

院长级专家 | 为您奉献
新浪网及《孕味》杂志特聘专家

完美孕产 有问必答 1000例

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

妇产科主任医师◎北京玛丽妇婴医院业务院长

原北京海淀妇幼保健院业务院长

中华医学会围产学会北京分会委员

中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员

新浪网特聘医学专家◎《孕味》杂志特聘专家

赵天卫◎审定

赠：超值

“好孕随身查小手册”
10月怀胎及婴儿发育

全程监测

中国纺织出版社





中国大型领先网络
母婴平台 宝宝树



携手旗下权威孕婴专家团及500万母婴用户 诚挚推荐

完美孕产 有问必答 1000^例

上架建议 孕产育儿

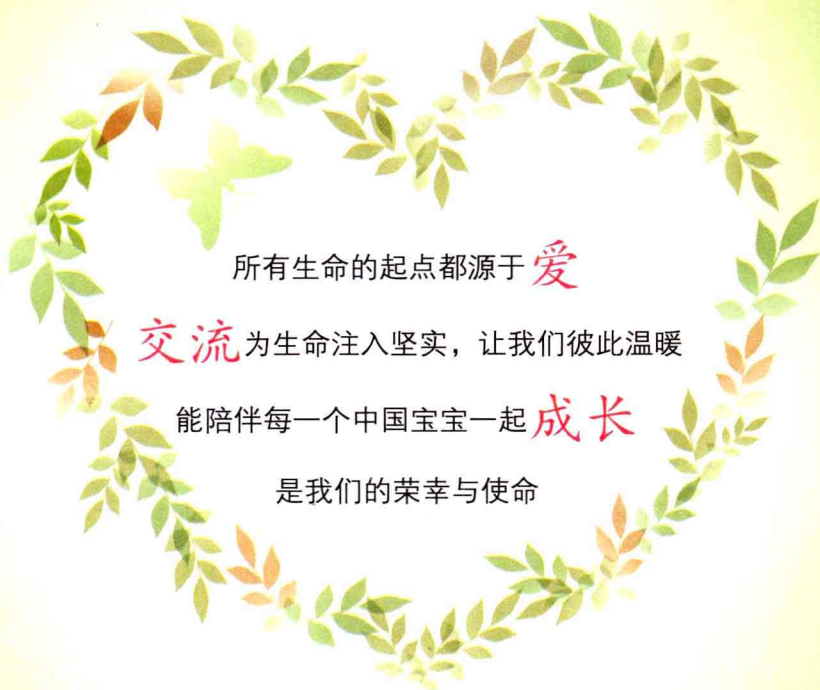
ISBN 978-7-5064-7479-5



9 787506 474795 >

书瑞 为和谐社会
业雅 奉献智慧生活

定价：26.80元



所有生命的起点都源于**爱**

交流为生命注入坚实，让我们彼此温暖

能陪伴每一个中国宝宝一起**成长**

是我们的荣幸与使命



完美孕产 有问必答 1000^例

《孕育专家大讲堂》编委会 编著

编委会成员

赵天卫 妇产科主任医师
北京玛丽妇婴医院业务院长
伍 洁 儿科临床医师
白玉洁 妇科临床副主任医师
余 梅 妇产科副主任医师
单晋平 儿科副主任医师
李春涛 儿内科主任医师



目录

PART 1 孕前优生百问百答

🌟 孕前优生常识问答 / 14

什么是优生? / 14

优生的要素是什么? / 14

男性优生优育应养成什么样的习惯? / 15

什么是优生咨询? / 15

孕前为什么需要向医生进行优生咨询? / 16

哪些特殊情况必须进行优生咨询? / 16

夫妻双方的体质对优生有什么样的影响? / 16

怀孕是怎么回事? / 17

月经不调影响怀孕吗? / 17

停经就是已经怀孕了吗? / 18

如何测定自己的排卵期? / 18

怀孕的最佳时机是什么时候? / 19

选择怀孕的最佳时机时应考虑哪些因素? / 19

什么是最佳受孕状态? / 20

孕前最佳的心理状态是什么? / 20

为什么宜在情绪良好的状态下受孕? / 20

受孕的最佳外界环境是怎样的? / 21

有利于优生的最佳性生活频率是多少? / 22

有利于优生的最佳受孕体位是什么? / 22

不宜受孕的时间有哪些? / 22

孕前男性如何更好地“护精”? / 23

不宜怀孕的情况有哪些? / 23

影响女性受孕的主要原因有哪些? / 24

孕前哪些情况应该接受不孕不育医学咨询? / 25

什么是宫外孕? / 25

如何预防宫外孕的发生? / 26

为什么去掉避孕环后不宜立即怀孕? / 26

“酸儿辣女”有科学依据吗? / 26

🌟 孕前营养问答 / 27

为什么孕前要注重营养? / 27

孕前的饮食原则是什么? / 27

孕前应从什么时候开始加强营养? / 28

孕前女性为什么要避免食用快餐? / 28

营养状况不佳可以怀孕吗? / 29

在营养补充上,肥胖者应如何拥有标准

的体重呢? / 29

体重过低者孕前为什么需要注意营养? / 29

体重过低者孕前饮食应注意什么? / 30

孕前女性应从什么时候开始补充叶酸? / 30

孕前女性为什么要补充叶酸? / 30

补充叶酸的合理剂量是多少? / 31





补充叶酸对男性来说是否同样重要? / 31

孕前女性为什么要补充维生素? 如何补充? / 32

孕前女性为什么要重点补充B族维生素? / 32

孕前女性为什么要多吃含钙丰富的食物? / 32

孕前女性为什么要补充含铁丰富的食物? / 33

孕前女性为什么要适量补锌? / 33

孕前女性为什么要适量补碘? / 33

孕前女性为什么要少吃辛辣食物? / 34

为什么说食用芹菜对男性生育不利? / 34

孕前为什么不宜长期饮用矿泉水? / 34

孕前女性为什么不宜过量食用高糖食物? / 35

孕前女性为什么要避免食物污染? / 35

孕前为什么要避免食用或饮用含咖啡因

的食品或饮料? / 35

孕前保健问答 / 36

孕前为什么要进行保健? / 36

为什么要做婚前检查? / 36

什么时候开始做孕前检查? / 37

一般体检能代替孕前检查吗? / 37

孕前检查的主要项目有哪些? / 38

孕前女性可以接受X线检查吗? / 39

为什么要进行遗传咨询? / 39

婚后不宜生育的遗传病有哪些? / 39

哪几种疾病会通过母体遗传? / 40

孕前女性患有阴道炎为什么要及时治疗? / 41

严重的阑尾炎为什么会造成不孕? / 41

孕前糖尿病患者为什么要了解其病情对

怀孕的影响? / 42

孕前心脏病患者如果计划怀孕应知道什么? / 42

患有高血压的女性可以怀孕吗? / 42

高血压患者如果怀孕会有什么影响? / 42

孕前应该注射乙肝疫苗吗? / 43

孕前应该注射甲肝疫苗吗? / 43

孕前用药问答 / 44

孕前女性为什么不能忽略用药问题? / 44

孕前男性也需科学用药吗? / 44

停止使用避孕药后能立即怀孕吗? / 45

避孕药避孕失败后对胎宝宝有什么影响? / 45

服用激素类药物后能立即怀孕吗? / 45

服药期间意外怀孕怎么办? / 46

孕前能吃安眠药吗? / 46

孕前能否服用抗生素类药物? / 46

孕前服用维生素类药物也需谨慎吗? / 47

孕前还有哪些药物要避免服用? / 47

孕前用药安全有无等级划分? / 47

孕前生活注意事项问答 / 48

为什么孕前要养成良好的生活习惯? / 48

生物钟与受孕与什么关系? / 48

优质受孕是否有最佳时间段? / 49

孕前女性要停止美容护肤吗? / 50

孕前女性不宜从事哪些工作? / 50

孕前为什么要忌接触农药? / 51

孕前为什么要远离酒? / 51

孕前为什么要远离烟草? / 52

孕前男性为什么要少接触或不接触不良

环境? / 52

孕前女性可以减肥吗? / 52



PART 2 孕早期轻松度过百问百答

孕早期营养问答 / 54

孕早期的营养饮食原则是什么？ / 54

孕早期的营养需求都有哪些？ / 55

孕早期为什么要保证优质蛋白质的补充？ / 55

孕早期为什么要保证适量热量的摄入？ / 56

孕早期的每日营养供给量各需多少？ / 56

孕早期营养不良对孕妈妈有什么影响？ / 56

孕早期补充营养为什么要适当？ / 56

昂贵补品才有助于孕妈妈大补吗？ / 57

孕妇奶粉与鲜奶哪个对孕早期的孕妈妈有益？ / 57

孕早期孕妈妈呕吐厉害怎么办？ / 57

孕吐厉害应禁食吗？ / 58

用生姜红糖水止妊娠孕吐可以吗？ / 58

如何解决孕早期孕妈妈食欲不振？ / 58

孕早期缓解孕吐可以肆无忌惮地食用酸

味食物吗？ / 59

孕早期为什么要禁烟忌酒？ / 59

孕早期孕妈妈为什么不宜多吃油条？ / 60

孕早期孕妈妈可以吃香椿吗？ / 60

孕早期孕妈妈吃水果应注意什么？ / 60

孕早期应该多吃哪些水果？ / 61

孕早期保健问答 / 62

怎样知道自己怀孕了？ / 62

怎样推算预产期？ / 63

为什么要做孕期检查？ / 64

孕妈妈孕检次数是越多越好吗？ / 64

孕早期能做B超吗？ / 64

孕早期如何察看化验单？ / 65

孕早期不宜做X线检查吗？ / 66

孕妈妈为何要做阴道检查？ / 66

孕早期感冒了为什么不宜用药？ / 67

孕早期如何预防感冒？ / 67

孕早期感冒时补充维生素有什么好处？ / 68

孕早期为什么不可忽视下腹疼痛？ / 68

孕早期引起下腹疼痛的原因主要有哪几种？ / 69

孕早期如何正确处理先兆流产？ / 69

孕早期阴道分泌物较往常多怎么办？ / 70

妊娠反应突然消失了怎么办？ / 70

孕早期如何预防发热？ / 70

孕早期为什么会出现尿频现象？ / 71

孕早期出现尿频怎么办？ / 71

孕早期孕妈妈尿频易走入的误区是什么？ / 72

孕早期出现胎火怎么办？ / 72

早期孕妈妈用药应参照哪些原则？ / 73

孕早期为什么要慎用用药？ / 73

如何认识身边的安胎药？ / 74

孕早期孕妈妈得了哮喘怎么办？ / 74

孕早期生活注意事项问答 / 75

孕早期的居住环境应注意哪些方面？ / 75

孕早期孕妈妈为什么不宜待在温差较大的环境里？ / 75

孕早期睡眠充足对母婴有什么好处？ / 76

孕早期保障睡眠时间多长才合适？ / 76

孕早期应保持怎样的睡眠姿势？ / 77



孕早期孕妈妈睡眠不好的原因有哪些? / 77

孕早期可以泡温泉吗? / 78

孕早期洗澡时应注意什么? / 78

为什么从孕早期开始就要关注自身及胎

宝宝的体重变化? / 79

孕早期孕妈妈宜穿什么样的鞋子? / 79

孕早期选择内衣的标准是什么? / 80

孕早期孕妈妈适当运动为什么是必要的? / 80

孕早期最适合孕妈妈的运动方式是什么? / 81

孕早期孕妈妈骑自行车应注意些什么? / 81

孕早期为什么不宜去人多拥挤的地方? / 81

孕早期为什么不宜涂指甲油? / 82

孕早期为什么要忌过性生活? / 82

孕早期为什么要尽量远离铅污染? / 83

孕早期如何远离铅污染? / 83

孕早期春夏宜种什么样的花卉? / 83

孕早期春夏不宜种什么样的花卉? / 84

孕早期孕妈妈还可以用手机吗? / 84

孕早期孕妈妈可以用复印机吗? / 85

孕早期孕妈妈可以使用空调吗? / 85

孕早期为何要避免家电辐射? / 85

孕妈妈应如何避免生活中的辐射? / 86

孕妈妈应如何预防电脑辐射带来的伤害? / 86

孕妈妈穿防辐射服有哪些好处? / 87

孕妈妈应如何选择质量高的防辐射服? / 88

什么是妊娠纹? / 88

为什么从孕早期开始就要做好预防妊娠

纹的准备? / 89

孕妈妈应如何选择祛除妊娠纹的产品? / 89

孕早期如何挑选护肤品? / 89

孕早期胎教问答 / 90

胎教的意义是什么? / 90

孕早期胎教的基本内容是什么? / 90

孕早期最适宜做的胎教活动是什么? / 91

早孕反应对胎教的影响是什么? / 91

孕早期准爸爸在胎教中起什么作用? / 92

孕早期如何进行音乐胎教? / 92

孕早期如何选择适宜的音乐胎教? / 93

什么是孕早期的胎谈胎教? / 94

孕早期准爸爸应如何与胎宝宝进行交流? / 94

什么是孕早期的童话胎教? / 95

怎样进行童话胎教? / 95

什么是想象胎教? / 96

孕早期如何进行想象胎教? / 96

孕早期健康心理问答 / 97

孕早期孕妈妈会有怎样的情绪变化? / 97

孕早期孕妈妈如何保持良好情绪? / 97

孕早期准爸爸应该如何减压? / 98

PART 3 孕中期轻松养胎百问百答

孕中期养胎营养问答 / 100

孕中期如何科学地补充营养? / 100

为什么孕中期营养补充不能缺少? / 100

孕中期的饮食中需要补充哪些营养? / 100





孕中期应重点补充哪些微量元素? / 101

孕中期为什么还需要补铁? / 102

孕中期为什么不宜盲目补血? / 103

孕中期孕妈妈是否应该吃双份饭? / 103

孕中期为什么要补充DHA和ARA? / 103

孕中期为什么要特别注意补钙? / 104

孕中期孕妈妈的补钙量应为多少? / 104

孕中期孕妈妈为什么要多喝牛奶? / 104

孕中期孕妈妈为什么不可多吃苦瓜? / 105

孕中期孕妈妈吃香蕉有哪些好处? / 105

孕中期孕妈妈为什么不宜多吃柑橘类水果? / 105

孕中期为什么要继续补充热量、脂肪和

优质蛋白质? / 106

为什么上午吃水果比较好? / 106

孕中期孕妈妈吃甘薯有哪些好处? / 107

孕中期孕妈妈可以吃辣吗? / 107

孕中期孕妈妈为什么要吃红糖和鸡蛋? / 107

孕中期孕妈妈为什么不宜吃过多生冷食品? / 108

孕中期孕妈妈为什么不宜喝糯米甜酒? / 108

孕中期孕妈妈服用阿胶有什么作用? / 108

孕中期孕妈妈为什么要忌服蜂王浆等口

服液? / 108

孕中期孕妈妈为什么要慎服维生素B₆? / 109

孕中期妊娠糖尿病患者应如何进行食疗? / 109

孕中期孕妈妈应该怎样摄入食用油? / 110

孕中期养胎保健问答 / 111

孕中期易出现的不适症状有哪些? / 111

孕中期为什么会发生水肿? / 111

孕中期怎样防治水肿? / 111

孕中期孕妈妈如何知道自己患上了妊娠

高血压综合征? / 112

孕中期孕妈妈为何会腰酸背痛? / 112

孕中期如何缓解腰酸背痛? / 113

孕中期孕妈妈为何会小腿抽筋? / 113

孕中期孕妈妈如何缓解小腿抽筋? / 113

孕中期孕妈妈出现生理性腹痛怎么办? / 114

孕中期孕妈妈为什么要注意乳房的护理? / 114

孕中期孕妈妈如何护理乳房? / 115

孕中期孕妈妈为什么会出现烧心感? / 115

孕中期孕妈妈如何预防并缓解烧心感? / 115

孕中期便秘为什么不能使用开塞露? / 116

孕中期孕妈妈如何预防便秘? / 116

孕中期为什么不可忽视耳鸣? / 117

孕中期孕妈妈长了智齿怎么办? / 117

孕中期孕妈妈出现胀气正常吗? / 118

孕中期孕妈妈如何预防痔疮? / 118

孕中期孕妈妈为什么会出现黑斑或雀斑? / 118

孕中期养胎生活注意事项问答 / 119

孕中期孕妈妈如何丰富自己的生活? / 119

孕中期孕妈妈应如何选择穿着? / 119

孕中期孕妈妈如何选择合适的孕妇装? / 120

孕中期孕妈妈如何选择合适的胸罩? / 120

孕中期孕妈妈为什么不宜穿高跟鞋? / 121

孕中期孕妈妈为什么不宜扎紧裤带? / 121

孕中期孕妈妈为什么不宜坐浴? / 121

孕中期孕妈妈洗澡时水温为什么不宜过高? / 122

孕中期孕妈妈做家务时应注意什么? / 122

孕中期孕妈妈为什么要勤洗内衣裤? / 123





孕中期孕妈妈外出旅行有哪些注意事项? / 123

孕中期孕妈妈为什么宜参加户外活动? / 124

孕中期孕妈妈乘车时要系安全带吗? / 124

孕中期可以进行性生活吗? / 124

孕中期孕妈妈宜选择怎样的睡眠姿势? / 125

孕中期孕妈妈为什么不宜睡席梦思床? / 126

孕中期孕妈妈为什么不宜涂抹清凉油? / 126

孕中期为什么不宜铺地毯? / 127

孕中期孕妈妈为什么要采取防晒措施? / 127

孕中期为什么要避免铅中毒? / 128

孕中期孕妈妈在室内可以做哪些简单的

运动? / 128

孕中期胎教问答 / 129

什么是光照胎教? / 129

为什么说孕中期进行光照胎教最好? / 129

孕中期如何进行光照胎教? / 130

孕中期抚摸胎教有哪些好处? / 130

孕中期抚摸胎教需要注意哪些事项? / 130

孕中期进行对话胎教时应注意哪些事项? / 131

孕中期如何培养与胎宝宝的感情? / 132

孕中期为什么宜唱歌给胎宝宝听? / 132

孕中期如何培养胎宝宝的语言能力? / 133

孕中期如何进行踢肚游戏? / 133

孕中期听什么音乐有益于进行音乐胎教? / 134

孕中期孕妈妈如何进行记忆胎教? / 134

孕中期健康心理问答 / 135

孕中期孕妈妈如何克服多疑心理? / 135

孕中期孕妈妈为什么不宜过分担忧? / 135

孕中期孕妈妈如何通过呼吸法来安定烦

乱的情绪? / 136

PART 4 孕晚期健康孕育百问百答

孕晚期营养问答 / 138

孕晚期孕妈妈继续大量补充营养的原因

是什么? / 138

孕晚期孕妈妈的营养摄入量应为多少? / 138

孕晚期孕妈妈为什么要多吃补脑食品? / 139

适合孕晚期食用的健脑食品有哪些? / 139

孕晚期哪些补品需慎用? / 139

孕晚期孕妈妈需要的补钙量是多少? / 140

孕晚期孕妈妈为什么要补血养气? / 140

孕晚期孕妈妈为什么宜多吃玉米? / 141

孕晚期孕妈妈应多吃哪些鱼? / 141

孕晚期孕妈妈如何用食疗来止咳? / 142

孕晚期孕妈妈为什么不宜营养过剩? / 143

孕晚期孕妈妈应多吃哪些豆类食品? / 143

孕晚期孕妈妈为什么要控制食量? / 144

孕晚期如何通过饮食来控制妊娠高征? / 144

孕晚期多吃什么可缓解不良情绪? / 145

孕晚期保健问答 / 146

孕晚期易出现哪些疾病和异常? / 146

什么是胎动? / 147

如何监测胎动? / 147

出现异常胎动的原因是什么? / 148





- 正常的胎位是什么样的? / 148
- 不正常的胎位有哪几种情况? / 148
- 孕晚期胎位不正有什么危害? / 149
- 孕妈妈如何矫正不正常的胎位? / 149
- 孕晚期打鼾的孕妈妈为什么要多加小心? / 150
- 什么是宫缩现象? / 150
- 孕妈妈应如何缓解宫缩现象? / 151
- 孕晚期孕妈妈为什么会出现手麻木现象? / 151
- 孕晚期孕妈妈如何缓解静脉曲张? / 152
- 孕晚期孕妈妈如何缓解面部不适? / 152
- 孕晚期孕妈妈为什么会出现心慌气短? / 153
- 孕晚期孕妈妈如何缓解阵痛? / 153
- 孕晚期孕妈妈为什么忌用祛斑霜? / 154
- 孕晚期孕妈妈为什么会发生水肿? / 155
- 孕晚期哪些水肿是不正常的? / 155
- 减轻孕妈妈水肿的有效方法有哪些? / 156
- 孕晚期为什么要警惕毒性链球菌A感染? / 156
- 孕晚期健康孕育注意事项问答 / 157**
- 孕晚期孕妈妈为什么不宜仰卧? / 157
- 孕晚期孕妈妈应注意的姿势有哪些? / 157
- 孕晚期孕妈妈的运动应该注意什么? / 159
- 孕晚期适宜孕妈妈的运动有哪些? / 159

- 孕晚期孕妈妈为什么不宜过量或剧烈运动? / 160
- 孕晚期孕妈妈为什么不宜爬楼梯? / 160
- 孕晚期孕妈妈为什么不宜再过性生活? / 161
- 孕晚期孕妈妈为什么忌接触强光? / 161
- 孕晚期孕妈妈应该如何安排产假? / 161
- 孕晚期孕妈妈应如何选定月嫂? / 162
- 孕晚期孕妈妈应如何选择可靠的保姆? / 163

孕晚期胎教问答 / 164

- 孕晚期为什么要坚持进行胎教? / 164
- 孕晚期进行胎教的要点是什么? / 164
- 孕晚期为什么适宜进行阅读胎教? / 164
- 孕晚期怎样进行阅读胎教? / 165
- 孕晚期音乐胎教应听什么音乐? / 165
- 孕晚期为什么要让胎宝宝恰到好处地享受光照? / 166

- 孕晚期为什么适宜进行颜色胎教? / 166

孕晚期健康心理问答 / 167

- 孕晚期心理保健应注意哪些问题? / 167
- 孕晚期孕妈妈心理保健为何如此重要? / 167
- 孕晚期孕妈妈为什么会出现焦虑心理? / 167
- 孕晚期如何缓解产前焦虑情绪? / 168

PART 5 安全分娩百问百答

分娩前的知识问答 / 170

- 什么是分娩? / 170
- 分娩前应做哪些准备工作? / 170
- 什么是足月分娩? / 171

- 到预产期就一定分娩吗? / 171
- 患有痔疮的产妈妈可以顺产吗? / 171
- 胎位不正能够顺产吗? / 172
- 为什么说肥胖产妈妈分娩时要小心? / 172





分娩前宜吃哪些食物? / 172
怎样选择分娩方式? / 173
自然分娩有什么好处? / 173
自然分娩的误区有哪些? / 173
剖宫产的优点是什么? / 175
剖宫产的缺点是什么? / 175
剖宫产适用的状况有哪些? / 176
什么是无痛分娩? / 177
无痛分娩的优缺点各是什么? / 177
无痛分娩不适用于哪些产妈妈? / 177
什么是水中分娩? / 178
水中分娩的优点有哪些? / 178
哪些情况不适宜进行水中分娩? / 179
产妈妈在什么情况下需要做会阴侧切术? / 179
会阴侧切术前、术后有哪些注意事项? / 180
分娩开始的征兆有哪些? / 180
拨打120应该说些什么? / 181
救护车没来之前怎么办? / 181
产妈妈应如何缓解分娩恐惧? / 181
产妈妈应该何时到医院待产? / 182
入院前的准备有哪些? / 183
什么是临产? / 184
什么是假临产? / 185
如何识别假临产? / 185
临产前宜知哪些注意事项? / 185

临产前孕妈妈有哪些忌讳? / 186
临产时排尿应注意什么? / 187
临产时排便应注意什么? / 187
临产时孕妈妈为什么要灌肠? / 188
胎膜早破的原因是什么? / 188
羊水栓塞的诱因有哪些? / 188
什么是高危妊娠? / 189
什么是过期妊娠? / 189
过期妊娠如何处理? / 189
什么是难产? / 189
难产的原因是什么? / 190
如何预防难产? / 190
什么是滞产? / 191
如何预防滞产? / 191
如何应对家中急产? / 192

分娩时的知识问答 / 193

分娩时为什么要常听胎心音? / 193
分娩时产妈妈能吃东西吗? / 193
分娩时产妈妈该如何用力? / 193
分娩时产妈妈如何应对尴尬问题? / 194
产妈妈在产程中剧烈腹痛是什么原因? / 195
分娩时产妈妈如何利用呼吸法来减轻疼痛? / 195
分娩共分为哪几个产程? / 196
影响产程长短的因素有哪些? / 196

PART 6 产后调养百问百答

产后营养滋补问答 / 198

产后新妈妈需要补充哪些营养? / 198

产后过多滋补有什么害处? / 199

产后新妈妈要克服哪些不良饮食习惯? / 199



为什么产后1周滋养应多喝粥? / 200

产后新妈妈多喝小米粥好吗? / 200

月子里新妈妈为什么不宜吃过咸的食物? / 200

产后新妈妈怎样吃肉才科学? / 200

产后新妈妈喝肉汤的学问是什么? / 201

产后新妈妈为什么不宜吃生冷食物? / 201

产后新妈妈喝红糖水为什么要适度? / 201

产后新妈妈为什么不宜多吃巧克力? / 202

产后新妈妈为什么不宜喝茶水? / 202

产后新妈妈可以喝碳酸饮料吗? / 202

产后新妈妈为什么不宜吃辛辣食物? / 203

哪些新妈妈产后忌吃糖和盐? / 203

产后3个月内为什么不宜过量食用味精? / 203

产后新妈妈为什么不宜吃油炸食品? / 204

产后新妈妈为什么宜吃一些甲鱼? / 204

产后新妈妈多喝高脂肪的浓汤有好处吗? / 204

产后新妈妈多吃桂圆对身体恢复有好处吗? / 204

产后新妈妈食用山楂有哪些好处? / 205

产后新妈妈为什么要吃鸡蛋? / 205

产后新妈妈为什么要多吃鲤鱼? / 205

产后新妈妈减肥饮食应遵循哪些原则? / 206

产后保健问答 / 207

产后新妈妈为什么要坐月子? / 207

夏季产后新妈妈保健要点是什么? / 207

冬季产后新妈妈保健要点是什么? / 208

产后调养的两大误区是什么? / 209

产后常见并发症有哪些? / 209

新妈妈如何进行口腔护理? / 209

新妈妈如何预防产后痔疮? / 210

什么是产褥感染? / 211

引起产褥感染的原因有哪些? / 211

新妈妈应如何预防产褥感染? / 211

什么是产后出血? / 211

为什么会出现产后出血? / 212

如何预防产后出血? / 212

会阴侧切术后如何护理? / 212

自然分娩后如何进行产后护理? / 214

剖宫产后如何进行产后护理? / 215

产后预防子宫复旧不全应注意什么? / 216

产后什么时候可以进行性生活? / 216

产后什么时候来月经? / 216

产后为什么会掉头发? / 217

产后什么时候可以洗澡? / 217

坐月子期间可以洗澡吗? / 217

产后康复锻炼与美体塑形问答 / 218

新妈妈产后减肥应注意哪些细节? / 218

产后10天内可以做哪些运动? / 218

产后新妈妈应如何预防肥胖? / 219

哪些简单运动对减肥有效? / 219

如何通过骑车来减肥? / 220

慢跑可以减肥吗? / 220

跳舞对健身美体有哪些好处? / 220

爬楼梯可以减肥吗? / 221

练瑜伽为什么有利于减肥? / 221

产后如何通过跳绳来减肥? / 221

哪些减肥方式产后不宜采用? / 222

产后新妈妈应如何让乳房更挺拔? / 222

产后胸部健美操怎么做? / 222

产后新妈妈如何去除腋下赘肉? / 222

产后新妈妈如何做腹部运动? / 223

产后新妈妈如何通过洗澡来美腿? / 223



PART 1

孕前优生百问百答

孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝是夫妻双方最大的心愿，那么从孕前就开始为优生优育作准备自然变得非常重要。为了达到优生优育的目的，夫妻双方必须在孕前就去做优生咨询工作，了解优生、受孕等知识；采取科学合理的孕前营养膳食，注重营养均衡；进行孕前保健和孕前检查，及时预防和治疗疾病；纠正不良生活习惯；调整不良心理状态等。这样可使夫妻双方在最佳的状态下受孕，提高优生质量、打造幸福家庭。