

二十一世纪

Yuerjiaoziquanshu

育儿教子全书

随用随查

著名妇产科教授
梁玉秀 著

受孕 怀胎 分娩



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

21 世纪育儿教子全书/梁玉秀等著. —成都: 四川人民出版社, 2002. 12

ISBN 7-220-06246-X

I. 2... II. 梁... III. ①婴幼儿—哺育②婴幼儿—妇幼保健③婴幼儿—家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104417 号

ERSHIYISHIYUERJIAOZIQIANSU

21 世纪育儿教子全书

梁玉秀等著

责任编辑
特约编辑
封面设计
技术设计

邓洪平 喻光韶
游仲伦
刘梁伟
古 蓉

出版发行
网 址

四川人民出版社 (成都盐道街 3 号)

<http://www.booksss.com>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028) 86679239

印 刷

成都新都华兴印务公司

开 本

850 × 1168mm 1/32

印 张

32.50

字 数

1110 千

版 次

2003 年 1 月第 1 版

印 次

2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数

1—5000 册

书 号

ISBN 7-220-06246-X/G·1257

定 价

45.00 元 (全三册)

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换



目 录

受孕·怀胎·分娩



第一章 生育之谜 (3)

一、女性生殖系统 (3)

1、生殖器的构造 (3)

● 外生殖器 ()

耻丘(3) 大阴唇(4) 小阴唇

(4) 阴蒂(4) 阴道前庭(5)

● 内生殖器 (6)

阴道(6) 子宫(6) 子宫前屈和

子宫后屈(7) 子宫颈(7) 子宫

体(8) 输卵管(8) 卵巢(8)

尿道(9)

● 乳房的秘密 (10)

乳房形状的好坏与大小(10) 胸

罩的作用(10) 副乳是人类进化

中的残余生理现象(11)

● 健美乳房自我检查 (11)

2、青春期 (12)

● 青春期的来临 (12)

● 初潮的时间 (13)

● 激素机制 (13)

● 身体发育 (13)

青春期前期(13) 青春早期

(14) 青春后期(14) 成熟期

(14)

● 青春出现的问题 (14)

3、月经期 (14)

● 月 经 (14)

● 卵子生成 (14)

● 月经过程 (15)

● 卵子的运动 (15)

● 有关月经的迷信 (15)

● 月经期的一些问题 (15)

月经前的不适(15) 痛经(15)

月经不调(16) 无月经(16) 经

血过多(16)

● 正常的月经周期 (16)

4、性冲动期 (17)

● 性冲动时的身体变化 ... (17)

乳房的变化(17) 外阴的变化

(17) 内阴的变化(17)

● 性感区 (17)

● 性高潮 (17)



性高潮感觉(18) 多重性高潮
(18) 性高潮体验(18)

● 手 淫 (19)

二、男性生殖系统 (19)

1、制造精子的“工厂” (19)

● 阴囊 (19)

● 睾丸的内部构造 (20)

● 睾丸生产的精子 (21)

2、发射精液的“设备” (21)

● 附 睾 (21)

● 输精管 (22)

● 精 囊 (22)

● 前列腺 (23)

● 射精管 (23)

● 尿 道 (23)

● 阴 茎 (23)

三、受孕之谜 (24)

1、男子射精 (24)

2、女子排卵 (25)

3、受 精 (25)

4、着 床 (25)

四、不育之谜 (26)

1、男性不育 (26)

● 影响男性生育环节的因素

..... (26)

射精障碍(26) 与性交有关的因

素(26) 输精管道障碍(26) 辜

丸功能障碍(27) 附睾结构功能

障碍(27) 调节性活动的内分泌

紊乱(27) 附属性腺机能障碍

(27)

● 形成男性不育的因素 ... (27)

生殖器官发育异常(27) 性功能

障碍(28) 内分泌紊乱(28) 生

殖系统感染(28) 精索静脉曲张

(29)

● 精液对男性生育的影响 ... (29)

无精子症(30) 少精子症(30)

精子活力低下症(30) 死精子症

(30) 精液量(30) 精液液化异

常(30) 精子的形态(30) 精液

酸碱度(31)

● 男性不育的检查 (31)

追问病史及性生活史(31) 体格

检查(31) 生殖器检查(31) 精

索检查(31) 睾丸检查(31) 附

睾检查(31) 精液化验(32) 精

子功能的检测(32)

2、女性不孕 (32)

● 影响女性不孕的原因 ... (32)

一般因素(32) 排卵障碍(33)

输卵管功能障碍(33) 子宫颈的

病变(33) 子宫的疾病(34) 阴

道的疾病(34) 染色体疾病(34)

● 影响女性不孕的男女双方的

因素 (34)

性交因素(34) 精神因素(34)

免疫因素(34)

● 女性不孕的检查方法 ... (34)

询问病史(34) 月经生育史(35)

体格检查(35) 妇科检查(35)

特殊检查(35)



第二章 遗传与优生 (36)

一、新婚必读 (36)

1、结婚的最佳年龄 (36)

2、婚前检查 (37)

3、新婚之夜 (38)

● 初次性行为 (38)

● 爱抚的美好 (39)

● 初夜 (40)

● 洞房四要点 (41)

● 性行为的艺术 (41)

● 新婚勿怀孕 (43)

● 新婚性生活的沟通 (43)

● 男人也要勤洗下身 (44)

● 新婚之夜的常见病及对策 (45)

新婚早泄(45) 射精过敏(46)

新郎不射精症(46) 新娘晕厥(47) 持久性阴茎勃起(48) 阴茎“折断”(48) 阴道痉挛(49)

4、新婚与避孕 (49)

● 避孕原理 (49)

● 女性避孕 (51)

口服避孕药(51) 注射避孕针(51) 外用避孕药(51) 手术避孕(52) 安全期避孕(52) 工具避孕(52) 人工流产(53)

● 男性避孕 (54)

避孕套(54) 体外射精(54) 棉酚(55) 绝育法(55)

● 一些不尽人意的避孕法 (56)

抗受精药物(56) 哺乳期避孕

(56) 灌洗阴道法(56) 无高潮性交避孕法(56) 阴茎内插管法(56) 美式阴茎帽(56)

● 新婚避孕 (56)

● 避孕方法的副作用 (57)

5、怀孕前的性生活 (58)

● 男女性行为差异 (58)

● 性生理的反应过程 (59)

兴奋期(59) 持续期(60) 高潮期(60) 消退期(60)

● 性生活的过程 (60)

准备阶段(61) 性交阶段(61) 结束阶段(61)

● 影响性欲和性能力的因素 (61)

酗酒(62) 吸毒(62) 过度饮食和肥胖症(62) 抑郁和紧张(62) 睡眠不足(62)

● 影响性生活的因素 (62)

● 性交的持续时间 (63)

● 性交时间的选择 (63)

● 性交的频率 (63)

6、性和谐 (64)

● 恩爱秘诀 (66)

● 性和谐的基本要素 (67)

● 女性性感敏感区的训练 (68)

● 性爱中的精神作用 (69)

● 常见的性交体位 (70)

正常位(71) 伸张位(71) 屈曲位(72) 腰高位(72) 女性上位(72) 骑马位(72) 坐位(73)



侧位(73) 交叉位(73) 背后位(73) 立位(74) 男女坐式(74) 女卧男立式(74) 组合体位(75)

●不同体型的性交体位 … (76)
高大型的女性体位(76) 娇小型的女性体位(76) 肥胖型的女性体位(76) 瘦削型的女性体位(76)

●特殊情况的性交体位 … (76)
男性生殖器过长、过短、勃起不全(76) 月经期间(76) 妊娠期间(76) 女性分泌物过多时(77) 男性体型过于壮大(77) 疲倦时(77) 对性冷淡的女性(77) 倦怠期间的体位(77)

●不同性器官的形态位置的体位 … (77)
男性生殖器小而女性生殖器宽(77) 男性生殖器长而女方生殖器窄(77) 女性生殖道上开(77) 女性生殖道下开(78) 女性子宫后屈(78) 男性性器官弯曲(78)

●不同心理状态的性交体位 … (78)
欲急速达到高潮(78) 想延长性交时间(78) 对待女性性偏执(78) 害羞心理强烈(78) 女性有好胜心理反应(79) 女性有神经质的过度亢奋(79) 女性有性

的不感症反应(79)

7. 性功能障碍及性病防治 … (79)

●性功能障碍 … (79)
阳痿(79) 早泄(80) 射精疼痛(80) 不能射精(81) 性交阴道痉挛(81) 性交疼痛(81) 性冷淡(82)

●影响性生活的常见病 … (82)
新婚蜜月病(82) 损伤性阴道炎(83) 遗精(83) 手淫(83) 慢性前列腺炎(84)

●常见妇科病 … (84)
月经不来(84) 痛经(85) 经前期紧张症(85) 经前期头痛(86) 月经紊乱(87) 白带异常(87) 外阴瘙痒(88) 滴虫性阴道炎(88) 霉菌性阴道炎(88) 宫颈糜烂(88) 盆腔炎(89)

●男女性病 … (89)
性病特征(89) 性病感染方式(89) 淋病(90) 疱疹(91) 尖锐湿疣(91) 软性下疳(92) 梅毒(92) 爱滋病(93)

二、如何优生 … (94)

1. 遗传与优生 … (94)

●细胞与基因 … (95)

●遗传与环境 … (95)

●遗传与智力 … (96)

●遗传与血型 … (97)

●精子与卵子 … (98)

2. 最佳生育年龄 … (99)



- 3、最佳怀胎时机 (101)
 - 从新婚起测量基础体温 (101)
 - 排卵期前应减少房事 (101)
 - 注意男女衣着 (101)
 - 戒酗酒 (102)
 - 环境、心理因素的影响 (102)
 - 生物钟优生法 (102)
- 4、最佳怀孕季节 (104)
- 5、最佳受孕选择 (105)
- 6、最易受孕特征 (105)
 - 月经周期的长度 (106)
 - 宫颈粘液的变化 (106)
 - 宫颈的改变 (107)
 - 身体其他部位的变化 (107)
- 7、最佳生育时机 (107)
- 8、出生月份与优生 (108)
- 9、优生七宜 (109)
- 10、不宜受孕的情况 (110)
- 11、人工授精、试管婴儿 (111)
- 12、优生必须超越的障碍 (113)
 - 青春期的性疾患 (113)
 - 婚前性行为 (113)
 - 蜜月病 (113)
 - 不良的受孕时机 (114)
 - 忽视孕期保护 (114)
- 三、生儿育女控制法 (114)
 - 1、饮食控制法 (116)
 - 2、掌握排卵期 (117)
 - 3、改变阴道的酸碱度 (118)
 - 4、性高潮控制法 (118)
 - 5、把握同房次数 (118)
 - 6、掌握射精深浅 (118)
- 四、孕前准备 (118)
 - 1、孕前的心理准备 (118)
 - 调节夫妇孕前的心绪 (118)
 - 创造和谐的孕前心理环境 (119)
 - 喜庆妊娠 (119)
 - 2、孕前的生理准备 (120)
 - 调适孕前的生理机能 (120)
 - 调养孕前身体素质 (120)
 - 孕前的衣食住行 (120)
 - 孕前锻炼 (121)
 - 3、孕前饮食与服药 (121)
 - 4、孕前的物质准备 (122)
 - 准备内衣 (122)
 - 准备外衣 (123)
 - 准备鞋 (123)
 - 准备音乐唱片、磁带、碟子 (123)
 - 经济上的准备 (123)
- 五、患病与怀孕 (124)
 - 1、带病妊娠是产妇死亡的首要原因 (124)
 - 2、孕前应防治的疾病 (124)

糖尿病(124) 结核病(125) 肾脏疾病(125) 肝脏疾病(125) 高血压病(125) 心脏病(125) 贫血(125) 膀胱炎、肾盂肾炎(125) 阴道炎(125) 子宫肌瘤(125)



- 3、不宜生育的遗传病 (125)
- 4、慢性病妇女的妊娠 (127)
- 5、怀孕前后进行乙肝检测
..... (127)
- 6、先天性心脏病会遗传 ... (128)
- 7、不宜妊娠的心脏病患者
..... (128)
- 8、母体患癌能传给胎儿 ... (129)
- 9、癫痫病人的怀孕 (130)
- 10、孕前治疗牙病 (131)
- 11、母婴间可传播性病 ... (132)
- 12、尖锐湿疣与怀孕 (133)
- 13、系统性红斑狼疮患者的
怀孕..... (133)
- 14、怪胎的起因与预防 ... (133)
- 15、神经管畸形 (134)
- 16、妊娠前服用叶酸可预防出生
缺陷 (134)
- 17、减少孕产妇死亡 (135)
- 第三章 怀胎十月 (136)
- 一、孕妇须知 (136)
- 二、爸爸须知 (136)
- 三、怀孕的自我诊断 (137)
- 1、月经停止 (137)
- 2、早孕反应 (137)
- 3、乳房发胀 (137)
- 4、尿 频 (137)
- 5、基础体温升高 (138)
- 四、怀胎十月 (138)
- 1、怀胎第 1 月(0~3 周) ... (138)
- 胎儿发育 (138)
- 母体变化 (139)
- 日常注意事项 (139)
- 妊娠期阶段的划分 (139)
- 胎儿各器官发育的危险
时期..... (140)
- 不要让环境影响胎儿发育
..... (140)
- 孕妇营养与孩子的智力
..... (142)
- 孕妇的情绪影响 (142)
- 取得生育指标后的手续
..... (143)
- 妊娠日记 (144)
- 预产期的计算方法 (145)
- 2、怀孕第 2 月(4~7 周) ... (146)
- 胎儿发育 (146)
- 母体变化 (147)
- 日常注意事项 (147)
- 妊娠反应对胎儿有保护
作用..... (147)
- 孕期出血须注意 (148)
- 接受初诊 (149)
- 孕期检查 (149)
- X 射线和 VDT (150)
- B 超检查 (151)
- 孕妇应回避的工作 (153)
- 国家对孕妇健康保护的
有关规定..... (153)
- 胎儿的牙齿营养 (154)
- 胎儿心脏病的诊断 (154)



- 妊娠呕吐的治疗 (155)
- 妊娠呕吐的饮食调理 ... (156)
- 安胎食谱 (157)
- 鸡子粥(157) 大艾生姜煲鸡蛋(157) 乌贼鱼粥(158)
- 丈夫在孕早期的任务 ... (158)
- 3、怀孕第3月(8~12周) ... (158)
- 胎儿发育 (158)
- 母体变化 (159)
- 日常注意事项 (159)
- 劳作时的注意事项 (160)
- 流产的先兆 (161)
- 孕妇尿频不是病 (162)
- 宫外孕的诊治 (162)
- 葡萄胎的诊治 (163)
- 色彩感觉 (164)
- 孕妇练气功 (164)
- 孕妇饮食不宜 (165)
- 4、怀孕第4月(13~16周) (167)
- 胎儿发育 (167)
- 母体变化 (167)
- 日常注意事项 (167)
- 妊娠斑与妊娠纹 (168)
- 乳房的保健及矫正 (169)
- 孕妇日常不宜 (169)
- 孕期的家庭自我监护 ... (171)
- 胎动频数的计数方法(172) 听胎心音的方法(172) 子宫增长高度的测量法(172) 腹围测量法(172) 体重的测量法(173)
- 孕妇禁用泻药 (173)
- 孕妇不宜多打麻将 (173)
- 丈夫在孕中期的任务 ... (174)
- 5、怀孕第5月(17~20周) (174)
- 胎儿发育 (174)
- 母体变化 (175)
- 日常注意事项 (175)
- 外出旅行注意事项 (175)
- 脐带和胎盘 (176)
- 孕妇的理想体重 (177)
- 孕期多汗对策 (178)
- 6、怀孕第6月(21~24周) (179)
- 胎儿发育 (179)
- 母体变化 (179)
- 日常注意事项 (179)
- 胎儿赖以生存的羊水 ... (180)
- 孕期病的自我调治 (181)
- 心跳气喘(181) 眩晕昏厥(181) 腿部抽筋(182) 静脉曲张(182) 仰卧位低血压综合症(182) 烧心(182) 下肢浮肿(182)
- 孕妇要常洗头洗澡 (183)
- 腹带的使用 (183)
- 居住环境的要求 (184)
- 7、怀孕第7月(25~28周) (185)
- 胎儿发育 (185)
- 母体变化 (185)



- 日常注意事项 (185)
- 多胎妊娠 (186)
- 胎位不正的原因 (187)
- 胎位不正的纠正 (187)
- 水肿的饮食调理 (188)
- 男性妊娠反应 (188)
- 肥胖孕妇保健须知 (189)
- 8、怀孕第 8 月 (29~32 周)

- (189)
- 胎儿发育 (189)
- 母体变化 (190)
- 日常注意事项 (190)
- 孩子的身高预测 (191)
- 为胎儿治病 (191)
- 孕妇补锌有利于分娩 ... (191)
- 丈夫在孕晚期的任务 ... (192)
- 孕妇的梦 (193)
- 孕期不贪吃 (193)

- 9、怀孕第 9 月 (33~36 周)
- (194)
- 胎儿发育 (194)
- 母体变化 (194)
- 日常注意事项 (195)
- 妊娠期面部皮肤按摩 ... (195)
- 胎动自我监测 (196)
- 高位妊娠 13 种 (197)
- 必须立即就医的情况 ... (197)
- 10、怀孕第 10 月 (37~40 周)

- (198)
- 胎儿发育 (198)
- 母体变化 (199)

- 日常注意事项 (199)
- “儿子像妈妈,女儿像爸爸”
..... (200)
- 不必担忧新生儿的体重
..... (200)
- 孕妇卧床易滞产 (201)
- 孕妇临产五忌 (201)
- 妊娠过期 (202)

五、胎教:从零开始的教育 (202)

- 1、胎教的科学根据 (202)
- 胎教有没有科学根据 ... (203)
- 胎儿的感知觉 (203)
- 听觉在胎教中的重要作用
..... (204)
- 科学的胎教 (205)
- 2、孕妇对胎儿的作用 (205)
- 孕妇心理对胎儿的影响
..... (206)

- 孕妇营养对胎儿的影响
..... (207)
- 孕妇睡眠对胎儿的影响
..... (207)

- 3、如何进行胎教 (208)
- 胎教运动 (208)
- 胎儿体操的意义 (208) 胎儿体
操的时间 (208) 给胎儿“作操”
的方法 (209)

- “和孩子同乐” (209)
- 胎教音乐 (210)
- 4、爸爸在胎教中的作用 ... (214)



- 爸爸的职责 (214)
- 丈夫的爱抚 (215)
- 跟胎儿说话 (216)
- 5、妊娠早期的胎教任务 ... (217)
- 6、妊娠中期的胎教任务 ... (218)
- 7、妊娠晚期的胎教任务 ... (218)
- 8、给胎儿念文学作品 (219)
- 9、日本的胎教研究 (220)
- 10、古代中国优生胎教十律
..... (221)
- 11、美国胎儿大学的教学方法
..... (223)
- 六、孕期营养 (223)
- 1、孕期吃什么 (223)
- 水果 (223)
- 小米、玉米 (224)
- 鹌鹑 (224)
- 海产品 (224)
- 芝麻 (224)
- 核桃 (224)
- 大枣 (225)
- 黑木耳 (225)
- 桂圆 (225)
- 花生 (225)
- 荔枝 (225)
- 2、孕妇最易忽视的营养 ... (225)
- 新鲜空气 (225)
- 阳光 (226)
- 3、妊娠早期膳食营养要求
..... (226)
- 全面合理的营养 (225)
- 保证供给优质蛋白质 ... (227)
- 保证无机盐的供给 (227)
- 增加热能摄入 (227)
- 孕早期营养素供给量 ... (227)
- 4、妊娠中期膳食营养要求
..... (228)
- 摄入足够的蛋白质 (228)
- 保证脂肪的供给 (228)
- 增加维生素的摄入量 ... (228)
- 增加热能 (228)
- 多食富含无机盐和微量
元素的食物 (229)
- 妊娠中期营养素供应量
..... (229)
- 5、妊娠晚期膳食营养要求
..... (229)
- 增加蛋白质的摄入 (229)
- 保证热量供给和必需脂肪
酸摄入 (229)
- 供给充足的水溶性维生素
..... (230)
- 足够的铁和钙的摄入 ... (230)
- 妊娠晚期营养素供给量
..... (230)
- 6、妊娠早期饮食安排原则
..... (230)
- 烹调多样化 (230)
- 易于消化 (231)
- 少吃多餐 (231)
- 不饮酒精类饮料 (231)
- 孕早期每日膳食构成 ... (231)



- 7、妊娠晚期饮食安排原则 (231)
- 增加豆类蛋白质摄入 ... (231)
 - 多摄入含钙丰富的食物 (231)
 - 摄入动物肝脏 (231)
 - 注意植物油的摄入 (231)
 - 妊娠晚期每日膳食构成 (232)
- 8、因月择食 (232)
- 9、因季择食 (233)
- 10、孕妇吃酸 (233)
- 11、孕期补碘 (234)
- 12、孕妇禁忌 (235)
- 饮食 (235)
 - 烟、酒 (235)
 - 药物 (235)
- 13、方便食品会使胎儿体重不足 (236)
- 14、孕妇经验方 (236)
- 15、孕妇实用菜谱 (237)
- 安胎类 (237)
 - 不孕类 (239)
 - 胎儿益智营养食谱 (241)
- 七、孕期生活 (241)
- 1、睡眠和休息 (241)
- 睡眠的时间和体位 (241)
 - 孕妇鞋和孕妇床垫 (243)
 - 孕妇放松的方法 (243)
- 放松的姿势 (243) 放松时的呼吸控制 (244)
- 2、家务事 (244)
- 3、孕期锻炼 (245)
- 散步 (245)
 - 做操 (245)
 - 孕妇操 (245)
- 4、孕期性生活 (246)
- 注意事项 (246)
 - 怀孕早期 (246)
 - 怀孕中期 (247)
 - 怀孕晚期 (247)
 - 孕期应避免的体位 (247)
 - 不能过性生活的时期 (247)
- 5、影响胎儿发育的药物 ... (248)
- 西药 (248)
 - 中药 (248)
- 八、孕期防病 (248)
- 1、流产 (248)
- 2、早产 (249)
- 3、宫外孕 (249)
- 4、妊娠剧吐 (250)
- 5、妊娠水肿 (250)
- 6、精神分裂症与孕期病毒感染 (251)
- 7、妊娠早期预防腮腺炎 ... (251)
- 8、妊娠期防发热和感冒良方 (252)
- 9、孕期警惕糖尿病 (253)
- 10、妊娠合并急腹症 (254)
- 11、孕期腹胀、便秘和痔疮的防治 (255)



12. 孕期尿路感染的防治 … (256)	● 洗澡用品、药品 …… (270)
13. 妊娠高血压综合症 … (256)	● 奶瓶 …… (270)
14. 妊娠期预防小儿佝偻病 …… (258)	二、分娩的预兆 …… (271)
15. 妊娠期转氨酶升高 … (258)	1. 有规律的宫缩 …… (271)
16. 胎盘早期剥离 …… (259)	2. 见红 …… (271)
17. 妊娠期贫血 …… (259)	3. 破水 …… (271)
18. 孕期鼻阻塞及鼻出血 … (260)	三、分娩的方式选择 …… (271)
19. 孕期瘙痒症的防治 … (261)	1. 方式选择 …… (271)
20. 胎儿绒毛取样检验有 致畸作用 …… (261)	2. 自然分娩好 …… (272)
21. 胎儿营养不良易致成年 糖尿病 …… (262)	3. 计划分娩 …… (273)
22. 孕期预防后代眼近视 … (262)	4. 急产不利于优生 …… (274)
	5. 计划无痛分娩法 …… (274)
	6. 服药镇痛分娩法 …… (274)
	7. 去外地分娩 …… (275)
	8. 身材矮小的孕妇不一定难产 …… (275)
第四章 一朝分娩 …… (264)	9. 剖腹产的利弊和必做条件 …… (276)
一、分娩前的准备 …… (264)	10. 臀位并非都要做剖腹产 …… (277)
1. 妈妈的准备 …… (264)	11. 剖腹产同时放环 …… (278)
2. 爸爸的准备 …… (265)	12. 丈夫陪妻子进产房 … (278)
● 清理布置房间 …… (266)	四、分娩的过程 …… (279)
● 拆洗被褥、衣服 …… (266)	1. 分娩三要素 …… (279)
● 购买物品、用具 …… (266)	2. 预防早产 …… (280)
3. 给宝宝准备 …… (267)	3. 临产前食用巧克力 …… (280)
● 卧室 …… (267)	4. 分娩过程 …… (281)
● 床铺 …… (267)	5. 分娩姿势 …… (282)
● 被褥 …… (268)	6. 分娩过程中产妇的配合 …… (282)
● 枕头 …… (268)	7. 剖腹产时产妇的配合 … (283)
● 尿布 …… (268)	
● 棉垫 …… (269)	
● 小方毛巾 …… (269)	
● 衣服 …… (269)	



8、分娩的呼吸方法	(284)		(292)
● 分娩第一阶段	(284)	5、产后大出血的原因	(293)
● 分娩第二阶段	(284)	六、产妇食谱	(294)
● 分娩第三阶段	(285)	1、临盆利产食谱	(294)
9、分娩时的会阴侧切	(285)	2、催乳食谱	(294)
10、影响产程长短的因素	(286)	3、产后水肿食谱	(297)
11、影响分娩痛苦的因素	(287)	4、产后贫血食谱	(299)
12、助产音乐	(287)		
五、分娩的异常现象	(288)	第五章 坐月子	(300)
1、产力异常	(288)	一、产妇须知	(300)
● 子宫收缩乏力	(288)	二、保姆须知	(300)
● 子宫收缩过强	(289)	三、产褥期身体变化	(301)
● 子宫收缩不协调	(289)	1、子宫的复原	(301)
● 子宫收缩乏力常见的原因	(289)	2、性器官的复原	(301)
● 子宫收缩乏力对母亲和	(290)	3、月经和排卵的恢复	(302)
胎儿的影响	(290)	4、乳房的变化	(302)
● 子宫收缩过强对母亲和	(290)	5、其他变化	(302)
胎儿的影响	(290)	● 血液循环系统的变化	(302)
2、产道异常	(291)	● 脉搏	(302)
● 产道异常对母亲的影响	(291)	● 体温	(302)
● 对胎儿及新生儿的影响	(291)	● 体重	(302)
● 胎位异常和胎儿发育异常	(291)	● 胃肠道	(302)
● 对母亲的影响	(291)	● 尿量	(302)
● 对胎儿及新生儿的影响	(292)	● 呼吸	(304)
3、胎儿宫内窒息	(292)	● 寒颤	(304)
4、产前子痛的预防与监护		● 精神状态	(304)
		● 皮肤	(304)
		四、产褥期保健	(304)
		1、充分休息	(304)
		2、充足睡眠	(304)
		3、居室环境	(304)



4、注意饮食	(304)	8、催乳	(309)
5、清洁卫生	(304)	9、回乳	(310)
6、禁止性交	(304)	六、产妇营养	(310)
7、保护乳房	(304)	1、应增加的食品	(310)
8、注意恶露	(304)	2、奶水少怎么办	(311)
9、产后检查	(304)	3、喝红糖水还是喝白水	(312)
10、产后锻炼	(304)	4、能吃蔬菜吗	(312)
11、能不能洗澡	(305)	5、可以吃水果吗	(312)
12、夏天也要穿棉衣吗	(305)	6、应该禁忌的食物	(312)
13、看书会得眼病吗	(305)	七、产后异常与后遗症	(313)
14、吹风扇会不会腰腿疼	(305)	1、产后出血	(313)
15、英国妇女“坐月子”	(306)	2、产褥热	(314)
五、哺乳期乳房的保健	(306)	3、急性乳腺炎	(315)
1、乳房的护理	(306)	4、产后尿失禁	(316)
2、乳儿口腔卫生	(307)	5、产后尿潴留	(316)
3、合理的哺乳时间	(307)	6、产后便秘	(316)
4、正确的哺乳姿势	(307)	八、产后性生活及避孕	(317)
5、哺乳对乳母的影响	(308)	1、产后性生活	(317)
6、母乳的污染问题	(308)	2、产后避孕	(318)
7、乳头破裂的防治	(308)		

受孕·怀胎·分娩



