



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 10658080 发送至 10658080

手机也能随时随地阅读本书



# 怀孕 分娩育儿 实用大百科

王山米  
主编

北京大学人民医院主任医师  
北京市产前诊断技术专家委员会委员  
北京市优生优育协会监事会监事长

最佳  
助孕法

每月定期  
检查

每月  
胎教

健康  
生活馆

准爸爸  
课堂

育儿  
难题

## 让准妈修炼成超级辣妈 生得易，养得好

安心怀孕，科学养娃，妈妈宝宝一起快乐向前走

吉林科学技术出版社



# 怀孕 分娩育儿 实用大百科

王山米  
主编

北京大学人民医院主任医师  
北京市产前诊断技术专家委员会委员  
北京市优生优育协会监事会监事长

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿实用大百科 / 王山米主编. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2014. 11  
ISBN 978-7-5384-7307-0

I. ①怀… II. ①王… 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. ① R715.3 ② R714.3 ③ R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308522 号

## 怀孕分娩育儿实用大百科

主 编 王山米  
编 委 会 王山米 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 葛龙广 戴俊益 李明杰  
霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 李 利 王能祥 费军伟 张爱卿 常秋井 吕亚娜  
安 鑫 普学能 刘 涛 张玉口 张玉旗 梅 乐 石玉林 樊淑民 张国良 李树兰 谢铭超  
王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静  
石艳婷 陈进周 李 丹 逯春辉 李 鹏 李 军 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青  
梁焕成 刘 毅 高 赞 高志强 高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽  
袁雪飞 张玉红 张景泽 张俊生 张辉芳 张 静 张 莉 赵金萍 石 爽 王 娜 金贵亮  
程玲玲 段小宾 王宪明 杨 力 孙君剑 张玉民 牛国花 许俊杰 杨 伟 葛占晓 徐永红  
张进彬 王 燕

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 许晶刚 赵洪博

执行责任编辑 姜脉松

封面设计 杨 丹

开 本 880mm×1230mm 1/16

字 数 320千字

印 张 20

印 数 1-10000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7307-0

定 价 59.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



# 怀孕 分娩育儿 实用大百科

王山米  
主编

北京大学人民医院主任医师  
北京市产前诊断技术专家委员会委员  
北京市优生优育协会监事会监事长

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿实用大百科 / 王山米主编. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2014. 11  
ISBN 978-7-5384-7307-0

I. ①怀… II. ①王… 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. ① R715.3 ② R714.3 ③ R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308522 号

## 怀孕分娩育儿实用大百科

主 编 王山米  
编 委 会 王山米 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 葛龙广 戴俊益 李明杰  
霍春霞 高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 李 利 王能祥 费军伟 张爱卿 常秋井 吕亚娜  
安 鑫 普学能 刘 涛 张玉口 张玉旗 梅 乐 石玉林 樊淑民 张国良 李树兰 谢铭超  
王会静 陈 旭 王 娟 徐开全 杨慧勤 卢少丽 张 瑞 李军艳 崔丽娟 季子华 吉新静  
石艳婷 陈进周 李 丹 逯春辉 李 鹏 李 军 高 杰 高 坤 高子珺 杨 丹 李 青  
梁焕成 刘 毅 高 赞 高志强 高金城 邓 晔 常玉欣 黄山章 侯建军 李春国 王 丽  
袁雪飞 张玉红 张景泽 张俊生 张辉芳 张 静 张 莉 赵金萍 石 爽 王 娜 金贵亮  
程玲玲 段小宾 王宪明 杨 力 孙君剑 张玉民 牛国花 许俊杰 杨 伟 葛占晓 徐永红  
张进彬 王 燕

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 许晶刚 赵洪博

执行责任编辑 姜脉松

封面设计 杨 丹

开 本 880mm×1230mm 1/16

字 数 320千字

印 张 20

印 数 1-10000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7307-0

定 价 59.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

# 前言

## P R E F A C E

高尔基说：“世界上的一切光荣和骄傲，都来自母亲。”是的。大自然赋予了每个女人一种神圣的本能——孕育生命，而孕育生命本身就是一种光荣与骄傲。如果作为母亲的你养育了一个小天才宝宝，那就更令人羡慕了。

每个母亲天生就是一位伟大的音乐家，有的比较多产，孕育了两个以上乐章；有的生平只缔造了一部杰作。每个乐章都是母亲心血的凝结，都是母亲十月怀胎的结果。

每个母亲都希望自己亲手完成的乐章成为杰作，你也一定不例外吧。俗话说“种瓜得瓜，种豆得豆”，没错，你的宝宝究竟是一个普通的瓜，还是一颗聪明的精灵豆，其实从你决定怀孕（如果计划外怀孕不算在其中）的那一刻起就开始决定了。本书从备孕到怀孕，从分娩到坐月子、照料新生儿，几乎囊括了养育一个天才宝宝所涉及的方方面面。

完成一个华美的乐章（不包括偶然而成的曲子）之前，首先你得明白最基本的乐理，其次你得有足够的酝酿时间及充足的准备。同理，孕前做好准备是怀孕的基础。如何培育适合胎宝宝成长的优质土壤？什么时候怀孕最好？怎样才能做到优生？……备孕妈妈最好争取在最佳的时机怀孕，让宝宝的孕育占尽天时、地利、人和。

创作乐章的过程是痛并快乐的，同样，孕育生命的40周，孕妈妈和胎宝宝一起经历着成长与变化，孕妈妈尽管身体有诸多不适与不便，但心里却是快乐与幸福的。

随着孕妈妈的分娩，新生命降临人间，一曲新的乐章终于诞生。这是一个新的开始，新妈妈要学会用科学的保健方法增加产后营养，做好产后身体恢复，让身体和精神状态调养至最佳。

面对呱呱坠地的新生儿，乐章即将奏响。一个优秀的音乐演奏家，既要具备娴熟而高超的演奏技巧，又要在演奏过程中投入自己的感情。同样，养育宝宝既需要新妈妈投入很多的爱给宝宝（这是每个母亲的本能，不必细言），还需要新妈妈掌握一些养育宝宝的方法。只有这样，你的宝宝才有机会成为小天才哦。

读完本书，你会发现，原来养育一个天才宝宝并不神秘，你也完全可以。

养育你的小天才宝宝，就先从阅读这本书开始吧。

# 目录

contents



## 胎宝宝大事记

14

## PART 1 修炼你的最佳孕力，备孕时代夫妻总动员

### 计划怀孕

这是幸福怀孕的第一步

必备的物质条件

合适的环境

成熟的心智

18

18

19

19

### 孕前必须做的检查&治疗的疾病

健康怀孕，要先预览

备孕妈妈孕前常规检查

备孕妈妈孕前特殊项目检查

备孕男士检查项目

20

20

21

21

### 对备孕男女身体的探究

健康体魄是妊娠分娩的基础

备孕妈妈的身体是孕育的天然温床

备孕男士的身体蕴含着生命的核心

22

22

24

### 从受精到胚胎的形成

精子卵子相遇后怎样合而为一

怀孕所需的4个必备条件

26

26

精子提前进入女性生殖道能提高受孕概率

26

受孕是个有趣的过程

26

### 享受性爱，努力优生

在快乐中孕育

性生活要适量、有度

夫妻双方共享性高潮更易受孕

27

27

27

### 有趣而神秘的遗传世界

我们的孩子像谁

宝宝长得像爸爸还是像妈妈

亲子血型遗传

宝宝的性别是怎么定的

28

28

29

29

### 生儿生女看过来

儿子闺女真的能选择吗

饮食看生男生女

抽烟与生男生女

把脉看生男生女

月份与生男生女

30

30

30

31

31

## PART 2 完美怀孕必修课堂

### 营养食物助孕法

吃些助孕的食物和保健品吧

豆浆中的黄豆苷原对女性很有益

酸奶调节身体的微生态环境

大豆异黄酮是女性必备的保健品

蜂蜜比较适合备孕男士

“起阳草”是男性的密友

营养素提高性生活的质量

预防神经管畸形的叶酸

34

34

34

35

35

35

36

36

### 找准排卵日

选择好最易受孕的时机

基础体温测量法

日程表推测法

排卵试纸测量法

37

37

39

39

### 怎么知道自己怀孕了

通过一些征兆分辨怀孕

基础体温上升

停经

40

40

40

乳房变化	41
困乏劳累	41
白带增多	41
晨吐	41
便宜好用的验孕纸	41

### 这样推测预产期

一路为宝宝来临准备着	42
按最后月经	42
按引起妊娠的性交日期	42
按初觉胎动的日期	42
根据B超检测推算出预产期	42
预产期日历——一眼看出预产期	43

### 各种各样的胎梦故事

做个甜甜的美梦	44
预示着好的胎梦的条件	44
胎梦解读	45

### 选择合适的产检&分娩医院

综合、专科、私人?	47
如何挑选适合自己的医院	47
最好将产检医院定为分娩医院	48
三种医院优劣势比较	48

### 高龄妊娠&双胞胎

承受更多的辛苦和喜悦	49
35岁以后怀孕,宝宝也可以健康出生	49
怀了双胞胎,怎样保胎	50

### 充满漫漫爱意的胎教计划

让胎宝宝和孕妈妈都受益	51
胎宝宝的发育是胎教的理论依据	51
有利于妈妈宝宝快乐的情绪胎教	52
有利于情感发育的音乐胎教	52
向胎宝宝说你爱他	53
给胎宝宝爱的抚摸	53

## PART 3 怀孕十月的生活日程

### 孕1月(第1~4周)

终于怀上宝宝了	56
本月记录	56
我们的宝宝长得怎样了?	56
妈妈的身体会发生什么变化?	57
本月定期检查	58
本月胎教	59
孕妈妈健康生活馆	59
完美准爸爸进修课堂	59

### 孕2月(第5~8周)

出现身体乏力、恶心等反应	60
本月记录	60
我们的宝宝长得怎样了?	60
妈妈的身体会发生什么变化?	61
本月定期检查	62
本月胎教	63
孕妈妈健康生活馆	63
完美准爸爸进修课堂	63

### 孕3月(第9~12周)

小心度过流产高发期	64
-----------	----

本月记录	64
我们的宝宝长得怎样了?	64
妈妈的身体会发生什么变化?	65
本月定期检查	67
本月胎教	67
孕妈妈健康生活馆	67
完美准爸爸进修课堂	67

### 孕早期的不适症状&应对措施

恶心、尿频、真烦	68
饮食预防肠胃不适	68
嗜睡、失眠不要过多担心	68
阴道流血怎么办	68
应对孕早期腹痛	69
不宜自行用止吐药	69
随身携带小零食防饿	69
补充体力,应对犯困	70
尿频不用紧张	70
宜多饮开水应对轻微感冒	70
宜正确对待便秘	70
宜轻松面对恶心呕吐	70



## 孕早期要警惕特别危险的药物

误服药物会引起畸形儿、流产等	71
妊娠期药物选择的8原则	71
孕妈妈应远离的中药	72
孕妈妈要知道的服药安全期	72

## 营养均衡是孕早期的营养关键

爽口食物对抗妊娠反应	74
孕早期饮食原则	74
孕早期宝宝发育与核心营养素	75
孕早期每日食谱推荐	75
孕早期健康饮食宜忌	76
止呕酸甜饮食	77

## 准爸爸对孕早期妻子的照顾

敏感时期更要无微不至	78
调节孕妈妈的情绪	78
多做家务	78
克制性冲动	78
给孕妈妈按摩	78
帮孕妈妈洗头发	79

## 孕4月(第13~16周)

进入妊娠的稳定期了	80
本月记录	80
我们的宝宝长得怎样了?	80
妈妈的身体会发生什么变化?	81
本月定期检查	82
本月胎教	83
孕妈妈健康生活馆	83
完美准爸爸进修课堂	83

## 孕5月(第17~20周)

大部分孕妈妈感受到了第一次幸福的胎动	84
本月记录	84
我们的宝宝长得怎样了?	84
妈妈的身体会发生什么变化?	86
本月定期检查	86
本月胎教	87
孕妈妈健康生活馆	87
完美准爸爸进修课堂	87

## 孕6月(第21~24周)

宝宝更加活泼好动了	88
本月记录	88
我们的宝宝长得怎样了?	88

妈妈的身体会发生什么变化?	90
本月定期检查	91
本月胎教	91
孕妈妈健康生活馆	91
完美准爸爸进修课堂	91

## 孕7月(第25~28周)

宝宝接近新生儿了	92
本月记录	92
我们的宝宝长得怎样了?	92
妈妈的身体会发生什么变化?	93
本月定期检查	94
本月胎教	95
孕妈妈健康生活馆	95
完美准爸爸进修课堂	95

## 孕中期的不适症状&应对措施

瘙痒、刺痛等接连来袭	96
孕早期虽过去,还有不少孕妈妈会出现呕吐	96
孕妈妈要重视腹泻问题	96
防治妊娠期滴虫性阴道炎	97
如何预防尿路感染	97
预防妊娠高血压疾病的妙招	98
妊娠高血压饮食调养	98
缓解腰酸背痛的妙方	98
胃胀气怎么办	98
预防水肿从现在开始	99
疲劳困乏及时调节	99
缓解水肿的方法	101
缓解静脉曲张的方法	101

## 孕期乳房护理的方法

为母乳喂养准备着	102
孕期乳房保健	102
乳房按摩的方法	103
矫正乳头扁平或凹陷的按摩方法	103

## 胎动是胎宝宝健康的标志

了解不同月份的胎动变化	104
胎动的指示	104
不同月份的胎动变化	105

## 摄取钙和纤维素是孕中期的营养关键

高蛋白低热量让母子都健康	106
孕中期饮食原则	106
孕中期宝宝发育与核心营养素	107

孕中期每日食谱推荐	107	本月定期检查	124
孕中期健康饮食宜忌	107	本月胎教	124
补钙饮食	111	孕妈妈健康生活馆	125
		完美准爸爸进修课堂	125

## 准爸爸对孕中期妻子的照顾

呵护好身体各种疼痛的妻子	112
为妻子按摩腹部、腰部、腿部等	112
一起去做定期检查	112
珍惜两人时光	112
留意孕妈妈的行动安全	112
多与妻子交流	113
扮演好爸爸的角色	113
要多注意孕妈妈的饮食健康	113
帮孕妈妈洗澡	113
将室内的温度控制在20℃~22℃	113
将室内的湿度调节为50%左右	113
及时除螨灭蟑	113
延迟房屋装修	113
负担起外出采购的任务	113

## 孕8月(第29~32周)

易发生早产	114
本月记录	114
我们的宝宝长得怎样了?	114
妈妈的身体会发生什么变化?	115
本月定期检查	117
本月胎教	117
孕妈妈健康生活馆	117
完美准爸爸进修课堂	117

## 孕9月(第33~36周)

气喘、尿频等愈发严重	118
本月记录	118
我们的宝宝长得怎样了?	118
妈妈的身体会发生什么变化?	119
本月定期检查	120
本月胎教	121
孕妈妈健康生活馆	121
完美准爸爸进修课堂	121

## 孕10月(第37~40周)

宝宝马上就降临了	122
本月记录	122
我们的宝宝长得怎样了?	122
妈妈的身体会发生什么变化?	123

## 孕晚期的不适症状&应对措施

分清危险信号与分娩信号	126
患上妊娠糖尿病怎么办	126
胎儿臀位如何处理	126
胎宝宝头偏大怎么办	127
如何预防早产	127
孕晚期的疼痛和缓解	128
腹部瘙痒怎么办	128
什么是前置胎盘	128
尚未入盆怎么办	129

## 分娩必需品一览

选好必要物品,做精心准备	130
购买前要制订计划	130
考虑分娩的季节	130
不同季节准备分娩物品时的注意事项	130
分娩需要准备的物品一览表	131

## 分娩辅助运动

消除分娩紧张	132
调节分娩心理	132
侧卧位放松法	132
呼吸法	133
肘、膝松弛法	133

## 摄取维生素是孕晚期的营养关键

为分娩储备营养	134
孕晚期饮食原则	134
孕晚期宝宝发育与核心营养素	135
孕晚期每日食谱推荐	135
孕晚期健康饮食宜忌	135

## 准爸爸对孕晚期妻子的照顾

给妻子分娩的勇气	138
为爱妻出行做好安全保障工作	138
时常为孕妈妈做按摩	138
在细节处关怀与体贴妻子	138
帮助妻子放松精神	139
准爸爸摆脱孕期抑郁	139
为妻子做好产前准备	139

## PART 4 快乐孕妈，优享孕期生活

### 孕期皮肤护理

保养有弹性的皮肤	142
这样护理皮肤	142
快乐安全洗个澡	142

### 挑选孕妇装、内衣等

做个有孕味的母亲	144
挑选孕妇装	144
挑选内衣	145
高跟鞋就不要穿了	145

### 孕期护理好牙齿

牙齿甚至会影响分娩后	146
激素变化导致孕期容易牙龈出血	146
预防牙龈出血的TIPS	146
每天保持正确的刷牙方法	147
防治牙齿疾病的方法	147
孕期牙科问题须知	147
孕期常见的牙周问题	147

### 孕期四季愉悦生活

安然度过酷暑和寒冬	148
温暖春季	148

炎热夏季	149
高爽秋季	149
寒冷冬季	150

### 妊娠期间做好体重管理

增重控制在10~13千克	151
怀孕期间体重管理原则	151
孕早期的体重管理	151
孕中期的体重管理	152
孕晚期的体重管理	152

### 每天运动半小时

时间，很分晚	153
孕妈妈运动好处多	153
适合孕妈妈的运动	153
运动的注意事项	153
有利于孕妈妈的运动	154

### 妊娠体操锻炼身体

妊娠体操对分娩顺利	156
妊娠体操的要点	156
开始做瑜伽体操吧	156

## PART 5 异常妊娠和妊娠期疾病的防治

### 畸形儿及预防

计划妊娠以防万一	164
畸形儿的原因	164
畸形的预防	165
诊断方法	166
远离这些会导致胎儿畸形的药物	167

### 流产及预防

敏感的妊娠初期	168
哪些原因导致流产	168
流产的表现有哪些	169
出现流产信号怎么办	169
如何有效保胎	169
如何预防流产	169
流产后护理	171
对孕妈妈和胎宝宝的影响	171

### 早产及预防

宝宝提前诞生了	172
正常分娩、早产和过期产时期表	172
早产征兆	172
早产诱因	173
哪些孕妈妈容易发生早产	173
早产预防	174
识别早产、急产和过期产	175

### 宫外孕及治疗

胎宝宝被“挤”安错了地方	176
宫外孕分类	176
宫外孕原因	176
宫外孕高发人群	177
宫外孕征兆	177
宫外孕诊断方法	178
宫外孕后调养	179

## 胎盘异常

胎宝宝的营养和氧气来源有问题了	180
胎盘的作用	180
前置胎盘	180
胎盘早期剥离	181

## 胎位异常及分娩

胎宝宝头上脚下了	182
胎位异常分类	182
臀位原因	183
纠正胎位的方法	183

## 妊娠高血压疾病及预防

要极端重视孕妈妈的血压升高	184
症状	184
易发人群及高发期	185
预防及护理	186

## 羊水过多和羊水过少

羊水的量有问题了	188
羊水的作用	188
羊水的正常量	189
羊水过多的预防	189
羊水过多的食疗法	189
羊水过少	190
羊水过少的预防	190

## 妊娠糖尿病

什么是糖尿病	191
表现	191
原因	191
危害	191
防治	192

## 病理性腹痛

腹痛的多样性	193
“迁移”过程中的意外：宫外孕	193
子宫肌瘤	193
卵巢囊肿	193
急性阑尾炎	193

## 妊娠贫血

贫血影响胎儿的健康	194
判断标准	194
症状	194
危害	194
如何调养贫血	195

## 便秘

孕妈妈的便秘有问题了	196
影响	196
缓解便秘的食物	196

## 妊娠抑郁症

情绪的波动	197
转移注意力	197
倾诉压力	197
寻找孕友	197
自我调节	197

## 妊娠期感冒

尽快排毒	198
积极预防感冒	198
缓解感冒的小妙招	198
感冒饮食调理方	198

## 专题 妊娠期注意事项

199

# PART 6 翘首以盼的分娩，痛并快乐着

## 分娩须知

生宝宝是女人的自然功能	206
分娩前准备	206
分娩前不可忽视的几个大问题	207
医院选择	207
分娩信号	208
出现分娩信号后怎么办	208
分娩十禁忌	208

## 分娩时的饮食

能量的补充	210
分娩前饮食	210
孕妈妈剖宫产前不宜进补人参	210
不宜过多服用鱼肝油和钙片	210
两个产程的饮食	211

<b>分娩前入眠法</b>			
轻松入睡	212	分娩产程	220
制造舒服的睡觉环境	212	自然分娩好处	221
睡觉之前冲个温水澡	212	对自然分娩的误解	221
以半俯卧姿势睡觉	212	<b>剖宫产能使高危产妇安全分娩</b>	
坚持散步和热身运动	212	高危产妇的最佳分娩法	222
动手熬制睡眠茶	212	何为剖宫产	222
听音乐或看书	212	剖宫产的不利因素	222
<b>减轻分娩痛的动作</b>		这些情况需要剖宫产分娩	223
简单动作大用处	213	剖宫产指征和注意事项	224
<b>如何缓解分娩痛苦</b>		剖宫产的程序	224
轻松缓解分娩痛	214	剖宫产后注意事项	225
音乐放松	214	<b>无痛分娩</b>	
想象放松	214	选择适合自己的分娩方式	226
触摸放松	214	药物镇痛分娩	226
按摩放松	214	精神减痛分娩	226
呼吸放松法	214	水中分娩	226
<b>做好出院准备</b>		几种常用的辅助分娩的方法	227
妈妈和宝宝顺利回家	215	<b>分娩中的异常症状</b>	
<b>产前锻炼</b>		分娩中的意外	228
轻松运动助分娩	216	胎膜早破	228
分娩前要进行呼吸和运动的锻炼	216	过期妊娠的危害	229
如何进行骨盆底肌肉的锻炼	216	子宫破裂	231
如何做拉梅兹待产按摩放松法	216	脐带绕颈	231
如何做拉梅兹生产运动法	217	<b>分娩中巧妙用力</b>	
<b>自然分娩是分娩的根本</b>		用力的窍门	232
对孕妈妈和宝宝都有好处	218	第一阶段：均匀呼吸，不用力	232
自然分娩条件	218	第二阶段：用尽全力，屏气使劲	232
自然分娩的调养方式	219	第三阶段：再次用尽全力	233
		<b>专题 非正常分娩</b>	234

## PART 7 坐好月子，健康一辈子

<b>产后护理</b>		<b>产后身体调养的基本原则</b>	
产后科学照顾新妈妈	238	没有遗憾的产后调理	240
安全度过产后的3个重要阶段	238	饮食原则	240
产后4周起居	238	每日膳食品种及数量	242
		日常生活	242

## 选择产后调养方式

选择最适合自己的调养地方	243
娘家	243
婆家	244
自己家	244
月子中心	245

## 产后6周的调养日志

42天健康坐月子	246
产后当日	246
产后第2天	246
产后第3天	247
产后第4~7天	247
产后第2周	247
产后第3周	248
产后第4周	248
产后第5周	248
产后第6周	248

## 夏季产后调养与冬季产后调养

夏季和冬季轻松坐月子	249
夏季产后调养要点	249
冬季产后调养要点	250

## 产后减肥和体操

巧妙恢复窈窕身材	252
产后腰背部自助减肥法	253
产后塑臀操	254
瑜伽帮你秀出小蛮腰	254

## 产后头一夜与安全避孕法

产后“性”福生活	255
产后第一夜	255
分娩后的避孕法	255

## 改善乳房下垂的6大秘诀

让胸部“挺”起来	257
用胸罩矫正胸部形态	257
不要洗桑拿浴	257
多吃高蛋白食品	258
正确的姿势能形成漂亮的胸线	258
一天做一次胸部体操	258
新妈妈保护乳房措施	258

## 轻松告别产后抑郁症

增加产妇产后的自信心	259
为什么会得产后抑郁症	259
克服产后抑郁的方法	259

## 专题 坐月子的错误经验

260

# PART 8 产后不适的应对措施

## 产后恶露不尽

子宫是否恢复的信号	264
产后恶露不尽的表现	264
子宫排恶露的过程	264
产后恶露不尽的影响	264
缓解产后恶露的方法	264
缓解产后恶露不尽的食物	265
缓解产后恶露不尽的食谱	265

## 产后腹痛

短暂的宫缩痛不用紧张	266
产后腹痛的表现	266
产后腹痛的影响	266
缓解产后腹痛的方法	266

缓解产后腹痛的食物	267
缓解产后腹痛的食谱	267

## 产后出血

警惕产后出血	268
产后出血的表现	268
产后出血的影响	268
缓解产后出血的食物	268
缓解产后出血的食谱	269

## 产后水肿

产后水肿可能是静脉曲张的先兆	270
产后水肿的影响	270
缓解产后水肿的方法	270

缓解产后水肿的食物	271	产后便秘的影响	274
缓解产后水肿的食谱	271	缓解产后便秘的方法	274
<b>产后痛风</b>		缓解产后便秘的食物	275
不容忽视的产后痛风	272	缓解产后便秘的食谱	275
产后痛风的表现	272	<b>产后脱发</b>	
产后痛风的影响	272	远离产后脱发的困扰	276
缓解产后痛风的方法	272	产后脱发的表现	276
缓解产后痛风的食物	273	产后脱发的影响	276
缓解产后痛风的食谱	273	缓解产后脱发的方法	276
<b>产后便秘</b>		缓解产后脱发的食物	277
远离烦人的产后便秘	274	缓解产后脱发的食谱	277
产后便秘的原因	274	<b>专题 产后重点事宜盘点</b>	278

## PART 9 小心翼翼照料新生儿

<b>新生儿的身体</b>		穿衣服的要领	292
世界上最漂亮的宝宝	282	不同月份的穿衣法则	293
身体特征	282	新生儿被褥的选择	293
生理特征	284	<b>新生儿洗澡</b>	
新生儿一出生需要做什么	285	安全、轻松地给宝宝洗澡	294
新生儿出生后的三早	285	注意事项	294
新生儿检查	286	全身洗澡的方法	294
<b>新生儿喂养</b>		<b>新生儿睡觉</b>	
科学的宝宝饮食	287	睡个香香的觉	296
哺乳量和时间	287	掌握新生宝宝的睡眠与觉醒的规律	296
喂养的方法	287	怎样使宝宝安睡	297
母乳喂养的新生儿不用喂水了	287	<b>如何抱宝宝</b>	
妈妈喂奶后不要倒头就睡	288	正确抱宝宝	298
母乳喂养的好处	288	从床上抱起时	298
母乳喂养的姿势	289	喂母乳时	298
<b>尿布与纸尿裤</b>		放下睡着的宝宝时	299
科学使用尿布和纸尿裤	290	将宝宝递给对方时	299
换尿布的方法	290	哄宝宝或让宝宝睡觉时	299
尿布折叠方法	291	<b>新生儿这样做抚触</b>	
怎样为宝宝选择纸尿裤	291	妈妈爱的展现	300
选择纸尿裤的3大要领	291	准备工作	300
<b>新生儿衣服和被褥选择</b>		抚触顺序	300
给宝宝使用最舒服的衣物	292		
新生儿穿衣	292		



### 早产儿、低体重儿、过熟儿

细心照顾，仍可以像正常儿那样健康成长

早产儿	302
低体重儿	304
过熟儿	304

### 新生儿的不良症状与疾病

照顾不细心，可能产生不良的症状

新生儿身体的不良症状	305
新生儿容易出现的疾病及解决办法	307
<b>专题 新生儿洗护用品的选择</b>	<b>308</b>

## PART 10 职场女性成功的妊娠育儿百科

### 职场妈妈的怀孕经

妊娠和工作两不误	312
工作间歇做做“小动作”来缓解不适	312
准备舒适的小道具	312
保持良好的工作状态	313
在办公室里也可以这样防水肿	314
办公室里吹空调	314

### 了解自己的“特权”

“霸道”的职场妈妈	315
职场孕妈妈享有的特权	315

### 职场妈妈重返职场

重新工作的“前规则”	316
重新回单位上班的准备	316

### 职场妈妈如何育儿

工作育儿两不误	317
职场妈妈的育儿原则	317
在工作与育儿间寻找平衡点	318

## 附录 日常生活检测项目

319



# 胎宝宝大事记

孕早期	孕1月	第1周	1天	末次月经的第一天
			7天	末次月经结束，排卵前期
		第2周	14天	排卵，卵子和精子结合，受精卵形成（月经中期）
		第3周	21天	胚泡植入子宫内膜，胚胎形成
	孕2月	第4周	28天	大脑开始形成
		第5周	35天	眼睛、唇开始生成，心脏开始构建
		第6周	42天	手脚构建，通过B超看到胎心管搏动
		第7周	49天	长耳朵，外生殖器可辨认，牙齿开始发育
	孕3月	第8周	56天	称为胎儿了
		第9周	63天	胸腹腔分开，眼肌形成，手指和脚趾都发育了，可以看到胎儿在动
		第10周	70天	90%的器官建立
		第11周	77天	胎儿生长速度加快，对外界刺激的反应增强
孕中期	孕4月	第12周	84天	上腭开始生成，胎儿的各器官基本构建好了
		第13周	91天	出现乳牙牙体，声带形成，手指纹和脚趾纹形成
		第14周	98天	宝宝胎心率最快的时期，可以看出性别了
		第15周	105天	骨化速度加快
	孕5月	第16周	112天	胃内开始产生胃液，肾脏开始产生尿液
		第17周	119天	心脏发育几乎完成，开始出现肘关节，听觉开始发育
		第18周	126天	出现呼吸运动，产生最原始意识
		第19周	133天	消化器官开始有功能
		第20周	140天	孕妈妈能感觉到胎动了