新手妈妈必备

孕产育儿2000细节

董玉贞 主编



辽宁科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

新手妈妈必备

孕产育儿2000细节

◎ 董玉贞 / 主编

辽宁科学技术出版社
沈　阳

主　编：董玉贞

副主编：鲁艳明

编　者：何玉花　齐海英　张璐路　张　媛　魏　巍　潘立兵　肖　艳
薛翠玲　郑建斌　王　维　张莉丽　苑晓丹　季　慧　陈　进
杨春明　张来兴　郑晓东　李淳朴　赵冰清　袁婉楠　王海峰
王涣璋　陈　坚　陈　辰　陈方莹　于　红　李淑云

图书在版编目（CIP）数据

孕产育儿2000细节 /董玉贞主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.10
ISBN 978-7-5381-7046-7

Ⅰ. ①孕… Ⅱ. ①董… Ⅲ. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 Ⅳ. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第128040号

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路29号　邮编：110003）
印 刷 者：沈阳新华印刷厂
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：168mm × 236mm
印　　张：31
字　　数：600 千字
出版时间：2011 年 10 月第 1 版
印刷时间：2011 年 10 月第 1 次印刷
责任编辑：陈　刚　凌　敏
封面设计：黑米粒书装
版式设计：于　浪
责任校对：李　霞

书　　号：ISBN 978-7-5381-7046-7
定　　价：49.80元（赠送胎教音乐CD）

投稿热线：024-23280336
邮购热线：024-23284502
E-mail:cyclonechen@126.com
http://www.lnkj.com.cn
本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7046

前 言

每一个生命的孕育都是一项伟大的工程，之所以说它伟大是因为新生命的诞生让我们的世界生生不息，让人类的精彩代代相传。毫无疑问，女性作为新生命的载体，在孕育新生命的过程中有着重要的职责和使命，怎样才能保证新生命的孕育健康地走下去是即将成为母亲的女性都应该努力去了解的。

你知道在准备要孩子的时候就应该治好平时不怎么在意的各种牙病吗？你知道遗传病有些也是能提早预防的吗？你知道丈夫的健康直接关乎孩子未来的身体状况吗？你知道正常的怀孕期间从孩子1个月一直到10个月的时候都会有哪些正常的反应吗？你知道孩子从出生到2岁的时候遇到各种不同的病情症状应该如何及时地处理吗？你知道对孩子早期的智力开发活动有哪些吗？……如果对这些你的了解仅仅停留在一般的常识水平或者完全没有什么概念，那这本书对你而言真的是非常需要。

任何一个孩子从孕育到出生都寄托了父母最殷切的期望，我们总是希望给孩子更多一些的关爱。可是，期望和真正做到从来都是两个概念，换句话说，你想要给你的孩子最好的，如果没有对相关知识的了解，你的想法往往不能有效地付诸实现。

有句话说得很好：细节决定成败。在生命孕育的过程中，细节的作用同样不容忽视。不要忽视怀孕前的夫妻身体检查，不要小看

自己怀孕最初的头昏眼花，也不要忽视1个月孩子的夜间啼哭，所有的这些细节都将在你的宝宝能否顺利生产、健康成长的过程中起着关键的决定性作用。新的生命是神奇的，也是脆弱的，因此，每一个看似微小的细节都是应该正确地对待和把握的，本书中千余个细节恰恰为即将成为母亲的你提供了极为细致的参考，你不妨在孕育新生命的各个阶段来慢慢地对这本书中的细节进行了解，一旦自己遇到相同的问题，处理起来便会得心应手得多。

个体之间的差异从来都是不容忽视的，在你仔细阅读这本书的同时，也请尽量结合自己和孩子的具体情况来进行具体的分析，当出现自己拿不准的情况的时候，最好及时到正规的医院进行专门的医治诊疗，切不可自作主张地来处理问题。

最后，希望本书能对你有所帮助，让孩子开始快乐健康的生命历程。

参与本书编写的人员有：何玉花、齐海英、张璐路、张媛、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、张莉丽、苑晓丹、季慧、陈进、杨春明、张来兴、郑晓东、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、王海峰、肖艳、王涣璋、陈坚、陈辰、陈方莹、于红、李淑云。特此感谢！

董玉贞

2011.3.20

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

上部 准妈妈必备孕产细节

PART 1 做好孕前准备，订制聪明宝宝

每对父母都想孕育出一个聪明、健康的宝宝，如何才能优生，那么做好孕前的准备必不可少，既要为宝宝创造一个安全的环境，又要为宝宝准备好充足的营养，同时还要在宝宝到来之前做好思想准备。

系统了解你的子宫 / 025
各种妇科疾病对生育的影响 / 025
别给子宫太大压力 / 026
如果曾经有过自然流产怎么办 / 026
什么是最佳的怀孕环境 / 027
怀孕前，先治好牙病 / 027
有过宫外孕史的你要注意 / 028
停服避孕药半年后再要宝宝 / 028
和丈夫一起进行孕前检查 / 028
夫妻感情可影响胎儿质量 / 029
孕前1年建议喝孕妇奶粉 / 029
女性睡前静坐有利于怀孕 / 030
孕前不宜住新房 / 030
生孩子越早越好吗 / 030
孕前宜养肾 / 031
进行一次遗传咨询 / 031
宝宝像爸爸还是像妈妈 / 032
了解一下常见的遗传疾病 / 032
有些疾病是妈妈遗传给宝宝的 / 033
遗传病也能预防 / 033
让宝宝遗传到父母的聪明才智 / 034
爸妈个子矮，宝宝未必长不高 / 034
男孩还是女孩，自己能控制吗 / 034
想要宝宝的夫妻能否睡电热毯 / 035
如何预防妊娠期真菌性阴道炎 / 035
孕宝宝的经济准备 / 036
孕妈妈喝什么水比较好 / 036
孕妈妈需要用净水器吗 / 037
检查一下你有哪些不良生活习惯 / 037
如果不胖，请不要刻意减肥 / 038
帮助丈夫改正会引起不育的坏习惯 / 038
不是所有的花卉都适合摆在家里 / 039
从孕前开始，减少用电脑的时间 / 039
护理乳房，为宝宝准备“粮仓” / 039
白领女性孕前要注意的事 / 040

孕前有哪些药物不能服用 / 041
远离对精子有毒害作用的物质 / 041
遵守孕前的饮食原则 / 042
纠正丈夫的不良饮食习惯 / 042
孕前不宜吃的食物 / 042
女人想怀孕，少吃胡萝卜 / 043
叶酸，补之有道 / 043
帮助丈夫增加“含精量”的食物 / 044
胖孕妈妈要减肥 / 044
想要宝宝忌饮可乐 / 045
做好孕前的心理调整 / 045
让乐观的情绪助你好“孕” / 046
怎样的心理状态最适合怀孕 / 046
别让心理压力影响受孕成功率 / 047
正确的性交姿势帮你增加受孕机会 / 047
挑选受孕的最佳时间 / 048
学习测量基础体温 / 048
学会推算预产期 / 049
早孕的自我诊断 / 049
你会使用试纸吗 / 049
受孕期间是否可以上夜班 / 050
准备多长时间才能怀上宝宝 / 050
孕前不要去大型商场 / 050
产后什么时候能同房 / 051
维生素C可降低分娩危险 / 051
性生活频度影响优生吗 / 052
育龄女性排卵日自测6法 / 052
孕前，一定要查卵子 / 052
孕前要治好贫血 / 053
蜜月旅行中不宜怀孕 / 054
怀孕女性别喝薄荷茶 / 054
过量吃肉类和乳品损害精子 / 055
孩子聪明与否为何在于母亲 / 055
避开油条生出健康宝宝 / 055
大龄孕妇如何让卵细胞年轻 / 056
孕妇电脑前的坐姿 / 056
为职场孕妈妈打造舒适环境 / 057
孕期禁用复方甘草片 / 057
防辐射孕妇装的检测方法 / 057
排卵期同房就一定能怀孕吗 / 058
女性提前1年做好“备孕”计划 / 058
女性怀孕后应学会喝水 / 059
防辐射孕妇装不能经常洗 / 059
调整家庭物品位置 / 060
高龄妊娠的补救大计 / 060
不做粗心孕妈妈 / 061

PART 2 关注孕期细节，宝宝妈妈都安全

孕育一个生命，既是一件幸福、快乐的事，同时也是一件苦差事，怀胎十月，每个孕妈妈都要精心地关注自己，关注胎儿，为了自身和宝宝的健康，时刻注意每个阶段里饮食、生理、起居上的细节，为母子的健康做好保障。

第一篇 怀孕的第1个月

胎儿的成长 / 062
孕妈妈身体变化 / 062
本月产检 / 063
胎教重点 / 064

【营养细节】
怀孕第1个月的饮食原则 / 064
孕早期要注意补充叶酸 / 065
多喝水，帮你减轻孕吐 / 065
蛋白质能促进语言发育 / 066
职场孕妈妈怎么吃工作餐 / 066
孕妇每天需要多少热量 / 067
孕妈妈吃得越多越好吗 / 067
孕妇吃零食好吗 / 068
【起居细节】
孕妈妈应该怎么睡 / 068
不小心吃了感冒药怎么办 / 069
远离宠物，避免弓形虫病 / 069
孕妈妈应留心眼部疲劳 / 069
孕妇胸罩选不对产后易无奶 / 070
如何选择护腰枕 / 070
孕妇夏季不宜乘坐新车 / 070
孕妇如何缓解秋乏 / 071
【生理细节】
孕早期别把发烧当感冒 / 071
为什么怀孕初期会头昏眼花 / 072
孕妈妈不宜服用阿司匹林 / 072
孕期止咳不用药的偏方 / 073
腹痛出血，孕妈妈要注意 / 073
孕妇感冒怎么办 / 074
带环怀孕的胎儿能要吗 / 074
孕期请一定要特别关照你的腰 / 074
孕妇的指甲为什么凹凸不平 / 075
头胎不如二胎聪明吗 / 075
孕妇怎样提防手足口病 / 076
孕妇私密处要如何清洗 / 076
酸儿辣女是谣言 / 077
【出行及运动细节】
怀孕第1个月可以运动吗 / 077
孕妈妈是否应该停止工作 / 078
早期孕妈妈外出，谨防流产 / 078
孕妇夏季防暑4个要点不能少 / 079
孕妇进食要细嚼慢咽 / 079
选购营养品时应该注意什么 / 079
第二篇 怀孕的第2个月
胎儿的成长 / 080
孕妈妈身体变化 / 080
本月产检 / 081
谨防阴道炎伤害宝宝 / 081
【营养细节】
怀孕第2个月的饮食原则 / 082
孕妈妈要做好“营养胎教” / 082
孕妇吃猪腰要注意什么 / 083
击败孕期食欲不振 / 083
西兰花，孕妈妈的好朋友 / 084
孕妈妈更要注意补水 / 084
孕妈妈要少吃羊肉串和涮羊肉 / 084
哪4种鱼孕妈妈不能吃 / 085
教孕妈妈如何预防缺钙 / 085
【起居细节】
孕妈妈要远离电脑吗 / 086
孕妇不要多闻汽油味 / 086
孕妈妈唱歌有什么好处 / 087
孕妇居室温湿度多少为宜 / 087
孕2月孕妈妈做运动 / 088
孕妈妈忌不午休 / 088
孕期洗衣服应注意什么 / 089

妊娠初期怎样过性生活 / 089
孕妈妈忌噪声 / 089
坡跟鞋最舒适 / 090
孕妈妈看电视要悠着点 / 090
孕妈妈阅读书刊有哪些禁忌 / 091
孕妇不宜戴隐形眼镜 / 091
孕妈妈，怀孕期离首饰远一点 / 092
【生理细节】
孕妈妈胃部烧痛怎么办 / 092
怀孕后怎么又来月经了呢 / 093
妊娠期需防胆结石 / 093
孕妈妈春天应防水痘、风疹 / 094
孕妈妈清洁外阴应注意什么 / 094
孕妈妈得了阑尾炎怎么办 / 095
胎教重点 / 095
孕妇能自行保胎吗 / 096
早孕反应需要去医院吗 / 096
花香怡人但孕妇应少闻 / 096
孕妈妈发怒有什么危害 / 097
怀双胞胎的孕妇要注意什么 / 097
孕妈妈为何爱发脾气 / 097
怀孕之后乳房不适怎么办 / 098
如何做好防蚊虫工作 / 098
【出行及运动细节】
选择幽静的散步环境 / 099
适合孕2个月的瑜伽 / 099
孕妈妈能进美容院吗 / 099
第三篇 怀孕的第3个月
胎儿的成长 / 101
孕妈妈身体变化 / 101
本月产检 / 102
胎教重点 / 102
【营养细节】
孕妈妈不宜吃桂圆 / 103
孕妈妈怎样预防食物过敏 / 103
孕妈妈是否应多吃鸡蛋 / 104
怀孕第3个月的饮食原则 / 104
不用怀疑，要吃鱼 / 105
孕妈妈不要多吃精面、精米 / 105
孕妈妈应多吃红薯 / 106
孕妇防水肿食谱 / 106
孕妈妈爽口小凉菜 / 107
素食妈妈要注意 / 108
孕妇吃大蒜好吗 / 108
孕妇能吃黄花菜吗 / 108
孕妇吃黄瓜有益吗 / 109
孕妇吃核桃补脑要适量 / 109
孕妇选哪些酸味食物更有益 / 109
孕妇可以吃草莓吗 / 110
【起居细节】
孕期用清凉油可导致胎儿死亡 / 110
应对孕吐小偏方 / 111
孕期用手机可影响胎儿行为 / 111
远离化妆品 / 111
别用太烫的洗澡水 / 112
孕妈妈应忌用电吹风 / 112
孕妇最好留短发 / 112
远离杀虫剂 / 113
3个月，该穿孕妇装了 / 113
孕期牙膏拒绝消炎，认准含盐 / 114
孕早期准妈妈不能轻易做B超 / 114
家居清洁用品别选“孕妇慎用” / 115

怀上双胞胎的妈妈需什么营养 / 115
夏季孕妇能用防晒霜吗 / 116
【生理细节】
孕早期：预防先天性心脏病 / 116
安胎药到底会不会影响妊娠 / 116
怀孕期间能否接种病毒疫苗 / 117
孕妈妈易健忘 / 117
孕期怎样防治鼻炎 / 118
孕妈妈要重视腹泻的治疗 / 118
7种女性必做唐氏筛查 / 118
与宝宝血型不合怎么办 / 119
怎样判断胎儿宫内发育迟缓 / 119
孕妇如何清洁皮肤 / 120
解决肚子胀气 / 120
应怎样预防胎儿先天性耳聋 / 121
孕期吃海参可以养胎利产 / 121
孕期怎样保养皮肤 / 122
早期胎位不正的自我矫正 / 122
孕妇白带增多时的小妙计 / 122
孕妇尿频、漏尿解决之道 / 123
大雾天气，孕妇警惕呼吸道疾病 / 123
【出行及运动细节】
孕妈妈做做仿生操 / 124
舒缓瑜伽轻松做 / 124
跟“麻友”SAY GOODBYE / 124
第四篇 怀孕的第4个月
胎儿的成长 / 126
孕妈妈身体变化 / 126
本月产检 / 127
胎教重点 / 127
【营养细节】
怀孕第4个月的饮食原则 / 128
不要过量服用鱼肝油 / 129
孕妈妈摄入维生素B_1的好处 / 129
孕妈妈应适当摄入维生素E / 130
孕妈妈不要多吃冷饮 / 130
合理饮食，预防宝宝佝偻病 / 130
在外吃饭要“挑食” / 131
孕妇能吃甲鱼吗 / 131
孕妇能否吃宵夜 / 132
孕期缺碘 / 132
孕期水果能代替蔬菜吗 / 132
孕妈妈口味重对胎儿有影响吗 / 133
【起居细节】
警惕孕期烦躁情绪 / 133
选款合适的胸罩 / 134
孕妈妈内裤有讲究 / 134
买双舒适的鞋子 / 134
预防电磁辐射 / 135
孕妈妈做饭应注意什么 / 135
孕4月孕妈妈要做什么准备 / 136
孕期如何选床上用品 / 136
孕妇如何起身站立 / 137
孕妇如何俯身弯腰 / 137
夏季应如何选择孕妇装 / 137
【生理细节】
当心尿路感染 / 138
妊娠期间患卵巢囊肿怎么办 / 138
经常抚摸胎儿有哪些作用 / 139
怀孕4个月怎样保护乳房 / 139
怀孕中晚期患急性肝炎怎么办 / 139
如何缓解静脉曲张 / 140

【出行及运动细节】
孕妈妈的有氧健身 / 140
怀孕期间能游泳吗 / 141
拍孕妇照有哪些注意事项 / 142
孕期运动原则 / 142
第五篇 怀孕的第5个月
胎儿的成长 / 143
孕妈妈身体变化 / 143
本月产检 / 144
胎教重点 / 144
【营养细节】
怀孕第5个月的饮食原则 / 145
合理调整饮食，让孕妈妈胃口大开 / 145
孕妇可以吃辣椒吗 / 146
为什么孕妇不能多吃菠菜 / 147
孕妇不要多吃糖精 / 147
【起居细节】
孕妈妈午睡有讲究 / 147
慎用席梦思 / 148
别让二手烟伤害宝宝 / 148
产检这天我该怎么穿 / 149
矮小的孕妇应如何自我护理 / 149
【生理细节】
持续头痛，当心妊娠期高血压 / 149
护理好你的乳房 / 150
警惕胎动异常 / 150
为什么孕妈妈卧床易滞产 / 151
为什么孕妈妈皮肤上会出现紫纹 / 151
胎教能随时随地进行吗 / 151
胎心倾听器的使用方法 / 152
孕妇多吃点“苦”能灭“火” / 152
孕期心情好坏与免疫力高低有关 / 152
【出行及运动细节】
孕妈妈外出防撞有妙招 / 153
孕妈妈多晒太阳好吗 / 154
第六篇 怀孕的第6个月
胎儿的成长 / 155
孕妈妈身体变化 / 155
本月产检 / 156
胎教重点 / 156
【营养细节】
怀孕第6个月的饮食原则 / 157
孕妇能吃水果罐头吗 / 157
孕期能否吃方便面，如何吃 / 157
冬季孕妇的水果经 / 158
孕妇能吃熏烤食物吗 / 158
孕妇可以吃青蛙吗 / 158
吃饭千万别“趁热吃” / 159
【起居细节】
保持室内空气清新 / 159
保持室内整洁，物品摆放合理 / 160
【生理细节】
解除孕妈妈的腰酸背痛 / 160
怀孕6个月孕妈妈为何会变丑 / 161
解除孕妈妈下肢水肿 / 161
便秘的居家解除法 / 162
孕妈妈们如何陪胎儿“玩耍” / 162
孕妈妈冬季护脚五步曲 / 163
注意：孕期腰痛不要盲目敲打 / 163
孕妇应如何保护心脏 / 164
瘦弱的孕妇应如何自我护理 / 164
【出行及运动细节】

需要全本请访问 www.ertongbook.com

正确坐姿，保证母子安全 / 165
怀孕6个月孕妈妈的运动 / 165
孕妈妈走路不累的方法 / 165
孕妇冬季生活有哪些禁忌 / 166
为什么要早给宝宝起名字 / 166
孕妈妈坐公交车时要注意的事项 / 166
第七篇 怀孕的第7个月
胎儿的成长 / 168
孕妈妈身体变化 / 168
本月产检 / 169
胎教重点 / 169
【营养细节】
怀孕第7个月的饮食原则 / 170
孕妇吃水果有讲究 / 171
孕妇食用土豆需谨慎小心 / 171
孕妈妈注意别喝芦荟酸奶 / 172
孕妈妈不应该吃咸鸭蛋 / 172
【起居细节】
孕妈妈的洗澡经 / 172
孕妈妈洗发全攻略 / 173
预防感冒，养成8个好习惯 / 173
孕妇不停脱发怎么办 / 174
孕妇春季如何防紫外线 / 174
如何应对晕厥 / 174
孕妇学习对胎儿有影响吗 / 175
孕7月生活细节提示 / 175
怀孕7个月孕妈妈禁忌 / 176
【生理细节】
孕期抑郁症的症状与对策 / 176
鼻出血的养护措施 / 176
防治牙龈出血的妙招 / 177
【出行及运动细节】
孕期旅行，难不倒大肚子 / 177
孕妇乘车要系安全带 / 178
孕妈妈乘飞机的注意事项 / 178
第八篇 怀孕的第8个月
胎儿的成长 / 179
孕妈妈身体变化 / 179
本月产检 / 180
胎教重点 / 180
【营养细节】
怀孕第8个月的饮食原则 / 181
妊娠晚期应适当补充铁元素 / 182
孕晚期还需要补钙吗 / 182
孕妇为什么不宜吃热性香料 / 182
【起居细节】
为宝宝准备一个温馨的小窝 / 183
孕妈妈防晒要诀 / 183
宝宝居家用品清单 / 184
孕妈妈怎样选陶瓷餐具 / 185
孕妈妈最好不用一次性餐具 / 185
【生理细节】
如何预防孕期痔疮 / 186
异常胎位如何纠正 / 186
脐带异常怎么办 / 187
七活八不活的说法对吗 / 188
【出行及运动细节】
适合孕妈妈的超简单分娩操 / 188
教你孕期减轻脊椎压力 / 189
第九篇 怀孕的第9个月
胎儿的成长 / 190
孕妈妈身体变化 / 190

本月产检 / 191
胎教重点 / 192
【营养细节】
怀孕第9个月的饮食原则 / 192
孕妇能吃兔肉吗 / 193
孕妇不宜长时间喝骨头汤 / 193
【起居细节】
装备孕妈妈入院用品 / 193
宝宝入院用品必备清单 / 194
冬季分娩宝宝必需品 / 195
【生理细节】
孕妈妈耻骨疼痛防治有方 / 196
面对胎膜早破应心中有数 / 197
妊娠末期为何气喘 / 197
如何预防胎儿窘迫 / 198
孕妈妈手指麻木无力正常吗 / 198
【出行及运动细节】
训练产道肌肉的运动 / 199
训练腹部肌肉的运动 / 199
产程中孕妈妈动作训练 / 200
孕妈妈产前运动 / 200
第十篇 怀孕的第10个月
胎儿的成长 / 202
孕妈妈身体变化 / 202
本月产检 / 203
胎教重点 / 204
【营养细节】
怀孕第10个月的饮食原则 / 204
产前忌过食生冷 / 204
孕晚期凉拌食谱 / 205
【分娩细节】
做好哺乳准备 / 205
临产的征兆 / 206
孕晚期孕妇及胎儿状况 / 206
一定要灌肠吗 / 207
孕妈妈，请放松 / 207
临产期的禁忌 / 207
过期妊娠怎么办 / 208
孕妇近视眼可以顺产吗 / 208
预产期一到就会生吗 / 209
矮小的妈妈一定难产吗 / 209
享受产假的时间 / 209
孕晚期每周1次胎心监护 / 210
怎么对付孕晚期不适症 / 210
孕妇应什么时候停止工作 / 211
孕晚期内衣选择有讲究 / 211
怎样进行下肢运动 / 211
怎样进行分娩姿势训练 / 212
如何训练临产姿势 / 212
第十一篇 分娩进行时
分娩征兆 / 213
分娩时不能做的事 / 213
孕妈妈心理状态决定分娩快慢 / 214
分娩中的体位 / 214
分娩时的呼吸 / 215
准爸爸陪伴分娩的利与弊 / 215
当心用力不当 / 215
产钳会不会伤害宝宝 / 216
什么是试产 / 216
注意分娩异常 / 217
产科医生喜欢什么样的产妇 / 218
自然分娩时产妇可以借力 / 218

哪些产妇应该选择剖宫产 / 219
真正破水的状况是怎样的 / 219
按摩乳房助分娩 / 220
羊水早破居家紧急处理法 / 220
临产时孕妇该吃些什么 / 221
突然分娩急救攻略 / 221
准妈妈入院分娩要知道的常识 / 222
临产前检查包括哪些内容 / 223
产程分期 / 223
临产产妇大便要注意什么 / 224
产前需要进行音乐训练 / 224
胎头入盆的感觉如何 / 225
难产有什么症状 / 225
最舒适的分娩方式——水中分娩 / 226
不适合水中分娩的女性 / 226
当分娩遇到停滞不前该怎么办 / 226
产前睡眠好有利于顺利分娩 / 227
第1产程应采取什么姿势 / 228
第2产程的辅助动作练习 / 228
孕妇如何冷静对待临产征兆 / 228
痛多久才会生 / 229
孕妇在车上临产怎么办 / 229
临产后可以吃东西吗 / 230

PART 3 产后护理，重塑健康美丽新妈妈

做个幸福新妈妈的同时，也不能忽略了产后的护理细节，安全地度过产褥期，因为这关系女人的一生。在不影响健康的条件下，坐月子期间也是新妈妈重塑曼妙身材、漂亮容貌的最佳时期。

第一篇 新妈妈安全坐月子

新妈妈的身体变化 / 231
产后恶露 / 232
新妈妈的身体异常 / 232
新妈妈的会阴护理 / 233
新妈妈的乳房护理 / 233
护理剖宫产新妈妈 / 234
为什么会晚期产后出血 / 234
产褥热 / 235
谨防月子病 / 235
让乳汁充盈的秘方 / 236
早产宝宝要如何喂养 / 236
新妈妈讲卫生 / 237
新妈妈怎样给宝宝哺乳 / 237
新妈妈的饮食安排 / 238
产后饮食禁忌 / 238
产后体检不能少 / 238
警惕产后忧郁症 / 239
因病不能哺乳怎么办 / 240
夏天坐月子别捂着 / 240
月子刷牙漱口有讲究 / 241
健康坐月子——生活保健指导 / 241
产妇进补：职业不同，方法各异 / 242
产后为什么容易出汗 / 242
产后为什么尿量增加 / 243
什么是产后中暑 / 243
产后要注意躺卧的姿势 / 244

产后要避客 / 244
产后排便困难怎么办 / 244
春秋如何坐月子 / 245
冬天如何坐月子 / 245
冬季产妇怎么睡觉 / 246
产后何时催乳最佳 / 246
产后为什么要刷牙 / 246
产后“方便”有讲究 / 247
产妇产后能否读书写字 / 247
坐月子时应该节制的食物 / 248
产后为什么不宜吃炖老母鸡 / 248
坐月子前几天吃什么 / 248
坐月子豆类食谱 / 249
产妇忌睡弹簧床 / 250
产妇起床后不要立即叠被子 / 250
内衣和外衣能否放在一起洗 / 251
产妇忌穿翻晒的内衣 / 251
产妇不宜穿没洗的新内衣 / 251
产妇忌长时间戴耳塞 / 252
为什么产后忌穿牛仔裤 / 252
产妇洗澡时忌用力搓皮肤 / 252
产妇洗头时不宜把洗发液倒在头发上 / 253
产妇卧室灯光不宜强烈 / 253
产妇月子里看电视要注意什么 / 254
产妇不宜躺着哺乳 / 254
产妇不宜过早劳动 / 254
产后什么时候开始避孕 / 255
坐月子不能吃哪些药物 / 255
产后妈妈用什么水洗脸最好 / 256
坐月子居家禁忌动作 / 256
坐月子能织毛衣吗 / 256
产后忌不重视营养的调理 / 257
慎对产后第1次性生活 / 257
月子病的症状表现 / 257
月子里能梳头吗 / 258
月子里怎么穿衣服 / 258
产后吃水果要注意什么 / 259
坐月子上火的饮食对策 / 259
产妇可以喝黄酒吗 / 259
产妇为什么忌吃巧克力 / 260
多喝豆浆巧减肥 / 260
哺乳会影响体形吗 / 261

第二篇 产后运动，助你尽快恢复身体

产褥期要合理运动 / 262
产后10天内可做的运动 / 262
产后锻炼应当注意什么 / 262
新妈妈哺乳期乳腺按摩法 / 263
产后腹部肌肉的恢复训练 / 264
产后骨盆肌肉的恢复训练 / 264
剖宫产妈妈的辅助训练 / 264
产后缩阴运动憋尿训练 / 265
如何使用束缚裤 / 265
新妈妈采用什么姿势尽快恢复身材 / 265
找回平坦有力的腹部 / 266
产后能做仰卧起坐吗 / 266
产后1年内多做盆底操 / 267

第三篇 产后瘦身，帮你恢复好身材

产后健身恢复身材的方法 / 268
产后妈妈瘦身饮食原则 / 268
产后瘦身运动的原则 / 269
安全瘦身运动指导 / 269

要避免哪些瘦身运动 / 270
做好运动，让你重获小蛮腰 / 270
产后瘦身操 / 271
新妈妈享“瘦”有方 / 271
产后健康瘦身饮食方案 / 272
产妇减肥为什么要多喝水 / 272
香草茶有助妈咪瘦身 / 273
苦瓜好处：产后减肥 / 273
橙色果蔬有助妈咪轻松瘦腹 / 274
产后保养八不宜 / 274
产后如何进行脚部的保养 / 274
产后怎样预防乳房下垂 / 275
第四篇 产后修颜，让年龄成为秘密
产后妈妈，祛斑美肤大行动 / 276
产后，预防橘皮组织 / 276
产后秀发全呵护 / 277
颈部的养护 / 278
玉手的养护 / 278
吃出美丽肌肤 / 278
自制美容面膜 / 279
新妈妈，小心眼角细纹 / 280
按摩，抚平面部细纹 / 280
做没有妊娠纹的靓妈妈 / 281
第五篇 产后塑身，秀出好身材
新妈妈塑身有氧运动 / 282
新妈妈塑身瑜伽 / 282
塑造完美的背部曲线 / 283
塑造优美的双肩 / 284
美丽妈妈丢掉双臂赘肉 / 284
彻底打败新妈妈的粗腿 / 285
新妈妈美好胸形日常全护理 / 285
产后恢复体型，不妨多睡 / 286
产妇塑身养颜蔬菜汁 / 286
产妇可以拔眉毛吗 / 287
产妇能使用唇膏吗 / 287
停暖以后夜里哺乳怎么防寒 / 287
产后乳房的恢复 / 288
剖宫产瘢痕痒痛的对策 / 288

下部 新妈妈必备育儿细节

PART 1 养育0～1岁宝宝

0～1岁的宝宝即将展开自己新的生命活动，作为父母在欣喜的同时也应该清晰地认识到自己责任的开始。如何让自己的宝宝在生命的最初享受高质量的生活照料呢？不妨让我们一起看看下面的内容吧。

0～1个月的宝宝 / 290
【生长发育】
【护理细节】
给新爸爸的几点建议 / 290
婴儿床的安置 / 291
兄弟姐妹 / 291
宝宝要洗澡 / 292

新生宝宝必备物品 / 292
新生宝宝衣物的购置 / 293
从医院到回家——室内环境的安全过渡 / 293
给新生宝宝裹尿布 / 294
反射行为 / 294
打嗝 / 295
处理好新生儿脐带 / 295
护理沐浴后的宝宝 / 296
如何抱宝宝 / 296
宝宝的空气浴 / 296
新生宝宝寝具的选购 / 297
1个月宝宝的睡眠 / 297
宝宝睡倒了怎么办 / 298
【喂养细节】
珍贵的初乳 / 298
尽早开奶 / 299
哺乳时间灵活应变 / 299
不宜哺乳的母亲 / 299
鲜奶如何煮 / 300
母亲感冒了还可以给宝宝喂奶吗 / 300
最好母乳喂养 / 301
促进乳汁分泌的方法 / 302
新妈妈乳头皲裂 / 302
挤母乳的方法 / 303
如何判断母乳不足 / 303
人工喂养要补水 / 304
新生宝宝奶粉的选择 / 304
母乳不足如何搭配牛奶或奶粉 / 304
调配奶粉 / 305
人工喂养的方法 / 306
宝宝吐奶 / 306
应该给宝宝补充维生素吗 / 307
哺乳的正确姿势 / 307
【身体异常】
先天性髋关节发育异常 / 308
低体重儿 / 308
双胞胎 / 309
痣 / 309
耳部畸形 / 310
头皮血肿 / 310
呕吐物带血 / 311
乳头凹陷 / 311
患乳腺炎时 / 312
宝宝鼻塞 / 312
唇裂与腭裂 / 313
黄疸 / 313
脐部出血 / 314
宝宝口腔里的白色斑点 / 314
便秘 / 315
宝宝的“消化不良” / 316
头形不正 / 316
湿疹 / 317
脐疝 / 317
【智力开发】
视觉能力训练 / 317
听觉能力训练 / 318
感觉能力训练 / 318
1～2个月的宝宝 / 319
【生长发育】
【护理细节】
2个月宝宝的四季护理 / 319

需要全本请访问 www.ertongbook.com