

贝贝65  
www.bb65.org.cn

独家支持

搜狐母婴

baobao.sohu.com

隆重推荐

专注 | 全面 | 细心

权威机构专家指导, 大事细节面面俱到

准确实用, 既通俗易懂, 又方便查阅

# 幸福妈妈

三部曲

## 妊娠 分娩 产后

刘慧 主编

中国人民解放军总医院  
妇产科副主任医师 博士

珍藏本  
孕产期  
必读

专注于孕产, 更专业、更符合国情  
为中国妈妈精心编写

洛香世家<sup>®</sup>  
LOREERA

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

中国人民解放军总医院  
博士、妇产科副主任医师 | 刘慧◎主编



幸福妈妈三部曲：  
妊娠、分娩、产后

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

**图书在版编目 (CIP) 数据**

幸福妈妈三部曲：妊娠、分娩、产后 / 刘慧主编. — 北京：中国人口出版社，2013.9  
ISBN 978-7-5101-1971-2

I. ①幸… II. ①刘… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第218205号



**专家面对孕妈妈：  
更专注、更细致、更全面**

幸福妈妈三部曲：妊娠、分娩、产后

刘慧 主编

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开本	1020毫米×710毫米 1/16
印张	24
字数	300千字
版次	2014年1月第1版
印次	2014年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1971-2
定价	39.80元

---

社长	陶庆军
网址	<a href="http://www.rkcs.net">www.rkcs.net</a>
电子信箱	<a href="mailto:rkcs@126.com">rkcs@126.com</a>
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录



## 第一部 妊娠

### 01 孕前准备3个月



#### 优生优孕

- 20 优生的主要措施
- 21 哪些人不宜生育
- 22 孕前需做遗传咨询
- 22 遗传咨询的步骤
- 23 遗传咨询的程序
- 23 需做遗传咨询的夫妇
- 24 大龄妈妈的优生计划



#### 孕前检查

- 27 什么时候做孕前检查
- 27 孕前检查的必要性
- 27 孕前检查的内容
- 28 孕前口腔检查须重视
- 30 TORCH检查必不可少
- 30 孕前须接种的疫苗



#### 病患者的孕育

- 32 怀孕前应治愈的疾病
- 33 怀孕前应积极治疗痔疮
- 33 夫妻一方患乙肝能否生育

- 33 心脏瓣膜置换后能否生育
- 34 患了肺结核可以怀孕吗
- 34 糖尿病患者孕前注意事项
- 34 怀孕前有高血压怎么办
- 35 怀孕前有哮喘怎么办
- 35 甲亢患者能怀孕吗



#### 孕前饮食营养

- 36 储备营养要从孕前开始
- 36 孕前3个月开始补叶酸
- 37 合理补充微量元素
- 38 孕前要补充维生素E
- 39 怀孕前先为身体排毒
- 40 孕前不宜多吃的食物
- 41 过胖女性孕前调理饮食
- 41 过瘦女性孕前调理饮食



#### 孕前生活保健

- 42 孕前身边不宜养宠物
- 42 养成良好的生活习惯
- 43 营造安全的家居环境



- 43 孕前应提前戒除烟酒
- 44 孕前应避免服用的药物
- 45 孕前要保持良好的情绪
- 45 暂离不好的工作环境
- 46 孕前工作安全守则
- 46 孕前合理的运动很重要
- 46 适合备孕妈妈的运动

## 02

## 成功实施怀孕



### 怀孕的最佳时机

- 47 怀孕应具备的条件
- 47 需要延缓受孕的情况
- 48 最佳的受孕季节
- 49 最佳的受孕时刻
- 49 避开黑色受孕时间
- 50 用健康的心态备孕



### 幸福宝贝如约而至

- 52 停止实施避孕措施
- 52 学会自测排卵日
- 53 最佳的受孕体位
- 54 最易受孕的做爱频率
- 54 放松心情、减轻紧张
- 55 让受孕更有趣的技巧

## 03

## 怀孕第1个月



### 孕1月妈妈宝宝状况

- 56 第1周状况
- 56 第2周状况
- 57 第3周状况
- 57 第4周状况



### 孕1月饮食与营养

- 59 孕1月饮食原则
- 59 孕1月营养要素
- 60 孕期补充微量元素
- 61 少吃罐头食品、方便食品
- 62 孕期不宜喝的饮料



### 孕1月生活保健

- 63 怀孕后的生理征兆
- 64 验孕方法早知道

- 64 学会计算预产期
- 65 室内不宜摆放的花草
- 66 避免做X射线检查



### 孕1月心理保健

- 67 孕妈妈应重视心理保健
- 67 孕妈妈要保持身心愉悦



### 孕1月不适与疾病防治

- 68 用药的基本原则
- 69 孕妈妈忌用的西药
- 69 正确应对孕早期感冒
- 70 正确识别假孕现象



### 孕1月胎教

- 71 孕1月胎教重点
- 72 孕1月胎教课程

## 04 怀孕第2个月



### 孕2月妈妈宝宝状况

- 73 第5周状况
- 73 第6周状况
- 74 第7周状况
- 74 第8周状况



### 孕2月饮食与营养

- 76 孕2月饮食原则
- 76 孕2月营养要素
- 77 孕妈妈不宜偏食
- 77 早餐一定要吃好
- 78 孕妈妈不宜饥饱不一
- 78 缓解孕吐的饮食方案



### 孕2月生活保健

- 80 缓解早孕反应有妙招
- 80 工作中应对早孕反应
- 81 缓解孕期疲劳的方法
- 81 孕妈妈开车安全守则

- 82 孕早期不宜长途旅行
- 82 孕期远离电磁辐射源
- 83 孕早期要缓慢运动



### 孕2月心理保健

- 84 孕妈妈变得爱发脾气
- 84 调节好角色的转换



### 孕2月不适与疾病防治

- 85 不可以用药物止吐
- 85 妊娠剧吐的防治
- 86 谨防孕早期宫外孕
- 87 阴道出血不可小视
- 87 及早发现葡萄胎
- 87 预防孕早期流产
- 89 盲目保胎不可取



### 孕2月胎教

- 90 孕2月胎教重点
- 91 孕2月胎教课程

## 05 怀孕第3个月



### 孕3月妈妈宝宝状况

- 92 第9周状况
- 92 第10周状况
- 93 第11周状况
- 93 第12周状况



### 孕3月饮食与营养

- 95 孕3月饮食原则

- 95 孕3月营养要素
- 96 不宜多吃温热补品
- 97 多吃粗粮好处多
- 98 适量摄入“脑黄金”
- 99 豆类食品可以健脑
- 100 多吃补脑益智的坚果



### 孕3月生活保健

- 101 远离“二手烟”“二手香”
- 102 安全使用家里的化学用品
- 102 孕妈妈洗澡的注意事项
- 103 孕早期谨慎过性生活
- 103 孕期做家务的注意事项
- 104 孕期工作中的注意事项
- 105 和老公一起写妊娠日记
- 107 及时去医院建立档案
- 108 产检项目的作用和意义
- 109 产前检查计划项目表

### 孕3月心理保健

- 111 如何减轻心理负担
- 111 如何保持良好的心情

### 孕3月不适与疾病防治

- 113 防治孕期贫血的方法
- 114 白带异常巧应对
- 115 孕早期尿频怎么办

### 孕3月胎教

- 116 孕3月胎教重点
- 117 孕3月胎教课程

## 06

## 怀孕第4个月

### 孕4月妈妈宝宝状况

- 118 孕13周状况
- 118 孕14周状况
- 119 孕15周状况
- 119 孕16周状况

### 孕4月饮食与营养

- 121 孕4月饮食原则
- 121 孕4月营养要素
- 122 孕妈妈不宜营养过剩
- 123 孕妈妈营养不良也不行
- 124 素食妈妈吃素的讲究

### 孕4月生活保健

- 125 为孕妈妈制定旅游计划
- 125 长途旅行须加倍注意
- 126 口腔保健要持之以恒
- 127 精心护理孕妈妈的头发
- 127 孕中期可适度进行性生活

- 128 时尚孕妈妈的穿衣之道
- 128 挑选健康而舒适的内衣
- 129 挑选合脚而舒适的鞋袜
- 130 了解羊膜腔穿刺术

### 孕4月心理保健

- 131 消除孕妈妈的致畸幻想
- 131 孕妈妈稳定情绪的呼吸法

### 孕4月不适与疾病防治

- 133 孕期防治便秘的方法
- 134 孕期腹泻须及时治疗
- 134 防治孕期滴虫性阴道炎
- 134 防治孕期霉菌性阴道炎
- 135 防治孕期外阴瘙痒

### 孕4月胎教

- 136 孕4月胎教重点
- 136 孕4月胎教课程



## 07 怀孕第5个月



### 孕5月妈妈宝宝状况

- 137 第17周状况
- 137 第18周状况
- 138 第19周状况
- 138 第20周状况



### 孕5月饮食与营养

- 139 孕5月饮食原则
- 139 孕5月营养要素
- 140 不发胖的饮食方法
- 141 营养不发胖的食物量
- 142 孕5月补钙是关键
- 143 妊娠期高血压疾病饮食调理
- 143 孕妈妈切勿随意节食
- 144 工作餐要精挑细选



### 孕5月生活保健

- 145 孕妈妈护肤要领
- 145 这些化妆品不可用

- 146 怎样化个健康的淡妆
- 147 感受并关注胎动
- 147 掌握胎动的规律
- 148 孕妈妈体重增长标准
- 149 不宜久在空调环境中
- 150 孕中期要轻柔运动
- 150 孕期运动的注意事项



### 孕5月心理保健

- 152 不良情绪对宝宝的影响
- 153 孕妈妈自律训练法



### 孕5月不适与疾病防治

- 154 妊娠期高血压疾病的症状
- 155 防治妊娠期高血压疾病



### 孕5月胎教

- 156 孕5月胎教重点
- 157 孕5月胎教课程

## 08 怀孕第6个月



### 孕6月妈妈宝宝状况

- 158 第21周状况
- 158 第22周状况
- 159 第23周状况
- 159 第24周状况



### 孕6月饮食与营养

- 161 孕6月饮食原则
- 161 孕6月营养要素

- 162 吃水果不宜过多
- 163 减少食盐摄入的方法
- 164 孕妈妈要科学补水
- 164 糖尿病孕妈妈饮食原则
- 165 孕妈妈不宜贪吃冷饮



### 孕6月生活保健

- 166 孕妈妈正确姿势大集合
- 166 孕妈妈不宜常去公共场所





- 167 孕妈妈应做好乳房护理
- 168 预防并淡化妊娠斑
- 169 预防并淡化妊娠纹
- 169 拍孕妇照将美丽珍藏
- 170 孕妈妈可以用托腹带了
- 170 孕妈妈要警惕身边的噪音



### 孕6月心理保健

- 172 避免对分娩的过度恐惧
- 172 不要凡事都依赖丈夫



### 孕6月不适与疾病防治

- 173 如何缓解孕期背痛
- 173 如何缓解孕期腰痛
- 174 筛检妊娠期糖尿病
- 174 尿糖试纸“有备无患”
- 175 妊娠期糖尿病的防治
- 176 孕期尿道感染的防治



### 孕6月胎教

- 177 孕6月胎教重点
- 177 孕6月胎教课程

## 09

## 怀孕第7个月



### 孕7月妈妈宝宝状况

- 178 第25周状况
- 178 第26周状况
- 179 第27周状况
- 179 第28周状况



### 孕7月饮食与营养

- 181 孕7月饮食原则
- 181 孕7月营养要素
- 182 孕期浮肿的饮食调理
- 182 妊娠后半期要补充蛋白质
- 183 不宜长期摄入高脂肪食物
- 183 不宜长期摄入高糖食物



### 孕7月生活保健

- 184 孕期要采取左侧卧位
- 184 促进睡眠的好方法
- 185 孕妈妈不宜睡软床

- 186 孕妈妈要学会自数胎动
- 186 注意胎动异常的信号
- 187 孕期时刻关注宫高



### 孕7月心理保健

- 188 加入孕妈妈俱乐部
- 188 唠叨可以释放紧张情绪



### 孕7月不适与疾病防治

- 189 正确调理妊娠浮肿
- 190 勿用利尿剂减轻浮肿
- 190 消除孕妈妈的痔疮烦恼
- 191 防治孕妈妈小腿抽筋
- 192 孕妈妈流鼻血不要怕
- 192 羊水过多或过少怎么办



### 孕7月胎教

- 194 孕7月胎教重点
- 194 孕7月胎教课程

## 10 怀孕第8个月



### 孕8月妈妈宝宝状况

- 195 第29周状况
- 195 第30周状况
- 196 第31周状况
- 196 第32周状况



### 孕8月饮食与营养

- 198 孕8月饮食原则
- 198 孕8月营养要素
- 198 有助胎儿大脑发育的食物
- 199 孕期要摄入足够的热量
- 199 多吃鱼可降低早产概率
- 200 吃一些减轻水肿的食物



### 孕8月生活保健

- 201 做好胎心监护很重要

- 201 孕期易出现的眼部不适
- 202 孕晚期应避免性生活
- 202 及早纠正胎位不正
- 203 提前为母乳喂养做准备



### 孕8月心理保健

- 204 倾诉是减压的好方法
- 204 挑选合适的倾诉对象



### 孕8月不适与疾病防治

- 205 预防肝内胆汁淤积症
- 205 预防静脉曲张的方法
- 206 缓解烦人的胃灼热



### 孕8月胎教

- 207 孕8月胎教重点
- 208 孕8月胎教课程

## 11 怀孕第9个月



### 孕9月妈妈宝宝状况

- 209 第33周状况
- 209 第34周状况
- 210 第35周状况
- 210 第36周状况



### 孕9月饮食与营养

- 212 孕9月饮食原则
- 212 孕9月营养要素

- 213 维生素K：“止血功臣”
- 213 富锌食物：有助自然分娩
- 214 姜饭、姜茶：为生产打气



### 孕9月生活保健

- 215 起床时动作要缓慢平稳
- 215 孕晚期不宜久坐久站
- 216 提前为宝宝购买日用品
- 217 布置婴儿房间三要点



- 217 孕晚期要轻缓运动
- 217 孕晚期的助产体操
- 218 孕妈妈要适时停止工作
- 219 休产假前先交接工作



### 孕9月心理保健

- 220 克服对分娩的恐惧
- 221 消除待产时的精神紧张



### 孕9月不适与疾病防治

- 222 小心应对高危妊娠
- 222 胎盘钙化对胎宝宝危害大
- 223 胎宝宝脐带绕颈怎么办



### 孕9月胎教

- 224 孕9月胎教重点
- 225 孕9月胎教课程

## 12

## 怀孕第10个月



### 孕10月妈妈宝宝状况

- 226 第37周状况
- 226 第38周状况
- 227 第39周状况
- 227 第40周状况



### 孕10月饮食与营养

- 229 孕10月饮食原则
- 229 孕10月营养要素
- 229 产前吃巧克力好
- 230 产时要重视食物补充
- 230 生产过程中的饮食准备



### 孕10月生活保健

- 231 尿频、尿失禁的尴尬
- 231 产前的身体准备
- 232 分娩前的注意事项



### 孕10月心理保健

- 233 造成产前焦虑的原因
- 234 克服产前焦虑的方法



### 孕10月不适与疾病防治

- 235 过期妊娠的常见原因
- 235 过期妊娠对母胎的影响
- 235 如何预防过期妊娠的发生
- 235 防止外力导致异常宫缩



### 孕10月胎教

- 237 孕10月胎教重点
- 237 孕10月胎教课程



## 第二部 分娩

### 01 分娩前的准备



#### 分娩前的物质准备

- 239 产后住院所需的物品
- 240 住院前需做的准备工作
- 240 准备生产前后摄影的工具



#### 分娩前的身体锻炼

- 241 分娩前进行锻炼的重要性
- 241 产前如何练习呼吸技巧
- 241 如何进行盆底肌肉的锻炼
- 242 怎样做拉梅兹生产运动



#### 分娩前的心理准备

- 243 学习并掌握分娩的常识

- 243 树立起顺利分娩的信心
- 243 认识心理准备不足的后果



#### 关于分娩须要知道的

- 244 了解分娩的讯号
- 245 什么时候去医院
- 245 什么时候胎头进入骨盆
- 245 生产疼痛感的差异性
- 246 产程长短有个体差异
- 246 生产过程中胎宝宝的运动
- 247 如何选择分娩方式

### 02 自然分娩与剖宫产



#### 自然分娩

- 248 自然分娩的优缺点
- 249 影响自然分娩的因素
- 251 自然分娩须做的准备

- 252 剖宫产与剖腹产的区别
- 253 必须施行剖宫产的情况
- 253 剖宫产能解决的问题
- 254 剖宫产的方法有哪几种



#### 剖宫产

- 252 剖宫产的优缺点



03

## 多种分娩方式



### 无痛分娩法

- 255 无痛分娩的方法
- 255 无痛分娩的优点
- 256 无痛分娩的缺点
- 256 采用无痛分娩的情况
- 256 不适合无痛分娩的情况



### 拉梅兹分娩法

- 257 什么是拉梅兹分娩法

- 257 拉梅兹分娩法的方法
- 258 准爸爸可以一起参与



### 导乐分娩法

- 259 什么是导乐分娩法
- 259 导乐陪伴分娩的环境
- 259 导乐应该具备的素质
- 259 导乐对产妇的作用
- 259 导乐陪伴分娩的意义

04

## 分娩进行时



### 临产时需做什么

- 260 需要提前入院的情况
- 260 孕妈妈临产时的禁忌
- 261 临产后小便需注意什么
- 261 临产后大便需注意什么
- 261 入院后需要做的检查
- 262 哪些情况下不宜灌肠
- 262 生产时要把阴毛刮掉



### 第一产程怎么做

- 263 第一产程的处理
- 264 阵痛是分娩的开始
- 265 胎宝宝为分娩做准备



### 第二产程怎么做

- 266 第二产程的处理
- 267 胎儿娩出的过程



### 第三产程怎么做

- 269 第三产程的处理
- 269 胎盘娩出的过程



### 轻松分娩的方法

- 271 分娩的呼吸法
- 272 分娩时如何用力

## 05

## 异常分娩



## 早产

- 273 什么是早产
- 273 造成早产的原因
- 274 发生早产的征兆
- 274 早产的高危人群
- 274 早产有哪些危害
- 275 如何预防早产



## 难产

- 276 什么是难产
- 276 导致难产的原因
- 276 难产的两种情况
- 277 如何降低难产率



## 引产

- 278 什么是引产
- 278 哪些情况需引产
- 279 引产有什么危害
- 279 引产需注意什么
- 279 引产后的饮食
- 280 引产后多久可怀孕



## 急产

- 281 什么是急产
- 281 哪些产妇易发生急产
- 281 如何预防急产的发生



## 滞产

- 282 什么是滞产
- 282 发生滞产的危害
- 282 如何预防滞产的发生



## 宫缩乏力

- 283 宫缩乏力的表现形式

283 宫缩乏力会造成难产吗

283 如何应对宫缩乏力



## 过期妊娠

- 284 什么是过期妊娠
- 284 出现过期妊娠的原因
- 284 过期妊娠对母胎的影响
- 285 如何预防过期妊娠



## 手术助产

- 286 会阴侧切
- 286 夹钳分娩
- 287 真空吸取



## 患妊娠合并症

- 288 妊娠合并心脏病
- 288 妊娠合并肝炎
- 289 妊娠合并糖尿病
- 289 甲状腺疾病
- 290 妊娠期合并贫血



## 其他异常情况

- 291 产道异常
- 292 胎盘早期剥离
- 292 前置胎盘
- 293 胎儿缺氧窒息
- 293 脐带脱垂
- 294 产时大出血
- 294 子宫破裂
- 294 胎膜早破合并感染
- 295 羊水栓塞
- 295 双胞胎



## 第三部 产后

### 01

## 生理变化和基本护理



### 产后母体的身体变化

- 297 子宫的变化
- 297 阴道的变化
- 298 盆底的变化
- 298 腹壁的变化
- 298 乳房的变化
- 298 其他器官的变化
- 299 月经与排卵



### 产后母体的生理反应

- 300 体温升高
- 300 产后宫缩痛
- 300 恶露的排出
- 301 排尿与排便
- 301 褥汗增加
- 301 体重下降
- 302 畏寒及不适感
- 302 口渴、食欲差
- 302 产后头痛、头重
- 302 面部和眼睑水肿



### 自然分娩产妇的基本护理

- 303 产后2小时内的处理
- 303 产后早期活动
- 303 外阴的护理
- 303 产后要重视便秘
- 304 产后不适的护理
- 304 轻度抑郁的处理
- 304 观察子宫恢复及恶露
- 304 腹壁松弛的处理
- 304 产后的饮食安排
- 305 产后的乳房护理
- 305 出院的时间



### 剖宫产产妇的基本护理

- 306 镇痛处理
- 306 观察生命体征
- 306 补充液体
- 306 饮食安排
- 306 排尿
- 306 适当活动
- 306 伤口护理



## 02 月子妈妈日常护理



### 营造舒适的室内环境

- 307 保持安静
- 307 保持空气流通
- 307 冷热适宜
- 307 适当点缀



### 月子期间坐卧有讲究

- 308 保持正确的站、坐姿
- 308 产后不宜睡席梦思床
- 308 产后不宜长时间仰卧
- 309 产后应早下床活动



### 月子期间讲究个人卫生

- 310 适时洗澡
- 310 每天刷牙漱口
- 311 保持会阴清洁
- 312 处理产后恶露
- 312 勤修剪指甲
- 312 衣服要常换



### 月子期间穿着的要求

- 313 选择舒适的衣服
- 313 佩戴合适的胸罩
- 314 合理使用腹带
- 314 要选择软底鞋



### 顺利实施母乳喂养

- 315 母乳喂养的好处
- 315 早接触和早开奶

- 316 哺乳的正确姿势
- 317 母乳喂养的技巧
- 318 产后的乳房护理
- 319 母乳不足怎么哺乳
- 320 不宜哺乳的产妇
- 321 哺乳期用药要注意



### 调整产后的不良情绪

- 323 适应身份的转变
- 323 换位思考，彼此理解
- 323 处理好与家人的关系
- 323 建立照顾好宝宝的信心
- 324 适度运动，快乐心情
- 324 珍惜睡眠的机会
- 324 接受帮助与寻求帮助
- 324 自我心理调适
- 324 勇敢面对，科学治疗



### 产后“性”福生活

- 325 产后何时恢复性生活
- 325 影响产后性生活的因素
- 326 找回产前的甜蜜时光
- 326 产后阴道松弛怎么办
- 327 如何找回“性”趣
- 327 产后避孕不可忽视



03

## 月子期饮食与营养



### 饮食调养的重要性

- 328 满足生理代谢的需要
- 328 有利于防治产后疾病
- 328 有利于婴儿的健康发育



### 产妇饮食营养需求

- 329 适量摄入脂肪
- 329 补充蛋白质
- 329 增加热能的摄入
- 329 补充维生素
- 330 重视矿物质的摄入
- 331 适量摄入膳食纤维



### 月子期的饮食原则

- 332 多餐、多样、多汤
- 332 荤素搭配，粗细搭配
- 333 营养均衡，清淡可口
- 333 适当合理选择食补



### 三阶段“月子餐”安排

- 334 开胃为主的产后第1周
- 334 补血为要的产后第2周
- 334 进行催奶的分娩半月后



### 月子期饮食注意事项

- 335 选择原料的方法
- 335 烹调时的注意事项
- 335 进食时的注意事项
- 336 产妇需要的食物
- 336 产妇应节制的食物
- 336 药膳调理注意事项

337 坐月子每日进食量

337 喝催乳汤有讲究



### 产后滋补身体的食物

- 338 鲤鱼
- 338 玉米须
- 338 海带菜
- 339 芝麻
- 339 鸡蛋
- 339 猪血
- 339 黑木耳
- 339 红枣



### 月子期间的饮食禁忌

- 340 饮食不能过于单调
- 340 不能多食味精
- 340 滋补不宜过量
- 340 不能过量吃红糖
- 341 不宜多喝浓汤
- 341 不能吃麦乳精
- 341 不要立即服用人参
- 341 不宜多喝黄酒
- 341 产后不宜马上禁食
- 341 不要吃辛辣温燥食物



### 素食新妈妈饮食原则

- 342 多粗少精
- 342 菜品多样
- 342 多豆少油
- 343 水果常新