

妈妈
宝宝

孕味

BOX
宝贝盒子



孕育宝典

——教你 **72** 变微笑面对第一年

《妈妈宝宝》杂志社 主编

甄选《妈妈宝宝》《孕味》300期精华
汇聚百位孕育专家多年临床经验



最新孕育宝典 你，值得拥有

邀请专家帮你解答孕育路上的各种疑惑，
为宝宝的健康保驾护航。



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

百名专家指导 ● 《妈妈宝宝》《孕味》精华 —— 怀孕 ● 生产 ● 育儿

妈妈
宝宝

孕
味

BOX
宝贝盒子



孕育宝典

——教你 72 变微笑面对第一年

《妈妈宝宝》杂志社 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

孕育宝典——教你 72 变微笑面对第一年 / 《妈妈宝宝》杂志社主编. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5331-7814-7

I. ① 孕... II. ① 妈... III. ① 妊娠期—妇幼保健—基本知识 ② 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 134330 号
图片提供: 达志影像/123RF

孕育宝典 ——教你 72 变微笑面对第一年 《妈妈宝宝》杂志社 主编

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 济南继东彩艺印刷有限公司

地址: 济南市二环西路 11666 号

邮编: 250022 电话: (0531) 87160055

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 18.5

版次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7814-7

定价: 88.00 元



十月怀胎 一朝分娩

第1个月（1~4周）：新生命，启程

胎儿发育：精子和卵子的相遇..... 012

你的感觉..... 013

“好朋友”迟迟不来..... 013

疲倦感..... 013

好孕：生命之初的守护..... 014

有害物质离远点..... 014

宫外孕，不可不防..... 015

别害怕手机..... 016

孕味：叶酸，要食补更要“药补”..... 016

孕妇需要比正常人多4倍的叶酸..... 016

“食补”叶酸吃不饱..... 017

叶酸不是越多越好..... 018

产检指导：宝贝驾到..... 018

早早孕试纸..... 018

抽血检测..... 018

第2个月（5~8周）：妊娠反应，不怕

胎儿发育：住进温暖的水晶宫..... 019

你的感觉..... 020

总想上厕所..... 020

妊娠反应开始..... 020

好想睡觉..... 020

好孕：孕吐真难受..... 021

选择食物要注意..... 021

孕吐会影响胎儿吗？..... 021

孕味：不想吃饭..... 022

烹调要多样化..... 022

有利于胎儿发育的食物..... 022

爱吃酸好不好？..... 023

产检指导：有问题看激素..... 023

没那么容易流产..... 023

呀，出血了..... 024



第3个月(9~12周): 终于稳定

胎儿发育: 可爱的小虾米	026
你的感觉	027
妊娠反应仍在持续	027
好孕: 心情好爽	027
妊娠纹防护早开始	027
黑色素沉淀, 暂不管它	028
高跟鞋还是别穿了	028
孕味: 营养素补哪些	029
孕期该如何补充营养素?	029
产检指导: 建档	029
孕 12 周建档	029
检查项目解说	029

第4个月(13~16周): 带球走, 美丽依旧

胎儿发育: 成长迅速的小人儿	033
你的感觉	034
轻松多了	034
好孕: 让自己变得更强壮	034
规律作息不熬夜	034
洗澡要注意	034
多运动, 防便秘	035
孕味: 管住嘴迈开腿	036
多吃高蛋白、低脂肪的食物	036
盐, 少吃点	036
别让贫血伤了胎宝宝	036
产检指导: 唐筛不害怕	037
什么时候做唐筛?	037
唐筛没过关需要做羊水穿刺吗?	037
夫妻都正常, 为什么还要做唐筛?	037

第5个月(17~20周): 胎动, 生命的力量

胎儿发育: 要让妈妈知道我	038
---------------	-----

你的感觉	038
------	-----

进入舒适期	038
-------	-----

感受到幸福的胎动	039
----------	-----

好孕: 感觉很美妙	039
-----------	-----

可以开始乳房护理啦	039
-----------	-----

恬静而愉快的情绪是最好的胎教	039
----------------	-----

孕中期, 动起来	040
----------	-----

孕味: 该补钙了	041
----------	-----

孕中期每天需要多少钙?	041
-------------	-----

晒太阳促进钙吸收	041
----------	-----

适当吃水果, 健康再加分	042
--------------	-----

产检指导: 宫高腹围不用太纠结	043
-----------------	-----

第6个月(21~24周): 控制体重

胎儿发育: 香蕉宝宝	044
------------	-----

你的感觉	044
------	-----

脚怎么肿了?	044
--------	-----

好孕: 进入大肚肚期	045
------------	-----

睡觉, 怎么舒服怎么来	045
-------------	-----

孕期腰背疼怎么办?	046
-----------	-----

孕味: 吃点健康的	048
-----------	-----

补铁要继续	048
-------	-----

产检指导: 看到超声下的宝宝	049
----------------	-----

糖筛	049
----	-----

大排畸	050
-----	-----

第7个月(25~28周): 宝宝在叫你

胎儿发育: 长胖了的小娃娃	052
---------------	-----

你的感觉	052
------	-----

水肿越来越厉害	052
---------	-----

乳房沉甸甸	053
-------	-----

感觉到更多的胎动	053
----------	-----

好孕: 享受“二人世界”	053
--------------	-----



孕中期，爱爱可以有·····	053
你的胎动正常吗？·····	054
开始学习拉玛泽呼吸法·····	055

产检指导：脐带绕颈别慌 ·····	058
脐带绕颈，很多时候还能解开·····	058

第8个月（29~32周）：母爱一点点蔓延

胎儿发育：足月宝宝的缩小版 ·····	060
你的感觉 ·····	060
走路困难·····	060
好孕：开始紧张 ·····	061
防早产 6 注意·····	061
真假宫缩提前分清·····	062
孕味：少吃多餐 ·····	064
少吃多餐很重要·····	064
少吃点盐·····	064
产检指导：胎位不正怎么办 ·····	064
什么是胎位不正？·····	064
胎位不正，有哪些表现？·····	064
臀位知多少？·····	065
横位知多少？·····	065
头位也可以发生难产·····	066

第9个月（33~36周）：做好迎接准备

胎儿发育：快快长大 ·····	067
你的感觉 ·····	067
回到孕初不舒服的状态·····	067
好孕：深呼吸，放轻松 ·····	068
顺产要经过的 3 个产程·····	068
精神饱满地迎接分娩·····	069
待产包及时准备好·····	069
孕味：注意低盐饮食 ·····	070
少吃盐防水肿·····	070

吃鹅蛋真的去胎毒吗？·····	071
-----------------	-----

产检指导：胎心监护 ·····	071
------------------------	------------

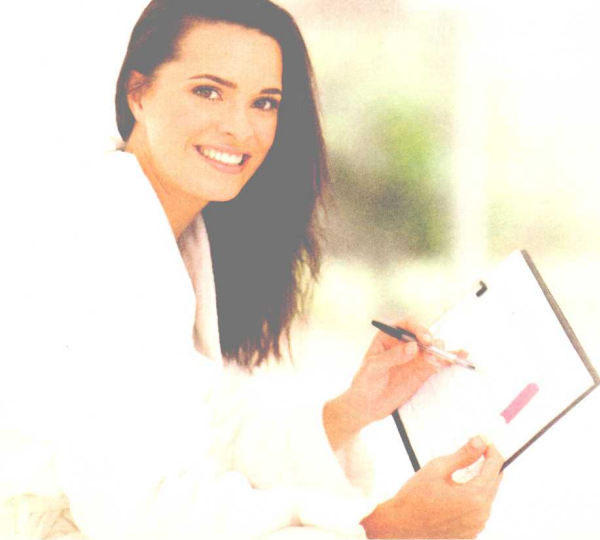
第10个月（37~40周）：好期待见到他！

胎儿发育：他已经做好了准备 ·····	072
你的感觉 ·····	073
是不是快生了？·····	073
好孕：就像上战场一样 ·····	073
这些情况要紧急就医·····	073
过期妊娠，淡定的胎宝宝·····	076
孕味：为冲刺补充能量 ·····	079
摄取营养要充分·····	079
维生素 K 的作用·····	079
产检指导：决定分娩方式 ·····	079
每周一次产检·····	079

分娩，不要怕

解密顺产全过程 ·····	080
第一产程：子宫颈扩张期，分娩前的漫长前奏·····	080
第二产程：胎儿娩出期，分娩进行曲的高潮部分·····	081
第三产程：胎盘娩出，漫长的孕育历程终结曲·····	083
做对动作，让自然生产更顺利 ·····	083
在待产室等待宫口开大期间·····	083
阵痛越来越剧烈时·····	084
分娩时·····	085
关键时刻，会阴切 or 不切？ ·····	085
会阴撕裂知多少·····	085
哪些情况下孕妈妈需要进行会阴侧切？·····	086
会阴侧切的最佳时间·····	086
手术流程一览：胸有成竹应对剖宫产 ·····	087
细看剖宫产手术流程·····	087
剖宫产手术中可能出现的意外情况·····	087
剖宫产疤痕最小化全方案·····	088





切口的学问：切口位置影响大不同..... 088

手术中不同切开部位与不同特点..... 088

横切 VS 竖切，术后要注意..... 089

顺产后 12 小时，你应当知道的事..... 090

分娩后的一小时..... 090

产后 2 小时：观察出血量..... 090

产后 4 小时应排便，以利子宫收缩..... 091

产后 6 ~ 8 小时坐起来，走一走..... 091

产后 12 小时乳房按摩：开奶 + 降低乳房发病率..... 091

顺产后 24 小时紧急护理..... 092

缓解产后子宫痛，应该怎么做..... 092

会阴 & 会阴侧切的疼痛与护理..... 092

观察恶露..... 093

产后便秘怎么办..... 093

剖宫产术后第一天..... 094

手术后 6 小时内，剖宫产妈妈备忘录..... 094

术后 6 小时后进食 & 注意事项..... 094

24 小时内应补液 3000 毫升..... 095

拔除尿管后 4 小时内排尿..... 095

48 小时内争取早排气早排便：恢复肠功能..... 097

为何剖宫产后初乳少？..... 097

剖宫产术后早恢复..... 098

尽早活动，预防血栓静脉炎..... 098

及时解尿、排便，预防尿路感染、便秘..... 098

清淡饮食，避免呕吐或腹胀..... 098

密切观察恶露，避免晚期产后出血..... 099

保持伤口清洁，预防伤口感染..... 099

擦浴较安全，避免伤口碰水..... 100

适当地按摩子宫，避免产后大出血..... 100

侧身喂奶，避免拉扯伤口..... 100

坐月子那些事儿

顺产，你该这样调养..... 101

小心产后抑郁症，警惕“产后三日闷”..... 101

攻克顺产后 6 种痛..... 102

剖宫产，尽量早点下床..... 104

不宜过早催乳..... 104

少喝脂肪多的浓汤..... 104

别早喝多喝红糖水..... 104

大量饮水..... 104

提前找好生活帮手..... 105

刀口护理..... 105

及时排便..... 105

坐月子，科学而健康..... 106

梳头是可以的..... 106

要坚持洗头洗澡..... 106

卧室一定要通风，别直吹就行..... 107

刷牙防止口腔感染..... 107

蔬果防便秘又催奶，必须吃..... 108

不要一点盐都不吃..... 109

鸡蛋每天 2 ~ 3 个就够了..... 109

催奶肉汤虽好，别喝太早..... 109

产后第一次，激情去哪儿了？..... 110

等月经来了再避孕？错！..... 110

哺乳期绝对安全？错！..... 110

哺乳期能吃复方避孕药？错！..... 111

产后第一次，甜蜜的开始..... 112





遇见你的'宝'

第一周，我是那么爱你

新宝宝发育·····	116
刚出生应该这么喂·····	117
第一口母乳怎么喂·····	117
新宝宝的人工喂养·····	119
什么时候需要混合喂养？·····	120
催奶汤什么时候开始喝？·····	121
早产儿怎么喂·····	122
出生第一周的健康护理·····	123
新生儿黄疸莫着急·····	123
注意新宝宝的便便·····	123
五官清洁学会做·····	125
乳痂要不要洗？·····	126
怎样正确抱宝宝？·····	127
溢奶怎么办？·····	128
拍打嗝要学会·····	129

第1个月，辛苦而甜蜜

宝宝发育知多少·····	130
月子里的宝宝怎么喂·····	131
乳头凹陷怎么办？·····	131
如何断掉奶粉改为全母乳·····	132
什么时候开始补维生素D和鱼肝油？·····	133
母乳宝宝要不要喂水？·····	133
月子里宝宝的护理·····	134
区分白天和黑夜·····	134
为什么体重下降了？·····	134
了解哭声里的需求·····	135
凶门能不能摸？·····	136

第2个月，渐入佳境

宝宝发育知多少·····	138
做宝宝的营养师·····	139
用母乳喂养时·····	139
奶水太多，总是胀奶·····	139
堵奶了怎么办·····	140
哭，不是宝宝饥饿唯一“线索”·····	141
健康护理·····	141
做做体操，舒缓胀气·····	141
有一种哭叫黄昏闹·····	144
如何给宝宝剪指甲·····	146
手套脚套要戴吗？·····	148
睡眠颠倒怎么办？·····	148
宝宝有湿疹怎么办？·····	149
宝宝吐奶很厉害怎么办？·····	152
通过便便颜色看肠道健康·····	154

第3个月，新问题重重

宝宝发育知多少·····	157
做宝宝的营养师·····	158
母乳不足抓紧追奶·····	158
喂奶时吃几口就睡或边吃边哭怎么办？·····	158



纯母乳喂养孩子会缺钙吗?	159
母乳宝宝需要补铁吗?	159
小心发生乳头错觉	160

健康护理.....160

吃小手,了不起的进步	160
睡觉难,为哪般?	162
哭,抱还是不抱?	163
拒绝蜡烛包	165
眼屎耳屎鼻屎怎么清除	165

第4个月,慢慢磨合

宝宝发育知多少.....167

做宝宝的营养师.....168

别强迫孩子吃太多	168
谨防维生素 C 的缺乏	168
体重一直不增加怎么办?	169

健康护理.....170

有一种腹泻叫饥饿性腹泻	170
男女宝宝护理有何不同	171
夜啼怎么办?	172
开始流口水了	173
如何发现宝宝是否生病	175
脑袋睡偏了,及时纠正	176

第5个月,享受甜蜜时光

宝宝发育知多少.....177

做宝宝的营养师.....178

别觉得母乳没营养了	178
来例假还能喂奶吗?	178
辅食添加还有点早	179
要上班了,怎么坚持母乳喂养?	180
宝宝开始厌奶了	181

健康护理.....184

出汗多怎么回事	184
---------------	-----

玩具要选合适的	186
防止会翻身的宝宝出现意外	188

第6个月,转折期

宝宝发育知多少.....189

做宝宝的营养师.....190

宝宝多大能吃辅食?	190
辅食添加的原则	192
辅食添加基本顺序	193
关注宝宝饮食卫生	194
尝试用勺子喂宝宝	194

健康护理.....195

预防宝宝贫血	195
红屁屁要不要	196
添加辅食后大便不一样了	199
小心异物进入宝宝口中	199

第7个月,小牙牙长出来

宝宝发育知多少.....200

做宝宝的营养师.....201

这个月宝宝能吃什么?	201
如何让母乳宝宝接受奶瓶?	201
不要喂宝宝咀嚼过的东西	202
快长牙的宝宝能吃些什么	203

健康护理.....204

乳牙萌出会带来这些不舒服	204
乳牙萌出前后注意小嘴巴的清洁	206
什么都放在嘴里啃	207
枕头怎么选	208
模仿也要注意安全	210
选择一双合适的鞋	210

第8个月,好习惯养出来

宝宝发育知多少.....212

做宝宝的营养师..... 213

这个月可以吃手指食物啦..... 213

手指食物需要加调味品吗?..... 214

宝宝最喜欢哪些手指食物?..... 214

尽早培养良好的饮食行为..... 214

宝宝出牙后如何母乳喂养?..... 216

宝宝可以适当进食营养粥..... 217

健康护理..... 218

呼吸新鲜空气,不要“霾”伏..... 218

反复感冒怎么办..... 219

小乳牙的各种问题..... 220

培养良好睡眠习惯..... 222

第9个月,小淘气包儿

宝宝发育知多少..... 224

做宝宝的营养师..... 225

别让孩子吃太甜..... 225

让宝宝适当接触零食..... 226

添加的食物要多样化..... 226

注意合理搭配营养..... 228

多吃蔬菜益处大..... 229

健康护理..... 230

有些腹泻不用担心..... 230

拿勺子要锻炼..... 230

不会爬别着急..... 231

扔东西是天性..... 233

第10个月,宝宝真好奇

宝宝发育知多少..... 234

做宝宝的营养师..... 235

能吃的辅食越来越多了..... 235

为什么不能吃蜂蜜..... 235

1岁以内最好别吃盐..... 236

这些方法让宝宝爱上蔬菜..... 237

如何纠正宝宝偏食坏毛病..... 238

喜欢边吃边玩怎么办..... 240

健康护理..... 241

合理饮食孩子并不会缺乏微量元素..... 241

学步车背后的隐患..... 241

男宝宝爱抓小鸡鸡..... 243

第11个月,迈出第一步

宝宝发育知多少..... 244

做宝宝的营养师..... 245

这些食物宝宝不能吃..... 245

不要随便给宝宝进补..... 247

正确进补讲究这些原则..... 249

别给孩子这样喝水..... 249

健康护理..... 250

学走路要注意..... 250

居室安全做到位..... 254

别随便挖耳朵..... 256

第12个月,我们长大啦

宝宝发育知多少..... 258

做宝宝的营养师..... 259

转奶要注意..... 259

必须要断奶,应该怎么做..... 260

怎么断奶才能比较顺利..... 261

不爱喝水怎么办?..... 261

让宝宝和你同桌进餐..... 262

健康护理..... 263

用脚尖走路正常吗?..... 263

为什么出牙这么晚?..... 265

这些睡眠误区要不得..... 268

戒掉安抚奶嘴吧..... 269

附:生命手记



百名专家指导 ● 《妈妈宝宝》《孕味》精华 —— 怀孕 ● 生产 ● 育儿

妈妈
宝宝

孕
味

BOX
宝贝盒子



孕育宝典

——教你 72 变微笑面对第一年

《妈妈宝宝》杂志社 主编



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



亲爱的，

首先感谢你翻阅我们为你精心准备的这本孕育宝典。

在这一刻，

相信你已经深深体会到作为一个母亲的幸福感。

从这一刻起，我们将和你一起，保护宝宝的健康成长。

孕期的280天，

你将经历新生命从无到有的神奇过程。

280天过后，伴随着宝宝的一声啼哭，你也将踏进生命中最重要时刻。

虽然那时的他还只是襁褓中的小婴儿，但是365天之后，他将舞动着小手和小脚，

用充满好奇的眼睛，对这个世界展开一次又一次探索。

这一年，作为新手妈妈的你，

肯定会非常辛苦。但是和宝宝健康的成长比起来，这点辛苦又算得了什么呢？

这都是上天的恩赐，就让我们微笑面对吧！

是孩子给了你重新成长的机会，

这种感觉，真好！

你手里的这本书，

向你完整地展示了从生命第一天到宝宝出生后的365天，

你所要经历的种种，不管是养育难题，还是身体不适，

你都能从这里找到答案，找到解决方法。

我们希望，

所有的妈妈和宝宝都能健康快乐，都能信心满满地面对成长之路上的挑战。





十月怀胎 一朝分娩

第1个月（1~4周）：新生命，启程

胎儿发育：精子和卵子的相遇..... 012

你的感觉..... 013

“好朋友”迟迟不来..... 013

疲倦感..... 013

好孕：生命之初的守护..... 014

有害物质离远点..... 014

宫外孕，不可不防..... 015

别害怕手机..... 016

孕味：叶酸，要食补更要“药补”..... 016

孕妇需要比正常人多4倍的叶酸..... 016

“食补”叶酸吃不饱..... 017

叶酸不是越多越好..... 018

产检指导：宝贝驾到..... 018

早早孕试纸..... 018

抽血检测..... 018

第2个月（5~8周）：妊娠反应，不怕

胎儿发育：住进温暖的水晶宫..... 019

你的感觉..... 020

总想上厕所..... 020

妊娠反应开始..... 020

好想睡觉..... 020

好孕：孕吐真难受..... 021

选择食物要注意..... 021

孕吐会影响胎儿吗？..... 021

孕味：不想吃饭..... 022

烹调要多样化..... 022

有利于胎儿发育的食物..... 022

爱吃酸好不好？..... 023

产检指导：有问题看激素..... 023

没那么容易流产..... 023

呀，出血了..... 024



第3个月(9~12周): 终于稳定

胎儿发育: 可爱的小虾米	026
你的感觉	027
妊娠反应仍在持续	027
好孕: 心情好爽	027
妊娠纹防护早开始	027
黑色素沉淀, 暂不管它	028
高跟鞋还是别穿了	028
孕味: 营养素补哪些	029
孕期该如何补充营养素?	029
产检指导: 建档	029
孕 12 周建档	029
检查项目解说	029

第4个月(13~16周): 带球走, 美丽依旧

胎儿发育: 成长迅速的小人儿	033
你的感觉	034
轻松多了	034
好孕: 让自己变得更强壮	034
规律作息不熬夜	034
洗澡要注意	034
多运动, 防便秘	035
孕味: 管住嘴迈开腿	036
多吃高蛋白、低脂肪的食物	036
盐, 少吃点	036
别让贫血伤了胎宝宝	036
产检指导: 唐筛不害怕	037
什么时候做唐筛?	037
唐筛没过关需要做羊水穿刺吗?	037
夫妻都正常, 为什么还要做唐筛?	037

第5个月(17~20周): 胎动, 生命的力量

胎儿发育: 要让妈妈知道我	038
---------------	-----

你的感觉

进入舒适期	038
感受到幸福的胎动	039
好孕: 感觉很美妙	039
可以开始乳房护理啦	039
恬静而愉快的情绪是最好的胎教	039
孕中期, 动起来	040
孕味: 该补钙了	041
孕中期每天需要多少钙?	041
晒太阳促进钙吸收	041
适当吃水果, 健康再加分	042
产检指导: 宫高腹围不用太纠结	043

第6个月(21~24周): 控制体重

胎儿发育: 香蕉宝宝	044
你的感觉	044
脚怎么肿了?	044
好孕: 进入大肚肚期	045
睡觉, 怎么舒服怎么来	045
孕期腰背疼怎么办?	046
孕味: 吃点健康的	048
补铁要继续	048
产检指导: 看到超声下的宝宝	049
糖筛	049
大排畸	050

第7个月(25~28周): 宝宝在叫你

胎儿发育: 长胖了的小娃娃	052
你的感觉	052
水肿越来越厉害	052
乳房沉甸甸	053
感觉到更多的胎动	053
好孕: 享受“二人世界”	053



孕中期，爱爱可以有	053
你的胎动正常吗？	054
开始学习拉玛泽呼吸法	055
产检指导：脐带绕颈别慌	058
脐带绕颈，很多时候还能解开	058

第8个月（29~32周）：母爱一点点蔓延

胎儿发育：足月宝宝的缩小版	060
你的感觉	060
走路困难	060
好孕：开始紧张	061
防早产 6 注意	061
真假宫缩提前分清	062
孕味：少吃多餐	064
少吃多餐很重要	064
少吃点盐	064
产检指导：胎位不正怎么办	064
什么是胎位不正？	064
胎位不正，有哪些表现？	064
臀位知多少？	065
横位知多少？	065
头位也可以发生难产	066

第9个月（33~36周）：做好迎接准备

胎儿发育：快快长大	067
你的感觉	067
回到孕初不舒服的状态	067
好孕：深呼吸，放轻松	068
顺产要经过的 3 个产程	068
精神饱满地迎接分娩	069
待产包及时准备好	069
孕味：注意低盐饮食	070
少吃盐防水肿	070

吃鹅蛋真的去胎毒吗？	071
产检指导：胎心监护	071

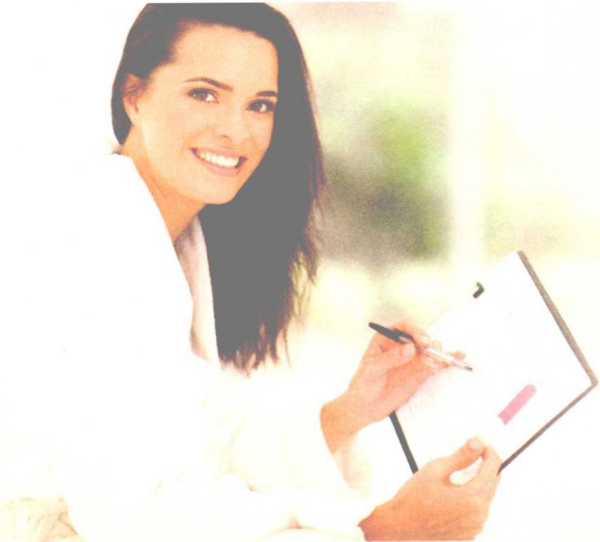
第10个月（37~40周）：好期待见到他！

胎儿发育：他已经做好了准备	072
你的感觉	073
是不是快生了？	073
好孕：就像上战场一样	073
这些情况要紧急就医	073
过期妊娠，淡定的胎宝宝	076
孕味：为冲刺补充能量	079
摄取营养要充分	079
维生素 K 的作用	079
产检指导：决定分娩方式	079
每周一次产检	079

分娩，不要怕

解密顺产全过程	080
第一产程：子宫扩张期，分娩前的漫长前奏	080
第二产程：胎儿娩出期，分娩进行曲的高潮部分	081
第三产程：胎盘娩出，漫长的孕育历程终结曲	083
做对动作，让自然生产更顺利	083
在待产室等待宫口开大期间	083
阵痛越来越剧烈时	084
分娩时	085
关键时刻，会阴切 or 不切？	085
会阴撕裂知多少	085
哪些情况下孕妈妈需要进行会阴侧切？	086
会阴侧切的最佳时间	086
手术流程一览：胸有成竹应对剖宫产	087
细看剖宫产手术流程	087
剖宫产手术中可能出现的意外情况	087
剖宫产疤痕最小化全方案	088





切口的学问：切口位置影响大不同..... 088

手术中不同切开部位与不同特点..... 088

横切 VS 竖切，术后要注意..... 089

顺产后 12 小时，你应当知道的事..... 090

分娩后的一小时..... 090

产后 2 小时：观察出血量..... 090

产后 4 小时应排便，以利子宫收缩..... 091

产后 6 ~ 8 小时坐起来，走一走..... 091

产后 12 小时乳房按摩：开奶 + 降低乳房发病率..... 091

顺产后 24 小时紧急护理..... 092

缓解产后子宫痛，应该怎么做..... 092

会阴 & 会阴侧切的疼痛与护理..... 092

观察恶露..... 093

产后便秘怎么办..... 093

剖宫产术后第一天..... 094

手术后 6 小时内，剖宫产妈妈备忘录..... 094

术后 6 小时后进食 & 注意事项..... 094

24 小时内应补液 3000 毫升..... 095

拔除尿管后 4 小时内排尿..... 095

48 小时内争取早排气早排便：恢复肠功能..... 097

为何剖宫产后初乳少？..... 097

剖宫产术后早恢复..... 098

尽早活动，预防血栓静脉炎..... 098

及时解尿、排便，预防尿路感染、便秘..... 098

清淡饮食，避免呕吐或腹胀..... 098

密切观察恶露，避免晚期产后出血..... 099

保持伤口清洁，预防伤口感染..... 099

擦浴较安全，避免伤口碰水..... 100

适当地按摩子宫，避免产后大出血..... 100

侧身喂奶，避免拉扯伤口..... 100

坐月子那些事儿

顺产，你该这样调养..... 101

小心产后抑郁症，警惕“产后三日闷”..... 101

攻克顺产后 6 种痛..... 102

刮宫产，尽量早点下床..... 104

不宜过早催乳..... 104

少喝脂肪多的浓汤..... 104

别早喝多喝红糖水..... 104

大量饮水..... 104

提前找好生活帮手..... 105

刀口护理..... 105

及时排便..... 105

坐月子，科学而健康..... 106

梳头是可以的..... 106

要坚持洗头洗澡..... 106

卧室一定要通风，别直吹就行..... 107

刷牙防止口腔感染..... 107

蔬果防便秘又催奶，必须吃..... 108

不要一点盐都不吃..... 109

鸡蛋每天 2 ~ 3 个就够了..... 109

催奶肉汤虽好，别喝太早..... 109

产后第一次，激情去哪儿了？..... 110

等月经来了再避孕？错！..... 110

哺乳期绝对安全？错！..... 110

哺乳期能吃复方避孕药？错！..... 111

产后第一次，甜蜜的开始..... 112



遇见你的宝宝

第一周，我是那么爱你

新宝宝发育·····	116
刚出生应该这么喂·····	117
第一口母乳怎么喂·····	117
新宝宝的人工喂养·····	119
什么时候需要混合喂养？·····	120
催奶汤什么时候开始喝？·····	121
早产儿怎么喂·····	122
出生第一周的健康护理·····	123
新生儿黄疸莫着急·····	123
注意新宝宝的便便·····	123
五官清洁学会做·····	125
乳痂要不要洗？·····	126
怎样正确抱宝宝？·····	127
溢奶怎么办？·····	128
拍打嗝要学会·····	129

第1个月，辛苦而甜蜜

宝宝发育知多少·····	130
月子里的宝宝怎么喂·····	131
乳头凹陷怎么办？·····	131
如何断掉奶粉改为全母乳·····	132
什么时候开始补维生素 D 和鱼肝油？·····	133
母乳宝宝要不要喂水？·····	133
月子里宝宝的护理·····	134
区分白天和黑夜·····	134
为什么体重下降了？·····	134
了解哭声里的需求·····	135
凶门能不能摸？·····	136

第2个月，渐入佳境

宝宝发育知多少·····	138
做宝宝的营养师·····	139
用母乳喂养时·····	139
奶水太多，总是胀奶·····	139
堵奶了怎么办·····	140
哭，不是宝宝饥饿唯一“线索”·····	141
健康护理·····	141
做做体操，舒缓胀气·····	141
有一种哭叫黄昏闹·····	144
如何给宝宝剪指甲·····	146
手套脚套要戴吗？·····	148
睡眠颠倒怎么办？·····	148
宝宝有湿疹怎么办？·····	149
宝宝吐奶很厉害怎么办？·····	152
通过便便颜色看肠道健康·····	154

第3个月，新问题重重

宝宝发育知多少·····	157
做宝宝的营养师·····	158
母乳不足抓紧追奶·····	158
喂奶时吃几口就睡或边吃边哭怎么办？·····	158

