

现代医学专家特别推荐读本

孕妇产妇 枕边书

孕产妇婴幼儿护理保健知识新编大全

安 琪/主编



全面 科学 专业 权威

孕妇篇：孕前准备 怀孕体验与经验 妊娠体验与经验
孕妇的调养与护理方法 孕妇怀孕期全程禁忌 孕妇各
类疑虑全程解答

产妇篇：产前检查 分娩必知 从住院到分娩 产妇与
婴儿的护理保健 产妇与婴儿常见病的发现与防治 产
妇与育儿全程禁忌 产妇各类疑虑全程解答

中国商业出版社



孕妇产妇 枕边书

孕产妇婴幼儿护理保健知识新编大全

安 琪/主编

Pregnancy

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕妇产妇枕边书/安琪主编. - 北京: 中国商业出版社,
2006. 1

ISBN 7 - 5044 - 5548 - 2

I. 孕… II. 安… 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(2006)第 153042 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京大运河印刷有限责任公司印刷

*

700 × 1000 毫米 16 开 20.75 印张 300 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价: 36.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

人生最大的幸福莫过于当你结婚怀孕、生儿育女的时候。这无疑是人在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神秘和惊喜的心情，期盼着经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、哺育孩子的过程中安全顺利，一切如意——养育一个健康、聪明的宝宝。而要想做到这一切，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、科学喂养、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。

正是本着科学生育、科学哺育和提高生命质量这一宗旨，针对读者，尤其是年轻夫妇将面临和关心的实际问题，笔者特别组织编写了《孕妇产妇枕边书》一书。

本书共分两篇，孕妇篇、产妇篇，囊括了从准备怀孕、怀孕、妊娠、分娩、调养、护理、防病、禁忌等方面的内容，科学分析和阐述了从怀孕开始到孩子成长过程中读者想了解和掌握的生育知识和各类问题。其内容翔实全面、结构严谨、段落分明，文字通俗易懂，融科学性、指导性、实用性于一体，特别方便读者查阅。

凡是准备想要孩子的年轻夫妻，或者正在孕育、喂养孩子的父母要想了解从准备怀孕到孕期保健，从分娩护理到疾病防治等方面的知识，或者要明白妇婴调养和生育禁忌等方面的问题，都可以在本书中找到满意的答案，得到明确的指导。

从这一意义上说，本书既是一本内容全面、阐述科学的优生优育指南，又是一本经典实用、便于查阅的夫妻育儿宝典。

作 者

2006年2月于北京

目 录

上篇：孕妇枕边书

| | |
|-------------------------|------|
| 第一章 孕前准备 | (3) |
| 第一节 孕前心理准备 | (3) |
| 1. 调适夫妻关系 | (3) |
| 2. 解除生活顾虑 | (3) |
| 3. 保持乐观情绪 | (4) |
| 4. 性生活要求 | (4) |
| 5. 消除不必要的担心心理 | (5) |
| 第二节 孕前生理准备 | (5) |
| 1. 调适孕前生理机能 | (5) |
| 2. 调养孕前身体素质 | (6) |
| 3. 孕前的营养准备 | (6) |
| 4. 调整孕前衣食住行 | (8) |
| 5. 注意饮食与服药 | (8) |
| 第三节 孕前物质准备 | (9) |
| 1. 内衣准备 | (9) |
| 2. 外衣准备 | (10) |
| 3. 鞋准备 | (10) |
| 4. 经济准备 | (10) |
| 第四节 孕前知识准备 | (11) |
| 1. 最佳生育年龄 | (11) |
| 2. 最佳怀孕月份 | (11) |
| 3. 最佳受孕时机 | (12) |
| 4. 受孕成功的条件 | (14) |
| 5. 最佳人体生物钟的选择 | (14) |



6. 未来宝宝性别的科学预测 (16)
7. 影响孩子智力的因素 (18)
8. 哪些疾病患者不宜受孕 (20)
9. 哪些特殊情况下应暂缓受孕 (20)
10. 保证优生的条件 (21)
11. 哪些遗传性疾病会传给下一代 (21)

第二章 怀孕体验与经验 (23)

第一节 受孕的生理条件 (23)

1. 女性生殖器简介 (23)
2. 男性生殖器简介 (25)
3. 受孕需要哪些条件 (26)

第二节 怎样知道自己怀孕了 (27)

1. 月经没来或是血量很少 (28)
2. 恶心、呕吐 (28)
3. 乳头、乳晕颜色变暗,乳房胀痛 (28)
4. 尿频 (28)
5. 基础体温居高不下 (29)
6. 白带增多 (29)
7. 其他身体变化 (29)

第三节 怀孕前期的危险信号 (29)

1. 怀孕前期流产的危险信号 (30)
2. 怀孕前期宫外孕、葡萄胎的危险信号 (31)

第四节 怀孕中期的危险信号 (33)

1. 胎位不正 (33)
2. 双胞胎、多胎 (34)
3. 子宫肌瘤 (36)

第五节 学会推算预产期 (36)

1. 月经逆算法 (37)
2. 妊娠历算法 (37)
3. 基础体温曲线法 (37)
4. 由胎动开始计算 (38)
5. 以孕吐计算 (38)

第六节 医院的选择 (38)

| | |
|------------------------------|-------------|
| 1. 选择医院的重点 | (38) |
| 2. 医院的种类及特征 | (39) |
| 第七节 怀孕期间的生活安排 | (39) |
| 1. 上班时注意事项 | (40) |
| 2. 看电视时注意事项 | (40) |
| 3. 休息时注意事项 | (41) |
| 4. 运动时注意事项 | (41) |
| 5. 洗澡时注意事项 | (42) |
| 6. 衣着方面注意事项 | (43) |
| 7. 居住方面注意事项 | (43) |
| 8. 做家务时注意事项 | (43) |
| 9. 性生活方面注意事项 | (44) |
| 10. 坐、立、行方面注意事项 | (44) |
| 第八节 孕期胎教指导 | (45) |
| 1. 什么是胎教 | (46) |
| 2. 胎教的科学方法 | (53) |
| 第三章 妊娠体验与经验 | (58) |
| 第一节 妊娠的开始 | (58) |
| 第二节 十月怀胎的生命经历 | (60) |
| 1. 一~四周(怀孕一个月) | (60) |
| 2. 五~八周(怀孕两个月) | (61) |
| 3. 九~十二周(怀孕三个月) | (62) |
| 4. 十三~十六周(怀孕四个月) | (63) |
| 5. 十七~二十周(怀孕五个月) | (64) |
| 6. 二十一~二十四周(怀孕六个月) | (65) |
| 7. 二十五~二十八周(怀孕七个月) | (66) |
| 8. 二十九~三十二周(怀孕八个月) | (67) |
| 9. 三十三~三十六周(怀孕九个月) | (68) |
| 10. 三十七~四十周(怀孕十个月) | (68) |
| 第三节 孕妇的生理变化及其反应 | (69) |
| 1. 注意胎盘的变化 | (69) |
| 2. 注意羊水的变化 | (72) |
| 3. 注意脐带的变化 | (74) |



| | |
|--------------------------|------|
| 4. 注意胎动的变化 | (74) |
| 第四节 胎儿的异常情况 | (76) |
| 1. 小胎儿和巨大胎儿 | (76) |
| 2. 过期妊娠 | (78) |
| 3. 多胎妊娠 | (79) |
| 4. 流产 | (80) |
| 5. 子宫外孕 | (83) |
| 6. 常见的怪胎 | (84) |
| 7. 葡萄胎 | (86) |
| 8. 两性畸形 | (87) |
| 9. 胎儿臀位 | (87) |
| 10. 高危妊娠 | (88) |

第四章 孕妇的调养与护理方法

(90)

第一节 孕妇怀孕期的调养方法

(90)

| | |
|----------------|------|
| 1. 水果的选择 | (91) |
| 2. 小米、玉米 | (91) |
| 3. 鹌鹑 | (91) |
| 4. 海产品 | (91) |
| 5. 芝麻 | (91) |
| 6. 核桃 | (92) |
| 7. 大枣 | (92) |
| 8. 黑木耳 | (92) |
| 9. 桂圆 | (92) |
| 10. 花生 | (92) |
| 11. 荔枝 | (93) |

第二节 孕妇怀孕期的护理方法

(95)

| | |
|---------------------|-------|
| 1. 日常生活中的注意事项 | (95) |
| 2. 孕期的正确姿势和动作 | (97) |
| 3. 孕期的卫生与修饰打扮 | (98) |
| 4. 怎样安排活动和休息 | (101) |
| 5. 孕期怎样护理乳房 | (101) |

第五章 孕妇怀孕期全程禁忌

(103)

第一节 受孕禁忌

(103)

| | |
|-------------------------|-------|
| 1. 婚后忌马上怀孕 | (103) |
| 2. 怀孕前应禁酒禁烟 | (103) |
| 3. 怀孕前忌服用药物 | (104) |
| 4. 怀孕前忌接受 X 光检查 | (104) |
| 5. 妇女患病忌盲目怀孕 | (105) |
| 第二节 饮食禁忌 | (108) |
| 1. 孕前忌缺乏营养 | (108) |
| 2. 孕妇忌缺乏脂肪 | (108) |
| 3. 孕妇忌缺乏蛋白质 | (109) |
| 4. 孕妇忌缺糖 | (109) |
| 5. 孕妇忌缺乏维生素 | (110) |
| 6. 孕妇忌多食酸性食物 | (110) |
| 7. 孕妇忌多食刺激性食物 | (111) |
| 8. 孕妇忌食人造食品 | (111) |
| 9. 孕妇忌吃饭太精 | (112) |
| 10. 孕妇忌多吃油条 | (112) |
| 11. 孕妇忌多吃菠菜 | (113) |
| 12. 孕妇忌多吃咸味食品 | (113) |
| 13. 孕妇忌吃山楂 | (113) |
| 14. 孕妇忌多服补品 | (113) |
| 第三节 日常生活禁忌 | (115) |
| 1. 孕妇忌穿高跟鞋 | (115) |
| 2. 孕妇忌仰卧或右侧卧 | (115) |
| 3. 孕妇忌睡席梦思床 | (116) |
| 4. 孕妇忌睡电热毯 | (116) |
| 5. 孕妇忌长时间吹电风扇 | (117) |
| 6. 孕妇忌过多进行日光浴 | (117) |
| 7. 孕妇忌长时间看电视 | (117) |
| 8. 孕妇洗澡忌时间过长 | (118) |
| 9. 孕妇洗澡忌水温过高 | (118) |
| 10. 孕妇洗澡忌坐浴 | (119) |
| 11. 孕妇忌性生活过频 | (119) |
| 12. 孕妇忌接受噪音 | (120) |
| 13. 孕妇忌染发烫发 | (121) |



14. 孕妇忌接触猫狗等小动物 (121)

15. 孕妇忌化妆不当 (122)

第四节 保健禁忌 (122)

1. 孕妇的乳头忌多刺激 (122)

2. 孕妇忌忽视产前检查 (123)

3. 孕妇忌忽视妊娠呕吐保健 (123)

4. 妊娠呕吐忌禁食 (124)

5. 孕妇忌忽视某些疼痛 (124)

6. 孕妇忌涂清凉油、风油精 (125)

7. 孕妇忌受病毒感染 (125)

8. 孕妇忌过多使用 B 型超声波检查胎儿 (126)

第六章 孕妇各类疑虑全程解答 (127)

第一节 怀孕前后涉及的问题 (127)

1. 什么情况下不宜怀孕? (127)

2. 在什么条件下才能怀孕? (127)

3. 什么是优生? 怎样才能实现优生? (128)

4. 引起胎儿发育异常的因素有哪些? (128)

5. 孕妇感冒后怎么办? (129)

6. 哪些药物会引起胎儿畸形? (130)

7. 孕妇什么时候开始感到胎动? (132)

8. 哪些毒物对孕产妇有害? (132)

9. 为什么孕妇需增加钙量? 哪些食物钙多? (132)

10. 为什么孕妇需补充铁? 哪些食物含铁多? (133)

11. 孕妇能喝茶、饮咖啡吗? (133)

12. 孕妇为什么容易发生鼻出血? 怎么办? (133)

13. 怀孕后孕妇的头发会发生哪些变化? (134)

14. 孕妇最常碰到哪些问题? 如何处理? (134)

15. 孕妇手部麻木及疼痛的原因是什么? (135)

16. 孕妇发生头晕、眼花需要治疗吗? (136)

17. 孕妇小腿水肿需要治疗吗? (136)

18. 孕妇的情绪变化对胎儿有什么影响? (136)

第二节 妊娠期前后涉及的问题 (137)

1. 流产的常见原因是什么? 如何防治? (137)

| | |
|--------------------------------|-------|
| 2. 引起妊娠贫血的原因是什么? 如何预防? | (138) |
| 3. 怎样预防妊娠高血压综合症? | (139) |
| 4. 什么叫羊水过多? 有何危害? | (140) |
| 5. 什么叫羊水过少? 有何危害? | (140) |
| 6. 如何探测胎儿心跳? | (141) |
| 7. 怎样推断您的宝宝发育是否正常? | (141) |
| 8. 孕妇定期产前检查有何重要性? | (142) |
| 9. 产前定期量血压的意义与要求是什么? | (142) |
| 10. 产前定期测量体重的意义与要求是什么? | (143) |
| 11. 如何更准确地了解胎儿在子宫内的情况? | (143) |
| 第三节 分娩期前后涉及的问题 | (144) |
| 1. 什么叫“入盆”? 入盆后多久才能分娩? | (144) |
| 2. 什么是产力? 在分娩中起什么作用? | (144) |
| 3. 分娩时为什么要注意胎儿的位置? | (145) |
| 4. 臀位有几种形式? | (146) |
| 5. 分娩时发生产道损伤应怎么办? | (147) |
| 6. 子宫破裂的原因是什么? 怎样预防? | (147) |
| 7. 什么叫产后出血? 有哪些原因? 如何预防? | (148) |
| 8. 子宫翻出是怎样形成的? | (150) |
| 9. 胎头吸引术或产钳助产时, 孕妇应如何配合? | (150) |
| 10. 剖宫产有何优缺点? | (151) |
| 11. 什么情况下须做剖宫产术? | (152) |

下篇: 产妇枕边书

| | |
|---------------------------|-------|
| 第一章 产前检查 | (157) |
| 1. 产前检查的方法 | (157) |
| 2. 产前检查的内容 | (158) |
| 第二章 分娩必知 | (161) |
| 第一节 分娩前的准备事宜 | (161) |
| 1. 做妈妈的准备 | (161) |
| 2. 做爸爸的准备 | (161) |



| | |
|-----------------------------|--------------|
| 3. 给婴儿做准备 | (162) |
| 第二节 分娩方式的选择与比较 | (163) |
| 1. 自然分娩 | (163) |
| 2. 无痛分娩 | (164) |
| 3. 特殊分娩 | (165) |
| 4. 剖宫产 | (165) |
| 第三节 异常分娩 | (167) |
| 1. 流产 | (167) |
| 2. 早产 | (167) |
| 3. 难产 | (168) |
| 4. 分娩并发症 | (170) |
| 5. 分娩时的异常征象 | (170) |
| 第四节 分娩的先兆 | (172) |
| 1. 临近分娩征兆 | (172) |
| 2. 即将分娩征兆 | (173) |
| 3. 临产征兆 | (174) |
| 第五节 分娩过程 | (175) |
| 1. 子宫颈开口期 | (175) |
| 2. 胎儿娩出期 | (176) |
| 3. 胎盘娩出期 | (177) |
| 第三章 从住院到分娩 | (178) |
| 1. 住院后产妇应告诉医生哪些内容? | (178) |
| 2. 医生将给产妇做哪些临产前检查? | (178) |
| 3. 分娩要经过哪几个阶段? | (179) |
| 4. 决定分娩进程有哪些因素? | (179) |
| 5. 如何轻松度过分娩期? | (180) |
| 第四章 产妇与婴儿的护理保健 | (186) |
| 第一节 对产妇的保健护理 | (186) |
| 1. 坐月子的时间界定 | (186) |
| 2. 产后身体将要发生的变化 | (187) |
| 3. 产褥期常见的现象 | (189) |
| 4. 产后各时期的生活安排 | (190) |

| | |
|---------------------------------|--------------|
| 5. 产后的生理关怀 | (193) |
| 6. 产后的活动关怀 | (193) |
| 7. 产后的心理关怀 | (198) |
| 8. 产后的性生活与避孕 | (200) |
| 第二节 对新生儿的保健护理 | (201) |
| 1. 新生儿的生理特征 | (201) |
| 2. 对新生儿的日常保健护理 | (204) |
| 3. 新生儿的环境安排 | (210) |
| 4. 关注新生儿的健康 | (224) |
| 5. 婴幼儿各时期的照料和护理 | (225) |
| 第五章 产妇与婴儿常见病的发现与防治 | (242) |
| 第一节 产妇常见病的发现与防治 | (242) |
| 1. 子宫复原不全 | (242) |
| 2. 胎盘残留 | (242) |
| 3. 晚期出血 | (242) |
| 4. 产褥热 | (243) |
| 5. 后宫缩 | (243) |
| 6. 会阴缝合的疼痛 | (243) |
| 7. 恶露 | (243) |
| 8. 痔疮 | (243) |
| 9. 淤乳(乳汁滞留症) | (244) |
| 10. 乳腺炎 | (244) |
| 11. 排尿障碍 | (244) |
| 12. 便秘 | (245) |
| 13. 贫血 | (245) |
| 14. 头痛、头沉重感 | (245) |
| 15. 手脚麻木 | (245) |
| 16. 手关节痛 | (245) |
| 17. 肌风湿 | (246) |
| 18. 产后腰腿痛 | (246) |
| 19. 尿路感染 | (247) |
| 20. 贫血 | (247) |
| 第二节 婴儿常见病的发现与防治 | (247) |



| | |
|-------------------|-------|
| 1. 新生儿假死 | (247) |
| 2. 新生儿黑粪症 | (248) |
| 3. 鹅口疮 | (248) |
| 4. 淤热、饥饿热 | (248) |
| 5. 结膜炎 | (248) |
| 6. 中耳炎 | (249) |
| 7. 肚脐的疾病 | (249) |
| 8. 新生儿腹泻 | (249) |
| 9. 新生儿脐炎 | (250) |
| 10. 湿疹 | (250) |
| 11. 呕吐 | (251) |
| 12. 便秘 | (251) |
| 13. 呼吸道感染 | (252) |
| 14. 发烧 | (252) |
| 15. 偏头 | (253) |
| 16. 窒息 | (253) |
| 17. 抽搐 | (254) |
| 18. 尿布疹 | (254) |
| 19. 痱子 | (255) |
| 20. 结核病 | (255) |
| 21. 麻疹 | (256) |
| 22. 水痘 | (256) |
| 23. 幼儿急疹 | (256) |
| 24. 蛔虫症 | (257) |
| 25. 泌尿道感染 | (257) |
| 26. 小儿夜惊 | (257) |
| 27. 红眼病 | (258) |
| 28. 沙眼 | (258) |
| 29. 口腔病 | (259) |
| 30. 婴幼儿用药禁忌 | (259) |

第六章 产妇与育儿全程禁忌

(261)

第一节 产妇饮食禁忌

(261)

1. 产妇忌多吃红糖
- (261)

| | |
|-------------------------|--------------|
| 2. 产妇忌多吃鸡蛋 | (261) |
| 3. 产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 | (262) |
| 4. 产后忌滋补过量 | (262) |
| 5. 产妇在产后忌吃巧克力 | (263) |
| 第二节 产妇康复禁忌 | (263) |
| 1. 产妇忌轻视产后第一次大小便 | (263) |
| 2. 产妇忌不注意产褥期卫生 | (264) |
| 3. 产妇居室忌关门闭窗 | (264) |
| 4. 产妇忌不刷牙 | (265) |
| 5. 产妇忌不洗澡、不梳头 | (265) |
| 6. 产妇忌产后忽视检查 | (266) |
| 第三节 喂养禁忌 | (267) |
| 1. 忌给新生儿初次喂母乳过晚 | (267) |
| 2. 忌定时给婴儿喂母乳 | (267) |
| 3. 喂母乳的小儿忌过早喂果水 | (268) |
| 4. 牛奶喂养小儿忌加糖过多 | (268) |
| 5. 给新生儿喂奶粉忌过浓 | (269) |
| 6. 给婴儿煮牛奶忌太久 | (269) |
| 7. 忌用保温瓶装热牛奶喂婴儿 | (270) |
| 8. 煮牛奶时忌加糖 | (270) |
| 9. 吃奶的婴儿忌缺水 | (270) |
| 10. 婴儿忌多吃蛋类 | (271) |
| 11. 婴儿忌夏季断奶 | (271) |
| 12. 忌把食物嚼碎后喂孩子 | (272) |
| 第四节 日常生活禁忌 | (272) |
| 1. 小儿忌睡电热毯 | (272) |
| 2. 婴幼儿忌睡软床 | (273) |
| 3. 新生儿房间忌夜间长开灯 | (273) |
| 4. 新生儿忌抱着睡觉 | (273) |
| 5. 婴儿忌吮奶头入睡 | (274) |
| 6. 忌给新生儿包“蜡烛包” | (274) |
| 7. 新生儿衣服忌质硬、色深、复杂 | (275) |
| 8. 忌给新生儿枕头头 | (275) |
| 9. 忌用卫生纸代替婴儿尿布 | (276) |



10. 忌用洗衣粉洗涤婴儿尿布 (276)
 11. 婴幼儿忌滥用爽身粉 (276)
 12. 忌用纱巾给小儿遮脸 (277)
 13. 忌给新生儿剃满月头 (277)
 14. 忌用闪光灯给新生儿拍照 (278)
 15. 忌多抱婴儿 (278)
 16. 忌亲吻婴儿 (279)
 17. 忌摇晃和高抛婴儿玩 (279)
 18. 忌给婴儿吸空奶头 (279)
- 第五节 预防、护理禁忌** (280)
1. 新生儿乳房肿胀忌挤压 (280)
 2. 忌给婴儿挑马牙 (280)
 3. 新生儿“螳螂子”忌挑割 (281)
 4. 新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦 (281)
 5. 清除婴儿头皮上的厚痂忌硬剥 (281)
 6. 忌忽视新生儿身上的怪味 (281)
 7. 忌忽视女婴外阴卫生 (282)
 8. 忌轻易切除扁桃体 (282)
 9. 什么情况下忌打预防针 (283)
 10. 忌轻视打预防针的反应 (283)
 11. 忌忽视婴幼儿生病征兆 (284)
 12. 婴儿服药前后忌喂奶 (284)
 13. 忌让婴儿躺着吃药 (284)
 14. 给婴儿喂药忌捏着鼻子 (284)
 15. 给婴幼儿点眼药忌方法不当 (285)
 16. 给婴幼儿滴耳药水忌方法不当 (285)
 17. 忌忽视婴幼儿营养不良 (286)

第七章 产妇各类疑虑全程解答 (287)

1. 产后脱肛或痔加重如何防治? (287)
2. 产后为什么要注意外阴卫生? 怎样做? (287)
3. 产后乳房胀痛是正常现象吗? (288)
4. 产后什么时候开始授乳? (288)
5. 产妇在授乳前后应做哪些乳房护理? (288)

| | |
|--------------------------------|-------|
| 6. 每天应哺乳几次? 哺乳后有乳汁残留怎么办? | (289) |
| 7. 在什么情况下不能用母乳喂养? | (290) |
| 8. 喂奶的母亲应注意什么? | (290) |
| 9. 如何用奶瓶喂奶? | (292) |
| 10. 下奶的方法有哪些? | (292) |
| 11. 产后洗脸、刷牙、梳头会带来不好后果吗? | (292) |
| 12. 产后能吃水果吗? | (293) |
| 13. 产后什么时候下地活动为宜? | (293) |
| 14. 产后什么时候可以洗澡? | (294) |
| 15. 产妇住房能通风吗? | (294) |
| 16. 产妇“坐月子”能出屋吗? | (295) |
| 17. 产褥期的康复体操有哪些? | (295) |
| 18. 产后42天做妇科检查的重要任务是什么? | (296) |
| 19. 如何预防产后子宫脱垂? | (296) |
| 20. 产后会阴部伤口剧痛应想到有什么可能? | (297) |
| 21. 什么叫晚期产后出血? 如何预防及治疗? | (297) |
| 22. 产后什么时候来月经? | (298) |
| 23. 产后什么时候可以开始过性生活? | (299) |
| 24. 产后哺乳期要避孕吗? 用什么避孕方法好? | (299) |
| 25. 产后何时放宫内节育器最合适? | (300) |
| 26. 婴儿什么时候出牙? 出牙时应注意什么? | (301) |
| 27. 怎样评价婴儿的健康状况? | (301) |
| 28. 常咀嚼固体食物对婴儿说话有何益处? | (302) |
| 29. 新生儿会出现哪些特殊的生理现象? | (302) |
| 30. 新生儿能否进行日光浴? | (303) |
| 31. 如何护理新生儿的眼、耳、口、鼻? | (304) |
| 32. 怎样给新生儿洗澡? | (304) |
| 33. 如何观察新生儿的大、小便? | (305) |
| 34. 如何观察新生儿的啼哭? | (305) |
| 35. 什么是新生儿青记、红斑、血管瘤? | (306) |
| 36. 什么是母乳喂养的正确姿势? | (306) |
| 37. 母乳喂养持续时间多久为好? | (306) |
| 38. 如何判断新生儿的饥饱? | (307) |
| 39. 新生儿吃奶不好的常见原因是什么? | (307) |