃大蒜好吗.....	(124)
孕妇吃黄花菜好不好.....	(125)
孕妇吃莲藕有益吗.....	(125)
山药对孕妇有什么药用价值.....	(126)
鲫鱼对孕产妇有什么药用价值.....	(127)
木耳对孕产妇有何药用价值.....	(128)

目 录

羊肉对孕产妇有何药用价值·····	(129)
丝瓜对孕产妇有何药用价值·····	(129)
孕妇吃鸡蛋有什么好处·····	(130)
孕妇吃点山核桃好吗·····	(130)
孕产妇食用芝麻有益吗·····	(131)
孕妇吃黄瓜有益吗·····	(132)
孕妇吃辣椒好不好·····	(133)
为什么孕妇不宜多吃菠菜·····	(133)
孕妇吃萝卜有好处吗·····	(134)
为什么孕妇不宜多吃糖精·····	(135)
为什么孕妇不宜多吃油条·····	(135)
为什么孕妇不宜多吃油炸食品·····	(136)
为什么孕妇要少吃熏烤食物·····	(137)
为什么孕妇不宜多吃火锅·····	(137)
为什么孕妇要少吃罐头食品·····	(138)
孕妇多吃动物肝脏好不好·····	(139)
孕妇可以吃青蛙吗·····	(139)
孕妇多吃味精有益无害吗·····	(140)
为什么孕妇不宜多吃咸鱼·····	(141)
为什么孕妇宜少盐饮食·····	(141)
孕妇可以吃热性香料吗·····	(142)
孕妇多吃虾皮好吗·····	(142)
为什么孕妇不宜多吃螃蟹·····	(143)
盛夏孕妇吃什么好·····	(144)
食用久贮或发芽的土豆对孕妇和胎儿有何害处·····	(144)

孕妇能吃兔肉吗.....	(146)
孕妇多吃鱼有利优生吗.....	(146)
哪些鱼类孕妇要慎食.....	(148)
豆腐配海带对孕妇有益吗.....	(148)
孕妇多食植物油能防婴儿湿疹吗.....	(149)
孕妇常吃酱油会使宝宝皮肤变黑吗.....	(149)



水果选择

为什么孕妇宜多吃香蕉.....	(151)
孕妇常食苹果好吗.....	(151)
孕妇吃柑橘有好处吗.....	(152)
孕妇多吃西瓜好吗.....	(153)
孕妇能不能吃葡萄.....	(153)
孕妇能不能吃梨.....	(154)
孕妇吃荸荠好吗.....	(154)
孕妇吃枇杷好吗.....	(155)
孕妇可吃芒果吗.....	(156)
为什么产妇可以吃山楂而孕妇不宜吃.....	(157)



饮料选择

孕妇如何合理饮水.....	(158)
孕妇饮用矿泉水好吗.....	(158)
孕妇饮用饮料时要注意什么.....	(159)
为什么孕妇不宜喝酒.....	(160)
孕妇可以喝糯米甜酒吗.....	(161)
孕妇喝茶好不好.....	(161)

为什么孕妇不宜多饮可乐饮料·····	(162)
为什么孕妇不宜多喝咖啡·····	(163)
孕妇可以进食冷饮冷冻食物吗·····	(163)
孕妇怎样喝牛奶才好·····	(164)
孕妇喝酸奶对母儿有何益处·····	(164)



进补建议

孕妇怎样进补·····	(166)
产前不补产后补合理吗·····	(167)
孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育吗·····	(167)
孕妇用什么药膳保健为好·····	(168)
孕妇服用阿胶好吗·····	(169)
为什么孕妇不宜吃桂圆·····	(169)
孕妇可以服用人参吗·····	(170)



维生素与矿物质

为什么说维生素对孕妇很重要·····	(172)
各种维生素主要来源于哪些食物·····	(172)
孕妇为什么要补碘·····	(173)
孕妇都需要补铁吗·····	(174)
孕妇要不要补硒·····	(175)
孕妇补充叶酸对母亲和胎儿有什么好处·····	(175)
孕妇要不要补锌·····	(176)
孕妇为什么要补充钙·····	(177)
什么是微量元素？哪些与胎儿发育有关·····	(177)
微量元素来源于哪些食物·····	(178)



衣着和打扮

- 如何设计孕妇的服装·····(180)
- 如何选择孕妇的乳罩·····(182)
- 孕妇有必要用腹带吗·····(183)
- 为什么孕产妇不宜穿化纤内衣·····(184)
- 孕妇穿什么鞋为好·····(184)
- 孕妇有必要美容吗·····(186)
- 孕妇应如何打扮自己·····(186)
- 怎样防治蝴蝶斑·····(187)
- 怎样做面部按摩·····(188)
- 孕期如何保护头发·····(189)
- 夏季孕妇如何选择着装·····(190)
- 孕妇穿背带装好不好·····(192)
- 为什么孕妇不宜戴隐形眼镜·····(193)
- 孕妇可以做皮肤护理吗·····(193)
- 孕妇可以烫发吗·····(193)
- 孕妇可以染发吗·····(194)
- 为什么怀孕期间要慎用祛斑霜·····(195)
- 为什么孕妇不宜涂指甲油·····(195)
- 为何孕妇不宜减肥·····(196)



用药指导

- 孕妇用药要注意什么·····(197)
- 怀孕期间禁用一切药物对吗·····(198)
- 孕期用药的原则是什么·····(198)

目 录

哪些抗生素对孕妇比较安全·····	(199)
黄体酮保胎安全吗·····	(199)
全身麻醉会影响胎儿的智力发育吗·····	(200)
孕妇可服安眠药吗·····	(200)
孕妇可用激素类药物吗·····	(201)
孕妇可服止痛退热药吗·····	(202)
孕后可服抗精神失常类药物吗·····	(202)
孕妇可用驱虫类药吗·····	(203)
孕妇接触麝香会流产吗·····	(204)
孕妇可以免疫接种吗·····	(205)
孕妇可用通便药或导泻药吗·····	(205)
孕妇可用抗结核药吗·····	(206)
孕产妇哮喘发作如何用药·····	(207)
孕产妇如何选择抗癫痫药物·····	(207)
“孕妇服西药危险服中药保险”之说对吗·····	(208)
孕妇不能服用哪些中药·····	(208)
孕妇禁用哪些中成药·····	(209)
孕妇慎用哪些外用药·····	(211)
孕产妇如何合理使用维生素E·····	(212)
孕妇怎样选用止咳药·····	(212)
为什么要给孕妇打破伤风类毒素·····	(213)
孕妇可以用吗啡止痛吗·····	(214)
孕妇如何应用抗心律失常药物·····	(214)
丈夫用药对胎儿有影响吗·····	(215)