

【细节决定健康之】

细节

孕产妇科学孕育



健康类畅销书
《细节决定健康》作者
纪康宝 主编

孕产健康细节全收录

给孕妈妈的全程孕育指导和健康照顾

用科学与关怀保障孕产期的母子健康

吉林科学技术出版社



_____:

孕育着小生命的你是最美的，我的礼物当然也要选最好的！这本带着祝福的书可以使你平安度过每一天，为你和宝宝带来健康。还有什么比这更好的礼物呢？愿你因此拥有幸福，生个健健康康的小宝宝！

_____敬赠



XIJIEJUEDINGJI



累计销售 600 000 册的超级健康畅销书!

继《**细节决定健康**》之后，再次为您提示

影响孕产期健康的 500 个生活细节

孕产健康细节全收录

给孕妈妈的全程孕育指导和健康照顾

用科学与关怀保障孕产期的母子健康

细节

决定健康

孕产妇科学孕育细节

2006 年生活类畅销书 《细节决定健康》作者

纪康宝 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产妇科学孕育细节 / 纪康宝主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5384-3590-0

I. 孕… II. 纪… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第153568号

细节决定健康——

孕产妇科学孕育细节

◎主编

纪康宝

◎编委

宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张迪
张俊 张莉 陈艳军 罗凌 李晓林 李国辉

◎选题策划

博克世纪 (booklogo@163.com)

◎责任编辑

李梁 隋云平

◎封面设计

名晓设计

◎制版

长春市创意广告图文制作有限责任公司

◎出版

吉林科学技术出版社

◎社址

长春市人民大街 4646 号

◎邮编

130021

◎发行部电话 / 传真

0431-85677817 85635177 85651759 85651628

◎编辑部电话

0431-85610611

◎网址

www.jlstp.com

◎实名

吉林科学技术出版社

◎印刷

长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 20印张 350千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3590-0

定价 24.80元

前

言

FOREWORD

怀孕生子是女性生命中具有独特意义的一段人生经历，也是需要时刻关注自己和宝宝健康的艰辛旅途。要知道我们的健康不在医生手里，而是掌握在自己的手里，这一特殊时期需要我们掌握科学的孕产期保健知识，注意自我调节，及时发现自身的异常情况，按时就医检查，正确护理，才能平安度过。注意了一些细节，也就拥有了健康，这就是我们编写这本书的目的所在。

本书汇集了饮食、起居、工作、出行、检查、运动、美容、衣着、防病、用药、心理、性生活12大方面的准妈妈密切关注的500个细节，关注不同时期准妈妈们的健康，不但提出了各种有益的生活建议，更列举了准妈妈有可能遇到的各种危害自身及宝宝健康的事项，从生活细节上全面呵护准妈妈的身体，保障准妈妈和宝宝的健康，提醒准妈妈们加以防范，安全度过这一人生中的特殊时期。

细节决定健康。拥有一本细节全书可以让每一位准妈妈平安、顺利地度过孕产期，为宝宝开创美好的人生！

细节

决定健康

饮食篇

细节滋养两代健康

- 1 营养均衡确保孕期营养 / 20
- 2 准妈妈饮食影响孩子的饮食习惯 / 20
- 3 怀孕初期宜补充叶酸 / 21
- 4 孕期需补充足够的蛋白质 / 21
- 5 孕早期多吃核桃和芝麻 / 22
- 6 孕早期不宜多吃酸菜 / 23
- 7 孕早期过量食山楂易流产 / 23
- 8 孕早期吃菠菜保胎儿平安 / 24



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

目录

CONTENTS

- 9 孕早期不宜多吃罐头食品 / 24
- 10 大闸蟹味美易致流产 / 25
- 11 准妈妈少量多餐缓孕吐 / 26
- 12 准妈妈巧吃生姜防孕吐 / 26
- 13 准妈妈健康饮水 / 27
- 14 孕期多吃粗粮促健康 / 28
- 15 鱼配豆腐给准妈妈补钙 / 29
- 16 孕期常吃坚果，宝宝更聪明 / 29
- 17 孕期多吃“黄绿色”蔬菜 / 30
- 18 准妈妈常吃黄花菜好处多 / 30
- 19 鸡蛋是准妈妈的理想营养食品 / 31
- 20 吃卷心菜有助于宝宝防癌 / 32
- 21 准妈妈常食苹果益处多 / 32
- 22 准妈妈吃水果每天最多半斤 / 33
- 23 准妈妈慎吃猪腰花 / 33
- 24 孕中期少吃盐防浮肿 / 34
- 25 孕期莫过多饮浓茶 / 35
- 26 孕妇喝可乐，宝宝发育缓 / 35
- 27 孕妇喝咖啡宜2杯为限 / 36



- 28 孕期慎食调味品 / 36
- 29 莴苣有助于胎儿脊椎发育 / 37
- 30 小心火锅吃出畸形儿 / 38
- 31 常吃西柚可加快胎儿骨骼生长 / 38
- 32 准妈妈多喝牛奶防宝宝骨折 / 39
- 33 孕期补锌，妈妈健康宝宝壮 / 39
- 34 吃素准妈妈注意补充钙、铁 / 40
- 35 小心油条伤害宝宝的大脑 / 41
- 36 准妈妈宜适量食用蜂蜜 / 41
- 37 含胆碱的食物使宝宝更聪明 / 42
- 38 动物肝脏虽好，但不宜多吃 / 42
- 39 豆类食品促进宝宝大脑发育 / 43
- 40 准妈妈熬制大骨汤不宜太久 / 43
- 41 准妈妈摄入钙制品不宜过量 / 44
- 42 孕期多吃鱼，宝宝健康又聪明 / 45
- 43 多吃土豆影响胎儿发育 / 45
- 44 孕期饮酒严重危害胎儿 / 46
- 45 准妈妈喝孕妇奶粉有讲究 / 46



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 46 孕期多食植物油，宝宝皮肤无湿疹 / 47
- 47 孕中期准妈妈宜控制高脂肪饮食 / 48
- 48 孕晚期吃黄芪炖鸡易导致难产 / 48
- 49 含锌食物助准妈妈自然分娩 / 49
- 50 准妈妈临产前进食可增体力 / 50
- 51 不同分娩方式，不同饮食要点 / 50
- 52 产后早餐一定要吃 / 51
- 53 产后喝肉汤要去油 / 52
- 54 产后喝老母鸡汤易回奶 / 52
- 55 产后喝红糖水要适量 / 53
- 56 产后喝点葡萄酒利于身材恢复 / 53
- 57 产后控制热量防肥胖 / 54
- 58 新妈妈多吃味精易缺锌 / 55
- 59 新妈妈吃鸡蛋不宜过量 / 55
- 60 新妈妈应远离辛辣、生冷、坚硬食品 / 56
- 61 新妈妈产后也要杜绝烟酒 / 57
- 62 产后忌经常吃巧克力 / 57
- 63 新妈妈喝麦乳精不利哺乳 / 58

XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

衣着篇

细节展现特殊“孕味”

- 1 挑选孕妇装要因时制宜 / 60
- 2 孕妇上衣不宜太紧压胸腹 / 60
- 3 化纤内衣影响健康妊娠 / 61
- 4 选择内裤宜随孕期而变 / 61
- 5 孕期胸罩选择有讲究 / 62
- 6 准妈妈戴胸罩应扬长避短 / 63
- 7 准妈妈体检衣着有学问 / 63
- 8 孕期穿鞋健康隐患大盘点 / 64
- 9 准妈妈不宜穿高跟鞋 / 64
- 10 准妈妈穿坡跟鞋最舒适 / 65
- 11 鞋子透气是准妈妈首选 / 66
- 12 孕期宜选贴心实用的连裤袜 / 66
- 13 准妈妈小心袜口太紧加重静脉曲张 / 67
- 14 孕期宜穿弹力袜缓解静脉曲张 / 67
- 15 正确洗涤内衣，防准妈妈皮疹 / 68



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 16 孕期选用背带裤避免“下悬腹” / 69
- 17 职业孕妇装打扮白领准妈妈 / 69
- 18 防辐射服挑选有讲究 / 70
- 19 准妈妈宜孕5月开始佩戴腹带 / 71
- 20 孕期腹带选用手把手 / 71
- 21 托腹内裤呵护准妈妈腹部 / 72
- 22 月子里新妈妈穿衣注意要点 / 73
- 23 新妈妈产后巧用束腹与束裤 / 74
- 24 新妈妈不宜穿戴过多 / 74
- 25 产后避免过早穿塑身内衣 / 75
- 26 产后内衣内裤要天天换洗 / 76
- 27 产后不要过早穿高跟鞋 / 76
- 28 乳母忌穿化纤或羊毛内衣 / 77
- 29 产后宜选择合适的哺乳胸罩 / 77

检查篇

细节彰显健康孕育

- 1 准妈妈第一次产前检查应及时 / 80
- 2 准妈妈做准备去第一次产前检查 / 80
- 3 第一次检查内容大盘点 / 81
- 4 “特殊”准妈妈必做产前诊断检查 / 82
- 5 孕早期宜做阴道检查 / 83



- 6 孕早期准妈妈别忘查查白带 / 83
- 7 怀孕早期千万别做X线检查 / 84
- 8 孕早期避免做B超检查 / 85
- 9 准妈妈定期做TORCH检查防感染 / 85
- 10 孕期进行细胞检测可避免畸形儿 / 86
- 11 定期产前检查确保孕程安全 / 87
- 12 羊膜穿刺检查需及时 / 88
- 13 小心呵护穿刺检查准妈妈 / 88
- 14 每位准妈妈都应做Rh血型检测 / 89
- 15 产前检查必查血压和体重 / 90
- 16 孕期B超检查不可少 / 90
- 17 B超虽好也要按需做 / 91
- 18 看懂B超单准妈妈心中有数 / 92
- 19 产前检查别忘查查口腔 / 93
- 20 准妈妈腹泻别忘做妇科检查 / 93
- 21 胎儿镜检查不要轻易做 / 94
- 22 糖尿病妈妈需全面体检 / 95
- 23 孕期眼底检查防治并发症 / 95
- 24 通过尿检预知孕期并发症 / 96
- 25 数胎动，自我监护宝宝安全 / 96
- 26 准妈妈听胎心确保宝宝健康 / 97
- 27 准妈妈自检体重避免孕期危险 / 97
- 28 高龄初产妇必要的产前检查 / 98
- 29 孕期妇科检查不会损害胎儿 / 99
- 30 准妈妈注意定期做尿常规检查 / 99
- 31 孕期骨盆测量，预防难产 / 100
- 32 测量子宫底，了解宝宝发育 / 101
- 33 腹部检查确定胎位正常 / 101
- 34 产露期检查不能忘 / 102
- 35 产后6周宜进行健康检查 / 103
- 36 新妈妈产后检查发现隐患 / 103
- 37 产后检查中要问出自己的疑问 / 104

起居篇

细节保障顺利孕程

- 1 准妈妈室内慎放刺激性的花草 / 106
- 2 孕期养宠物，宝宝易畸形 / 106
- 3 准妈妈卧室少放家电防静电 / 107
- 4 准妈妈孕早期少用手机 / 107
- 5 孕早期准妈妈少洗热水澡 / 108



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 6 捧腹大笑易导致流产 / 109
- 7 准妈妈睡个好午觉很重要 / 109
- 8 孕期晒太阳, 胎儿脑健康 / 110
- 9 准妈妈忌用搪瓷杯喝热饮 / 110
- 10 准妈妈不宜在厨房久留 / 111
- 11 准妈妈吃饭前先擦嘴 / 111
- 12 准妈妈早睡利于优生 / 112
- 13 准妈妈太敏感少乘电梯 / 112
- 14 准妈妈房里慎用驱蚊产品 / 113
- 15 准妈妈打麻将影响胎儿发育 / 114
- 16 准妈妈小心洗衣机洗出乳腺炎 / 114
- 17 孕期不宜长期吹电风扇 / 115
- 18 准妈妈洗澡宜淋浴 / 115
- 19 孕期做饭少用小家电 / 116
- 20 准妈妈做家务宜适度 / 117
- 21 准妈妈夏季宜防蚊虫叮咬 / 117
- 22 准妈妈远离生活动作“雷区” / 118
- 23 准妈妈做饭、洗衣巧安排 / 118
- 24 孕期冲洗阴道易感染 / 119



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 25 噪声影响母婴安全 / 120
- 26 孕早期接触杀虫剂易患糖尿病 / 120
- 27 孕晚期久站害处多 / 121
- 28 准妈妈不宜负重、举重 / 121
- 29 孕期不宜长时间看电视 / 122
- 30 准妈妈少穿过软的塑料拖鞋 / 122
- 31 准妈妈勤擦家电少辐射 / 123
- 32 准妈妈想打喷嚏千万别忍着 / 124
- 33 准妈妈小心伸懒腰 / 124
- 34 准妈妈久坐沙发易腰痛 / 125
- 35 要想有个好宝宝, 孕期哼唱少不了 / 125
- 36 孕期准妈妈宜防乳头凹陷 / 126
- 37 准妈妈“举手投足”有讲究 / 126
- 38 孕期睡觉妙用枕头 / 127
- 39 准妈妈起床先翻身 / 128
- 40 准妈妈睡觉不要蒙头 / 128
- 41 准妈妈二郎腿翘不得 / 129
- 42 拍胎儿写真, 时尚但不科学 / 129
- 43 准妈妈打鼾影响胎儿发育 / 130
- 44 孕晚期准妈妈忌睡席梦思床 / 130
- 45 怀孕后期适合左侧睡姿 / 131
- 46 准妈妈应避免去KTV / 131
- 47 新妈妈产后应及时排尿 / 132



- 48 产后新妈妈应尽早下床活动 / 133
- 49 产后十天应到户外晒太阳 / 133
- 50 产后做家务宜从第三周开始 / 134
- 51 产后谨防抱小孩抱出腰痛 / 134
- 52 产后注意保持良好姿势 / 135
- 53 产后刷牙保护口腔健康 / 135
- 54 产后健康洗头梳头 / 136
- 55 新妈妈居室宜经常通风 / 137
- 56 产后夏天洗澡别贪凉 / 137
- 57 产妇睡觉宜采取右侧卧位 / 138
- 58 新妈妈睡卧谨防压着乳房 / 138
- 59 古典音乐可以催奶 / 139
- 60 关注哺乳新妈妈睡眠健康 / 139

出行篇

细节呵护母子平安

- 1 孕早期宜尽量避免长途出行 / 142
- 2 孕中期准妈妈可乘飞机出行 / 142
- 3 孕早期出行常活动避免浮肿 / 143

- 4 准妈妈乘车更应系安全带 / 143
- 5 准妈妈乘坐公交车有讲究 / 144
- 6 孕中期长途旅行细节不容忽视 / 144
- 7 准妈妈出游别憋尿 / 145
- 8 特殊准妈妈应避免旅游 / 146
- 9 准妈妈逛街有诀窍 / 146
- 10 准妈妈不宜长时间开车 / 147
- 11 准妈妈春季踏青应防过敏 / 147
- 12 准妈妈出行小心尾气侵害 / 148
- 13 准妈妈出行备好“百宝箱” / 148
- 14 准妈妈夏天坐火车出行防中暑 / 149
- 15 孕中期驾车巧用小靠垫 / 150
- 16 准妈妈出行小心晕车 / 150
- 17 准妈妈出行带点醋 / 151
- 18 怀孕8个月准妈妈不宜坐飞机 / 151
- 19 产后选择时机巧出门 / 152

运动篇

细节成就健康根基

- 1 有自然流产史的准妈妈别做保健操 / 154
- 2 准妈妈做运动宜因时而异 / 154
- 3 准妈妈运动前需询问医生 / 155



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 4 孕早期宜“动手脚”增体力 / 156
- 5 孕期按摩不当易导致流产 / 156
- 6 孕期散步最适宜 / 156
- 7 准妈妈马路散步不利健康 / 157
- 8 准妈妈多运动来控制体重 / 158
- 9 准妈妈孕中期游泳收益多 / 158
- 10 孕中期运动可适当加大运动量 / 159
- 11 孕期运动宜注意心跳频率 / 160
- 12 准妈妈运动不要等渴了才喝水 / 160
- 13 准妈妈运动应选双合适的鞋 / 161
- 14 量身打造准妈妈体操 / 161
- 15 孕中期可做腰背肌肉增力运动 / 162
- 16 准妈妈运动后别忘做放松练习 / 162
- 17 孕妇不宜做出汗运动 / 163
- 18 孕中期选择慢跑增强体质 / 164
- 19 准妈妈爬楼梯运动锻炼骨盆 / 164
- 20 健腰运动缓解孕期腰痛 / 165
- 21 准妈妈看电视时可做的运动 / 165
- 22 准妈妈户外运动最好在黄昏 / 166



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 23 准妈妈爬行运动助顺产 / 166
- 24 孕晚期运动“慢”为原则 / 167
- 25 扭动骨盆运动助顺产 / 167
- 26 呼吸运动助分娩 / 168
- 27 会阴收缩运动防撕裂 / 169
- 28 分娩促进运动助顺产 / 169
- 29 产后第一天开始运动助恢复 / 170
- 30 早做产褥操，妈妈好健康 / 171
- 31 新妈妈自助按摩防产后痛 / 171
- 32 骨盆肌肉运动促使产后恢复 / 172
- 33 盆底肌体操解除尿失禁 / 172
- 34 产后有氧运动恢复好身材 / 173
- 35 哺乳期运动注意先喂奶 / 174

美容篇

细节修饰孕妇魅力

- 1 准妈妈洗脸注意温度适宜 / 176
- 2 孕期远离皮肤油腻 / 176
- 3 准妈妈忌浓妆艳抹 / 177
- 4 妊娠期不要拔眉毛 / 177
- 5 准妈妈最好不要涂口红 / 178
- 6 准妈妈远离“二手香” / 179
- 7 孕期皮肤干燥不宜频繁洗脸 / 179
- 8 准妈妈慎用美白祛斑品 / 180



- 9 妊娠期防晒，缓解蝴蝶斑 / 180
- 10 孕期慎用祛斑霜 / 181
- 11 猕猴桃帮准妈妈抵御黄褐斑 / 181
- 12 西红柿祛妊娠斑不留痕 / 182
- 13 摒弃坏习惯，准妈妈不要黄褐斑 / 182
- 14 准妈妈提早“阻击”妊娠纹 / 183
- 15 让橄榄油按摩赶走妊娠纹 / 184
- 16 准妈妈常修指甲保健康 / 184
- 17 准妈妈去美容院“安全第一” / 185
- 18 准妈妈染发要慎重 / 185
- 19 准妈妈不宜常用吹风机 / 186
- 20 孕期远离A酸成分保养品 / 187
- 21 孕期祛除青春痘有妙招 / 187
- 22 准妈妈沐浴后应防脱皮 / 188
- 23 孕期慎用香薰美容 / 188
- 24 孕期不能用脱毛剂脱毛 / 189
- 25 孕期涂指甲油可致流产 / 189
- 26 孕期不宜多洗头发 / 190
- 27 准妈妈小心蜘蛛斑 / 190
- 28 准妈妈美容按摩好处多 / 191



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 29 冷敷消除准妈妈肿眼泡 / 192
- 30 挑选孕期防晒品有窍门 / 192
- 31 孕期不宜使用冷烫精 / 193
- 32 孕期防晒记得补充维生素E / 193
- 33 小心芦荟美容致流产 / 194
- 34 孕期不宜用肥皂清洗乳头 / 195
- 35 准妈妈木梳梳头保健康 / 195
- 36 悉心呵护让剖宫产疤痕最小化 / 196
- 37 新妈妈产后脱发不要慌 / 196
- 38 正确哺乳让乳房不下垂 / 197
- 39 哺乳让新妈妈恢复妙曼身材 / 198

心理篇

细节调适完美身心

- 1 愉快迎战孕早期心理 / 200
- 2 准妈妈高精神压力下多生女孩 / 200
- 3 准妈妈过度悲伤可导致流产 / 201
- 4 良好情绪减轻早孕反应 / 201
- 5 妊娠压力大，影响胎儿智力发育 / 202
- 6 孕早期情绪不安易致宝宝兔唇 / 203

- 7 乐观准妈妈生育健康好宝宝 / 203
- 8 白领准妈妈需防产前抑郁 / 204
- 9 准妈妈心情影响胎动规律 / 204
- 10 愉快迎战孕中期心理 / 205
- 11 孕中期焦虑导致孩子行为障碍 / 206
- 12 准妈妈喜怒无常殃及胎儿发育 / 206
- 13 准妈妈多梦是压力使然 / 207
- 14 准妈妈勿将紧张“传染”胎儿 / 208
- 15 心理紧张降低准妈妈免疫力 / 208
- 16 准妈妈吃海鱼可减少抑郁 / 209
- 17 准妈妈小心孕期移情心理 / 210
- 18 调整居室色彩稳定准妈妈情绪 / 210
- 19 准爸爸是准妈妈的心灵安定剂 / 211
- 20 家人支持解除准妈妈孕期压力 / 211
- 21 孕期精神紧张易发妊高征 / 212
- 22 少吃酸性食物，避免消极情绪 / 212
- 23 向亲人宣泄缓解产前抑郁 / 213
- 24 准妈妈冥想缓解分娩痛 / 214
- 25 写宝宝日记调适孕期情绪 / 214



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 26 准妈妈不良情绪易导致难产 / 215
- 27 准妈妈宜用积极心理应对产痛 / 215
- 28 “预演”消除分娩恐惧 / 216
- 29 准妈妈缓解情绪不可依赖“网聊” / 216
- 30 新妈妈远离产后“婴儿忧虑” / 217
- 31 准妈妈心情影响乳汁分泌 / 217
- 32 产后抑郁危害孩子健康 / 218
- 33 多管齐下新妈妈远离产后抑郁 / 219
- 34 让音乐赶走产后抑郁 / 219
- 35 不可小视的产后性冷淡 / 220

工作篇

细节经营健康宝宝

- 1 孕期工作好处多多 / 222
- 2 准妈妈应远离有害的工作岗位 / 222
- 3 工作中轻松应对恼人的孕吐 / 223
- 4 怀孕了别忘早些告诉老板 / 224
- 5 准备“小条”防孕期健忘 / 224
- 6 想睡就睡，劳逸结合好工作 / 225
- 7 孕期工作宜保持舒适坐姿 / 225
- 8 准妈妈不宜戴隐性眼镜 / 226
- 9 孕期有时需婉拒帮助 / 226



- 10 准妈妈为话筒除菌保健康 / 227
- 11 白领妈妈当心生出佝偻儿 / 228
- 12 准妈妈妙招减去困倦疲劳 / 228
- 13 工作间歇别忘和宝宝交流 / 229
- 14 准妈妈工作餐也要吃出健康 / 229
- 15 准妈妈上班有妙招 / 230
- 16 孕期宜备“小粮仓”防早产 / 231
- 17 白领准妈妈严防空调病 / 232
- 18 准妈妈避免复印机污染 / 232
- 19 谨防办公室里的被动吸烟 / 233
- 20 准妈妈摇头晃脑解疲劳 / 233
- 21 谨防夜班上出“轻宝宝” / 234
- 22 孕晚期准妈妈宜适时停止工作 / 234
- 23 产后及早让脑子转起来 / 235
- 24 准妈妈产后请护好眼睛 / 235
- 25 新妈妈避免办公桌装饰过分“baby”化 / 236



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

防病篇

细节收获一生健康

- 1 孕早期阴道流血需警惕 / 238
- 2 准妈妈发烧，殃及孩子日后行为 / 238
- 3 孕期祛除感冒小诀窍 / 239
- 4 防感冒准妈妈常按风池穴 / 239
- 5 准妈妈泡脚可缓解感冒症状 / 240
- 6 孕期尿频别担心 / 241
- 7 孕期激素变化导致准妈妈头痛 / 241
- 8 孕期远离疱疹病毒感染 / 242
- 9 乙肝准妈妈健康孕育 / 243
- 10 习惯性流产准妈妈小心保胎 / 243
- 11 孕期保胎宜用中成药 / 244
- 12 注重清洁远离霉菌阴道炎 / 244
- 13 准妈妈贫血影响宝宝大脑发育 / 245
- 14 孕期三段式坐垫防腰痛 / 246
- 15 孕妇腰酸可能是尿路感染 / 247
- 16 “糖妈妈”易生巨大儿 / 247
- 17 准妈妈血糖异常可能会患癌 / 248

- 18 准妈妈严防孕期皮肤过敏 / 248
- 19 气喘准妈妈孕期高度谨慎 / 249
- 20 准妈妈孕期腹痛需小心 / 250
- 21 准妈妈过冬严防妊高征 / 250
- 22 适当按摩解除腿抽筋 / 251
- 23 孕期头晕眼花须谨慎 / 252
- 24 孕期皮肤瘙痒莫轻视 / 252
- 25 冬瓜和西瓜可防治妊娠水肿 / 253
- 26 孕晚期注意饮食缓解胃灼痛 / 254
- 27 远离早产, 预防在先 / 254
- 28 充分休息缓解孕晚期腿痛 / 255
- 29 准妈妈防治耻骨疼痛有方法 / 256
- 30 孕期千万不要置“痔”不理 / 256
- 31 药物熏蒸治疗孕妇痔疮 / 257
- 32 准妈妈多吃无花果防痔疮 / 258
- 33 小技巧轻松应付孕期腰痛 / 258
- 34 孕晚期警惕胎膜早破 / 259
- 35 准妈妈妊娠鼻炎谨慎用药 / 260
- 36 准妈妈嚼木糖醇缓解牙病 / 260



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 37 准妈妈腹泻不利于保胎 / 261
- 38 准妈妈便秘谨慎应对 / 262
- 39 常吃洋葱准妈妈远离骨质酥松 / 262
- 40 调整生活习惯, 不要孕期胀气 / 263
- 41 补肾活血消除产后浮肿 / 264
- 42 产后及时哺乳促进子宫恢复 / 264
- 43 产后体温略升属正常 / 265
- 44 新妈妈为何腋下长肿块 / 266
- 45 分娩后腹部有硬块不要慌 / 266
- 46 避免产后感染远离产褥热 / 267
- 47 谨防产后抱出“妈妈腕” / 267
- 48 产后谨防腰椎间盘突出 / 268
- 49 新妈妈需防产后风 / 269
- 50 产后适时运动防血栓 / 269
- 51 准妈妈自我纠正胎位利顺产 / 270
- 52 孕期宜防异常宫缩 / 270
- 53 慎防产后淤血引起腹痛 / 271
- 54 产后当心补出脂肪肝 / 272
- 55 新妈妈慎防产后心力衰竭 / 272
- 56 正确哺乳能防乳腺炎 / 273
- 57 准妈妈感冒后可继续哺乳 / 273
- 58 产后谨防子宫脱垂 / 274