



孕前及孕早期3个月  
补充叶酸，可以预防  
胎儿神经管缺损

海淀妇产专家



同步完美方案

李智◎编著

北京市海淀区妇幼保健院产三科主任、主任医师  
北京市海淀区产科专家组成员  
北京医师协会妇产科专科医师分会理事



# 怀孕分娩 图文百科

HUAIYUN FENMIAN TUWEN BAIKE

最全面、最系统、最科学  
新手妈妈的妊娠指南

新生儿出生后3~7天  
体重会先下降，后又恢复，  
这称为生理性体重下降

通过测量基础体温  
可以推算出排卵期



孕期按摩身体可以  
缓解肌肉疼痛和僵硬，  
促进血液循环

尿布最好选择纯棉布  
或纯棉针织品，  
透气、吸水、柔软



产后要摄入足够的新鲜蔬果，  
因为它们含有丰富的营养



产前适度的锻炼  
助你轻松生产



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

搜狐母婴  
baobao.sohu.com

独家推荐阅读

同步  
全彩版

# 怀孕分娩 图文百科

李智◎编著

最全面、最系统、最科学  
新手妈妈的妊娠指南

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

搜狐母婴  
baobei.sohu.com

独家推荐阅读

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩图文百科/李智编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5337-5695-6

I. ①怀… II. ①李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-图集-基本知识 IV. ①R715. 3②R714. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第142497号

## 怀孕分娩图文百科

李智 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 王晓宁 责任编辑: 杨洋

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 3533330

印制: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 电话: (010) 61232262

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1000 1/16 印张: 16 字数: 170千

版次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5695-6

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究



# 前言 Foreword

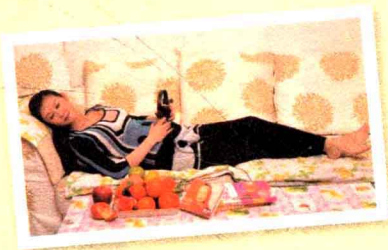


怀孕分娩是女性经历的充满爱意的生命历程，是关系着个人和家庭幸福的大事。这个过程充满艰辛和喜悦。大部分女性的怀孕与生产的过程都是顺利的，但也有一些人可能会出现并发症如流产、宫外孕等，也可能遇到一些生理或心理方面的困扰。如果提前做好准备，应对可能出现的问题，那么孕产过程就会比较顺利，因而准妈妈孕前开始学习一些有关怀孕分娩的知识是十分必要的。

本书为准备怀孕和已经怀孕的女性详细介绍了在计划怀孕期、孕期中以及分娩过程中可能会遇到的各种问题，包括孕前准备、医院检查、饮食营养、疾病防治、孕期保健、胎教方法以及临产情况、产后恢复、新生儿护理等。此外，本书还介绍了准爸爸在孕妈妈怀孕前后需要了解 and 参与的事情。

母爱是最无私的、最温馨的。孕期孕妈妈要忍受种种不适如孕吐、水肿、眩晕、抽筋、身材变形、行动不便或其他的并发症等；待到分娩时，孕妈妈还要忍受巨大的疼痛迎接宝贝的到来。宝宝刚出生后的一段时间里，妈妈还要日夜不停地喂养、照顾宝宝，这对很多在职的新妈妈来说，是非常辛苦的，但又是无比快乐的。

本书的编撰意图是为了帮助准妈妈轻松应对孕产期，指导孕妈妈的日常生活，帮助孕妈妈应对各种状



况，做到心中有数，轻松而顺利地度过怀孕分娩这一人生历程！

本书愿意成为准妈妈孕产时期最好的良师益友，伴随您孕育健康聪明小宝贝！

鸣 谢

特邀模特：陈 润 谢 晖 王晓丹

王梦然 冯晓宝 吴 晋

崔晶晶 刘 辉 瞿 力

李晶晶 张剑玲 璐 麓

王 梅 刘亚鹏

宝宝模特：蒙乐山 刘腾文 黄煜宸

王露晨之 王云钧美

摄影师： 郭泳君 李 雪 李永雄





# 目录

## Contents



## Part 1 怀孕，你准备好了吗

### Chapter 1 孕前检查

孕前检查的时间 / 2

TORCH检查 / 2

接种疫苗 / 3

口腔检查 / 3

### Chapter 2 遗传咨询

优生的主要措施 / 5

需要遗传咨询的人群 / 6

暂缓结婚的人群 / 6

不宜生育的人群 / 7

暂缓生育的人群 / 8

前一次怀孕时胚胎停止发育 / 8

无脑儿和脊椎裂 / 9

唇腭裂与遗传 / 9

### Chapter 3 孕前准备

营养准备 / 10

肥胖者的孕前准备 / 11

合理安排饮食 / 11

运动和锻炼 / 11

健康的饮食行为 / 11

药物减肥 / 12

体重过轻者的孕前饮食 / 12

孕育的基本条件 / 13

怀孕是早好还是晚好 / 13

高龄准妈妈 / 14

问题1 / 14

问题2 / 14

问题3 / 14

怀孕与工作 / 14

某些特殊工种 / 14

高温工作、振动作业和噪音过大的  
工种 / 15

接触电离辐射的工种 / 15

医务工作者 / 15

密切接触化学农药的工种 / 15

### Chapter 4 优生备忘录

最佳怀孕季节 / 16

最佳怀孕时机 / 17

不同季节受孕 / 17

春秋季 / 18

夏季 / 18

冬季 / 18

怀孕前要注意的事项 / 18

服用避孕药者 / 18

宫内置节育器者 / 19

有人工流产、早产史者 / 19

剖宫产者 / 19

患葡萄胎者 / 19

吸烟者 / 19

照射X线者 / 20

长期服药者 / 20

计算排卵日期 / 20

推算月经周期 / 20

宫颈黏液性状 / 20

测量基础体温 / 20

生男生女由谁定 / 20

缺乏微量元素的影响 / 22

缺碘 / 22

缺锌 / 22

缺铜 / 22

缺锰 / 22

缺铁 / 22

新生儿溶血病 / 23

## Chapter 5 准爸爸的准备

准爸爸要接受孕前检查 / 24

准爸爸要补充叶酸 / 25

准爸爸要做哪些体检项目 / 25

对精子有毒害作用的物质 / 26

提高精子质量的方法 / 26

影响男性生育的药物 / 26

激素类药物 / 26

直接抑制生精子的药物 / 26

影响精子成熟的药物 / 26

影响射精的药物 / 27

准爸爸的用药 / 27

## Chapter 6 病患者的孕育

怀孕前应治疗的疾病 / 28

贫血 / 28

结核病 / 28

心脏病 / 28

肾脏疾病 / 29

肝脏疾病 / 29

高血压病 / 29

糖尿病 / 29

膀胱炎、肾盂肾炎 / 29

阴道炎 / 29

病患者在孕育中应注意什么 / 29

痔疮 / 29

习惯性便秘 / 30

乙型肝炎 / 30

心脏瓣膜置换 / 31

肺结核 / 31

乳腺癌 / 31

糖尿病 / 31

哮喘 / 32

高血压病 / 32

甲状腺功能亢进 / 32

准妈妈的疑问 / 33

妊娠期间发现患有肺结核，孕妈妈  
能否继续妊娠呢 / 33

抗结核药物对胎儿有无不良的影响 / 33



## Chapter 1 如何确认怀孕了

检测怀孕的方法 / 36

尿液检查 / 36

超声波检查 / 36

血液检查 / 36

妇科检查 / 37

怀孕的征兆 / 37

产检的目的 / 38

孕期指导 / 38

## Chapter 2 孕期检查

第一次产检前的准备 / 39

后续产检的项目 / 40

孕期产检的次数 / 41

孕期产检的主要内容 / 41

超声检查 / 41

超声检查的内容 / 41

超声检查的安全性 / 42

超声检查的时间 / 42

侵入性检查 / 43

侵入性检查的目的 / 43

侵入性检查后的护理 / 43

侵入性检查的方法 / 43

侵入性检查的安全性 / 44

推算预产期 / 44

特殊检查 / 44

特殊血液检查的目的 / 45

弓形虫病检查 / 46

HIV检查 / 46

## Chapter 3 胎儿的成长

受精是怎样发生的 / 47

胚胎早期发育 / 48

胎儿四肢的发育 / 48

胎儿五感的发育 / 49

胎儿血液循环的形成 / 49

胎儿心脏的发育 / 50

胎儿的脐带 / 50

脐带是连接胎盘和胎儿之间的纽带 / 50

胎儿脐带会打结 / 50

胎儿骨骼的发育 / 51

胎儿的毛发 / 51

胎肺 / 51

胎儿的头颅骨 / 51

羊水 / 51

妊娠16周胎儿 / 52

胎儿的免疫力 / 52

胎动 / 52

胎儿睡眠 / 53

## Chapter 4 双胎与多胎妊娠

双胎的概率 / 54

何时发现双胎妊娠 / 55

双胎妊娠的风险 / 55

双胎或多胎是否需要多吃 / 56

双胎怀孕对身体的影响 / 56

多胎怀孕对身体的影响 / 56

晨起呕吐 / 57



贫血 / 57  
屏息和腹痛 / 57  
背痛 / 57  
静脉曲张 / 57  
多胎可能出现的严重情况 / 57  
多胎妊娠者的休息 / 57  
在医院休息 / 57  
一定要放松 / 57  
同卵双胞胎与异卵双胞胎的区别 / 58  
准妈妈的疑问 / 58  
为什么孕早期超声提示两个胎儿，  
后期检查却只有一个胎儿 / 58  
为什么两个胎儿发育大小不一样 / 59  
我能分别感觉两个胎儿的活动吗 / 59  
如果双胞胎中的一个夭折了，  
另外一个可以继续发育吗 / 59  
我可能会早产吗 / 60  
我能进行剖宫产吗 / 60  
我可以尝试顺产吗 / 60

## Chapter 5 孕妈妈的变化

孕早期孕妈妈身体的变化 / 61  
孕早期的症状 / 62  
消化不良 / 62  
乳房胀痛 / 62  
贫血 / 62  
下肢肌肉痉挛 / 62  
腰背痛 / 62  
痔疮 / 62  
下肢及外阴静脉曲张 / 62  
仰卧位低血压综合征 / 63  
心理 / 63  
怀孕后的情绪变化 / 63  
穿衣服时腰部发紧 / 63

激素的变化 / 64  
孕激素 / 64  
雌激素 / 64  
其他激素 / 64  
孕早期易出现的症状 / 64  
潮热 / 64  
鼻出血 / 64  
尿频 / 65  
尿痛 / 65  
呼吸加快 / 65  
腿部出现蜘蛛样的红色细线 / 66  
恶心 / 66  
呕吐、不能进食 / 66  
疲劳 / 66  
喝咖啡 / 67  
孕中期的变化 / 68  
情感变化 / 68  
消化功能减低 / 68  
皮肤颜色 / 68  
尿频 / 68  
早上感到一阵眩晕 / 68  
乳房变大且颜色加深 / 69  
胃部烧灼痛 / 69  
消化不良 / 69  
便秘 / 69  
静脉曲张 / 70  
下肢出现水肿 / 70  
阴道分泌物增多 / 70  
刷牙后出现牙龈出血 / 70  
体重增长 / 71  
准妈妈的疑问 / 71  
我的体重增长较多，宝宝会因为  
很大而不好分娩吗 / 71  
孕期护肤 / 72



孕期是否可以继续工作 / 73

孕晚期的变化 / 73

身体感觉 / 73

情绪 / 73

总忘事 / 73

梦到流产 / 74

总感觉孩子出问题了 / 74

迫不及待地盼望孩子出生 / 74

总想布置孩子的房间 / 74

预防妊娠纹 / 74

腹部每天会出现几次发紧 / 75

手指肿 / 75

脸部变圆、发胖 / 75

乳房溢出的液体 / 75

尿失禁 / 76

腹部变大、感到不适 / 76

呼吸短促 / 76

腹部皮肤总是发痒 / 76

痔疮 / 77

背部疼痛 / 77

总是感觉特别热 / 77

## Chapter 6 孕期性生活

孕期性生活注意事项 / 78

怀孕后性生活安全吗 / 79

不宜过性生活的情况 / 79

男女对性生活的兴趣 / 80

准妈妈的疑问 / 80

性生活能诱发分娩吗 / 80

性高潮能引起流产吗 / 80

## Chapter 7 饮食宜与忌

孕期营养 / 81

孕期需要摄入的营养元素 / 82

碳水化合物 / 82

蛋白质 / 82

脂类 / 83

无机盐及维生素 / 83

准妈妈的疑问 / 83

我需要服用一些营养补充剂吗 / 83

我应该饮用过多的流食吗 / 83

怀孕期间吃零食或“垃圾食品”

有害吗 / 83

我能吃快餐或去饭店就餐吗 / 84

怀孕后还能吃火锅吗 / 84

怀孕后还能吃冷饮吗 / 84

为什么怀孕期间不提倡食用

动物肝脏 / 84

孕期是否可以饮酒 / 85

怀孕后是否可以减肥 / 85

## Chapter 8 用药宜与忌

易致胎儿畸形的药物 / 86

服用药物需注意安全 / 87

服用中草药需谨慎 / 87

自然药物或补药 / 88

## Chapter 9 运动宜与忌

适合孕妈妈的特殊运动 / 89

盘腿坐运动 / 89

产道肌肉收缩运动 / 89

脊椎伸展运动 / 90

扭动骨盆运动 / 90

锻炼的次数 / 90

运动时穿着 / 91

何时应避免激烈的运动 / 91

意外的应对 / 91



## Chapter 10 怀孕与疾病

- 腹痛的原因 / 92
- 周期性偏头痛 / 92
- 高危妊娠 / 93
- 哮喘 / 93
- 癫痫 / 94
- 甲状腺疾病 / 94
- 皮肤瘙痒 / 94
- 血栓 / 94
- 肺栓塞 / 95
- 怀孕期间阴道出血 / 95
- 子宫出血 / 95
- 出血来自胎盘 / 95
- 怀孕时进行按摩是否安全 / 96
- 如何进行穴位按摩 / 96
- 芳香疗法有助于缓解哪些疾病 / 96

## Chapter 11 流产了怎么办

- 流产的原因 / 97
- 流产的种类 / 98
- 流产的迹象 / 98
- 习惯性流产 / 98
- 如何避免孕晚期流产 / 99
- 流产后的调养 / 99

## Chapter 12 胎教

- 胎教是什么 / 100
- 胎教的好处 / 100
- 音乐对胎教的影响 / 101
- 情绪对胎儿的影响 / 102
- 触摸胎教的好处 / 103
- 抚摩动作 / 103

- 触压动作 / 103
- 叩击动作 / 103
- 和胎儿对话 / 104
- 准爸爸参与胎教 / 104
- 如何进行触摸胎教 / 104
- 胎教日记 / 105
- 如何成为称职的父母 / 105
- 参加孕妈妈学校教育班 / 106
- 与有育儿经验的人交流 / 106
- 孕期保健课程 / 106
- 参加孕期保健课程的时间 / 107
- 孕早期保健课程 / 107
- 孕中期保健课程 / 107
- 孕晚期保健课程 / 107
- 判断本次怀孕是高危还是低危 / 107
- 可能影响胎儿的高危因素 / 107
- 需多次检查的情况 / 107
- 分娩时需注意的情况 / 107



## Chapter 1 了解分娩

- 什么是顺产 / 110
- 是否可以顺利生产 / 110
- “七活八不活” / 111
- 分娩的时间 / 111
- 分娩的方式 / 112
- 胎头进入骨盆 / 112
- 生产过程中胎儿的运动 / 112
- 侧切的原因 / 113
- 需做会阴切开术的情况 / 113
- 分娩当天要注意的事情 / 114
- 调整好自己的心态 / 114
- 注意休息 / 114
- 进行母乳喂养 / 114
- 注意观察出血情况 / 114
- 注意饮食 / 114
- 要及时大小便 / 115
- 尽早下床活动 / 115
- 分娩过程中的饮食 / 115
- 和医生的配合 / 115
- 分娩后住院 / 116
- 急产 / 116
- 在家生产 / 116
- 迎接小宝宝的出世 / 117

## Chapter 2 自然产与剖宫产

- 自然产的优缺点 / 118
- 剖宫产的优缺点 / 119
- 选择哪种生产方式好 / 120

- 自然分娩好处多 / 120
- 自然分娩的准备 / 121
- 必须施行剖宫产的情况 / 122
- 剖宫产可以解决的问题 / 123
- 剖宫产术后腹部压沙袋 / 123
- 准妈妈的疑问 / 124
- 为什么我做了剖宫产，却同时又行产钳助产 / 124
- 顺产一半时医生说难产，我该怎么办 / 124
- 对胎儿监护的方法 / 124

## Chapter 3 分娩的心理准备

- 总认为宝宝有问题 / 125
- 患得患失 / 126
- 准爸爸对准妈妈的心理辅导 / 126
- 产前应如何避免紧张情绪 / 127
- 临近生产心情却越来越紧张 / 128

## Chapter 4 产前锻炼

- 呼吸和运动的锻炼 / 129
- 练习呼吸技巧 / 130
- 盆底肌肉的锻炼 / 130
- 拉梅兹生产呼吸法 / 130
- 深呼吸 / 130
- 浅呼吸 / 131
- 短促呼吸 / 131
- 分娩中应用拉梅兹生产呼吸法 / 131
- 第一产程 / 131
- 第一产程末过渡期 / 131



第二产程 / 131

如何做拉梅兹生产运动法 / 132

盘腿运动 / 132

压膝运动 / 132

摇摆骨盆 / 132

变化式 / 132

腿部运动 / 133

如何做拉梅兹待产按摩放松法 / 133

脊椎按摩及脊椎两侧按摩 / 133

腰骶部按摩 / 133

腹部按摩 / 133

大腿内侧按摩 / 133

## Chapter 5 识别早产、急产和过预产期

如何识别早产 / 134

引起早产的常见原因 / 135

预防早产 / 135

急产和滞产 / 136

过期妊娠 / 136

羊水减少 / 136

巨大儿 / 136

胎儿窘迫 / 136

胎儿过熟综合征 / 137

## Chapter 6 识别产兆、临产、胎膜早破

识别产兆 / 138

见红 / 138

不规律阵痛 / 138

胎儿（子宫）下降 / 139

临产与产兆的区别 / 139

临产应注意的事项 / 139

胎膜早破 / 139

确定住院分娩的时间 / 140

准妈妈的疑问 / 140

见红是否意味着临产 / 140

阵痛表明进入产程了吗 / 141

胎膜破是否是临产 / 141

快要到预产期了，却不知何时该去医院 / 141

## Chapter 7 应对意外

耻骨疼痛厉害 / 142

患乙肝“大三阳” / 143

到预产期，胎头还没有入盆 / 144

宫口还未开大就想不自主用力 / 144

正常羊水与羊水污染 / 144

羊水少 / 145

什么是胎位不正 / 145

胎位不正怎么办 / 145

胎位发生变化后的应对 / 146

脐带绕颈 / 147

头位难产 / 147

## Chapter 8 常见合并症

妊娠合并心脏病 / 148

妊娠合并肝炎 / 149

妊娠合并糖尿病与妊娠期糖尿病 / 149

患有甲状腺疾病 / 150

贫血 / 150

胎盘钙化 / 151

## Chapter 9 产科出血

突然下身出血 / 152

产前出血与见红 / 153





胎盘早剥 / 153

前置胎盘 / 154

产后出血的原因 / 155

预防产后出血 / 155

## Chapter 10 助产、催产、引产

阴道助产的方法 / 156

产钳 / 157

臀助产与臀牵引 / 157

需要引产的孕妈妈 / 157

引产与催生 / 157

## Chapter 11 无痛分娩

无痛分娩 / 158

常用无痛分娩的方法 / 159

经皮神经电刺激 / 159

吸入镇痛 / 159

全身使用阿片类药物 / 159

局部麻醉镇痛 / 159

分娩过程中的疼痛 / 159

无痛分娩对孕妈妈和胎儿的  
影响 / 160

减轻分娩时的痛苦 / 160

## Chapter 12 丈夫陪我分娩

丈夫在产前的准备 / 161

分娩中丈夫如何分担孕妈妈的  
疼痛 / 162

丈夫在分娩中的配合 / 162

丈夫如何陪产 / 163

多多鼓励她 / 163

全程陪她参与课程 / 163

# Part 4 坐月子啦

## Chapter 1 月子保养

月子坐多久 / 166

子宫如何恢复 / 167

子宫体肌纤维的缩复 / 167

子宫内膜的再生 / 167

阴道的变化 / 168

外阴的变化 / 168

盆底组织的变化 / 168

泌乳热 / 168

月经何时复潮 / 169

剖宫产术后自我护理 / 169

恶露 / 169

血性恶露 / 170

浆液恶露 / 170

白色恶露 / 170

恶露不正常 / 170

产褥初期的不适 / 170

疲劳 / 170

产后全身发抖或寒战 / 170

产后痛 / 171  
多汗 / 171  
体温增高 / 171  
会阴部疼痛水肿 / 171  
下腹部阴痛 / 171  
休息与活动 / 172  
性生活 / 172  
避孕 / 173  
安全期避孕不再安全 / 173  
药物避孕不利于宝宝的成长 / 173  
工具避孕 / 173  
产后发胖 / 174  
产妇的营养 / 174  
休养环境 / 175  
月子期间的洗澡 / 176  
刷牙 / 177  
中暑 / 177  
防止产褥中暑 / 178  
排尿困难 / 178  
排尿困难的解决方法 / 179  
选用抗生素的原则 / 179  
生殖系统感染 / 179  
预防生殖系统感染 / 180  
便秘 / 180  
便秘怎么办 / 181  
产后忧郁症 / 181  
痔疮 / 182  
足跟痛 / 182  
产后脱发 / 183  
子宫脱垂 / 184  
会阴部有伤口 / 185  
晚期产后出血 / 185

产褥体操 / 185  
做产褥体操的注意事项 / 186  
如何做产褥体操 / 186  
第一天 / 186  
第二天 / 187  
第三天和第四天 / 187  
第五天和第六天 / 188

## Chapter 2 新生儿喂养

喂哺时护理人员的正确姿势 / 189  
选择母乳喂养的恰当姿势 / 189  
稳定婴儿头部和乳房位置 / 189  
哺乳宝宝的正确姿势 / 190  
体位舒适 / 190  
母婴必须紧密相贴 / 190  
防止婴儿鼻部受压 / 190  
新妈妈喂哺的正确姿势 / 190  
母乳喂养开始时该怎么做 / 191  
第一次喂哺 / 191  
母婴同室 / 191  
按需喂哺 / 191  
每次喂哺的时间 / 191  
两侧乳房喂哺 / 191  
哺乳前喂养没必要 / 191  
哺乳前不必喂水 / 191  
夜间喂哺有必要 / 192  
母乳较其他代乳品的优点 / 192  
母乳有抗感染的作用 / 192  
母乳喂养儿不易发生便秘 / 192  
人工喂养的缺点 / 193  
容易发生污染 / 193  
容易发生宝宝感染 / 193  
缺乏维生素 / 193  
缺铁 / 193



- 盐分过多 / 193
- 含钙、磷过多 / 193
- 不适当的脂肪 / 193
- 不适当的蛋白质 / 193
- 消化不良和便秘 / 193
- 过敏 / 194
- 吸吮问题 / 194
- 乳汁不足 / 194
- 改善产后乳汁不足的食谱 / 194
- 丝瓜鲫鱼汤 / 194
- 清炖乌鸡 / 194
- 芪肝汤 / 195
- 花生炖猪爪 / 195
- 溜炒黄花猪肾 / 195
- 奶胀 / 196
- 乳房胀痛 / 196
- 乳头痛 / 197
- 乳头异常 / 197
- 乳头太短 / 197
- 乳头皲裂 / 198
- 漏奶 / 198
- 产后食疗药膳 / 198
- 木瓜花生大枣汤 / 198
- 木瓜鱼尾汤 / 198
- 参芪乌鸡汤 / 199
- 合理安排哺乳期膳食 / 199
- 怎样安排哺乳期膳食 / 199
- 回奶 / 200
- 哺乳期不能吃的药 / 201
- 产后忌用的中药 / 201
- 怎样才能使母乳更充足 / 201
- 患了乳腺炎还能给宝宝喂奶吗 / 201

## Part

## 5

## 恭喜你，有了宝贝

### Chapter 1 出生第1周

- 宝宝的保健找谁管 / 204
- 是否是正常新生儿 / 204
- 新生儿筛查 / 205
- 宝宝的体重 / 205
- 俯睡 / 205
- 给宝宝测体温 / 205
- 宝宝的正常体温 / 205
- 屋内的适宜温度、湿度 / 206
- 给宝宝保暖 / 206
- 早产的宝宝 / 206
- 母乳比牛奶好 / 206
- “黄金般”的初乳 / 207
- 何时开奶 / 207