

第3版

# 孕产妇 衣食住行

主 编 李兴春 王丽茹



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 孕产妇衣食住行

YUNCHANFU YI SHI ZHU XING

(第3版)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产妇衣食住行/李兴春,王丽茹主编. —3版. —北京:人民军医出版社,2011.6

ISBN 978-7-5091-4677-4

I. ①孕… II. ①李… ②王… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 090833 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:曹 李 责任审读:吴 然  
出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:246千字

版、印次:2011年6月第3版第1次印刷

印数:25001~30000

定价:25.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内 容 提 要

---

本书在前两版的基础上修订而成,从孕产妇保健和优生优育的角度出发,详细介绍了孕产妇在衣、食、住、行等方面应了解的科学知识、正确方法和应注意的问题,并纠正广泛存在于人们日常生活中的一些错误观念和不当做法,进而养成合理、健康的生活方式。全书分孕妇和产妇两篇,包括从怀孕到生产各个阶段、各个方面的保健知识,内容丰富,阐述简明,指导性、实用性强,适合广大孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

### 第3版前言

《孕产妇衣食住行》自2003年初版、2007年修订再版以来，因内容科学实用而受到广大读者特别是育龄青年和孕产妇的欢迎，已多次印刷。为与时俱进，在人民军医出版社的支持下，我们再次对本书进行修订。

根据科学技术的发展和一些读者的建议，本次修订对书的内容作了如下充实。

1. 充实了“怀孕准备”内容。现时人们对孕产方面的要求越来越全面、科学。人们特别认知怀孕前的准备，认识到这是优生的基础。国家卫生部也一再要求在怀孕前男女要从健康、检查、饮食、防畸以至日常饮食等方面进行全面、充分准备，确保下一代的健康，以减少致畸因素，提高人口素质。

2. 充实了防病方面的内容。只有孕妇健康，出生的宝宝才聪明健康，这对于预防和减少出生缺陷至关重要，故修订时在孕前和孕中都增加了有关内容。

3. 在孕妇饮食方面进行了删补，删去了一般饮食知识，补充了一些新的饮食要求。比如孕前和孕中要吃富含叶酸的食物，这对保证优生十分

重要。国家卫生部特别拨款为孕龄女青年补充叶酸。日常有很多食物中也含有叶酸，书中作了介绍。

4. 产妇的日常生活很重要，它关系到产后母子健康的大问题。传统的习惯是产妇要多吃下奶的饮食，以利哺乳婴儿，这种做法有些片面。产妇应该从多方面加强保健，以确保妇女产后的身体康复和妇女后半生的健康幸福。本次修订从产妇吃、穿、住、休息、行动以及卫生等多方面，科学地提出了日常生活中的保健意见，以指导产妇健康生活。

总之，《孕产妇衣食住行》经这次修订后，内容更全面、更科学，比较深入地全程关注孕产妇生活保健，将对孕产妇以及下一代健康起到指导作用。相信此书会受读者特别是孕产妇的欢迎。

编者

2011年1月

## 第 1 版前言

衣、食、住、行包括人们生活的方方面面，也是人的生命、健康的关键所在。尤其是对孕妇、产妇又有其特殊的意义和要求。这是因为妇女怀孕和生孩子是个复杂的过程，孕产妇身体的各组织、器官要发生一系列的不小的变化，所以，为适应这些变化，就要在生活的衣食住行上进行科学的调理。

日常生活中有很多小事、常事都有其科学性，如果孕产妇违背了这些科学性，就会给自己和孩子带来麻烦和不幸，甚至是不可挽回的憾事。

《孕产妇衣食住行》一书，就是围绕着妇女怀孕和生孩子的大事，讲一些普通又普遍的科学知识，目的在于提示准妈妈如何生一个健康聪明的宝宝。全书提出了 245 个问题，从科学角度指出应如何做和不应做什么，防止盲目性，多点科学性。

我们希望准备生孩子的女士们，以科学知识指导自己的生活，生一个健康聪明的孩子，这对自身，对下一代，对社会都是一件很有益的事。

编 者

2003 年 1 月

## 孕 妇 篇

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 一、怀孕准备 .....               | (1)  |
| 1. 孕前3个月开始加强营养补充 .....     | (1)  |
| 2. 孕前优生饮食指导 .....          | (3)  |
| 3. 孕前3个月妇女必须补充叶酸 .....     | (5)  |
| 4. 孕前合理饮食,孕育聪明宝宝 .....     | (6)  |
| 5. 孕前要适量多吃增强生育能力的食物 .....  | (6)  |
| 6. 孕前必吃净化夫妻内环境的五类食品 .....  | (7)  |
| 7. 准妈妈孕前应少吃的食物 .....       | (7)  |
| 8. 准备怀孕的女性不宜吃的食物 .....     | (8)  |
| 9. 孕前3至6个月要戒烟、戒酒 .....     | (9)  |
| 10. 计划怀孕的妇女要健康饮水 .....     | (10) |
| 11. 孕前要有健康的生活方式 .....      | (11) |
| 12. 孕前要加强体育锻炼 .....        | (12) |
| 13. 孕前保持适度、良好的睡眠 .....     | (13) |
| 14. 女人想做妈妈应先要暖身体 .....     | (14) |
| 15. 计划要孩子的夫妇慎用电热毯 .....    | (15) |
| 16. 孕前准妈妈慎用洗涤剂 .....       | (15) |
| 17. 孕前准妈妈不宜用化妆品 .....      | (15) |
| 18. 孕前准妈妈应将体重调整到最佳状态 ..... | (16) |
| 19. 孕前准妈妈不要过度节食减肥 .....    | (17) |
| 20. 孕前准妈妈应进行常规检查 .....     | (17) |
| 21. 准妈妈在孕前应进行特殊检查 .....    | (19) |



|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 22. 准妈妈在孕前应注射风疹疫苗 .....  | (20)        |
| 23. 孕前去医院做一次优生咨询 .....   | (20)        |
| 24. 预防“缺陷宝宝”的措施 .....    | (20)        |
| 25. 需了解延后受孕的几种情况 .....   | (21)        |
| 26. 受孕前妇女应彻底治疗的疾病 .....  | (21)        |
| 27. 孕前准爸妈要慎用药 .....      | (22)        |
| 28. 要做妈妈,必须远离毒品 .....    | (23)        |
| 29. 怀孕前应做好心理准备 .....     | (23)        |
| 30. 孕前准妈妈精神愉快有利受孕 .....  | (24)        |
| 31. 实现高质量受孕方法 .....      | (25)        |
| <b>二、饮食营养 .....</b>      | <b>(26)</b> |
| 1. 孕妇补充营养的意义 .....       | (26)        |
| 2. 孕妇饮食应遵循的原则 .....      | (31)        |
| 3. 妇女妊娠期所需要的主要营养素 .....  | (36)        |
| 4. 孕妇不宜长期采取的饮食方式 .....   | (51)        |
| 5. 孕妇可适量多吃的食物 .....      | (53)        |
| 6. 孕妇要适量饮水 .....         | (54)        |
| 7. 孕妇要多吃有利胎儿健脑的食物 .....  | (55)        |
| 8. 孕妇常喝牛奶、酸牛奶好 .....     | (60)        |
| 9. 吃鱼油对母婴有益 .....        | (61)        |
| 10. 孕妇营养不良会伤及母体和胎儿 ..... | (62)        |
| 11. 营养过剩对母婴的危害 .....     | (64)        |
| 12. 孕妇妊娠早期饮食要求 .....     | (64)        |
| 13. 孕妇妊娠中期饮食要求 .....     | (67)        |
| 14. 孕妇妊娠晚期饮食要求 .....     | (71)        |
| 15. 孕妇不要只吃精米、精面 .....    | (74)        |
| 16. 孕妇不宜吃燕麦 .....        | (74)        |
| 17. 孕妇最好不吃山楂、桂圆 .....    | (75)        |
| 18. 孕妇不要多吃禽肉 .....       | (75)        |
| 19. 孕妇不宜吃黄芪炖母鸡 .....     | (76)        |
| 20. 孕妇在孕早期不要吃动物肝脏 .....  | (77)        |



|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 21. 孕妇在孕早期忌吃甲鱼、螃蟹 .....       | (77)  |
| 22. 孕妇不宜吃薏苡仁、马齿苋 .....        | (78)  |
| 23. 发芽和久存的土豆不能吃 .....         | (78)  |
| 24. 孕妇要远离荠菜 .....             | (79)  |
| 25. 孕妇忌食黑木耳和杏仁 .....          | (79)  |
| 26. 孕妇忌大量吃甘蔗 .....            | (79)  |
| 27. 孕妇不吃或少吃腌制食物 .....         | (80)  |
| 28. 孕妇防止过敏忌吃的食物 .....         | (80)  |
| 29. 孕妇应慎食刺激性食物 .....          | (81)  |
| 30. 孕妇不要饮糯米甜酒 .....           | (82)  |
| 31. 孕妇忌吃火锅 .....              | (83)  |
| 32. 孕妇不要过量吃水果 .....           | (83)  |
| 33. 孕妇不能吃全素食 .....            | (84)  |
| 34. 孕妇要少吃方便食品 .....           | (85)  |
| 35. 孕妇切忌吃霉变食物 .....           | (86)  |
| 36. 孕妇要少吃罐头食品 .....           | (87)  |
| 37. 孕妇不要喝浓茶 .....             | (88)  |
| 38. 孕妇不要贪食冷饮 .....            | (88)  |
| 39. 孕妇忌喝咖啡和含咖啡因的饮料 .....      | (89)  |
| 40. 孕妇不可多饮汽水 .....            | (90)  |
| 41. 孕妇不可多吃热性香料 .....          | (90)  |
| 42. 孕妇要少吃油炸食品 .....           | (91)  |
| 43. 孕妇身体增重莫太多 .....           | (92)  |
| 44. 孕妇要克服偏食 .....             | (93)  |
| 45. 孕妇防止饮食饥饱不一 .....          | (94)  |
| 46. 孕妇进食不要狼吞虎咽 .....          | (95)  |
| 47. 孕妇应改变不吃早饭而晚饭过于丰盛的习惯 ..... | (95)  |
| 48. 要养成良好的饮食习惯 .....          | (96)  |
| 49. 孕妇饮酒对胎儿伤害极大 .....         | (97)  |
| 50. 孕妇不可以吸烟 .....             | (98)  |
| 51. 孕妇吃零食以瓜子为最佳 .....         | (100) |



|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 52. 妊娠呕吐不可禁食 .....       | (100)        |
| 53. 孕妇妊娠反应的饮食对策 .....    | (101)        |
| 54. 孕妇水肿的饮食调理 .....      | (103)        |
| <b>三、生活保健 .....</b>      | <b>(104)</b> |
| 1. 孕妇居室应具备的保健条件 .....    | (104)        |
| 2. 孕妇要有良好的睡眠 .....       | (105)        |
| 3. 孕妇睡觉不要用电热毯 .....      | (106)        |
| 4. 孕妇要注意睡午觉 .....        | (107)        |
| 5. 孕妇不要睡席梦思床 .....       | (108)        |
| 6. 孕妇站立、行走、坐卧的正确姿势 ..... | (109)        |
| 7. 孕妇运动好处多 .....         | (111)        |
| 8. 孕妇应经常散步 .....         | (112)        |
| 9. 孕妇游泳健身 .....          | (112)        |
| 10. 孕妇可做孕妇体操 .....       | (113)        |
| 11. 可做舒缓的孕妇瑜伽 .....      | (117)        |
| 12. 高龄孕妇宜这样参加运动 .....    | (118)        |
| 13. 孕妇不宜进行的运动 .....      | (118)        |
| 14. 孕妇运动健身注意事项 .....     | (119)        |
| 15. 孕妇要注意休息 .....        | (120)        |
| 16. 孕妇不宜活动太少 .....       | (121)        |
| 17. 孕妇不要去拥挤的场合 .....     | (122)        |
| 18. 孕妇出行乘车应注意的事项 .....   | (123)        |
| 19. 孕妇开车容易发生危险 .....     | (124)        |
| 20. 孕妇妊娠晚期不要远行 .....     | (124)        |
| 21. 孕妇需要适量进行日光浴 .....    | (125)        |
| 22. 采取适当方法缓解孕期疲劳 .....   | (126)        |
| 23. 住高层的孕妇更要注意自我保健 ..... | (126)        |
| 24. 孕妇不要养玩猫、狗 .....      | (127)        |
| 25. 孕妇要远离噪声环境 .....      | (127)        |
| 26. 孕妇要慎用手机 .....        | (128)        |
| 27. 孕妇宜远离电脑 .....        | (129)        |



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 28. 孕妇尽量少用复印机 .....        | (130) |
| 29. 孕妇不要迷恋麻将 .....         | (130) |
| 30. 孕妇忌久留厨房 .....          | (130) |
| 31. 孕妇不要过多看电视 .....        | (131) |
| 32. 孕妇不要长时间吹电扇或直接吹空调 ..... | (132) |
| 33. 孕妇应回避的工作和环境 .....      | (133) |
| 34. 孕妇不要接触农药 .....         | (134) |
| 35. 孕妇要避免闻汽油 .....         | (134) |
| 36. 孕妇洗澡注意事项 .....         | (135) |
| 37. 孕妇衣服要宽松、舒适 .....       | (137) |
| 38. 孕妇要戴合适得体的乳罩 .....      | (137) |
| 39. 孕妇穿鞋有讲究 .....          | (138) |
| 40. 孕妇选用内衣、裤的方法 .....      | (138) |
| 41. 孕妇穿长筒紧袜易导致下肢水肿 .....   | (139) |
| 42. 孕妇不要使用冷烫精、染发剂 .....    | (140) |
| 43. 孕妇不要用电吹风吹头发 .....      | (140) |
| 44. 孕妇不要浓妆艳抹 .....         | (140) |
| 45. 孕妇不要涂口红 .....          | (141) |
| 46. 孕妇停戴隐形眼镜 .....         | (142) |
| 47. 孕期不能拔牙 .....           | (142) |
| 48. 注意妇女妊娠期情绪的变化 .....     | (143) |
| 49. 孕妇快乐, 胎儿才健康 .....      | (144) |
| 50. 孕妇调节消极情绪方法 .....       | (144) |
| 51. 孕妇富于美好想象可让宝宝更漂亮 .....  | (145) |
| 52. 妊娠晚期应为母乳喂养做准备 .....    | (146) |
| 53. 孕妇在妊娠期要加强自我监护 .....    | (146) |
| 54. 孕妇对胎儿进行家庭监护的方法 .....   | (148) |
| 55. 妊娠期妇女应做的保健 .....       | (148) |
| 56. 了解妊娠妇女的异常反应 .....      | (150) |
| 57. 孕妇定期检查很重要 .....        | (151) |
| 58. 孕期检查的内容 .....          | (151) |



|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| 59. 有些孕妇尤要重视胎儿出生前检查 .....             | (153)        |
| 60. 高龄初产孕妇的产前检查 .....                 | (154)        |
| 61. 孕妇要做好乳房保健 .....                   | (155)        |
| 62. 孕妇盛夏生活注意事项 .....                  | (157)        |
| 63. 孕妇冬季生活注意事项 .....                  | (159)        |
| 64. 怀双胞胎的孕妇更应加强保健护理 .....             | (160)        |
| 65. 要安排好孕妇的性生活 .....                  | (161)        |
| 66. 孕妇不要怕引产 .....                     | (162)        |
| 67. 孕期过长易导致胎儿畸形 .....                 | (163)        |
| 68. 新婚初孕要防止流产 .....                   | (165)        |
| 69. 孕妇流产后同样要注意保健 .....                | (166)        |
| 70. 婚后第一胎不宜做人工流产 .....                | (167)        |
| 71. 孕妇不要盲目保胎 .....                    | (167)        |
| 72. 孕妇早孕期反应太剧烈不要保胎 .....              | (168)        |
| 73. 孕妇保胎要讲究科学方法 .....                 | (169)        |
| <b>四、防病与用药 .....</b>                  | <b>(170)</b> |
| 1. 孕期要预防各种感染 .....                    | (170)        |
| 2. 要预防感冒 .....                        | (171)        |
| 3. 防止妊娠期发生贫血 .....                    | (172)        |
| 4. 防止便秘 .....                         | (173)        |
| 5. 腹泻的预防 .....                        | (174)        |
| 6. 要防妊娠高血压综合征 .....                   | (174)        |
| 7. 预防下肢静脉曲张 .....                     | (175)        |
| 8. 孕妇预防牙龈出血应注意的几点 .....               | (176)        |
| 9. 孕妇应防鼻出血 .....                      | (177)        |
| 10. 孕妇用药必须慎重 .....                    | (177)        |
| 11. 孕妇禁服的中药 .....                     | (178)        |
| 12. 孕期禁用和慎用的西药 .....                  | (179)        |
| 13. 妇女妊娠反应忌滥服维生素 B <sub>6</sub> ..... | (187)        |
| 14. 不宜过量服用维生素 .....                   | (187)        |
| 15. 孕妇不要滥用鱼肝油 .....                   | (188)        |



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 16. 孕妇忌涂清凉油、风油精 .....      | (188) |
| 17. 孕妇可接种或不可接种的疫苗 .....    | (189) |
| 18. 孕妇不可滥用滋补药品 .....       | (190) |
| 19. 孕妇服用人参的学问 .....        | (191) |
| 20. 孕妇避免放射线检查 .....        | (192) |
| 21. 孕妇宜做 B 超检查的时间、次数 ..... | (192) |

## 产 妇 篇

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 一、安全分娩 .....               | (194) |
| 1. 分娩前的准备 .....            | (194) |
| 2. 产妇临产入院应掌握好时间 .....      | (195) |
| 3. 产妇要按产程与医生配合分娩 .....     | (195) |
| 4. 产妇分娩时切不可大喊大叫 .....      | (206) |
| 5. 分娩期间饮食要求 .....          | (207) |
| 6. 产妇要正确对待剖宫产 .....        | (208) |
| 7. 剖宫产注意的几点 .....          | (210) |
| 8. 产妇会阴切开有利顺产 .....        | (210) |
| 9. 要预防早产 .....             | (212) |
| 10. 造成难产的原因和预防 .....       | (213) |
| 11. 防止急产和滞产的发生 .....       | (213) |
| 12. 产妇分娩后要留在产房观察一段时间 ..... | (215) |
| 13. 产妇要注意产褥期身体变化 .....     | (215) |
| 14. 要重视产后第一次大小便 .....      | (218) |
| 15. 产妇不必对腹痛过于担心 .....      | (218) |
| 16. 产妇腋下长肿块不要过度紧张 .....    | (219) |
| 17. 产妇在产褥期保养内容 .....       | (219) |
| 二、产妇饮食 .....               | (220) |
| 1. 产妇饮食营养要求 .....          | (220) |
| 2. 产妇的饮食方法 .....           | (223) |
| 3. 最适合产妇食用的食物 .....        | (223) |



4. 产妇哺乳宜多食用有益新生儿健脑食物 ..... (225)
5. 产妇要吃补血食物 ..... (225)
6. 产妇在“月子”里要吃蔬菜和水果 ..... (226)
7. 适合产妇食用的蔬菜 ..... (227)
8. 产妇食用桂圆、山楂有益 ..... (228)
9. 产后吃水果注意事项 ..... (228)
10. 产妇吃鸡蛋要适量 ..... (229)
11. 产妇不宜多吃红糖 ..... (229)
12. 产妇不宜多喝黄酒 ..... (230)
13. 乳母不要吃巧克力 ..... (230)
14. 乳母忌饮用麦乳精 ..... (230)
15. 产妇哺乳不宜吃炖母鸡 ..... (231)
16. 产妇在产褥期要少食辛辣、生冷、坚硬、油炸食物  
..... (232)
17. 产妇应少喝或不饮茶 ..... (232)
18. 乳母忌吸烟、喝酒 ..... (233)
19. 产妇在分娩后3个月内要控制食用味精 ..... (233)
20. 产妇喝汤“四不宜” ..... (234)
21. 月子里产妇要适量吃盐 ..... (234)
22. 产妇喝催奶汤的学问 ..... (235)
23. 产妇不要过多滋补 ..... (236)
24. 产妇不要急于节食减肥 ..... (237)
25. 产妇要科学选择药膳 ..... (237)
26. 促进产妇身体康复的药膳 ..... (238)
27. 产妇乳汁不足应采用的催奶饮食 ..... (240)
28. 会阴裂伤、剖宫产的产妇饮食注意事项 ..... (241)

### 三、产妇护理 ..... (242)

1. 产妇衣着的选择 ..... (242)
2. 乳母不要穿化纤或羊毛面料的内衣、胸罩 ..... (242)
3. 产妇不要穿戴过多、捂盖过严 ..... (243)
4. 产妇要做到勤换衣服 ..... (243)



|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 5. 产后束腹塑身当心子宫脱垂 .....       | (244) |
| 6. 产后不宜马上熟睡 .....           | (244) |
| 7. 产妇不要睡席梦思软床 .....         | (245) |
| 8. 产妇应采取正确的睡姿 .....         | (245) |
| 9. 要安排好产妇的休养环境 .....        | (246) |
| 10. 产妇在产褥期要保持适度寒温 .....     | (247) |
| 11. 产妇“坐月子”不要完全卧床 .....     | (249) |
| 12. 产后开始正常劳动和工作的时间 .....    | (250) |
| 13. 产后洗脸应使用温水 .....         | (250) |
| 14. 产妇要洗澡、梳头 .....          | (251) |
| 15. 产妇在月子里更要注意刷牙漱口 .....    | (252) |
| 16. 产妇用热水泡脚有益 .....         | (252) |
| 17. 产妇要十分注意产褥期卫生 .....      | (253) |
| 18. 产妇读书、看报、看电视应注意的问题 ..... | (254) |
| 19. 产妇产后的心理变化 .....         | (255) |
| 20. 产妇产后情绪的调整 .....         | (255) |
| 21. 产妇要了解产褥期身体恢复的规律 .....   | (256) |
| 22. 产妇在产后恢复体形美的措施 .....     | (257) |
| 23. 哺乳期做好乳房自我保健 .....       | (259) |
| 24. 乳头皲裂要及时处理 .....         | (260) |
| 25. 产妇要注意把初乳喂给婴儿 .....      | (261) |
| 26. 产妇给婴儿喂奶要有讲究 .....       | (262) |
| 27. 要保持充沛的乳汁,应注意的事项 .....   | (265) |
| 28. 学会判断母乳是否充足的方法 .....     | (265) |
| 29. 产妇患某些疾病时不宜用母乳喂婴儿 .....  | (266) |
| 30. 产后开始过性生活的时间 .....       | (267) |
| 31. 产后不可忽视避孕 .....          | (268) |
| 32. 剖宫产的产妇在恢复期的保健 .....     | (269) |
| 33. 产妇施剖宫产后应注意异常变化 .....    | (271) |
| 34. 产妇会阴切开术减轻伤口疼痛的方法 .....  | (272) |
| 35. 产妇在产后 6 周检查的内容 .....    | (273) |



|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>四、产妇锻炼</b> .....           | (274) |
| 1. 产妇要及早参加活动 .....            | (274) |
| 2. 产妇在月子里锻炼的内容 .....          | (275) |
| 3. 产妇不宜参加的锻炼项目 .....          | (276) |
| 4. 剖宫产产妇锻炼的内容 .....           | (277) |
| 5. 产后做提肛运动 .....              | (277) |
| 6. 产后要做产褥操 .....              | (278) |
| 7. 适合剖宫产产妇做的复原操 .....         | (286) |
| 8. 产后分段进行健美锻炼 .....           | (286) |
| <b>五、防病与用药</b> .....          | (288) |
| 1. 产妇在产褥期要预防乳腺炎 .....         | (288) |
| 2. 产褥感染的预防 .....              | (290) |
| 3. 防止产后伤风感冒 .....             | (291) |
| 4. 防止产妇中暑 .....               | (291) |
| 5. 产后出血的原因及预防 .....           | (292) |
| 6. 产妇要预防产后子宫脱垂 .....          | (294) |
| 7. 预防产妇发生尿潴留 .....            | (295) |
| 8. 产后腰腿痛的预防 .....             | (295) |
| 9. 预防产后颈背酸痛的措施 .....          | (296) |
| 10. 产后足跟痛的预防 .....            | (297) |
| 11. 产后抑郁症的预防 .....            | (297) |
| 12. 哺乳期禁用、慎用、可疑对乳儿有害的药物 ..... | (299) |