

科学实用全面的孕育指南

怀孕知识全书

李淑娟/编著



Huaiyun Zhishi
Quanshu



 中国纺织出版社

怀孕知识全书

Huaiyun Zhishi Quanshu



李淑娟/编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕知识全书 / 李淑娟编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5064-8352-0

I. ①怀… II. ①李… III. ①妊娠期 — 妇幼保健 — 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 034316 号

策划编辑: 尚文 郭沫 责任编辑: 马丽平 杜磊 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京联兴华印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年5月第1版第1次印刷

开本: 787×960 1/12 印张: 24

字数: 380千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换。

目录

C O N T E N T S



第1章

孕前知识

第1节 心理准备做好了

1. 值得高兴的“喜”事.....2
2. 保持和谐的夫妻关系.....2
3. 树立生个好宝宝的信心.....2
4. 消除不必要的忧虑.....3
5. 调节最佳怀孕情绪.....3

4. 注意经期卫生利于受孕.....9
5. 影响受孕的因素.....10
6. 怎样计算排卵日.....10
7. 掌握最佳受孕时机.....12
8. 遗传与孕育.....15
9. 高龄产妇不要担忧.....18
10. 孕前要注意劳动保护.....18

第2节 知识准备

1. 优生的原则.....4
2. 认识生殖系统.....7
3. 孕育新生命的奥秘.....8

第3节 生理准备

1. 做一个周全的孕前计划.....19
2. 未来爸爸的准备.....20
3. 孕前调养好身体.....21

4. 尽量使体重达到标准..... 21
5. 为受孕准备好营养..... 21
6. 孕前需治疗的疾病..... 22
7. 孕前服药应慎重..... 25
8. 孕前能否接种疫苗..... 26

第4节 物质准备

1. 舒适的居住环境..... 27
2. 准备孕期衣物..... 27
3. 选择适合孕期的鞋..... 28
4. 选择适合孕期的床..... 28
5. 准备相关书籍、音乐唱片..... 28
6. 经济上做好安排..... 28

第5节 受孕禁忌及注意事项

1. 婚后不宜立即怀孕..... 29
2. 身体疲劳时不宜怀孕..... 30
3. 节日期间不宜怀孕..... 31
4. 孕前不宜住新居..... 31
5. 妇科炎症对怀孕的影响..... 31
6. 用药物和宫内节育器避孕时不宜怀孕..... 32
7. 停服避孕药多长时间可以怀孕..... 33
8. 吸烟不利于怀孕..... 33
9. 流产及早产后不宜立即怀孕..... 34
10. 准妈妈应远离电磁波..... 34
11. 受过X线照射的妇女不宜立即怀孕..... 35
12. 孕前不宜养宠物..... 35

13. 怎样避免畸形儿..... 36
14. “不孕”和“不育”是一回事吗..... 36
15. 女性不孕原因及应做的检查..... 37
16. 男性不育的原因及相关检查..... 37

第6节 孕前饮食保健准备

1. 孕前合理调整饮食..... 38
2. 准妈妈孕前要补充的营养..... 38
3. 孕前不宜过多食用的食物..... 39
4. 孕前丈夫宜补锌..... 40
5. 丈夫需要优质的精浆..... 41
6. 身材肥胖的妇女怀孕前应限制胆固醇摄入..... 41
7. 计划怀孕的妇女应慎用维生素..... 42
8. 孕前积极进行体育锻炼..... 42



第2章

孕期知识

第1节 新生命来临的讯息

1. 怎么知道自己怀孕了..... 44
2. 由医师确诊..... 46
3. 计算预产期..... 46
4. 什么是末次月经..... 47

第2节 10个月的旅程

孕1月

1. 胚胎的成长..... 48
2. 母体的变化..... 49
3. 孕1月时的注意事项..... 51
4. 孕1月时的饮食营养..... 51
5. 孕1月时的营养食谱..... 51
- 西红柿烧豆腐..... 51
- 栗子鱼肚..... 51
- 素火腿..... 52
- 肉蛋饺..... 52
6. 运动锻炼..... 52

孕2月

1. 胚胎的成长..... 53
2. 母体的变化..... 54
3. 孕2月时的注意事项..... 55
4. 孕2月时的饮食营养..... 56
5. 孕2月时的营养食谱..... 56
- 香菜烧萝卜..... 56
- 虾仁鹌鹑蛋汤..... 57
- 梗米栗子粥..... 57
- 麦片牛奶粥..... 57
6. 运动锻炼..... 57

孕3月

1. 胎儿的成长..... 58
2. 母体的变化..... 59
3. 孕3月时的注意事项..... 60
4. 孕3月时的饮食营养..... 60
5. 孕3月时的营养食谱..... 60
- 鲜奶火腿瓜片..... 60
- 白菜炖豆腐..... 61

菠菜猪肝汤	61
蒜香排骨	61
6. 运动锻炼	61

孕4月

1. 胎儿的成长	62
2. 母体的变化	63
3. 孕4月时的注意事项	64
4. 孕4月时的饮食营养	65
5. 孕4月时的营养食谱	65
沙锅冻豆腐	65
糯米炒饭	66
6. 运动锻炼	66

孕5月

1. 胎儿的成长	67
2. 母体的变化	68
3. 孕5月时的注意事项	70
4. 孕5月时的饮食营养	70
5. 孕5月时的营养食谱	70
糖醋海带	70
杏仁大米粥	71
牛奶烧西红柿	71
蛤蚧核桃炖双鹌	71
姜醋煎茄子	71
6. 运动锻炼	71

孕6月

1. 胎儿的成长	72
2. 母体的变化	73
3. 孕6月时的注意事项	74
4. 孕6月时的饮食营养	74
5. 孕6月时的营养食谱	75
凉拌香萝卜	75
五香烧豆腐	75
拔丝土豆	75
桃仁梨片汤	76
芹菜炒香干	76
拌菜花	76
6. 运动锻炼	76

孕7月

1. 胎儿的成长	77
2. 母体的变化	78
3. 孕7月时的注意事项	79
4. 孕7月时的饮食营养	80
5. 孕7月时的营养食谱	80
清炖牛肉	80
西红柿炒鱼片	80
肉丝炒鸡蛋	81
奶油水果	81
6. 运动锻炼	81

孕8月

1. 胎儿的成长	82
2. 母体的变化	83
3. 孕8月时的注意事项	85
4. 孕8月时的饮食营养	85
5. 孕8月时的营养食谱	85
姜炒肉丝	85
鲜蘑豆腐	86
凉拌莴笋	86
6. 运动锻炼	86

孕9月

1. 胎儿的成长	87
2. 母体的变化	88
3. 孕9月时的注意事项	89
4. 孕9月时的饮食营养	89
5. 孕9月时的营养食谱	90
干煸苦瓜	90
椒盐排骨	90
鸡蛋手擀面	90
雪花母鸡	91
6. 运动锻炼	91

孕10月

1. 胎儿的成长	93
2. 母体的变化	94
3. 孕10月时的注意事项	95
4. 孕10月时的饮食营养	95
5. 孕10月时的营养食谱	96
肉片冬瓜汤	96
葱姜炒蟹	96
糖醋荷包蛋	96
拔丝豆沙球	96
海带炖鸡	97
红小豆炖鲫鱼	97
韭菜马齿苋包	97
6. 运动锻炼	97



第3节 胎教与胎儿发育

1. 实施胎教的前提.....	98
2. 什么是胎教.....	99
3. 胎教应从什么时候开始.....	99
4. 胎教需要多长时间.....	99
5. 准妈妈与胎儿的交流.....	100
6. 胎儿的习惯与视觉、听觉发育.....	102
7. 胎儿的记忆、情绪与性格.....	102
8. 正确认识胎教.....	103
9. 实施胎教勿心切.....	103
10. 怎样进行胎教.....	104
11. 音乐胎教.....	104
12. 怎样给胎儿唱歌.....	104
13. 如何进行抚摸胎教.....	105
14. 怎样进行光照胎教.....	105
15. 怎样进行游戏胎教.....	106
16. 怎样进行对话胎教.....	107
17. 怎样进行数字绘画胎教.....	109
18. 怎样进行情绪胎教.....	109
19. 怎样进行求知胎教.....	110
20. 怎样进行阅读胎教.....	110
21. 怎样进行意念胎教.....	111
22. 准爸爸怎样参与胎教.....	111
23. 准爸爸参与胎教需注意的问题.....	113
24. 如何写胎教日记.....	113
25. 胎教日历重点.....	114
2. 孕妇要采取正确的姿势.....	117
3. 布置舒适的孕妇居室.....	118
4. 孕妇的最佳睡姿.....	118
5. 孕妇洗澡注意事项.....	119
6. 孕妇不宜睡席梦思床.....	119
7. 孕妇忌用电热毯.....	120
8. 孕妇应如何注意休息.....	120
9. 孕妇睡多长时间为宜.....	120
10. 孕妇不宜长时间看电视.....	121
11. 孕妇慎用化学制品.....	121
12. 孕期防止计算机辐射.....	122
13. 孕期慎用空调.....	122
14. 孕期防止手机辐射.....	122
15. 孕期防止微波炉危害.....	122
16. 孕妇慎用风油精.....	122
17. 孕妇应远离噪声.....	122
18. 孕期不宜戴隐形眼镜.....	123
19. 孕期不宜过多进行日光浴.....	123
20. 孕期防止静电危害.....	123
21. 孕期不宜去拥挤的地方.....	124
22. 孕期旅行交通方式的选择.....	124
23. 妊娠晚期不宜远行.....	125
24. 孕妇骑车注意事项.....	125
25. 准妈妈可以开车吗.....	126
26. 孕妇活动不宜太少.....	126
27. 孕妇运动不宜过于剧烈.....	127
28. 孕妇应避免汽油味.....	127
29. 孕妇居室有些花草不宜摆放.....	128
30. 孕妇做家务注意事项.....	128
31. 孕妇不宜久坐久站.....	129
32. 孕妇不宜拔牙.....	129

第4节 孕期起居保健

1. 孕妇的衣着.....	116
---------------	-----

33. 写字楼里准妈妈注意事项	129
34. 孕期慎用电风扇	130
35. 孕妇不宜用洗涤剂	131
36. 孕妇应禁烟	131
37. 孕妇宜午睡	131
38. 孕妇不宜盲目减肥	132
39. 孕妇不宜进舞厅	132
40. 孕妇不宜迷恋麻将	133
41. 孕妇不宜染发、烫发	134
42. 孕期头发的护理	134
43. 孕期皮肤的护理	135
44. 孕妇指甲的保养	136
45. 孕妇脚的保健	136
46. 选择舒适的姿势	137
47. 选择适合个人品位的孕妇装	137
48. 孕期的运动	138
49. 孕期游泳注意事项	140
50. 慎用电吹风	140

第5节 孕期饮食营养

1. 孕期为什么要加强营养	141
2. 孕早期营养原则	142
3. 孕中期营养原则	142
4. 孕晚期营养原则	143
5. 维生素对孕妇有哪些保健作用	144
6. 孕妇要补充各种维生素	145
7. 孕妇要适量摄入维生素 A	145
8. 孕妇要适量摄入维生素 B ₁	145
9. 孕妇要适量摄入维生素 B ₂	146
10. 孕妇要适量摄入维生素 B ₆	146
11. 孕妇要适量摄入维生素 B ₁₂	146
12. 孕妇要适量摄入维生素 C	147
13. 孕妇要适量摄入维生素 D	147
14. 孕妇要适量摄入维生素 E	147
15. 孕期要适量摄入维生素 K	148
16. 孕期不宜盲目过量补充维生素和钙	148
17. 孕妇对蛋白质的需求	149
18. 孕妇身体的哪些变化需要补充营养	149
19. 孕妇为什么不可缺铁	149
20. 孕妇为什么宜补锌	150
21. 孕妇为什么宜补钙、磷	150
22. 孕妇为什么宜补碘	151
23. 孕妇为什么不宜缺铜	151
24. 孕妇为什么不宜缺硒	151
25. 孕期对盐量的摄取有何要求	152
26. 孕妇应摄入多少脂肪	152
27. 孕妇不宜多吃酸味食物	152
28. 孕妇不宜多吃动物肝脏	153
29. 孕妇不宜多吃菠菜	153
30. 孕妇不宜多吃山楂	153
31. 孕妇不宜吃过多水果	154
32. 孕妇不宜食用可致过敏的食物	154
33. 孕妇应少喝的饮料	154
34. 孕妇应少吃速食食品和罐头食品	155
35. 孕妇要少食冷饮	156
36. 孕妇不宜全吃素食	156
37. 孕妇宜多吃粗粮	156
38. 孕妇不宜多吃精米和精面	157
39. 孕妇宜多补叶酸	157
40. 孕妇要慎用鱼肝油	158
41. 孕妇不宜多吃油条	158

42. 孕妇宜少用调味品.....	159
43. 孕妇吃土豆要小心.....	159
44. 孕妇饮水注意事项.....	160
45. 孕期吃坚果的营养功效.....	161
46. 孕妇吃鱼好处多.....	162
47. 孕妇不宜吃的四种鱼.....	162
48. 孕妇不宜擅自进补.....	163
49. 孕妇吃鸡蛋不宜过多.....	163
50. 孕妇不宜吃桂圆.....	163
51. 孕妇禁止饮酒.....	164
52. 孕妇吃点野菜好.....	164
53. 孕妇不宜吃火锅.....	164
54. 孕妇应多吃鱼、虾.....	164
55. 孕妇应多吃瘦肉.....	164
56. 孕妇吃黑木耳益于养血.....	165
57. 孕妇吃猪腰要小心.....	165
58. 多喝骨头汤能补钙吗.....	165
59. 孕妇不宜多吃海带.....	166
60. 孕妇不宜吃黄芪炖鸡.....	166
61. 黄鳝可防治妊娠高血压综合征及糖尿病.....	166
62. 孕妇该怎样吃蔬菜和水果.....	167
63. 金针菇、香菇、黄花菜、木耳有健脑作用.....	167
64. 孕妇宜吃哪些有利于胎儿健脑的谷粮类食物.....	168

第6节 产前检查与诊断

1. 产前检查的重要性.....	169
2. 妊娠期应做哪些化验检查.....	169

3. 产前诊断的方法.....	170
4. 孕早期检查.....	170
5. 产前检查与产前诊断的区别.....	171
6. 产前诊断的对象.....	171
7. 羊水穿刺检查.....	172
8. 孕期绒毛检查.....	172
9. 妇科检查.....	172
10. 孕期能否做 X 射线、CT、核磁共振检查.....	173
11. B 超检查的功能及注意事项.....	173
12. 第 1 次产前检查.....	175
13. 第 2 次产前检查.....	176
14. 第 3 次产前检查.....	177
15. 第 4 次产前检查.....	177
16. 第 5 次产前检查.....	178
17. 第 6 次产前检查.....	178
18. 第 7 次产前检查.....	179
19. 第 8 次产前检查.....	179
20. 第 9 次产前检查.....	180

第7节 孕期疾病防治与用药

1. 孕妇感冒了怎么办.....	181
2. 防止孕早期发热.....	182
3. 预防心慌气短.....	182
4. 怀孕早期预防流产.....	182
5. 怀孕早期阴道出血怎么办.....	183
6. 妊娠期贫血.....	183
7. 孕妇如何预防下肢静脉曲张.....	184
8. 妊娠期肾盂肾炎.....	185
9. 莫把妊娠期下肢静脉血栓当成水肿.....	185

10. 妊娠合并心脏病.....	186	39. 孕期患了尖锐湿疣怎么办.....	207
11. 妊娠合并病毒性肝炎.....	187	40. 子宫肌瘤对妊娠有什么影响.....	208
12. 妊娠高血压综合征.....	188	41. 妊娠合并子宫肌瘤怎么办.....	208
13. 妊娠高血压综合征患者的保健及饮食.....	188	42. 妊娠期生殖器疱疹有何危害, 应如何处理.....	209
14. 妊娠合并糖尿病特点、预防及注意事项.....	189	43. 孕期患了淋病怎么办.....	209
15. 妊娠期心脏病患者对饮食有何要求.....	190	44. 孕期宫内感染怎么办.....	210
16. 妊娠期肺结核.....	191	45. 孕期感染水痘有什么影响.....	210
17. 防治孕期牙病.....	191	46. 孕期感染水痘怎么办.....	210
18. 什么是宫外孕.....	192	47. 妊娠期滴虫阴道炎的防治.....	211
19. 宫外孕的表现.....	193	48. 孕期应合理选用药物.....	211
20. 宫外孕的护理措施.....	194	49. 孕妇怎样掌握孕期用药.....	212
21. 孕期阴道感染怎么办.....	195	50. 孕期谨防性传播疾病.....	212
22. 羊水异常怎么办.....	195	51. 孕妇忌服的中药有哪些.....	212
23. 预防泌尿系统感染.....	196	52. 孕妇忌用的西药有哪些.....	213
24. 孕妇患阑尾炎怎么办.....	197	53. 孕妇忌用利尿剂消肿.....	213
25. 孕妇患有肝炎怎么办.....	197	54. 对妊娠有影响的药物.....	214
26. 孕期患甲亢怎么办.....	198	55. 孕妇不宜用阿司匹林.....	216
27. 葡萄胎的表现及治疗措施.....	199	56. 了解孕期可以使用的抗生素.....	216
28. 孕期感染对胎儿有哪些不利影响.....	201	57. 孕妇为何要注射破伤风疫苗.....	217
29. 孕妇感染哪些疾病对胎儿有危害.....	201	58. 孕妇怎样注射破伤风疫苗.....	218
30. 应怎样预防孕期感染.....	202	59. 孕妇可以注射哪些防疫针.....	218
31. 孕期患皮肤病怎么办.....	202	60. 孕妇不宜接种风疹疫苗.....	219
32. 怎样预防妊娠期鼻炎.....	203	61. 胎动异常怎么办.....	219
33. 妊娠期间哮喘怎么办.....	204	62. 过期妊娠及对策.....	220
34. 孕期血小板减少怎么办.....	204	63. 多胎妊娠怎么办.....	221
35. 孕期患了胆囊炎或胆石症怎么办.....	205	64. 怎样预防脐带脱垂.....	222
36. 孕期衣原体感染怎么办.....	206	65. 前置胎盘是怎么回事.....	222
37. 真菌性阴道炎症状是什么, 有何影响.....	206	66. 胎盘早剥的原因、症状及预防.....	223
38. 如何治疗真菌性阴道炎.....	207	67. 孕妇胎膜早破危及母子安全.....	225
		68. 如果是高危妊娠该怎么办.....	226

第3章

分娩知识

第1节 分娩前的准备

1. 分娩前的心理准备..... 228
2. 准爸爸要做哪些准备..... 228
3. 产前要准备的物品清单..... 229
4. 为什么宜住院分娩..... 230
5. 住院分娩应准备哪些用品..... 231
6. 分娩时心理要调整好..... 232
7. 高龄初产妇注意要点..... 232
8. 临产前的饮食..... 233
9. 选择医院..... 233

第2节 了解分娩

1. 什么是分娩..... 234
2. 什么是足月分娩..... 234
3. 影响分娩顺利与否的三要素..... 234
4. 什么是软产道..... 235
5. 什么是骨产道..... 236
6. 正常的胎儿是如何分娩出来的..... 236
7. 阴道分娩的三个产程..... 237
8. 临近分娩征兆..... 237
9. 临产的先兆..... 238
10. 分娩时的产力..... 239
11. 临产时宫缩的特点..... 240

12. 为什么多数胎儿都不能按预产期出生..... 240
13. 产力保障..... 241
14. 孕妇入院时要做哪些检查..... 241
15. 临产时为什么要做肛诊和阴道检查..... 241
16. 临产时需要灌肠吗..... 242
17. 分娩前为什么要剃去阴毛..... 242
18. 临产时小便要注意哪些问题..... 243
19. 临产时大便要注意哪些问题..... 243
20. 在产程中可以吃东西吗..... 243
21. 生孩子为什么会痛..... 243
22. 分娩必定要经历剧痛吗..... 244
23. 哪些软产道异常将妨碍分娩..... 244
24. 假临产是怎么回事..... 245
25. 见红是怎么回事..... 245
26. 怎样才算正式临产..... 245
27. 分娩对产妇及胎儿的影响..... 246
28. 什么是会阴裂伤..... 247
29. 什么是胎位..... 247

第3节 分娩练习

1. 什么是臆想锻炼法..... 248
2. 怎样练习全身放松法..... 248

3. 怎样练习精神放松法.....	249
4. 关节放松的练习.....	249
5. 分娩的呼吸技巧.....	249
6. 分娩前要做的练习.....	250
7. 增强体力的全身锻炼.....	251
8. 骨盆的训练.....	251

第4节 分娩方式的选择

1. 有几种分娩方式.....	253
2. 自然分娩.....	253
3. 人工辅助分娩.....	254
4. 剖宫产是怎么一回事.....	255
5. 什么情况下做剖宫产.....	255
6. 剖宫产孩子真的聪明吗.....	256
7. 剖宫产的适应证.....	257
8. 剖宫产的优缺点.....	257
9. 做过剖宫产后需要注意哪些问题.....	258
10. 什么是水中分娩.....	258
11. 什么情况适合做会阴侧切术.....	259
12. 会阴侧切会不会很痛.....	259
13. 为什么有人分娩时要侧切.....	259

第5节 分娩进行时

1. 分娩时会有哪些表现.....	260
2. 孕妇分娩时应吃哪些利产催生的粥品.....	261
3. 阴道分娩有几种姿势.....	261
4. 哪种体位最有利于分娩.....	261
5. 无痛分娩法.....	262
6. 对分娩镇痛的要求.....	263

7. 孕妇分娩时为什么不要大喊大叫.....	263
8. 孕妇在产程中感到剧烈腹痛的原因.....	263
9. “导乐”陪伴分娩是怎么回事.....	264
10. 丈夫应怎样陪产.....	264
11. 分娩期间为什么要注意胎动.....	264
12. 分娩时为什么应监测胎心.....	265
13. 影响产程长短的因素有哪些.....	265
14. 第一产程.....	266
15. 第二产程.....	267
16. 第三产程.....	269
17. 各产程的辅助动作.....	270
18. 分娩中巧用力.....	270
19. 短促呼吸的运用.....	272
20. 剖宫产时孕妇应如何配合.....	272
21. 为什么分娩结束后产妇还需留产观察2小时.....	273

第6节 分娩中的异常情况

1. 产程中出现的异常情况.....	274
2. 紧急分娩时怎样应对.....	275
3. 分娩发生在去医院的路上怎么办.....	276
4. 矮小的孕妇一定难产吗.....	276
5. 肥胖孕妇易发生难产.....	276
6. 巨大儿对分娩有什么影响.....	277
7. 胎位不正怎么办.....	277
8. 造成难产的原因及处理方法.....	278
9. 怎样避免难产.....	279
10. 子宫破裂的原因及预防.....	279
11. 产程中阴道流水是怎么回事.....	280
12. 如何预防宫缩乏力.....	281

- | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 13. 什么是宫缩过强, 有哪些危害 | 281 | 20. 胎盘滞留的处理 | 284 |
| 14. “开骨缝”是怎么回事 | 282 | 21. 什么是横位 | 284 |
| 15. 胎盘是怎样从子宫剥离的 | 282 | 22. 什么是持续性枕横位或枕后位 | 285 |
| 16. 胎盘滞留的原因 | 282 | 23. 什么是面先露 | 285 |
| 17. 什么是臀位, 有几种类型 | 283 | 24. 什么情况下应引产 | 285 |
| 18. 双胞胎与单胎分娩有什么不同 | 283 | 25. 胎横位有什么危险 | 286 |
| 19. 如何保护会阴不受伤害 | 284 | 26. 头位都是正常胎位吗 | 286 |

第4章

产后知识

第1节 产后常识

1. 什么是产褥期
2. 产褥期母体的变化
3. 产后生殖器的恢复情况是怎样的
4. 产后循环系统的变化
5. 产后呼吸及消化系统的变化
6. 产后腹壁有哪些变化
7. 产后要做哪些检查
8. 哪些属产后正常现象
9. 产妇不宜轻视产后第1次大小便
10. 什么是恶露
11. 怎样观察恶露
12. 为什么乳房会在产后泌乳

第2节 产后生活起居与保健

1. 产妇需要住院住多长时间
2. 产后在医院的7天应怎样度过
3. 产后各时期的生活安排
4. 产后何时开始运动
5. 剖宫产后的恢复方法
6. 哪些情况是产褥期正常现象
7. 产妇个人卫生
8. 剖宫产恢复期的保健
9. 坐月子期间不宜一直卧床
10. 坐月子期间可以看书、织毛衣吗
11. 产后为什么多汗, 应注意什么
12. 产后洗澡注意事项

13. 乳汁不足怎么办.....	300
14. 产妇居室为什么不要常关门闭窗	301
15. 产后不宜多看电视.....	301
16. 产妇忌穿戴过多.....	301
17. 产妇忌穿化纤、羊毛内衣及胸罩	302
18. 产妇怎样选择胸罩.....	302
19. 产妇在坐月子期间为什么要勤换衣服	302
20. 产妇在坐月子期间穿什么衣服好	303
21. 产妇不宜睡席梦思床.....	303
22. 产妇如何刷牙、漱口.....	303
23. 产妇应经常梳头.....	304
24. 产后不宜马上熟睡.....	304
25. 为什么产后前几天起床会头晕	305
26. 产妇怕风吗	305
27. 坐月子期间应清洁外阴.....	305
28. 产后活动注意事项.....	306
29. 产妇坐月子期间能出屋吗	306
30. 产后要充分休息.....	306
31. 坐月子期间产妇怎样卧床休息好	307
32. 产后为什么会脱发.....	307
33. 夏季怎样预防产褥中暑	307
34. 产妇不宜躺在床上给孩子喂奶	308
35. 产妇用热水泡脚好处多.....	308
36. 产妇可以吹电风扇吗.....	308
37. 产后什么时候恢复月经.....	308
38. 产后何时可以恢复性生活	309
39. 产后妇女阴道松弛怎么办	309
40. 产后性生活的注意事项	310
41. 分娩后妇女为什么会出现性欲淡漠.....	310
42. 产褥期间为什么不宜进行性生活	311

43. 哺乳期应重视避孕.....	311
44. 哺乳期避孕方法.....	312
45. 产后何时可以放置宫内节育器	312

第3节 产后营养饮食

1. 产妇饮食原则	313
2. 产后3天内应如何进食	313
3. 产后应注意补充哪些营养素	314
4. 产妇产后吃红糖、喝黄酒科学吗	315
5. 适合产妇食用的蔬菜.....	315
6. 常用催乳食谱	316
7. 产妇适合吃哪些水果.....	316
8. 产妇不宜多吃鸡蛋和油炸食物	317
9. 产后饮食宜忌	317
10. 产后忌过量滋补.....	318
11. 产妇应适量摄入食盐.....	318
12. 产后为什么忌吃巧克力.....	319
13. 坐月子期间的15个食补小秘诀.....	319
14. 剖宫产产妇饮食禁忌.....	319
15. 产妇喝肉汤要讲究方法.....	320
16. 产妇为什么不能急于节食	320
17. 坐月子期间不宜忌口	320
18. 产妇不宜多喝茶.....	321
19. 产妇在分娩后3个月内忌多吃味精.....	321
20. 产后不宜吃炖母鸡.....	321
21. 红糖、白糖产后合理搭配	321
22. 产后忌吸烟、喝酒.....	322
23. 产妇药膳有哪些宜忌.....	322
24. 产妇不宜吃麦乳精.....	322

25. 产妇不宜服用人参	323
26. 产妇饮牛奶和高质量的清汤好处多	323
27. 产妇宜用的消暑饮料	323
28. 坐月子期间吃得越多越好吗	324
29. 产妇饮食原则	324
30. 有利于产后身体康复的食疗方	324

第4节 预防产后疾病

1. 什么是产褥期感染, 如何防治	325
2. 适合产褥感染的食疗方	326
3. 怎样预防产褥期精神疾病	326
4. 为什么产妇容易中暑	327
5. 辅助治疗产后感冒的食疗方	328
6. 怎样清理产后恶露	328
7. 常见的产后发热有哪几种	329
8. 产后发热怎么办	329
9. 为什么产后尿量特别多	330
10. 产后为什么要及时排尿	330
11. 产后排尿困难的原因	330
12. 产后排尿困难的解决方法	331
13. 产后为什么会出现尿失禁	331
14. 预防尿失禁的保健操	331
15. 产后便秘的原因及防治	332
16. 产后肛裂的原因及防治	333
17. 产后痔疮的防治	334
18. 什么是恶露不净	334
19. 产后恶露不净的治疗措施	335
20. 治疗恶露不净的食疗方	335
21. 什么是产后出血, 原因是什么	335
22. 什么是晚期产后出血, 原因是什么	336
23. 晚期产后出血的治疗	336
24. 晚期产后出血应如何调养	337
参芪炖鸡	337
当归羊肉芪姜汤	337
人参粥	337
参豆粥	337
25. 产后贫血的原因及保健	338
26. 产后贫血的食疗方	338
27. 产后阴道疼痛的防治	338
28. 为什么会产后身痛	339
29. 产妇产缩痛怎么办	339
30. 产后尾骨痛应如何防治	339
31. 产后耻骨痛应如何防治	339
32. 什么是宫缩痛	340
33. 怎样防治淤血停滞引起的腹痛	340
34. 怎样防治失血过多引起的产后腹痛	341
35. 产后腕部痛是怎么回事, 应怎么预防	342
36. 产后关节酸痛的原因及治疗	342
37. 怎样预防产后足跟痛	342
38. 产后腰腿痛的原因及防治	343
39. 产后颈背疼痛的原因及防治	343
40. 产后腰背痛的原因及防治	344
41. 产后骨盆疼痛的原因及防治	344
42. 怎样防治乳腺炎	345
43. 如何预防产后盆腔静脉曲张	346
44. 什么是子宫复旧, 做哪些运动有利于子宫复旧	346
45. 产后子宫复旧不全的原因	347
46. 预防产后子宫复旧不全应注意什么	347