

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

图书基本信息

书名：<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

13位ISBN编号：9787537554244

10位ISBN编号：7537554242

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英

页数：255

字数：240000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<孕产期最想知道的500个关键问题>>

### 前言

孩子是父母爱情的结晶，更是父母的希望。

十月怀胎，一朝分娩，它看起来简单，从精卵精合到胚胎成形，再到胎儿慢慢长大，一切按部就班，只需等宝宝降临。

但其实，怀孕的过程充满了艰辛，需要准爸妈们为此付出很多的努力。

可以说，在这十个月中，满含着欢喜，也不免担忧——从孕期初始，身体不适带来的问题，对宝宝期盼带来的担忧，便会接二连三地到来。

出现恶心、呕吐怎么办？

怀孕后为什么爱发脾气？

胎教时胎儿有感觉吗？

胎儿是不是有畸形的可能…… 临近分娩时，有些担心又不期而至。

顺产一定会很痛吗？

骨盆越小顺产机会就越小吗？

临产前吃什么好？

什么情况下必须选择剖宫产…… 宝宝出生后，“坐月子”的生活也不会很轻松自如。

面对不能开门开窗、不能洗澡洗头、不能吃水果等上一辈口传心授的经验，新妈妈又能否做出自己正确的选择。

面对太多的不知道，作为初为人父母者，自然一切要从零学起。

当下，此类图书算得上琳琅满目，可找到一本内容让人放心、使用起来让人省心的书，却不是一件容易的事。

相信《孕产期最想知道的500个关键问题》这本书是准爸妈最佳的选择。

它收录了孕妈妈在孕产期咨询得最多的各种问题，并以问答的形式一一呈现，这样，孕妈妈就能有针对性、快速地找到她最想要的答案。

## <<孕产期最想知道的500个关键问题>>

### 内容概要

本书收录了孕妈妈在孕产期咨询得最多的各方面问题，共500个。专家解答包括了从怀孕前的准备，以及孕期身体变化、产检、胎儿发育、胎教、营养饮食、生活保健，一直到新妈妈产后坐月子最容易遇到的各种问题或困惑。全书分为七部分来讲解，以怀孕时间为主线，通过清晰的条目，问答的形式，孕妈妈每天只需30分钟，就能轻松享受完美的孕产期。

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

作者简介

陈宝英 北京女医师协会会长 北京妇产医院原院长 北京市政府专家顾问团顾问 国务院政府特殊津贴享受者  
世界卫生组织母婴妇女保健研究培训合作中心主任

## <<孕产期最想知道的500个关键问题>>

### 书籍目录

#### PART 1 孕前最关心的30个问题

##### 受孕与优生

001 怎样利用月经周期推算法自测排卵期？

002 怎样利用宫颈黏液法自测排卵期？

003 怎样利用基础体温法自测排卵期？

004 优生优育要避免哪些季节？

005 孕前需离开的工作岗位有哪些？

006 哪些情况下需要做遗传优生咨询？

007 宝宝的智商由妈妈决定吗？

##### 孕前检查

008 备孕女性要做的孕前检查有哪些？

009 备孕期间男性要做的检查有哪些？

010 备孕女性需要提前注射哪些疫苗？

011 为什么孕前需要去看牙医？

012 为什么孕前必须治愈阴道炎？

013 为什么孕前必须治愈盆腔炎？

014 为什么孕前必须治愈宫颈糜烂？

015 每个人必须做“优生四项”检查吗？

##### 孕前营养与饮食

016 备孕女性何时补充叶酸？

017 备孕丈夫也需要补充叶酸吗？

018 需要改掉的不良饮食习惯有哪些

019 备孕女性应重点摄取哪些营养素

020 多吃哪些食物能提高精子的质量

021 为什么孕前忌食烤牛、羊肉

022 孕前如何摄取食物进行体内排毒

023 停用避孕药后要多吃哪些食物

##### 孕前生活保健

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

- 024 孕前女性运动需要注意哪些细节
- 025 为什么过胖或过瘦的女性不宜怀孕
- 026 什么时候停用避孕药较好
- 027 怎样化解对生男生女的压力
- 028 为什么孕前要戒烟、戒酒
- 029 养宠物时怎样避免感染弓形虫
- 030 备孕期不宜随便服用的药物有哪些
- PART 2 孕期身体变化与产检最关心的40个问题

身体变化

- 031 孕1月的孕妈妈有什么不一样
- 032 孕2月的孕妈妈有什么不一样？
  
- 033 孕3月的孕妈妈有什么不一样？
- 034 孕4月的孕妈妈有什么不一样？
- 035 孕5月的孕妈妈有什么不一样？
- 036 孕6月的孕妈妈有什么不一样？
- 037 孕7月的孕妈妈有什么不一样？
- 038 孕8月的孕妈妈有什么不一样？
- 039 孕9月的孕妈妈有什么不一样？
- 040 孕10月的孕妈妈有什么不一样？

孕期检查

- 041 产前检查有何作用？
- 042 去产检需要准备些什么？
- 043 产前检查为何要测量体重？
- 044 产前检查为何要测血压？
- 045 第一次产前检查会问哪些问题？
- 046 第一次产前检查都要做些什么？
- 047 孕妈妈什么时候建档？
- 048 去产检的时候怎么穿？
- 049 什么情况下应该做B超？

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

- 050 孕期要进行几次超声检查？
  - 051 B超对胎儿有没有伤害？
  - 052 妊娠早期要不要做妇科检查？
  - 053 怎样做绒毛膜取样术？
  - 054 绒毛膜取样术有什么优点？
  - 055 绒毛膜取样术有危险吗？
  - 056 孕早期唐氏综合征筛检什么项目？
  - 057 怎样进行孕中期唐氏综合征筛检？
  - 058 怎样做羊膜穿刺术？
  - 059 怎么做脐带血检验？
  - 060 怎样看懂胎囊数据？
  - 061 怎样看懂胎心数据？
  - 062 如何从产检单上看胎盘是否正常？
  - 063 怎样看懂羊水数据？
  - 064 如何看懂乙肝的检查报告？
  - 065 如何看懂肝肾功能是否正常？
  - 066 什么时候进行乙肝筛查？
  - 067 妊娠糖尿病筛查的方法有哪些？
  - 068 孕晚期为何要测量骨盆？
  - 069 怎么测骨盆的大小？
  - 070 孕期产检项目都有哪些
- PART 3 胎儿发育与胎教最关心的45个问题
- 胎儿发育
- 071 孕1月的胎儿有什么不一样？
  - 072 孕2月的胎儿有什么不一样？

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

073 孕3月的胎儿有什么不一样？

074 孕4月的胎儿有什么不一样？

075 孕5月的胎儿有什么不一样？

076 孕6月的胎儿有什么不一样？

077 孕7月的胎儿有什么不一样？

078 孕8月的胎儿有什么不一样？

079 孕9月的胎儿有什么不一样？

080 孕10月的胎儿有什么不一样？

胎教方法

081 胎教时胎儿有感觉吗？

082 胎教实施过程中需要注意什么？

083 胎教需要有计划吗？

084 为何说胎教可以提高胎儿智商？

085 合理胎教有哪些禁忌？

086 胎儿是怎么学习的？

087 未受及受过胎教的孩子有什么不一样？

088 胎教可以塑造胎儿性格吗？

089 什么是营养胎教？

090 什么是运动胎教？

091 什么是环境胎教？

092 什么是美育胎教？

093 什么是语言胎教？

094 什么是抚触胎教？

095 什么是音乐胎教？



<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

096 怎样用微笑感染胎儿？

097 为何说孕妈妈的情绪也是胎教方式？

098 调节情绪的方法有哪些？

099 夫妻感情会影响胎教的效果吗？

100 为何说孕妈妈爱美也是胎教？

101 为何说行为是无声的胎教？

.....  
PART 4 孕期营养与饮食最关心的81个问题

孕早期（孕0～12周）营养与饮食

116 孕早期还需要继续补充叶酸吗？

117 怎样选择叶酸补充剂？

118 孕妈妈过度追求营养会有什么危险？

119 孕期为何需要注意摄入维生素C？

120 孕期为何需要注意摄入维生素D？

121 孕期为何需要注意摄入镁营养素？

122 磷为什么是孕期不可或缺的营养素？

123 孕妈妈为何要多吃含碘丰富的食物？

124 孕期为何需要增加蛋白质的摄入

125 孕早期要注意哪些饮食原则？

126 为什么孕妈妈过度食用咸食危害大？

.....  
PART 5 孕期日常生活保健最关心的181个问题

孕期生活

197 要不要穿防辐射服？

198 防辐射服什么时候开始穿？

199 如何洗涤和保存防辐射服？

200 每天接触电脑时间多少才安全？

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

201 孕期如何健康看电视？

202 孕妈妈看恐怖片有什么危害？

203 日常生活中的辐射源有哪些？

204 夏天如何使用空调、电扇？

205 孕妈妈能不能使用蚊香？

206 孕妈妈能使用花露水吗？

207 孕期睡硬床好还是软床好？

.....  
孕期保健

241 孕期必须知道哪些关键数字？

242 发生严重的早孕后应怎么办？

243 为何孕早期流产不必大力保胎？

244 双胎妊娠应注意什么？

245 怀孕早期出现恶心、呕吐怎么办

246 为什么怀孕了还会在月经来潮日期有少量流血？

247 孕妈妈为什么爱发脾气

248 怀孕后为何皮肤会变深？

249 怎么预防妊娠斑？

250 怀孕后为何容易多汗？

.....  
孕期运动与出行

286 孕妈妈不同时期的运动有哪些差异

287 孕妈妈运动之后要注意什么

288 孕妈妈运动训练时要注意什么？

289 瑜伽是不是适合每个孕妈妈？

290 为什么说散步是孕期最适宜的运动？

291 为何在孕早期不宜做背部锻炼？

292 哪些孕妈妈不适合运动？

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

293 孕妈妈在孕期可以游泳吗？

294 孕妈妈游泳要注意什么？

295 怎样做普拉提式的侧腔呼吸？

296 孕期什么时间旅行最安全？

.....

孕期疾病

301 孕期感冒后能不能用药？

302 孕期牙齿为什么很容易受伤？

303 孕妈妈出现高热怎么办？

304 孕妈妈瘙痒难耐怎么办？

305 孕期为什么容易出现泌尿系统感染？

306 妊娠高血压疾病有何危害？

307 什么是孕期贫血？

308 孕期贫血有何危害？

309 怎样预防孕期贫血？

310 怀孕时贫血，生下来的孩子会不会也容易贫血？

.....

孕期用药

329 孕妈妈用药有哪些原则？

330 孕妈妈用药有安全期吗？

331 我国孕妇用药有哪些分级？

332 孕期需要完全与药品隔离吗？

333 孕妈妈失眠能服用安眠药吗？

334 孕妈妈滥服温热补品有何危害？

335 黄体酮保胎安全吗？

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

336 怀孕期要禁止使用的药物有哪些？

需要关注的高危妊娠

337 什么是高危妊娠？

338 什么是ABO溶血症？

339 高龄孕妇应注意什么问题？

340 什么是母子血型不合溶血病？

341 如何预防妊娠高血压综合征？

342 哪些孕妈妈容易患妊娠高血压综合征？

343 什么是Rh溶血症？

344 妊娠糖尿病有何危害？

345 怎样预防妊娠糖尿病？

346 胎膜早破怎么办？

347 什么是葡萄胎？

.....  
孕期工作 363 职场孕妈妈怎么安排工作与生活

364 边怀孕边工作好吗？

365 如何为自己打造一个无烟环境？

366 职场孕妈妈有哪些权利？

367 如何在座位上简单活动？

368 办公室里可以睡个舒适的午觉吗？

369 何时向老板汇报孕事？

370 什么是生育保险？

371 怎样才能享受到生育保险？

372 如何报销生育保险？

.....  
PART 6 分娩与临产前最关心的41个问题

分娩常识

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

378 如何确定分娩医院？

379 私立医院好还是公立医院好？

380 入院前产妇应提前准备哪些物品？

381 入院前应为新生儿准备哪些物品？

382 孕妈妈临产禁忌是什么？

383 孕妈妈临产前应该怎么吃？

384 产程各阶段孕妈妈如何进食？

385 临产有何征兆？

386 什么是假性阵痛？

387 什么是胎儿窘迫？

388 什么是“破水”？

.....  
分娩方式的选择

405 如果孕妈妈要求剖宫产，而医生不同意，最后以谁的意见为准？

406 骨盆越大顺产的机会就越大吗？

407 什么是剖宫产？

408 什么情况下须选择剖宫产？

409 剖宫产产后需要注意什么？

410 什么是水中分娩？

411 什么是导乐分娩？

412 什么是无痛分娩？

分娩可能出现的问题

413 分娩呕吐怎么办？

414 什么是宫缩乏力？

415 宫缩乏力时怎么办？

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

416 难产能预测吗？

417 发生急产了怎么办？

418 什么时候进行会阴侧切术？

PART 7 月子里最关心的82个问题

月子期间新妈妈生理变化

419 哪些生理现象不用担心？

420 为什么产后会时有腹痛？

421 产后出汗较多有问题吗？

422 新妈妈腋下有肿块是怎么回事？

423 分娩后怎么还能在腹部摸到硬块？

424 恶露有几种？

月子期饮食与宜忌

425 分娩后第一个24小时吃什么好

426 月子里为什么不要滋补过量？

427 月子餐需要注意哪些原则？

428 产后需要补什么？

429 月子期间为何不可盲目节食？

430 月子里营养需求量是多少？

431 产后吃什么蔬菜好？

432 产后吃什么水果好？

433 产后不能吃盐吗？

434 新妈妈不宜过量食用味精

月子里日常护理

435 产后最初的两个小时应注意什么？

436 产后多久可以洗澡、洗头？

437 如何护理会阴侧切的伤口？

438 剖宫产伤口如何护理与清洁？

<<孕产期最想知道的500个关键问题>>

457 产后多久可以下床活动？

458 产后为什么会出现排尿困难？

459 月子里产妇能不能刷牙？

460 产后阴道松弛怎么办？

461 产后多久才能做家务？

462 产后多久才可进行身体锻炼？

463 什么时候做剖宫产后恢复操？

产后常见病的防治

482 如何防治产后伤风感冒？

483 产生中暑有什么表现？

484 产后恶露不尽是什么原因？

485 怎样防治产后恶露不下？

486 产后恶露不下宜用哪些药膳？

487 产后便秘宜用哪些药膳？

488 产后奶水不足宜用哪些药膳？

489 如何防治产后尿失禁？

490 月子期间怎样预防乳腺炎？

491 为什么产褥期要预防子宫脱垂？

## 章节摘录

版权页：插图：孕妈妈精神愉快、心理健康，会使胎儿的大脑得以良好的发育。

通过对孕妈妈的情绪调节，使之忘掉烦恼和忧虑，创设轻松氛围，让孕妈妈精神愉快，心理健康；并且通过孕妈妈的神经递质作用，使胎儿的大脑得以良好的发育，称为情绪胎教。

妊娠后的生理机能变化，孕妈妈本人和家庭其他成员对胎儿的期望或者猜想，尤其是婆婆、公公对生男生女比较感兴趣或者偏重，都会有形或无形地给孕妈妈的精神蒙上阴影；一些对一般人无不良反的语言、噪音、气味、颜色，都可以引起孕妈妈的不良反应。

因此，家人应该格外注意避免对孕妈妈精神方面的刺激。

孕妈妈与胎儿之间由血液中的化学成分沟通信息。

医学研究表明，孕妈妈的情绪会直接影响内分泌的变化，而内分泌物又经血液流到胎儿体内，使胎儿受到或优或劣的影响。

如果孕妈妈的情绪焦虑忧郁，其体内肾上腺髓质激素的分泌量会增多，并通过血液影响胎儿的正常发育，所以情绪胎教非常必要。

调节情绪的方法有哪些？

要做好情绪胎教，最重要的是孕妈妈要在整个孕期始终保持美好的心境和愉快的情绪。

如果孕妈妈情绪不好的时候，可以采用以下方法来改善：转移法：这是一种比较常用的方法，在情绪不好的时候，可以做一些自己喜欢做的事情，如听音乐、看画册等等，从而使自己的情绪得到转移。

释放法：找朋友诉说，也可以写妊娠日记，必要的时候还可以哭一场，这些都可以释放心中的压力、委屈和不安。

告诫法：当你有坏情绪时，告诫自己“不要生气，生气解决不了问题，现在肚子里还有个小宝宝正在看着你呢！”

夫妻感情会影响胎教的效果吗？

夫妻感情好生出来的孩子更聪明健康。

夫妻感情融洽不但会让家庭幸福，同时也是一种良好的胎教。

在怀孕期间，准爸爸和孕妈妈如果能够相亲相爱，互相包容，并用极大的爱心共同关注胎儿的成长，使整个家庭在孕期都沉浸在温馨和充满爱的氛围之中，这样胎儿就会安然舒畅地在孕妈妈腹中顺利成长，宝宝出生后往往聪明健康。

夫妻感情不好会严重影响到胎儿的发育。

如果夫妻间的感情不融洽，怀孕期间经常争吵，对胎儿来说就像一场灾难。

因为在激烈的争吵中，孕妈妈的内分泌会发生改变，带给胎儿不利的影响；而且，孕妈妈处于盛怒之中时，全身的血管会收缩，血流会加快，同样会祸及胎儿；另外，激烈的争吵声对胎儿而言就是噪声，也同样会危害胎儿健康。

勾何说孕妈妈爱美也是胎教？

孕妈妈在整个孕期可以保持自己完美的气质、风采来完成对腹中胎儿的美育熏陶。

孕妈妈可以为自己配置色调淡雅、明快，合适得体的装束，舒适合体的服装，能让自己心情愉快，或素面朝天，或淡妆到好处，都能使自己精神焕发，充分保持良好的心情，给他人以特殊审美阶段的美的形象，自身充分享受审美感染的同时，让腹中的胎儿也能受到影响，获得愉悦的美育情趣。

为何说行为是无声的胎教？

孕妈妈的行为通过信息传递可以影响到胎儿。

我国古人在这方面就早有论述。

古人认为，胎儿在母体内就应该接受母亲言行的感化，要求孕妈妈在怀胎时就应清心养性、守礼仪、循规蹈矩、品行端正，给胎儿以良好的影响。

行为胎教法强调孕妈妈本人在胎教过程中的积极影响和主导作用，注意从内在的、理性的角度去把握胎教的内容。

在具体运用时，首先要求孕妈妈对怀孕能有正确的认识，即把胎儿看做爱的结晶，对其倾注爱心，不应用拒绝、讨厌的态度对待胎儿；其次要求孕妈妈加强修养，养成良好的行为习惯，处处以身作则，



## <<孕产期最想知道的500个关键问题>>

用良好的思想情感影响胎儿。

爱抚胎教对宝宝有何作用？

抚摸胎教，是准爸妈与胎儿之间最早的触觉交流。

指的是孕妈妈本人或是准爸爸用手在孕妈妈的腹壁轻轻地抚摸胎儿，引起胎儿触觉上的刺激，以促进胎儿感觉神经及大脑的发育。

胎儿还在孕妈妈腹中的时候，体内的绝大部分细胞就已经具有了接受信息的能力，并且可以通过触觉神经来感受体外的刺激，而且反应渐渐灵敏。

父母可以通过抚摸的动作配合声音与子宫中的胎儿沟通信息。

这样做可以使胎儿有一种安全感，并感到舒适和愉快。

妈妈充满爱意的抚摸能给予胎儿受保护和受重视的感觉。

大多数在爱抚和拥抱中成长的宝宝，会成长为意志坚强、有安全感和自信的人。

而长期得不到触摸爱抚的宝宝，长大以后会变得自闭而神经质，甚至可能造成身体发育迟缓。

## <<孕产期最想知道的500个关键问题>>

### 编辑推荐

面对太多的不知道，作为初为人父母者，自然一切要从零学起。

当下，此类图书算得上琳琅满目，可找到一本内容让人放心、使用起来让人省心的书，却不是一件容易的事。

相信《孕产期最想知道的500个关键问题》这本书是准爸妈最佳的选择。

它收录了孕妈妈在孕产期咨询得最多的各种问题，并以问答的形式一一呈现，实用且专业，这样，孕妈妈就能有针对性、快速地找到她最想要的答案。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>