

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用咨询书库，中国人的优质生活顾问

全程指导



怀孕 分娩 坐月子

翟建军 / 编著

首都医科大学附属北京同仁医院
妇产科主任、教授

做健康、幸福的新妈妈！

全面、网罗您所关心的孕产过程中的各种细节

科学，以专业的角度解读孕产期各种难题

系统，备孕、孕期、分娩及产后，分阶段精心指导

贴心，100多种优生食谱和月子食谱的详细介绍，

给您最全面、最营养的饮食推荐



NLIC2970858017

幸福妈咪



健康生儿育女
必备书



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

大彩生活读库

全程
指导



怀孕 分娩 坐月子

翟建军 / 编著



NLIC2970868017



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩坐月子全程指导 / 翟建军编著. — 福州 :
福建科学技术出版社, 2012.12

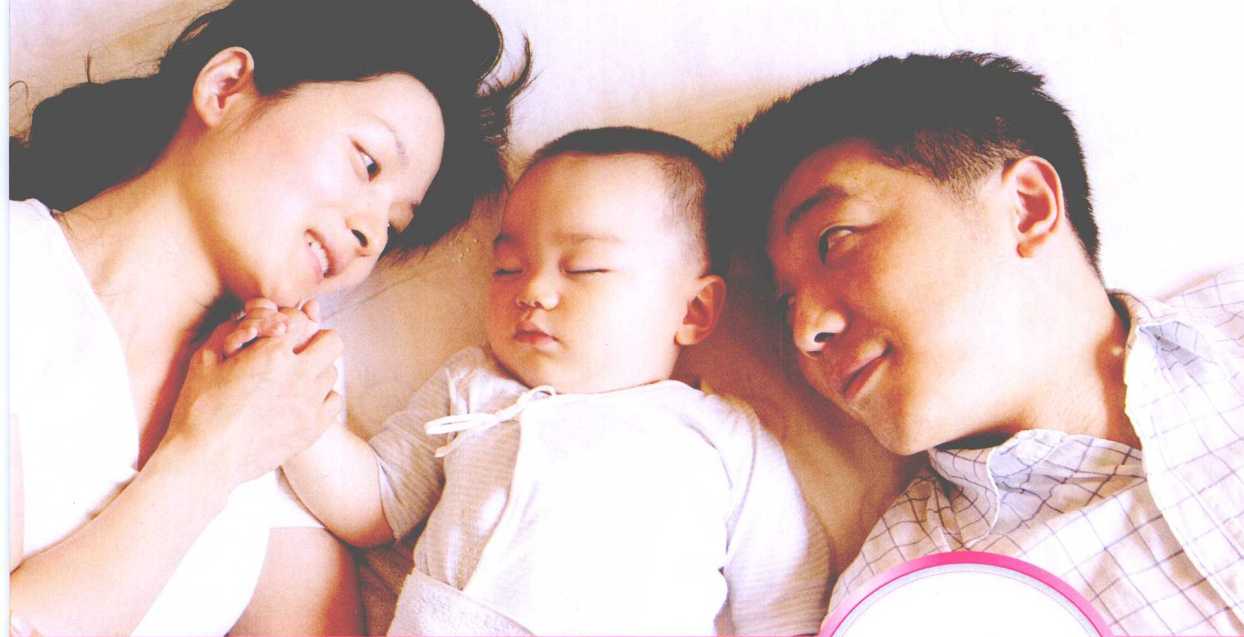
ISBN 978-7-5335-4131-6

I. ①怀… II. ①翟… 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
IV. ①R715.3②R714.3③R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第243165号

书 名 怀孕分娩坐月子全程指导
编 著 翟建军
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 720毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
字 数 350千字
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4131-6
定 价 39.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-69505445)



目录

Contents

自测 孕育能力自我评估 / 17

- 验孕测试 / 17
- 性生活质量测试 / 18
- 备孕男性“孕力”自测 / 20
- 备孕女性“孕力”自测 / 22

第一章

孕前早准备, 宝宝健康有保障

调整生活方式, 为孕育做积极准备 / 26

- 远离烟酒 / 26
- 适度加强锻炼 / 27
- 与宠物保持距离 / 27
- 告别染发、烫发 / 27
- 不要住在新装修的房子里 / 27
- 不要忽略生活中的饮食细节 / 28
- 尽量避开电磁辐射 / 28
- 整理物品, 保持室内整洁 / 29

- 备孕男性也是优孕的关键人物 / 29

做足孕前准备, 避免胎儿出生缺陷 / 30

- 孕前检查不可少 / 30

孕前检查的最佳时间 / 30

常规检查 / 30

病毒筛查 / 32

优生咨询 / 32

- 孕前的营养准备 / 33

保证平衡膳食 / 33

补充铁剂 / 33

碘的摄入 / 33

补充叶酸 / 33

•孕前的身体准备 / 35

孕前月经调理 / 35

孕前体质调理 / 36

调整体重，选择匀称 / 37

治愈疾病，放心怀孕 / 38

•孕前的心理准备 / 39

你能接受身体上的变化吗 / 39

学会自我调解心情 / 39

怀孕的最佳时期 / 40

•怀孕的最佳年龄 / 40

•怀孕的最佳月份 / 40

•受孕的最佳时机 / 41

不利优孕的几种情况 / 42

•新婚不久立即怀孕 / 42

•在旅行途中怀孕 / 42

•在服药期间怀孕 / 43

•接触有毒物质后怀孕 / 43

•女性早产或流产后半年内怀孕 / 43

•摘掉节育器后立即怀孕 / 43

•子宫肌瘤手术后不久怀孕 / 43

•宫外孕治愈后立即怀孕 / 43

准父母应学会算的时间 / 44

•排卵期的算法 / 44

用月经周期计算排卵期 / 44

观察宫颈黏液确定排卵期 / 44

记录基础体温确定排卵期 / 45

用排卵试纸测排卵期 / 45

•怀孕时间的算法 / 45

末次月经算法 / 45

排卵日算法 / 45

三月期分法 / 46

妇产科月份算法 / 46

•预产期的算法 / 46

经期正常者的预产期计算 / 46

经期不准者的预产期推算 / 46

怀孕期间也可以享受性生活 / 47

•孕期“性爱”，准妈妈、准爸爸有话说 / 47

准爸爸如是说 / 47

准妈妈如是说 / 47

•孕期性行为模式因人而异 / 48

•孕期性生活的注意事项 / 48

孕早期不要进行性生活 / 48

孕中期可适度进行性生活 / 48

孕晚期要禁止进行性生活 / 48

关于生男生女 / 49

•生男生女是由染色体决定的 / 49

•生男生女的错误观念 / 49

•树立正确生育观 / 49



第二章

轻松掌握孕期全程指导方案

孕1月 准妈妈的身体变化情况 / 52

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 53

孕期生活无小事 / 54

- 孕初期有哪些妊娠反应 / 54
- 尽可能避免性生活 / 54
- 准妈妈应注意的家务规则 / 54
 - 避免总保持一种姿势 / 55
 - 以“缓慢”为原则 / 55
 - 量力而行 / 55
- 准妈妈不宜自行服药 / 55
- 警惕胎宝宝意外“流”走 / 56
 - 根据临床表现识别是否要流产 / 56
 - 让胎宝宝留下的养护措施 / 56
- 一看就懂的孕检报告 / 56

补对营养才健康 / 58

- 补充B族维生素 / 58
- 让饮食习惯帮助缓解“害喜”症状 / 58
- 适量补充胆碱 / 59
- 少量食用巧克力 / 59
- 改善牙齿环境的几种方法 / 59

优孕菜谱推荐 / 60

胎教总动员 / 64

- 环境胎教——注重环境对胎儿的影响 / 64
 - 优化室内环境 / 64
 - 远离噪声污染 / 64
- 情绪胎教——保持快乐的心情 / 65

保持好情绪，给胎儿传递能量 / 65

保持良好情绪的方法 / 65

• 运动胎教——动动更健康 / 65

本月运动注意事项 / 65

选择适合的运动项目 / 65

准妈妈 爱妻连连看 / 66

- 给予妻子充分理解 / 66
- 准妈妈要改掉的坏习惯 / 66
- 多关注妻子的饮食 / 67
 - 蜜饯不宜多吃 / 67
 - 引导妻子控制体重 / 67
 - 做妻子和母亲的口味调理师 / 67

专题

正确看待孕期的“痛” / 68

孕2月 准妈妈的身体变化情况 / 70

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 71

孕期生活无小事 / 72

- 日常生活注意事项 / 72
 - 避免做对腹部造成负担的家务 / 72
 - 防止感冒 / 72
 - 控制盐分摄入量 / 72
 - 少吃冰冷的食物 / 73
 - 注重营养搭配 / 73
 - 孕吐后，按照正常饮食规律就餐 / 73
- 这些细节不能忽视 / 73
 - 避免骑摩托车或自行车出门 / 73



缓步上下楼梯 / 73

选择穿宽松衣物 / 73

杜绝穿高跟鞋、厚底鞋、长筒靴 / 73

避免拎重物 / 74

日常出门最好背双肩包 / 74

随身携带应对孕吐的物品 / 74

让周围人都知道你怀孕了 / 74

• 谨防宫外孕 / 75

• 孕期检查不可少 / 75

孕检的好处 / 75

孕检的次数及项目 / 75

抽血检查 / 75

补对营养才健康 / 76

• 孕2月的营养需求 / 76

• 吃酸也要讲科学 / 77

• 远离易致流产的食物 / 77

优孕菜谱推荐 / 78

胎教总动员 / 82

• 音乐胎教——教你如何选择胎教音乐 / 82

亲自给胎宝宝唱歌 / 82

准妈妈自己欣赏音乐 / 82

• 运动胎教——教你如何控制孕期体重 / 82

呼吸练习 / 82

椅子芭蕾 / 82

散步 / 83

准爸爸 爱妻连连看 / 84

• 准爸爸应理解妻子 / 84

• 帮助妻子调节孕期情绪 / 84

以下经历会影响妻子情绪 / 85

如何疏导妻子的情绪 / 85

专题 孕期失眠怎么办 / 86

孕3月 准妈妈的身体变化情况 / 88

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 89

孕期生活无小事 / 90

• 孕期生活细节不要掉以轻心 / 90

打电话时尽量要使用座机 / 90

用电热毯取暖是错误的选择 / 90

外出时要结伴而行 / 90

洗澡时间不宜过长 / 90

选择空气清新的公共场所活动 / 90

出门行走要选择平坦的道路 / 90

开始监测体重 / 91

注重服饰穿着 / 91

•当心葡萄胎妊娠 / 91

什么是葡萄胎 / 91

怎样治疗葡萄胎 / 91

葡萄胎患者可以再怀孕吗 / 91

•关注对牙齿的保健 / 91

补对营养才健康 / 92

•适当补充叶酸 / 92

•准妈妈不能缺少的营养素 / 92

•一周食谱推荐 / 93

优孕菜谱推荐 / 94

胎教总动员 / 98

•音乐胎教——音乐曲目推荐 / 98

普罗科菲耶夫的《彼得与狼》 / 98

约纳森的《杜鹃圆舞曲》 / 98

约翰·施特劳斯的《维也纳森林的故事》 / 98

德沃夏克的e小调第九交响曲《自新大陆》

第二乐章 / 98

贝多芬的F大调第六交响曲《田园》 / 98

罗伯特·舒曼的《梦幻曲》 / 98

•情绪胎教——情绪也会遗传 / 99

避免发怒 / 99

杜绝多愁善感 / 99

别自己吓自己 / 99

•准爸爸 爱妻连连看 / 100

•准爸爸，你做好心理准备了吗 / 100

•与妻子多沟通 / 100

•准爸爸要做的各种准备 / 100

从“丈夫”到“父亲”的角色转变 / 100

精心呵护妻子，细心关爱宝宝 / 101

做好财政预算 / 101

专题

如何预防孕期便秘与痔疮 / 102

孕1月 准妈妈的身体变化情况 / 104

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 105

孕期生活无小事 / 106

•关注生活细节，细心呵护身体 / 106

服用中药也要谨慎 / 106

进行有节制的性生活 / 106

洗澡水温不宜过高 / 106

改变以往随心所欲的睡姿 / 106

孕期抽筋怎么办 / 107

为了肌肤美丽，注意防晒 / 107

换上合适的衣服 / 107

科学地控制体重 / 107

•学会护理乳房 / 107

科学护理，促进乳腺发育 / 107

呵护乳头，增加乳头的坚韧性 / 108

积极矫正凹陷或扁平的乳头 / 108

•防治孕期阴道炎 / 109

•进行唐氏筛查 / 109

•产检、生产医院的选择标准 / 109

补对营养才健康 / 110

•孕4月要补的营养素 / 110

•孕中期的补钙要求 / 110

•准妈妈的饮食会影响胎宝宝的视力发育 / 111

均衡营养, 不要偏食 / 111

多食油质鱼类 / 111

•孕期健康饮食标准 / 111

优孕菜谱推荐 / 112

胎教总动员 / 116

•音乐胎教——以轻音乐为主 / 116

•抚摸胎教——让胎宝宝感受到妈妈的爱 / 116

•运动胎教——几种常见的健身运动 / 116

本月运动原则 / 116

运动前的必知事项 / 117

暖身运动 / 117

强化运动 / 117

伸展与放松 / 117

准爸爸 爱妻连连看 / 118

•准爸爸应做到的事 / 118

抽空陪妻子产检、上培训课 / 118

原谅妻子的神经过敏 / 118

养成良好的生活习惯 / 118

主动与妻子一起学习 / 119

•与准妈妈一起感受每个幸福时刻 / 119

专题

进行孕期体重管理 / 120

孕5月 准妈妈的身体变化情况 / 122

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 123

孕期生活无小事 / 124

•关注生活细节, 小心呵护身体 / 124

日常生活守则 / 124

解读孕5月之心理特点 / 124

保持一份愉悦的心情 / 125

监测胎动 / 125

•准妈妈选穿内衣有讲究 / 125

•准妈妈旅行时的注意事项 / 126

选择最保险的交通工具 / 126

临行前必备的饮食 / 126

注意卫生, 预防疾病 / 126

选择条件好的地方住宿 / 127

旅游途中的紧急求助 / 127

必备物品一件都不能少 / 127

补对营养才健康 / 128

•准妈妈需重视维生素C的补充 / 128

维生素C的作用 / 128

补充维生素C的方法 / 129

•孕5月的饮食要求 / 129

优孕菜谱推荐 / 130

胎教总动员 / 134

•音乐胎教——通知胎宝宝开始听音乐了 / 134

•抚摸胎教——让胎宝宝感受妈妈的爱抚 / 134

与胎宝宝玩踢肚游戏 / 134

与胎宝宝一起做体操 / 135

•语言胎教——每天与胎宝宝对话 / 135

•运动胎教——每天都可以进行 / 135

橡皮带操 / 135

快走 / 135

半蹲 / 135

准爸爸 爱妻连连看 / 136

•做好迎接新成员的心理准备 / 136

•做好人际交往发生改变的心理准备 / 136

•做好与妻子家人相处的准备 / 137

专题 胎动知多少 / 138

孕6月 准妈妈的身体变化情况 / 140

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 141

孕期生活无小事 / 142

•日常生活注意事项 / 142

不宜做大幅度的动作 / 142

缓解腿部抽筋的现象 / 142

改善腰酸背痛的症状 / 142

保证充足的睡眠 / 142

加强营养,增强体质 / 142

•选择正确的睡姿 / 142

不良睡姿产生的危害 / 142

左侧卧位睡姿的好处 / 143

•防治缺铁性贫血 / 143

•享受自己动手的乐趣 / 144

为宝宝收拾衣物 / 144

巧手自制漱口水 / 145

•准妈妈应避免戴隐形眼镜 / 145

补对营养才健康 / 146

•孕6月的饮食要求 / 146

准妈妈应该遵循的饮食原则 / 146

对胎宝宝不利的饮食习惯 / 146

孕期健康饮食计划须知 / 146

准妈妈应该多吃的食物 / 146

准妈妈应少吃的食物 / 146

准妈妈最好不吃的食物 / 146

准妈妈绝对不能吃的食物 / 146

准妈妈应限量吃的食物 / 146

准妈妈应克服的饮食习惯 / 147

•不能忽略的饮食细节 / 147

最营养的食物搭配方法 / 147

水果选择有讲究 / 147

喝水有学问 / 147

优孕菜谱推荐 / 148

胎教总动员 / 152

•语言胎教——多跟胎宝宝交流 / 152

给胎宝宝起个乳名 / 152

给胎宝宝讲故事 / 152

向胎宝宝介绍他的房间 / 152

•情绪胎教——准妈妈,让情绪保持稳定 / 152

•运动胎教——选择适合准妈妈的运动项目 / 153



游泳 / 153

靠墙支撑 / 153

准爸爸 爱妻连连看 / 154

- 帮助妻子培养良好的生活习惯 / 154
- 不要忽略妻子的饮食健康 / 154
- 与妻子一起做运动 / 155
- 帮助妻子进行乳房按摩 / 155
- 为妻子精心准备每一餐 / 155

专题 分娩方式，你了解多少 / 156

孕 7 月 准妈妈的身体变化情况 / 158

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 159

孕期生活无小事 / 160

- 拍照留念 / 160
 - 要合适的时间 / 160
 - 要随身携带几件自己喜欢的衣服 / 160
 - 选择最舒适的环境 / 160
- 如何应对汗液增多情况 / 161
- 进行妊娠期糖尿病筛查 / 162
 - 妊娠期糖尿病的危害有哪些 / 162
 - 如何防治妊娠期糖尿病 / 162
- 防治妊娠高血压疾病 / 163
 - 什么是妊娠高血压疾病 / 163
 - 对妊娠高血压疾病的治疗 / 163
 - 对妊娠高血压疾病的预防 / 163

补对营养才健康 / 164

- 孕7月的饮食要求 / 164
- 准妈妈补钙小建议 / 165
 - 所有准妈妈都可以喝孕妇奶粉吗 / 165

如何鉴别孕妇奶粉的好坏 / 165

奶酪可以多吃吗 / 165

优孕菜谱推荐 / 166

胎教总动员 / 170

- 情绪胎教——准妈妈间可以互相交流 / 170
- 光照胎教——刺激胎宝宝脑部发育 / 170
- 运动胎教——做有氧健身操 / 170
 - 腿部运动一 / 170
 - 腿部运动二 / 171
 - 腰部运动 / 171

准爸爸 爱妻连连看 / 172

- 为妻子做全身按摩 / 172
- 关于准爸爸的“同情痛” / 173
 - 什么是“同情痛” / 173
 - “同情痛”发生的原因 / 173
 - 准爸爸如何应对“同性痛” / 173

专题 什么是拉梅兹分娩法 / 174

孕 8 月 准妈妈的身体变化情况 / 176

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 177

孕期生活无小事 / 178

- 准妈妈在生活中的注意事项 / 178
- 缓解孕期不适有妙招 / 179
 - 缓解腰部不适有妙招 / 179
 - 缓解肩背部不适有妙招 / 180
- 警惕早产危险信号 / 180
 - 什么是早产 / 180
 - 早产的征兆有哪些 / 180
 - 早产的高危人群 / 181

如何预防早产 / 181

补对营养才健康 / 182

• 饮食注意事项 / 182

盐的摄取要适量 / 182

孕期营养问与答 / 182

• 孕晚期一周食谱推荐 / 183

优孕菜谱推荐 / 184

胎教总动员 / 188

• 对话胎教——随时随地进行 / 188

洗澡时 / 188

看电视时 / 188

做饭时 / 188

吃早餐时 / 188

打扫卫生时 / 188

夫妻吵架后 / 188

外出时 / 188

遇到街坊邻居时 / 188

逛超市时 / 188

• 运动胎教 / 189

坐姿抬腿 / 189

坐姿转体 / 189

仰卧扭转 / 189

准爸爸 爱妻连连看 / 190

• 做任何决定前，先与妻子商量 / 190

• 选择妻子分娩的地点 / 191

• 提前制订分娩计划 / 191

• 帮助妻子监测胎心 / 191

专题 关于产前焦虑等问题 / 192

孕9月 准妈妈的身体变化情况 / 194

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 195

孕期生活无小事 / 196

• 如何预防静脉曲张 / 196

静脉曲张的形成原因 / 196

静脉曲张的危害 / 196

静脉曲张的防治对策 / 197

• 放慢生活节奏 / 197

“慢”运动 / 197

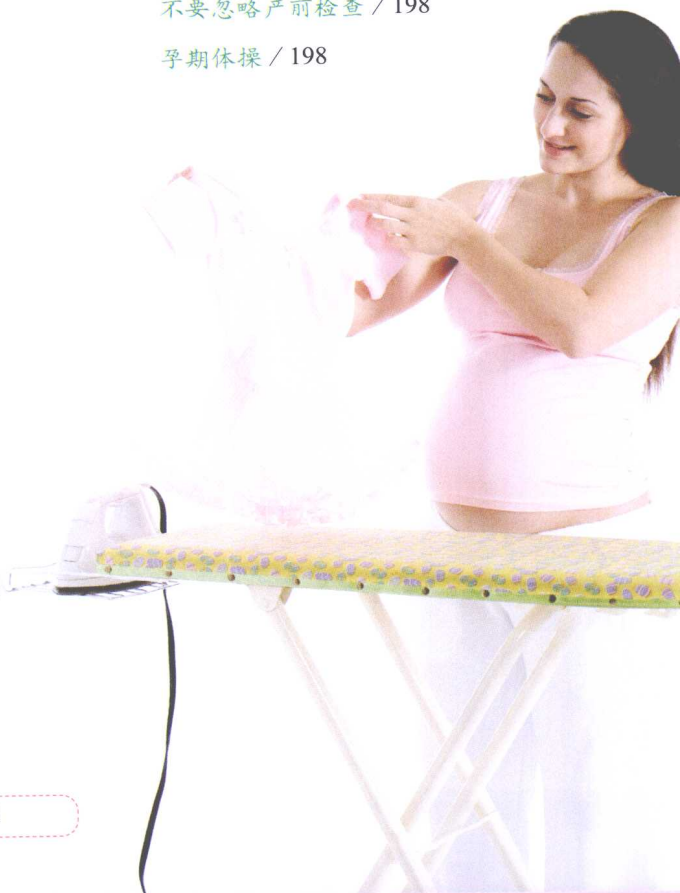
“慢”饮食 / 197

“慢”睡眠 / 198

• 做好产前准备 / 198

不要忽略产前检查 / 198

孕期体操 / 198



合理饮食，控制体重 / 199

身体准备 / 199

精神准备 / 199

补对营养才健康 / 200

•孕9月的营养补充要求 / 200

注意钙质补充 / 200

注意其他营养元素的摄入 / 200

•选择外卖有讲究 / 201

吃外卖的利与弊 / 201

选择外卖应注意 / 201

优孕菜谱推荐 / 202

胎教总动员 / 204

•环境胎教——营造良好的家庭氛围 / 204

用小物件装饰居室 / 204

调整居室的色调搭配 / 204

创造好的家庭氛围 / 204

•运动胎教——孕晚期保健操 / 204

背部伸展 / 204

运动肱三头肌 / 205

腿、臀部练习 / 205

盘腿而坐 / 205

背部后挺 / 205

猫型体操 / 205

•行为胎教——准妈妈静养要适度 / 205

准爸爸 爱妻连连看 / 206

•抽出时间多陪妻子 / 206

•多给妻子一些赞美 / 206

•多给妻子一个拥抱 / 207

•多给妻子一些浪漫的惊喜 / 207

专题

了解一下多胎妊娠 / 208

孕10月 准妈妈的身体变化情况 / 210

胎宝宝在子宫内的发育情况 / 211

孕期生活无小事 / 212

•了解分娩的相关知识 / 212

•警惕临产信号 / 213

信号一：胎宝宝下降 / 213

信号二：阵痛 / 213

信号三：破水 / 213

信号四：见红 / 213

•警惕胎盘早剥 / 214

什么是胎盘早剥 / 214

胎盘早剥的症状 / 214

胎盘早剥的治疗 / 214

•选择适合自己的分娩方式 / 214

自然分娩的优点 / 214

自然分娩的缺点 / 215

剖宫产的优点 / 215

剖宫产的缺点 / 215



补对营养才健康 / 216

•孕10月的营养原则 / 216

营养的多样性和平衡性 / 216

科学合理地补充营养 / 216

•遵照科学的食物搭配规律 / 217

金字塔搭配法 / 217

注意荤素搭配 / 217

优孕菜谱推荐 / 218

胎教总动员 / 222

•情绪胎教——转移注意力 / 222

•美育胎教——注意个人言行 / 222

•运动胎教——几种轻松的按摩方法 / 222

按摩 / 222

坐姿 / 223

站姿 / 223

卧姿 / 223

•抚摸胎教——每日定时抚摸胎宝宝 / 223

准爸爸 爱妻连连看 / 224

•做好住院的准备 / 224

•备齐住院用品 / 224

住院用品盘点之证件篇 / 224

住院用品盘点之妈妈篇 / 224

住院用品盘点之宝宝篇 / 225

专题 消除准妈妈疑虑的问答 / 226

第三章

储备分娩知识及产后护理指南

预定分娩医院 / 230

•产检与分娩选择在同一家医院较好 / 230

•参考过来人的建议 / 230

•权衡优劣，选择适合自己的 / 230

了解分娩镇痛的问与答 / 231

影响分娩的因素 / 232

•准妈妈的生产力状况 / 232

•准妈妈的产道状况 / 232

•胎宝宝的大小及胎位情况 / 233

•准妈妈的心理状态 / 233

了解分娩的过程 / 234

•初期的阵痛 / 234

•了解分娩中期的3大产程 / 234

第1产程是子宫颈扩张期 / 234

第2产程是胎宝宝娩出期 / 235

第3产程是胎盘娩出期 / 236

•应将注意力集中在产道或阴道 / 236

•分娩时常见的意外有哪些 / 236

会阴裂伤 / 236

产后出血 / 236

难产 / 236

哪种分娩姿势最舒服 / 237

•分娩第1产程，准妈妈的分娩姿势 / 237

•分娩第2产程，准妈妈的分娩姿势 / 237

教你如何轻松度过月子期 / 238

•新妈妈的产后经历 / 238

产后第1周 / 238

产后第2周和第3周 / 240

产后第4周 / 240

•为什么要坐月子 / 240

恢复体力 / 241

改善体质 / 241

防治产后疾病 / 241

•月子要坐多久 / 241

•月子里更要增加营养 / 242

•产后避孕不容忽视 / 242

•调整饮食，减掉多余脂肪 / 242

•让运动帮你恢复体形 / 243

新妈妈月子里养身法集萃 / 244

•新妈妈在月子里能洗澡吗 / 244

•新妈妈在月子里如何正确养身 / 245

及早下床好处多 / 245

用腹带要选对时机 / 245

月子里慎用减肥药 / 245



不同体质的女性产后有不同的进补方法 / 246

•产后阳虚者 / 246

•产后气虚者 / 246

•产后阴虚者 / 246

•产后血虚者 / 247

•产后血淤者 / 247

•产后气郁者 / 247

关于产后抑郁 / 248

•产后抑郁产生的原因 / 248

•产后抑郁影响乳汁分泌 / 248

•如何避免产后抑郁 / 249

家人要给予新妈妈更多的支持 / 249

新妈妈自己要努力调节情绪 / 249

关于凯格尔运动 / 250

•了解新妈妈产后尿失禁 / 250

•凯格尔运动有哪些特点 / 250

•练习凯格尔运动的好处 / 250

•凯格尔运动练习步骤 / 251

产后如何消除妊娠纹 / 252

•运动治疗法 / 252

•医学治疗法 / 252

激光疗法 / 252

冷冻疗法 / 252

护理宝宝有绝招 / 253

•宝宝日常生活护理细则 / 253

给宝宝洗澡 / 253

给宝宝换尿布 / 254

及时清理宝宝的鼻孔 / 254

给宝宝剪指甲 / 255

给宝宝穿、脱衣服 / 255

•宝宝的脐部护理 / 256

脐部日常护理 / 256

脐部护理之要点总结 / 256

•给宝宝喂奶也有学问 / 256

喂奶姿势有讲究 / 256

按需哺乳 / 257

喂奶的方法有哪些 / 257

•答疑宝宝常见的皮肤问题 / 257

新妈妈床上瘦身法 / 258

•腹部呼吸运动 / 258

•胸部扩张运动 / 258

•腿部运动 / 258

•收缩阴道肌肉运动 / 259

•跪伏式运动 / 259

•举脚腹肌运动 / 259

•紧实大腿运动 / 259

•臀部运动 / 260

•肌力训练运动 / 260

简单易行的其他塑身法 / 261

•在玩儿中塑身 / 261

积极干些力所能及的家务活 / 261

骑自行车 / 261

让自己做条快乐的“水中鱼” / 261

健身操、健身器械也是不错的选择 / 261

•穿塑身内衣塑形 / 261

塑身内衣，什么时候穿合适 / 261

什么样式塑身内衣最好 / 262

选购时的一些注意事项 / 262

•在饮食上下功夫 / 262



合理饮食之重点：烹调方式 / 263

合理饮食之关键：养成良好的进餐习惯 / 263

合理饮食之必须：搭配合理 / 263

解读宝宝的哭声 / 264

•宝宝又饿又渴时 / 264

•宝宝希望妈妈抱时 / 264

•宝宝想睡觉时 / 265

•宝宝需要换尿布时 / 265

•宝宝感到疼痛时 / 265

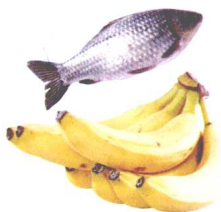
专题1 关于月子期营养的疑问 / 266

专题2 传说中的月子期五大经典补品 / 268

第四章

最受准妈妈宠爱的20种食材

- 黄豆 / 272
- 芹菜 / 273
- 西蓝花 / 274
- 莴笋 / 275
- 苹果 / 276
- 香蕉 / 277
- 葡萄 / 278
- 高纤食品 / 279
- 海鱼 / 280
- 海参 / 281
- 海藻类 / 282



- 黑木耳 / 283
- 鸡肉 / 284
- 牛肉 / 285
- 豆腐 / 286
- 乳制品 / 287
- 核桃 / 288
- 花生 / 289
- 红薯 / 290
- 橄榄油 / 291



优孕菜谱推荐 / 292

第五章

最受月子期新妈妈宠爱的15种食材

- 红枣 / 298
- 桂圆 / 299
- 当归 / 300
- 生姜 / 301
- 山药 / 302
- 枸杞 / 303
- 鸡蛋 / 304
- 猪肝 / 305
- 猪蹄 / 306
- 猪腰 / 307

- 莲藕 / 308
- 黄花菜 / 309
- 小米 / 310
- 红糖 / 311
- 芝麻 / 312

月子菜谱推荐 / 313



注：1千卡=4.184千焦