

孕期

保健养生馆

雷子◎编著

孕期保健首选读本

健康怀孕轻松搞定

- 孕前保健
- 优生常识
- 孕期营养与胎教
- 孕期生活宜忌
- 孕期常见病防治
- 分娩期保健
- 产后健美瘦身

河北科学技术出版社

怀孕分娩护理保健

一切尽在你的掌控之中



孕 期

保健养生馆

雷子◎编著

孕期保健首选读本

健康怀孕轻松搞定

怀孕

护理保健

一切尽在你的掌控之中

河北科学技术出版社

Pregnant Woman's
Health and Nutrition



图书在版编目(CIP)数据

孕期保健养生馆/雷子编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3429-2

I. 孕... II. 雷... III. 妊娠期—妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080673 号

孕期保健养生馆

编著 雷子

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/24

印 张 16

版 次 2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

生育一个健康、聪明的宝宝,是每一对准父母最美好的心愿。然而,如何才能实现这个美好的愿望呢?这可是一门精深的学问。从怀孕前的准备,到宝宝的出生,这期间要经历许许多多的问题,如怎样才能做到优生,最佳的受孕时间,孕前如何调整身体,孕期有什么妊娠反应,孕期如何摄取营养,孕期有什么生活禁忌,孕期如何自我保健,孕期疾病对胎儿有什么影响,如何进行早期教育,产褥期有哪些注意事项,产后如何自我保健等等,这其中包含了生理学、保健学、妇产科学、儿科学、心理学、教育学、营养学等一系列科学知识。为了满足准父母们的美好心愿,我们组织人员编写了这本《孕期保健养生馆》。

在编写过程中,我们避免枯燥的理论,侧重于实用,采用一问一答的形式,介绍了孕前保健、孕期保健、分娩期保健、产褥期保健、哺乳期保健和新生儿保健等知识。相信本书能让每对年轻夫妇安全、幸福地度过孕产期。

谨以本书献给那些即将做母亲的年轻女性,希望它能成为您这段特殊时期的老师、顾问和朋友!

编者

2006年8月



YUNQIBAOJIAN YANGSHENG GUAN
孕期保健养生馆



目 录

第一章 孕前保健指导

一、优生常识

- 如何做好优生 / 1
- 女性最佳生育年龄 / 1
- 不宜怀孕的特殊情况 / 2
- 调整好排卵期的精神状态 / 4
- 学会掌握好受孕规律 / 4
- 怀孕的最佳时间 / 5
- 高龄孕妇怎样才能生健康
宝宝 / 5
- 怀孕前应彻底治好的疾病 / 6
- 遗传病的特点 / 7
- 如何预防遗传病 / 7
- 不宜生育的遗传病 / 8
- 遗传病与胎儿性别的关系 / 8
- 生育过遗传病儿的女性怎样生育
正常儿 / 9
- 禁止近亲结婚的科学道理 / 10
- 优生的五要素 / 11

二、孕前保健

- 孕前咨询很重要 / 12
- 女性在怀孕前应做的准备 / 12
- 孕前营养的重要性 / 13
- 孕前应补充的营养素 / 13
- 想要宝宝先戒烟 / 15
- 忌酒一样很重要 / 16
- 想做妈妈, 远离毒品 / 16
- 孕前用药要谨慎 / 17
- 孕前应有的心理准备 / 17
- 实现高质量的受孕 / 18

三、生男生女

- 生男生女的决定因素 / 19





饮食能控制生男生女不可
信 / 19
千万不要迷信“转胎” / 20

生男生女能自己选择吗 / 20
如何控制生男生女 / 21

第二章 早期保健指导

一、怎么知道自己怀孕了

怀孕是怎么回事 / 22
怎样确定怀孕了 / 22
怀孕是如何产生的 / 23
怀孕应具备的条件 / 23
受精卵是怎样产生的 / 24
胚胎是怎样生长发育的 / 25
月经过期能肯定就是怀孕了
吗 / 25
根据基础体温能否判断已经怀
孕 / 26
教你推算预产期 / 26
怀孕多长时间可用妊娠试纸测
出 / 27

二、妊娠早期反应

妊娠早期反应现象 / 28
怀孕早期为什么会发生呕
吐 / 28
孕期呕吐要紧吗 / 28

如何应付孕期呕吐 / 29
出现妊娠早期反应后应怎样调
整饮食 / 30
发生妊娠剧吐是怎么回事 / 30
妊娠早期反应一般持续多长时
间 / 31

三、妊娠变化

怀孕后的生理变化 / 32
怀孕后乳房的变化 / 32
怀孕后子宫的变化 / 33
怀孕后体重的变化 / 33
怀孕后皮肤的变化 / 33
妊娠期阴道的变化 / 34
孕妇呼吸功能变化 / 34
怀孕后心脏血管系统的变化 / 35
怀孕后血液循环系统的变化 / 35
怀孕后肠胃系统的变化 / 36
怀孕后骨骼系统的变化 / 36
妊娠几个月时能看到孕妈妈腹

部增大 / 37

孕妈妈什么时候开始感到胎

动 / 38

四、孕期胎教

什么是胎教 / 39

胎教从什么时候开始 / 39

怎样进行胎教 / 40

现代胎教的方式 / 40

怎样的音乐适合胎教 / 41

怀孕的不同时期如何选择胎教

音乐 / 42

孕妈妈不懂音乐, 音乐胎教对

胎儿有用吗 / 43

孕妈妈怎样给胎儿唱歌 / 43

孕妈妈怎样和胎儿做游戏 / 44

孕妈妈怎样与胎儿对话 / 44

孕妈妈怎样给胎儿讲故事 / 45

色彩与胎教的关系 / 46

准爸爸在胎教中扮演的角

色 / 47

夫妻感情好坏与胎教的关

系 / 47

哪些运动有利于胎教 / 48

孕妈妈多看漂亮的婴儿图片对胎

教有用吗 / 49

适宜孕妈妈阅读的读物 / 50

孕妈妈对胎儿怎样进行习惯培

养 / 50

孕妈妈对胎儿怎样进行行为培

养 / 51

孕妈妈怎样抚摸胎儿 / 52

胎教与胎儿性格的关系 / 53

孕妈妈不良情绪对胎儿的影

响 / 54

五、孕期生活保健

孕妈妈散步的好处 / 56

孕妈妈骑车有什么讲究 / 57

哪些孕妈妈不宜参加运动 / 57

孕妈妈需要准备的生活用

品 / 58

孕妈妈在居住方面的注意事

项 / 59

夏季孕妈妈在生活上应注意什

么 / 60

冬季孕妈妈在生活上应注意什

么 / 61

孕妈妈应避免哪些家务劳

动 / 61

孕妈妈应该经常洗澡洗头 / 62

孕妈妈应该如何安排好自己的

睡眠 / 62

孕妈妈躺卧以什么姿势为





宜 / 63

孕妈妈不宜睡席梦思床 / 63

孕妈妈不宜去人多的地方 / 64

孕妈妈不宜仰卧位睡觉 / 64

孕妈妈能否参加体育运动 / 65

孕妈妈坐、站立和行走时的注意

事项 / 66

孕妈妈不宜睡电热毯 / 66

孕妈妈不宜多进行日光浴 / 67

孕妈妈不宜长时间看电视 / 67

孕妈妈不宜长时间吹电扇 / 68

孕妈妈怎样保养自己的皮

肤 / 69

孕妈妈怎样保护好自己的头

发 / 69

孕妈妈怎样保持口腔卫生 / 70

孕妈妈沐浴时的注意事项 / 70

孕妈妈接触小动物对妊娠有何

影响 / 72

孕妈妈不宜常用化妆品 / 72

孕妈妈不宜经常操作电脑 / 73

孕妈妈要避免噪声污染 / 73

怀孕晚期不宜长时间坐车 / 73

孕妈妈如何提高自己的睡眠质

量 / 74

孕妈妈不能多闻汽油味 / 74

孕妈妈不宜穿紧身衣裤 / 75

孕妈妈应注意哪些乳房卫

生 / 75

孕妈妈应回避哪些工作 / 75

孕妈妈做 B 超检查对胎儿有害

吗 / 76

孕妈妈一定要戒烟 / 76

孕妈妈为什么要戒酒 / 78

农药对孕妈妈及胎儿有什么不良

影响 / 78

孕妈妈不宜游泳 / 80

孕妈妈能坐飞机吗 / 80

孕妈妈切记不可大笑 / 80

孕妈妈不宜久坐久站 / 81

孕妈妈不宜染发烫发 / 81

为什么孕妈妈刷牙容易出

血 / 81

孕妈妈怎样防治鼻出血 / 82

孕妈妈穿鞋的注意事项 / 82

孕妈妈为什么不宜穿高跟

鞋 / 83

孕妈妈不可忽视睡午觉 / 83

孕妈妈乳房不宜刺激 / 84

怎样做孕妇女体操运动 / 84

孕妈妈做饭时的注意事项 / 85

孕妈妈可以拔牙吗 / 86

孕妈妈不宜用手机 / 86

孕妈妈提取重物时应注意的事项 / 87

孕妈妈居室不宜放花草 / 87

孕妈妈性生活不宜过频 / 87

孕早期应做好哪些保健 / 88

孕中期应做哪些保健 / 88

孕后期应做哪些保健 / 89

产前检查有什么好处 / 89

孕妈妈不宜做 CT 检查 / 90

孕妇不宜盲目保胎 / 90

孕妈妈洗衣服时应注意的问题 / 91

胎位不正什么时间纠正 / 91

怎样纠正胎位 / 92

孕妇妊娠期性欲的变化 / 92

孕妇妊娠期宜采用的性交姿势 / 93

孕妇性高潮会引起流产吗 / 94

孕妈妈不宜打麻将 / 94

孕妈妈怎样写妊娠日记 / 95

孕妈妈不宜戴隐形眼镜 / 96

孕妈妈不宜涂指甲油 / 97

X 线检查对胎儿有什么影响 / 97

孕期中危险信号有哪些 / 98

六、孕期营养

孕妈妈为什么要增加营养 / 99

怎样给孕妈妈增加营养 / 99

适于孕妈妈的营养食物有哪些 / 99

维生素对妈妈的保健作用 / 101

不同维生素的主要来源 / 102

孕妈妈为什么爱吃“酸” / 103

孕妈妈营养要适度 / 104

孕妈妈不要多吃菠菜 / 104

孕妈妈要少吃山楂食品 / 104

孕妈妈不宜多吃方便食品 / 105

孕妈妈要控制吃水果 / 105

怎样安排孕期饮食 / 105

孕妈妈吃饭不要太多 / 106

孕妈妈偏食有何危害 / 107

孕妈妈不宜多吃油条 / 107

孕期补钙对胎儿有益无害吗 / 107

孕妇喝牛奶, 胎儿受益多 / 108

孕妈妈不可缺铁 / 109

孕妈妈不可缺铜 / 110

孕妈妈不可缺锌 / 110

孕妈妈不可缺碘 / 110

孕妈妈不可缺硒 / 111

孕妈妈不可缺钙 / 111





孕妈妈不可缺叶酸 / 112

孕妈妈口重对胎儿有害吗 / 113

孕妈妈应多吃鱼、虾 / 113

孕妈妈应多吃瘦肉 / 114

孕妈妈不宜服过多的鱼肝油和
钙剂 / 114

孕妈妈要重视热量需求 / 114

孕妈妈不要多吃酸性食品 / 115

孕妈妈不宜多吃水果罐头 / 115

孕妈妈不要多吃冷饮 / 116

孕妈妈如何选择饮料 / 116

孕妈妈不宜喝浓茶 / 117

孕妈妈喝酸牛奶好处多 / 117

孕妈妈吃核桃能补胎儿大脑
吗 / 117

孕妈妈宜吃蜂王浆 / 118

孕妈妈不宜多食桂圆 / 118

孕妈妈忌吃火锅 / 119

孕妈妈更宜“吃粗” / 119

孕妈妈不宜吃的食物有哪
些 / 120

孕妈妈为什么不宜喝咖啡 / 121

孕妈妈千万别食发芽土豆 / 122

孕妈妈不宜多食动物肝脏 / 123

孕妈妈宜多吃玉米 / 123

孕妈妈吃豆食品有哪些好

处 / 124

七、孕期疾病防治

妊娠早期应防止感冒 / 126

孕妈妈发生感冒怎么治疗 / 126

孕妈妈为什么容易发生贫
血 / 127

孕妈妈怎样防治妊娠期贫
血 / 127

孕妈妈发生贫血的危害 / 127

孕早期发热的危害 / 128

孕妈妈发热常见于什么情
况 / 128

孕妈妈便秘怎么办 / 129

孕妈妈便秘时对饮食有什么要
求 / 129

孕妈妈食哪些食物有利于通
便 / 130

孕妈妈脸上出现雀斑怎么办
/ 130

孕妈妈患腮腺炎的危害 / 130

为什么孕妈妈皮肤上会出现紫
纹 / 131

怎样防止妊娠纹发生 / 131

为什么孕妈妈容易发生静脉曲
张 / 132

孕妈妈患静脉曲张应怎么

办 / 132

为什么孕妈妈容易发生晕

厥 / 133

孕妈妈怎样避免头晕目眩 / 133

怎样防治孕妈妈患痔疮 / 133

孕妈妈为什么会白带增多 / 134

孕妈妈白带增多的注意事

项 / 135

为什么孕妈妈容易发生小腿抽

筋 / 135

孕妈妈的小便次数增多是病态

吗 / 136

孕妈妈发生尿频怎么办 / 137

为什么孕妈妈会腰背痛 / 137

为什么孕妈妈会有耻骨痛 / 138

妊娠晚期为什么会有骨盆

痛 / 138

孕妈妈要预防病毒性肝炎 / 139

妊娠期为何会外阴瘙痒 / 139

孕妈妈为什么会手掌麻木和足部

水肿 / 140

孕妈妈发生水肿怎么办 / 140

孕妈妈为什么有时会感到心慌

气短 / 141

孕妈妈患妊娠中毒症怎么

办 / 141

孕妈妈尿痛要早检查 / 142

孕妈妈不宜盲目打预防针 / 143

孕妈妈腹泻需及时治疗 / 143

孕妈妈腹胀腹泻吃哪些食物

好 / 143

孕妈妈发生腹痛怎么办 / 144

什么是双子宫妊娠 / 144

双子宫妊娠对分娩有影响

吗 / 144

什么是宫外孕 / 145

宫外孕有哪些表现 / 145

发生宫外孕时应注意的事

项 / 146

如何防止宫外孕 / 146

宫外孕如何处理 / 147

什么是葡萄胎 / 147

葡萄胎如何诊治 / 147

什么是恶性葡萄胎 / 148

什么叫高危妊娠 / 148

高危妊娠应采取的措施 / 149

哪些孕妇属高危孕妇 / 149

高危妊娠的监护 / 149

高危孕妇的处理原则 / 150

孕妈妈头痛怎么办 / 150

什么是流产 / 151

怎样防止流产 / 151





习惯性流产及预防 / 152

什么叫过期流产 / 153

出现流产先兆怎么办 / 153

什么时候最容易流产 / 154

早产及早产的征象 / 154

早产的原因是什么 / 155

早产对婴儿的危害 / 155

如何预防早产 / 155

什么是羊水过多 / 156

羊水过多时怎么办 / 157

羊水过少时怎么办 / 157

早破水是怎么回事 / 158

出现早破水怎么办 / 158

怎样防止早破水 / 159

什么是前置胎盘 / 159

前置胎盘有哪些危险 / 160

前置胎盘的临床表现 / 160

前置胎盘的治疗 / 161

前置胎盘形成的原因 / 162

什么是胎盘早剥 / 162

胎盘早剥可引起的并发症 / 162

引起胎盘早剥的因素以及如何

预防 / 163

胎盘早剥的临床表现 / 163

什么是妊娠高血压综合征 / 164

哪些孕妈妈易发妊娠高血压综

合征 / 164

妊娠高血压综合征的预防 / 165

妊娠高血压综合征的治疗 / 165

妊娠高血压综合征对胎儿的

危害 / 166

妊娠高血压综合征对孕妈妈的

危害 / 166

什么是妊娠期糖尿病 / 167

妊娠糖尿病的治疗 / 167

对妊娠糖尿病者饮食的要

求 / 168

患糖尿病对胎儿的影响 / 168

患糖尿病的孕妈妈可以自然分

娩吗 / 169

患糖尿病的孕妈妈在什么情况下

应终止妊娠 / 169

心脏病患者能否怀孕 / 170

孕妈妈患心脏病应注意的事

项 / 170

怀孕期间可以做心脏手术

吗 / 171

心脏病患者妊娠期对饮食的

要求 / 171

妊娠中出现阴道流血怎么

办 / 172

病毒性肝炎对妊娠的影响 / 172

患结核病的孕妈妈应注意的
事项 / 173
孕妈妈患慢性肾炎应注意的
事项 / 173
患阴道炎的孕妇需治疗吗 / 174
孕妈妈妊娠期患滴虫性阴道炎
怎么办 / 174
孕妈妈妊娠期患霉菌性阴道炎
怎么办 / 174
妊娠合并阴部湿疹的表现 / 175
妊娠合并阴部湿疹的治疗 / 175
双胞胎妊娠应注意的事项 / 176

八、孕期用药

孕妈妈妊娠期可以用药吗 / 177
孕妈妈用药的原则 / 178
孕妈妈忌用的中药 / 178
孕妈妈忌用的中成药 / 179

哪些西药对胎儿有影响 / 180
哪些西药对孕妈妈有影响 / 181
药物对不同时期胚胎的影
响 / 181
孕妈妈可以注射乙肝疫苗
吗 / 181
孕妈妈可以注射哪些防疫
针 / 182
用口服避孕药时怀孕宜采取的
措施 / 183
孕妈妈多服维生素好吗 / 183
孕妈妈不宜盲目进补 / 184
哪些抗菌药孕妈妈可以运
用 / 185
孕妈妈怎样选择药物 / 185
孕妈妈不要自行用药 / 186

第三章 分娩期保健指导

一、分娩前的准备

如何为婴儿准备用品 / 187
什么叫分娩 / 188
孕妈妈如何做好产前心理准

备 / 188
孕妈妈分娩心理对胎儿的影
响 / 189
什么是足月分娩 / 190
到了预产期就一定分娩吗 / 190





过期妊娠有什么不好 / 191

如何预防过期妊娠 / 191

怎样处理过期妊娠 / 192

在什么情况下需要引产 / 192

引产方法有哪些 / 192

蓖麻油炒鸡蛋是怎样引产和催产的 / 193

为什么要住院分娩 / 193

何时到医院住院待产 / 194

住院分娩应准备的用品 / 195

高危孕妇要早些时间入院 / 196

妊娠末期不宜过早休息 / 196

妊娠晚期出现异常怎样处理 / 197

二、分娩指导

孕妈妈在临分娩前宜吃的食物 / 198

决定分娩的因素 / 198

分娩有哪些新模式 / 199

分娩过程中要有多少次疼痛 / 199

阴道分娩要经历的过程 / 200

什么是科学接生法 / 200

分娩方式有几种 / 201

什么是无痛分娩 / 202

如何减轻分娩疼痛 / 202

怎样知道快要临产了 / 203

假临产是怎么回事 / 204

怎样才算正式临产 / 204

临产前后宜做好的四件事 / 204

临产八忌 / 205

产妇临产时要灌肠 / 206

哪些情况产妇不宜灌肠 / 207

产妇分娩前为什么要刮掉阴毛 / 207

临产产妇大便应注意的事项 / 207

产妇分娩的姿势 / 208

什么是产力 / 208

保护产力应从几方面着手 / 208

哪些软产道异常将妨碍分娩 / 209

常见的骨盆狭窄有哪些 / 210

巨大儿对分娩的影响 / 210

第一产程的特点 / 211

第一产程的注意事项 / 211

第二产程中产妇应怎样配合 / 212

分娩结束后产妇仍需留产房观察 2 小时 / 213

产妇的精神准备对分娩的影响 / 213

孕产妇怎样做才能有利顺产 / 214

阵缩是怎么回事 / 215

什么是不协调宫缩 / 215

影响宫缩乏力的因素 / 215

怎样做才能避免宫缩乏力 / 216

什么叫宫缩过强 / 216
宫缩过强的危害 / 217
滞产及造成滞产的原因 / 217
滞产对母子的危害 / 217
怎样预防滞产 / 218
产程中为什么要做肛查 / 218
产程中哪些情况需做阴道检查 / 218
产程中的阴道黏液栓是怎么回事 / 219
分娩时应经常听胎心音 / 219
分娩期间要注意胎动 / 220
“开骨缝”是怎么回事 / 220
正常情况下什么时间破膜 / 220
胎膜破后应注意哪些问题 / 221
什么原因可导致胎膜早破 / 221
胎膜早破时怎么办 / 221
羊水混浊说明发生了什么情况 / 222
脐带脱垂及引起脐带脱垂的原因 / 222
脐带脱垂的危害 / 223
胎盘怎样从子宫剥离 / 223
胎盘何时娩出 / 224
什么原因可使胎盘滞留 / 224
胎盘滞留的危害 / 225

双胎与单胎分娩的不同 / 225
双胎分娩时应注意什么 / 226
分娩时产妇大喊大叫的危害 / 226
产妇在产程中感到剧烈腹痛的原因 / 227
产程中可以用镇痛药或麻醉药吗 / 227
产程中常用的镇痛、麻醉药有哪些 / 228
减轻分娩疼痛的技巧 / 228
“导乐”陪伴分娩是怎么回事 / 229
坐式分娩可能吗 / 229
水中分娩是怎么回事 / 230
丈夫陪伴分娩的意义 / 231
丈夫应怎样陪产 / 231
自然分娩的好处 / 232

三、难产

难产及发生难产的主要原因 / 233
如何才能避免难产 / 233
难产有何先兆 / 234
难产可分哪几类 / 234
哪些难产的原因是胎儿本身造成的 / 235
产妇盆腔狭窄会造成难产吗 / 235
子宫或阴道异常会造成难产吗 / 235





子宫收缩异常会造成难产吗 / 235

难产有多危险 / 236

什么叫胎位、什么是异常胎位 / 236

头位都是正常胎位吗 / 236

有的孕妇检查时胎位正常,分娩时为何又不正常 / 237

什么是臀位,臀位是怎样引起的 / 237

臀位有哪几种类型 / 238

臀位可以自然分娩吗 / 238

臀位自然分娩的危险 / 239

臀位自然分娩时的处理 / 239

什么是横位 / 240

横位的危险 / 240

怎样防止横位发生 / 240

什么是阴道助产术 / 241

在哪些情况下应该进行阴道助产术 / 241

什么是胎头吸引术 / 242

什么情况下适用于胎头吸引术 / 242

胎头吸引术对胎儿有危害吗 / 242

什么是产钳术 / 242

产钳术对胎儿有危害吗 / 243

孕妇个子矮小就一定会难产

吗 / 243

四、剖宫产

什么是剖宫产 / 244

剖宫产术有哪几种方法 / 244

自然分娩好,还是剖宫产好 / 245

什么情况下选择剖宫产 / 245

剖宫产的优点 / 246

剖宫产对母婴的不利影响 / 246

为什么有的产妇在自然分娩中又改行剖宫产 / 246

剖宫产的孩子更聪明吗 / 247

剖宫产的妇女体形恢复得更好吗 / 247

剖宫产时应选择的麻醉方式 / 248

剖宫产术中能放环吗 / 248

剖宫产能做几次 / 249

一次剖宫产下次还需要做剖宫产吗 / 249

上次剖宫产后这次能否经阴道分娩 / 249

剖宫产率为什么越来越高 / 250

剖宫产术后要注意的问题 / 250

五、分娩期保健

什么是会阴裂伤 / 252

发生会阴裂伤怎么办 / 252

会阴裂伤缝合应注意哪些事项 / 252
什么是会阴侧切术 / 254
哪些情况要做会阴侧切术 / 254
会阴侧切的产妇多吗 / 254
会阴侧切会很痛吗 / 255
怎样看待会阴切开术 / 255
会阴侧切术会影响性生活吗 / 255
子宫破裂及子宫破裂的原因是
什么 / 256
子宫破裂的表现 / 256

如何预防子宫破裂 / 257
什么是产后出血 / 257
产后出血的原因 / 257
如何预防产后出血 / 258
什么是羊水栓塞 / 259
哪些情况容易发生羊水栓塞 / 259
如何预防羊水栓塞 / 260
产妇休克如何治疗 / 260
我国孕产妇死亡的主要原因有
哪些 / 261

第四章 产褥期保健指导

一、产褥期护理

什么是产褥期 / 262
产后住院需要多长时间 / 263
正常产褥期有哪些变化 / 263
产后需要注意的问题 / 264
产后要注意的卫生 / 264
产后要做的检查 / 265
产褥期居室生活环境应怎
样 / 267
什么是恶露 / 268
恶露是怎样变化的 / 268

怎样处理恶露 / 268
产后乳房的变化 / 269
产后怎样护理乳房 / 269
产后产妇应该戴乳罩吗 / 270
产妇如何选购乳罩 / 270
产后月子里怎样安排穿衣
服 / 271
产妇月子里不要完全卧床 / 271
为什么乳房会在产后泌乳 / 272
乳汁不足怎么办 / 272
产后为什么会脱发 / 273

