家庭健康文库



优孕优生优育

综合百科

专家详细解读
孕、产、养、育细节，
养育体质优、
智商高的精灵宝宝！

康佳◎编著

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭健康文库

优孕优生优育综合百科

康佳◎编著

中国纺织出版社

写给自己

记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧！

在这里盖上宝宝的小手印和小脚印吧，
许多年后，在宝宝的成人礼上，
这会是一件意义非凡的礼物哦！



妈妈的签名：

宝宝的乳名：

爸爸的签名：

宝宝的大名：

宝宝啊！陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事情！

写给宝宝

我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在！

舒适愉悦的阅读体验，来自于贴心的细节

孕产专家亲自审定，真人模特精彩演绎

愿与读者分享更实用的内容以及更舒适、人性化的阅读体验

细节1

轻巧的轻型纸使图书重量轻1/3～1/2——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书**比用普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻1/3～1/2**，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节2

专为妊娠女性科学设置的字体字号——

我们所使用的字体、字号和行距专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数**使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳**，舒适的阅读感觉油然而生。

细节3

纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛——

国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以**使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的孕产期女性在阅读时不刺眼、不疲劳，即使长时间阅读也不会造成视力损伤**。

细节4

柔软舒适的手感——

轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些**小毛边提供了柔软的手感**，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节5

绿色环保，为了宝宝，为了地球——

轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，**在使用过程中挥发出的有害人体的化学因子也会大幅减少**。从环保与健康角度考虑，我们也更愿意采用轻型纸。

细节6

各环节的贴心设置——

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，模特的精挑细选……

一切细节都是为了您的阅读体验……

准妈妈孕期胎教总表

胎教类型	运动胎教	语言胎教	抚摸胎教	光照胎教	环境胎教	饮食胎教	情绪胎教	音乐胎教
核心内容	运动	对话	抚摸	光照	环境优美	一日三餐	心情舒畅	古今中外
有效性	★★★★	★★★★	★★★	★★	★★	★★	★★★	★★★
实施难度	★★	★	★	★★	★★	★★★	★★★	★★★★
时间段	16~24周	整个孕期	胎动活跃时	胎动活跃时	整个孕期	整个孕期	整个孕期	整个孕期
频率（次/天）	2次	2~5次	2~5次	1~2次	长期	长期	长期	1~2次
时间长度	20~30分钟	2~5分钟	3~8分钟	3~8分钟	长期	长期	长期	15~30分钟
基本形式	散步	对话	轻柔抚摸	手电光	无污染	合理膳食	放松、稳定	CD播放
高级形式	体操	讲故事	心心相通	专用电源	优美	营养均衡	愉快、舒畅	现场演奏
备注	坚持	坚持	坚持	坚持	坚持	坚持	坚持	坚持



需要全本请访问 www.ertongbook.com

准妈妈孕期作息计划表

以下计划表考虑了胎教基本要素：运动胎教、音乐胎教、情绪胎教、语言胎教、环境胎教、抚摸胎教、光照胎教、饮食胎教。准妈妈们可以作为参考。

时间	内容
7：00	起床。
7：00～7：30	户外散步。
8：00～9：00	吃早餐、饭后休息。
9：00	进行音乐胎教。上午适合听一些舒经活络的音乐，比如民族音乐《江南好》《春风得意》；下午可选择抒情性很强的民族音乐，如《春江花月夜》《平沙落雁》等。
9：30	休息喝水、吃水果零食等。
10：00	进行语言胎教具体内容：听一个童话故事，或者朗诵一首古诗，阅读图画精美的幼儿画报、向胎宝宝问好……
11：00	漫游在网海，随意休息浏览。
12：00～13：30	做午饭、吃午饭。
14：00	午休。
15：00	起床，喝水，吃零食、水果。
15：30	进行音乐胎教。
16：00	阅读报纸、书籍半小时。
17：00	漫游网海。
18：00	户外散步半小时。
19：00	吃晚饭。
20：00～21：00	户外散步。
21：00	看电视和家人聊天（情绪胎教、环境胎教）。
22：30	洗澡，准备睡觉。
23：00	准时睡觉，同时进行抚摸胎教。

每月胎宝宝发育状况与胎教重点

每个月胎宝宝都在妈妈的肚子里成长，伴随着胎宝宝的发育，准妈妈、准爸爸采取的胎教方式也要相应调整，选择适时的胎教，从而达到事半功倍的效果。

时间	胎宝宝状态	胎教重点	胎教情况
怀孕1个月	胎宝宝尚无什么能力，但脑、脊髓、眼、耳、鼻、皮肤等开始形成萌芽，正在培育着能力的基础。	环境胎教。即给胎宝宝提供一个优良的环境，而胎宝宝所生活的环境包括母亲的身体、父母生活的环境。	准妈妈要端正心态，以积极的态度制订胎教计划表。这个时期准妈妈未必会发现胎宝宝的存在，但也要戒掉快餐食品、酒精、咖啡等，然后再开始胎教。准妈妈可以制造浪漫的情调，与准爸爸设想宝宝来临的各种美好情景，把心中对宝宝的憧憬和渴望当做最初的胎教。
怀孕2个月	各种脏器、器官、内分泌腺等重要部分在这个时期逐渐形成。胎宝宝的指甲已长至指尖，皮肤淡红，并变得光滑起来，皮下脂肪日渐增多。	情绪胎教。始终保持平和、宁静、愉快和充满爱的心情，是整个孕期胎教计划的重要内容。保持健康心理，对母子的身心将起到极好的调节作用。	在准妈妈稳定的心情下，胎宝宝才最能吸收准妈妈提供的营养，这可刺激胎宝宝的脑部发育。 准妈妈可以开始听轻松的音乐，来舒缓怀孕的紧张心情。也可以开始记录孕期日记，从怀孕的最初到最后的每一个细微的变化，各时期不同的心情和身体变化、感受、采用的胎教方法、胎宝宝的反应等等，都可以一点一滴地写下来，成为孕育生命的最好记录。

时间	胎宝宝状态	胎教重点	胎教情况
怀孕3个月	脑组织开始出现皱缩样，大脑皮层已很发达，虽然还是生活在黑暗的子宫里面，但大脑已经能够通过准妈妈的生活，感知昼夜的变化。	抚摸胎教。胎宝宝受到母亲双手轻轻地抚摸之后，会引起一定的条件反射，从而激发胎宝宝活动的积极性。有规律的抚摸胎教，就像是准妈妈与胎宝宝的对话一样，可以形成良好的反应与互动。	准妈妈此时要开始吸收营养的食物，同时要活动自己的身体，因为活动可以刺激胎宝宝皮肤的感觉，帮助脑部发育。可以双手从上至下，从左至右，轻柔缓慢地抚摸胎宝宝。反复10次后，用食指或中指轻轻抚压胎宝宝，然后放松。
怀孕4个月	胎宝宝的脑部各重要器官逐渐发育完成，脑部负责记忆的部分开始启动，此时胎宝宝已经能够略感知准妈妈的想法和情感。胎宝宝对愉快与不愉快的心灵感知也开始形成。	语言胎教。这个时期胎宝宝对声音已相当敏感，能分辨和听到各种不同的声音，并能进行“学习”，形成“记忆”，坚持跟胎宝宝说话，不但胎宝宝会认识你的声音，还能成为培养其语言能力的捷径。	准妈妈不妨多跟胎宝宝说话。可以带着愉悦的心情朗读一些优美的散文、诗歌，选择些好听的故事讲给宝宝听，也许将来这些故事会是宝宝出生后最喜欢的呢！另外，散步可以促进胎宝宝头脑发育所需的神经递质的生成。准妈妈应把散步生活化、常态化，当做每日必做的功课。
怀孕5个月	此时要多注意胎宝宝头脑的发育。另外，胎宝宝的情感也开始迅速发达。开始吮吸手指，并能自由活动身体。	运动胎教。孕5个月时胎动已经比较明显了，这时是进行运动胎教的最好时机。有计划有意识地对胎宝宝提供有益且适当的刺激，可促使胎宝宝对刺激作出相应的反应，从而刺激胎宝宝大脑功能、躯体运动功能的生长发育。	准妈妈可以根据自身的特点，适当选择柔韧性和灵活性较强的锻炼方法，如健美操、瑜伽、游泳、慢跑等。运动时听点音乐，可以提高兴趣，将锻炼坚持下去。准妈妈还可以通过水上有氧运动、散步等给胎宝宝一些新鲜的刺激。

时间	胎宝宝状态	胎教重点	胎教情况
怀孕6个月	大脑发育迅速，接近成人的脑部构造。听觉逐渐发达，可以分辨准妈妈的声音和周围的响声。胎动更频繁。胎宝宝可以直接感受到准妈妈的思想和情感。	知识胎教。这一时期是宝宝大脑发育的高速时期，准妈妈一定要以身作则，保持旺盛的求知欲，使胎宝宝不断接受刺激，促使大脑神经和细胞的发育。	可以为胎宝宝讲故事。准妈妈一定要勤于动脑，读一本好书，看一篇好的文章，不仅使精神上获得一次净化，还能让人心情开朗。有条件的话，准妈妈还可以看一些美术作品，在对美的理解和鉴赏中，胎宝宝也会受到熏陶和感化。
怀孕7个月	感情开始萌芽，能够感觉声音的节奏，对外部的声音、气味，甚至光线的刺激等都可通过胎动来作出反应。	光照胎教。这个时期的胎宝宝能够区分外部的明暗，间接体验准妈妈的视觉感受。胎宝宝的脑神经已经发达起来，有了思维、感觉和记忆功能。通过外界光照，可促进胎宝宝视网膜光感受细胞的功能发育。	准妈妈每天可定时在胎宝宝觉醒时用手电筒光作为光源，照在自己腹部胎宝宝头的方向，每次5分钟左右。为了让胎宝宝适应光的变化，结束前可连续关闭、开启手电筒数次，以利胎宝宝的视觉健康发育。晚上入寝前再以手电筒的微光一闪一灭地照射3次。这样可训练胎宝宝的昼夜节律。
怀孕8个月	对日常生活中的各种声音都会有反应，突如其来的声音会令胎宝宝吓一跳。视觉开始形成，也开始有味觉。	性格胎教。准妈妈的修养、兴趣、爱好、职业，以及与准爸爸的融洽关系，都能影响胎宝宝的性格。胎宝宝在子宫内如果感到温暖、和谐、慈爱的气氛，心灵将感到生活的美好和欢乐，可逐渐形成热爱生活、活泼外向等优良性格的基础。	规律的活动，着重刺激胎宝宝的五感。准妈妈每天把生活中愉快的事情讲给宝宝听，让他意识到等待他的世界是美好的，通过和胎宝宝共同生活、共同感受，培养他热爱生活、果断自信、活泼外向等优良性格，使母子、父子间的纽带更牢固。

时间	胎宝宝状态	胎教重点	胎教情况
怀孕9个月	胎宝宝的视觉、听觉、味觉、触觉和痛觉等感觉与脑干紧紧相连，大脑的脑干功能也相当发达，对外来刺激能够作出反应。	音乐胎教。运用音乐可达到很好的胎教效果。让胎宝宝在准妈妈体内就接受音乐的熏陶，不但可以促进胎宝宝的大脑发育，尽早开发他的音乐潜能，对其性格培养也有重要作用。实践证明，受过音乐胎教的胎宝宝，出生后喜欢音乐，反应灵敏，性格开朗，智商较高。	无论是休息还是做家务时，准妈妈都可以打开音乐，每天多次欣赏音乐名曲。还可以每天哼唱几首曲子，最好选择抒情歌曲或轻歌，经常聆听父母的歌声，会使胎宝宝精神安定，为胎宝宝出生后形成豁达开朗的性格打下良好的心理基础。但选择胎教音乐时一定要注意频响范围，不要让音乐变成噪声。
怀孕10个月	准备随时出来。	联想胎教。日渐临近的分娩使准妈妈感到忐忑不安甚至有些紧张，联想胎教可以帮助准妈妈增加自信，最大限度地激发宝宝的潜能，对克服怀孕抑郁症也很有效果。准妈妈沉浸在美好的想象之中，以其博大的母爱关注着宝宝的变化。胎宝宝通过感官得到这些健康的、积极的、乐观的信息，这就是胎教最好的过程。	此时，准妈妈可以设想自己宝宝的形象了，把美好的愿望具体化、形象化，这也是胎教的一项重要内容。 仔细观察你和准爸爸的相貌特点，进行综合，想象宝宝会有什么样的相貌，什么样的性格，什么样的气质等等，在头脑中形成一个具体的美好形象。将“我的宝宝就是这样子”的坚定信念传递给胎宝宝。还可以把自己的想象通过语言、动作等方式传递给腹中的胎宝宝，保持愉悦的心情，潜移默化地影响胎宝宝。

目 录

Part 1 孕前篇

准备好当妈妈了吗

第一章 准备要个宝宝吧 22

一 认识准妈妈的身体 …… 22
二 了解准爸爸的身体 …… 23
三 精子和卵子 …… 24
四 怀孕的最佳年龄 …… 26
五 如何选择最佳受孕时间 …… 27
六 最佳受孕季节 …… 28
七 婚前体检很重要 …… 29
八 哪些疾病患者不宜怀孕 …… 29
九 婚后不宜马上怀孕 …… 30
十 长期服用药物者不要急于怀孕 …… 31
十一 孕前要戒烟、戒酒 …… 31
十二 心情愉悦容易受孕 …… 32
十三 准备怀孕就要多补充叶酸 …… 32
十四 孕前营养很重要 …… 33
十五 生产费用早预算 …… 34

第二章 如何生个优质的宝宝 35

一 优生的意义 …… 35
二 怎样才能优生 …… 35
三 预防性优生 …… 36
四 羊水检查与优生 …… 37
五 影响精子质量的9大因素 …… 38
六 优生禁忌 …… 40
七 宝宝长大会像谁 …… 41
八 血型遗传 …… 43
九 遗传母亲的相关疾病 …… 44
十 维生素与优生 …… 44
十一 父母身高影响子女高矮 …… 45

第三章 遗传病与优生 46

一 生男生女与避免遗传病 …… 46
二 性别是由男性决定的 …… 47
三 阴道、子宫内酸碱性与生男生女 …… 47
四 性高潮与生男生女有关 …… 48
五 排卵日与生男生女 …… 49
六 如何知道排卵日——持续测量基础体温 …… 49
七 排卵期分泌物会增加 …… 50
八 计划日以外要避孕 …… 51
九 想要女孩时的性交体位 …… 51
十 想要男孩时的性交体位 …… 52
十一 想生男孩多吃天然钙 …… 53

第四章 不孕不育之说 54

一 男性不育的原因 …… 54
二 女性不孕的原因 …… 55
三 不孕不育的其他原因 …… 56
四 女性不孕的治疗 …… 60
五 男性不育的治疗 …… 61
六 不育男性的生活注意事项 …… 62
七 什么是人工受精 …… 64
八 人工受精助你早生贵子 …… 65
九 试管婴儿 …… 66

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Part 2 怀孕篇

幸福怀孕进行时

第一章 我怀孕了 68

一 怀孕的早期征兆 …… 68
二 到医院检查是否怀孕 …… 69
三 如何推测预产期 …… 70
四 怎样把怀孕的喜讯告诉别人 …… 71

第二章 十月怀胎 72

一 欣喜在第1月（怀孕第1～4周） …… 72
二 不安在第2月（怀孕第5～8周） …… 74
三 难关在第3月（怀孕第9～12周） …… 75
四 欣慰在第4月（怀孕第13～16周） … 77
五 呵护在第5月（怀孕第17～20周） … 79
六 多病在第6月（怀孕第21～24周） … 80
七 准备在第7月（怀孕第25～28周） … 82
八 巩固在第8月（怀孕第29～32周） … 84
九 忍耐在第9月（怀孕第33～36周） … 86
十 成功在第10月（怀孕第37～40周） … 87

第三章 孕期生活宜忌 88

一 准妈妈要忌酒 …… 88
二 准妈妈不要接触农药 …… 88
三 准妈妈应该回避的工作环境 …… 89
四 准妈妈要远离噪音和放射线 …… 89
五 准妈妈最好不要用电热毯 …… 90
六 准妈妈忌打麻将 …… 90
七 准妈妈宜采用的坐、立、行姿势 …… 91
八 准妈妈不宜乘坐的交通工具 …… 91
九 准妈妈不要盲目安胎 …… 92
十 准妈妈养宠物宜忌 …… 93
十一 准妈妈室内不宜放花草 …… 94
十二 准妈妈睡姿要合理 …… 94
十三 准妈妈不宜染发、烫发 …… 95
十四 准妈妈不宜长时间受热 …… 95
十五 准妈妈不宜接受免疫接种 …… 96
十六 准妈妈不宜戴隐形眼镜 …… 96
十七 准妈妈不宜使用电吹风 …… 97
十八 准妈妈禁用的药物 …… 97

第四章 孕期饮食 99

一 孕期需要的11种营养物质 …… 99
二 怀孕早期的营养指导 …… 103
三 怀孕中期的营养指导 …… 104
四 怀孕晚期的营养指导 …… 105
五 对准妈妈身体最有益的10种食物 … 107



六　准妈妈吃酸有讲究 …… 108
七　准妈妈的饮食禁忌 …… 108
八　哪些食物中含有准妈妈需要的营养素 ·· 113
九　准妈妈营养过剩也是一种营养不良 ··· 113

第五章　孕期常见不适症状及处理方法　114

一　孕吐……114
二　疲劳……114
三　唾液分泌过多……115
四　头晕和昏厥……116
五　痔疮……116
六　子宫圆韧带疼 …… 117
七　压力性尿失禁 …… 117
八　烧心 …… 117
九　呼吸急促 …… 118
十　失眠 …… 118
十一　背痛 …… 119
十二　静脉曲张 …… 119
十三　水肿 …… 120
十四　便秘 …… 120

第六章　胎教与养胎　121

一　什么是胎教 …… 121
二　十月怀胎与胎教 …… 122
三　妈妈运动，胎宝宝也运动——运动胎教·127
四　胎宝宝喜欢妈妈抚摸——抚摸胎教···128
五　胎宝宝喜欢听音乐——音乐胎教 ··· 129
六　和你的胎宝宝多说说话吧——语言胎教 …… 129
七　优化胎宝宝生活的内外环境——环境胎教……131
八　做胎宝宝快乐的使者——情绪胎教...132

第七章　孕期运动　133

一　快乐地做孕期运动 …… 133
二　准妈妈运动原则 …… 134
三　孕期散步 …… 135
四　准妈妈瑜伽 …… 135
五　孕期瑜伽伸展和强健练习 …… 136
六　骑自行车 …… 140
七　游泳 …… 141

第八章　准妈妈的自我保健　143

一　孕期抑郁症 …… 143
二　如何正确对待抑郁症 …… 144
三　准妈妈也要控制体重 …… 145
四　准妈妈和生活环境 …… 146
五　乳房护理 …… 147
六　准妈妈的正确睡姿 …… 148
七　每晚好眠法宝 …… 150
八　安全去旅行 …… 151
九　怀孕后如何做好家务 …… 152
十　准妈妈怎样过夏天 …… 153
十一　准妈妈应当怎样安全过冬 …… 154
十二　准妈妈洗澡有讲究 …… 155
十三　牙齿保健 …… 155
十四　孕期腹围测算方法 …… 156
十五　大腹便便时的基本动作 …… 157
十六　对付腰痛的方法 …… 158

第九章　胎宝宝在妈妈子宫里的生活　159

一　胎宝宝做运动 …… 159
二　学会数胎动 …… 160
三　胎动类型 …… 161

四　胎宝宝的活动力及成长状况 …… 161
五　胎宝宝有视力了 …… 162
六　胎宝宝的嗅觉发育 …… 163
七　胎宝宝有听力了 …… 163
八　胎宝宝在妈妈子宫里的呼吸 …… 164
九　胎宝宝的心灵发育 …… 164
十　认识胎盘 …… 165

第十章　需注意的异常妊娠现象 166

一　异位妊娠 …… 166
二　葡萄胎 …… 167
三　前置胎盘 …… 168
四　胎盘早剥 …… 169
五　胎膜早破 …… 170
六　晚期破水 …… 171
七　胎宝宝停止生长 …… 171
八　胎位不正 …… 172
九　流产 …… 174
十　早产 …… 175
十一　其他常见异常妊娠现象 …… 177

第十一章　孕期的“性”福生活 179

一　孕期“性”事宜忌 …… 179
二　怀孕早期性生活怎么过 …… 180
三　怀孕中期性生活怎么过 …… 180
四　怀孕晚期性生活怎么过 …… 181

第十二章　准妈妈体检手册 182

一　选择适合自己的医院 …… 182
二　怀孕期间需要做哪些检查 …… 183
三　怀孕早期（1~3个月）体检备忘录 … 186
四　怀孕中期（4~7个月）体检备忘录 … 187
五　怀孕晚期（8~10个月）体检备忘录 · 189

第十三章　高龄产妇须知 190

一　高龄女性的孕前身体准备 190
二　高龄女性如何强化自己的受孕能力 .. 191
三　高龄女性孕前该如何调理 192
四　高龄准妈妈要警惕唐氏综合征 193
五　高龄准妈妈应该做哪些特殊检查 ... 194
六　高龄女性妊娠的10大风险 195

第十四章　孕期准妈妈的身体变化 196

一　看得见的变化 …… 196
二　看不见的变化 …… 198

第十五章　准妈妈爱自己 201

一　准妈妈选择外衣的要点 …… 201
二　准妈妈要选择合适的内衣 …… 202
三　准妈妈的其他衣物选择要点 …… 203
四　选择适合自己的鞋子 …… 204
五　准妈妈头发护理 …… 205
六　准妈妈的“面子”要保养 …… 206
七　准妈妈的牙齿保健 …… 207
八　预防妊娠纹 …… 208

第十六章　产前准备及购物指南 209

一　选择适合自己的医院分娩 …… 209



二　产前购物计划指南 …… 210
三　新生儿的基本衣橱 …… 211
四　夏冬两季宝宝服装 …… 212
五　给宝宝准备的尿布 …… 213
六　乳房用品 …… 214
七　配方奶粉 …… 214
八　淋浴用品 …… 215
九　宝宝的卧具 …… 216

Part 3 分娩篇

幸福分娩进行时

第一章　分娩准备　218

一　分娩前的物质准备 …… 218
二　分娩前的生理准备 …… 219
三　分娩前的心理准备 …… 220
四　丈夫不在家，你要分娩了怎么办 …… 221

第二章　分娩须知　222

一　分娩先兆 …… 222
二　分娩讯号 …… 223
三　什么时候去医院 …… 224
四　分娩的痛楚根源 …… 225
五　产程长短有个体差异 …… 226

第三章　分娩进行中　227

一　正常分娩全过程 …… 227
二　分娩呼吸法 …… 229
三　拉梅兹呼吸法 …… 230
四　什么是会阴切开 …… 230
五　自然分娩较安全 …… 231
六　影响自然分娩的4大因素 …… 232
七　剖宫产 …… 235
八　剖宫产的利弊 …… 237
九　产道异常选择什么生产方式 …… 238
十　分娩时的饮食 …… 239
十一　常用产科镇痛方法 …… 239
十二　分娩时如何用力 …… 240

第四章　多种分娩方式　241

一　无痛分娩法 …… 241
二　拉梅兹分娩法 …… 242
三　水中分娩法 …… 243
四　SOPHROLOGY冥想分娩法 …… 245
五　秋千分娩法 …… 246

第五章　7大异常分娩情况　247

一　子宫破裂 …… 247



二　脐带脱垂 …… 247
三　妊娠期高血压疾病 …… 248
四　产中及产后大出血 …… 249
五　胎膜早破合并感染 …… 249
六　难产 …… 250
七　羊水栓塞 …… 250

Part 4 产后康复篇

做个美丽的妈妈

第一章　产后的护理与保健 252

一　安全度过产后的3个重要阶段 …… 252
二　产后住院生活 …… 254
三　产后护理7大要点 …… 256
四　剖宫产护理要点 ……257
五　坐月子有多重要 …… 259
六　坐月子要点 …… 260
七　产后保养的7大误区 …… 262
八　乳房的保养 …… 263
九　产妇奶胀怎么办 …… 264
十　产后要注意养神 …… 264
十一　产后阴道的护理……266
十二　产后经络调理好处多 …… 267
十三　产妇应慎用哪些中药 …… 268
十四　产妇衣着有讲究 …… 268
十五　要预防产后消化不良 …… 269
十六　产妇应常洗澡 …… 270
十七　产妇读书看报要注意 …… 270
十八　产后抑郁症 …… 271
十九　告别产后抑郁症 …… 273

第二章　产后营养 274

一　产后的营养特点和要素 …… 274
二　产后饮食原则 …… 275
三　产妇必须吃的11种食物 …… 275
四　产妇饮食4忌 …… 277
五　产后前3天怎样安排饮食 …… 278
六　不同产妇的不同饮食要点 …… 278

第三章　产后身体恢复 279

一　产后身体将发生哪些变化 …… 279
二　产后阴道修复 ……280
三　产后阴道整形手术……281
四　产后减肥的误区 ……282
五　产妇腰背部自助减肥法 ……283
六　让你的乳房重现美丽 ……284
七　收紧你的腰腹 ……285
八　产妇塑臀操……286
九　瑜伽帮你秀出小蛮腰……287

第四章　产妇常见问题 290

一　产后发热怎么办 ……290
二　产后出血如何防治……291
三　产褥中暑……292
四　预防产后腰痛 ……293
五　产妇要预防感冒 ……294
六　产后祛风全靠姜……295
七　产后预防手脚痛……295

八　防治急性乳腺炎……296
九　防治肛裂有诀窍……297
十　产后如何防脱发……298
十一　产后缺乳怎么办……299
十二　常见的产后月经异常……300

第五章　产后性事　301

一　何时恢复“性”福生活最好……301
二　没有月经也需避孕……302
三　新妈妈自助避孕方法……302

Part 5 新生儿养育篇

呵护我们的宝宝

第一章　认识你的宝宝吧　306

一　新生儿的身体特征……306
二　新生儿的生理特征……307
三　新生儿体检内容……309
四　从囟门看新生儿的健康……309
五　新生儿的这些特征不是病……310

第二章　新生儿身体常见问题及治疗　312

一　新生儿黄疸……312
二　结膜炎……313



三　肺炎……314
四　感冒……316
五　B型链球菌感染……316
六　脑膜炎……317
七　鹅口疮……317
八　发热……318
九　便秘……318
十　腹泻……319
十一　呕吐……319
十二　低血糖……320

第三章　新生儿的喂养大法　321

一　母乳喂养要“三早”……321
二　宝宝出生后何时喂奶最合适……322
三　初乳是最好的母乳……322
四　母乳喂养的方法……323
五　不要太拘泥于母乳喂养……324
六　哺乳的顺序……326
七　哺乳的时间和量的把握……326
八　母乳喂养知多少……327
九　促进乳汁分泌的方法……328
十　妈妈要学会挤奶……329

需要全本请访问 www.ertongbook.com