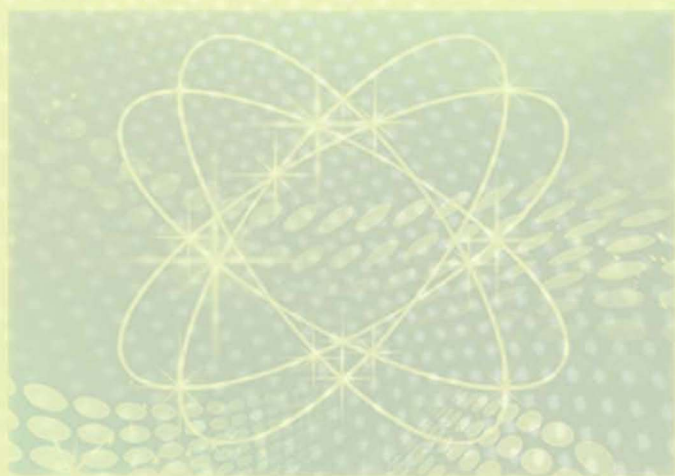


孕育指南



F 前 言 *oreword*

人生最幸福的时光莫过于结婚怀孕、生儿育女的时候，这无疑是人一生中最宝贵也最值得珍惜的日子。

而在此过程中，每一对年轻夫妇都会怀着一种激动和欣喜的心情，期盼着由自己创造的小生命顺利地来到这个世界，然后用充满爱意的目光欣赏他，并呵护他健康成长。

当然，所有的父母都企盼自己在孕育小生命的过程中，在生养、哺育孩子的过程中都安全顺利，一切如意地养育一个健康、聪明的宝宝。而要做到这一切，作为即将为人父母的年轻夫妇，必须做到科学怀孕、科学分娩和科学护理。只有这样，才能真正做到优生优育，才能保证母子平安，遂心遂愿。

正是本着科学孕育、科学喂养和提高生命质量这一宗旨，针对育龄夫妇将要面临和关心的实际问题，笔者特别组织编写了这本《孕育指南》。

本书共分五篇。第一篇是孕前篇，介绍了新婚知识、遗传优生、疾病防治以及孕前夫妻应做的各项准备；第二篇为妊娠篇，介绍了十月怀胎期间母儿的变化、生活饮食保健细节、如何做胎教、产前检查及疾病防治等内容，对年轻夫妻在孕期可能遇到的问题进行了详细的解答和指导；第三篇为分娩篇，介绍的分娩知识能让准妈妈轻轻松松掌握分娩技巧；第四篇为产后养护

Yun Yu Zhi Nan

篇，关注新妈妈产后健康和恢复，使其能快快乐乐做好月子保健；第五篇为育儿篇，让您能科学地护理新生儿，高高兴兴养育健康宝宝。

本书囊括了从孕前准备到宝宝降生的各个时期所需要了解和掌握的生育常识，以及可能出现的各种问题，集实用性、科学性与可操作性为一体，可伴您顺利地度过幸福甜蜜的孕期生活，轻松快乐地迎接宝宝的降临。

编 者

目录 CONTENTS



第一篇 孕前须知

第一章 婚前婚后必读 003

哪些人不应结婚	003
患有哪些疾病不能结婚	003
患有哪些疾病应暂缓结婚	004
为什么要进行婚前检查	004
婚前检查的内容有哪些	004
为何要禁止近亲结婚	005
女性的生殖系统构造与功能	005
男性的生殖系统构造与功能	006
精子的产生	006
卵子的产生	007
什么叫受孕	007
如何使新婚夫妇的性生活和谐美满	007
男女性冲动的差异	008
什么是性快感	008
新婚期不宜怀孕	009
新婚性生活应注意的若干问题	010
女性如何维护生育能力	011
男性如何维护生育能力	011

不宜生育的遗传病	012
----------	-----

如何杜绝遗传病	013
---------	-----

第二章 正确避孕 014

女性常用的避孕用品及方法	014
男性常用的避孕用品及方法	015
新婚夫妇如何选择避孕方法	015
什么是紧急避孕	016
紧急避孕药有哪些	016
服用紧急避孕药的注意事项	017
正确使用避孕套	018
避孕套脱落的补救措施	019
如何服用探亲避孕药	019
哪些妇女不宜使用避孕药	020
口服避孕药对怀孕的影响	021
如何使用自然避孕法	021
安全期避孕不安全	022
避孕失败后的补救措施	022
哪些情况可做药物流产	023
人工流产手术是否安全	023

人工流产前的准备工作	024
人工流产后的注意事项	024
人工流产的并发症有哪些	024
反复人工流产害处大	025

第三章 孕前生理准备

孕前的生理准备	027
孕前须彻底治愈的疾病	028
停药避孕药多长时间后可以怀孕	028
孕前用药应谨慎	029
女子性高潮有益于优生	029
孕前加强体育锻炼	030
孕前预测排卵的方法	031
孕前如何提高身体素质	032
孕前应做哪些检查	032

第四章 孕前心理准备

孕前心理准备非常重要	033
孕前心理准备	033
如何创造和谐的孕前心理环境	034
孕前心理准备的注意事项	034
孕前思想准备	035
生育是爱情的升华	036
夫妻宜保持乐观情绪	036

第五章 生活习惯调整

影响受孕的性生活因素	038
注意月经期卫生	039
生育前男性不宜洗桑拿浴	039
生育前男性不宜穿紧身牛仔裤	040
生育前不宜再熬夜	040

生育前要戒烟戒酒	040
化妆、染发影响生育	040
怀孕前要远离宠物	041
孕前女性的体重准备	041
身体不宜过胖或过瘦	041
减肥不当影响生育	042
孕前科学饮食	042
孕前须补充的营养物质	043
孕前开始补充叶酸	044
孕前不宜食用棉子油	045
孕前补充营养有利于胎儿早期发育	045
男性生育前饮食建议	046
哪些食物有助于增加精子数量、提高精子质量	047
男性生育前饮食注意事项	047
孕前女性须合理安排饮食	048
孕前食谱推荐	048
怀孕前后不宜过多食用的食物	053
孕前床上用品选择	054
孕前准备好住房	055
孕前注意居室空气质量	055
男性不宜久骑赛车	056
男性小心汽车尾气	056

第六章 遗传与优生

什么是遗传	057
遗传对孩子的影响	057
遗传病的特点	058
遗传性疾病的分类	058
如何预防遗传性疾病	059
先天性疾病与遗传病的区别	059
哪些人需做遗传咨询	060

身高与遗传	060
智商与遗传	061
容貌与遗传	061
近视与遗传	062
性格与遗传	062
什么是“优生”	062
优生备忘录	063
准妈妈优生准则	064
男性优生准则	064
环境因素与优生的关系	064
如何生一个聪明的孩子	065
备孕女性饮食注意	066
丈夫在优生中的注意事项	066
疲劳影响优生	067
怎样避免畸形儿的出生	068
哪些人容易生双胞胎	068
孕前不可随意服用药物	069
孕前须排毒	069

第七章 最佳怀孕时机 071

最佳婚育年龄	071
过晚生育的危害	072
最佳受孕时间	073
最佳受孕环境	073
宫内节育器取出后多久可以怀孕 ...	074
妇女戒烟多久后可以怀孕	074
男子戒酒多久后可以生育	074
妇女戒酒多久后可以怀孕	074
“抢红”有利于怀孕吗	075
人工流产多久后可以怀孕	075
接受过 X 线照射的女性不要急于怀孕 ...	075
葡萄胎治愈多久后可以怀孕	075

避免在人体生理节律低潮时受孕 ...	076
避免在生殖器官有炎症时受孕	076
避免在不良自然环境下受孕	077

第八章 生男生女面面谈 078

生男生女谁决定	078
如何控制生男生女	078
胎儿性别与性交日的关系	079
胎儿性别与性高潮的关系	079
胎儿性别的科学预测	080
“酸儿辣女”不科学	081
生男孩的秘诀	081
生女孩的秘诀	082
生男生女民间自测法	082
控制胎儿性别避免遗传病	084
胎儿性别与父亲的职业、性格有关	084

第九章 孕前疾患 086

孕前最好先体检	086
心脏病女性怀孕有哪些危害	086
肺结核女性怀孕有哪些危害	086
甲亢女性不宜怀孕	087
尖锐湿疣女性不宜怀孕	087
红斑狼疮女性不宜怀孕	087
贫血女性暂时不宜怀孕	088
肝炎女性不宜怀孕	088
淋病女性不宜怀孕	089
精神病女性不宜怀孕	089
哮喘女性是否可以怀孕	090
癫痫女性是否可以怀孕	090
若决定怀孕就提前处理好牙病	091

肾炎女性可以怀孕吗	092
糖尿病患者暂不要怀孕	092
妇科炎症对怀孕的影响	092

第十章 不孕不育的防治 094

什么是不孕症	094
女性不孕的原因	094
男性不育的原因	095
精子、卵子的老化	096
性交过频导致不孕	096
前列腺病导致不育	097
造成男性不育的药物	098

焦虑导致不孕	099
防治不孕症的措施	099
什么是无排卵性不孕	100
什么是试管婴儿	100
试管婴儿技术的适用对象	101
如何判断精液是否正常	102
如何用手术治疗输卵管不通	102
如何检查输卵管是否通畅	103
如何治疗精子稀少症	104
怎样治疗阳痿	104
什么叫人工授精	105
人工授精的适应证	106

第二篇 孕期百科

第一章 确认怀孕 109

什么是怀孕	109
怀孕的第一个信号	109
怀孕应怎样检测	110
如何根据基础体温确诊怀孕	110
如何识别假孕	110
多长时间可测出怀孕	111
如何计算孕周及预产期	111
月经过期是否能肯定怀孕	112
怀孕应具备的必要条件	112
胚胎的生长发育	113

第二章 妊娠期反应 114

什么是早孕反应	114
早孕反应出现的原因	114
早孕反应的克服	115

早孕反应太剧烈不利于保胎	115
孕早期为何总感觉疲劳	116
孕早期为何会尿频	116
孕妇为何会发生皮肤瘙痒	116
妊娠瘙痒是胎儿危险的信号	117
孕早期的腹痛现象	117
怀孕后为何会坐骨神经痛	118
孕期腰酸背痛怎么回事	118
孕期为何常发腿抽筋	119
重视早期阴道流血	120
如何避免妊娠纹	120
妊娠黄褐斑是怎么回事	121
孕早期出现“烧心”怎么回事	121
流产的原因是什么	122
自然流产的分类及治疗	122
流产后的预防性检查	123

引发早产的危险因素	124
如何预防早产	125
妊娠晚期为何有便秘发生	125
妊娠为何四肢水肿	126
孕妇胎动有哪些形式	126
孕妇胎动的生理特点	126

第三章 妊娠生理 127

怀孕后有何生理变化	127
妊娠期阴道有何变化	127
妊娠后乳房有何变化	128
怀孕后体重有何变化	128
妊娠期呼吸功能有何变化	128
妊娠后心血管系统有何变化	129
妊娠期血液循环系统有何变化	129
妊娠期肠胃系统有何变化	130
妊娠期骨骼系统有何变化	130
妊娠期下肢静脉曲张怎么办	131
羊水有什么作用	132
羊水过多的危害	132
羊水过多的原因	133
羊水过少的危害	133
羊水过少的原因	134
妊娠晚期的危险信号	134
早破水是怎么回事	135
如何防止早破水	135
出现早破水如何处理	136
什么是母子血型不合	136
母子血型不合的危害	137
母子血型不合怎么办	137
怀孕后白带增多是否正常	138
胎盘的形成	138
胎盘的生理功能	139

脐带的形成与生理功能	139
脐带长短对胎儿的影响	140
妊娠后子宫的变化	140
妊娠期注意外阴清洁	141
巨大胎儿形成原因及预防	141
真假宫缩的区别	142
什么是多胎妊娠	142
注意预防胎头浮动	143
胎位为何会经常变化	143
什么是胎动	144
如何计算胎动	144
什么是胎动异常	144
胎儿发育迟缓的原因	145
胎儿发育迟缓的危害	145
胎儿的呼吸	145
胎儿的大小便	145
胎儿如何吞咽	146
胎儿为何打哈欠	146
什么时候可以听到胎心	146
什么是脐带脱垂	146
脐带脱垂的预防	147

第四章 妊娠心理 149

孕妇容易出现哪些心理问题	149
妊娠期心理障碍的诱发因素	150
如何在孕期保持最佳情绪	151
丈夫如何才能让妻子保持情绪稳定	151
准妈妈更需要“心理营养”	152
妊娠中期准妈妈的心理保健	153
妊娠晚期准妈妈的心理保健	154
妊娠期焦虑情绪及危害	155
妊娠期如何放松心情	156

孕妇心理对胎儿的影响	156
孕妇为什么爱发脾气	157
孕妇发怒的危害	158
孕妇总担心胎儿异常怎么办	158
如何调节孕妇的消极情绪	158
孕妇羞于外出如何解决	159

第五章 孕期检查 160

孕期定期检查的意义	160
孕期检查的内容	161
什么是B超检查	161
B超检查会不会影响宝宝	162
做B超检查的必要情况	162
B超检查不宜过早	163
B超检查的功能	163
可以自己监测的项目	164
什么是盆腔检查	165
什么是羊水穿刺检查	165
羊水穿刺检查的步骤	166
做X光检查会不会伤害胎儿	166
孕妇为何要做阴道检查	166
孕妇为何要做乳头检查	167
孕妇为何要做尿常规检查	167
孕妇为何要查血型	167
孕妇为何要查血常规	168
孕妇为何要测体重	169
孕妇为何要测血压	169
哪些孕妇要做早孕绒毛检查	170
孕妇第一次到医院检查的时间	170
孕期检查的次数	170
孕妇可以做CT检查吗	171

第六章 孕期饮食 172

孕早期饮食原则	172
---------	-----

孕中期饮食原则	173
孕晚期饮食原则	173
孕期必不可少的营养元素——蛋白质	174
孕期慎重使用补品	175
卵磷脂对胎儿的重要作用	175
缺乏卵磷脂的危害	176
孕妇早餐不可缺少的食物	176
孕妇饮水讲究多	177
孕妇营养的四大误区	178
孕妇宜注意各种维生素的摄入	178
孕妇不宜多吃菠菜	179
孕妇不宜多吃方便食品	179
孕妇不宜多饮汽水	180
孕妇不宜喝浓茶	180
孕妇不宜多吃精制米面	181
孕妇不宜多食腌渍食品	181
孕妇不宜多吃油条	181
孕妇不宜多吃山楂食品	182
孕妇饮食宜定时定量	182
孕妇宜多吃瘦肉	182
孕妇宜多吃鱼、虾	183
孕妇宜吃鸡蛋	183
孕妇宜多喝牛奶	183
孕妇宜重视热量需求	184
孕妇宜食粗粮	184
孕妇宜食玉米	185
孕妇不可缺锌	185
孕妇不可缺碘	186
孕妇不可缺硒	186
孕妇不可缺铜	187
孕妇不可缺钙	187
补充营养的注意事项	188
长期食素对胎儿不利	188

孕妇进食不宜狼吞虎咽	189
孕妇不可多吃白糖	189
孕妇腹胀腹泻时的食物	190
孕妇应少吃罐头食品	190
孕妇要重视早餐	190
孕妇晚餐不宜过饱	191
孕妇食物过敏的危害	191
孕妇如何预防食物过敏	191
孕妇口味过重害处多	192
孕妇偏食害处多	192
孕妇可多吃花生	192
孕妇可多吃秋梨	193
孕妇应尤其注意食品卫生	193
孕妇三餐饮食安排	194
孕妇千万不可饮食单调	194

第七章 孕期生活细节 196

孕妇不可长时间使用电风扇	196
孕妇使用空调忌时间过长	196
孕妇应减少手机使用频率	197
孕妇使用电脑危害胎儿	197
孕妇需注意口腔卫生	198
孕妇的最佳睡姿	198
孕妇不宜久站、久坐和负重	199
孕妇便秘巧应对	200
妊娠与美容	201
妊娠与工作	201
孕妇如何清洁皮肤	202
孕妇应常洗澡洗头	202
孕妇不宜常去公共场所	203
孕妇不宜开灯睡觉	203
孕妇不宜穿紧身衣裤	203
孕妇应穿什么样的鞋	204

孕妇不应忽视睡午觉	204
孕妇应避免的家务劳动	205
孕妇不可进行太多日光浴	205
孕妇应避免噪声污染	205
孕妇如何洗澡	206
孕妇应防静电伤害自己	206
孕妇不宜使用电热毯	207
孕妇如何骑自行车上下班	207
孕妇开车注意事项	207
孕妇是否可穿三角内裤	208
孕妇应避免蚊虫叮咬	208
孕妇打鼾需当心	208
孕妇家住高楼的注意事项	209
孕妇工作疲劳如何休息	209
孕妇度夏的注意事项	209
孕妇过冬的注意事项	210
孕妇洗衣服的注意事项	211
孕妇发怒、大笑对胎儿不好	211
孕妇抽烟对胎儿的危害	211
孕妇居室放花草对胎儿的影响	212
孕妇饮酒对胎儿的危害	212
孕妇不宜长时间坐车	212
孕妇不宜长时间看电视	213
孕妇日常活动应注意什么	213
孕妇洗澡时间不宜过长	213
孕妇不宜涂指甲油	214
孕妇不宜染发烫发	214
孕妇忌进舞厅	214
孕期忌过度静养	215
孕妇忌盲目减肥	216
孕妇忌睡席梦思床	216
孕妇忌久坐沙发	217
孕妇如何正确坐、立、行	217
孕妇不宜多闻汽油味	218

孕妇不宜打麻将	218
妊娠期应避免坐浴	218

第八章 孕期性生活

妊娠期的性心理	220
妊娠期性生活的不利影响	221
妊娠期性生活注意事项	221
妊娠期哪些情况不适合过性生活	222
妊娠期性生活的体位	222
妊娠早期应禁止性生活	222
妊娠中期可适当过性生活	223
妊娠中期性生活有益健康	223
妊娠晚期尽可能停止性生活	224
孕妇如何防止性生活腹痛	224
妊娠期孕妇性欲的变化	225
性高潮会不会导致流产	225
孕期做爱须用避孕套	225

第九章 孕期运动保健

妊娠与运动保健	227
妊娠期如何做体操运动	227
妊娠期是否可以外出旅游	228
妊娠期经常散步的好处	229
孕妇为何不宜在马路上散步	230
孕妇如何通过运动增加产道弹性	230
孕妇可适当游泳	230
孕妇游泳注意事项	231
孕妇不可剧烈运动	231
妊娠呼吸操	232
孕期活动须量力而行	232
孕妇做家务的原则	233
不宜参加运动的孕妇	234

第十章 孕期乳房护理

孕期如何护理乳房	235
孕妇如何选乳罩	236
乳头内陷的处理方法	236
妊娠期孕妇应注意乳房卫生	237
如何提高母乳质量	237
乳头按摩护理法	238
母乳授乳准备	238

第十一章 孕期疾患与用药

孕妇如何选择药物	240
孕妇用药原则	240
哪些药物可致胎儿畸形	241
药物导致胎儿畸形的原因	242
孕妇慎用的消炎药	242
孕妇腹痛如何解决	243
孕妇怎样防治流感	243
妊娠早期如何预防呼吸道疾病	244
孕妇如何防治感染	244
孕妇如何防治妊娠贫血	245
如何防止宫外孕	245
什么是葡萄胎	245
葡萄胎的临床表现	246
如何诊治葡萄胎	246
妊娠高血压综合征的发病原因	246
妊娠高血压综合征的危害	247
如何防治妊娠高血压综合征	248
如何防治孕早期感冒	248
如何防治孕早期发热	248
如何预防肾结石	249
如何预防尿路感染	249
如何防治腹泻	250
如何预防胎儿佝偻病	250

如何防治妊娠期阑尾炎	251
什么是妊娠糖尿病	251
如何治疗妊娠期糖尿病	252
孕妇为何易患痔疮	252
孕妇患心脏病的注意事项	253
孕妇如何处理鼻塞和鼻出血	253
孕晚期易发哪些炎症	254
孕妇补血宜谨慎	254
孕妇如何防治妊娠坐骨神经痛	254
什么是先兆子痫、子痫	255
如何防治子痫	255
什么是前置胎盘	256
如何治疗前置胎盘	256
胎盘早剥及胎盘早剥的症状	257
胎盘早剥的影响	257
胎盘早剥如何处理	258
孕妇患心脏病应在什么情况下终止妊娠	258
妊娠期晕厥的防治	259
妊娠性鼻炎的防治	259
妊娠期结核病的处理	260
淋病对妊娠的影响	260
妊娠合并淋病的防治	260
围生期各种眼病的预防	260
过期妊娠如何处理	261
警惕仰卧综合征的发生	261
妊娠中期可接种流感疫苗	262
妊娠早期最可怕的三种病毒	262
孕妇中暑怎么办	263
孕妇外阴瘙痒如何防治	263

第十二章 胎教 265

什么是胎教	265
-------------	-----

胎教可使孩子更聪明	265
我国古代的胎教内容有哪些	266
我国胎教的现状	267
西方的胎教学是什么样的	268
胎教的基本内容	268
胎教的先决条件	269
音乐胎教	269
运动胎教	270
语言胎教	271
意念胎教	272
抚摸胎教	272
游戏胎教	273
美育胎教	273
科学正确地实施胎教	274
丈夫应积极地参与胎教	275
良好的家庭氛围是健康胎教的基础	275
胎儿在子宫内如何学习	276
胎儿也有情绪变化	276
胎梦的现实意义是什么	277
哪些读物更适宜胎教	277
如何对胎儿进行习惯培养	278
孩子的行为可以从胎儿时开始培养吗	278
色彩与胎教	279
孕妇如何给胎儿讲故事	279

第十三章 母胎变化月月看 281

第1个月胎儿发育变化	281
第1个月孕妇身体变化	281
第2个月胎儿发育变化	282
第2个月孕妇身体变化	282

第3个月胎儿发育变化	282
第3个月孕妇身体变化	282
第4个月胎儿发育变化	283
第4个月孕妇身体变化	283
第5个月胎儿发育变化	283
第5个月孕妇身体变化	284
第6个月胎儿发育变化	284
第6个月孕妇身体变化	284
第7个月胎儿发育变化	284
第7个月孕妇身体变化	285
第8个月胎儿发育变化	285
第8个月孕妇身体变化	285
第9个月胎儿发育变化	286
第9个月孕妇身体变化	286
第10个月胎儿发育变化	286
第10个月孕妇身体变化	286

第十四章 准爸爸必读

准爸爸吸烟危害母子健康	288
孕早期准爸爸应多关心准妈妈	289
孕中期如何做一个优秀的准爸爸	289

准爸爸同样要为分娩做准备	290
准爸爸也应保持良好的情绪	291
妻子出现早孕反应,准爸爸应该做什么	291
准爸爸如何配合妻子进行胎教	292
准爸爸与胎儿的奇妙关系	292
给胎儿起名字	293

第十五章 高龄产妇必读

什么是高龄产妇	295
高龄女性生产宝宝所面临的问题	295
高龄产妇必须做的检查	296
高龄产妇生育健康宝宝应做的补救措施	296
高龄产妇分娩时应特别当心	297
高危妊娠如何自我护理	298
高龄产妇是否容易生异常儿	298
高龄初产是不是易难产	299
高龄产妇孕期注意事项	299

第三篇 分娩知识

第一章 分娩准备

分娩的概念	303
围生期保健的定义及内容	303
如何进行围生期保健管理	304
软产道的概念	305
什么是软产道坚韧	305

为何要住院分娩	305
分娩前有什么征兆	306
分娩时应准备的住院用品	306
什么情况下应立即住院	307
分娩前孕妇的思想准备	307
分娩前孕妇的身体准备	308

分娩前孕妇的物质准备	308
为何要做肛诊和阴道检查	308
分娩前为何刮阴毛	309
分娩前的注意事项	309
所有产妇都要灌肠吗	309
什么是阵缩	310
什么是不协调宫缩	310
引起宫缩乏力的因素	310
如何避免宫缩乏力	311
自然分娩的认识误区	311
孕妇临产十忌	312

第二章 分娩指导 314

熟练掌握分娩技巧	314
分娩中的镇痛方法	315
分娩时不宜大喊大叫	315
分娩前孕妇应该吃哪些食物	315
分娩过程的三个阶段	316
产妇如何配合分娩	317
分娩方式	318
什么是产力,它在分娩中起什么作用	319
分娩过程中有多少次疼痛	319
什么是科学接生	320
产妇如何做才能顺产	321
如何克服分娩恐惧	321
产前紧张怎么办	321
产程长短的影响因素	322
胎盘迟迟不出的原因	322

丈夫陪妻子一起进产房	323
丈夫如何在分娩中分担妻子的疼痛	324
为何要做会阴侧切	324

第三章 异常分娩 325

什么是难产	325
难产的原因	325
如何避免难产	326
难产的应对措施	327
什么是急产	328
产妇在家中发生急产怎么办	328
产妇在去医院的路上急产怎么办	328
什么叫滞产	329
滞产的危害	329
如何预防滞产	329
什么是剖宫产	329
剖宫产手术的方法	330
剖宫产的不利影响	330
早产有哪些危害	331
什么是胎位以及异常胎位	331
什么是子宫破裂	331
子宫破裂的原因	331
如何预防子宫破裂	332
什么是过期妊娠	332
过期妊娠的病因	333
过期妊娠的危害	333
如何避免过期妊娠	334

第四篇 产后养护

第一章 产后护理 337

什么是产褥期	337
产褥期的正常变化	337
产褥期产妇应该生活在怎样的环境下	338
产后需要注意的若干问题	339
产后如何穿衣	339
产妇如何佩戴乳罩	340
产妇什么时候可以洗澡	341
产妇洗澡注意事项	341
产妇忌洗盆浴	342
产妇刷牙注意事项	342
产后看报读书注意事项	343
产妇为何易出汗	343
产妇为何易便秘	343
产妇为何会腹痛	344
产妇应注意外阴卫生	344
产后会阴伤口的护理	345
产后子宫复旧方法	345
产后七天的健康护理	346
产妇使用卫生纸注意事项	347
产后应做哪些检查	347
产后多长时间来月经	348
产后多长时间可以放置宫内节育器	348
产后多长时间可以做绝育手术	349
产后多长时间可下床活动	350
产后多长时间可以出屋	350
产后多长时间可以劳动、工作	350
产妇不需要“捂月子”	350

产后如何进行脚部保养	351
产后如何进行腹部锻炼	351
产后如何进行面部保养	352
产后应注意的卫生问题	352
产后为何不可完全卧床	353
什么是恶露	354
观察恶露变化的意义	354
产妇参加锻炼的好处	354
产后锻炼注意事项	355
热水泡脚对产妇的好处	355
产妇奶胀怎么办	356
产后如何护理乳房	356
产后心理变化	357
产后抑郁症的表现症状	357
产后抑郁症的防治	357
产后如何自我调节心理	358

第二章 产后饮食 359

产后饮食注意事项	359
产后饮食误区	360
产后补血食物	361
产妇常吃的食物	361
产妇饮食如何安排	362
产后吃鲤鱼好处多	363
产后如何喝黄酒	363
产妇月子要忌口	363
产后如何选择饮食营养	363
产后何时开始喝催乳汤	365
产妇泌乳不足如何饮食调理	365
产后注意补铁	366

产妇注意补钙	366
产后注意补碘	366
产妇注意补充蛋白质	367
产妇吃小米粥的好处	367
产妇吃山楂的好处	368
产后吃桂圆的好处	368
产妇不宜饮麦乳精	368
产妇要吃适当的盐	369
产后多吃芝麻的好处	369
产后吃公鸡的好处	369
产后不宜食用过量味精	369

第三章 产后性生活 371

产后性生活不宜过早	371
产后性生活注意事项	371
怎样预防产后性欲低下	372
产后如何避孕	372
产后为何会意外怀孕	373
产后第一次性生活要小心	373

第四章 产后疾患 374

什么是恶露不净	374
恶露不净的治疗措施	374
什么是产褥期感染	375
如何预防产褥期感染	375
什么是产后尿潴留	376
如何预防产后尿潴留	376
产后预防感冒	376
产后乳房胀痛的防治	377
产后身疼的防治	377
产后急性乳腺炎的防治	378

产后便秘的防治	378
产后痔疮的防治	378
晚期出血的防治	379
耻骨联合分离的防治	379
产后手脚疼痛的防治	379
产后乳头皲裂的防治	380
产后背颈酸痛的防治	381
产后消化不良的治疗	381
产后 6 周须做检查	381
产后如何防止子宫变位	382
哺乳期产妇禁用药物	382
产妇慎用的中药	383
产妇为何发生肛裂	383
如何治肛裂	384
产后为何会有阴道痛	384
如何防治产后阴道痛	385

第五章 产后健美 386

产后体形发生哪些变化	386
产妇如何恢复窈窕身材	386
产后如何防止脱发	387
产妇如何使用束腹和束裤	387
产妇如何进行双腿健美	387
产后如何保持胸部健美	388
产后皮肤能否恢复正常	388
产后如何美容美发	389
产后如何防止肥胖	390
产后如何做健美操	390
产后腰部健美的方法	391
产后臀部健美方法	391

第五篇 育儿智慧

第一章 科学喂养	395	新生儿躺卧体位	408
如何给新生儿喂奶	395	新生儿臀部的护理	409
哺乳的正确姿势	395	如何给新生儿洗澡	409
出生后什么时候开始喂奶	396	新生儿不宜包裹得太紧	410
哺乳注意事项	396	新生儿护理注意事项	410
哺乳的常见误区	397	如何给新生儿剪指甲	411
母乳喂养的优势	397	如何保护宝宝的囟门	411
如何判断新生儿的饥饱	398	新生儿日睡夜醒怎么办	411
母婴同室的好处	398	新生儿耳道的护理	411
哪些人不宜母乳喂养	399	新生儿脐带的护理	412
初乳对新生儿的重要性	400	如何更正婴儿吸手指的习惯	412
乳房过硬的处理措施	400	千万不可给满月的婴儿剃头	412
如何帮助产妇下奶	401	千万不可用电风扇给婴儿吹风	413
正常的喂奶次数	401	千万不可让新生儿看电视	413
夜间喂奶注意事项	401	如何清洗男婴阴部	413
哺乳前挤掉几滴乳汁	402	如何清洗女婴阴部	414
防止乳流过快导致婴儿呛咳	402	如何给新生儿穿衣服	414
婴儿吐奶怎么办	402	如何给新生儿脱衣服	414
母乳不足如何人工喂养	402	不宜给新生儿戴手套	415
人工喂奶的正确方法	403	婴儿日光浴注意事项	415
人工喂养代乳品的选择	404	新生儿皮肤上的胎脂如何处理	415
牛奶并非越浓越好	404	新生儿痤疮如何处理	416
婴儿禁忌冷食	405	如何给新生儿洗脸	416
新生儿一哭就喂奶好不好	406	如何护理早产儿	416
第二章 新生儿护理	407	新生儿穿袜子的好处	417
如何给新生儿换尿布	407	如何给新生儿把大小便	418
新生儿不宜用枕头	407	新生儿护理禁忌	418
新生儿皮肤的护理	408	新生儿头顶上的厚痂如何处理	419
如何抱新生儿	408	不可用卫生纸垫尿布	419
		不可用洗衣粉洗尿布	419
		如何防止“睡偏头”	420