

百姓生活文库
BAIXINGSHENGHUO

婚·孕·产·育

全程大百科

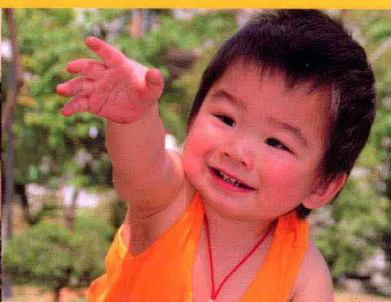
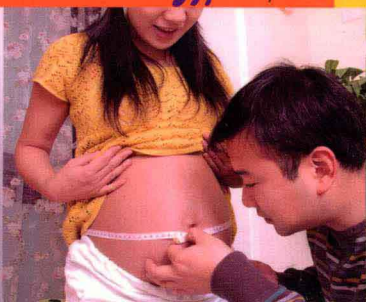
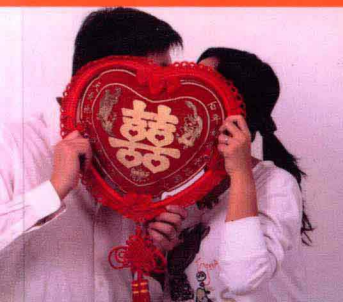
超值
典藏版



百姓生活文库编委会 编著

本书特邀权威孕产育儿专家，为你的婚、孕、产、育人人生四大重要阶段全程导航

中国纺织出版社



目录

c o n t e n t s

<input type="checkbox"/> 性生活质量的自我评估	24	<input type="checkbox"/> 自测患高血压的可能性	29
<input type="checkbox"/> 未准爸爸“孕力”自测	26	<input type="checkbox"/> 自我检查怀孕的事实	30
<input type="checkbox"/> 未孕妈妈“孕力”自测	28	<input type="checkbox"/> 自测患糖尿病的可能性	31

Part 1

掌握孕前知识，顺利完成孕产工程

<第一章>

做好孕育前的准备

<input type="checkbox"/> 放松心情为优孕而做准备	34
变成大肚婆，能接受吗	34
学会调整心情	34
<input type="checkbox"/> 戒掉不良嗜好	34
<input type="checkbox"/> 积极治疗孕前疾病	35
<input type="checkbox"/> 安排好健身计划	35
<input type="checkbox"/> 不可忽略的孕前检查	36
<input type="checkbox"/> 孕前可以接种的5种疫苗	37

<第二章>

不可不知的孕前优生知识

<input type="checkbox"/> 把握受孕的最佳时机	38
秋季受孕正当时	38
别错过生育的最佳年龄	39
让最具活力的精卵“相吻”	39
通过月经推算排卵日	39

以试纸测定排卵日	39
通过阴道黏液变化推算排卵日	39
用最科学的方式交合	40
<input type="checkbox"/> 为提升“孕力”加油	40
有关遗传病的问题	40
<input type="checkbox"/> 不宜受孕的黑色陷阱	41
服避孕药期间	41
旅途中意外受孕	41
流产后立即受孕	41
在长时间的性生活中受孕	41
刚做完X光照射就立即受孕	41
<input type="checkbox"/> 生男生女怎么选择	42

<第三章>

身体健康，才能孕育健康宝宝

<input type="checkbox"/> 瘦美眉的备孕秘方	43
过瘦的不良影响	43

计算自己是否属于过瘦一族	43	什么是新生儿溶血症	48
<input type="checkbox"/> 大龄女性备孕应注意的问题	44	新生儿溶血症的危害有多大	48
大龄女性的孕前身体准备	44	胎宝宝水肿	48
大龄女性如何强化自己的受孕能力	45	黄疸	49
大龄女性孕前该如何调理	46	贫血	49
大龄女性要警惕唐氏综合征	46	肝、脾肿大	49
了解大龄产妇妊娠的10大风险	47	胆红素脑病	49
<input type="checkbox"/> O型血的未准妈妈备孕法则	48	O型血的未准妈妈能做些什么	49

Part 2

学习孕产育儿常识，做个合格的爸爸

<第四章>

积极备孕的准爸爸

<input type="checkbox"/> 准爸爸孕前行动戒律	52
不宜总穿牛仔裤	52
少去颠簸的山地骑车	52
必须戒烟	52
要远离酒精	52
睡眠时宜采取正确的姿势	53
减肥期间不要让妻子怀孕	53
不要经常去蒸桑拿浴	53
慎重选择药物	53
<input type="checkbox"/> 准爸爸孕前饮食原则	53
准爸爸优生饮食原则	53
孕前未准爸爸可通过饮食排毒	54
孕前准爸爸也要补叶酸	55
<input type="checkbox"/> 不能忽视的孕前检查	55
也要接受孕前检查	55
检查最重要的就是精液检查	55
<input type="checkbox"/> 好心情给好孕加分	56
身体出现类似怀孕的生理反应怎么办	56
准爸爸要克服对安全的恐惧	56
对妻子怀孕的事实总是难以接受怎么办	56
内心感到失落和惆怅	56
孕前准爸爸要保持好心情	56
准爸爸的恐惧消除法	57

<第五章>

做好孕期妻子的守护神

<input type="checkbox"/> 孕妈妈的心理问题是第一要关心的事	58
---	----

抚慰妻子的不安和紧张心理	58
你的臂膀是妻子最踏实的依靠	58
准爸爸应保持宽容心态	59
无条件接受妻子的“神经过敏”表现	59
接纳妻子所有抱怨	59
帮妻子减压	60
带妻子外出就餐	60
经常给妻子惊喜	60
要多和妻子沟通	60
帮妻子找回自信	60
帮助妻子保持情绪的稳定	61
分享妻子的感受	61
激发妻子的爱子之情	61
<input type="checkbox"/> 多多分担家务	61
积极帮忙做家务	61
怀孕后期不宜搬家	62
<input type="checkbox"/> 照顾好孕妈妈的身体	62
积极关心妻子的妊娠反应	62
帮妻子翻身	62
陪妻子参加社交活动	63
孕晚期，怎样照顾睡眠不好的妻子	63
陪妻子去做产前检查	63
陪妻子散步	63
帮妻子按摩	63
<input type="checkbox"/> 接受孕妈妈的孕期变化	64
接受妻子乳房漏奶的变化	64

接受妻子的呼吸加重、体毛变重的变化	64
多多赞美妻子，帮她接受孕期变化	64
<input type="checkbox"/> 承担好胎教的重大责任	65
给未来的宝宝取名字	65
关注胎宝宝每一天的变化	65
感觉胎宝宝的活动	65
轻抚妻子的肚子	66
准爸爸参与胎教	66
<input type="checkbox"/> 为照顾未来的宝宝而努力	66
做爸爸也需要充电	66
与周围的爸爸们进行交流	66
准爸爸每月应该做的事情	67
做个合格的爸爸	67
<input type="checkbox"/> 孕期准爸爸的行动戒律	68
不要蓄胡须	68
不要再经常晚归	69
不要总是走在妻子身后	69
不要让妻子觉得你对她漠不关心	69
天气热时，请不要让空调温度过低	69
不合格爸爸10项标准	70
<input type="checkbox"/> 上好准爸爸的心理见习课	70
准爸爸心理见习课之一：	70
准爸爸心理见习课之二：	70
准爸爸心理见习课之三：	71
准爸爸心理见习课之四：	71
准爸爸心理见习课之五：	71

<第六章>

孕期性事

<input type="checkbox"/> 孕期“性”事宜忌	72
长时间宫缩对胎宝宝不利	72
阴部感染勿做爱	72

避孕套可防止病菌传染	72
有下列情况禁过性生活	72
<input type="checkbox"/> 怀孕早期性生活怎么过	73
<input type="checkbox"/> 怀孕中期性生活怎么过	73
<input type="checkbox"/> 怀孕后期性生活怎么过	74

<第七章>

与孕妈妈承担分娩的苦与乐

<input type="checkbox"/> 做好当爸爸的心理及物质准备	75
不要为妻子和宝宝的健康过度担心	75
给宝宝换尿布是一件麻烦的事	75
<input type="checkbox"/> 帮孕妈妈准备入院物品	76
生活必需品	76
孕妈妈的贵重物品	76
<input type="checkbox"/> 营造宝宝的温馨小窝	76
如何选购宝宝床	77
婴儿床放在哪里	77
如何选购床垫	77
设计宝宝房的贴心忠告	77
<input type="checkbox"/> 安排好住院期间的看护工作	77
<input type="checkbox"/> 学习分娩知识	78
和妻子一起拜访儿科医生	78
为妻子分娩做好准备	78
陪妻子参加产前讲座	78
和妻子一起适应生产环境	79
妻子生产时不知所措该怎么办	79
<input type="checkbox"/> 陪护好分娩中的孕妈妈	79
不要制造紧张气氛	79
帮助妻子消除分娩恐惧	79
分娩期准爸爸的非常任务	80
做好妻子的陪产	82
学会缓解妻子痛苦的奇招	83

Part 3

重视孕检，积极预防孕期病

<第八章>

让孕期检查为你保驾护航

<input type="checkbox"/> 选择适合你的医院	86
--	----

综合医院的优势	86
根据自身情况选择医院	86
<input type="checkbox"/> 怀孕期间需要做哪些检查	86

血常规检查	87
尿常规检查	87
肝、肾功能检查	87
血型检查	87
梅毒血清实验	87
艾滋病的血清检查	87
淋病的细菌检查	88
唐氏综合征筛查	88
乙型肝炎 (HBV) 病毒检查	88
丙型肝炎 (HCV) 病毒检查	88
心电图检查	88
TORCH综合征产前筛查	89
超声波检查	89
阴道分泌物检查	89
妊娠糖尿病筛查	89
羊膜穿刺	90
<input type="checkbox"/> 怀孕早期 (1~3月) 体检备忘录	90
常规检查	90
特殊检查	90
<input type="checkbox"/> 怀孕中期 (4~7月) 体检备忘录	91
常规检查	91
特殊检查	91
<input type="checkbox"/> 怀孕晚期 (8~10月) 体检备忘录	92
常规检查	92
特殊检查	92

<第九章>

远离孕期疾病

<input type="checkbox"/> 阴道出血怎么办	93
<input type="checkbox"/> 警惕葡萄胎	93
葡萄胎的成因	93
葡萄胎的类型	93
葡萄胎的危害	94
怎样发现葡萄胎	94
葡萄胎的治疗方法	94
<input type="checkbox"/> 警惕先天性风疹综合征	94
<input type="checkbox"/> 孕早期头痛怎么办	95
<input type="checkbox"/> 警惕意外流产	95
<input type="checkbox"/> 缓解妊娠呕吐	95
<input type="checkbox"/> 孕妈妈患上抑郁症怎么办	96
抑郁症的临床表现	96

解决方案	97
<input type="checkbox"/> 妊娠糖尿病不可小觑	97
妊娠糖尿病对母婴的影响	97
妊娠糖尿病的判定指标	97
血糖测量时间	98
妊娠糖尿病以食疗为主	98
<input type="checkbox"/> 警惕下腹疼痛	98
宫外孕	98
子宫肌留	98
卵巢肿扭转	99
<input type="checkbox"/> 孕期感冒全攻略	99
<input type="checkbox"/> 孕妈妈发烧怎么办	99
孕妈妈发烧的危害	99
防止发烧的措施	100
<input type="checkbox"/> 孕妈妈如何应对静脉曲张	100
静脉曲张的起因	100
预防方法	100
<input type="checkbox"/> 警惕妊娠高血压综合征	100
妊娠高血压综合征的临床表现	101
妊娠高血压综合征的防治方法	101
<input type="checkbox"/> 当心患上缺铁性贫血	101
贫血发生的原因	101
防治方法	102
<input type="checkbox"/> 孕期水肿怎么办	102
水肿的起因	102
解决之道	102
<input type="checkbox"/> 孕期腿脚抽筋怎么办	102
腿脚抽筋的原因	102
解决之道	103
<input type="checkbox"/> 缓解妊娠瘙痒症	103
何为妊娠瘙痒症	103
妊娠瘙痒症的预防措施	103
患妊娠瘙痒症的注意事项	103
缓解妊娠瘙痒的误区	103
<input type="checkbox"/> 缓解耻骨疼痛有良方	104
耻骨疼痛的影响	104
减轻耻骨疼痛的方法	104
<input type="checkbox"/> 便秘影响孕妈妈的健康	104
便秘的成因	104
缓解方法	104
<input type="checkbox"/> 孕妈妈白带增多怎么办	105
<input type="checkbox"/> 孕妈妈手部发麻怎么办	105

居家调养措施	105	□预防生出巨大儿	112
小运动改善手部发麻	106	□胎动异常怎么办	112
□孕妈妈腰酸背痛怎么办	106	胎动是检测胎宝宝健康状况的标准	112
腰酸背痛的原因	106	胎动出现的时间	112
居家调养措施	106	胎动异常的检测	112
□孕妈妈痔疮的防护方法	106	胎动异常的原因	112
□孕妈妈鼻出血怎么办	106	注意孕期的危险征兆	113
□孕期牙龈出血怎么办	107	□正确处理过期妊娠	113
□孕妈妈出现胃灼热怎么办	107	过期妊娠的处理方法	113
孕期胃灼热的成因	107	规避难产是关键	113
临床表现	107	难产危及母婴健康	113
防治措施	108	预防难产的方法	114
□孕妈妈患了鼻炎怎么办	108	□警惕子宫增长过缓	114
鼻炎的种类和症状	108	□警惕羊水过多	115
鼻炎的危害	108	什么叫羊水过多	115
孕期鼻炎的预防方法	108	羊水过多的成因	115
□孕妈妈头晕怎么办	109	羊水过多的危害	115
头晕成因	109	□警惕羊水过少	115
调理方法	109	什么叫羊水过少	115
□孕妈妈多汗怎么办	109	羊水过少的危害	115
孕期为什么易出汗	109	□当心胎盘异常	116
缓解孕期多汗的策略	110	前置胎盘	116
□孕妈妈阴道感染怎么办	110	胎盘早期剥离	116
引起阴道感染的常见因素	110	胎盘功能不全	116
防治阴道感染的要点	110	胎盘钙化	116
□预防胎宝宝听力受损	110	胎盘滞留	116
□孕妈妈过敏有妙招	111	□正确处理胎膜早破	117
过敏对母婴的危害	111	胎膜早破的征兆	117
预防过敏的方法	111	胎膜早破的治疗方法	117

Part 4

孕育十月：幸福路漫漫

<第十章>

怀孕1个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	120	不宜水温过高	120
□孕期洗澡应注意的问题	120	不宜洗坐浴	121
		不宜洗澡时间过长	121
		□孕妈妈做家务攻略	121

不要总保持一种姿势	121
不要为了追求速度而不顾身体	122
做家务要量力而行	122
洗衣、晒衣也要注意细节	122
买菜、做饭	122
小心使用洗洁剂	122
□注意怀孕早期的美容细节	123
不宜浓妆艳抹	123
不宜烫发、染发	123
孕妈妈最好不戴隐形眼镜	123
不宜多用电吹风	123
□孕1月用错药时的应对措施	124
□孕1月的营养摄取	124
□孕1月要继续补充叶酸	124
□孕期补充营养容易出现的误区	125
多喝骨头汤能补钙	126
盲目购买保健品	126
以保健品代替食品	126
吃饭以菜为主	126
只要有营养的东西就要多吃	126
一人吃出两人饭	126
□孕妈妈喝水有讲究	127
孕妈妈忌喝没有烧开的自来水	127
不要喝久沸或反复煮沸的开水	127
孕妈妈不要喝保温杯沏的茶水	127
□鸡蛋是孕妈妈的理想食品	127
鸡蛋是孕妈妈的宝	127
鸡蛋的食用方法要注意	128
多吃不是滥吃	128
□孕早期要补碘	128
□孕1月宜补充维生素	128
维生素A	128
维生素E	129
维生素C	129
维生素D	129
维生素K	129
维生素B ₂	129
维生素B ₆	129
维生素B ₁₂	129

<第十一章>

怀孕2个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	130
--------------------	-----

□远离辐射是本月孕妈妈必须要重视的事	131
请小心使用手机	131
尽量让手机离自己远一点	131
不要在胸前挂手机	131
充电器的辐射也很厉害	131
暂时远离电脑	131
宜远离复印机	132
□请远离有威胁性的工作环境	132
有可能受放射线辐射的工作	132
接触刺激性物质或有毒化学物品的工作	132
接触动物的工作	132
接触传染病的工作	132
动作幅度过大的工作	132
野外工作	133
□孕妈妈在此时要注意耳朵保健	133
□不宜乱用外用洗液	133
□注意生活中的“小事”	133
避免骑摩托车或自行车	133
杜绝高跟鞋、厚底鞋、长筒靴	134
避免腹部用力拎重物	134
日常出门最好使用双肩包	134
随身携带应对孕吐的物品	134
让周围人都知道你怀孕了	134
不宜睡电热毯	135
做好夏日的防护工作	135
□孕2月的营养原则	135
□孕妈妈冬季怎么吃	136
□孕妈妈要忌食容易给胎宝宝带来健康隐患的食物	137
不宜吃蛙肉	137
拒绝油条	137
不宜多吃甘蔗	137
□科学运动，保证母子安全	138
做缓解害喜症状的孕期体操	138
练习孕期仿生操	138
与胎宝宝做游戏	139
做体操	139
不宜做剧烈运动	139

<第十二章>

怀孕3个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	140
--------------------	-----

□预防妊娠纹，从本月开始	140
妊娠纹产生的原因	140
使用妊娠纹防护产品	141
选用抗妊娠纹乳液时应该注意	141
饮食预防妊娠纹	141
□尽快解决睡眠问题	142
失眠也有学问	142
缓解失眠的办法	143
□因心理问题导致睡眠障碍的缓解之道	143
渐进式肌肉放松法	143
调整呼吸法	143
□职场孕妈妈应注意的细节	143
注意工作中的饮食问题	144
经常开窗透气	144
工作中的休息和调整	144
□去医院做第一次产检	144
□不要因喜好而贪喝饮料	144
孕妈妈不要多吃冷饮	144
不宜饮用碳酸饮料、咖啡及浓茶	145
不宜多喝功能性饮料	145
不宜多喝果汁	145
□多食有益于胎宝宝大脑发育的食品	146
蛋白质	146
不饱和脂肪酸	146
宜吃大豆及豆制品	146
适当补充鱼类食品	147
宜补锌	147
□不要贪吃水果	148
不能吃水果就不吃饭	148
不能用水果代替蔬菜	148
不能过量食用含糖量高的水果	148
不宜食用山楂	148
□为胎宝宝创造良好的环境	148
不要待在温差较大的环境里	148
卧室内忌放有刺激性气味的植物	148
电话也会传染病菌	149
夜晚不宜开灯睡觉	149

<第十三章>

怀孕4个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	150
-------------	-----

□多种方法控制孕期妊娠斑	151
缓解妊娠斑的方法	151
多吃抗斑食物	151
□孕妈妈胸闷怎么办	152
□远离有害气体	152
酒味的危害	152
烟味的危害	152
注意煤烟味	152
谨防煤气中毒	153
不宜常闻汽油味	153
□忌忧郁心理	153
忧郁心理对胎宝宝的影响	153
幽默是消除孕妈妈忧郁情绪的良方	153
调整心态赶走忧郁情绪	154
□注意保护胎宝宝的听力	154
音乐胎教勿损伤胎宝宝的听力	154
远离噪声	154
□感受胎动，感受生命的存在	155
胎动知多少	155
胎动与胎宝宝的健康有关系吗	156
胎动不规律的原因	156
□孕4月要补的营养素	156
□孕4月补充钙质很重要	157
科学补钙	157
孕中期要加大钙质食品摄入	157
□吃补益之品要慎重	158
不宜吃桂圆	158
不宜吃人参	158
□有利优生的食物孕妈妈要多吃	158
野菜有利优生	158
吃核桃好处多	159
□想象胎教	159
对胎宝宝产生“干预”作用	159
通过可爱的画像联想胎宝宝的模样	159
想象胎宝宝调皮的模样	159
避免联想不好的内容	159

<第十四章>

怀孕5个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	160
□孕妈妈不宜睡席梦思床	160

□孕妈妈穿内衣也有学问	161
孕妈妈的内衣选购原则	161
孕妈妈的内衣选购技巧	162
这样穿内衣才正确	162
□解读孕5月的心理特点	163
□带着胎宝宝去旅行	163
选择最保险的交通工具	163
临行前必备的饮食	163
注意卫生,预防疾病	163
选择条件好的地方住宿	164
旅途中的紧急求助	164
必备物品一件都不能少	164
□平时应注意的姿势	164
不良站、坐姿	165
正确姿势	166
□孕5月要注意饮食均衡	167
合理摄取营养	167
不宜营养过剩	167
□孕妈妈吃外卖有讲究	167
孕妈妈慎吃火锅	167
要经常变换菜色	168
多吃蔬菜和水果	168
少吃油炸食品	168
□语言胎教	168
语言是与胎宝宝沟通的桥梁	168
语言胎教能刺激胎宝宝大脑发育	169
教胎宝宝英文字母	169
形象、声音、情感结合进行	169

<第十五章>

怀孕6个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	170
□孕妈妈生病的处理方法	170
□孕期仍能有美丽肌肤	171
护理方法	171
避免错误的肌肤护理方法	172
□孕妈妈不宜玩麻将	172
□好食物也要“悠着”吃	173
宜少吃荔枝	173
孕妈妈吃玉米要注意	173
□孕妈妈的饮食习惯讲究多	174

控制自己的嘴	174
不宜口味过重	174
宜吃零食	174
注意水果的摄入量	175
孕中期要多吃含铁的食物	175
□肥胖孕妈妈的饮食安排	176
□情绪胎教	176
不良情绪有害母婴健康	176
改善孕妈妈的不良心态	177
□宜继续增加钙质	178
□语言胎教	178
给胎宝宝讲故事	178
向胎宝宝介绍他的房间	178
□适合本月孕妈妈的运动法	178
游泳	178
靠墙支撑	179

<第十六章>

怀孕7个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	180
□孕妈妈宜左侧位睡觉	180
□本月防撞是大事	181
□宜控制体重	182
□孕妈妈过年要注意保护腹中的胎宝宝	183
打扫卫生时一定要小心	183
不要远行	183
最好让家人帮忙买年货	183
一定要注意多休息	183
避免因过年而忌医	184
要注意饮食	184
□给胎宝宝打造优美的家居环境	184
绿化家居装饰	184
图画装饰	184
□容易被孕妈妈忽视的用药问题	184
药油要慎用	184
不宜用晕车药	185
不宜滥服止咳药	185
□向早产说“不”	186
不可忽视的早产征兆	186
预防早产,从点点滴滴做起	186
积极控制疾病	187

选择合适的运动	187
□孕7月饮食有讲究	188
□孕妈妈不能只吃素食	188

<第十七章>

怀孕8个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	189
□动起来，解除孕期不适	190
腰部不适有妙招	190
缓解手脚麻木有妙招	190
□拍靓照，留下美好回忆	191
要合适的时间	191
要随身携带几件自己喜欢的衣物	191
选择最舒适的环境	191
□孕妈妈养胎细节	192
给孕妈妈进行按摩	192
添置几件宝宝穿的小衣服	192
宜适当进行日光浴	193
□孕妈妈要保证高质量的睡眠	193
平身躺，膝盖下放垫子	193
侧卧，两腿间放垫子	193
侧卧，脚、腹部下放垫子	194
侧卧，脚下放垫子	194
□营养好胎儿好	194
怀孕8个月孕妈妈饮食营养	194
忌大量饮水	195
□让物美价廉的干果为孕妈妈的营养加油	195
宜吃花生	195
宜吃瓜子	195
孕妈妈应多吃红枣	195

<第十八章>

怀孕9个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	196
□轻松对付脸浮肿	196
脸部按摩术	197
蒸汽香薰术	197
饮食消肿术	197
□为顺产做准备	198
做好产前检查	198
合理饮食，控制体重	198

做孕期体操	199
做好身体准备	199
做好精神准备	199
□孕9月的饮食原则	199
饮食要多样化	199
有针对性地增加营养	200
饮食宜荤素搭配	200
食用蒸制的食物	201
□做个快乐的家政女王	202
为宝宝收拾衣物	202
巧手自制漱口水	203
□本月注意事项大盘点	203
保持卫生	203
选择舒适的衣物	203
忌远行	203
注意监测胎心	204
忌过度紧张	204

<第十九章>

怀孕10个月

□孕妈妈与胎宝宝的变化	205
□与产前焦虑说再见	205
为什么会产生产前焦虑	205
产前焦虑带来的危害	206
产前焦虑调节法	206
□产前需要慢生活	207
慢运动	207
慢饮食	207
慢睡眠	207
□本月孕妈妈应注意的事	208
忌大笑	208
拥挤的场合易发生“意外”	208
多散步，助分娩	208
听摇滚音乐对母婴都不利	209
久站会加重“静脉曲张”	209
□为分娩做准备	209
护理好自己	209
练习减轻生产痛苦的辅助动作	210
宜做提肛运动	210
□食物搭配要规律	210
□补充维生素K	210

□孕10月的营养原则	210	饮食不可随心所欲	211
营养的多样性和平衡性	211	吃点补肺滋阴的银耳羹	211

Part 5

安全分娩，喜迎小天使

<第二十章>

安全分娩必须了解的知识

□分娩前的住院准备	214
选择入院的时机	214
保持快乐的精神状态	214
临产前的饮食营养	214
产前应充分休息	215
□了解自然分娩	215
自然分娩经过	215
影响自然分娩的因素	216
自然分娩的利与弊	217
□了解剖宫产	218
剖宫产过程	218
剖宫产的利与弊	219
□秋千分娩法	220
秋千分娩的优点	221
秋千分娩的缺点	221
秋千分娩的注意事项	221
□不可不知的水中分娩	221
什么是水中分娩	221
水中分娩的好处	221
水中分娩的局限性	222
不是每位孕妈妈都适合水中分娩	222
□无痛分娩面面观	222
什么是无痛分娩	222
无痛分娩的优点	223
无痛分娩的局限性	223
□什么是会阴切开	223
什么是会阴切开	223
何种情况需要会阴切开	224
□有助分娩的拉梅兹分娩法	224
联想法	224

拉梅兹放松法	225
拉梅兹呼吸法	226
拉梅兹分娩法的优点	226
□分娩的信号	226
了解一些分娩的知识	226
了解临近分娩的信号	227
孕妈妈还应该知道的知识	227
□关于分娩镇痛的问题	228
镇痛对胎宝宝有影响吗	228
如果使用药物镇痛，是不是自从打了药之后就一直没有感觉呢	228
原本决定进行普通分娩，在分娩之际突然想改成无痛分娩，可以吗	228
孕妈妈在什么时候可以申请药物性镇痛	228
硬膜外麻醉分娩，镇痛能一直持续到宝宝出生吗	229
药物性镇痛对每个人都起作用吗	229
有不适合采用药物性镇痛的人吗	229
□如何面对产痛	229

<第二十一章>

积极准备安全分娩

□异常分娩情况	230
妊娠期高血压疾病	230
脐带脱垂	230
产中及产后大出血	231
子宫破裂	231
胎膜早破合并感染	231
难产	232
羊水栓塞	232
□教你几招让分娩加速	233
练习分娩呼吸法	233

适量的运动	223
制订一个详细的分娩计划	233
选择合适的分娩陪伴	233
<input type="checkbox"/> 孕妈妈产前放松方法	233
环境减压法	234
呼吸减压法	234
气味减压法	234
饮食减压法	234
睡眠减压法	234

<input type="checkbox"/> 导乐陪护, 轻松分娩	234
什么是导乐	234
导乐应具备的素质	235
孕妈妈怎样来配合导乐	235
导乐带给孕妈妈的帮助	235
<input type="checkbox"/> 选择最舒适的分娩姿势	236
分娩第一产程适宜采取的姿势	236
分娩第二产程适宜采取的姿势	236
<input type="checkbox"/> 分娩时的饮食	237

Part 6

坐好月子, 母婴两安康

<第二十二章>

产后保养

<input type="checkbox"/> 产后爱出汗	240
<input type="checkbox"/> 做个清爽的月子妈妈	240
<input type="checkbox"/> 月子里怎样刷牙漱口	241
<input type="checkbox"/> 产妇的衣着应怎样安排	241
<input type="checkbox"/> “月子”中卧床休息的方法	242
<input type="checkbox"/> 产后轻松消除妊娠纹	242
运动治疗最健康	242
按摩除纹动作要领	242
医学治疗妊娠纹	243
<input type="checkbox"/> 使用腹带和及时运动	243
<input type="checkbox"/> 剖腹产后的复原操	243
产后深呼吸运动	243
下半身伸展运动	243
腹腰运动	243
<input type="checkbox"/> 产后多久可以有性生活	244
<input type="checkbox"/> 为何有的孕妈妈产后性欲减退	244

<第二十三章>

产后饮食

<input type="checkbox"/> 新妈妈的饮食调养	245
月子里的营养特点	245
月子里营养的重要性	245
滋补虽好防过量	246

<input type="checkbox"/> 产后不宜马上节食	246
<input type="checkbox"/> 产后为何不宜喝茶	246
<input type="checkbox"/> 适合产妇的蔬菜有哪些	247
<input type="checkbox"/> 哺乳妈妈的营养补充	247
<input type="checkbox"/> 年轻妈妈的饮食养颜方案	248
<input type="checkbox"/> 产后不宜多吃鸡蛋	248
<input type="checkbox"/> 产后忌吃辛辣温燥食物	248
<input type="checkbox"/> 产妇宜食用山楂	249
<input type="checkbox"/> 产后喝汤有讲究	249
<input type="checkbox"/> 产后贫血的药膳	249

<第二十四章>

产后恢复

<input type="checkbox"/> 不可忽视的7项产后检查	250
盆底检查	250
妇科检查	250
体重检查	250
血压检查	250
乳房检查	251
腹部检查	251
血、尿常规检查	251
<input type="checkbox"/> 产后乳房的保健	251
<input type="checkbox"/> 产后开始锻炼的时间	252
<input type="checkbox"/> 产后锻炼7大注意	252
<input type="checkbox"/> 产后瑜伽调理术	253

船式	253
猫式	253
虎式	253
背部伸展式	253
蝗虫式	254
<input type="checkbox"/> 简单五式炼出紧绷盆底肌	254
缓慢收缩	254
迅速收缩	255
缩肛锻炼	255
让脐部紧贴脊背	255
松弛骨盆底部	255
<input type="checkbox"/> 产后健美操	255

<第二十五章>

产后疾病

<input type="checkbox"/> 哺乳期乳房异常与预防	256
乳头皲裂	256

乳房充盈过度	256
输乳管阻塞	256
<input type="checkbox"/> 产后应防乳腺炎	256
<input type="checkbox"/> 注意产后恶露	257
<input type="checkbox"/> 新妈妈谨防腰椎间盘突出	257
避免睡软床	258
保持合适的体重	258
加强锻炼	258
避免持重	258
<input type="checkbox"/> 产褥感染要当心	258
<input type="checkbox"/> 孕妈妈产后为何手脚痛	259
<input type="checkbox"/> 如何预防产后贫血	259
<input type="checkbox"/> 患上盆腔淤血综合征怎么办	259
<input type="checkbox"/> 排尿困难	260
<input type="checkbox"/> 孕妈妈产后防肛裂	260
<input type="checkbox"/> 当心产后抑郁症	261
<input type="checkbox"/> 产后谨防静脉栓塞	261

Part 7

养育宝宝，点点滴滴都是大事

<第二十六章>

宝宝第1个月

<input type="checkbox"/> 1个月宝宝的身心发育	264
<input type="checkbox"/> 怎样抱宝宝	264
双手抱宝宝	265
竖抱宝宝	265
不要过多抱宝宝	265
<input type="checkbox"/> 第一次给宝宝洗澡	265
正确给宝宝洗澡的方法	265
给宝宝洗澡时的注意事项	266
<input type="checkbox"/> 怎样给宝宝选择尿布	266
<input type="checkbox"/> 宝宝脐带处理	267
<input type="checkbox"/> 宝宝乳痂的处理	267
<input type="checkbox"/> 口腔护理马虎不得	268
日常口腔护理	268
特别禁忌	268
<input type="checkbox"/> 正确护理面部及皮肤	268

正确护理面部	269
正确护理身体皮肤	269
<input type="checkbox"/> 给宝宝打“蜡烛包”	269
<input type="checkbox"/> 对新生儿的应急处理	269
异物的清理	269
脐带剪断	270
为新生儿洗澡	270
<input type="checkbox"/> 宝宝的排便	270
<input type="checkbox"/> 宝宝眼屎分泌过多	270
处理方式	270
注意事项	271
何时需就医	271
<input type="checkbox"/> 注意宝宝的睡眠情况	271
<input type="checkbox"/> 本月喂养大事	271
<input type="checkbox"/> 给宝宝喂奶的正确方法	271
初产妇应频繁地给宝宝哺乳，以促进母乳分泌	272
哺乳后要拍嗝	272

新妈妈要注意充分休息	273
哺乳时应注意清洁卫生	273
掌握开始喂奶的时间	273
掌握宝宝需要的乳量	274
补充维生素D	274
□特殊宝宝的喂养	274
如何喂养唇腭裂宝宝	274
如何喂养早产宝宝	275
不宜母乳喂养的宝宝	275
□正确选择吸奶器	275
吸奶器的类别	275
按需选择吸奶器	276
各阶段母乳营养的区别	276
需要掌握的喂养要领	277
□打造宝宝安全小窝	277
婴儿床	277
被褥	277
尿垫	277
毯子	277
枕头	278
□护肤品的选择	278
沐浴露	278
棉球	278
护肤水	278
宝宝护肤油	278
油膏	278
指甲剪	278
□宝宝早教游乐园	279
玩具推荐	279
宝宝游乐园	279
□第一次接种疫苗	279

<第二十七章>

宝宝第2个月

□2个月宝宝的身心发育	280
□培养2个月宝宝的好习惯	280
应对夜哭、夜醒宝宝的好方法	280
□宝宝的指甲护理	281
如何帮宝宝剪指甲	281
多久修剪一次	281
脚趾甲	281

□给宝宝测量体温	281
肛温计	281
腋温计	282
耳温计	282
□宝宝的穿衣学问	282
□促进宝宝发育的营养方案	283
□了解配方奶的喂法	284
喂食宝宝配方奶的好处	284
喂多少才合适	284
喂双胞胎或三胞胎	284
喂配方奶的方法	285
配方奶喂养的注意事项	286
配方奶保存方法	286
市售的宝宝配方奶的种类	287
喂奶器具消毒	287
□喂养2个月宝宝的细节	288
2个月宝宝喂养要点	288
□带宝宝一起玩	289
与宝宝玩吹气的游戏	289
分辨父母的声音——培养声音辨别能力	289
扮鬼脸	289

<第二十八章>

宝宝第3个月

□3个月宝宝的身心发育	290
□3个月宝宝常见问题的护理	290
宝宝流口水	290
注意宝宝的睡眠姿势	291
□训练宝宝翻身	291
转脚训练	291
翻身训练	292
□定时把大小便	292
□3个月宝宝的养护细节	293
保护宝宝的眼睛	293
保护宝宝的耳朵	293
防止宝宝从床上掉到地上	293
宝宝容易出现疝气	294
宝宝的玩具应常消毒	294
□3个月宝宝的户外活动时间安排	294
□3个月宝宝的喂养特点	295
□有利宝宝的喂养细节	295

给宝宝喂蔬菜汁	295
不宜过早喝米粥	295
夜间喂奶次数可适当减少	296
给宝宝喂水	296
<input type="checkbox"/> 保姆的选择	296
家中托婴	297
送到保姆家	297
寻找家庭式保姆的步骤	297
检查情况	297
<input type="checkbox"/> 宝宝教育游乐园	298
玩具逗引	298
轮流逗引	298
摸摸蓝天	298
鼓励宝宝“伏地挺身”	298
宝宝的耳朵在学习	298

<第二十九章>

宝宝第4个月

<input type="checkbox"/> 4个月宝宝的身心发育	299
<input type="checkbox"/> 宝宝习惯训练课	299
<input type="checkbox"/> 带宝宝去旅行	300
<input type="checkbox"/> 谨防宝宝猝死	300
睡姿很重要	301



宝宝床上别堆放东西	301
其他降低危险的建议	301
选择睡姿	301
<input type="checkbox"/> 宝宝急救箱清单	301
<input type="checkbox"/> 给宝宝配置加湿器	302
<input type="checkbox"/> 宝宝碰撞到头部怎么办	302
紧急处理	302
疾病紧急度的标准	302
<input type="checkbox"/> 给宝宝添加辅食	303
把握好添加辅食的时机	303
添加辅食应遵循的原则	303
应注意的辅食添加禁忌	304
<input type="checkbox"/> 跟宝宝一起玩	304
讲故事给宝宝听	304
与宝宝说话	304

<第三十章>

宝宝第5个月

<input type="checkbox"/> 5个月宝宝的身心发育	305
<input type="checkbox"/> 5个月宝宝的养护细节	305
不宜让宝宝久坐	305
注意细节让宝宝少蹬被子	306
为宝宝配置睡袋	307
加强照顾	307
<input type="checkbox"/> 如何让宝宝平安度过夏天	307
<input type="checkbox"/> 被蚊虫叮咬怎么办	308
紧急处理	308
疾病紧急度的标准	308
<input type="checkbox"/> 从高处摔下来怎么办	309
紧急处理	309
疾病紧急度的标准	309
<input type="checkbox"/> 5个月宝宝的喂养特点	309
<input type="checkbox"/> 为断乳做准备	310
<input type="checkbox"/> 各类辅食的添加方法	311
蛋黄的添加方法	311
菜泥、菜粥的添加方法	311
米粉、米汤的添加方法	311
<input type="checkbox"/> 宝宝游戏时间	312
沐浴玩具	312
音乐玩具	312

触觉练习	312
给宝宝选择玩具	312

<第三十一章>

宝宝第6个月

<input type="checkbox"/> 6个月宝宝的身心发育	313
<input type="checkbox"/> 提高宝宝的抗寒能力	313
<input type="checkbox"/> 宝宝在家的安全措施	314
<input type="checkbox"/> 小心宝宝擦伤	314
紧急处理	315
疾病紧急度的标准	315
<input type="checkbox"/> 正确引导宝宝看电视	315
看电视对宝宝有无影响	315
看电视的正确方法	315
<input type="checkbox"/> 纠正宝宝吸吮手指的习惯	315
吸吮手指的原因	315
纠正吸吮手指的习惯	316
<input type="checkbox"/> 宝宝口水多的护理方法	316
<input type="checkbox"/> 谨防宝宝异物入口	317
<input type="checkbox"/> 宝宝食物的多种选择	317
在宝宝饮食中加入水果与蔬菜	317
果汁的选择	317
水果的吃法	317
<input type="checkbox"/> 喂养6个月宝宝应注意的问题	318
辅食的口味不可太咸	318
逐步添加辅食不可操之过急	318
视情况添加米饭和面食	318
不要用嘴喂宝宝辅食	319
<input type="checkbox"/> 处理好宝宝“黏人”问题	319

<第三十二章>

宝宝第7个月

<input type="checkbox"/> 7个月宝宝的身心发育	320
<input type="checkbox"/> 训练宝宝用碗吃饭	320
<input type="checkbox"/> 练习用勺喂宝宝辅食	321
<input type="checkbox"/> 纠正宝宝出牙期的不良习惯	322
<input type="checkbox"/> 护理7个月的宝宝	322
避免使用有方格洞的门	323
加固宝宝可借助攀爬的物件	323

电视要放在高处	323
小心成人的运动设备	323
防止宝宝的手到处捅	323
宝宝不舒服时让他多休息	324
<input type="checkbox"/> 7个月宝宝的营养需求	324
<input type="checkbox"/> 出牙期宝宝应添加的辅食	324
<input type="checkbox"/> 给宝宝添加磨牙食品	325
<input type="checkbox"/> 根据宝宝的行为能力培养宝宝的兴趣	325

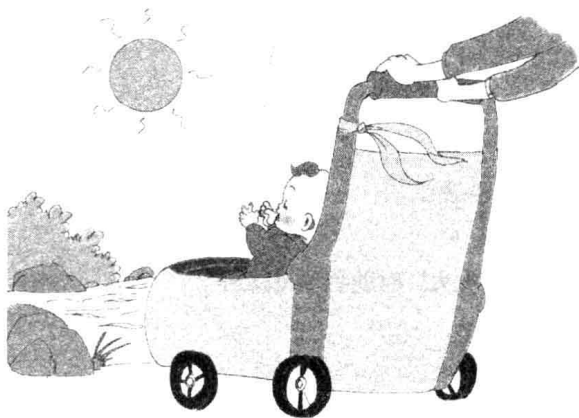
<第三十三章>

宝宝第8个月

<input type="checkbox"/> 8个月宝宝的身心发育	326
<input type="checkbox"/> 正确引导认生的宝宝	326
认生的种种表现	327
怎样度过认生期	327
<input type="checkbox"/> 正确对待恋物的宝宝	327
依恋对象的暂时替代	327
恋物是为寻求安全感	327
获得舒适的触感	327
容易恋物的物品	327
不要轻易改变宝宝的生活习惯	328
多多拥抱宝宝	328
展现有生命的爱	328
<input type="checkbox"/> 从宝宝的睡相看健康	328
四肢抖动	328
睡觉出汗	329
不断咀嚼	329
突然大声啼哭	329
耳朵炎症或湿疹	329
蛲虫病的症状	329
<input type="checkbox"/> 让宝宝避免日晒的方法	329
<input type="checkbox"/> 有利宝宝发育的营养细节	330
宝宝需要足够热量	330
预防宝宝营养过剩或者缺乏	330
给宝宝适当添加益生菌	330
<input type="checkbox"/> 和宝宝在玩耍中学习	331
给宝宝增加安全感	331
和宝宝一起学习	331
与宝宝共享浴缸空间	331

宝宝第9个月

□9个月宝宝的身心发育	332
-------------	-----



□宝宝用头撞东西怎么办	333
□保护好宝宝的乳牙	333
预防宝宝的牙齿变黄	334
□警惕宝宝铅中毒	334
铅中毒的危害	334
注意生活习惯	334
注意饮食习惯	334
注意饮用水的质量	335
从事铅作业工作父母的注意事项	335
□宝宝疼痛怎么办	335
□宝宝用药方法	335
□给宝宝做体检时应注意的问题	336
□为宝宝测量呼吸与脉搏的方法	336
测量呼吸	336
测量脉搏	337
□喂养9个月宝宝应注意的细节	337
不宜喂宝宝的食物	337
宝宝要慎食营养品	337
□给宝宝正确断奶	338
循序渐进地断奶	338
断奶小建议	338
预防断奶综合征	339
□宝宝情绪早教课	339
宝宝耍赖时	339
宝宝表达不清时	340
宝宝大发雷霆时	340
宝宝受挫时	340
宝宝哭闹时	340

宝宝第10个月

□10个月宝宝的身心发育	341
□训练宝宝学走路	341
□帮宝宝解决遇到的麻烦事	342
睡着后出汗	342
不会爬	342
□注宝宝流血的处理	342
流鼻血居家处理措施	342
需要就医处理的信号	342
□注意保护运动中的宝宝	343
蹲坐的保护	343
站立的保护	343
扶走的保护	343
□注意保护出行时的宝宝	343
□不要轻易摘除宝宝的扁桃体	344
必须摘除扁桃体的情况	344
保护好宝宝的扁桃体	344
□宝宝骨折怎么办	344
紧急处理	345
夹板的垫法	345
疾病紧急度的标准	345
注意事项	345
□小心呵护宝宝的肝脏	345
肝脏的日常护理	345
用药的注意事项	346
□正确面对宝宝对性器官的兴趣	346
对人体感到好奇	346
无聊当成一个玩具	346
模仿别人的行为	346
某些原因诱发	346
不要把事情严重化	347
不要急切地让宝宝明白道理	347
分散宝宝的注意力	347
经常检查	347
防止宝宝对性产生神秘感	347
□有利宝宝发育的营养细节	347
正确选购婴幼儿强化食品	347
□冬季给宝宝添加什么营养	348
摄取充足的能量	348