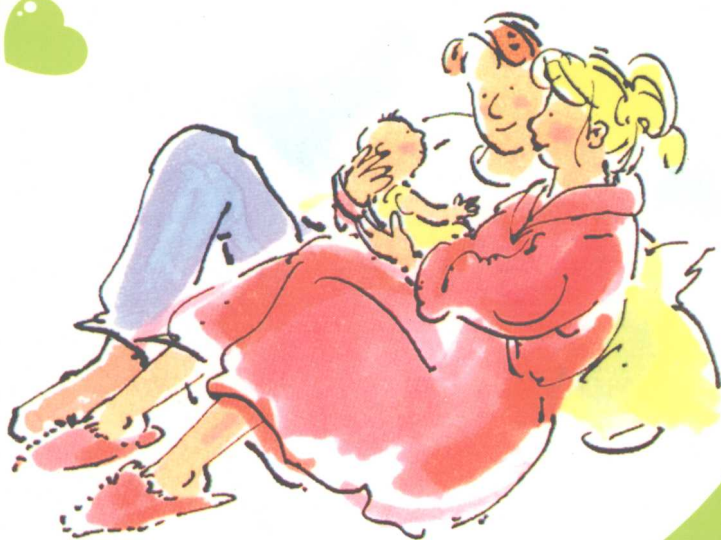


主 编 张湖德 杨士路

HUAIYUN YOU SHENG 500 WEN

怀孕优生

500 问

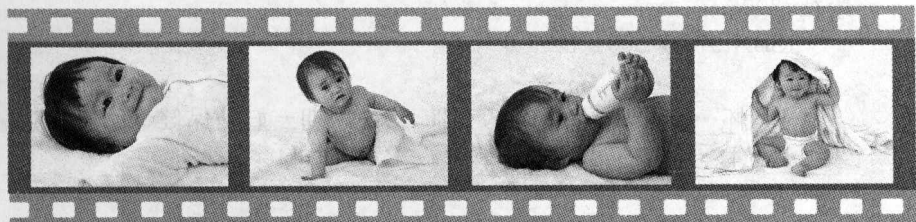


 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

怀孕优生 500 问

HUAIYUN YOUSHENG 500 WEN



主 编 张湖德 杨士路

副主编 马列光 孔小云 张 红 宋一川

任晓燕 张玉革

编 者 (以姓氏笔画为序)

任恩发 刘 晗 刘福奇 杨凤玲

何 军 张宝祥 张彩红 高延培

童宣文

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生 500 问/张湖德,杨士路主编. —北京:人民军医出版社,2007.7

ISBN 978-7-5091-1043-0

I. 怀… II. ①张…②杨 III. ①妊娠期—妇幼保健—问答
②优生优育—问答 IV. R715.3-44 R169.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 091155 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:伦踪启 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:14 字数:348 千字
版、印次:2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~4500
定价:28.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252



张湖德，男，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学，现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授，北京中医药大学最早从事养生保健的专家之一。曾在 30 多家出版社出版过 170 多部著作，在 100 多家中国有影响的报纸和杂志上发表过 6000 多篇文章；其著作内容涉及养生学、营养学、美容学、性学、心理学、中医学、康复学等多种学科。主要代表著作有《黄帝内经饮食养生宝典》、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《怀孕优生小百科》等。著作总字数超过 5000 万字，被誉为中国著名科普作家。



内容提要



本书以问答形式介绍了优生优育基本知识和技术方法,共530个问答,包括优生必知,病患者与优生,受孕知识,孕期生理变化,胎儿发育,孕期心理、营养、运动、药物与日常生活保健,安全分娩与产后保健调养,妊娠病、产后病的预防与治疗,以及小儿护理与喂养等。全书内容丰富,资料翔实,所提问题均与优生优育密切相关,解答深入浅出、通俗易懂,是一部融知识性、科学性和实用性于一体的医学科普读物,适于育龄夫妇、妇幼保健和计划生育工作人员阅读参考。





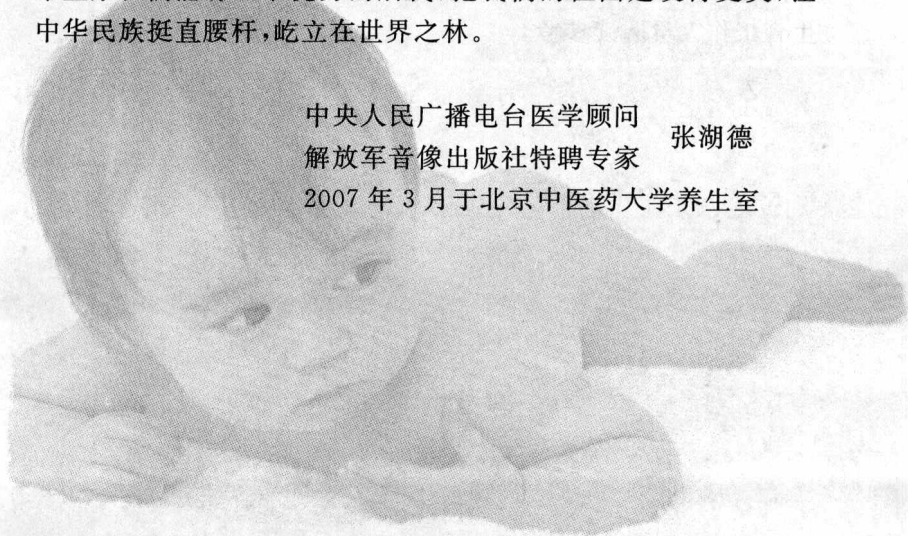
前言

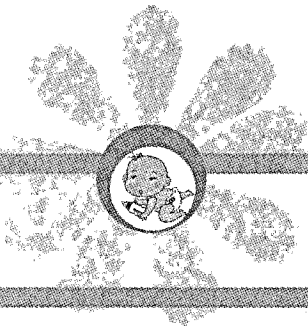


改革开放后,人们的许多观念发生了变化,其中一条是家长“孝敬”孩子,甚至把孩子看得比老人还宝贵。这样也好,说明中国人越来越重视优生了,后代的素质提高了,中国的四个现代化可以搞得更快了。本书旨在全面阐述优生之道,并尽可能把国内、国际最新的优生理论、方法写进书里,若家长们真能够按照书里所说去做,相信你的宝宝一定健康、聪明、大有作为。我们衷心希望家长们能有一个优秀的后代,把我们的祖国建设得更美,让中华民族挺直腰杆,屹立于世界之林。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
解放军音像出版社特聘专家

2007年3月于北京中医药大学养生室





目 录

一、优生须知	(1)
1. 什么是优生与优生学	(1)
2. 为什么说精是生命的基础	(2)
3. 与胎儿畸形的有关因素有哪些	(2)
4. 未婚少女为何不宜吃禁果	(2)
5. 为什么孕前要注意性生活的频度	(3)
6. 为什么要适龄婚育	(4)
7. 为什么父亲用药亦可致畸胎	(4)
8. 在蜜月旅游中受孕不利于优生吗	(5)
9. 为何酒后不宜怀孕	(5)
10. 什么人不宜接吻	(6)
11. 为什么吸毒损害性功能	(7)
12. 为什么孕前不要住新房	(8)
13. 为什么烟+酒是致命的混合剂	(9)
14. 为什么说男性不育症与汽车废气有关	(9)
15. 孕前防止电脑的危害应注意哪几点	(10)
16. 为什么一些男性不育可能与职业有关	(11)
17. 为什么男子要慎洗桑拿浴	(12)
18. 太疲劳为何影响优生	(12)
19. 为什么孕前男性要防腮腺炎	(13)
20. 为什么中医学认为优生的关键在于肾	(14)
21. 孕前常吃哪些补肾药膳有利于优生	(14)
22. 常用的补肾养肾的营养食物有哪些	(16)
23. 常用的补肾菜肴有哪些	(18)
24. 常用的补肾中药有哪些	(20)
25. 为什么说血是优生的物质基础	(21)



26. 常用的补血养生药膳有哪些	(22)
27. 常用的补血食物有哪些	(23)
28. 常用的补血佳肴有哪些	(25)
29. 常用的补血中药有哪些	(26)
30. 维生素 C 对精子可以起到保护作用吗	(27)
31. 为什么孕前宜服维生素 B	(27)
32. 为什么孕前妇女最好接种百日咳疫苗	(29)
33. 为何未生育女性要慎丰乳	(29)
34. 柚子会让避孕药失效吗	(30)
35. 孕前女性要重视的三个“一”是什么	(31)
36. 为什么周应芳教授认为子宫有病难怀孕	(31)
37. 电脑放腿上,会对生育力有害吗	(32)
38. 终止早孕前,为何要做 B 超检查	(34)
39. 吃假香油能导致不孕吗	(35)
40. 育龄妇女为什么不宜太胖	(35)
41. 通婚圈太小会影响人的遗传素质吗	(36)
42. 怎样调情志以养肾	(36)
43. 怎样用情志制约法养神	(37)
二、病患者与优生	(39)
1. 心脏病患者如何孕育	(39)
2. 患甲状腺功能亢进时妊娠宜采取哪些措施	(40)
3. 优生为何要远离艾滋病	(41)
4. 不孕症与月经不调有关吗	(42)
5. 精原干细胞能治不育吗	(43)
6. 导致月经不调的原因有哪些	(43)
7. 附件炎会导致不孕吗	(45)
8. 宫腔镜对诊疗不孕症有用吗	(45)
9. 输卵管阻塞所致的不孕怎么办	(46)
10. 月经不调的药膳调理有哪些	(46)
11. 什么是月经不调	(48)
12. 治疗经期提前的验方有哪些	(48)
13. 治疗月经延期的验方有哪些	(49)
14. 治疗月经先后无定期的验方是什么	(50)
15. 治疗月经过多的验方是什么	(50)
16. 治疗月经过少的验方是什么	(51)
17. 治疗经期延长的验方是什么	(52)



18. 治疗痛经的验方是什么	(53)
19. 经间期出血的治疗验方有哪些	(53)
20. 治疗闭经的验方有哪些	(54)
21. 治疗月经崩漏的验方有哪些	(55)
22. “乙肝妈妈”怎样生育健康宝宝	(56)
23. 宫寒影响生育吗	(57)
24. 医学专家乔杰提出的治疗内分泌性不孕是什么	(57)
25. 如何防治淋病所致不孕	(58)
26. 红斑狼疮患者适宜怀孕吗	(59)
27. 人工流产后为何不宜早怀孕	(60)
28. 用阴茎套防病可靠吗	(60)
29. 肾脏病患者怎样妊娠	(61)
30. 生殖器疱疹如何孕育	(62)
31. 要注意防止游泳中传播性病	(63)
32. 当前国内外对不孕症的研究进展和动态如何	(64)
33. 当前国内名医治疗不孕症的主要经验有哪些	(65)
34. 全国不孕不育症防治重点专科——广州荔湾区 中医院治疗男性不育症诊疗常规是什么	(66)
35. 广州名医罗元恺治疗不孕症的经验有哪些	(68)
三、受孕	(71)
1. 为什么说怀孕知健康	(71)
2. 为什么说烦恼太多会影响生育	(72)
3. 怎样做好孕前准备	(73)
4. 受孕时情绪为啥要稳定	(74)
5. 怎样用验方治疗影响生育的阳痿病	(75)
6. 怎样用验方治疗影响生育的遗精病	(76)
7. 怎样用验方治疗影响生育的早泄	(77)
8. 治疗性欲低下有什么好验方	(78)
9. 治疗男子不育的验方有哪些	(79)
10. 什么是排卵	(80)
11. 精子和卵子是怎样相遇的	(80)
12. 哪个季节最适宜怀孕	(81)
13. 春节期间为何不宜怀孕	(81)
14. 能使精子发生障碍的疾病是什么	(82)
15. 男性生育能力与年龄有什么关系	(83)
16. 多吃芹菜能杀伤精子吗	(84)





17. 为什么独居女生男孩不容易 (84)
18. 古代名中医提出的优生理论有哪些 (85)
19. 怎样确定精子能否闯过宫颈关 (86)
20. 精子穿透宫颈黏液的体外试验是怎么回事 (87)
21. 金黄地鼠穿卵试验是怎么回事 (87)
22. 性差异的夫妻如何性和谐 (88)
23. “春药”可以葆青春吗 (90)
24. 为什么精卵结合才能怀孕 (91)
25. 胎儿发育是在子宫吗 (92)
26. 怎样营造良好的做爱环境 (92)

四、孕期生理变化 (95)

1. 孕期生殖系统有什么变化 (95)
2. 妊娠时心血管系统有哪些变化 (96)
3. 妊娠时呼吸系统有哪些变化 (97)
4. 妊娠时皮肤会发生什么变化 (97)
5. 妊娠时骨骼有哪些变化 (97)
6. 妊娠时自身新陈代谢有哪些变化 (97)
7. 妊娠 1 个月时母体有哪些变化 (98)
8. 妊娠 2 个月时母体有哪些变化 (99)
9. 妊娠 3 个月时母体有哪些变化 (99)
10. 妊娠 4 个月时母体有哪些变化 (100)
11. 妊娠 5 个月时母体有哪些变化 (100)
12. 妊娠 6 个月时母体有哪些变化 (101)
13. 妊娠 7 个月时母体有哪些变化 (101)
14. 妊娠 8 个月时母体有哪些变化 (101)
15. 妊娠 9 个月时母体有哪些变化 (102)
16. 妊娠 10 个月时母体有哪些变化 (102)
17. 妊娠期的生理特点是什么 (102)

五、胎儿的发育 (105)

1. 怎样确定自己是否怀孕 (105)
2. 妊娠 1 个月时胎儿的发育怎样 (107)
3. 妊娠 2 个月时胎儿的发育怎样 (108)
4. 妊娠 3 个月时胎儿的发育怎样 (108)
5. 妊娠 4 个月时胎儿的发育怎样 (108)
6. 妊娠 5 个月时胎儿的发育怎样 (109)
7. 妊娠 6 个月时胎儿的发育怎样 (109)



8. 妊娠 7 个月时胎儿的发育怎样	(110)
9. 妊娠 8 个月时胎儿的发育怎样	(110)
10. 妊娠 9 个月时胎儿的发育怎样	(110)
11. 妊娠 10 个月时胎儿的发育怎样	(111)
12. 《妈妈在线》宣布的完美母亲的 7 条标准是什么	(111)
13. 为何胎儿最怕“糖妈妈”	(112)
14. 怀男胎孕妇食量大吗	(113)
15. 孕妇怎样进行胎教	(113)
16. 怎样进行音乐胎教	(116)
17. 如何进行语言胎教	(116)
18. 怎样进行运动胎教	(116)
19. 孕妇怎样数胎动	(117)
20. 使胎儿安全度过危险期的办法是什么	(118)
21. X 线对胎儿有影响吗	(119)
22. 丈夫怎样当好胎教的配角	(119)
23. 什么是胎教中的科学	(120)
24. 怎样放心地监护胎儿	(121)
25. 肥胖孕妇的胎儿怎样保健好	(122)
六、孕妇心理保健	(124)
1. 怀孕后的心理变化有哪些	(124)
2. 怀孕时精神方面易出现什么问题	(125)
3. 孕妇怎样调情志、免刺激	(127)
4. 孕妇怎样做到不要自己吓自己	(134)
七、孕期营养保健	(135)
1. 影响胎儿出生体重的因素有哪些	(135)
2. 早产儿及小于胎龄儿饮食因素是什么	(136)
3. 小儿先天畸形的饮食因素是什么	(136)
4. 小儿大脑发育受损与饮食有关吗	(136)
5. 怎样根据孕妇体重的增加来判断宝宝的营养状况	(137)
6. 妊娠期间蛋白质的缺乏对胎儿有何影响	(138)
7. 孕期脂肪的摄入对胎儿有何影响	(139)
8. 妊娠妇女糖类的供给对胎儿的影响是什么	(139)
9. 孕期维生素 A 的摄入对胎儿的发育如何	(140)
10. 维生素 D 的摄入对孕妇及胎儿有何影响	(140)
11. 孕妇缺铁对胎儿的损害是什么	(141)
12. 缺锌的孕妇会给胎儿带来什么损害	(141)





13. 孕妇缺钙对胎儿有何危害 (142)
14. 孕妇缺镁与铜会对胎儿带来什么后果 (142)
15. 孕妇缺乏维生素 E 有何后果 (142)
16. 孕妇维生素 C 摄入不足的后果是什么 (143)
17. 孕妇维生素 B₂ 缺乏的后果怎样 (143)
18. 维生素 B₁₂ 与叶酸对孕妇的重要性在哪里 (143)
19. 为什么孕妇宜补碘 (144)
20. 为什么孕妇优生不宜节食 (144)
21. 孕期宜多食哪些营养物质 (145)
22. 为何孕期宜多吃些麦片粥 (146)
23. 孕妇多吃脱脂牛奶好吗 (146)
24. 孕妇多吃瘦肉的好处是什么 (146)
25. 为何孕妇不宜缺少全麦饼干 (146)
26. 孕妇多吃些柑橘和香蕉好吗 (147)
27. 孕妇多吃坚果有何益处 (147)
28. 孕期多吃点鸡蛋好吗 (147)
29. 孕期怎样吃奶制品才科学 (147)
30. 孕期为何要多喝点水 (148)
31. 孕妇为何要多吃马铃薯 (148)
32. 孕妇早期为什么不宜多吃水果罐头 (148)
33. 为什么孕妇忌食田鸡 (149)
34. 为什么孕妇忌吃久存土豆 (149)
35. 为什么孕妇忌吃火锅 (150)
36. 为什么孕妇忌贪食 (151)
37. 为什么孕妇不宜过多服鱼肝油 (152)
38. 孕妇为何不宜饮可乐饮料 (153)
39. 孕妇为何不宜常吃高糖饮食 (154)
40. 孕妇为何不宜过量食用动物肝脏 (154)
41. 孕妇为何不宜多食桂圆 (155)
42. 孕妇为何不宜多吃辛辣类食物 (155)
43. 孕妇不宜多吃瓜子的原因是什么 (155)
44. 孕妇吃的有些食物不宜用铁锅烹煮 (156)
45. 孕妇为何不宜吃山楂 (157)
46. 孕妇吃兔肉生下的孩子会长兔唇吗 (157)
47. 孕妇为何喜食酸食 (157)
48. 中医学有关胎养学说的核心思想是什么 (158)



49. 孕育为何要“因时择食”	(159)
50. 怎样为胎儿营造良好的营养环境	(162)
52. 为何胎儿的牙齿发育与孕期饮食有关	(163)
53. 孕期怎样吃水果好	(164)
54. 孕期易过敏的食物有哪些	(165)
55. 哪些食物有安胎作用	(165)
56. 妊娠1个月时饮食怎样调理	(166)
57. 怎样制定怀孕1个月时的营养食谱	(166)
58. 妊娠2个月时怎样调理饮食	(168)
59. 妊娠2个月时的营养食谱有哪些	(168)
60. 妊娠3个月时饮食怎样调理	(169)
61. 妊娠3个月时的营养食谱是什么	(170)
62. 妊娠4个月时怎样调理饮食	(172)
63. 妊娠4个月时的营养食谱有哪些	(173)
64. 妊娠5个月时怎样调理饮食	(174)
65. 妊娠5个月时的营养食谱怎样制定	(174)
66. 妊娠6个月时饮食怎样调理	(175)
67. 妊娠6个月时的营养食谱是什么	(176)
68. 妊娠7个月时饮食是怎样调理的	(177)
69. 妊娠7个月时的营养食谱是什么	(178)
70. 妊娠8个月时饮食怎样调理	(180)
71. 妊娠8个月时的营养食谱有哪些	(180)
72. 妊娠9个月时饮食怎样调理	(182)
73. 妊娠9个月时的营养食谱有哪些	(182)
74. 妊娠10个月时饮食怎样调理	(184)
75. 妊娠10个月时的营养食谱是什么	(185)
76. 孕妇多吃柿子为什么好	(186)
77. 孕妇为何要多吃点秋梨	(187)
78. 孕妇怎样吃柑橘好	(187)
79. 孕妇吃无花果的好处是什么	(188)
80. 孕妇为何要多吃点植物油	(188)
81. 孕妇为何吃点野菜好	(189)
82. 孕产妇为何要多吃点小米	(189)
83. 多吃葡萄为何对孕妇有益	(190)
84. 为何孕期不要忘了吃牛肉	(191)
85. 孕期为何要多吃点海参	(191)





86. 孕期吃茼蒿好吗	(192)
87. 孕期为何不宜忘了吃柠檬	(192)
88. 孕妇为何不宜用搪瓷杯喝热饮	(193)
89. 孕妇为何不宜多吃苦瓜	(194)
90. 日本新生儿大都 3 千克的原因是什么	(194)
91. 孕妇吸烟孩子可能患癌吗	(196)
92. 南瓜蒂安胎吗	(196)
93. 生育双胞胎概率增加与食用奶制品有关吗	(197)
94. 准妈妈应多吃零食少进补吗	(198)
95. 孕妇吃核桃油能使孩子聪明吗	(199)
96. 妈妈缺铁会不疼宝宝吗	(199)
八、孕期运动保健	(201)
1. 为什么提倡孕妇参加体育锻炼	(201)
2. 孕妇做运动为何要因时而异	(203)
3. 孕妇运动为什么要不紧不慢	(203)
4. 孕妇为何不适宜做出汗运动	(204)
5. 孕妇体育锻炼宜注意什么问题	(204)
6. 东、西方医学专家在孕妇运动方面的认识有何不同	(205)
7. 怎样做妊娠体操	(206)
8. 什么是孕妇体育锻炼须知	(208)
9. 孕妇怎样进行骨盆锻炼	(210)
10. 水中体操运动能缓解孕妇疼痛吗	(211)
九、孕期性生活与药物保健	(212)
1. 孕期性交为何应注意清洁	(213)
2. 妊娠期什么情况不宜过性生活	(213)
3. 孕妇患病时的性生活怎样过好	(213)
4. 孕期用药原则及药物分级	(213)
5. 孕妇宜接种疫苗吗	(214)
6. 用药对胎儿有哪些影响	(215)
7. 服避孕药时怀孕宜采取什么措施	(217)
8. 孕期禁用的药物有哪些	(217)
9. 妊娠后期服用阿司匹林能引发异常出血吗	(218)
十、妊娠日常保健	(220)
1. 孕妇怎样防辐射	(220)
2. 孕妇的穿着要注意什么	(221)
3. 为什么孕妇也宜穿时装	(222)



4. 为什么孕妇不宜穿高跟鞋	(222)
5. 孕妇怎样着衣穿鞋	(223)
6. 孕妇夏季衣着应注意什么	(224)
7. 孕妇怎样俯身弯腰	(224)
8. 孕妇如何起身站立	(224)
9. 孕妇如何保持站立	(225)
10. 孕妇如何保持坐姿	(225)
11. 孕妇怎样徒步走	(225)
12. 孕妇如何乘坐公交车	(225)
13. 为什么孕妇不宜迷恋麻将	(226)
14. 为什么孕妇稍微多卧益胎儿	(226)
15. 为什么孕妇宜劳逸结合	(227)
16. 孕妇应避免的工作及环境是什么	(227)
17. 孕妇如何使用电脑好	(228)
18. 孕妇为什么要注意电话的使用	(228)
19. 孕妇怎样使用复印机好	(228)
20. 孕妇用空调时注意什么	(228)
21. 孕妇怎样科学使用 B 超	(229)
22. 孕妇怎样科学睡眠	(230)
23. 孕妇为何不宜睡席梦思床	(230)
24. 孕妇为什么宜睡午觉	(231)
25. 孕妇怎样注意口腔的卫生	(231)
26. 为什么孕妇忌玩猫	(232)
27. 为什么孕妇不宜坐浴	(232)
28. 孕妇为何不宜戴隐形眼镜	(233)
29. 怎样选用床上用品以利减轻早孕反应	(233)
30. 为什么孕妇养宠物小儿易患精神病	(234)
31. 为何孕妇变丑不要怕	(235)
32. 孕妇居室的温度有什么要求	(235)
33. 孕妇怎样骑自行车好	(236)
34. 怀孕后禁用哪些化妆品	(237)
35. 孕妇为何不宜长时间吹电风扇	(237)
36. 孕妇为什么不能接触汽油等有害气体	(238)
37. 孕妇为何不能常用化妆品和清凉油	(238)
38. 孕妇为何要注意水的温度	(239)
39. 孕妇为何要常享用“音乐浴”	(239)





40. 孕妇怎样做家务好	(240)
41. 孕妇过冬须注意些什么	(241)
42. 降低生育率与冲洗阴道有关吗	(242)
43. 怎样写妊娠日记	(242)
44. 孕妇怎样注意自己的体型美	(244)
45. 孕妇怎样才能发型美	(244)
46. 梳头疗法能养生健美吗	(245)
47. 孕妇为何不宜冷水浴	(246)
十一、妊娠病的治疗与预防	(247)
1. 治疗妊娠恶阻的方法是什么	(247)
2. 妊娠水肿的临床治疗验方是什么	(248)
3. 妊娠腹痛的临床治疗验方是什么	(250)
4. 妊娠堕胎、小产、滑胎的临床治疗验方是什么	(250)
5. 妊娠贫血的临床治疗验方是什么	(251)
6. 妊娠高血压的临床治疗验方是什么	(253)
7. 什么是宫外孕	(255)
8. 怎样在妊娠中预防佝偻病	(256)
9. 为什么不宜盲目保胎	(257)
10. 妊娠晚期阴道出血的原因是什么	(258)
11. 腰背痛宜采取哪些预防措施	(259)
12. 发生手足抽搐时宜采取什么方法	(259)
13. 孕妇患尿路感染宜采取什么治疗措施	(259)
14. 不可忽视孕妇体痒	(260)
15. 妊娠期乳汁自出宜采用哪些食疗方法	(261)
16. 怎样预防妊娠便秘	(262)
17. 羊水过多宜采取什么保健医疗措施	(263)
18. 孕期怎样防痔疮	(263)
19. 高危妊娠怎样做好自我监护	(264)
20. 妊娠糖尿病是水果惹的祸吗	(265)
21. 怎样防治妊娠糖尿病	(265)
22. 孕妇患尖锐湿疣需做流产吗	(267)
十二、安全分娩指南	(268)
1. 为什么提倡自然分娩	(268)
2. 发生过期产怎么办	(269)
3. 要了解分娩会对孕妇与胎儿有何影响	(269)
4. 剖宫产有益于产后性生活吗	(270)



5. 自然分娩会影响性生活吗	(271)
6. 什么叫剖宫产	(272)
7. 临产前有哪些迹象	(272)
8. 正常分娩的决定因素有哪些	(274)
9. 孕妇临产前的心理活动有哪些	(275)
10. 临产前的注意事项有哪些	(276)
11. 为什么产妇临产前的心理状态要最佳	(276)
12. 临产前的最佳食谱是什么	(277)
13. 什么是第一产程	(279)
14. 第二产程的经过是怎样的	(280)
15. 第三产程的过程是怎样的	(280)
16. 怎样认识流产	(281)
17. 产前子宫内诊断的重大意义是什么	(282)
18. 丈夫为啥不宜都进产房	(283)
十三、产后调养	(285)
1. 产后生殖器官的复旧情况怎样	(285)
2. 为什么要重视产后营养	(286)
3. 为什么产后要合理喂养	(287)
4. 产后开奶为何要宜早	(287)
5. 为什么“坐月子”不宜忌果蔬	(288)
6. 为什么运动后不宜立即喂奶	(288)
7. 为什么在哺乳与妊娠期忌从事有毒工种	(289)
8. 为何白领母亲奶水常常不足	(289)
9. 产后为什么多吃点红糖好	(290)
10. 为什么不能用酸牛奶喂养婴儿	(291)
11. 母乳喂养能保护小儿肠胃吗	(291)
12. 产后营养需要注意什么问题	(292)
13. 产后宜吃的主食有哪些	(293)
14. 产后应常吃哪些营养菜肴	(295)
15. 产后宜常喝的粥有哪些	(296)
16. 产后宜常喝的营养汤膳有哪些	(298)
17. 产后宜常吃的药膳有哪些	(300)
十四、产后保健	(302)
1. 为什么侍候月子需要丈夫	(302)
2. 产后 1 个月内能室内通风与室外活动吗	(303)
3. 为什么产后忌不洗澡	(304)

