



Fenmian  Zuoyuezi

# 分娩 坐月子

从待孕到产后的饮食营养，细致地介绍了孕妈妈每一餐需要怎样吃，胎儿才能健康成长。

李洪军 王雪 ◎ 主编

**孩子哭泣，家长真正了解吗？**  
关注孩子心理变化，努力培养未来精英

也许我们只陪伴你度过了短暂的孕期，但是，请相信，在以后的育儿道路上现在，我们一起倒计时……





## 图书在版编目 (C I P) 数据

分娩 坐月子 / 李洪军, 王雪主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5384-9508-9

I. ①分… II. ①李…②王… III. ①分娩—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 155348 号

# 分娩 坐月子

Fenmian Zuoyuezi

主 编 李洪军 王 雪  
副 主 编 董 理 张立娜  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 孟 波 端金香  
执行责任编辑 解春谊  
模 特 于 洋 张莹楠 小 静 赵 丽 陈 悦 于 娜 陈园园  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 240千字  
印 张 15  
印 数 1—8000册  
版 次 2015年9月第1版  
印 次 2015年9月第1次印刷

.....  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85642539  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 沈阳新华印刷厂

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-9508-9  
定 价 32.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

# 前言

分娩以后，新妈妈身体的各个器官和组织，尤其是乳房和刚刚经受过分娩考验的生殖器官，都要逐渐恢复到妊娠前的状态。但是这种恢复过程相当缓慢，需要6~8个星期才能完成。月子期虽然比妊娠期短得多，但它的重要性并不亚于妊娠期。坐月子期间，很多新妈妈在感受新生命到来的快乐同时，一方面是对育儿知识不了解，忙得焦头烂额、不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子知识，让新妈妈时刻都怀着不安及忧虑，担心自己因怀孕和分娩而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。的确，坐月子可以影响到女人一生的健康。

本书按照分娩坐月子的时间顺序，先后讲述了产前准备、宫缩、分娩的最佳时机和上产床之前的身心准备，以及宝宝的出生过程，按照产后的时间系统地介绍新妈妈和宝宝可能发生的情况以及注意事项，全面地介绍月子期的产后调理、体形恢复、饮食营养、月子病防治等与新妈妈息息相关的内容，是新妈妈的实用宝典。

希望这本书能够伴随新妈妈安全、顺利地度过分娩期和月子期，也衷心地祝愿您的宝宝能健康成长！



# 第一章 临产前须知

## 第一节 基础准备 / 16

如何推算预产期 / 16

根据末次月经计算 / 16

按早孕反应出现的日期计算 / 17

按出现胎动的日期计算 / 17

按B超检查结果计算 / 17

按引起妊娠的性交日期 / 17

按子宫底高度计算 / 17

分娩前如何选择医院 / 18

看口碑 / 18

母婴分室还是母婴同室 / 18

能否选择分娩方法 / 18

是否指导母乳喂养 / 18

离家的远近 / 18

专业医院和综合医院哪个更好 / 19

妇幼保健院更专业 / 19

综合性医院的优势 / 19

预产期到了非得立即分娩吗 / 19

什么是足月期 / 21

骨盆大小会影响生育吗 / 21

什么时候该去医院待产 / 21

产妇要在医院待多久 / 22

坐月子不止30天 / 22

准爸爸须知 / 22

帮孕妈妈调节环境 / 22

学会放松自己 / 22

妻子宫缩疼痛时 / 23

放松妻子的身体 / 23

给予妻子积极的心理暗示 / 23

## 第二节 物质准备 / 24

经济准备 / 24

随身必备物品 / 24

检查单据 / 24

证件 / 24

入院必备物品 / 25

给宝宝哺乳的用品 / 26

## 第三节 心理准备 / 27

调整心态迎接宝宝 / 27

认识到分娩是一个较长的过程 / 28

做好产前检查 / 29

选择适合的分娩方式 / 30

医生帮助孕妇选择分娩方式 / 30

选择更人性化的分娩方式 / 30

孕妇有权选择分娩方式 / 30

减少干预，回归自然 / 30

## 第二章 顺利分娩

### 第一节 分娩知识 / 32

产力 / 32

产程 / 32

第一阶段 / 32

第二阶段 / 33

第三阶段 / 34

产道 / 34

分娩方式 / 34

自然分娩 / 34

水中分娩 / 34

剖宫产 / 35

无痛分娩 / 35

产钳助产 / 35

坐式分娩 / 35

自然产 / 35

秉承传统自然分娩 / 35

自然分娩的优势 / 35

自然分娩的不足 / 36

胎儿娩出的过程 / 36

产后的处理要保持安静 / 38

剖宫产 / 38

谨慎选择剖宫产 / 38

剖宫产的优势 / 38

剖宫产的不足 / 40

剖宫产适合哪种情况 / 40

图解剖宫产手术 / 41

真假分娩 / 42

怎样辨别分娩信号的真伪 / 42

信号产生，生产装备启动 / 42

身体待产信号出现 / 43

真正的住院分娩信号 / 43

早产，危险的分娩信号 / 44

阵痛轻微易忽略 / 44

分娩的信号 / 44

子宫底下降 / 44

下腹部有受压迫的感觉 / 44

见红 / 44

腹部有规律的阵痛 / 44

破水 / 45

宫缩 / 45

分娩呼吸法 / 45

腹式呼吸法 / 45

胸式呼吸法 / 46

分娩姿势 / 46

仰卧 / 46

侧躺式 / 46

站立式 / 47

蹲坐式 / 47

跪姿 / 47

蹲姿 / 47

分娩过程随时可改变姿势 / 48

姿势任选，用力点相同 / 48

分娩时与医生的配合 / 48

急产 / 49

导乐 / 49

滞产 / 49

胎头吸引器 / 49

双胞胎、多胞胎 / 49

会阴撕裂 / 50

会阴撕裂的原因 / 50

胎头娩出时如何保护会阴 / 50

死产 / 51

死产的诊断标准 / 51

死产的预防 / 51

## 第二节 分娩前准备 / 52

产前要做好外阴清洁卫生 / 52

产前要排空大小便 / 52

应给分娩过程中的产妇准备食品 / 53

## 第三节 吃什么，怎么吃 / 54

助产需要这些明星食物 / 54

海带 / 54

海鱼 / 54

鲜果、鲜菜汁 / 54

豆芽 / 54

助产食谱 / 55

北芪党参炖乌鸡 / 55

茄汁味菜牛柳 / 55

面包托煎蛋 / 56

鲢鱼小米粥 / 56

枸杞牛肝汤 / 57

枣圆羊肉汤 / 57

胡萝卜牛腩饭 / 58

香菇烧鲤鱼 / 58

羊水栓塞 / 62

胎盘早剥 / 63

羊水早破 / 63

前置胎盘 / 63

## 第二节 难产 / 64

难产的预防 / 64

及早发现不良因素 / 64

营养补充要适当 / 64

难产的症状 / 65

异常胎位 / 65

高龄产妇小心难产 / 66

孕前要进行身体检查 / 66

提前1个月口服叶酸 / 66

进行唐氏筛查 / 66

要做羊水穿刺 / 66

多关注血糖、血压等指标 / 66

分娩前要重点做好准备 / 66

## 第三节 脐带缠绕 / 67

什么是脐带缠绕 / 67

脐带缠绕的危险 / 67

脐带缠绕的预防 / 68

## 第四节 和宝宝面对面 / 69

母子的状态决定见面时间 / 69

给宝宝最好的关爱 / 69

和宝宝的肌肤接触 / 70

30分钟之内能够自然的哺乳 / 70

擦去新生儿身上的水滴 / 70

用妈妈的体温维持宝宝的体温 / 70

## 第五节 新生儿体检 / 71

新生儿的第一声啼哭 / 71

新生儿身体测试和检查 / 71

# 第三章 迎接新生儿

## 第一节 早产 / 60

早产的预防 / 60

不要碰腹部 / 60

不要刺激腹部 / 60

不要让腹部紧张 / 60

安静地休息 / 61

患有疾病的孕妇要预防早产 / 61

早产的症状 / 61

怀孕中晚期的早产症状 / 61

早产的发展过程 / 62

认识新生儿的先天反射 / 72

觅食、吮吸和吞咽反射 / 72

握持反射 / 72

紧抱反射 / 73

行走反射 / 73

爬行反射 / 73

新生儿的第一次排便 / 74

检查新生儿的各项指标是否正常 / 74

头部 / 74

体重、四肢 / 75

囟门 / 75

眼睛 / 75

小脸 / 75

体温、呼吸 / 76



## 第四章 分娩后新妈妈的调养

### 第一节 建立科学的月子观 / 78

产后为什么要坐月子 / 78

如何正确坐月子 / 78

东西方坐月子的差别 / 79

传统中的不良观念及危害 / 80

采用哪种坐月子方式好 / 80

由家人照顾 / 80

请月嫂照顾 / 81

去月子中心 / 81

### 第二节 产后的身体恢复 / 82

产后的身体情况 / 82

便秘 / 83

产后便秘的原因 / 83

产后便秘的防治 / 83

产后腹痛 / 83

有的产妇腋下有肿块 / 84

分娩后的产妇腹部有硬块 / 84

产后恶露 / 84

产后多汗 / 84

产后高血压或低血压 / 85

产后高血压的原因 / 85

产后高血压怎么办 / 85

产后血压低怎么办 / 86

新妈妈身体的恢复时间表 / 86

皮肤色素沉着 / 86

子宫 / 87

乳房 / 87

伤口 / 88

月经 / 88

阴道松弛 / 88

## 第五章 轻松科学坐月子

### 第一节 月子里轻松起居 / 90

新妈妈身体出现的变化 / 90

产后恶露 / 90

腰腿痛 / 91

子宫变化 / 91

乳房变化 / 91

内分泌变化 / 92

阴道松弛 / 92

尿失禁 / 92

出汗 / 93

产后休息很重要 / 94

出院前该做哪些准备 / 94

办理出院手续 / 95

新生儿检查 / 95

产后检查 / 95

检查后即可出院 / 95

出院后的注意事项 / 96

给宝宝起名、申报户口 / 96

按国家规定休产假 / 96

坐月子是否可以洗澡 / 96

坐月子是否可以洗头 / 97

洗发后不要马上扎辫子 / 97

坐月子可以刷牙吗 / 98

如何接待来访者 / 98

新妈妈“四避”要保持 / 99

避风 / 99

避辛辣油腻 / 99

避客 / 99

避性生活 / 99

月子里可勤绑腹带 / 100

绑腹带时的注意事项 / 100

腹带的绑法及拆法 / 101

剖宫产后妈妈的疤痕护理 / 102

产后42天去医院复检 / 102

盆腔检查 / 102

内科检查 / 102

乳房检查 / 103

宫颈刮片检查 / 103

白带（阴道分泌物）的检查 / 103

量体重 / 103

新妈妈如何提高睡眠质量 / 104

产后何时开始性生活 / 104

坐月子期间是否一定要避孕 / 105

产后采取哪种避孕方式最好 / 105

坐月子期间不要哭 / 106

月子后也不能久站、久蹲 / 106

坐月子期间不能长久看书或上网 / 106

内衣的选择 / 107

哺乳胸罩 / 107

妈妈内裤 / 107

束腹带 / 108

束腹裤 / 108

提臀裤 / 108



新妈妈如何清洗阴部 / 109  
产后多久开始清洗阴部 / 109  
不能使用碱性肥皂 / 109  
注意乳房的清洁 / 109  
产后何时可恢复正常工作 / 110  
产后月经什么时候恢复 / 110  
产后为什么会发胖 / 111  
肥胖的原因 / 111  
如何避免发胖 / 111  
哪些食物有利于消除黄褐斑 / 111  
护理好伤口防感染 / 112  
注意阴道出血 / 112  
预防伤口感染 / 112  
宫缩痛怎么办 / 113  
乳房胀痛怎么办 / 114  
退奶时的护理 / 114  
产后促进乳汁分泌秘诀 / 115  
注意“食”效 / 115  
两边的乳房都要喂 / 115  
多多吮吸 / 115  
保持好心情 / 116  
充分休息 / 116  
避免乳头受伤 / 116  
按摩热敷刺激 / 117  
其他注意事项 / 118  
哺乳后乳汁残留的对策 / 118  
乳腺的自我检查 / 119  
**第二节 产后健康保健 / 120**  
学会观察恶露 / 120  
恶露正常的变化 / 120  
恶露异常现象 / 120

远离尿潴留 / 121  
多坐少睡 / 121  
水蒸气熏疗 / 121  
按摩刺激 / 121  
预防产后腰痛 / 122  
避免经常弯腰 / 122  
避免久蹲或久站 / 122  
不宜拿重物 / 122  
保持正确的睡眠姿势 / 123  
注意饮食 / 123  
放松精神 / 123  
适当运动 / 123  
盆腔静脉曲张的防治 / 124  
产后疼痛 / 125  
关节疼痛 / 125  
腕部疼痛 / 125  
尾骨疼痛 / 126  
阴道疼痛 / 126  
肌肉关节疼痛 / 127  
谨防产后感冒 / 127  
保持良好的居室环境 / 127  
减少病毒感染 / 128  
饮食均衡 / 128  
适当服药 / 128  
产褥感染的预防 / 129  
保持清洁 / 129  
小心寒气 / 129  
不要过度活动关节 / 129  
饮食调养 / 130  
多晒太阳 / 130  
远离产后抑郁 / 130  
产后抑郁的自测 / 130  
导致产后抑郁的原因 / 131  
克服产后抑郁的方法 / 131

小心急性乳腺炎 / 132

症状表现 / 132

产生原因 / 132

预防措施 / 133

应对方法 / 133

不要忽视卵巢疾病 / 134

症状表现 / 134

应对方法 / 134

重视盆腔腹膜炎 / 135

症状表现 / 135

产生原因 / 135

应对方法 / 135

谨慎附件炎 / 136

症状表现 / 136

产生原因 / 136

应对方法 / 136

注意盆腔结缔组织炎 / 137

症状表现 / 137

产生原因 / 137

应对方法 / 138

## 第六章

### 坐月子饮食营养

第一节 合理饮食，保证营养 / 140

分娩当天多吃清淡汤食 / 140

剖宫产怎么吃 / 140

顺产怎么吃 / 140

月子期的饮食重点 / 141

清淡易于消化 / 141

摄取优质蛋白质 / 141

蔬菜、水果不可少 / 142

补充足量的热量 / 142

食物多样化 / 142

多吃含钙丰富的食物 / 143

适当补充维生素 / 143

月子期四大主打营养明星 / 143

蛋白质——营养支柱 / 143

铁——补血战士 / 144

钙——强身医生 / 144

B族维生素——代谢助手 / 145

产后饮食中补血的五大宝 / 146

天然维生素丸——红枣 / 146

荤素皆宜——黑木耳 / 146

养血之王——猪血 / 147

完全蛋白质——鱼类 / 147

食疗的营养库——猪肝 / 147

四季进补有所不同 / 148

春——蔬菜为主 / 148

夏——慎食冷生 / 148

秋——煲汤佳季 / 149

冬——荤素相间 / 149

第二节 走出误区，科学进补 / 150

月子期间饮食的5个误区 / 150

误区1：吃母鸡不吃公鸡 / 150

误区2：菜越淡越好 / 150

误区3：过多忌口 / 151

误区4：汤比肉营养高 / 151

误区5：经常吃巧克力 / 151

月子期间的饮食禁忌 / 152

忌滋补过量 / 152

忌过早节食 / 152

忌久喝红糖水 / 153

忌多喝浓汤 / 153

忌多吃鸡蛋 / 153

第三节 月子里的滋补食谱 / 154

金针菇炖牛肉 / 154

木耳鸡肉汤 / 154  
家常豆腐 / 155  
红枣芹菜汤 / 155  
老母鸡汤 / 156  
鱼丸菠菜汤 / 156  
菠菜猪肝汤 / 157  
人参当归鸡汤 / 157  
肉末蒸蛋 / 158  
番茄牛尾汤 / 158  
里脊炒豌豆 / 159  
煎土司片 / 159  
凉拌苦瓜 / 160  
红薯糖水 / 160  
芦笋鸡丝汤 / 161  
虾米粥 / 161  
鲜奶炖蛋 / 162  
姜汁撞奶 / 162  
黑豆红枣水 / 163  
海苔鸡蛋炒饭 / 163  
牛奶焖饭 / 164  
鸡丝菠菜粥 / 164  
口蘑时蔬汤 / 165  
红薯大米枣粥 / 65  
牡蛎面 / 166  
鱼肉馄饨 / 166  
蔬菜排骨汤 / 167  
土豆炖兔肉 / 167  
蚝油牛肉 / 168  
黄瓜炒猪肝 / 168  
肉末蒸茄子 / 169  
家常烧鸡块 / 169  
番茄猪肝汤 / 170  
彩色虾仁 / 170  
冬瓜鲤鱼汤 / 171  
鱼头木耳汤 / 171  
牛肉炖萝卜 / 172  
红枣饭 / 172

参味小米粥 / 173  
海米拌油菜 / 173  
清蒸鳊鱼 / 174  
蒜香圆白菜 / 174



## 第七章 新妈妈美丽计划

### 第一节 子宫恢复是关键 / 176

日常生活要护“宫” / 176

及时排尿 / 176

适量下床活动 / 176

卧床姿势要注意 / 176

坚持母乳喂养 / 177

注意阴部卫生 / 177

子宫恢复训练运动 / 178

腹式呼吸 / 178

腰部用力转身 / 178

胸膝卧位 / 179

骨盆倾斜操 / 179

子宫恢复操 / 179

### 第二节 阴道要“紧”练习 / 180

呵护会阴伤口 / 180

保持清洁 / 180

防止便秘 / 180

注意动作 / 181

采取右侧卧位 / 181

注意饮食 / 181

骨盆肌肉恢复运动 / 182

腹肌及臀部锻炼 / 182

俯撑骨盆 / 182

仰卧支撑 / 183

举腿缩阴操 / 183

### 第三节 乳房保健行动 / 184

做好乳房护理 / 184

哺乳期正确喂奶 / 184

及时挤奶 / 185

选择正确的胸罩 / 185

清洁护理 / 185

产后乳房自救操 / 186

平伸屈肘 / 186

伸展手臂 / 186

交替出拳 / 186

扩胸运动 / 187

上斜推举运动 / 187

### 第四节 完美身材从月子开始 / 188

好身材要从注意小细节开始 / 188

月子期间要使用腹带 / 188

适当控制饮食 / 188

小动作造就好身材 / 189

重塑美腹操 / 190

腹肌操 / 190

骨盆摇摆 / 190

收紧和张开腹肌 / 191

轻松恢复纤细玉臂 / 192

5分钟瘦臂操 / 192

手臂环绕 / 194

恢复娇翘美臀 / 195

转臀运动 / 195

爬行运动 / 195

美臀运动 / 195

塑造完美大腿 / 196

使用弹力绷带或医用弹力套筒 / 196

做双腿健美操 / 196

美丽，别忘了脚 / 197

选一双适合自己的鞋 / 197

定期清洁保养 / 197

### 第五节 重新呵护受冷落的秀发 / 198

产后脱发勿担忧 / 198

饮食调治产后脱发 / 199

洗发力度宜适中 / 199

洗发后需营养涂养 / 199

水温要适宜 / 199

### 第六节 产后战痘祛斑一点通 / 200

祛斑选择治本不治标 / 200

保证睡眠 / 200

日常饮食也要注意 / 200

预防高温 / 201

吃剩果蔬变宝贝面膜 / 201

赶走痘痘不是问题 / 202

保证睡眠 / 202

海带敷面法 / 202

新妈妈对付痘痘的招数 / 203

### 第七节 你和他的“亲密”计划 / 204

不要过早进行性生活 / 204

造成撕裂大出血 / 204

延长恶露排出 / 204

影响伤口愈合 / 204

产后“第一次”需小心翼翼 / 204

身体检查 / 204

心理准备 / 204

温柔前戏 / 205

动作轻柔 / 205

安全避孕 / 205

关注异常 / 205

产后性爱如何调试 / 206

避孕要与性爱同行 / 207

工具避孕 / 207  
外用避孕药 / 207  
产后放置宫内节育器 / 208  
产后绝育 / 208

## 第八章 新妈妈必修课

### 第一节 新生儿的喂养 / 210

提倡母乳喂养 / 210  
母乳是宝宝最好的食物 / 210  
母乳喂养对妈妈最好 / 210  
母乳喂养的姿势 / 211  
正确挤奶方法 / 211  
怎样判断宝宝是否吃饱了 / 211  
宝宝吃奶的量如何掌握 / 212  
怎么判断乳房中的乳汁吃干净了 / 212  
乳头咬破或疼痛怎么办 / 212  
乳汁不足怎么办 / 213  
乳汁分泌不足的原因 / 213  
上班族妈妈怎样给宝宝哺乳 / 214  
让宝宝适应奶瓶 / 214  
准备好工具 / 214  
合理安排好挤奶时间 / 214  
乳母用药要小心 / 215  
什么情况下不能哺乳 / 216  
怎样进行混合喂养 / 216  
溢乳怎么办 / 217  
什么是溢乳 / 217  
防止溢乳的方法：拍嗝儿 / 217  
吐奶怎么办 / 218  
吐奶的原因 / 218  
什么情况下需要看医生 / 218

挤多少次奶合适 / 219  
如何喂储存的母乳 / 219  
宝宝呕吐后如何喂奶 / 219  
如何选择奶粉 / 220  
如何选择奶嘴 / 220  
如何选用奶瓶 / 220  
用奶瓶哺喂的方法 / 221  
患乳腺炎时如何哺乳 / 221  
黄疸型新生儿母乳喂养  
    要注意什么 / 222  
如何喂养早产儿 / 222  
白天母乳哺喂的方法 / 223  
夜间母乳哺喂的方法 / 223  
第二节 新生儿日常照料 / 224  
手把手教你用尿布 / 224  
纸尿裤怎么用 / 225  
如何给宝宝剪指甲 / 225  
选用钝头指甲剪 / 225  
选择合适的修剪时机 / 225  
新生儿卧室必备条件 / 226  
怎样去除新生儿的头垢 / 226  
宝宝肚脐怎样护理 / 227  
怎样给宝宝喂药 / 227  
新生儿外出的注意事项 / 228  
安排好行程 / 228  
准备好携带的东西 / 228  
新生儿内衣的挑选 / 228  
新生儿穿衣的方法 / 229  
新生儿的五官清洁 / 230

宝宝的小鼻子 / 230  
宝宝的小眼睛 / 230  
宝宝的小耳朵 / 230  
宝宝的小口腔 / 230  
给新生儿洗澡 / 231  
洗澡用品的准备 / 231  
用温水洗宝宝的脸 / 231  
清洗宝宝生殖器官 / 231  
擦洗宝宝头部 / 231  
擦洗其他部位 / 231  
将宝宝翻过来擦洗背部 / 231  
尽快换上干净的衣服 / 231  
如何护理新生儿的皮肤 / 232  
如何抱起新生儿 / 232  
抱起仰卧的宝宝 / 232  
抱起俯卧的宝宝 / 232  
抱起侧卧的宝宝 / 233  
如何放下新生儿 / 233  
仰卧放下宝宝的方法 / 233  
侧着放下宝宝的方法 / 233  
**第三节 宝宝健康最重要 / 234**  
向医生了解情况 / 234  
出生时的情况 / 234

出生后的情况 / 234  
新生儿12种特征不是病 / 234  
大便时全身变红 / 234  
屁股上出红疹 / 235  
呼吸快而不规则 / 235  
新生儿的体温不规律 / 235  
新生儿易脱水 / 235  
新生儿爱打嗝儿 / 235  
新生儿耳朵软 / 236  
脚指甲往肉里长 / 236  
新生儿有双“扁平足” / 236  
内八脚和罗圈腿 / 236  
新生儿只能用鼻子呼吸 / 236  
新生儿不流眼泪 / 236  
**第四节 0~1岁宝宝的早期教育 / 237**  
让宝宝握住妈妈的手指 / 237  
训练宝宝对声音的反应能力 / 238  
训练宝宝对光线的刺激反应 / 238  
利用发光的玩具 / 238  
巧用手电筒 / 238  
和新生儿做尿布体操 / 239  
多和宝宝进行皮肤接触 / 239



# 第一章 临产前须知

# 第一节 基础准备

## ● 如何推算预产期 ●

确定怀孕后，夫妻双方都急切地希望知道小宝宝将在何年何月何日出世，也就是推算宝宝的预产期。一般来说，女性的怀孕期为280天左右。那么该如何推算预产期呢？

### 根据末次月经计算

此种方法最常用且最简便，如果孕妇的月经周期很有规律，就可以用公式计算，从末次月经第一天算起，月份减3或加9，日数加7。若按农历计算，其月份也是加9或减3，日期应加14。例如末次月经第一日为2011年5月24日，预产期应为2012年2月31日；如果末次月经第一日为农历2011年4月24日，预产期应为农历2012年2月8日。

每3周来1次月经的女性，其妊娠期限应为280天-1周=39周；  
每4周来1次月经的女性，其妊娠期限应为280天=40周；  
每5周来1次月经的女性，其妊娠期限应为280天+1周=41周。

