

孕产育全程细节同步指南

孕产

保健 细节

同步指南

专家指导 实用贴心

孕期
生活

孕妈妈
必读的

百科全书 安产方案

编著 王 琪

北京市孕产期保健技术专家指导组成员
首都医科大学附属北京妇产医院教授

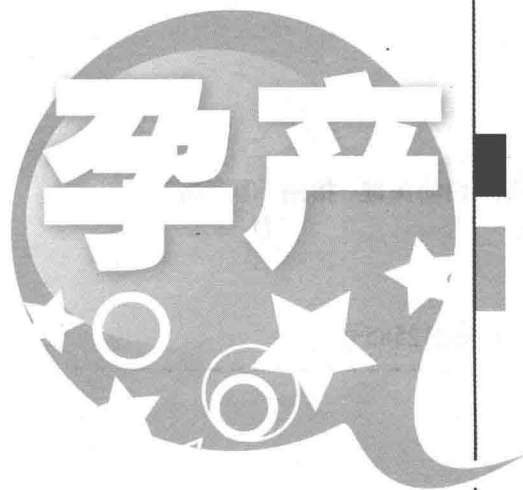
天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司



孕产育全程细节同步指南



保健 细节 同步指南

编著 王 琪

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

孕产保健细节同步指南/王琪编著. — 天津: 天津科技翻译出版有限公司, 2012.10

(孕产育全程细节同步指南)

ISBN 978-7-5433-3095-5

I. ①孕… II. ①王… III. ①妊娠期-妇幼保健-指南 ②产褥期-妇幼保健-指南 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第212585号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津泰宇印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 700×960 16开本 22印张 410千字

2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

定价: 29.80元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



孕产保健细节同步指南

第一章 有备而孕：孕前细节做到家

细节1 优生从择偶开始	2	细节19 准爸爸的自我检测	15
细节2 优生的措施	3	细节20 未准妈妈的自我检测	16
细节3 遗传与优生的关系	3	细节21 夫妻双方都要谨慎用药	17
细节4 近亲结婚的危害	4	细节22 什么是遗传病	17
细节5 婚前体检——优生优育		细节23 先天性疾病和遗传性疾病的	
第一关	5	区别	18
细节6 婚前检查的主要内容	6	细节24 孕前应该咨询哪些常见	
细节7 未准妈妈心理准备	6	遗传病	18
细节8 未准爸爸心理准备	7	细节25 有必要进行遗传咨询的	
细节9 夫妻感情是优生重要条件 ..	8	夫妇	19
细节10 稳固的家庭关系是孕育		细节26 怀孕前要多锻炼身体	20
宝宝的基础	8	细节27 孕前要调整体重	20
细节11 了解生殖系统	9	细节28 孕前需要体检的项目	21
细节12 了解受孕过程	11	细节29 准爸爸也要做孕前体检	23
细节13 最佳生育年龄	12	细节30 孕前疫苗注射	24
细节14 父亲高龄对优生不利	12	细节31 治愈好慢性病再怀孕	25
细节15 女性高龄妊娠的危险	13	细节32 提前治疗口腔疾病	26
细节16 最佳受孕时机	14	细节33 孕前要治疗痔疮	27
细节17 最佳受孕环境	14	细节34 携带乙肝病毒或患有乙肝	
细节18 调适生理功能	15	女性的孕育指导	27



- | | |
|-----------------------------------|--|
| 细节35 孕前要学会心理调适..... 28 | 细节52 正确计算排卵期..... 38 |
| 细节36 孕前准备不要过头..... 29 | 细节53 排卵期心态的调整..... 40 |
| 细节37 子宫肌瘤治愈后再怀孕..... 29 | 细节54 让受孕更轻松..... 40 |
| 细节38 停用避孕药后至少6个月
才能怀孕..... 30 | 细节55 性高潮有利于受孕优生..... 41 |
| 细节39 紧急避孕药不可常吃..... 31 | 细节56 改变阴道环境, 增加受孕
概率..... 42 |
| 细节40 酒后忌受孕..... 31 | 细节57 晚上21~22时受孕最佳..... 43 |
| 细节41 洞房之夜忌受孕..... 32 | 细节58 最好在夫妻生物钟都处在
高潮期时受孕..... 43 |
| 细节42 蜜月旅行忌受孕..... 32 | 细节59 科学的性生活, 是孕育聪
明又健康宝宝的前提..... 43 |
| 细节43 早产及流产后忌立即再孕... 33 | 细节60 亚健康状态下不宜受孕..... 44 |
| 细节44 长期服用药物的女性忌
立即怀孕..... 33 | 细节61 孕前性生活要适度..... 45 |
| 细节45 受过X线照射不久的女性
忌立即怀孕..... 33 | |
| 细节46 孕前要戒烟..... 34 | |
| 细节47 生男生女准爸爸说了算..... 35 | |
| 细节48 通过饮食不能控制生男
生女..... 35 | |
| 细节49 父母血型与子女血型的
遗传..... 36 | |
| 细节50 会遗传的容貌特征..... 37 | |
| 细节51 排卵期易受孕..... 37 | |



第二章 体贴入微：准妈妈居家保健方案

细节1 远离生活环境污染	48	细节21 远离致畸药物	60
细节2 孕期最好不要养宠物	48	细节22 孕期服用中草药要谨慎	61
细节3 远离噪音环境	49	细节23 孕期慎用抗生素	62
细节4 居家环境要适宜	49	细节24 养成早起早睡的好习惯	63
细节5 不要长时间看电视	50	细节25 了解怀孕的信号	63
细节6 手机辐射也要防	50	细节26 自助测孕的方法	64
细节7 安全使用微波炉、电磁炉	51	细节27 医院的测孕方法	65
细节8 警惕甲醛对人体的危害	52	细节28 何时开始常规孕期检查	66
细节9 警惕苯对人体的危害	52	细节29 早孕反应的主要表现	66
细节10 警惕氧对人体的危害	53	细节30 有早孕反应也不必担心 营养不足	68
细节11 警惕氨对人体的危害	54	细节31 警惕意外流产	68
细节12 石材放射性对人体的危害	54	细节32 意外流产后的保养	69
细节13 注意居室通风	56	细节33 不宜盲目保胎	69
细节14 远离厨房油烟	56	细节34 体检注意事项	70
细节15 居室最好不铺地毯	57	细节35 领取孕妇保健卡	72
细节16 高温环境对准妈妈 有危害	57	细节36 定期产检保障健康	72
细节17 减少接触日用化学品	58	细节37 高龄孕妈妈可能要进行的 四大检查	75
细节18 孕期用药要慎重	59	细节38 孕期胸罩随乳房变化 而变	76
细节19 合理用药	59		
细节20 孕妈妈用药准则	59		



- 细节39 选择孕妇内裤····· 76
- 细节40 选购孕妇装的标准····· 77
- 细节41 托腹带的使用要点····· 77
- 细节42 矮跟鞋子最舒适····· 78
- 细节43 准妈妈要保证睡眠质量····· 78
- 细节44 舒适卧具对睡眠也很重要····· 79
- 细节45 准妈妈洗脸的两个诀窍····· 79
- 细节46 保护牙齿, 预防疾病····· 80
- 细节47 孕期口腔保健要点····· 80
- 细节48 准妈妈洗澡要注意安全····· 82
- 细节49 孕期洗发、护发有方····· 82
- 细节50 孕期护肤小锦囊····· 83
- 细节51 预防妊娠纹····· 84
- 细节52 孕期乳房护理····· 84
- 细节53 纠正凹陷乳头····· 85
- 细节54 进行有规律的乳房按摩····· 86
- 细节55 准妈妈要警惕的化妆品····· 87
- 细节56 孕期避免使用指甲油····· 88
- 细节57 孕期易过敏, 注意预防····· 88
- 细节58 怀孕期间尽量不要粉刷
房间····· 89
- 细节59 孕期做家务要讲方法····· 90
- 细节60 准妈妈夏季保健原则····· 91
- 细节61 准妈妈吹空调要得当····· 92
- 细节62 准妈妈冬季保健六注意····· 92
- 细节63 多接触阳光, 预防佝偻
宝宝····· 93
- 细节64 准妈妈要注意预防病毒
感染····· 94
- 细节65 种植花草, 让准妈妈在家
也能接触大自然····· 95
- 细节66 准妈妈室内不宜放置的
花草····· 96
- 细节67 谨慎使用风油精、清凉油、
花露水····· 97
- 细节68 孕期要慎用精油····· 98
- 细节69 孕期谨防香水“有毒”····· 98
- 细节70 电热毯会致畸····· 99
- 细节71 调整坐姿、走姿、站姿····· 99
- 细节72 孕期尽量避免戴隐形眼镜····· 100
- 细节73 准妈妈不要迷恋麻将····· 101
- 细节74 孕妇不宜久坐久站····· 101
- 细节75 计算胎动的方法····· 102
- 细节76 测量宫高、腹围····· 102

细节77 孕期接种疫苗宜慎重·····	103	细节82 孕晚期不宜远行·····	108
细节78 多胎妊娠更须加倍呵护·····	104	细节83 孕晚期适宜的姿势·····	109
细节79 准妈妈体重增长要达标·····	106	细节84 过年过节不要太劳累·····	110
细节80 水肿的影响及预防·····	106	细节85 准妈妈千万注意不要 动了“胎气”·····	111
细节81 关注自己的血压变化·····	107		

第三章 均衡营养:确保母子健康

细节1 优质受精卵需要的营养·····	114	细节12 必需营养素——脂肪·····	121
细节2 未准妈妈营养补充要点·····	114	细节13 必需营养素——纤维素·····	121
细节3 孕前就要开始补充叶酸·····	115	细节14 必需营养素——维生 素E·····	122
细节4 调整孕前饮食结构·····	116	细节15 必需营养素——维生 素C·····	122
细节5 未准爸爸孕前饮食建议·····	116	细节16 必需营养素——维生 素A·····	123
细节6 营养与性生活和孕力息息相关 ·····	117	细节17 必需营养素——B族 维生素·····	124
细节7 未准妈妈在性生活中的营养 需求·····	117	细节18 有益胎宝宝大脑和视力 的DHA·····	124
细节8 准妈妈饮食原则·····	118	细节19 孕妈妈偏食危害大·····	125
细节9 孕期必需的7大营养素·····	119	细节20 准妈妈营养不良害处多·····	126
细节10 必需营养素——蛋白质·····	120		
细节11 必需营养素——碳水化 合物·····	120		



- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 细节21 孕早期饮食建议.....127 | 细节39 孕期蔬菜不可少.....140 |
| 细节22 孕期嗜酸不要过量.....127 | 细节40 孕期水果不过量.....141 |
| 细节23 孕妇奶粉该不该喝.....128 | 细节41 豆类及豆制品能健脑.....142 |
| 细节24 远离威胁胎宝宝的食物.....129 | 细节42 准妈妈应适量食用增长
智慧的坚果.....143 |
| 细节25 孕早期的保胎原则.....131 | 细节43 准妈妈吃粗粮有讲究.....143 |
| 细节26 需要深入了解的保胎
食物.....132 | 细节44 准妈妈宜多吃玉米.....144 |
| 细节27 一日三餐巧安排.....132 | 细节45 准妈妈不宜过量吃菠菜.....144 |
| 细节28 三餐要定时定量.....133 | 细节46 每天吃些巧克力.....145 |
| 细节29 避免食物中的激素和
抗生素.....134 | 细节47 准妈妈冬天宜适量吃
羊肉.....145 |
| 细节30 准妈妈饮水原则.....135 | 细节48 准妈妈经常吃牛肉可预防
贫血.....146 |
| 细节31 注意补充益智营养
卵磷脂.....135 | 细节49 孕期少吃火锅.....146 |
| 细节32 孕期要注意补钙.....136 | 细节50 低盐清淡更健康.....147 |
| 细节33 孕期缺碘影响胎儿智力.....137 | 细节51 孕期吃油有讲究.....147 |
| 细节34 孕期要多吃含锌食物.....137 | 细节52 预防妊娠纹的饮食原则.....148 |
| 细节35 孕期避免营养过剩.....138 | 细节53 远离妊娠纹的明星食物.....149 |
| 细节36 少吃多餐保健康.....139 | 细节54 孕期少吃热性香料.....150 |
| 细节37 孕期适量吃肉.....139 | 细节55 准妈妈不宜贪吃冷饮.....150 |
| 细节38 准妈妈多吃鱼, 胎宝宝更
聪明.....140 | 细节56 不宜滥用滋补品.....151 |
| | 细节57 准妈妈慎选功能性饮料.....152 |

细节58 准妈妈不宜多喝果汁·····	152	细节75 饮食缓解便秘·····	163
细节59 每天早晚喝牛奶·····	153	细节76 吃对食物去水肿·····	164
细节60 罐头食品要少吃·····	153	细节77 胎宝宝不宜缺铜·····	165
细节61 准妈妈不宜喝过量、 过浓的茶·····	154	细节78 饮食解决孕期腹胀、胀气 问题·····	165
细节62 防止食物过敏·····	154	细节79 钙、铁同补预防妊娠 高血压·····	166
细节63 盲目节食危害多·····	155	细节80 怀孕后期气喘，用饮食 调理·····	166
细节64 孕中期饮食摄入·····	155	细节81 孕期，这些调味料要 少吃·····	166
细节65 为胎宝宝补充“脑黄金”···	156	细节82 双胞胎准妈妈的营养补充 策略·····	168
细节66 素食准妈妈如何保证营养 摄入·····	157	细节83 益生菌，准妈妈和胎宝宝 健康的双重保证·····	169
细节67 骨头汤不宜长时间熬煮·····	158	细节84 准妈妈睡前吃夜宵 坏处多·····	170
细节68 准妈妈忌吃桂圆·····	158	细节85 准妈妈喝药草茶应注意 安全问题·····	171
细节69 准妈妈吃栗子好处多·····	159	细节86 吃对食物，为分娩加分·····	172
细节70 多吃菇类和瓜子·····	160	细节87 临产时的饮食·····	173
细节71 准妈妈应补铁防贫血·····	161		
细节72 孕后期饮食控制·····	162		
细节73 不要经常饮用碳酸 饮料·····	162		
细节74 缓解腿脚抽筋的饮食 方案·····	163		



第四章 合理运动:孕全程健身方案

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 细节1 孕前适度运动有利于受孕·····176 | 细节21 孕期旅行安全第一·····192 |
| 细节2 孕期运动好处多·····176 | 细节22 准妈妈健身安全守则·····193 |
| 细节3 适合准妈妈的健身项目·····177 | 细节23 夫妻体操(1):
颈部运动·····193 |
| 细节4 制定一个锻炼计划·····177 | 细节24 夫妻体操(2):
坐姿运动·····194 |
| 细节5 不同时期做不同运动·····178 | 细节25 纠正胎位的膝胸卧位操·····195 |
| 细节6 锻炼时间巧安排·····179 | 细节26 缩肛运动保顺畅·····195 |
| 细节7 运动前的热身准备·····179 | 细节27 锻炼骨盆的体操·····196 |
| 细节8 运动期间注意补充水分·····179 | 细节28 春季运动防病毒·····197 |
| 细节9 健身衣物的选择·····180 | 细节29 夏季运动防高温·····198 |
| 细节10 运动之后不宜马上休息·····181 | 细节30 秋季运动好处多·····199 |
| 细节11 散步是最佳孕期运动·····181 | 细节31 冬季锻炼要保温·····199 |
| 细节12 有氧运动可选择游泳·····182 | 细节32 经常做一做锻炼骨盆肌力
的健走·····200 |
| 细节13 爬楼梯须适度·····183 | 细节33 帮助胎宝宝做体操·····201 |
| 细节14 矫正孕期的驼背姿势·····184 | 细节34 提前学习分娩呼吸法·····202 |
| 细节15 轻松舞蹈适合孕期锻炼·····184 | 细节35 练习拉梅兹放松法·····203 |
| 细节16 孕期练习瑜伽益处多·····185 | 细节36 有助于分娩的小动作·····204 |
| 细节17 孕期瑜伽动作推荐·····186 | 细节37 促进胎儿入盆的运动·····206 |
| 细节18 呼吸也可以锻炼身体·····190 | |
| 细节19 让胸部挺拔的小动作·····191 | |
| 细节20 给逛街准妈妈的忠告·····192 | |

第五章 调整心态:准妈妈的心理调适方案

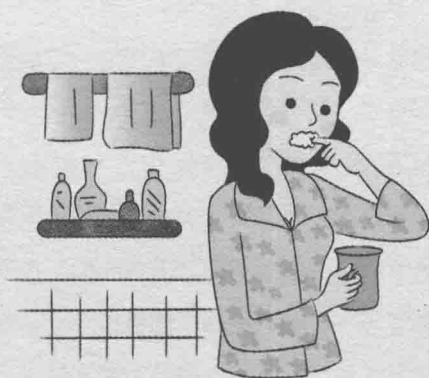
- | | | | |
|------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 细节1 不良情绪可导致不孕 | 210 | 细节21 准妈妈不要患上“恐药症” | 223 |
| 细节2 好情绪助你怀上健康宝宝 | 210 | 细节22 调整情绪,避免致畸幻想 | 224 |
| 细节3 准妈妈情绪变化的原因 | 211 | 细节23 音乐可以帮助稳定情绪 | 224 |
| 细节4 做好孕育的心理准备 | 212 | 细节24 运动可以帮助找回自信 | 225 |
| 细节5 进入母亲的角色 | 212 | 细节25 孕期抑郁症的表现 | 226 |
| 细节6 准妈妈乐观,胎宝宝更健康 | 213 | 细节26 孕期抑郁症的危害 | 226 |
| 细节7 孕妇要避免恐惧心理 | 213 | 细节27 孕期抑郁症的调整 | 227 |
| 细节8 孕妇要避免烦躁心理 | 214 | 细节28 孕期焦虑危害多 | 228 |
| 细节9 孕妇不要有依赖心理 | 215 | 细节29 孕期多梦的原因 | 228 |
| 细节10 孕妇要避免忧郁心理 | 215 | 细节30 冥想有助于放松 | 229 |
| 细节11 孕妇不要经常发脾气 | 216 | 细节31 自信是战胜恶劣情绪的
法宝 | 229 |
| 细节12 孕妇不要有羞怯心理 | 217 | 细节32 准爸爸的亲情减压法 | 230 |
| 细节13 孕妇忌备物心理 | 218 | 细节33 在矛盾爆发时做好沟通 | 230 |
| 细节14 胎教不要期望值过高 | 218 | 细节34 寻求朋友的帮助 | 231 |
| 细节15 胎动会受准妈妈情绪影响 | 219 | 细节35 温馨家居让心情更好 | 231 |
| 细节16 不良情绪会导致流产 | 220 | 细节36 照快乐的大肚照片 | 232 |
| 细节17 妈妈压力大,宝宝健康差 | 220 | 细节37 临产前不要过于焦急 | 233 |
| 细节18 分娩之痛不要怕 | 222 | 细节38 临产前不要太紧张 | 234 |
| 细节19 妊娠斑、妊娠纹不宜过分
担心 | 222 | 细节39 准爸爸陪产 | 234 |
| 细节20 工作、生育如何取舍 | 223 | 细节40 预防产后抑郁 | 235 |

第六章 健康管理：孕期疾病与异常

- 细节1 孕期阴道出血 238
- 细节2 警惕宫外孕 238
- 细节3 避免宫外孕 240
- 细节4 警惕孕早期阴道出血 240
- 细节5 什么是葡萄胎 241
- 细节6 警惕着床位置不当 242
- 细节7 妊娠剧吐 242
- 细节8 孕期失眠原因与对策 243
- 细节9 孕早期感冒应对方法 243
- 细节10 孕期感冒如何用药 244
- 细节11 妊娠牙龈炎 245
- 细节12 孕期多汗 245
- 细节13 孕期阴道炎 246
- 细节14 真菌性阴道炎的预防和
治疗 246
- 细节15 白带异常 248
- 细节16 尿频、尿失禁 248
- 细节17 尖锐湿疣 249
- 细节18 便秘 249
- 细节19 腹痛的鉴别 250
- 细节20 孕早期腹泻应对方法 251
- 细节21 痔疮 251
- 细节22 缓解小腿抽筋 252
- 细节23 孕妇为什么容易心慌
气短 252
- 细节24 预防静脉瘤 253
- 细节25 正确处理孕期鼻出血 253
- 细节26 妊娠瘙痒症 254
- 细节27 缺铁性贫血 255
- 细节28 如何缓解静脉曲张 255
- 细节29 先兆子病是怎么回事 256
- 细节30 妊娠高血压 256
- 细节31 妊娠高血压疾病患者要
小心眼底病变 258



细节32 妊娠高血压疾病患者适宜 多吃的食物·····	258	细节49 控制体重，避免生出 巨大儿·····	270
细节33 妊娠高血压的预防和 治疗·····	259	细节50 早产的预防·····	270
细节34 妊娠高血压疾病患者的 饮食建议·····	259	细节51 仰卧位综合征·····	272
细节35 妊娠期糖尿病·····	260	细节52 胎位异常及早纠正·····	272
细节36 如何预防妊娠期糖尿病·····	260	细节53 警惕胎盘前置·····	273
细节37 出现下列情况应考虑 终止妊娠·····	261	细节54 预防难产·····	274
细节38 如何缓解腰酸背痛·····	262	细节55 羊水栓塞·····	275
细节39 胃部灼烧感·····	263	细节56 羊水过多·····	275
细节40 妊娠水肿·····	264	细节57 羊水过少·····	276
细节41 警惕妊娠中毒症·····	265	细节58 过期妊娠·····	276
细节42 宫内发育迟缓·····	265	细节59 孕晚期身体疼痛的应对 方法·····	277
细节43 胎儿畸形·····	266	细节60 警惕胎膜早破·····	279
细节44 溶血症·····	267		
细节45 脐带缠绕·····	267		
细节46 脐带绕颈是否需要 剖宫产·····	268		
细节47 妊娠期肾盂肾炎·····	269		
细节48 妊娠期肥胖·····	269		





第七章 安全分娩：母子健康的保障

- | | | | |
|------------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 细节1 如何计算预产期 | 282 | 细节21 需要提前入院待产的
情况 | 295 |
| 细节2 选择分娩医院 | 283 | 细节22 分娩异常问题 | 295 |
| 细节3 预先了解产房环境 | 283 | 细节23 分娩开始 | 296 |
| 细节4 分娩前准妈妈的心理准备 | 284 | 细节24 顺产产程 | 297 |
| 细节5 分娩前的身体准备 | 284 | 细节25 不同产程的配合方法 | 298 |
| 细节6 准备好待产包 | 285 | 细节26 分娩三要素之一：产道 | 299 |
| 细节7 在预产期前1周开始的工作 | 286 | 细节27 分娩三要素之一：
胎儿的状态 | 299 |
| 细节8 选择合适的分娩方式 | 286 | 细节28 分娩三要素之一：
娩出力 | 301 |
| 细节9 顺产的好处 | 287 | 细节29 产程各时段中呼吸技巧的
运用 | 302 |
| 细节10 顺产对产后性生活的影响 | 287 | 细节30 短促呼吸的运用 | 302 |
| 细节11 适合剖宫产的状况 | 288 | 细节31 腹式呼吸可减缓疼痛 | 303 |
| 细节12 剖宫产的缺点 | 288 | 细节32 产前吃巧克力能助产 | 304 |
| 细节13 剖宫产的风险 | 289 | 细节33 缓解产痛的音乐疗法 | 305 |
| 细节14 无痛分娩 | 289 | 细节34 剖宫产术前，准妈妈该
做些什么 | 306 |
| 细节15 导乐式分娩 | 290 | 细节35 剖宫产手术是怎样进行的 | 306 |
| 细节16 手术产 | 291 | | |
| 细节17 会阴侧切 | 291 | | |
| 细节18 避免会阴侧切的会阴按摩法 | 292 | | |
| 细节19 正确识别临产信号 | 293 | | |
| 细节20 产妇临盆入院不宜过早或
过晚 | 294 | | |

第八章 产后恢复：抓住休养生息的黄金期

细节1 住院的注意事项	310	细节23 哺乳妈妈要注意补钙	322
细节2 建立良好的休息环境	311	细节24 产后宜吃的9种水果	323
细节3 分娩后要好好休息	311	细节25 产后刷牙有讲究	324
细节4 产后尽快排小便	311	细节26 注意保护眼睛	324
细节5 排便	312	细节27 产后可用束腹带	325
细节6 产后尽早活动	312	细节28 产后不宜急于减肥	325
细节7 产后24小时内如何护理	313	细节29 哺乳期不要化妆	326
细节8 出院时要注意什么	314	细节30 产后要勤洗澡、洗发	326
细节9 侧切伤口恢复指导	315	细节31 产后用药要谨慎	327
细节10 剖腹产伤口恢复建议	315	细节32 积极预防产后抑郁症	328
细节11 产后恶露	316	细节33 产后关节痛	328
细节12 尿潴留	316	细节34 预防产后腰痛的窍门	328
细节13 产后便秘	317	细节35 恢复性生活的时间	329
细节14 子宫恢复	318	细节36 产后安全避孕	330
细节15 产后会阴护理	318	细节37 乳头破裂的处理	331
细节16 产后乳房保健	319	细节38 清洁乳头的办法	331
细节17 产后营养指南	319	细节39 做一次全面的妇科检查	331
细节18 产后饮食有禁忌	320	细节40 产后运动安排	333
细节19 素食妈妈的产后营养	320	细节41 收缩会阴的凯格尔运动	333
细节20 产后宜吃的食物	321	细节42 产后健胸运动	334
细节21 不同体质的进补原则	321	细节43 缩腹运动	335
细节22 产后饮水问题	322	细节44 塑臀运动	336