

精装版

妊娠的全程呵护 分娩的贴心关怀
产后的健康指导 育儿的科学规划

北京妇产专家
全程呵护

YUNYUGONGJUSHU

最全面 最科学 最实用

主 编 / 郑郑

妊娠分娩 产后育儿



吉林科学技术出版社

妊娠分娩 产后育儿



主 编：郑郑

图书在版编目(CIP)数据

妊娠、分娩、产妇、育儿 / 郑郑主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.3
ISBN 978-7-5384-3791-1

I. 妊… II. 郑… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识
③产褥期—妇幼保健—基本知识 ④婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3
R714.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031970 号

妊娠分娩产后育儿

主 编: 郑郑

编 者: 高丽娟 董瑞雪

责任编辑: 宛 霞 李红梅

特约编辑: 张 靖 郭迎节

版式设计: 张 立 李军路 贾淑芳 张冠举 何 茹

张 玲 郑春志 曹 晶 孟莉姝 张铁年

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

版 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 720 × 990 毫米 16 开本

印 张: 42

字 数: 672 000 千字

书 号: ISBN 978-7-5384-3791-1

定 价: 48.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431- 85635177 85651759

85651628 85677817

邮购部电话: 0431-84612872

团购优惠热线: 0431-85610611

编辑部电话: 0431-85674016 85610611

传真: 0431-85635185

网址: <http://www.jlstp.com>



前言

PREFACE

怀孕生育是每个女人一生中最期待、最渴望的幸福时光，在这段时间，无论身体或是心情，都会经历各种前所未有的变化。

在孕育生命的美丽动人的 10 个月历程中，相伴你的不仅只是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育亲亲小宝贝的生命历程？

从开始的准备到终于如愿以偿的成为骄傲的准妈妈，你的身体状况、心理状态、工作环境、生活环境、生活习惯都经历着各种考验。为了让你的身心以最佳的状态迎接新生命，你必须做好充分的准备。

妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些变化，要知道哪些事能做，哪些事不能做。怎样才能生育一个健康的宝宝？

生命始于受精卵细胞，一个细胞经过分裂、分化，发育为正常胎儿并娩出，需要母体和胎儿各方面的协调作用。在这个过程中，无论是母体还是胎儿出现异常，都可能影响妊娠的正常进行。总之，妊娠是一个让人既喜且忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态关爱自己就是关爱孩子。

本书除了对妊娠期做了科学性、系统性地介绍之外，为教育、培养下一代也提供了有益的参考和帮助。目的是，希望我们这本书能将父母所需要的科学育儿理念、知识和方法奉献给年轻的父母们。希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效的帮助和培养孩子。

此外，本书为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了丰富的插图，希望以此来愉悦读者的心情，并希望这本书能帮助所有准妈妈、新妈妈，从预约一位超级宝宝，到照顾自己与胎儿的身心健康、快乐，乃至培养宝宝增长智慧、爱心与 EQ 能力等都给了您切实的建议。

本书在编写过程中，承蒙北京中日友好医院儿科王云峰博士协助，在此深表感谢！

本书由于编著时，时间比较仓促，所以不足之处，在所难免，希望广大的读者，在翻阅本书时，若发现不足之处，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改。谢谢！

编者

2007 年 2 月

目录 CONTENTS

第一章 PART 1

妊娠

从现在起你将经历生命中最大的变化,你将进入一个全新的时期,准备好了吗?

●准备怀孕做妈妈

- 1.优生有哪些基本知识..... 2
- 2.孕前要调养好身体..... 3
- 3.选择最佳生育年龄..... 3
- 4.过早生育有什么危害..... 4
- 5.怀孕的最佳季节..... 4
- 6.营造赏心悦目的生活环境..... 5
- 7.判断怀孕的方法..... 5
- 8.妇女婚后哪些情况下不宜怀孕..... 6
- 9.戒酒后多长时间可以怀孕..... 7
- 10.怀孕前为什么要戒烟..... 8
- 11.身体疲劳时不要怀孕..... 8
- 12.家电污染对优生有影响吗..... 9
- 13.带环怀孕的胎儿能要吗..... 10



- 14.为什么蜜月期间不宜怀孕..... 10
- 15.服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗..... 11
- 16.父母血型与优生..... 11
- 17.孕前应避免哪些劳动..... 13
- 18.有过葡萄胎还能正常怀孕吗..... 14
- 19.丈夫服用药物对胎儿有影响吗..... 14
- 20.“不孕”和“不育”是一回事吗..... 14
- 21.切莫春节期间怀孕..... 15
- 22.孕前锻炼..... 15
- 23.孕前补充叶酸的必要性..... 16
- 24.刚受过X光照射的妇女不宜立即怀孕..... 16
- 25.未婚不宜怀孕..... 16
- 26.停用传统避孕药后怀孕的时间..... 17
- 27.在性高潮时怀孕..... 17
- 28.产前需要做哪些常规的化验检查..... 18
- 29.有剖宫产史的孕妇需要注意些什么..... 18
- 30.建立围产期保健手册的作用..... 19

●怀孕第一个月

- 1.妊娠的判断..... 20
- 2.孕妇应做的孕前检查..... 21
- 3.母体变化..... 21
- 4.胎儿发育..... 22
- 5.预产期计算方法..... 23



6. 大脑益智胎教法	24
7. 科学胎教的内容	25
8. 胎教的进行	26
9. 胎教的早期运用	27
10. 孕妇的心理变化	27
11. 早期为什么会发生早孕反应	28
12. 如何克服早孕反应	28
13. 妊娠早期反应一般持续多长时间	29
14. 孕妇注意低钾血症	29
15. 早孕反应太剧烈不宜盲目保胎	30
16. 孕妇早期感冒的防治	30
17. 孕妇早期要查肝功能	31
18. 孕妇早期发热的防治	32
19. 孕妇早期要查乙肝表面抗原	32
20. 识别假孕真面目	33
21. 孕期饮料选择	33
22. 孕期爱酸性食物	34
23. 婚后第一胎不宜流产	34
24. 早产及流产后的妇女急于再孕合适吗	35
25. 流产后的注意事项	35
26. 孕妇喜凉怕热的原因	36
27. 睡眠	36

28. 孕妇仍有月经须检查	36
29. 孕妇尿频现象的处理	37
30. 孕妇不宜洗热水浴	37
31. 孕妇谨慎打预防针	38
32. 孕妇接种破伤风疫苗的时间	38
33. 预防畸形胎儿的产生	38
34. 孕妇患病应看医生	39
35. 孕妇应注意衣原体感染	39
36. 孕妇乳房胀痛与腹痛的处理	40
37. 孕妇早期要查白带	41
38. 孕妇心慌气促的防治方法	41
39. 孕期应遵循的营养原则	42
40. 孕早期如何摄取适当的食物量	42
41. 孕期的主要食品	43
42. 子宫外妊娠会重复发生吗	44
43. 怀葡萄胎以后, 会不会患癌症	45
44. 有糖尿病而妊娠是否需堕胎	46
45. 高龄产妇是否一定会难产	47

●怀孕第二个月

1. 孕妇母体的变化	48
2. 子宫的增大规律	48
3. 胎儿发育	48
4. 胎儿五感发育与训练	49
5. 大脑益智胎教法	49
6. 抚摸胎教法	50
7. 胎儿发育促进胎教法	50
8. 胎儿运动发育与训练	51
9. 音乐胎教法	52
10. 优境胎教法	52
11. 综合保健胎教法	53
12. 促进第二个月胎儿智力发育	53



13. 消除妊娠反应不可采取的措施.....	54
14. 淋浴.....	54
15. 孕妇保持良好心境的方法.....	55
16. 孕妇不能睡电热毯的原因.....	56
17. 孕妇衣服与鞋子的选择.....	56
18. 孕妇安全度过三伏天.....	57
19. 孕妇乳头下陷与扁平纠正方法.....	58
20. 孕妇生活要有规律.....	58
21. 孕妇注意睡眠和休息.....	59
22. 孕妇可适当做些家务和运动.....	59
23. 孕妇头发的护理.....	59
24. 孕妇的化妆.....	60
25. 孕妇牙齿的护理.....	60
26. 孕妇要有正确的姿势.....	60
27. 孕妇注意家庭监护.....	61
28. 孕妇不宜使用清凉油与阿司匹林.....	61
29. 注意病毒对胎儿的影响.....	61
30. 孕妇眩晕昏迷的防治.....	62
31. 孕妇静脉曲张与小腿抽筋的防治方法.....	63
32. 孕妇不宜多做 B 超检查.....	63
33. 孕妇腰痛的防治.....	64
34. 孕妇非宫缩所致的腹痛.....	64
35. 注意性病对胎儿的影响.....	65
36. 孕妇盲目保胎对吗.....	65
37. 准妈妈不宜做 CT 检查.....	66
38. 出现贫血的防治.....	67
39. 准妈妈要远离电磁辐射.....	67
40. 孕妇不宜服用的中成药.....	68
41. 妊娠后勤洗阴道有哪些害处.....	68
42. 孕妇应注意晒太阳.....	68
43. 孕妇不宜从事某些化工行业.....	68
44. 孕妇不宜接触农药.....	69



45. 注意摔伤.....	69
46. 心情要愉快舒畅.....	69
47. 饮食要新鲜多样.....	70
48. 孕期不宜营养过剩.....	70
49. 孕妇不宜多吃冷饮.....	70
50. 孕妇不宜吃热性香料调味品.....	70
51. 孕妇饮食不宜过咸、过酸.....	70
52. 孕妇不宜高脂肪、过度高蛋白饮食.....	71
53. 孕妇不宜长时间素食.....	71
54. 孕妇不宜喝刺激性饮料.....	71
55. 孕妇不宜滥服温热补品.....	71
56. 孕妇不宜高糖饮食.....	72
57. 孕妇不能食用霉变食品.....	72
58. 孕妇不宜只吃精米精面.....	72
59. 孕妇适当增加含铁食物.....	72
60. 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽.....	73
61. 孕妇适当补充钙剂.....	73

●怀孕第三个月

1. 孕妇母体的变化.....	74
2. 胎儿发育.....	74

3. 胎儿牙齿的发育与保健.....	74	35. 孕妇不宜饮可乐饮料.....	90
4. 胎儿感知发育与训练.....	75	36. 孕妇不宜多吃罐头食品.....	91
5. “音乐浴”胎教法.....	75	37. 孕妇不宜喝茶饮咖啡.....	91
6. 爱抚胎教法.....	76	38. 孕妇要少吃猪肝.....	92
7. 胎儿触觉发育与训练.....	76	39. 孕妇不能吃发芽的土豆.....	92
8. 胎儿感觉发育与训练.....	76	40. 孕妇要多吃生菜和补充叶酸.....	93
9. 促进第三个月胎儿智力发育.....	77	41. 厌油腻可食核桃和芝麻.....	93
10. 孕妇要学会数胎动.....	77	42. 孕妇应当吃鸡蛋.....	94
11. 准妈妈要保持良好的情绪.....	78	43. 孕妇忌吃黄芪炖鸡.....	95
12. 孕妇体操做法.....	79	44. 孕妇不宜多吃菠菜.....	95
13. 孕妇不宜去公共浴室洗澡.....	79	45. 孕妇喝酸牛奶要注意.....	95
14. 孕妇可以游泳吗.....	80	46. 孕妇应适量饮水.....	96
15. 孕妇旅游应注意的事项.....	80	47. 孕妇对兔肉的选择.....	96
16. 孕妇不宜出差的情况.....	81	48. 孕妇忌吃糯米甜酒.....	96
17. 运动前要检查身体.....	81	49. 禁用温热壮阳之品.....	97
18. 孕妇要做眼底检查.....	81	50. 孕妇要谨防铜缺乏.....	97
19. 注意性生活.....	82		
20. 注意谨慎起居与居室卫生.....	82	●怀孕第四个月	
21. 保持口腔清洁卫生.....	83	1. 孕妇母体的变化.....	98
22. 流产的防治方法.....	84	2. 胎儿发育.....	98
23. 反复流产要检查.....	84	3. 胎儿视觉发育与训练.....	99
24. 预防胎儿先天性心脏病.....	85		
25. 胎儿失聪的预防方法.....	85		
26. 注意子宫肌瘤对孕妇与胎儿的影响.....	86		
27. 血小板减少的防治方法.....	86		
28. 妊娠期牙病的防治方法.....	87		
29. 鼻出血的防治方法.....	88		
30. 孕妇长痔疮怎么办.....	88		
31. 孕妇饮食不宜吃火锅.....	89		
32. 孕妇不宜多吃油条.....	89		
33. 过敏体质的孕妇不宜食用过敏食物.....	90		
34. 孕妇为什么不要滥服鱼肝油.....	90		



4. 胎儿感觉发育与训练.....	99	25. 预防胎儿患上佝偻病.....	109
5. 胎儿心灵发育与训练.....	99	26. 胎儿窘迫的预防方法.....	109
6. 胎儿记忆发育与训练.....	100	27. 预防胎儿宫内发育受限.....	109
7. 胎儿大脑智能发育时期.....	100	28. 预防胎儿唇腭裂.....	110
8. 促进第四个月胎儿智力发育.....	101	29. 发生烧心的防治.....	111
9. 胎教常见音乐种类与常用音乐曲目.....	101	30. 泌尿感染的防治.....	111
10. 妊娠中期胎教方法.....	102	31. 小便不通的防治.....	111
11. 计算孕龄的方法.....	102	32. 妊娠期的皮肤变化.....	112
12. 胎动时间与规律.....	103	33. 怀孕期间拒绝任何药物对吗.....	112
13. 孕妇生理心理变化.....	103	34. 要注意保护乳房.....	113
14. 胎儿发育指数和宫底高度.....	104	35. 要注意手足抽搐.....	113
15. 孕妇四个月的保健措施.....	105	36. 孕妇为什么要勤洗澡, 应注意什么.....	113
16. 谨慎使用化妆品与洗涤剂.....	105	37. 高龄初产孕妇有必要做产前检查吗.....	114
17. 注意营养不良损害胎儿大脑.....	105	38. 孕妇可以吃泻药吗.....	114
18. 中医中药安胎.....	106	39. 孕妇需要避免过多吸入汽车尾气吗.....	115
19. 骨盆的测量.....	106	40. 发怒会给孕妇带来哪些害处.....	116
20. 测量宫高和腹围.....	107	41. 孕妇不要把水果当正餐.....	116
21. 妊娠黄疸对胎儿的影响.....	107	42. 孕妇宜吃茭白.....	116
22. 甲型肝炎对胎儿的影响.....	108	43. 孕妇宜吃萝卜.....	117
23. 乙型肝炎对胎儿的影响.....	108	44. 孕妇宜吃菜花.....	117
24. 羊膜腔穿刺术是怎么回事.....	108	45. 孕妇宜吃黄花菜.....	117
		46. 孕妇宜吃莴笋.....	117
		47. 孕妇宜吃黄豆芽.....	117
		48. 孕妇宜吃野菜.....	118
		49. 孕妇宜吃莲藕.....	118
		50. 孕妇宜适度吃姜蒜.....	118
		51. 孕妇宜吃无花果.....	119
		52. 孕妇宜吃秋梨.....	119
		53. 孕妇宜吃柿子.....	120
		54. 孕妇要多吃绿豆.....	120
		55. 怀孕中期要多吃瘦肉、鱼虾.....	120
		56. 孕妇宜吃樱桃.....	121



57. 孕妇宜吃柑橘·····	121
58. 孕妇需要吃奶制品吗·····	121
59. 孕妇多吃什么将来孩子聪明·····	122
60. 孕妇补充维生素 A 要适量·····	122
61. 孕妇要补充维生素 B ₁ ·····	122
62. 孕妇需要补充多少维生素 B ₂ ·····	123
63. 孕妇不宜多服维生素 B ₆ ·····	123
64. 维生素 B ₁₂ 帮孕妇造血·····	124
65. 孕妇忌缺乏维生素 C·····	124
66. 孕妇忌缺乏维生素 D·····	124
67. 孕妇忌缺乏维生素 E·····	125
68. 孕妇补充维生素 K 要适量·····	125

● 怀孕第五个月

1. 孕妇母体的变化·····	126
2. 胎儿发育·····	126
3. 预防放射线与电脑 X 射线对胎儿的影响·····	127
4. 胎儿习惯发育与训练·····	127
5. 促进第五个月胎儿智力发育·····	128
6. 孕妇床上运动·····	129
7. 拍打胎教法·····	130
8. 手按胎教法·····	130
9. 父亲间接胎教法·····	130
10. 孕妇第五个月的保健·····	131
11. 孕妇克服偏激急躁的方法·····	131
12. 孕妇克服嫉妒心理的方法·····	132
13. 要预防化学物质对胎儿的影响·····	133
14. 要预防煤气中毒对胎儿的影响·····	133
15. 要预防空气污染对胎儿的影响·····	134
16. 要预防吸烟烟雾对胎儿的影响·····	134
17. 注意孕妇做胸部透视对胎儿的影响·····	134



18. 注意宫颈糜烂对孕妇的影响·····	135
19. 注意孕妇做 X 线骨盆测量对胎儿的影响·····	135
20. 注意心脏病对孕妇的影响·····	136
21. 妊娠期卵巢肿瘤的防治·····	137
22. 孕妇为什么容易发生便秘? 怎样治疗·····	137
23. 孕妇外阴静脉曲张的防治·····	137
24. 引起高危妊娠的原因·····	138
25. 监护高危妊娠的方法·····	138
26. 高危妊娠的处理原则·····	138
27. 孕妇可以饮用被污染的水吗·····	139
28. 孕妇坐立和行走时应注意什么·····	139
29. 孕妇为什么要戒烟、戒酒·····	139
30. 孕妇可以打哪些预防针·····	140
31. 孕妇自觉头晕、眼花是怎么回事·····	140
32. 孕期要随时称体重·····	141
33. 孕妇不宜穿化纤类内衣·····	141
34. 孕妇不宜戴乳罩·····	141
35. 孕妇忌多闻汽油味·····	142
36. 远离噪声避免胎儿脑受伤·····	142
37. 孕妇请远离舞厅·····	142
38. 宠物可让孕妇流产·····	143





- 39. 孕妇不宜长时间看电视..... 143
- 40. 孕妇房间慎放花草..... 143
- 41. 孕妇忌睡席梦思床..... 144
- 42. 孕妇可以用空调、电扇吗..... 144
- 43. 妊娠高血压疾病对孕妇与胎儿的危害... 145

●怀孕第六个月

- 1. 孕妇母体的变化..... 146
- 2. 胎儿发育..... 146
- 3. 胎儿听觉发育与训练..... 146
- 4. 胎儿嗅觉发育与训练..... 147
- 5. 胎儿思维发育与训练..... 147
- 6. 胎儿大脑发育的影响..... 147
- 7. 促进第六个月胎儿智力发育..... 148
- 8. 唱歌胎教法..... 149
- 9. 抚摸胎教法..... 150
- 10. 推动胎教法..... 150
- 11. 对话胎教法..... 150
- 12. “踢肚游戏”胎教法..... 151

- 13. 该怎样认识孕期变丑..... 151
- 14. 孕妇出现妊娠斑的处理方法..... 152
- 15. 孕妇高血压疾病的预测..... 153
- 16. 妊娠并发慢性高血压的危害..... 153
- 17. 孕妇克服羞怯的方法..... 153
- 18. 肥胖孕妇对妊娠的影响与预防..... 154
- 19. 孕妇不宜听摇滚音乐..... 154
- 20. 孕妇高血压可以继续妊娠的情况..... 154
- 21. 重度子痫前期与子痫的防治方法..... 155
- 22. 发生先兆流产时怎样保胎..... 155
- 23. 孕妇可以去拥挤的场合吗..... 156
- 24. 孕妇活动太少合适吗..... 157
- 25. 怀孕后要不要练气功..... 157
- 26. 孕妇可以打麻将吗..... 158
- 27. 怀孕第六月的保健措施..... 158
- 28. 下腹部突出型孕妇的饮食与营养..... 159
- 29. 腰部突出型孕妇的饮食与营养..... 159
- 30. 普通型孕妇的饮食与营养..... 160
- 31. 易冲动型孕妇的饮食与营养..... 160

●怀孕第七个月

- 1. 孕妇母体的变化..... 161
- 2. 胎儿发育..... 161
- 3. 胎儿对话发育与训练..... 161
- 4. 胎儿味觉发育与训练..... 162
- 5. 胎儿在宫内的呼吸..... 162
- 6. 胎儿在宫内的姿势..... 162
- 7. 胎儿发育迟缓的原因与危害..... 162
- 8. 促进第七个月胎儿智力发育..... 163
- 9. 情感胎教法..... 164
- 10. 意念胎教法..... 164
- 11. 数学胎教法..... 164

12. 抚摸胎教法	165
13. 怀孕七个月孕妇应注意些什么	165
14. 妊娠期间能够做阑尾炎手术吗	166
15. 血压低时怀孕是否有危险	166
16. 妊娠时, 脸上褐色斑点就会增加吗	167
17. 怀孕期间隔多久看医生合适	168
18. 出现前置胎盘的处理	168
19. 胎漏或胎动不安的防治	169
20. 羊水过少的防治	170
21. 再生障碍性贫血的预防	171
22. 血小板减少性紫癜的预防	172
23. 了解妊娠晚期常见症状	173
24. 预防妊娠并发白血病	173

●怀孕第八个月

1. 孕妇母体的变化	174
2. 胎儿发育	174
3. 对话胎教法	175
4. 综合运动胎教法	175



5. 怀孕八个月孕妇应注意些什么	177
6. 孕妇卧床易滞产吗	177
7. 孕妇大笑好吗	178
8. 在高层住宅的孕妇应注意哪些事项	178
9. 孕妇躺卧的姿势	179
10. 注意仰卧综合征	179
11. 胎位的种类与测知	180
12. 胎头朝上臀位的危害与纠正	180
13. 判断与纠正胎位不正的方法	182
14. 要注意并发甲亢	183
15. 注意孕腹小于孕月对胎儿的影响	183
16. 胎儿横位的危险	184
17. 胎儿发育正常的判断方法	185

●怀孕第九个月

1. 孕妇母体的变化	186
2. 胎儿发育	186
3. 促进第九个月胎儿智力发育	186
4. 怀孕九个月孕妇应注意些什么	187
5. 孕妇腹部增大有何规律	187
6. 孕妇需要警惕胎盘早剥吗	188
7. 围产期心肌病的预防	189
8. 早产的征象	190
9. 造成早产的原因	190
10. 高危胎儿的症状和标准	190
11. 孕妇患并发股疝要注意的问题	191
12. 孕妇患红斑狼疮要注意的问题	191
13. 孕妇患阴部湿疹要注意的问题	192
14. 消化系统溃疡的预防	192
15. 孕妇晚期阴道出血的主要原因	193
16. 难产易出现哪些症状	193
17. 处理难产有哪些措施	194



●怀孕第十个月

1.孕妇母体的变化	195
2.胎儿发育	195
3.临产准备胎教法	195
4.分娩心理胎教法	196
5.自然分娩法	197
6.顺利分娩法	198
7.怀孕十个月孕妇应注意些什么	199
8.需要注意孕期过长吗	199

●怀孕初期食谱

1.果蔬食谱

黄焖鸭肝	200
翡翠羹	200
糖醋白菜	201
奶油白菜	201
拌肚丝白菜	201
油豆腐油菜	201
肉丝炒芹菜干张丝	201
酥炸甜核桃	202
咖喱鸡块土豆	202
出水芙蓉	202
拌茄泥	203
椰汁奶糊	203
瑶柱鲜笋笋	203
养血安胎汤	203
拌番茄黄瓜	203

2.豆制品食谱

雪菜烧豆腐	204
金钩嫩豇豆	204
榄香四季豆	204

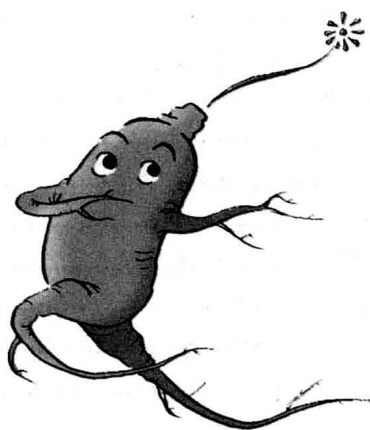
鱼片豆腐	204
鱼豆腐	205
百花酿蜜糖豆	205
琵琶豆腐	205
3.肉蛋食谱	
清蒸大虾	206
凉拌鸡丝	206
炸酱排骨	206
砂仁鲫鱼	206
蛋卷肉	207
酱汁牛仔骨	207
姜汁炖鸡	207
鲜菇肉丸	208
蛋糕蒸鲫鱼	208
姜汁鱼片	208
蚕豆瓣焖鹌鹑蛋	208

●怀孕中期食谱

1.粥饭食谱

砂仁粥	209
-----	-----





生菜滚鱼汤.....	214	生菜滚鱼汤.....	214
蒜头鸡肉汤.....	214	蒜头鸡肉汤.....	214
泥鳅鱼汤.....	214	泥鳅鱼汤.....	214
酸子姜炒鳝片.....	214	酸子姜炒鳝片.....	214
●怀孕后期食谱			
1. 粥饭食谱			
百合粥.....	215	百合粥.....	215
茯苓包子.....	215	茯苓包子.....	215
人参汤圆.....	215	人参汤圆.....	215
2. 鱼虾食谱			
碧绿色肚.....	216	碧绿色肚.....	216
三鲜烩鱼唇.....	216	三鲜烩鱼唇.....	216
银鱼青豆松.....	217	银鱼青豆松.....	217
虾米烧菜心.....	217	虾米烧菜心.....	217
红枣北芪炖鲈鱼.....	217	红枣北芪炖鲈鱼.....	217
碧绿色衣片.....	218	碧绿色衣片.....	218
黄瓜炒子虾.....	218	黄瓜炒子虾.....	218
红杞活鱼.....	218	红杞活鱼.....	218
3. 肉蛋食谱			
豉椒贵妃蚌.....	219	豉椒贵妃蚌.....	219
红烧海参.....	219	红烧海参.....	219
香酥凤卷.....	219	香酥凤卷.....	219
贵妃牛腩.....	220	贵妃牛腩.....	220
西芹鸡柳.....	220	西芹鸡柳.....	220
枝竹小肚汤.....	220	枝竹小肚汤.....	220
营养牛骨汤.....	220	营养牛骨汤.....	220
鲜番茄炒蛋.....	221	鲜番茄炒蛋.....	221
鱼香鸽蛋.....	221	鱼香鸽蛋.....	221
七彩鸡丝.....	221	七彩鸡丝.....	221
蘑菇蛋卷.....	221	蘑菇蛋卷.....	221
鲈鱼粥.....	209	鲈鱼粥.....	209
阳春面.....	209	阳春面.....	209
鸡蛋家常饼.....	209	鸡蛋家常饼.....	209
香椿蛋炒饭.....	210	香椿蛋炒饭.....	210
玉米面发糕.....	210	玉米面发糕.....	210
核桃酪.....	210	核桃酪.....	210
2. 果蔬食谱			
海米醋熘白菜.....	211	海米醋熘白菜.....	211
冬菇菜心.....	211	冬菇菜心.....	211
杞子煲红枣.....	211	杞子煲红枣.....	211
四物炖豆腐皮.....	211	四物炖豆腐皮.....	211
3. 鱼虾食谱			
茄汁虾片.....	212	茄汁虾片.....	212
翡翠虾仁.....	212	翡翠虾仁.....	212
炒芙蓉大虾.....	212	炒芙蓉大虾.....	212
炒芙蓉干贝.....	213	炒芙蓉干贝.....	213
虾仁豆腐汤.....	213	虾仁豆腐汤.....	213
鸡蓉鲍鱼.....	213	鸡蓉鲍鱼.....	213
鲜胖头鱼汤.....	213	鲜胖头鱼汤.....	213



鲜奶炖蛋.....	222
白瓜子肉丁.....	222
爆炒腰花.....	222
凤眼猪肝.....	222

第二章 PART 2 分娩

做好充分的准备,听听音乐享受一下为时不多的二人世界,等待天使的降临。

1.出现哪些症状为临产.....	224
2.怎样度过分娩阵痛关.....	225
3.产前诊断的方法.....	227
4.产前要测量血压.....	228
5.进行产前检查的时间.....	228
6.二维“B超”可检查的范围.....	228
7.产前检查的内容.....	239
8.“B超”可检查胎盘位置的情况.....	230
9.“B超”可测定胎头双顶径.....	231
10.普通“B超”可以发现胎儿畸形.....	231



11.普通“B超”检查对胎儿无害.....	232
12.胎动的自行检查.....	232
13.羊水检查可预测的疾病.....	233
14.临产要查肛.....	233
15.孕妇需要掌握哪些配合接生的技巧.....	234
16.产妇如何配合剖宫产.....	235
17.分娩所需时间与辅助分娩.....	236
18.紧张可以造成难产吗.....	236
19.生孩子“憋尿”有危险吗.....	237
20.临产时吃什么食物最好.....	238
21.分娩何时才算真正结束.....	238

第三章 PART 3 产后

注意营养,注意健身,做个美丽女人,拥有一个幸福温馨的家!

●产后保健

1.产后需要做些什么准备.....	240
2.产后生理变化有哪些.....	240
3.产后母体变化有哪些.....	241
4.安全度过产后的3个重要阶段.....	241
5.产后不应马上回房.....	242
6.乳腺的自我检查.....	243
7.产后为什么出汗多?应注意什么.....	243
8.产后要预防乳腺炎.....	244
9.产后要预防子宫脱垂.....	244
10.产后为什么肚子痛.....	244
11.产妇为什么要避风寒.....	245
12.产褥期休息应注意哪些事项.....	245
13.产后怎样科学卧床休息.....	246
14.产后会出现哪些麻烦.....	247



15.出院后应如何安排时间.....	248	36.为什么忌抱着新生儿睡觉.....	259
16.怎样安排产妇的饮食.....	250	37.产后为什么会发胖.....	260
17.产后头几天的饮食怎样安排.....	250	38.女子健美体型的标准是什么.....	261
18.产后恢复期的食疗调养原则有哪些.....	251	39.产妇适宜睡弹簧床吗.....	262
19.产后避免疲倦.....	251	40.夏天坐月子怎样预防中暑.....	262
20.防止产妇乳汁自出.....	252	41.产后放宫内节育器的最佳时间.....	263
21.预防产后抑郁症.....	252	42.产后性生活的禁忌.....	264
22.产后腹部肌肉的恢复.....	253	43.产后哺乳期注意避孕.....	264
23.泌尿系统的恢复.....	254	44.处理好角色转换带来的压力.....	265
24.呼吸、消化系统的恢复.....	254	45.克服剖宫产后的忧虑.....	266
25.腹囊的恢复.....	255	46.产后最初几天应注意.....	267
26.产后子宫的恢复.....	255	47.产后要讲究清洁卫生.....	268
27.产后阴道的恢复.....	255	48.哺乳与工作的结合.....	269
28.外阴及盆底组织的恢复.....	256	49.产后读书、看报.....	270
29.骨盆肌肉的恢复.....	256	50.产妇户外活动.....	270
30.膀胱的恢复.....	256	51.产后恢复正常劳作.....	270
31.会阴的恢复.....	257	52.创造产后良好休养环境.....	270
32.哺乳后乳汁残留的对策.....	257	53.注意产后日常生活.....	271
33.产后早期要下床活动.....	258	54.日常生活中的娱乐保健.....	273
34.在开始哺乳前可以喂养新生儿吗.....	259	55.音乐欣赏与健康.....	274
35.不要用母乳给新生儿洗脸.....	259	56.吹、拉、弹、唱与健康.....	274
		57.书画与健康.....	275
		58.棋、牌活动与健康.....	276
		59.跳舞与健康.....	276
		60.产后防止断奶后乳房萎缩.....	277
		61.产后健康自我检测.....	278
		62.产后早动能防血栓吗.....	278
		63.产后生理上会发生什么变化.....	279
		64.坐月子能洗澡吗.....	279
		65.产后42天需要到医院做检查吗.....	279
		66.“坐月子”为什么吃些鲤鱼好.....	280
		67.“月子”里的饮食有哪些禁忌.....	280





68. 为什么要注意烹调方法.....	281
69. 产妇的习俗性饮食有什么不好.....	281
70. 跳健身操有什么学问.....	282
71. “懒人”如何健身.....	283
72. 臀部怎样实施按摩健美.....	283
73. 为什么预防产后风不可取.....	284
74. 产妇夏季如何自我保健.....	284
75. 产后如何防治会阴伤口痛.....	285
76. 产后外阴干燥的原因何在.....	285
77. 产妇在分娩后3个月内为什么忌多吃 味精.....	285
78. 产妇急于节食可以吗.....	286
79. 产妇为什么忌吃巧克力.....	286
80. 产妇不吃蔬菜、水果会产生哪些害处.....	286
81. 产后如何补红糖.....	287
82. 产后如何防治急性乳腺炎.....	287
83. 产后如何预防尿潴留.....	288
84. 产后如何防病保健.....	289
85. 产妇如何防膀胱炎.....	289
86. 剖宫产术后的产妇吃什么.....	289

87. 产后能吃水果等生冷食物吗.....	290
88. 产后能不能吃些青菜.....	290
89. 产妇精血亏虚应选择哪些食物.....	290
90. 产妇如何防肛裂.....	291
91. 产妇如何防肛纤维组织炎.....	291
92. 产后如何防痔疮.....	291
93. 食用药膳的注意事项有哪些.....	292
94. 治疗产后泌尿系感染的食疗方法有 哪些.....	292
95. 如何防治恶性葡萄胎与绒毛膜上 皮癌.....	292
96. 产后可以美容美发吗.....	293
97. 产后何时可恢复正常工作.....	294
98. 产妇忌用哪些西药.....	294
99. 产后如何防阴道松弛.....	294
100. 产妇怎样选择营养.....	295
101. 产后为何忌滋补过量.....	296
102. 乳母穿化纤、羊毛内衣胸罩有何 危害.....	297
103. 产妇穿戴过多有哪些弊端.....	297
104. 产妇能洗头吗.....	297
105. 产妇在产后怎样适应寒温.....	297
106. 产妇在春秋季节怎样适应寒温.....	298
107. 产妇在夏季怎样适应寒温.....	298
108. 产妇在冬季怎样适应寒温.....	299
109. 产妇饮用麦乳精将会产生什么危害.....	299
110. 产妇急于服用人参有什么危害.....	299
111. 剖宫产后恢复期如何加强保健.....	300
112. 产后如何防治乳房胀痛.....	300
113. 产后为什么要补钙.....	301
114. 如何防治产后发烧.....	301
115. 产后如何防腰腿痛.....	302