

全国母婴类杂志阅读率第一、满意度第一、品牌影响力
第一的  4岁、孕味 联袂推荐!

妊娠分娩 产后育儿 全方案

妇产科主任医师

张 菱 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

赠
妈妈
宝宝

0~4岁·孕味

6周年珍藏版

光盘



全国孕产育儿类畅销读物



全国母婴类杂志阅读率第一、满意度第一、品牌影响力第一的**妈妈宝宝** 0 ~ 4 岁、孕味联袂推荐！

妊娠分娩产后 育儿全方案

妇产科主任医师
张菱 主编

 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠分娩产后育儿全方案 / 张菱主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5141-6

I. 妊... II. 张... 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 169736 号

妊娠分娩产后育儿全方案

张 菱 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250033 电话: (0531)86984599

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 40.5

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5141-6

定价: 45.00 元 (含光盘 1 张)



前言

妊娠、分娩、产后、育儿这是一连串的问题，也是一个漫长的过程，妊娠十个月，分娩几个小时，产后、育儿则需要更长的时间，而承担这一切的都是准妈妈们。

妊娠是女性一生中最伟大的事业，十个月的妊娠，是每一个幸福家庭的最美好的时光，也是每一对年轻的夫妇生活中最期盼、最新奇、最紧张、最激动的时刻。妊娠过程中，无论是准妈妈身体的变化还是心理的波动都牵动着一家人的心，兴奋、企盼、焦虑、紧张……饱含着一家人对于那个即将到来的胎儿的最真心的祝福。

精子和卵子相遇的那一刻，就注定了这一切的到来，十个月的时间不长不短，却需要一家人用全部的心思、全身心的状态去面对，特别是对准妈妈来说，这个过程中所承受的心理和生理的压力，让准妈妈过着“痛并快乐着”的日日夜夜。

分娩，是每个女性都不愿意提及的过程，分娩中没有怀孕时的喜忧参半，只有心情的紧张和身体的痛苦，可是分娩的过程越是痛苦，越是母子情深的表现，深爱着宝宝的妈妈们知道，选择健康的分娩方式才更有利于宝宝的健康，虽然产后要面临很多的问题，可这些都不及妈妈对宝宝的深爱。

宝宝的成长和在妈妈腹中一样迅速，每天能看到宝宝的微笑就是每个妈妈最大的欣慰，虽然宝宝不会说话，可是宝宝的哭声却是那么让人心疼。

都希望自己的宝宝能够健康、聪明，从宝宝出生的第一天就开始对宝宝的饮食、行动列出规范，在育儿的过程中，更需要的是家人的齐心协力，准爸爸的参与是必不可少的。

但是无论是妊娠、分娩还是育儿，女性在这个“漫长”的过程中肯定是充满了困惑和许许多多的问题。

本书从妊娠、分娩、产后、育儿整个过程展开，涉及了一系列的细节问题和解决的方法，连对孕产妇与家人的情绪变化都有着详细的解说。以专家解析的方式向怀孕的女性及家人传达健康的法宝，向爱护宝宝的家庭讲解育儿的心经，是每个有孕育计划的家庭首选的健康宝典。

人才的造就就是从生命的初始开始的，相信在有着充足的知识装备下的准父母们能够通过共同努力，做好孕前的准备工作，并注意好怀孕中的点点滴滴，做好怀孕十个月的周密安排，以健康的方式迎接属于你们爱的结晶的小宝宝的到来，让宝宝在你们的爱心呵护中度过美好的童年。



目 录

第一篇 妊娠

孕期检查项目一览表 / 2

优生知识大辅导 / 4

让准父母心烦的遗传疾病有哪些 ? / 4

孕前检查主要的十二项 / 5

不要带着肾病怀孕 / 6

女性何种疾病不会影响到怀孕 ? / 6

影响优生的婚配人群 / 6

要怀孕就要远离烟酒 / 7

早春怀孕不利优生优育 / 8

初冬怀孕的胎儿不够健康 / 8

女性高龄怀孕不利于优生 / 8

改变习惯, 选择优生 / 9

想要怀孕就不要过度减肥 / 9

优生要选对时机 / 10

生物节律优生法 / 10

女性月经周期与排卵关系 / 11

月经周期长短影响怀孕能力吗 ? / 11

有月经的女性就一定能怀孕吗 ? / 12

饮食影响遗传基因 / 12

男性孕前扫除恶习 / 13

“避孕”可以治疗不孕 / 13

人流术后多久可再怀孕 ? / 14

不孕的检查方法 / 14

准爸爸爱妻手册 / 15

怀孕,你准备好了吗?/16

- 怀孕前要做口腔检查 /16
- 有些疾病怀孕前要注意 /16
- 去避孕环后多长时间可怀孕 /17
- 女性怀孕前最好远离宠物 /17
- 孕前最好不要化妆 /18
- 过胖女性孕前需要减肥 /19
- 运动能帮助产后身材恢复 /19
- 孕前运动预防妊娠糖尿病 /19



- 适合孕前从事的体育运动 /20
- 含有叶酸的食物 /21
- 服用维生素过多易不孕 /21
- 女性孕前的饮食禁忌 /22
- 孕前调整好营养结构 /22
- 男性孕前的健康饮食 /23
- 基础体温该如何测量? /24
- 判断排卵期的方法 /24
- 如何提高怀孕的概率 /25
- 性生活方式也影响受孕 /26
- 有助于怀孕的同房姿势 /27
- 孕前要注意卵巢的保养 /27
- 子宫发育不良影响怀孕吗? /28
- 怀孕前先打麻风腮疫苗 /28
- 怀孕的必备条件 /29
- 选择最佳的受孕时间 /30
- 女性一个肾可以生育吗? /30
- 常常大笑有助于怀孕 /31
- 做妈妈要做好的心理准备 /31
- 孕前女性的性格“护理” /32
- 孕前烦恼太多容易抑郁 /32

- 饮食提高男性精子质量 /33
- 自然流产后可随时再怀孕 /33
- 准爸爸爱妻手册 /34

怀孕后的第一时间 / 35

- 如何使用早孕试纸 /35
- 怀孕最初表现出来的症状 /36
- 注意“假孕”现象 /36
- 孕后女性分泌物有变化 /37
- 怀孕初期的胎儿要悉心照顾 /37
- 怀孕初期胎儿的发育 /38
- 怀孕后需要做哪些检查? /38
- 怀孕后需要注射的疫苗 / 39
- 怀孕初期女性要注意 /40
- 怀孕后情绪对胎儿的影响 / 41
- 孕妇防辐射的注意二要点 /41
- 孕周数的计算方法 /42
- 宫外孕是如何形成的? /42
- 异位妊娠的外在表现 /43
- 与宫外孕有关的六大因素 /43

怀孕第一个月 / 45

- 一个月胎儿的变化 / 45
- 一个月胎盘的变化 / 45
- 孕一月母体的变化 / 46
- 怀孕后多久能听到胎心音? / 46
- 怀孕早期流产不要盲目保胎 / 47
- 盲目保胎易伤害孕妇 / 47
- 环境可能会对胎儿产生伤害 / 48



办公室里潜在的孕妇“杀手” / 48
有些工作怀孕后要休假 / 49
孕期常用电脑, 胎儿易耳聋 / 50
习惯性流产怎么办? / 50
减少流产现象的发生 / 51
黄体酮保胎不可取 / 51
人流后休息不当容易不孕 / 52
可以安胎的食物 / 52
孕妇适用的安胎食谱 / 53



妊娠反应严重怎么办? / 53
出现妊娠月经不要恐慌 / 54
流产后要调整好心理 / 55
怀孕初期最好少骑自行车 / 55
孕妇应该穿有跟的鞋子 / 56
买孕妇装看什么? / 56
孕妇不要洗热水澡 / 57
怀孕早期孕妇这样运动 / 57
怀孕初期孕妇的睡眠情况 / 58
孕妇适合吃燕窝吗? / 58
准爸爸爱妻手册 / 59

怀孕第二个月 / 60

两个月胎儿的变化 / 60
孕二月母体的变化 / 60
孕妇不是越补越好 / 61
孕妇该如何饮水? / 61
孕妇喝什么更健康? / 62
多喝水可减轻妊娠反应 / 62
孕妇怎么吃“酸”? / 63
孕吐不宜多服维生素 B₆ / 64
怀孕初期最好不要进行性生活 / 64
孕妇补充维生素 A 要注意量 / 64

女性怀孕后如何控制体重 / 65
怀孕后如何护肤? / 65
孕妇皮肤如何恢复白皙? / 66
孕妇常做面部按摩 / 67
孕妇的运动尺度 / 67
孕妇的家居摆放要安全 / 68
注意胎儿流产的信号 / 68
自然流产的原因分析 / 69
准爸爸爱妻手册 / 70

怀孕第三个月 / 71

三个月胎儿的变化 / 71
孕三月母体的变化 / 72
怀孕三个月肚子一定会隆起吗? / 72
孕妇夏季要保证情绪的平稳 / 72
怀孕并不一定要有妊娠反应 / 73
妊娠反应严重时的饮食策略 / 74
不要让腹中的胎儿患“儿童孤独症” / 74
孕妇合理饮食有益胎儿大脑发育 / 75
发生胎儿宫内窘迫的主要表现 / 75
三种方法预防胎儿宫内窘迫 / 76
孕妇要避免过度拥挤 / 76
孕妇不宜做 CT 检查 / 77
孕妇皮肤瘙痒不要盲目用药 / 77
怀孕后孕妇乳房的护理 / 78
孕妇乳头内陷的护理方法 / 78
孕后牙痛怎么办? / 79
怀孕早期多做有氧运动 / 79
适合孕妇做的家务 / 80
怀孕过程中要避免不良心理 / 80
孕妇洗澡的六点注意事项 / 81
怀孕多久洗一次澡? / 82
孕妇的四肢“多毛”正常吗? / 82
孕妇床上用品的选择 / 82
孕妇要保护好牙齿 / 83
准爸爸爱妻手册 / 83

怀孕第四个月 / 85

四个月胎儿的变化 / 85

孕四月母体的变化 / 85

维生素 B₁ 孕妇不可少 / 86

孕妇需补充多少维生素 B₂ / 86

怀孕中期要适当加大运动量 / 87

维生素 B₁₂ 能够帮孕妇造血 / 87

维生素 C 不能缺少 / 88

从食物中摄取维生素 D / 88

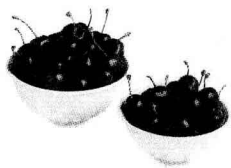
维生素 E 缺乏易导致宝宝溶血 / 89

孕妇补充维生素 K 要适量 / 89

素食孕妇如何保证胎儿的营养呢? / 90

鱼让胎儿更加聪明 / 91

双胎妊娠更要注意营养 / 91



孕中期适度的性生活有益于健康 / 92

孕期性生活影响“胎教”吗? / 92

孕期性生活也要用安全套 / 92

孕期的性生活不单单是“做爱” / 93

什么情况下孕期要停止性生活 / 94

怀孕阶段的有氧健身操 / 94

准爸爸爱妻手册 / 95

怀孕第五个月 / 96

五个月胎儿的变化 / 96

孕五月母体的变化 / 96

孕妇的坐姿 / 97

孕妇起身要缓慢 / 97

孕妇不要随便弯腰 / 98

孕妇不适合长时间站立 / 98

徒步行走不要有疲劳感 / 98

外出坐车要注意安全 / 99

普通型孕妇的饮食 / 99

下腹部突出型孕妇的饮食 / 99

易冲动型孕妇的饮食 / 99

孕妇最好每周吃一次海带 / 100

多吃豆腐孕期不易发胖 / 100

西兰花让孕妇情绪稳定 / 100

吃苹果胎儿出生不易患哮喘 / 101

孕期的浮肿可以“吃”掉 / 101

孕妇不需要多吃鸡蛋 / 102

多吃鱼加速宝宝成长 / 102

孕妇可以多吃萝卜 / 103

孕妇最好吃些野菜 / 103

水果不能当成正餐吃 / 103

人参、桂圆孕妇不要多吃 / 104

精米精面吃多了不好 / 104

孕妇不要喝蜂王浆 / 105

准爸爸爱妻手册 / 105

怀孕第六个月 / 106

六个月胎儿的变化 / 106

孕六月母体的变化 / 106

如何听取胎心音? / 107

孕期如何数胎动? / 107

外界刺激会影响胎儿大脑的发育 / 108

均衡的营养能提高胎儿的智力 / 108

工作对孕妇的健康有利吗? / 109

怀孕六个月孕妇的睡眠姿势 / 109

孕妇驾车的七项规则 / 110

孕妇搭乘飞机的六大事项 / 111

孕妇乘船要避免晕船 / 112

孕妇咳嗽可以通过饮食治疗 / 112

孕妇感冒了怎么办? / 113

常见药物对胎儿的伤害 / 113

孕妇不能乱用中草药 / 114

孕妇白带增多是病吗? / 114

胎儿较正常与胎儿偏小 / 115
孕妇每天应该有多长时间的睡眠? / 116
孕妇可以用腹带保护腹部吗? / 116
准爸爸爱妻手册 / 117

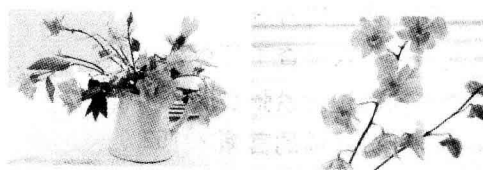
怀孕第七个月 / 118

七个月胎儿的变化 / 118
孕七月母体的变化 / 119
孕妇大笑易诱早产 / 119
如何避免妊娠纹的产生? / 119
散步是孕妇最适合的运动 / 120
孕妇要采取左侧位休息 / 121
孕妇产前要练习呼吸 / 121
孕妇简单的肢体运动 / 122
怀孕后更适合水上运动 / 122
孕妇瑜伽有助于分娩 / 123
腰部运动可以减轻孕期不适 / 123
孕妇练习爬行对生产有利 / 124
孕妇如何上下楼梯? / 124
冬季孕妇的室内运动 / 125
孕妇运动要防止体温升高 / 125
怀孕过程中增重多少最适宜? / 126
孕妇要预防肥胖现象 / 126
怀孕七个月吃不下东西正常吗? / 127
胎教培养高智商宝宝 / 127
准爸爸爱妻手册 / 128

怀孕第八个月 / 129

八个月胎儿的变化 / 129
孕八月母体的变化 / 130
怀孕后期的运动一定要“慢” / 130
B超对胎儿的影响 / 131
B超对于孕妇的作用 / 131
什么情况下适合做B超? / 131
胎儿镜的作用 / 132

孕期的胎心监护检查 / 132
孕期宫内积血影响胎儿健康吗? / 133
羊膜腔穿刺术 / 133
孕妇的霉菌性阴道炎影响胎儿吗? / 134
孕期便秘怎么办? / 134
怀孕女性易患痔疮 / 135
孕妇患子宫肌瘤影响胎儿吗? / 135
准爸爸爱妻手册 / 136

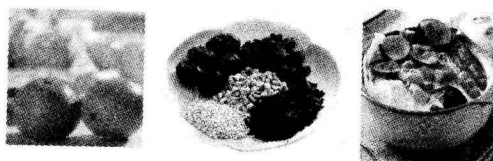


怀孕第九个月 / 137

九个月胎儿的变化 / 137
孕九月母体的变化 / 137
了解早产的征兆 / 138
怀孕后不要让记忆力变差 / 138
子宫底长不是胎儿的大小 / 139
孕妇盗汗容易缺钙 / 139
孕期水肿的护理 / 140
锌能减轻孕妇分娩的痛苦 / 140
孕前运动产后身材更完美 / 141
孕妇视力下降可能是妊娠中毒症 / 142
超重孕妇要加强锻炼 / 142
阴道有水样东西流出警惕胎膜早破 / 143
预防胎儿宫内窘迫 / 143
胎儿宫内死亡的表现 / 144
准爸爸爱妻手册 / 144

怀孕第十个月 / 145

十个月胎儿的变化 / 145
孕十月母体的变化 / 145
产前诊断很必要 / 146
预产期前外阴静脉曲张 / 146



胎儿偏小一周的营养方案 / 147
 产前乳头出水正常吗? / 147
 运动可以预防过期妊娠 / 148
 孕妇腹部发硬小心宫缩 / 148
 胎心音突然消失 / 149
 预测胎儿体重的方法 / 150
 产前最后一次检查不可少 / 150
 调整产前的过度紧张心理 / 151
 正确判断分娩前的宫缩 / 152
 临产前每天多数几次胎动 / 152
 五方面选择分娩医院 / 153
 产妇分娩前仍要补充营养 / 154
 双胞胎分娩的注意事项 / 154
 准爸爸爱妻手册 / 155

孕期疾病早发现 / 156

孕妇小腿抽筋 / 156
 怀孕后“下身”出现痛感 / 156
 怀孕初期阴道出血 / 157
 妊娠糖尿病 / 157
 孕妇胀气 / 158
 前置胎盘 / 159
 胎盘早剥 / 159
 过期妊娠 / 160
 异位妊娠 / 160
 孕期感染易发生流产 / 161
 妊娠高血压综合征 / 161
 胎儿脐带缠绕 / 162

潜伏性虚性子痫 / 163
 孕期下肢肿胀 / 163
 宫颈糜烂影响胎儿健康吗? / 164
 孕期心脏病 / 164
 怀孕晚期的常见症状 / 165
 怀孕晚期阴道出血的预防 / 165
 准爸爸爱妻手册 / 166

科学胎教，健康成长 / 167

什么是胎教 / 167
 发现怀孕后的胎教 / 167
 胎教的“环境” / 168
 妊娠每月胎教要点 / 168
 营养胎教 / 170
 运动胎教 / 170
 音乐胎教 / 171
 抚摸胎教 / 171
 音乐欣赏 / 172
 阅读胎教 / 173
 拍打胎教 / 173
 对话胎教 / 174
 情绪胎教 / 174
 情感胎教 / 175
 产前胎教 / 175
 分娩心理胎教 / 176
 准爸爸爱妻手册 / 176



第二篇 分娩

准妈妈分娩前要做的准备工作 / 178

自然分娩与剖宫产对比一览表 / 178

临产前准备 / 179

- 产前运动有助于顺产 / 179
- 力量型锻炼能增强产力 / 179
- 适合产前进行的简单有氧运动 / 180
- 临产前的下肢运动 / 181
- 缩肛运动锻炼会阴肌肉 / 181
- 简单有效的 PC 肌锻炼 / 182
- 产前的呼吸训练 / 182
- 产前运动要注意安全 / 183
- 分娩前孕妇的自我检查 / 184
- 告诉自己分娩并不可怕 / 184
- 初产妇要调节好心态 / 185
- 按摩乳房可以加速产程 / 186
- 预产期不一定是分娩期 / 186
- 影响分娩早晚的四个因素 / 187
- 过期妊娠对宝宝发育不利 / 187
- 为宝宝的出生做好物质准备 / 188
- 产前吃巧克力好 / 188
- 准爸爸爱妻手册 / 189

分娩方式的选择 / 190

- 自然分娩 / 190
- 导乐分娩 / 190
- 水中分娩 / 191
- 坐式分娩 / 191
- 贵宾式分娩 / 192
- “笑气”分娩 / 192
- 硬膜外麻醉分娩 / 193
- 分娩过程中的呼吸方法 / 193

- 会阴切开分娩 / 194
- 胎头吸引分娩 / 194
- 产钳助产 / 195
- 自然分娩的母婴更健康 / 195
- 助产器可减轻会阴撕裂 / 196
- 水中分娩 / 196
- 竖位分娩的优势 / 197
- 准爸爸爱妻手册 / 198

关于剖宫产的疑问 / 199

- 剖宫产 / 199
- 适合剖宫产的准产妇 / 200
- 不要轻易选择剖宫产 / 200
- 剖宫产后多久可再怀孕? / 201
- 剖宫产后再次生育困难 / 201
- 避免难产发生的方法 / 202
- 骨盆与分娩的关系 / 202
- 如何减轻剖宫产的疤痕? / 203
- 剖宫产术后的护理 / 203
- 准爸爸爱妻手册 / 204

分娩前的征兆 / 205

- 认识临产前的宫缩 / 205
- 分娩时不要大喊大叫 / 205
- 产前宫缩有规律可循 / 206
- 分娩前的其他征兆 / 206
- 临近分娩的征兆 / 207
- 对于分娩征兆的应对策略 / 207
- 产前的阵痛 / 208
- 对分娩进行实战前演习 / 209
- 简单动作加速阵痛 / 210
- 准爸爸爱妻手册 / 210

分娩过程的心理 / 212

- 产妇心理影响分娩疼痛 / 212
- 分娩心理影响激素分泌 / 212
- 分娩不是越快越好 / 213
- 生孩子并不可怕 / 213
- 面对分娩要沉着 / 214
- 良好的心态能够减轻分娩痛 / 214
- 紧张情绪容易引发早产 / 215
- 准爸爸爱妻手册 / 215

面对难产的处理 / 216

- 产妇个体情况影响分娩难易度 / 216
- 体重不正常容易引发难产 / 217
- 难产可以预防 / 217
- 关于难产 / 218
- 骨产道异常容易导致难产 / 218
- 软产道异常对分娩的影响 / 218
- 骨盆异常引起难产 / 219
- 脐带异常分娩困难 / 219
- 胎位异常产妇分娩困难 / 220
- 巨大胎儿容易引发难产 / 221
- 个子矮小的孕妇不一定难产 / 221
- 分娩技巧减少难产的发生率 / 222
- 准爸爸爱妻手册 / 223

分娩中遇到的问题 / 224

- 避免急产的发生要注意 / 224
- 分娩的三个阶段 / 224
- 分娩的决定因素 / 225
- 引产需要注意的问题 / 226
- 分娩的过程中可以吃东西吗? / 226
- 有疝气的产妇能选择顺产吗? / 227

- 分娩不能佩戴首饰 / 227
- 分娩时的止痛方法 / 228
- 分娩中常见的麻醉方法 / 228
- 产妇要用力配合接生 / 229
- 避免滞产的发生 / 229
- 分娩中会阴的保护 / 230



- 难产时对胎儿的监测方法 / 230
- 必须施行剖宫产的产妇 / 231
- 胎心监护有必要吗? / 231
- 异常胎儿容易难产 / 232
- 避免胎儿宫内窘迫的发生 / 232
- 子宫收缩乏力的原因 / 233
- 子宫收缩乏力可以预防 / 234
- 子宫收缩过强的原因 / 234
- 分娩过程中何时用力最有效? / 235
- 孕妇患肠炎要避免早产 / 235
- 临产时胎头未入盆会难产吗? / 236
- 孕妇疼痛不要用吗啡止痛 / 236
- 分娩前运动减轻疼痛 / 237
- 按压女性G点, 减轻分娩痛 / 238
- 妊娠糖尿病影响分娩 / 238
- 分娩过程中不要大声喊叫 / 239
- 听音乐能缓解分娩疼痛 / 239
- 运动可以缩短分娩时间 / 240
- 催生针有副作用吗? / 240
- 什么情况下要使用引产? / 240
- 补充维生素C 预防胎膜早破 / 241
- 准爸爸爱妻手册 / 241

双胞胎分娩 / 243

- 双胞胎分娩的注意事项 / 243

双胞胎分娩容易出现的问题 / 243

双胞胎妊娠也可以顺产 / 244

双胞胎是否要提前分娩? / 245

双胞胎分娩的准备 / 245

准爸爸爱妻手册 / 245



产褥期间的护理 / 247

产褥感染的原因 / 247

产褥感染的调理 / 247

产后第一次的排尿困难 / 248

产后乳汁的分泌量少 / 248

子宫复旧不全的表现 / 249

分娩后外阴瘙痒 / 250

产妇在分娩后多长时间可以洗澡? / 250

产后观察产后恶露 / 251

产后恶露有臭味 / 251

产后何时进行妇科检查? / 252

产后会阴刀口处疼痛 / 252

会阴侧切不会影响性生活 / 252

产妇尿潴留的原因 / 253

产妇如何预防尿潴留的发生 / 253

产后出汗过多 / 254

预防产后腰疼 / 255

产后感冒可以喂奶 / 255

恢复阴道紧致的运动 / 256

产后乳房的护理 / 256

产后月经何时恢复正常? / 257

产后多久能进行性生活? / 258

产后抑郁症的原因 / 258

产后抑郁的表现 / 259

准爸爸爱妻手册 / 259

第三篇 产后保健

分娩后的身体护理 / 262

新妈妈要一日三餐 / 262

分娩后的不适症状 / 262

产后要及时哺乳 / 263

产后要有良好的卫生习惯 / 263

产后最适宜的饮食 / 264

产后的恢复运动 / 264

分娩后的卧室环境 / 265

分娩后的常见现象 / 265

产后尿失禁 / 265

产后要注意保护眼睛 / 266

适合产后的缓和运动 / 266

产后的头、颈部运动 / 268

预防产褥异常 / 268

预防产后感冒 / 269

感冒后的护理 / 269

感冒后可以母乳喂养吗? / 270

分娩后可以洗澡吗? / 270

产后要保护好牙齿 / 271

生产后不要多吃西瓜 / 272

产后不宜喝茶 / 272

产后检查 / 272

新爸爸爱妻手册 / 273

“月子”期间的日常生活 / 274

- 月子里会阴的护理 / 274
- 春季坐月子的注意事项 / 274
- 月子里能洗头吗? / 275
- 月子期间容易出现便秘 / 276
- 夏季坐月子的注意事项 / 276
- 秋季坐月子要注意饮食 / 277
- 月子期间预防生殖器官感染 / 277
- 月子期间泌尿道易感染 / 278
- 预防产后子宫脱垂 / 278
- 产后进食不良容易肛裂 / 278
- 正确喂养预防乳腺炎 / 279
- 产后容易引发的“小毛病” / 279
- 产后易患结核病 / 280
- 夏季要预防产褥中暑 / 280
- 产后发热找对原因 / 281
- 产后注意休息眼睛 / 282
- 会阴侧切术后的护理 / 282

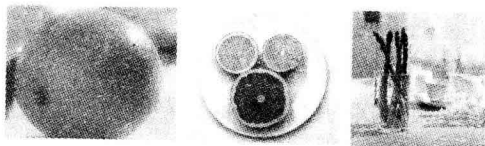
产后孕妇的营养饮食 / 284

- 产后简单的饮食食谱 / 284
- 产后饮食四原则 / 285
- 剖宫产后不能吃的食物 / 285
- 月子里的饮食搭配 / 286
- 新妈妈最好多吃蔬菜 / 287
- 新妈妈需要补充的维生素和矿物质 / 288
- 富含钙质的食物 / 288
- 孕妇要注意补充膳食纤维 / 289
- 新妈妈要减少盐分的摄入 / 289
- 哺乳期间少吃味精 / 290
- 坐月子不要多食糖分 / 290
- 红糖不需要大量食用 / 290
- 产后气血两虚时可服用人参 / 291
- “坐月子”吃得不能太精细 / 291

- 产妇可以多吃的水果 / 292
- 多吃韭菜对产妇益处多 / 293
- 鲫鱼汤不要过早喝 / 293

产后心理的调试 / 294

- 什么是产后抑郁症 / 294
- 产后抑郁的治疗原则 / 295



- 产后抑郁症的分类 / 295
- 产后抑郁症的表现 / 296
- 容易引发产后抑郁的因素 / 296
- 产妇自我测试抑郁程度 / 297
- 有抑郁现象的产妇要加强精神护理 / 298
- 产后疲倦容易导致忧郁 / 299
- 抑郁会影响产妇哺乳 / 299
- 产妇自我缓解产后抑郁 / 300
- 产后抑郁影响宝宝健康 / 301
- 产后抑郁要做好预防工作 / 302
- 家人要帮助产妇减少抑郁 / 303
- 新妈妈要调节好产后心情 / 304
- 产后抑郁治疗要及时 / 304
- 心理治疗减少产妇抑郁 / 305
- 精油香气可缓解产后忧郁症 / 306
- 产后抑郁的易发人群 / 306
- 新妈妈如何赶走产后忧郁 / 307
- 食物也能减少产后忧郁 / 308
- 男性也防产后抑郁症 / 308
- 新爸爸爱妻手册 / 309

产后器官的复原 / 310

- 产后不一定要服用生化汤 / 310
- 产妇容易出现产后痛 / 311

产后肌肉酸痛 / 311
产后阴部疼痛 / 311
产后头痛 / 312
产后乳房疼痛 / 312
剖宫产后的行动与伤口恢复 / 312
产后要注意会阴部位的护理 / 313
减缓背部疼痛的运动 / 314
剖宫产恢复的辅助运动 / 314
产后的腹部肌肉运动 / 315
适合产后恢复的骨盆肌肉运动 / 316
产后一个月做盆底功能检查 / 316
饮食帮助缓解产后尿失禁 / 317
产后足跟痛 / 317
新爸爸爱妻手册 / 318

产后妈妈的身体不适 / 319

产后防止阴道痛 / 319
产后发烧是大事 / 319
产后饮食缓解恶露不尽 / 320
恶露正常不需要紧张 / 321
产后恶露不绝不需要大补 / 321
产后妈妈卫生巾的选择 / 322
产后疼痛可以慢慢解除 / 323
产后阴道伤口的护理 / 323
预防会阴伤口再次感染 / 323
出现乳房湿疹后停止哺乳 / 324
剖宫产后的瘢痕可以预防 / 324

妇科疾病的凸显 / 326

子宫复旧不良 / 326
子宫复旧不全的预防 / 326
产后易患乳腺炎 / 327
产后乳房硬块早预防 / 327
多喂奶缓解急性乳腺炎 / 328
产后大腿根痛 / 329

产后腰腿痛要早预防 / 329
产后四肢疼痛 / 330
产后容易出现阴吹现象 / 330
产后子宫的护理 / 331
产后预防静脉曲张 / 331
食用阿胶可缓解产后便秘 / 332
剖宫产后注意子宫内膜异位症 / 332
剖宫产容易患低血压综合征 / 333
产后长时间不来月经 / 333
运动缓解产后恶露不绝 / 334
产后何时月经来潮 / 334
产后缺乳早预防 / 335
产后缺乳的饮食 / 336
产后眩晕 / 337
产后眩晕饮食 / 337
发生产后便秘的原因 / 338
产后便秘的预防 / 339
产后便秘的饮食 / 339
引起产后出血的原因 / 340
产后盗汗 / 341

产后皮肤的保养 / 342

新妈妈的饮食美容方案 / 342
产后皮肤松弛怎么办? / 342
盲目去除妊娠纹不可取 / 343
完美饮食去除妊娠斑 / 344
富含维生素C的食物更“抗斑” / 345
坐月子也要保护皮肤 / 345
新妈妈的去皱方法 / 346
产后自制美白面膜 / 346
分娩后要拒绝黑眼圈 / 347
赶走黑眼圈的方法 / 347
洗脸时注意脸部按摩 / 348



生产后的身材可以更曼妙 / 349

新妈妈产后不要过早减肥 / 349

生产后的简单运动 / 349

产后的呼吸运动 / 350

产后运动的要点 / 351

产后恢复抓重点 / 351

产后饮食让胸部更有弹性 / 352



产后运动恢复胸部弹性 / 352

产后如何束腹? / 353

产后恢复腿部的运动 / 353

延长哺乳时间预防产后肥胖 / 354

新妈妈要预防产后发胖 / 355

葡萄酒可防止产后脂肪堆积 / 355

白开水能帮助产妇减肥 / 356

饮食瘦身不易反弹 / 356

产后按摩有助于身体的恢复 / 357

产后锻炼常识 / 359

产后锻炼要有时间限制 / 359

运动中要注意脉搏范围 / 359

运动中脉搏的测定方法 / 360

产后运动注意安全 / 360

分娩后的性生活 / 362

产后首次性生活要注意安全 / 362

产后锻炼有助加强性快感 / 362

运动能让阴道恢复紧致 / 363

过早开始性生活易导致性冷淡 / 364

产后的性生活要避孕 / 364

产后防止阴道松弛 / 365

产后性交痛的处理 / 365

新爸爸爱妻手册 / 366

第四篇 育儿

中国 0 ~ 18 岁男孩体重参照值 / 368

中国 0 ~ 18 岁男孩身高参照值 / 369

中国 0 ~ 18 岁女孩体重参照值 / 370

中国 0 ~ 18 岁女孩身高参照值 / 371

一周大的新生儿 / 373

新生宝宝的“开口茶” / 373

宝宝呼吸急促是正常现象 / 373

掌握好新生儿开始喂奶的时间 / 374

新生儿宝宝需要睡枕头吗? / 374

新生儿喂奶不需定时 / 375

宝宝为什么会出现呛奶现象? / 375

宝宝总是呛奶,该怎么办? / 375

新生儿为何有乳汁分泌? / 376

乳汁分泌不足的原因? / 377

乳汁不足怎么办? / 377

初乳的珍贵体现在什么地方? / 378

新生宝宝不宜饮用鲜奶 / 379

如何为宝宝选择喝水的“杯子”? / 379

家长如何包裹宝宝? / 380

新生儿的正确抱法 / 381

新生儿发热的处理方法 / 381

宝宝发热后不要用酒精擦身子 / 382

何时为宝宝换尿布? / 383