



适合中国妈妈的权威孕育指南

孕产期保健 百科全书

专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

岳然 / 编著

指导专家

首都医科大学北京妇产医院

教授、主任医师 黄醒华



NLIC2970869866

孕前准备

孕妈妈保健

孕妈妈营养

疾病护理

连续5年畅销
总销量超过100万册
权威版

适合中国妈妈的权威孕育指南



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受




孕产期保健 百科全书

Yunchanqi Baojian Baike Quanshu

岳然 / 编著



NLIC2970869866

 上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健百科全书 / 岳然编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2013. 1

(百科全书系列)

ISBN 978-7-5427-5552-0

I. ①孕… II. ①岳… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第254487号

责任编辑 徐丽萍
统 筹 徐丽萍 刘湘雯

孕产期保健百科全书

岳 然 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司印刷
开本720×1000 1/16 印张24.5 字数480 000
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5552-0

定价: 24.80元

Contents 目录

Part 1 孕前认认真真做好准备

- | | | | |
|-----------------|---|--------------------|----|
| 优生常识····· | 2 | 提前半年停药避孕药····· | 10 |
| 最适合怀孕的年龄····· | 2 | 怎么确定已经怀孕了····· | 10 |
| 准确测算排卵期····· | 3 | 孕前营养准备····· | 11 |
| 新婚宴尔不宜马上怀孕····· | 4 | 从孕前3个月开始补充叶酸····· | 11 |
| 孕前生活准备····· | 5 | 保证充足的优质蛋白质····· | 12 |
| 安排好备孕作息····· | 5 | 能提高精子质量的食物····· | 12 |
| 尽力改掉不良生活习惯····· | 5 | 适当运动助好孕····· | 13 |
| 妥善处理好家中宠物····· | 6 | 孕前运动该注意些什么····· | 13 |
| 孕前身体准备····· | 7 | 体质弱时需控制运动强度····· | 13 |
| 怎样判断体重是否正常····· | 7 | 常做腰腹部和骨盆运动····· | 14 |
| 太瘦的孕妈妈如何增重····· | 8 | 令女性受益终生的凯格尔运动····· | 14 |
| 太胖的孕妈妈如何减重····· | 8 | 凯格尔运动的练习步骤····· | 15 |
| 哪些药物需谨慎使用····· | 9 | | |

Part 2 孕1月

- | | | | |
|--------------------|----|------------------|----|
| 胎宝宝周周看····· | 17 | 给固定电话消毒····· | 20 |
| 新生命的第一站：受精卵形成····· | 17 | 孕期不可沉湎于麻将····· | 20 |
| 新生命的第二站：受精卵着床····· | 17 | 防辐射服不宜久穿不脱····· | 21 |
| 孕妈妈月月变····· | 18 | 养胎保胎与产前检查····· | 22 |
| 日常保健护理····· | 19 | 孕期体重会有什么变化····· | 22 |
| 孕期要格外注意口腔卫生····· | 19 | 孕期情绪会发生哪些变化····· | 22 |

Contents

帮助缓解紧张情绪的方法·····	23	注重预防感冒·····	26
每月营养重点·····	24	千万别把怀孕症状当感冒·····	27
孕妈妈继续补充叶酸·····	24	孕期不要随使用药·····	27
饮食合理搭配，均衡营养·····	24	胎教方案 ·····	28
含叶酸丰富的食物·····	25	宝宝在子宫内能学习吗·····	28
不适与疾病护理·····	26	胎教可以取得什么效果·····	29
孕期感冒怎么处理·····	26	胎教的目的不是塑造“神童”·····	29
		准爸爸记胎教日记·····	30

Part 3 孕2月

胎宝宝周周看·····	32	养胎保胎与产前检查·····	40
第5周：感官有了雏形·····	32	整个孕期要进行12次产检·····	40
第6周：蚕豆般的小不点·····	32	孕期产前检查时间安排·····	40
第7周：生机勃勃的小生命·····	33	孕妈妈情绪与胎儿息息相关·····	42
第8周：有了头、身体与四肢·····	33	孕早期怎么保持心理健康·····	43
孕妈妈月月变·····	34	肥胖孕妈妈如何保健·····	43
日常保健护理·····	35	双胞胎孕妈妈要增加产检次数·····	45
孕妈妈看电视应注意什么·····	35	预防胎儿唇腭裂·····	45
孕妈妈能用电热毯吗·····	36	每月营养重点 ·····	47
口腔有怪味怎么去除·····	36	孕妈妈不能乱吃酸·····	47
孕早期应尽量避免性生活·····	37	孕妈妈怎么补锌·····	48
怎样缓解早晨起床后的恶心感·····	37	孕吐严重的孕妈妈如何保证营养·····	48
尽力避开噪声污染·····	38	通过饮食减轻孕吐的症状·····	49
布置安全舒适的居室环境·····	39	科学饮水，维护孕期健康·····	49

不适与疾病护理·····	50	胎教方案·····	53
孕早期要注意的危险信号·····	50	胎教顺应宝宝的发育特点·····	53
孕期呕吐时要防止低钾血症·····	51	整个孕期都适宜外出散步·····	54
怎样缓解孕期便秘·····	51	每天听一小会儿音乐·····	55
怎么应对孕期痔疮·····	52	准妈妈要做好后勤工作·····	55

Part 4 孕3月

胎宝宝周周看·····	57	如何早期发现葡萄胎·····	64
第9周：小尾巴消失了·····	57	第一次产检时医生会问哪些问题·····	64
第10周：长成一个扁豆荚·····	57	每月营养重点·····	65
第11周：飞速成长着·····	58	孕期要少吃哪些调味料·····	65
第12周：初具人形·····	58	哪些孕妈妈不宜喝牛奶·····	65
孕妈妈月月变·····	59	素食孕妈妈该怎样保证营养·····	66
日常保健护理·····	60	孕妈妈可以吃水果罐头吗·····	67
孕妈妈忌染发、烫发·····	60	不适与疾病护理·····	68
孕妈妈不宜化浓妆·····	60	预防滴虫性阴道炎·····	68
孕妈妈不应涂指甲油·····	61	孕期打鼾要及时治疗·····	68
使用天然的护肤品·····	61	胎教方案·····	69
孕期还能戴隐形眼镜吗·····	62	胎儿与母亲是一体的·····	69
孕妈妈不要穿高跟鞋·····	62	孕早期可以进行柔和的运动·····	70
养胎保胎与产前检查·····	63	触摸是胎儿喜欢的沟通方式·····	71
怎样预防习惯性流产·····	63	妊娠早期准爸爸的任务·····	71
警惕孕早期剧烈呕吐·····	63		

Part 5 孕4月

胎宝宝周周看.....	74	孕妈妈如何选择钙补充剂.....	86
第13周：体重在增加.....	74	补钙不是越多越好.....	86
第14周：做鬼脸的小娃娃.....	74	补铁预防缺铁性贫血.....	87
第15周：人生的第一个囍.....	75	不适与疾病护理.....	88
第16周：小小窃听器.....	75	防治妊娠牙龈炎.....	88
孕妈妈月月变.....	76	孕妈妈拔牙要谨慎.....	88
日常保健护理.....	77	需要及时就诊的孕期症状.....	89
孕期牙齿保健的方法.....	77	孕期为何出现胀气.....	89
保护乳房该从何时开始.....	77	怎样减轻孕期腰痛.....	90
孕期怎样护理乳房.....	78	保护腰部的小动作.....	90
选择合适的孕妇文胸.....	78	胎教方案.....	92
纠正乳头内陷的方法.....	79	古典音乐适合作为胎教音乐.....	92
怀孕后要减少对乳房的刺激.....	79	文学艺术也是不错的胎教.....	92
孕妈妈可以外出旅行吗.....	80	给胎儿美的熏陶.....	93
孕期洗澡要注意安全.....	81	妊娠中期准爸爸的任务.....	93
养胎保胎与产前检查.....	82		
安排第二次产检.....	82		
怎么看懂孕检报告.....	82		
宫内诊断可筛查遗传性疾病.....	83		
高龄孕妈妈必须严格产检.....	84		
孕中期定期检查及项目.....	84		
每月营养重点.....	85		
孕妈妈合理补钙的重要性.....	85		
孕妈妈如何通过饮食补钙.....	85		



Part 6 孕5月

胎宝宝周周看·····	95	养胎保胎与产前检查·····	103
第17周：近乎标准的面容·····	95	安排第三次产检·····	103
第18周：活泼好动·····	95	本月产检注意事项·····	103
第19周：胎教好时机·····	95	一定要学会数胎动·····	104
第20周：感应光线·····	96	哪些孕妈妈必须做唐氏筛查·····	105
孕妈妈月月变·····	96	孕妈妈不可大怒大喜·····	105
日常保健护理·····	98	每月营养重点·····	107
着衣穿鞋要适时更换·····	98	孕妈妈怎么补充维生素A·····	107
不要忽视私密部位的清洁·····	99	孕妈妈要适当补充维生素E·····	107
令孕期孕妈妈更漂亮的巧妙方法·····	99	孕妈妈怎么补充卵磷脂·····	108
孕妈妈长痘痘该怎么办·····	100	在外就餐怎样保证安全·····	108
怎样预防黄褐斑·····	101	炎热的夏天孕妈妈该吃什么·····	109
如何减轻妊娠纹·····	101	不适与疾病护理·····	110
孕妈妈何时可以过性生活·····	102	合并子宫肌瘤应积极观察·····	110
孕期性生活最好戴避孕套·····	102	腿部抽筋可能预示缺钙·····	110
		补钙加休息，预防腿部抽筋·····	111
		怎样缓解孕期腿痛·····	111
		孕妈妈多汗保健宜忌·····	112
		孕中期宫缩怎么办·····	112
		胎教方案·····	113
		妈妈是最好的胎教者·····	113
		准爸爸的声音是胎宝宝美妙的音乐·····	113
		准爸爸是胎宝宝最好的游戏伙伴·····	114
		准爸爸要多关心怀孕的妻子·····	114



Part 7 孕6月

胎宝宝周周看·····	117	养胎保胎与产前检查·····	123
第21周：可人的眉眼·····	117	安排第四次产检·····	123
第22周：胎动次数增加·····	117	本月产检注意事项·····	123
第23周：呼吸系统正迅速建立·····	117	哪些孕妈妈要做羊膜穿刺·····	124
第24周：听力很成熟了·····	118	孕妈妈情绪差，宝宝胎动多·····	124
孕妈妈月月变·····	118	每月营养重点·····	125
日常保健护理·····	120	孕妈妈怎么补充蛋白质·····	125
孕期不宜取仰卧睡姿·····	120	蛋白质是通过食物获取的·····	126
孕期应该坚持睡午觉·····	121	蛋白质补充多少最合适·····	126
孕期正确的行动姿势很重要·····	121	喝豆浆可轻松补充蛋白质·····	127
孕妈妈应采取哪种坐姿·····	121	避免营养过剩生出巨大儿·····	127
孕妈妈该怎样走路·····	122	从体重增速看是否营养过剩·····	128
孕妈妈怎样站立最舒适·····	122	控制饮食预防营养过剩·····	128
孕期洗头发的正确姿势·····	122	不适与疾病护理·····	129



可能引发妊娠高血压的因素·····	129
妊娠高血压的主要症状·····	129
容易患妊娠高血压的孕妈妈·····	130
怎样预防妊娠高血压综合征·····	130
怎样缓解孕期眼睛干涩·····	131
眼睛干涩怎么使用眼药水·····	132
胎教方案·····	132
用亲切的乳名呼唤胎宝宝·····	132
孕妈妈爱美也是胎教·····	133
孕期游泳好处多·····	133
孕期准爸爸可以帮妻儿做的事·····	134

Part 8 孕7月

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 胎宝宝周周看····· | 137 | 本月产检注意事项····· | 147 |
| 第25周：尝到食物的味道····· | 137 | 每月营养重点····· | 148 |
| 第26周：可以分辨昼夜····· | 137 | 孕妈妈要补充维生素D····· | 148 |
| 第27周：喜欢吮手指····· | 138 | 怎样科学地补充维生素D····· | 148 |
| 第28周：没有空间了····· | 138 | 肥胖孕妈妈怎么吃更科学····· | 149 |
| 孕妈妈月月变····· | 139 | 不适与疾病护理····· | 150 |
| 日常保健护理····· | 140 | 从指甲看身体的健康状况····· | 150 |
| 孕期需谨慎使用精油····· | 140 | 如何防治妊娠糖尿病····· | 151 |
| 孕期怎样驱蚊····· | 140 | 糖妈妈要养成良好的生活习惯····· | 151 |
| 怎样舒服地过炎炎夏日····· | 141 | 怎么应对孕妈妈鼻出血····· | 152 |
| 怎么安全度过节假日····· | 142 | 宫缩频繁怎么办····· | 152 |
| 怎样正确地做家务····· | 143 | 孕期静脉曲张的应对办法····· | 153 |
| 养胎保胎与产前检查····· | 144 | 胎教方案····· | 154 |
| 孕期检查必须查性病····· | 144 | 听《B小调第一钢琴协奏曲》····· | 154 |
| 应何时检查胎位····· | 144 | 做轻松的胎教授····· | 155 |
| 及早开始练习拉梅兹呼吸法····· | 145 | 微笑是一种积极的胎教····· | 155 |
| 警惕产前抑郁症····· | 146 | 准爸爸要为孕期做出的改变····· | 156 |
| 拒绝产前消极情绪····· | 147 | | |

Part 9 孕8月

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 胎宝宝周周看····· | 159 | 第32周：胎动一天天减少····· | 160 |
| 第29周：体重在飞速增长····· | 159 | 孕妈妈月月变····· | 160 |
| 第30周：看到了子宫景象····· | 159 | 日常保健护理····· | 162 |
| 第31周：粉嘟嘟的小人儿····· | 160 | 不要长时间吹电扇····· | 162 |

孕妈妈不可以扎紧腹部·····	162	保证孕晚期营养充足·····	171
享受日光浴时要注意防晒·····	163	不适与疾病护理 ·····	172
怎样选择安全的防晒品·····	163	防治孕期哮喘·····	172
冬季要正确使用取暖设备·····	164	肾盂肾炎不能忽视·····	172
养胎保胎与产前检查 ·····	165	学会区别生理性水肿和病理性水肿	173
每半个月做一次产检·····	165	怎样消除腿部水肿·····	173
安排第六、七次产检·····	165	孕期胸痛怎么办·····	174
孕晚期要学会腹式呼吸法·····	166	孕晚期胃灼痛是怎么回事·····	174
练习分娩辅助动作·····	166	胎教方案 ·····	175
怎样矫正胎位不正·····	168	绘声绘色的精彩故事·····	175
学会判断异常宫缩·····	168	念诗歌：《开始》·····	176
留意准爸爸的妊娠心理反应·····	169	训练视觉的光照胎教·····	177
每月营养重点 ·····	170	准爸爸孕期要配合的十件事·····	177
孕妈妈怎么补充碳水化合物·····	170		

Part 10 孕9月

胎宝宝周周看 ·····	180	怎样避免会阴侧切·····	184
第33周：头骨仍然柔软·····	180	现在可以布置婴儿房·····	185
第34周：可以呼吸了·····	180	孕晚期要避免性生活·····	185
第35周：体重增长进入高峰期·····	181	养胎保胎与产前检查 ·····	186
第36周：长成初始的1000倍·····	181	安排第八、九次产检·····	186
孕妈妈月月变 ·····	181	在家里如何进行胎儿监护·····	186
日常保健护理 ·····	183	有特殊情况的孕妈妈要提前入院·····	188
孕晚期不宜出远门·····	183	孕晚期怎样预防胎膜早破·····	188
起床时动作要缓慢平稳·····	184	分娩的应激反应·····	189

分娩时的生理和心理反应特点·····	189	怎样解决尿频、尿失禁的烦恼·····	194
减轻分娩疼痛的心理疗法·····	190	乳腺增生不会影响产后哺乳·····	194
每月营养重点·····	191	防治羊水异常·····	195
豆类与豆制品让宝宝更聪明·····	191	警惕胎盘早期剥离·····	195
本月孕妈妈应补充膳食纤维·····	191	胎教方案 ·····	196
怎样补充膳食纤维·····	192	神奇的意念胎教·····	196
不适与疾病护理·····	193	提升艺术气质的名画鉴赏·····	196
胎头入盆的感觉·····	193	动动脑：猜谜语·····	197
孕晚期为何总感觉心慌气短·····	193	妊娠晚期准爸爸的任务·····	198

Part 11 孕10月

胎宝宝每周看·····	200	最后一次产检要特别注意什么·····	206
第37周：如期而至的足月宝宝·····	200	骨盆大小决定分娩难易·····	206
第38周：进入安全的骨盆里·····	200	要谨防胎儿窘迫·····	206
第39周：静静地等待降临人世·····	200	要警惕产前胎头浮动·····	207
第40周：等待了十个月的见面·····	201	区分产前真假阵痛·····	207
孕妈妈月月变·····	201	减轻产前阵痛的方法·····	208
日常保健护理·····	202	待产时注意放松心情·····	208
备好待产包里需要的东西·····	202	每月营养重点 ·····	209
临产大便要征求医生建议·····	203	孕10月孕妈妈应重点补充的营养素·····	209
为什么会常常做噩梦·····	203	临产前怎么吃才合适·····	209
怎样选择适合的分娩医院·····	204	孕妈妈不要光吃精米、精面·····	210
养胎保胎与产前检查·····	205	不适与疾病护理 ·····	211
每周做一次产检·····	205	预防胎儿脐带绕颈·····	211
		警惕脐带脱垂·····	211

胎教方案·····	212	借助胎教缓解分娩恐惧·····	213
读诗歌：《面朝大海，春暖花开》	212	陪孕妈妈迎接分娩·····	214
偏冷的色彩能令孕妈妈心绪宁静··	213		

Part 12 轻松分娩，顺利迎来宝宝

分娩常识·····	216	自然分娩·····	227
怎样判断是否有早产可能·····	216	自然分娩对宝宝更好·····	227
过期妊娠怎么办·····	217	自然分娩对孕妈妈的好处·····	227
怎样预防滞产·····	217	自然分娩有哪些决定因素·····	228
子宫收缩乏力的常见因素·····	218	顺产会让胯部变宽吗·····	228
如何避免宫缩乏力·····	219	助产可以吃巧克力·····	229
为什么会发生难产·····	219	哪些情况必须做会阴侧切·····	229
怎样避免难产·····	219	孕妈妈怎样配合分娩·····	230
早破水该采取什么措施·····	220	第一产程的经过和处理·····	230
哪些情况需要引产·····	221	第二产程的经过和处理·····	231
高龄孕妈妈分娩的风险·····	221	第三产程的经过和处理·····	231
分娩前的准备·····	222	剖宫产分娩·····	232
产前要为新生儿做的准备·····	222	剖宫产的优点和缺点·····	232
临产前后该做好哪四件事·····	223	剖宫产比自然产“性”福吗·····	232
如何确定是自然分娩还是剖宫产··	223	什么情况下需选择剖宫产·····	233
临产迹象·····	224	剖宫产前后需要注意哪些饮食禁忌··	234
宫缩·····	224	剖宫产时孕妈妈怎样配合·····	234
见红·····	225	分娩后24小时·····	235
破水·····	225	分娩后新妈妈应怎么做·····	235
容易被忽略的其他临产征兆·····	226	分娩后什么时候可以进食·····	236
		产后新妈妈要及时排尿·····	236

Part 13 新妈妈月子保健

- | | | | |
|----------------------------|-----|----------------------|------------|
| 产后坐月子居家保健····· | 238 | 产后恢复的3个阶段····· | 249 |
| 什么是产褥期····· | 238 | 会阴侧切手术后该怎样护理····· | 250 |
| 产褥期新妈妈身体的正常变化····· | 238 | 产后的子宫什么时候复原····· | 250 |
| 新妈妈要注意产褥卫生····· | 239 | 怎样观察恶露····· | 251 |
| 会阴侧切后如何护理伤口····· | 239 | 产后的面部护理····· | 251 |
| 剖宫产新妈妈该怎么护理伤口····· | 240 | 产后塑身不可错过三段时间····· | 252 |
| 剖宫产新妈妈少用止痛药物····· | 240 | 预防产后发胖····· | 253 |
| 月子里，夏天可以吹电风扇、
开空调吗····· | 240 | 产后如何运动减肥····· | 253 |
| 新妈妈怎样选购文胸····· | 241 | 产后按摩减肥····· | 255 |
| 新妈妈使用文胸要注意什么····· | 242 | 新妈妈参加锻炼有什么好处····· | 255 |
| 新妈妈最好使用产妇专用卫生巾····· | 242 | 产后如何练健美操····· | 256 |
| 新妈妈紧腹束腰有害无益····· | 242 | 剖宫产新妈妈应怎样锻炼····· | 257 |
| 哪些新妈妈需使用腹带····· | 243 | 产后的营养与饮食····· | 258 |
| 月子里穿什么衣服合适····· | 244 | 产后恢复期饮食调养原则····· | 258 |
| 新妈妈洗澡应注意什么····· | 244 | 产后头几天该怎么吃····· | 258 |
| 新妈妈刷牙应注意什么····· | 245 | 剖宫产的新妈妈怎么吃····· | 259 |
| 新妈妈能洗头吗····· | 245 | 顺产新妈妈吃好产后第一餐····· | 260 |
| 如何应对产后脱发····· | 246 | 坐月子期间不能吃的食物····· | 260 |
| 新妈妈出汗多应注意什么····· | 246 | 坐月子期间适合吃的食物····· | 261 |
| 新妈妈不能洗盆浴····· | 247 | 新妈妈要补充蛋白质····· | 262 |
| 产后奶胀怎么办····· | 247 | 新妈妈如何补钙····· | 262 |
| 怎样预防产后乳房下垂····· | 247 | 新妈妈如何补铁····· | 263 |
| 产后42天要做常规检查····· | 248 | 新妈妈怎么补充维生素····· | 263 |
| 新妈妈不宜化妆····· | 248 | 新妈妈要多吃蔬菜、水果····· | 263 |
| 新妈妈能否下床活动····· | 249 | 产后补血食物有哪些····· | 264 |
| | | 新妈妈吃炖公鸡的好处····· | 264 |

新妈妈要注意饮食卫生·····	265	产后便秘该怎么办·····	279
新妈妈饮食烹调要注意方法·····	265	产后身痛该怎么办·····	279
新妈妈催乳的营养素和食物·····	265	如何预防产褥中暑·····	280
新妈妈可以吃味精吗·····	266	怎么处理产褥感染·····	280
哪些新妈妈应少食糖和盐·····	266	产后乳房湿疹该怎么办·····	281
产后总感觉口渴能否多喝水·····	267	哺乳期的常见问题·····	282
新妈妈要克服的不良饮食习惯·····	267	母乳喂养的好处·····	282
新妈妈不能急于节食·····	268	科学的母乳喂养方法·····	282
产后不宜马上服人参·····	268	影响母乳分泌的因素有哪些·····	284
产后必须喝生化汤吗·····	269	早吸吮才能乳汁多·····	284
产后精神调理·····	270	母乳喂养的误区·····	285
产后会有什么心理变化·····	270	哺乳期怎样保护乳房·····	285
如何调整产后的情绪·····	271	乳头破损后怎么办·····	286
产后抑郁症的危害·····	271	母乳不足怎么办·····	286
新妈妈怎样预防抑郁·····	272	新妈妈月经来潮时能否喂奶·····	287
产后抑郁的自我测试·····	272	剖宫产妈妈如何哺乳·····	287
轻微产后抑郁症自我调节·····	273	新妈妈哺乳期可以喝茶吗·····	288
产后需提防的疾病·····	274	产后夫妻生活·····	289
急性乳腺炎的防治·····	274	会阴切开何时才能过夫妻生活·····	289
产后如何预防哺乳性颈背酸痛症·····	275	产后多长时间开始夫妻生活比较	
产后会阴胀痛该怎么办·····	276	合适·····	289
产后恶露不下该怎么办·····	276	哺乳期不会怀孕吗·····	290
产后恶露不断该怎么办·····	277	产后什么时候来月经·····	290
产后发热该怎么办·····	277	新妈妈怎样避孕·····	290
产后眩晕该怎么办·····	278	分娩后为什么会出现性淡漠·····	291
产后排尿异常该怎么办·····	278	新爸爸对性生活没有兴趣怎么办·····	292

Part 14 新生儿养育

- 新生儿的居家保健····· 294
- 新生儿的居室要求····· 294
- 捆腿不能预防宝宝罗圈腿····· 294
- 保持脐部的清洁卫生····· 295
- 使用棉尿布要备多一些····· 296
- 怎样给宝宝换尿布····· 297
- 购买纸尿裤要留心选择····· 297
- 读懂宝宝的哭声····· 298
- 如何给新生儿洗澡····· 299
- 男宝宝女宝宝洗小屁股有差别····· 300
- 新生儿用哪种睡姿比较好····· 300
- 哄新生儿睡觉禁忌及妙招····· 301
- 如何抱新生儿····· 301
- 不要随意亲吻新生儿····· 302
- 新生儿蜕皮正常吗····· 302
- 如何清除头皮乳痂····· 303
- 新生儿不用枕头····· 303
- 剪指甲该注意些什么····· 304
- 怎样挑选新生儿衣物····· 304
- 给新生儿穿衣服动作要轻柔····· 305
- 新生儿的头形能塑造吗····· 305
- 新生儿可以游泳吗····· 306
- 哪些玩具可以提供给新生儿····· 306
- 新生儿大便异常监护····· 306
- 新生儿的喂养····· 307
- 好好利用初乳····· 307
- 没开奶前最好不喂宝宝代乳品····· 307
- 纯母乳喂养的方法····· 308
- 母乳喂养的新生儿要喂水吗····· 308
- 人工喂养的方法····· 309
- 混合喂养的方法····· 309
- 新妈妈夜间喂奶需注意什么····· 310
- 怎样判断新生儿是否吃饱····· 310
- 怎样选购奶瓶、奶嘴····· 311
- 怎样给奶具消毒····· 311
- 冲调奶粉的误区····· 312
- 牛奶不宜多加糖····· 313
- 不能用酸牛奶喂养新生儿····· 313
- 新生儿需要补鱼肝油吗····· 314
- 新生儿的早教····· 315
- 新生儿可以接受早教····· 315
- 用平等的心与新生儿交流····· 315
- 如何训练新生儿的视觉能力····· 316
- 如何训练新生儿的听觉能力····· 317
- 如何训练新生儿的触觉能力····· 317
- 如何训练新生儿的语言能力····· 317
- 新生儿具备的反射能力····· 318
- 与生俱来的感知能力····· 319
- 早期感知训练····· 320
- 四肢抚触促进宝宝的健康····· 320
- 给新生儿全身抚触的好处····· 320
- 教宝宝认妈妈····· 321

给宝宝读儿歌·····	321	新生儿脐炎该怎样护理·····	328
和宝宝玩游戏·····	322	预防新生儿败血症·····	329
不要撇下哭闹中的宝宝·····	322	新生儿鹅口疮该怎样护理·····	330
常叫宝宝的名字·····	323	新生儿尿布疹的防治·····	330
不断和宝宝说话·····	323	新生儿腹泻该怎样护理·····	331
逗乐新生儿要有度·····	324	生理性黄疸怎样护理·····	332
新生儿喜欢黑白图·····	324	及时识别病理性黄疸·····	332
新生儿的疾病护理·····	325	新生儿肺炎该怎样护理·····	332
新生儿要接种卡介苗·····	325	新生儿硬肿病该怎样护理·····	333
新生儿要接种乙肝疫苗·····	326	新生儿结膜炎的护理·····	334
新生儿肝炎综合征·····	326	新生儿鼻塞是感冒吗·····	335
新生儿发热该怎样护理·····	326	新生儿感冒的护理·····	335
马牙不需要处理·····	327	给宝宝喂药的技巧·····	336
新生儿生病的早期信号·····	327	新生儿为何老是憋气·····	337
新生儿也会患乳腺炎吗·····	328	判断新生儿健康的十大标准·····	337

Part 15 孕产期保健食谱

孕前保健食谱·····	340	鱿鱼汤·····	343
香菇西蓝花·····	340	凉拌芦笋·····	343
草菇烩芦笋·····	340	毛豆鸡丁·····	343
干煸牛肉丝·····	341	芦笋炒大虾·····	344
鲜蘑核桃仁·····	341	白萝卜炖蜜糖·····	344
椰汁枸杞拌山药·····	341	土豆胡萝卜烧排骨·····	344
茴香焖羊肉·····	342	孕早期保健食谱·····	345
海带炖肉·····	342	土豆炖牛肉·····	345
五圆补鸡·····	342	芦笋炒肉丝·····	345