

中国孕产育教名家书系

孕产育教专业出版机构联手
北京妇产医院著名妇幼保健专家倾力打造

实用怀孕百科

一切为了中国宝宝的明天



白金版

王琪 主编

北京妇产医院主任医师
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市危重孕产妇及高危围产儿救治专家



最贴心、最全面、
最实用的妊娠知识



怀孕一定要知道的
科学细节



深入浅出、图文并
茂的内容编排



中国妇女出版社

中国孕产育教名家书系

实用怀孕百科



一切为了中国宝宝的明天

白金版

王琪 主编

北京妇产医院主任医师
北京市孕产期保健技术专家指导组成员
北京市危重孕产妇及高危围产儿救治专家



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用怀孕百科/王琪主编. —北京: 中国妇女出版社, 2010.2

ISBN 978-7-80203-891-2

I. ①实… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识

IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第013170号

实用怀孕百科

作 者: 王 琪 主编

责任编辑: 姜 喆

责任印制: 王卫东

封面设计: 冯 静

版式设计: 樊润琴

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 24

字 数: 340千字

版 次: 2010年4月第1版

印 次: 2010年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-891-2

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究(如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

contents

第一讲 优生准备做在前

第一节 优生与优孕·····	2	2. 和谐的夫妻关系很重要·····	14
1. 影响优生的因素·····	2	3. 孕前心理状态影响受孕 质量·····	14
2. 怀孕的过程·····	3	4. 什么是最佳妊娠情绪·····	15
3. 生命的起始——精子和 卵子·····	4	5. 孕前生理准备同样不容 忽视·····	16
4. 择偶时就要具有优生意识···	4	6. 充足的物质准备是养育 宝宝的基础·····	18
5. 为自己和后代负责, 重视 婚前体检的必要性·····	6	7. 孕前饮食与用药·····	20
6. 婚前检查的主要内容·····	6	8. 孕前饮食的基本原则·····	21
7. 准爸爸的优生原则·····	7	9. 肥胖型人的饮食原则·····	22
8. 不适合妊娠的工作环境···	10	10. 不易受孕型人的饮食 原则·····	23
第二节 打造优质宝宝, 从孕前 准备做起·····	12	11. 素食型人的饮食原则···	23
1. 良好的心理准备是孕育优质 宝宝的前提·····	12		



第二讲 怀孕1个月(0~4周),要当妈妈啦

第一节 母体与胎儿·····	26	第四节 怀孕1个月的胎教	
1. 胎宝宝的发育情况·····	26	方案·····	43
2. 孕妈妈的身体变化·····	27	1. 怀孕1个月胎教要点·····	43
第二节 生活与保健·····	28	2. 情绪胎教·····	43
1. 最佳的生育时机·····	28	3. 环境胎教·····	44
2. 应避免特殊情况下受孕·····	30	4. 音乐胎教·····	45
3. 准确选择排卵期·····	34	5. 胎儿喜欢早睡早起的规律	
4. 怀孕的最佳时刻·····	35	生活·····	46
5. 性生活质量是优生的		6. 树立“宁静养胎即教胎”	
前提·····	36	的观点·····	46
6. 容易受孕的做爱姿势·····	36	第五节 专家指导·····	48
7. 怀孕的判断依据·····	37	1. 怀孕1个月的注意事项·····	48
8. 怀孕的判断方法·····	38	2. 怀孕1个月应该了解和	
第三节 孕期营养指南·····	40	准备的事·····	48
1. 妊娠早期的膳食原则·····	40	3. 孕妇要重视孕早期检查·····	50
2. 怀孕1个月时的饮食营养·····	41	4. 孕早期宜做的常规化验·····	50
3. 孕妇可适当多吃的食物·····	42		



第三讲 怀孕2个月(5~8周),小小的种子扎下根

第一节 母体与胎儿·····	53	第二节 生活与保健·····	55
1. 胎宝宝的发育情况·····	53	1. 正确对待早孕反应·····	55
2. 孕妈妈的身体变化·····	53	2. 早孕反应强烈不宜保胎·····	56

- ★ 3. 怀孕2个月是保胎的重要时期 57
- ★ 4. 孕妇不要自行用药 57
- ★ 5. 孕妇不宜服用的中草药和中成药 58
- ★ 6. 孕妈妈不宜服驱虫药和泻药 58
- ★ 7. 孕妈妈要远离电磁辐射 58
- ★ 8. 及早预防先天性风疹综合征 59
- ★ 9. 孕妇不要接触农药 60
- ★ 10. 孕妇要谨防煤气中毒 60
- ★ 11. 尽量使孕期的工作轻松舒适 61
- ★ 12. 采取适当方法缓解妊娠疲劳 62
- ★ 13. 警惕先兆流产、习惯性流产 63

第三节 孕期营养指南 66

- ★ 1. 怀孕2个月时的饮食营养 66
- ★ 2. 孕妈妈应适当多吃的食物 66
- ★ 3. 缓解孕吐的食谱 68
- ★ 4. 孕妇应注意摄取蛋白质 69

- ★ 5. 孕妇应注意摄入足够的热能 70
- ★ 6. 孕妇不要过多服用热补品 70
- ★ 7. 孕妇不宜过多食用鱼肝油 72
- ★ 8. 孕妇食用土豆要小心 72
- ★ 9. 孕妈妈忌过量吃的几种水果 73

第四节 怀孕2个月时胎教方案 74

- ★ 1. 怀孕2个月的胎教要点 74
- ★ 2. 音乐胎教 74
- ★ 3. 色彩环境能促进胎儿的发育 75
- ★ 4. 联想胎教 75

第五节 专家指导 77

- ★ 1. 怀孕2个月时的注意事项 77
- ★ 2. 怀孕2个月应该了解和准备的事 77
- ★ 3. 病毒感染与胎儿畸形 79
- ★ 4. 会导致宝宝畸形的药物有哪些 80

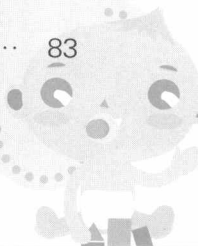


第四讲 怀孕3个月(9~12周), 小心翼翼防流产

第一节 母体与胎儿 83

- ★ 1. 胎宝宝的发育情况 83

- ★ 2. 孕妈妈的身体变化 83



第二节 生活与保健·····	85	★ 6. 孕妇可适当多吃嫩玉米·····	103
★ 1. 孕早期要注意预防感冒·····	85	★ 7. 孕妇应少吃刺激性食物·····	103
★ 2. 孕早期禁止注射流感 疫苗·····	86	★ 8. 孕妇不宜过量吃水果·····	104
★ 3. 购买孕妇防护服须谨慎·····	87	★ 9. 孕妇不宜多食酸性食物·····	105
★ 4. 到医院进行孕期初查·····	88	★ 10. 孕妇不宜多吃菠菜·····	105
★ 5. 工作中的孕妈妈谨防写字楼 的污染源·····	90	★ 11. 孕妈妈不宜吃桂圆·····	105
★ 6. 多胎妊娠更需加倍呵护·····	92	★ 12. 冰激凌好吃不宜贪食·····	106
★ 7. 孕妈妈体重增长要达标·····	94	★ 13. 孕期饮水也要讲究方法·····	106
★ 8. 孕期服饰有讲究·····	94	★ 14. 能量食品大聚会·····	108
★ 9. 孕妇内衣的选择·····	95	第四节 怀孕3个月时的胎教 方案·····	110
★ 10. 爱美孕妈妈化妆须谨慎·····	97	★ 1. 怀孕3个月胎教要点·····	110
★ 11. 孕期要保持身体清洁·····	98	★ 2. 胎教中的哼歌谐振法·····	110
★ 12. 孕妈妈应该怎样保养皮肤·····	99	★ 3. 情绪胎教·····	112
第三节 孕期营养指南·····	100	★ 4. 营养胎教·····	112
★ 1. 怀孕3个月时的饮食 营养·····	100	★ 5. “音乐浴”胎教·····	113
★ 2. 孕期补钙备忘·····	100	★ 6. 孕妈妈要学会记妊娠 日记·····	114
★ 3. 孕妇不宜全吃素食·····	102	第五节 专家指导·····	115
★ 4. 孕妇要保证吃早餐·····	102	★ 1. 怀孕3个月时的注意事项·····	115
★ 5. 孕妇吃鱼好处多·····	102	★ 2. 怀孕3个月时应该了解与 准备的事·····	115



第五讲 怀孕4个月（13~16周），孕妈妈初显孕味

第一节 母体与胎儿·····	118	★ 2. 孕妈妈的身体变化·····	119
★ 1. 胎宝宝的发育情况·····	118	第二节 生活与保健·····	120

1. 妊娠中期的保健措施·····	120
2. 选择既舒适又能保护腹部 的衣服·····	120
3. 适当做些家务·····	121
4. 孕妈妈冬季保健六注意··	121
5. 孕妈妈要进行适量的有氧 运动·····	122
6. 孕妈妈旅游宜做好充分 准备·····	123
7. 孕期便秘的预防·····	125
8. 孕期预防痔疮·····	126
9. 孕中期性生活·····	126
10. 必不可少的超声检查··	127
11. 孕期牙科治疗的限制··	130
12. 孕期常见的牙周问题··	131
13. 妊娠期滴虫性阴道炎 的防治·····	132
14. 孕期尖锐湿疣的预防和 治疗·····	132
15. 怀孕中期腹痛的鉴别与 处理措施·····	133
16. 妊娠黄疸是怎么回事··	134
17. 孕期应注意预防肾 结石·····	134
18. 羊膜腔穿刺(羊水穿刺) 检查·····	135

第三节 孕期营养指南····· 137

1. 孕中期膳食原则·····	137
-----------------	-----

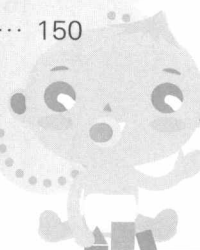
2. 怀孕4个月时的饮食 营养·····	138
3. 孕妇要注意补铁·····	138
4. 缺铁性贫血的治疗·····	139
5. 孕妈妈宜适量补锌·····	139
6. 孕妈妈小心碘缺乏·····	140
7. 孕期多喝牛奶好处多·····	141

第四节 怀孕4个月时的胎教 方案····· 142

1. 怀孕4个月胎教要点·····	142
2. 孕中期,胎教的最佳 时期·····	142
3. 艺术胎教——学习剪纸··	143
4. 古典音乐对胎儿及孕产妇 的好处·····	144
5. 想象胎教·····	145
6. 欣赏古筝曲《渔舟唱晚》	146
7. 欣赏《四小天鹅舞曲》··	147
8. 欣赏《小雨沙沙》·····	147
9. 和胎宝宝一起分享 大自然·····	148

第五节 专家指导····· 149

1. 怀孕4个月时的注意事项··	149
2. 怀孕4个月时应该了解 与准备的事·····	149
3. 日光浴要适当·····	150
4. 孕期7种疼痛的防治·····	150





第六讲 怀孕5个月（17~20周），体验当妈妈的幸福

第一节 母体与胎儿····· 153

★ 1. 胎宝宝的身体发育····· 153

★ 2. 孕妈妈的变化····· 153

第二节 生活与保健····· 155

★ 1. 孕中期关爱身体细节····· 155

★ 2. 胎动——胎儿的健康
指标····· 156

★ 3. B超测胎动····· 158

★ 4. 准爸爸要学会测量子宫底
高度····· 159

★ 5. 孕中期产科检查····· 159

★ 6. 孕妇不宜长时间看电视····· 160

★ 7. 孕妇不宜长时间使用电扇
和空调····· 160

★ 8. 孕妇不宜使用电吹风····· 161

★ 9. 孕妇不要迷恋打麻将····· 161

★ 10. 孕期不要养猫等宠物····· 162

★ 11. 孕期坚持适度的运动····· 162

★ 12. 孕妈妈的睡眠····· 163

★ 13. 孕期洗澡注意事项····· 165

★ 14. 孕妇居室不宜摆放花草····· 165

★ 15. 细心呵护乳房····· 166

★ 16. 妊娠中期孕妇的服饰····· 167

第三节 孕期营养指南····· 169

★ 1. 妊娠中期的膳食原则····· 169

★ 2. 怀孕5个月时的饮食

营养····· 170

★ 3. 孕妇要适量摄入

维生素A····· 170

★ 4. 孕妇要适量摄入

维生素B₁····· 171

★ 5. 孕妇要适量摄入

维生素B₂····· 171

★ 6. 孕妇要适量摄入

维生素B₆····· 171

★ 7. 孕妇要适量摄入

维生素B₁₂····· 172

★ 8. 孕妇要适量摄入

维生素C····· 172

★ 9. 孕妇要适量摄入

维生素D····· 173

★ 10. 孕妇要适量摄入

维生素E····· 173

★ 11. 孕妇要适量摄入

维生素K····· 174

★ 12. 怀孕就该吃俩人

的饭吗····· 174

★ 13. 孕期不可暴饮暴食····· 174

★ 14. 孕妇不宜吃火锅····· 175

第四节 怀孕5个月时的胎教

方案 176

- ★ 1. 怀孕5个月胎教要点 176
- ★ 2. 开始有计划的音乐胎教 176
- ★ 3. 胎教音乐并非一定要听
莫扎特音乐 177
- ★ 4. 欣赏《E小调第九交响曲》 178
- ★ 5. 欣赏民乐《春天来了》 178
- ★ 6. 和胎宝宝一起认图形 179

- ★ 7. 对胎宝宝进行呼唤训练 180

- ★ 8. 给胎儿欣赏文学作品 180

- ★ 9. 抚摸加轻压胎教 181

第五节 专家指导 182

- ★ 1. 怀孕5个月时的注意事项 182

- ★ 2. 怀孕5个月时应该了解
与注意的事 182

- ★ 3. 孕妇要警惕噪声 183

- ★ 4. 孕妇不宜过度疲劳 183

第七讲 怀孕6个月（21~24周），安稳度过每一天

第一节 母体与胎儿 185

- ★ 1. 胎宝宝的生长发育 185

- ★ 2. 孕妈妈的身体变化 185

第二节 生活与保健 187

- ★ 1. 进行一些简单而必要的
家庭监护 187

- ★ 2. 孕妈妈宜注意预防贫血 187

- ★ 3. 孕妈妈忌睡电热毯 188

- ★ 4. 了解胎位 188

- ★ 5. 胎位不正的注意事项 189

- ★ 6. 准爸爸的抚摩最温暖 189

- ★ 7. 孕中期宜游泳 190

第三节 孕期营养指南 192

- ★ 1. 怀孕6个月的饮食营养 192

- ★ 2. 孕妇不宜节食 193

- ★ 3. 如何避免孩子得兔唇 193

- ★ 4. 孕期糖尿病的饮食控制 193

第四节 怀孕6个月时的胎教

方案 195

- ★ 1. 怀孕6个月胎教要点 195

- ★ 2. 情绪胎教 195

- ★ 3. 快乐就是最好的胎教 196

- ★ 4. 英语胎教的第一课——教胎
宝宝认字母 197

- ★ 5. 胎儿体操与踢肚游戏 197

- ★ 6. 孕妈妈学习一种乐器 198

- ★ 7. 教胎宝宝唱歌 198

- ★ 8. 给胎儿唱《摇篮曲》 199

- ★ 9. 与胎儿一起旅行 199

10. 语言胎教	200
11. 抚摩胎教	201
12. 给胎宝宝朗诵	202
13. 音乐游戏——舞动 的纱巾	203

第五节 专家指导	205
----------------	-----

1. 怀孕6个月时的注意 事项	205
2. 怀孕6个月时应该了解 与准备的事	205
3. 兔唇的民间传说不可信 ..	206



第八讲 怀孕7个月(25~28周), 一个真正的小人儿

第一节 母体与胎儿	208
-----------------	-----

1. 胎宝宝的发育情况	208
2. 孕妈妈的身体变化	209

第二节 生活与保健	210
-----------------	-----

1. 孕妇为什么容易心慌 气短	210
2. 孕期接种疫苗宜慎重	210
3. 孕妈妈下肢浮肿和肌肉 痉挛的治疗方法	211
4. 减轻妊娠纹和妊娠斑的 方法	212
5. 母子血型不合及其危害 ..	213
6. 母子血型不合怎么办	214
7. 孕妈妈不宜盲目保胎	215
8. 轻松的舞蹈适合孕期 锻炼	215
9. 缓解小腿抽筋	216

第三节 孕期营养指南	218
------------------	-----

1. 怀孕7个月时的饮食 营养	218
2. 孕妇要适当补钙	218
3. 孕妇能否服用人参	219
4. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡	219
5. 黄鳝可防治妊娠高血压 及糖尿病	220

第四节 怀孕7个月时的胎教 方案	221
---------------------------	-----

1. 怀孕7个月胎教要点	221
2. 安排规律性胎教	221
3. 开始听立体声音乐	222
4. 准爸爸亲自为宝宝唱歌 ..	222
5. 哼唱电影《音乐之声》 插曲《雪绒花》	223
6. 给胎宝宝讲童话故事	224

7. 给胎宝宝讲故事 注意5点	225	14. 抚摸胎教法	229
8. 教胎宝宝识字	225	第五节 专家指导	231
9. 欣赏《天鹅》	226	1. 怀孕7个月时的注意 事项	231
10. 欣赏G大调弦乐小夜曲	226	2. 怀孕7个月时应该了解和 准备的事	231
11. 经典诵读《古朗月行》	227	3. 丈夫在孕期的责任	231
12. 从短句开始的英语胎教	227		
13. 数学胎教	228		



第九讲 怀孕8个月（29~32周），谨慎度过最关键时期

第一节 母体与胎儿	234	4. 孕妇不宜食用糯米甜酒	245
1. 胎宝宝的发育情况	234	5. 孕妇不宜多吃盐	246
2. 孕妈妈的身体变化	234	第四节 怀孕8个月时的胎教 方案	247
第二节 生活与保健	236	1. 怀孕8个月胎教要点	247
1. 妊娠晚期的保健措施	236	2. 情绪胎教	247
2. 预防早产的关键时期	237	3. 综合运动胎教	248
3. 不要轻视孕期皮肤瘙痒	239	4. 怀孕8个月母子对话	250
4. 防治妊娠高血压综合征	240	5. 英语启蒙胎教	250
5. 前置胎盘的危害和应对	241	6. 胎宝宝喜欢光照	251
6. 孕晚期忌出门远行	242	7. 给胎儿唱《让我们荡起 双桨》	252
7. 妊娠晚期运动不宜过于 剧烈	243	8. 给胎儿唱《两只老虎》	252
第三节 孕期营养指南	244	9. 自然世界（学会聆听）	253
1. 妊娠晚期的膳食原则	244	10. 给胎宝宝讲故事要注意 方法	254
2. 怀孕8个月时的饮食营养	244		
3. 妊娠晚期的营养补充	245		

- 11. 给胎宝宝讲《小蝌蚪找妈妈》的故事 254
- 12. 自律训练——消除紧张情绪 255

第五节 专家指导 256

- 1. 怀孕8个月时的注意事项 256
- 2. 怀孕8个月时应该了解与准备的事 256



第十讲 怀孕9个月（33~36周），幸福并期待着

第一节 母体与胎儿 259

- 1. 胎宝宝的发育情况 259
- 2. 孕妈妈的身体变化 259

第二节 生活与保健 261

- 1. 不要忽视孕晚期的异常情况 261
- 2. 警惕胎膜早破 262
- 3. 围产期心肌病的防治措施 263
- 4. 妊娠晚期不宜乘坐飞机 264
- 5. 妊娠晚期不宜骑自行车或者开汽车 264
- 6. 分娩方式 264
- 7. 自然分娩好 265
- 8. 阴道产的优缺点 266
- 9. 在什么情况下选择剖宫产 267
- 10. 剖宫产的优缺点 267
- 11. 不要盲目选择剖宫产 268

- 12. 矮小的孕妇一定难产吗 270

- 13. 肥胖孕妇容易难产吗 270

- 14. 分娩时为何要做会阴侧切 271

第三节 孕期营养指南 272

- 1. 怀孕9个月的饮食营养 272
- 2. 宜吃一些营养丰富的海洋动物食品 272
- 3. 注意临产前营养的摄取 273

第四节 怀孕9个月时的胎教方案 274

- 1. 怀孕9个月胎教要点 274
- 2. 将胎教进行到底 275
- 3. 家庭其他成员也有胎教责任 275
- 4. 教胎宝宝学算术 276
- 5. 情绪胎教 277
- 6. 音乐胎教曲目推荐 278

7. 给胎宝宝唱《可爱的家》…………… 279

第五节 专家指导…………… 280

1. 怀孕9个月时的注意事项…………… 280

2. 怀孕9个月时应该了解与准备的事…………… 280

3. 重视胎儿出生前检查…………… 280

4. 警惕羊水过多的危害 …… 281

5. 警惕羊水过少的危害…………… 282



第十一讲 怀孕10个月(37~40周), 把宝宝拥在怀中

第一节 母体与胎儿…………… 284

1. 胎宝宝的发育情况…………… 284

2. 孕妈妈的身体变化…………… 284

第二节 生活与保健…………… 286

1. 临产前的注意事项…………… 286

2. 临产前应准备适宜的衣物 288

3. 什么时候入院待产…………… 289

4. 缓解分娩疼痛的方法…………… 291

5. 产前进行适度运动有利于分娩…………… 292

6. 怎样预防产后大出血…………… 293

第三节 孕期营养指南…………… 295

1. 怀孕10个月时的饮食营养…………… 295

2. 临产时的饮食原则…………… 295

3. 产前吃些巧克力, 为自己加油…………… 296

第四节 怀孕10个月时的胎教方案…………… 297

1. 怀孕10个月胎教要点…………… 297

2. 准爸爸的精神刺激法…………… 297

3. 和胎宝宝说说这个世界…………… 298

4. 胎宝宝的光感训练…………… 299

5. 和胎宝宝一起做音乐SPA…………… 300

6. 欣赏《茉莉花》…………… 300

7. 为胎宝宝作画…………… 301

8. 诵读《饮湖上初晴雨后》…………… 301

9. 向胎宝宝介绍家庭成员…………… 302

10. 用胎教来放松心灵…………… 302

第五节 专家指导…………… 304

1. 怀孕10个月时的注意事项…………… 304

2. 怀孕10个月时应该了解与准备的事…………… 305





第十二讲 孕期常见症状的饮食调养方案

第一节 孕期呕吐..... 307

- 1. 对母婴的影响..... 307
- 2. 推荐食材..... 308
- 3. 相关宜忌..... 308
- 4. 饮食调理..... 308

第二节 不可掉以轻心的孕期

贫血..... 310

- 1. 对母婴的影响..... 310
- 2. 推荐食材..... 311
- 3. 相关宜忌..... 311
- 4. 饮食调理..... 311

第三节 不可轻视的孕期

便秘..... 313

- 1. 对母婴的影响..... 313
- 2. 推荐食材..... 314
- 3. 相关宜忌..... 314
- 4. 饮食调理..... 314

第四节 腹胀腹痛..... 316

- 1. 对母婴的影响..... 316
- 2. 推荐食材..... 317
- 3. 相关宜忌..... 317
- 4. 饮食调理..... 317

第五节 孕期失眠..... 319

- 1. 对母婴的影响..... 319

2. 相关宜忌..... 320

3. 饮食调理..... 320

第六节 孕期水肿..... 321

- 1. 对母婴的影响..... 321
- 2. 推荐食材..... 322
- 3. 相关宜忌..... 322
- 4. 饮食调理..... 322

第七节 妊娠高血压

综合征..... 324

- 1. 对母婴的影响..... 324
- 2. 推荐食材..... 325
- 3. 相关宜忌..... 325
- 4. 饮食调理..... 326

第八节 妊娠糖尿病..... 327

- 1. 对母婴的影响..... 327
- 2. 推荐食材..... 328
- 3. 相关宜忌..... 328
- 4. 饮食调理..... 328

第九节 下肢静脉曲张..... 330

- 1. 对母婴的影响..... 330
- 2. 推荐食材..... 331
- 3. 相关宜忌..... 331
- 4. 饮食调理..... 331



第十三讲 产后恢复，让美丽如初

第一节 坐好月子，保障母婴

健康 334

- ★ 1. 月子不是30天 334
- ★ 2. 坐月子的基本原则 334
- ★ 3. 创设良好的休息环境 335
- ★ 4. 产后应尽早哺乳 336
- ★ 5. 子宫恢复要趁早 336
- ★ 6. 侧切手术后的恢复 337
- ★ 7. 剖宫产手术后的恢复 338
- ★ 8. 出院时要注意什么 340
- ★ 9. 产后42天做妇科检查 341
- ★ 10. 产后1个月才能外出 341
- ★ 11. 产妇要勤换洗衣服 342
- ★ 12. 产妇要注意躺卧的姿势 342
- ★ 13. 产妇不宜睡过软的床 343
- ★ 14. 月子里如何刷牙 344
- ★ 15. 月子里如何保护眼睛 344
- ★ 16. 产妇能看电视吗 345
- ★ 17. 坐月子能织毛衣吗 345
- ★ 18. 产妇能不能洗澡 345
- ★ 19. 产后要注意避孕 346

第二节 产后锻炼保养

方案 348

- ★ 1. 产后何时开始锻炼好 348

- ★ 2. 产后前10天的运动 349
- ★ 3. 产后2周内的保健操 350
- ★ 4. 塑形体操 352
- ★ 5. 塑臀操 353
- ★ 6. 保持产后胸部健美 354
- ★ 7. 胸部健美操 355
- ★ 8. 乳房按摩 355

第三节 产后营养关注 357

- ★ 1. 月子期要多吃营养价值高的食物 357
- ★ 2. 多样化饮食 357
- ★ 3. 饮食宜清淡 359
- ★ 4. 少吃多餐、补足水分 359
- ★ 5. 不偏食、不挑食、不嗜食 359
- ★ 6. 产妇宜补的滋补品 361
- ★ 7. 月子里的食谱介绍 362
- ★ 8. 哺乳产妇的饮食调理 363
- ★ 9. 产后缺乳的饮食调理 364
- ★ 10. 产后多喝汤可促进乳汁分泌 366
- ★ 11. 产后滋补不宜过量 366
- ★ 12. 产妇不可久喝红糖水 367

附表 妊娠期孕妈妈和胎宝宝各项变化和特征 368



第一讲

优生准备做在前

