



本书献给奋斗在工作岗位上的“小两口”

不影响工作的 孕育全书

带着胎宝宝上班

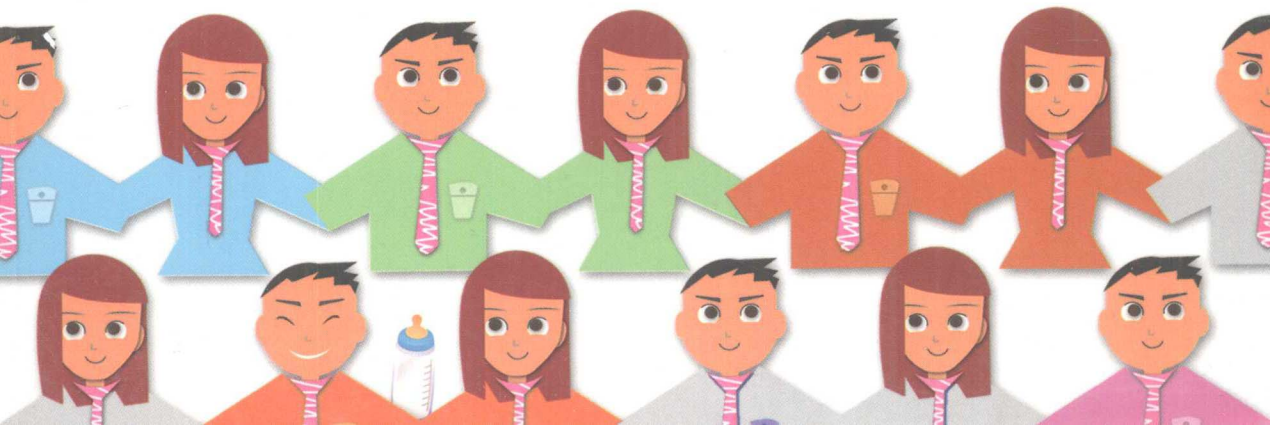
- 同样做健康孕妇
- 职场产妇坐月子+产后健康恢复
- 变身好员工



中国优生科学协会
是国家最高级别学术团体

张 峰 ● 主编

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

不影响工作的孕育全书 / 张峰主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5384-3688-4

I. 不… II. 张… III. ①妊娠—妇幼保健②宝宝—哺育 IV. R715.3
TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第014465号

不影响工作的孕育全书

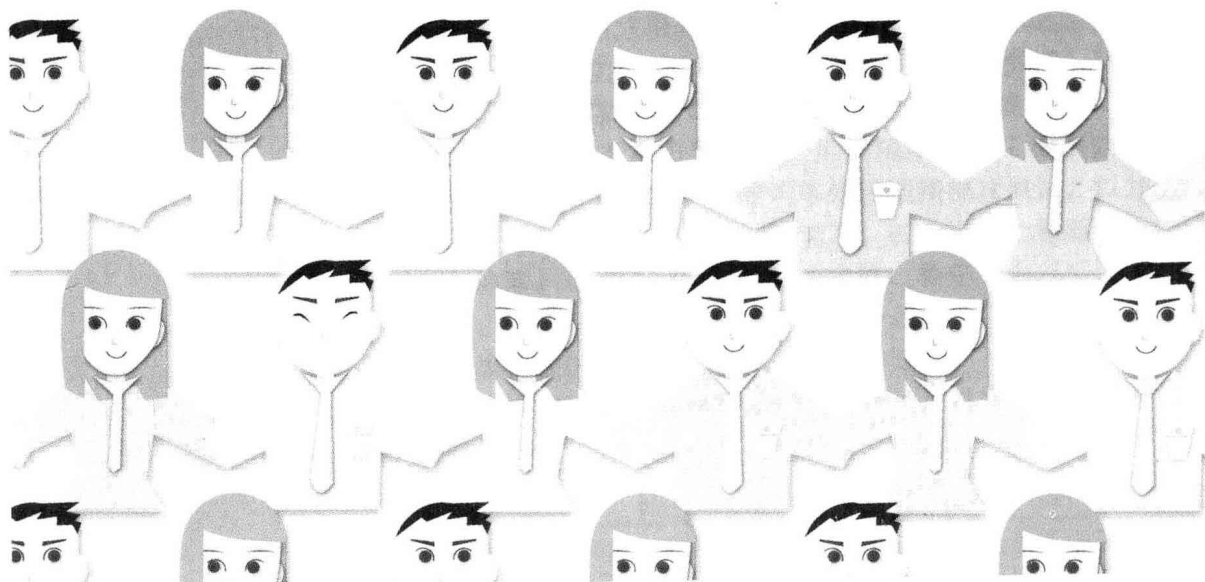
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 张 峰 |
| 编 委 | 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 张 俊 宋学军
刘超平 董 梅 湛先余 湛先霞 罗 凌 郭丽娟
王玲玲 |
| 责任编辑 | 崔 岩 王 皓 |
| 封面设计 | 崔 岩 |
| 插图绘制 | 张 丛 马 赫 |
| 制 版 | 长春市创意广告图文制作有限责任公司 |
| 出 版 | 吉林科学技术出版社 |
| 社 址 | 长春市人民大街 4646 号 |
| 邮 编 | 130021 |
-
- | | |
|------------|--|
| 发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 |
| 储运部电话 | 0431-84612872 |
| 编辑部电话 | 0431-85635186 |
| 团购优惠电话 | 0431-85674016 85635186 |
| 网 址 | www.jlstp.com |
| 实 名 | 吉林科学技术出版社 |
| 印 刷 | 延边新华印刷有限公司 |
- 如有印装质量问题, 可寄出版社调换
- 开本 720×990 16 开 15.5 印张 200 千字
- 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
- 书号 ISBN 978-7-5384-3688-4
- 定价 22.80 元



不影响工作的 孕育全书

主 编 / 张 峰

吉林科学技术出版社





作为上班族的职业女性，想成为一个尽职的好妈妈，你能兼顾工作与家庭吗？

从爱的结晶在母体中“着床”开始，孕妈妈将面临“十月怀胎”的艰辛历程，然而，如何让工作的孕妈妈轻松地度过孕期，在不耽误工作的情况下生育自己的宝宝呢？

本书为孕育中的上班族女性量身定做，内容主要包括：在工作时的孕前计划、上班族在工作中的十月妊娠保健、孕期如何减少工作给女性身体带来的不良反应；本书会着重指导新妈妈如何应对产后的工作和新生宝宝的喂养。内容科学、全面，知识量比一般孕产图书更全，在普通孕妇的妊娠知识基础上，针对上班族孕妈妈的特殊性进行科学扩展；针对性强，覆盖广泛，无论你是什么职业的孕妇，都会从本书中得到无微不至的关照。

本书在编写过程中力求做到全面、详细，使这本书让孕妈妈易懂、易做，为上班的新妈妈提供实用的知识，做个既能照顾到自己的工作，又能养育宝宝的超级妈妈！所以，无论是在孕期的孕妈妈还是刚刚做新妈妈的你，都能在轻松的心情下进行阅读，掌握本书内容，并运用到实际中去。

为了宝宝，为了职业女性顺利地完成了从孕妈妈到新妈妈的转变，希望通过此书能帮助您愉快而顺利地渡过孕产期，科学、健康的养育自己的宝宝，能够轻轻松松、快快乐乐的做一个新时代的好妈妈。

Contents 录

第二章 CHAPTER 1

要事业，更要家庭 孕前准备，
我只要生个健康宝宝 / 15

第一节 孕妈妈 孕前饮食营养备忘录 / 16

1. 良好的膳食导航	15
孕妈妈的良好膳食习惯	16
孕前妈妈不要再控制热量的摄入了	16
白领女性孕前先健脑	16
在外就餐注意摄取必需的营养素	17
孕前有计划控制体重	17
孕前减肥降脂饮食	17
2. 孕妈妈应这样“补”	17
孕前应补充优质蛋白质	17
孕前无机盐和微量元素的补充	18
多维补充优于单一制剂	18
提前补充维生素	18
3. 孕前科学服用叶酸	18
服用叶酸讲方法	18
日补充叶酸800微克最有效	19
4. 孕妈妈孕前调养	19
血虚孕妈妈孕前调养	19
阴虚孕妈妈孕前调养	19
阳虚孕妈妈孕前调养	19
气虚孕妈妈孕前调养	20
5. 孕妈妈应远离这些食品	20
孕妈妈不要图省事吃方便食品	20
孕前不宜多吃的食物	20
孕妈妈远离咖啡因	20
6. 准爸爸孕前饮食应注意	21
不喜欢蔬果的准爸爸要注意了	21
准爸爸的蛋白质补充方案	21
准爸爸需要的微量元素	21

第二节 孕妈妈 孕前生活习惯执行卡 / 22

1. 孕前养成生活好习惯	22
孕前你有不良的生活习惯吗	22
孕前不要如厕时看报	22
孕前保持规律运动	22
孕妈妈应该远离哪些化妆品	22
洗热水澡时间不要过长	23
孕前应让睡眠环境更安全	23
睡觉要注意开窗换气	23
清理居住空间	23
未来的准妈妈准爸爸要戒烟戒酒	24
2. 做好孕前准备	24
留下1年准备时间	24
受孕前心理准备	24
为孕育做好购物准备	24
孕妈妈的孕前妊娠计划	25
3. 准妈妈孕前出行方案	25
准妈妈孕前编织一张支持网	25
上下班路上注意避开交通高峰时间	25
找一所信得过的医院	25

第三节 孕妈妈 孕前工作环境警示录 / 26

1. 防电脑辐射有妙招	26
孕妈妈孕前防电脑辐射妙招(1)	26
孕妈妈孕前防电脑辐射妙招(2)	26
2. 孕妈妈远离不安全因素	27
远离不安全环境	27
孕前孕妈妈要警惕空调病	27
空调病预防方法	27
孕前孕妈妈远离复印机	27
孕前在办公室用电话要注意卫生	28
孕前要远离在办公室同事的二手烟	28
孕前丈夫应少接触不良工作环境	28
工作时不要长时间保持一种姿势	29

3 孕前妈妈保持良好的心情	29
抛开工作压力, 孕妈妈孕前要有好心情	29
4. 职业对后代的影响	29
孕妈妈的职业对后代的影响	29

第四节 孕妈妈 受孕时间巧安排 / 30

1. 选择好的受孕时期	30
精算出排卵期	30
排卵期是最佳受孕时间	30
一天中的最理想的受孕时刻	31
选择受孕季节	31
2 受孕应避免的几个时期	31
丈夫停药半年以上妻子再孕	31
避免月圆之夜受孕	31
不要在早产、流产和葡萄胎刮宫手术 后立即受孕	32
不要在工作压力大时受孕	32
不要在蜜月时受孕	32
患病期间不要受孕	32

第五节 孕妈妈 受孕质量有妙招 / 33

1 健康体检不可少	33
进行必要的遗传咨询	33
做个全面体检	33
优生四项检查	33
2 孕育健康宝宝应注意	34
孕前尽可能不要服用药物	34
与宠物谨慎相处	34
不要近亲结婚	34
避免预防接种	35
调整性生活频率	35
孕前半年别吃避孕药	35
改变避孕方式	35
3 孕妈妈有疾要医治	35
与牙医“约会”	36
生殖器炎症早治疗	36
孕妈妈孕前必须治疗的疾病	36

第2章

轻松工作、健康妊娠 与胎宝宝一同成长 / 37

第一节 1个月的小可爱悄悄来 / 38

1 宝宝的成长	38
小小的种子萌芽了	38
2 孕妈妈饮食导航	38
铁、锌补充不可少	38
叶酸虽小天天补	38
多喝牛奶补钙质	38
多吃高蛋白食物	39
3 孕妈妈护理	39
身体不要沾凉水	39
用淋浴代替泡澡	39
最好别睡电热毯	39
不宜多用洗涤剂	40
孕妈妈还是素面好	40
与高跟鞋、牛仔裤说拜拜	40
涂好护肤霜再工作	40
4 孕妈妈运动	41
孕妈妈做饭的注意事项	41
怀孕时工作、做家务有好处	41
散步	41
一月瑜伽	41
5 孕妈妈的安全注意	42
告诉上司和同事你怀孕了	42
孕妈妈应回避的一些工作	42
避免强污染的工作环境	42
X射线, 她好怕怕	42

第二节 2个月的嫩芽折腾妈妈 / 43

1 宝宝的成长	43
还是一颗嫩芽芽	43
2 孕妈妈饮食导航	43
萝卜炖羊肉真好吃	43
营养素要全面补充	43
多吃清淡、易消化的食物	44
自带健康食品包	44
孕吐的饮食调理	44

孕吐时怎样吃工作餐	44
美味秘方防孕吐	45
恶心、呕吐的孕妈妈	45
巧吃职场工作餐	45
补充营养要因人而异	45
3. 孕妈妈护理	46
当心办公室里的复印机	46
保证办公桌有充分光照	46
少洗热水澡	46
早期出现怀孕反应怎么应付	46
4. 孕妈妈运动	47
工作路上的安全方略	47
二月瑜伽	47
5. 孕妈妈工作	47
调节好两者的关系	47
6. 孕妈妈注意需知	47
怀孕2个月应注意的事项	47

第三节 3个月宝宝小模样齐全了/ 48

1. 宝宝的成长	48
妈妈,我长成人啦	48
2. 孕妈妈饮食导航	48
营养不是越多越好	48
防孕吐美味食谱	48
孕妈妈怎样吃鱼更健康	49
食欲不振吃党参红枣糯米饭	49
不同工作强度的孕妈妈营养方案	49
肉类做熟了再吃	49
苦瓜可以增进孕妈妈食欲	50
吃水果过量可能得糖尿病	50
多喝石榴汁防胎儿脑受损	50
孕妈妈不宜多食龙眼	50
孕妈妈食用土豆要小心	50
3. 孕妈妈护理	51
春季警惕病毒感染	51
孕妈妈预防感冒注意6点	51
教你孕期轻松按摩	51
孕妈妈孕吐达到最高潮	52
孕妈妈工作期间防孕吐	52
预防针还是不打好	52
工作期间困了怎么睡觉	52

孕期能不能洗温泉浴	53
别让上班族孕妈妈乱吃	53
记得定期去做产检	53
服用止痛剂可能导致流产	53
孕妈妈要注意空气质量	54
4. 孕妈妈运动	54
早期多做有氧运动	54
胖妈妈的踏板操	54
三月瑜伽	55
5. 孕妈妈注意需知	55
孕妈妈沉迷电视影响宝宝气质	55
让花花草草离你远点儿	55

第四节 4个月孕妈妈胃口好 / 56

1. 宝宝的成长	56
胎宝宝进入安全期	56
2. 孕妈妈饮食导航	56
孕妈妈胃口大好	56
孕妈妈的营养补充	56
吃芹菜拌香干防治贫血	57
孕妈妈不要忘了喝牛奶	57
孕妈妈怀孕补锌喝银丝羹	57
孕妈妈远离4种鱼	57
3. 孕妈妈护理	58
电风扇不宜长时间吹	58
孕妈妈能吃火锅吗	58
孕妈妈宜用木梳梳头	58
选择舒适得体的孕妈妈装	58
孕妈妈洗澡注意三个适当	59
打鼾可致胎儿发育迟缓	59
孕妈妈的胸部保养方案	59
抽烟就免了吧	59
孕妈妈不要喝酒	60
4. 孕妈妈运动	60
上下班搭有车族的顺风车	60
孕妈妈春季提倡户外运动	60
孕中期加大运动量	61
孕期劳动强度大了怎么办	61
水中健身	61
孕妈妈也可以跳舞	62
孕4月运动禁忌	62
四月瑜伽	62

5. 孕妈妈胎教	63	孕妈妈变成了大肚婆	72
来回抚摸的胎教	63	2. 孕妈妈饮食导航	72
触压拍打的抚摸胎教	63	孕妈妈不宜多吃冷饮	72
		脾气不足吃山药蛋黄粥	72
		孕妈妈不宜多吃巧克力和山楂	73
		孕妈妈别忘记补钙	73
		孕中期营养饭—香椿蛋炒饭	73
		孕妈妈远离4种食物	73
		3. 孕妈妈护理	74
		夏季孕妈妈注意事项	74
		孕期告别腹胀的6个妙招	74
		孕妈妈宜穿什么样的内裤	74
		孕妈妈防失眠	74
		孕期乳房护理	75
		当胎动减缓该如何处理	75
		电脑族孕妈妈眼部美容	75
		4. 孕妈妈运动	75
		孕妈妈工作前的准备	75
		孕妈妈开车工作的技巧	76
		孕妈妈公交族出行处方	76
		工作时的自我放松	76
		做孕期体操时请注意	76
		六月体操	77
		六月瑜伽	77
		5. 孕妈妈胎教	77
		音乐胎教	77
		孕6月妈妈抚摸胎教	77
		推动散步的抚摸胎教	78
		给胎儿做游戏胎教	78
		光照胎教的方法	78

第七节 大肚妈妈7月感悟母性 / 79

1. 宝宝的成长	79
胎宝宝转动起乌溜溜的眼睛	79
孕妈妈长出了妊娠纹	79
2. 孕妈妈饮食导航	79
贫血及筋骨酸痛—当归猪骨粥	79
孕妈妈这样补充营养	79
治疗痔疮吃杏仁大米酪	80
孕妈妈多吃猕猴桃	80
孕妈妈不宜多吃菠菜	80
孕妈妈不宜多吃罐头	80
孕妈妈妊娠贫血食疗方	81

第六节 6个月宝宝羊水中起舞 / 72

1. 宝宝的成长	72
胎宝宝能听到妈妈的声音了	72

避免胎儿兔唇	81	新妈妈的最佳睡姿	90
孕中期营养饭猪肝烩饭	81	4. 孕妈妈运动	91
孕妈妈凉补大公开	81	胎动让你不舒服时, 可以这样做	91
为孕妈妈补些碘	82	汽车族孕妈妈的出行处方	91
3. 孕妈妈护理	82	帮助孕妈妈顺产的产前运动	91
怎样识别胎动异常	82	孕期体操	91
新妈妈怎么穿衣	82	后期慢做健身操	92
孕妈妈怎么睡觉	83	八月瑜伽	92
孕妈妈防早产	83	怀孕28周后的孕妈妈出游	92
孕妈妈怎么防治痔疮	83	5. 孕妈妈胎教	92
工作中怎样更舒服	83	光照胎教	92
孕妈妈读书有选择	84	如何进行语言胎教	93
4. 孕妈妈运动	84	胎教音乐也需谨慎	93
七月体操	84	胎儿喜欢准爸爸的抚摸	93
孕妈妈单车族出行处方	84		
七月瑜伽	85		
5. 孕妈妈注意需知	85		
孕妈妈冬季注意事项	85		
6. 孕妈妈胎教	85		
优美音乐并非教适合胎教	85		
有感情地和胎儿交流	86		
亲子联动胎教游戏	86		
为了你的宝宝, 请坚持数胎动	86		

第八节 8月生命的律动里如此激烈 / 87

1. 宝宝的成长	87	1. 宝宝的成长	94
宝宝的胎动更加频繁	87	胎宝宝变得胖嘟嘟	94
孕妈妈子宫经常收缩	87	2. 孕妈妈饮食导航	94
2. 孕妈妈饮食导航	87	孕妈妈胃胀得没食欲	94
补碘——金针菇鲜蛤煲	87	孕期吃香蕉的好处	94
补充维生素并非多多益善	88	孕妈妈补碘菜例	95
孕妈妈通便——蜜汁红薯	88	孕妈妈不宜多食蜜饯	95
妊娠水肿的食疗方	88	孕妈妈多吃玉米	95
孕妈妈不宜多吃油条	88	控制下半身发胖的食物	95
妊娠后期少吃盐保健康	89	孕晚期营养要点	96
3. 孕妈妈护理	89	怀孕最后3个月的合理营养	96
孕期烫发、染发都不好	89	孕妈妈不要过多喝茶	96
每周工作不宜超过32小时	89	孕妈妈不要吃青蛙	97
在工作时解决尿频问题	89	安胎孕妈妈忌吃的食物	97
巧穿孕妈妈袜有利工作	90	防治缺铁性贫血——冬菜炒鲜蚕豆	97
孕妈妈远离腰痛	90	防治孕期便秘——青椒炒嫩玉米	97
工作中消除小腿浮肿	90	3. 孕妈妈护理	98
		孕晚期怎样工作	98
		孕妈妈休息多少因人而异	98
		孕晚期睡眠对策	98
		孕后期的性生活	98
		克服工作时的烦躁	99
		孕妈妈远离腰痛	99
		4. 孕妈妈运动	99
		孕期运动及注意事项	99
		九月瑜伽	99

第九节 9个月宝宝光泽美丽 / 94

5. 孕妈妈胎教	100	不要和母乳讲效率	107
经常跟胎宝宝对话	100	母乳喂养不要教条	107
哪些音乐最适合胎宝宝	100	喂奶姿势有讲究	108
孕妈妈自己欣赏胎教音乐	100	两侧奶都要吃	108

第十节 瓜熟蒂落，收获在10月 / 101

1. 宝宝的成长	101	(2) 新妈妈母乳喂养有妙招	108
胎宝宝准备好第一声啼哭	101	工作前做好准备	108
孕妈妈在迎接宝宝的到来	101	新妈妈如何坚持母乳喂养	108
2. 孕妈妈饮食导航	101	母乳的冷藏	109
多吃糙米	101	母乳的冷冻	109
多吃红薯	101	母乳的解冻	109
牛肉炒菠菜	102	(3) 混合喂养也滋润	109
孕妈妈的凉补	102	奶粉选择不可乱来	109
含锌食物助你自然分娩	102	喂哺奶粉五项注意	110
孕妈妈孕期妊娠贫血食疗方	102	如何预防买到不良奶粉	110
孕妈妈临产前要吃好	103	果汁虽好，也要小心	110
3. 孕妈妈护理	103	让辅食添加职业化	110
白领孕妈妈克服产前抑郁	103	3. 宝宝护理应细心	111
抚摸腹部可以让宝宝配合你工作	103	更换尿布的技巧	111
妊娠最后几周的自我保健	103	尿便清理更要细心	111
4. 孕妈妈运动	104	预防宝宝睡扁头	111
有助分娩的体操	104	纠正宝宝混乱生物钟	111
十月瑜伽	104	不可小视洗澡顺序	112
5. 孕妈妈胎教	104	洗澡太多也不好	112
两种艺术胎教：绘画与剪纸	104	宝宝耳朵进水莫慌张	112
		你会给宝宝洗脸吗	112
		宝宝护肤品小常识	113
		警惕衣物安全隐患	113
		宝宝衣物注意两个指标	113
		宝宝穿脱衣服小窍门	114
		放大信号为宝宝选购衣物	114
		当心卫生球损害宝宝健康	114
		家具安全不可忽视	115
		抱宝宝的妙招	115
		给宝宝选个好枕头	115
		肚脐花儿的清理	115
		为宝宝保暖看需要	116
		宝宝指甲剪一剪	116
		4. 教育0岁宝宝的好时机	116
		别把宝宝的耳朵堵起来	116
		眼睛是大脑的信息源	117
		音乐也是大脑咖啡	117

第三章 CHAPTER 3

第三章 工作不误，育儿有方，养育宝宝有妙招 / 105

第一节 0岁宝宝 养护直通车 / 106

1. 宝宝身体发育状况	106		
出生第一天的宝宝	106		
2. 宝宝的健康饮食	106		
(1) 母乳喂养利弊大分开	106		
别把初乳当工作餐看待	106		
母乳不单是为了营养	106		
母乳喂养不会影响体形	107		
母乳喂养需要信心	107		

第二节 1岁宝宝 养护直通车 / 118

1. 宝宝身体发育状况	118
1周岁的宝宝	118
2. 宝宝的健康饮食	118
(1) 宝宝断奶	118
春暖秋凉好断奶	118
让宝宝自己断奶	119
断奶时期多观察	119
断奶了, 宝宝吃什么	119
妈妈的爱心很重要	119
(2) 科学饮食有助宝宝健康	120
零食也有用武之地	120
蔬菜和水果的安排	120
蛋白粗粮, 并驾齐驱	120
省时省事的进餐法宝	120
让“我”自己吃吧	121
宝宝喝水的学问	121
补钙不可单一	121
营养素帮宝宝出牙	122
3. 宝宝护理应细心	122
入睡不拘小节	122
宝宝排便训练	122
便盆的选择	123
何时让小屁屁轻装上阵	123
让宝宝早点“直立行走”	123
给宝宝选一双合适的鞋子	123
给1岁宝宝买衣服	124
宝宝睡好觉, 身体长高高	124
宝宝为什么失眠	124
左撇子宝宝用纠正吗	124
长了牙齿的口腔卫生	125
4. 教育1岁宝宝的好时机	125
教育1岁宝宝的时机	125
重复和榜样的力量	125
1岁宝宝自测智力	126
家里的“文件”全乱了	126
防止事故二三事	126
1岁宝宝学话误区	127
交谈让宝宝更聪明	127
5. 正确对待宝宝的情绪	127
宝宝为什么不听话	127
宝宝发脾气的若干对策	127

可以斥责宝宝吗	128
不要吓唬宝宝	128
让宝宝玩耍	128
宝宝不说话	128
屋亮, 眼亮	129
给宝宝一个锻炼的机会	129
别不小心“吃”出嫉妒	129
触觉也不可忽视	129

第三节 2岁宝宝 养护直通车 / 130

1. 宝宝身体发育状况	130
2岁的宝宝	130
2. 宝宝的健康饮食	130
(1) 宝宝饮食安排一点通	130
宝宝的饮食	130
2岁宝宝“吃”的不一样	130
宝宝吃饭, 妈妈也要有规矩	130
让宝宝自己来	131
每天营养知多少	131
宝宝吃饭要专心	131
好餐具让宝宝顺利用餐	131
容易让宝宝噎到的10种食物	132
不要伪装宝宝不爱吃的食物	132
当心水果陷阱	132
粗粮, 让宝宝更健壮	132
味精的罪过	133
谨防铅中毒	133
让宝宝消化得更好	133
别让鱼肝油“迷了眼”	133
尿床宝宝的饮食“宜”与“忌”	134
(2) 给宝宝喝水有原则	134
白开水也不能乱喝	134
4种水宝宝不宜喝	134
怎样给宝宝补充水分	134
补多少水才算合适	135
宝宝喝水两不宜	135
3. 宝宝护理应细心	135
保护好宝宝的眼睛	135
不会刷牙也卫生	135
你会给宝宝买玩具吗	136
宝宝大小便要自理了	136
自己的玩具自己管	136

宝宝为什么还尿床	137	4. 教育3岁宝宝的好时机	147
不要“尿上浇水”	137	爱上学习桌	147
4. 教育2岁宝宝的好时机	138	3岁宝宝的主要智力指标	147
如何培养宝宝的独立性	138	资优宝宝的另类培养	147
2岁宝宝要独立了	138	钻爬蹦跳,让宝宝更聪明	147
过重、过轻,都由父母造成	138	训练宝宝的计数能力	148
宝宝画册大看台	139	音乐进行时	148
说…说…说不好,怎么办	139	3岁应该学外语了	148
2岁上幼儿园合适吗	139	无言以对的对策	148
如何为2岁宝宝选择幼儿园	140	给宝宝一个工作岗位	149
抓住语言发展的最佳期	140	养个有责任的宝宝	149
五“多”让宝宝更聪明	140	5. 正确对待宝宝的情绪	149
5. 正确对待宝宝的情绪	141	宝宝为啥不愿意去幼儿园	149
2岁的我已经“逆反”了	141	宝宝未去,准备先行	149
不敢和陌生人说话	141	别拿哭闹当回事	150
鼓励宝宝的创造精神	141	“我”在幼儿园学会了打架	150
第四节 3岁宝宝 养护直通车 / 142		资优宝宝的心理需求	150
1. 宝宝身体发育状况	142	宝宝得多动症了吗	151
3岁的宝宝	142	新“体罚”时代	151
2. 宝宝的健康饮食	142	让宝宝和嫉妒说拜拜	151
甜点心怎么吃	142	让宝宝开朗的五张“胸卡”	152
脂肪不足淀粉补	142	你没有对不起宝宝	152
高蛋白不可少	142	我的地盘听我的	152
巧治宝宝偏食	143		
3岁宝宝的饮食习惯	143	第四章 产后新妈妈	
巧克力与牛奶不可兼得	143	重返职场无烦恼 / 153	
宝宝的早餐不能忽视	143	第一节 新妈妈月子里的护理保健 / 154	
你的宝宝营养不良吗	144	1. 新妈妈产后护理保健	154
让宝宝聪明的食物	144	(1)正常产后的护理	154
影响宝宝智力的食品	144	新妈妈坐月子的重要性	154
如何安排3岁宝宝的饮食	144	新妈妈产后第1周的护理	154
3. 宝宝护理应细心	145	新妈妈产后第2~3周的护理	155
4种喂饭方式不可取	145	新妈妈产后第4~5周的护理	155
菠菜被卡住了	145	新妈妈产后第6~8周的护理	155
宝宝外出“三暖一凉”	145	自然分娩的伤口护理	156
宝宝从小会用眼	145	(2)剖宫产的护理	156
3岁宝宝该自己睡了	146	剖宫产后6小时内的护理	156
宝宝独睡绿色通道	146		
宝宝的衣物柜如何选	146		
收纳箱也不能少	146		

剖宫产后第1天的护理	156	产后第3周饮食重点——催奶	168
剖宫产后第1周的护理	157	产后催奶食品——美味乌鸡汤(1)	169
剖宫产后第1月的护理	157	产后催奶食品——茭白(2)	169
剖宫产的伤口护理	157	产后催奶食品——莴笋豆腐(3)	169
2. 新妈妈月子中护理	158	产后催奶食品——豌豆黄花菜(4)	170
新妈妈月子里这样洗澡	158	产后催奶——猪蹄粥(5)	170
新妈妈保持会阴清洁	158	新妈妈喝鸡汤的最佳时机	170
新妈妈尽早下床多走动	158	剖宫产的妈妈产后吃什么	170
切忌让身体受风受凉	159	新妈妈喝肉汤有讲究	171
月子里穿着要薄厚适中	159	坐月子营养菜——红酒炖牛肉	171
工作的新妈妈要常刷牙	159	产后食补——白汁牛肉	171
新妈妈夏天怎么坐月子	160	养血益气——鸡蛋豆腐	172
新妈妈的房间要舒适	160	2. 坐月子多吃这类食品有益	172
月子里充足地卧床休息	160	坐月子多吃苹果	172
新妈妈月子里及时排尿	161	坐月子多吃柑橘	172
新妈妈月子里卧姿科学	161	坐月子多吃山楂	173
新妈妈月子中保养的内容	161	坐月子宜吃的水果	173
乳房的护理	162	坐月子最好每天吃6餐	173
新妈妈选择哺乳胸罩	162	3. 产后忌吃这些食品	174
产后褥汗重在护理	162	产后3个月内忌多吃味精	174
选择产妇产褥	163	新妈妈忌急于服用人参	174
不科学的月子护理(1)	163	不宜吃辛辣温燥食物	174
不科学的月子护理(2)	163	月子里素食妈妈怎样进补	175
3. 产后抑郁的自我调节与自测	164	新妈妈忌吃鸡蛋过多	175
产后抑郁症自测	164	新妈妈产后不宜喝茶	175
对抑郁的妈妈进行心理护理	164	新妈妈忌多吃红糖	176
产后抑郁的自我调节法(1)	164	食用盐要合理	176
产后抑郁的自我调节法(2)	165	月子里不适宜吃的水果	176
产后抑郁的自我调节法(3)	165	4. 产后新妈妈应加强营养	177
产后抑郁的自我调节法(4)	165	新妈妈早晚喝两杯脱脂奶	177
4. 新妈妈慎用中药	166	新妈妈应加强蛋白质摄取	177
新妈妈慎用活血中药	166	新妈妈应加强维生素的摄取	177
新妈妈慎用其他类中药	166	新妈妈应摄取适量的纤维素	178
5. 新妈妈产后检查	167	加强必需脂肪酸摄取	178
新妈妈别忘做产后检查	167	新妈妈应多吃生菜、水果	178
新妈妈产后检查的内容	167	加强必需脂肪酸摄取	178
新妈妈产后性生活	167	治疗气血虚弱的白糖豆浆	179
		月子里解暑的绿豆粥	179

第二节 新妈妈产后的营养饮食 / 168

1. 产后营养饮食重点	168
产后第1周饮食重点——开胃	168
产后第2周饮食重点——补血	168

第三节 新妈妈产后的保健饮食 / 180

1. 新妈妈食疗治百病	180
新妈妈产后失血的饮食疗法	180

鸡蛋小米粥可治产后虚弱	180	产后塑身保健操(2)	192
新妈妈食疗调理经络3法	180	产后塑身保健操(3)	192
新妈妈产后酸痛乏力的饮食疗法	181	出院后可立即做的塑身操	192
米酒鸡蛋羹治阴血不足	181	擦姜皮水可瘦身	193
山楂红糖饮排尽恶露	181	喂母乳有助新妈妈恢复身材	193
血热型新妈妈食补方	182	在家锻炼也能塑形	193
桃仁鸡丁抗抑郁	182	3. 产后速腰减肥法	194
小炒虾仁抗抑郁	182	腰背部自助减肥法(1)	194
产后忧郁症的食谱	183	腰背部自助减肥法(2)	194
气虚型新妈妈食补方	183	4. 产后运动应谨慎	194
血瘀型工作的新妈妈食补方	183	自然产妈妈产后前10天的运动	194
新妈妈产后食补的适用食物	184	新妈妈产后运动注意事项(1)	195
可治产后抑郁症的食物(1)	184	新妈妈产后运动注意事项(2)	195
可治产后抑郁症的食物(2)	184	5. 剖宫产后的复原运动	195
2. 新妈妈月子里的药补	185	剖宫产后的复原运动(1)	195
新妈妈坐月子食补小秘诀(1)	185	剖宫产后的复原运动(2)	196
新妈妈坐月子食补小秘诀(2)	185	6. 新妈妈产后瑜伽	196
新妈妈月子里的中医药膳(1)	185	新妈妈产后瑜伽——船式	196
新妈妈月子里的中医药膳(2)	186	新妈妈产后瑜伽——虎式	196
新妈妈月子里的中医药膳(3)	186	新妈妈产后瑜伽——全蝗虫式	197
3. 新妈妈产后食补禁忌	186	新妈妈产后瑜伽——双腿背部伸展式	197
寒性体质妈妈的食物宜忌	186	7. 新妈妈美容全攻略	197
热性体质新妈妈食物宜忌	187	新妈妈美腹部	197
4. 月子瘦身餐	187	新妈妈平肤攻略(1)	198
新妈妈产后多喝水可瘦身	187	新妈妈平肤攻略(2)	198
月子后瘦身餐——黄豆烧海带	187	新妈妈平肤攻略(3)	198
月子后瘦身餐——海鲜浓汤	188	预防腹壁松弛的动作	199
月子后瘦身餐——山楂苜蓿茶	188	断奶后做乳房疏通	199
月子后瘦身餐——蔬果沙拉	188	如何防止乳房萎缩下垂	199
月子后瘦身餐——苹果山药泥	189	3分钟健胸法	200
新妈妈坐月子如何不增胖	189	胶原蛋白成就“辣妈”	200
新妈妈产后美容粥	189	8. 工作的新妈妈服饰选择	200
		工作的新妈妈选择塑身内衣	200
		工作的新妈妈选择束腹裤	201
		工作的新妈妈选择提臀裤	201
		新妈妈选择腰夹和束腹带	201

第四节 新妈妈 产后的形体恢复 / 190

1. 产后速身黄金期	190
产后6个月是塑身黄金期	190
新妈妈产后形体和体态的恢复	190
新妈妈产后恢复体型的重点(1)	191
新妈妈产后形体恢复的要点(2)	191
2. 产后速身保健操	191
产后塑身保健操(1)	191

第五节 新妈妈产后的美容攻略 / 202

1. 工作的新妈妈远离妊娠纹	202
展现亮丽风情的妊娠霜	202
新妈妈产后适度按摩消妊娠纹	202
有效消除妊娠纹的牛奶浴	202

2 工作的新妈妈远离妊娠斑	203	孕妈妈蛀牙的预防	213
微晶磨皮消妊娠斑	203	孕妈妈蛀牙的治疗	213
新妈妈消除妊娠斑	203	孕期牙科治疗	213
新妈妈自制去妊娠斑面膜	203	孕期冠周炎的治疗	214
医学美容除妊娠斑(1)	204	2 注意孕期这些反应	214
医学美容除妊娠斑(2)	204	早孕反应	214
医学美容除妊娠斑(3)	204	妊娠呕吐	214
祛斑菜谱——番茄酱(1)	205	宫外孕治愈后的再次怀孕	214
祛斑菜谱——美味沙拉(2)	205	新妈妈妊娠呕吐药膳方	215
祛斑菜谱——西红柿蒸水蛋(3)	205	新妈妈妊娠剧吐的饮食规则	215
祛斑菜谱——牛肝化斑粥(4)	205	新妈妈贫血的预防	215
祛斑菜谱——香油拌菠菜(5)	206	新妈妈贫血的治疗	216
剖宫产也无痕	206	新妈妈警惕先兆流产	216
消除妊娠斑的水果(1)	206	先兆流产的治疗	216
消除妊娠斑的其他食物(2)	207	警惕葡萄胎	216
3. 新妈妈产后护发有秘诀	207	葡萄胎治疗	217
新妈妈产后如何护发	207	宫外孕的判断要点	217
		宫外孕的治疗	217

第六节 新妈妈产后的工作安排 / 208

1. 产后休假不会影响工作	208
提前做好工作准备	208
休三个月产假的工作	208
休六个月产假的工作	208
休一年以上产假的工作	209
产假工作不中断妙法	209
产假结束后如何适应工作	210
产后多久能恢复正常工作	210
2. 产后遇难题怎么解决	210
产假后休克	210

第五章 CHAPTER 5

第一节 工作新妈妈 轻松应对各种疾病 / 211

第一节 孕期常见病 / 212

1 孕期牙病不容忽视	212
孕期牙病的易发原因	212
妊娠性牙龈炎的预防	212
妊娠性牙龈炎的治疗	212

第二节 孕期好发疾病 / 218

警惕妊娠瘙痒	218
妊娠瘙痒的治疗	218
秋季孕妈妈要谨防感冒	218
孕期最容易感冒	219
孕期孕妈妈感冒的食疗对策	219
孕期孕妈妈水肿的饮食调理	219
工作孕妈妈容易水肿	220
孕期腰背部疼痛的预防	220
孕期腰背部疼痛的治疗	220
严重的子宫扭转	220
卵巢囊肿扭转	221
提早预防产前抑郁	221
哪些孕妈妈是高危妊娠	221
预防妊娠高血压综合征	222
妊娠高血压	222
妊娠高血压自我照顾	222
警惕妊娠期泌尿道感染	223
妊娠期泌尿道感染的治疗	223
腹痛腹泻莫拖延	224
当心妊娠糖尿病	224
妊娠期阑尾炎、胆囊炎、胰腺炎	224
提早发现妊娠糖尿病	225

妊娠糖尿病的预防

225

妊娠糖尿病的治疗

225

第三节 孕晚期的疾病 / 226

羊水过多症

226

羊水过多症的治疗

226

羊水过少症的治疗

226

羊水栓塞

227

羊水栓塞的预防

227

羊水过少症的病因与诊断

227

前置胎盘的预防

228

前置胎盘

228

胎盘早剥预防

228

胎盘早剥

228

胎膜早破的预防

229

胎膜早破

229

妊娠晚期耻骨疼痛

229

子宫破裂的预防

230

子宫破裂

230

腿部痉挛的预防

230

外阴肿痛

230

孕期便秘的预防

231

假临产宫缩

231

胃部烧灼感

231

警惕过期妊娠

232

过期妊娠怎么办

232

第四节 新生儿常见病 / 233

新生儿肺炎的预防

233

新生儿肺炎的治疗

233

新生儿窒息的预防

233

新生儿窒息的治疗

234

新生儿黄疸的预防

234

新生儿黄疸的治疗

234

新生儿败血症的预防

235

新生儿败血症的治疗

235

新生儿呕吐的预防

235

新生儿呕吐的治疗

235

第五节 宝宝常见疾病 / 236

宝宝积食的预防

236

宝宝积食的治疗

236

宝宝腹泻的预防

236

宝宝腹泻的治疗

237

宝宝口腔溃疡的预防

237

宝宝口腔溃疡的治疗

237

宝宝便秘的预防

238

宝宝便秘的治疗

238

鼻出血的预防

238

鼻出血的治疗

238

宝宝急性肠炎预防

239

宝宝急性肠炎治疗

239

宝宝感冒的预防

239

宝宝感冒的治疗

240

宝宝咳嗽的预防

240

宝宝咳嗽的治疗

240

宝宝流行性腮腺炎预防

240

宝宝流行性腮腺炎治疗

241

宝宝肺炎的预防

241

宝宝肺炎的治疗

241

宝宝中耳炎的预防

242

宝宝中耳炎的治疗

242

宝宝水痘的预防

242

宝宝水痘的治疗

242

宝宝蛔虫病的预防

243

宝宝蛔虫病的治疗

243

宝宝流脑的预防

243

宝宝流脑的治疗

244

宝宝贫血的预防

244

宝宝贫血的治疗

244

宝宝遗尿症的预防

244

宝宝遗尿症的治疗

245

宝宝百日咳的预防

245

宝宝百日咳的治疗

246

宝宝龋齿的预防

246

宝宝龋齿的治疗

246

宝宝营养不良的预防

246

宝宝营养不良的治疗

247

宝宝中暑的预防

247

宝宝中暑的治疗

247

第一章

要事业，更要家庭

孕前准备，
我只要生个健康宝宝

