

B
博尔乐
BOLER

畅销**5年**全新升级版

更科学、更实用、更贴心、更值得信赖的育儿工具书

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树



吴爱丽 王赫男/编著

孕妈妈**保健**



1 指导专家 | 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
黄醒华

2 畅销5年，丛书累计总销量逾300万册

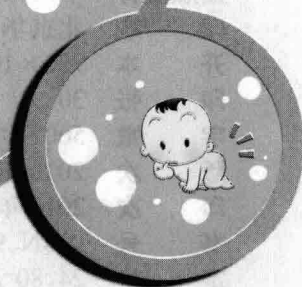
3 国家级唯一孕育类专业出版社
国内第一条孕育热线倾力打造

**实用
百科**

中国人口出版社

孕妈妈保健 实用百科

吴爱丽 王赫男◎编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈保健实用百科 / 吴爱丽, 王赫男编著.

—北京: 中国人口出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5101-0333-9

I. ①孕… II. ①吴… ②王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 235369 号

孕妈妈保健实用百科

吴爱丽 王赫男 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 30
字 数 560 千字
版 次 2010 年 2 月第 1 版
印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0333-9
定 价 24.80 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

“幸福 2+1”专家团队

总顾问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士
中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长

国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事

“万婴跟踪”首席专家

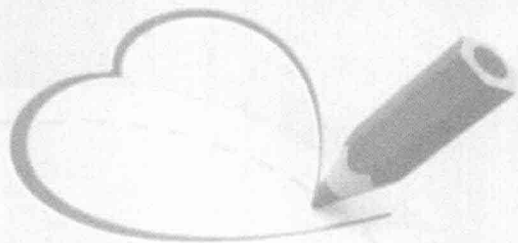
戴淑凤 北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会

中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问

北京中医药大学教授

您的健康和感受有我们的呵护



特别为您精心打造

经过5年的读者考验,结合读者的反馈和新的孕育理念的发展,编委会集合各方力量重新打造了“孕育实用百科”系列丛书,希望给您的孕育生活送去科学、带来轻松。

特点

1

这是一套物超所值的图书——

厚重的图书、实惠的定价,您花5分钱就能读1页书,每页1~3个知识点,个个都精彩、个个都实用。

特点

2

这是一套权威可信的图书——

中国人口出版社是国家级孕育类专业出版社,依托人口计生委的专业资源,出版孕育类图书累计2000余种,编委会由多位孕育专家组成,做的就是精品。

特点

3

这是一套呵护有加的图书——

孕育既是一件快乐的事情,也是一件辛苦的事情,在书中除了常见的孕育知识,还有生活中其他常见问题的解决建议,比如如何维护好一个家庭、如何提高生活的品质等。

特点

4

这是一套从生活中来的图书——

博尔乐孕育热线开通6年了,数十万读者打来了咨询的电话、感谢的电话,有的家庭从妈妈怀孕到宝宝上幼儿园都伴随着热线的指导,因此这套书的问题都从生活中来,解决读者的实际之需。

本套图书经过了编委会的不懈努力、倾注了编辑的满腔热情,但仍有不足之处请读者指正,知识是在不断更新的,只有不断的完善才能紧跟随读者的需求,解决您的孕育问题是我们的责任,我们会继续努力。

轻松阅读也是一种快乐



Contents

目录

第一章

思前想后的孕前

第一节 打造健康身体

- | | | | |
|-------------------------------|---|--------------------------------|----|
| 1. 怀孕需要做准备 | 2 | 11. 准备怀孕期间,
哪些药物需禁止使用 | 8 |
| 2. 女性的孕前检查 | 3 | 12. 胸透后多久怀孕比较合适 | 9 |
| 3. 男性也要做孕前检查 | 4 | 13. 体重偏轻对怀孕有影响吗 | 9 |
| 4. 月经不调影响怀孕吗 | 4 | 14. 经期卫生和怀孕有关吗 | 10 |
| 5. 未婚先孕的危害 | 5 | 15. 人流后怎样才不会影响再孕 | 10 |
| 6. 新婚燕尔不宜马上怀孕 | 5 | 16. 高龄初产要备加小心 | 11 |
| 7. 不同避孕措施失败后 | 6 | 17. 难产与年龄有关吗 | 11 |
| 8. 避孕药停多久再怀孕才好 | 6 | 18. 如何预防宫外孕 | 12 |
| 9. 暂时不适合怀孕的女性 | 7 | 19. 宫外孕怎么办 | 12 |
| 10. 为什么准备怀孕要限制
药物的使用 | 8 | 20. 不是性生活越频繁越容易怀孕 | 13 |
| | | 21. 怀孕前要戒烟禁酒 | 13 |
| | | 22. 怀孕前要远离可乐 | 13 |
| | | 23. 怀孕前要少吃甜食 | 14 |
| | | 24. 要从孕前3个月开始补充叶酸 | 14 |
| | | 25. 受孕前不宜多吃的食物 | 14 |
| | | 26. 怀孕前要保证充足的优质蛋白质 | 15 |
| | | 27. 能提高精子质量的食物 | 15 |



- 28. 怀孕前要多食水果蔬菜.....16
- 29. 计划怀孕要适量摄入脂肪.....16
- 30. 怎么确定已经怀孕了.....16

第二节 拒绝遗传病要生优生儿

- 1. 什么是遗传18
- 2. 要不得的近亲结婚18
- 3. 哪些疾病会遗传，能预防吗19
- 4. 怎么咨询和检查遗传病20
- 5. 生育的最佳年龄20
- 6. 最适合怀孕的季节21
- 7. 怀孕的最佳时机21
- 8. 酒后不适合受孕22
- 9. 孕前女性过度疲劳不利于受孕22
- 10. 遗传与长寿有什么关系.....23
- 11. 遗传与智商有什么关系.....23
- 12. 自测排卵期.....24
- 13. 性生活高潮更易受孕.....26
- 14. 预防“缺陷宝宝”的措施.....26

第三节 警惕血型对优生的影响

- 1. 怀孕前要检查血型27
- 2. 母子血型不合会出现什么状况27
- 3. 父母与子女在血型上有什么关系28
- 4. 新生儿溶血症的防治28

第四节 思前顾后的孕前日子

- 1. 孕前住新房要谨慎29
- 2. 孕前居住环境要多加注意30
- 3. 孕前要防止电脑的危害30
- 4. 孕前使用空调要注意通风31
- 5. 孕前要安置好宠物鸟32
- 6. 孕前最好选择依山傍水的住宅33
- 7. 孕前小心身边的污染34
- 8. 孕前接种疫苗要注意35
- 9. “空气负离子”对人体有帮助35
- 10. 远离杀虫剂.....36
- 11. 小心复印机引发的臭氧污染.....37
- 12. 孕前该选择哪些运动项目.....37
- 13. 孕前运动该注意些什么.....39





- 14. 受孕前就应回避的工作 39
- 15. 计划受孕期该怎么穿衣服 40
- 16. 不要穿紧身牛仔裤 40
- 17. 骑车影响男性生育能力 40

第五节 正确面对不孕不育症

- 1. 引起女性不孕症的原因 41
- 2. 引起男性不育症的原因 41
- 3. 不孕症的防治 42
- 4. 不育症的预防 43
- 5. 不孕症的护理 44
- 6. 识别假孕的真面目 45

第二章 点点滴滴的孕期

第一节 孕妈妈的居家生活

- 1. 孕妈妈要谨慎起居 48
- 2. 孕妈妈要注意口腔的卫生 49

- 3. 孕妈妈舒服过炎炎夏日 49
- 4. 气象和环境对优生的影响 50
- 5. 不能把麻将当做孕期的娱乐项目 51
- 6. 孕期做家务有讲究 52
- 7. 孕妈妈也可以很时尚 54
- 8. 孕妈妈不要穿高跟鞋 54
- 9. 孕妈妈得这样着衣穿鞋 55
- 10. 孕妈妈适合采用的睡姿 55
- 11. 孕妈妈要坚持睡午觉 56
- 12. 孕妈妈不适合睡席梦思床 57
- 13. 孕妈妈该不该总躺着 57
- 14. 孕妈妈能用电热毯吗 58
- 15. 孕妈妈不要深居简出 58
- 16. 孕妈妈要劳逸结合 59
- 17. 孕妈妈开车安全守则 60
- 18. 常享受“音乐浴”好处多 60
- 19. 孕妈妈不适合坐浴 61
- 20. 孕妈妈要洗温水浴 61
- 21. 孕妈妈不要在厨房久留 62
- 22. 孕妈妈不要长时间吹电扇 62
- 23. 家电对孕妈妈的影响 63
- 24. 孕妈妈看电影、电视应注意什么 63
- 25. 孕妈妈可以使用手机吗 63



- 26. 孕妈妈一样可以很漂亮.....64
- 27. 孕妈妈该怎么化妆.....65
- 28. 孕妈妈能染发烫发吗.....65
- 29. 孕妈妈能不能涂指甲油.....65
- 30. 孕妈妈变“丑”时怎么办.....66
- 31. 孕妈妈长痘痘该怎么办.....67
- 32. 孕妈妈要预防黄褐斑.....67
- 33. 孕妈妈如何减轻妊娠纹.....67
- 34. 孕妈妈不可以扎紧腹部.....68
- 35. 保护乳房该从何时开始.....69
- 36. 孕妈妈还适合戴胸罩吗.....69
- 37. 怀孕后要减少对乳房的刺激.....69
- 38. 孕期体重会有什么变化.....70
- 39. 孕妈妈能玩猫吗.....71
- 40. 孕妈妈不要久晒日光浴.....71
- 41. 孕期还能戴隐形眼镜吗.....71
- 42. 孕妈妈多看漂亮宝宝照片
有利情绪.....72
- 43. 怀了双胞胎要注意些什么.....72
- 44. 乙肝妈妈孕期该注意些什么.....73
- 45. 孕期可以养花种草吗.....73
- 46. 什么时候该开始练习辅助动作.....73
- 47. 孕妈妈要尽量少乘电梯.....74
- 48. 孕妈妈要远离噪声.....74
- 49. 孕妈妈要避免汽油味.....75
- 50. 孕晚期要学会腹式呼吸法.....75
- 51. 孕晚期要为母乳喂养做准备.....76

第二节 小心翼翼地保胎养胎

- 1. 胎儿在腹，全仗孕妈妈护养77
- 2. 不要让胎儿患佝偻病77
- 3. 孕妈妈一定要会数胎动78
- 4. 在家里如何进行胎儿监护78
- 5. 注意孕妈妈情绪对胎动的影响80
- 6. 要谨防胎儿窘迫81
- 7. 孕妈妈增加体重对胎儿有益81
- 8. 什么是宫内诊断82
- 9. 要警惕产前胎头浮动83
- 10. 要注意先天性心脏病.....84
- 11. 肥胖孕妈妈如何保健.....85
- 12. 多胎妊娠需要多加注意.....86
- 13. 预防胎儿唇腭裂.....87
- 14. 胎儿电子监护仪可靠吗.....89



Contents 目录

- 15. 怎样改变“习惯性流产”90
- 16. 轻松应对早孕反应90
- 17. 第一胎不宜做人工流产90
- 18. 新婚初孕要注意预防流产91

第三节 孕妈妈需要的检查

- 1. 高龄孕妈妈必须产检93
- 2. 如何早期发现葡萄胎93
- 3. 什么情况下需做胎儿镜检查94
- 4. 孕期检查必须查性病95
- 5. 怀孕后必须做唐氏筛查吗95
- 6. 哪些孕妈妈要做羊膜穿刺95
- 7. 怀孕以后要定期称重96
- 8. 运动时要检测体温96
- 9. 如何听诊胎心音96
- 10. 有的孕妈妈要做眼底检查97
- 11. 做B超对胎儿有影响吗97
- 12. 孕妈妈在哪些情况下应该做B超98
- 13. 孕期阴道内诊有何意义98
- 14. 怀孕做B超多少次合适99
- 15. 应何时检查胎位99
- 16. 分娩前要检查骨盆99

- 17. 最后一次产检要特别注意什么100

第四节 孕妈妈的饮食健康

- 1. 孕妈妈该怎样保持营养均衡101
- 2. 孕早期怎么吃才营养102
- 3. 孕中期怎么吃才营养102
- 4. 孕晚期怎么吃才营养103
- 5. 临产前怎么吃才合适103
- 6. 孕期如何采用“逐月养胎法”104
- 7. 孕期不要吸烟喝酒105
- 8. 孕妈妈的饮食要多样化105
- 9. 孕期适合吃粗粮106
- 10. 孕妈妈不要常吃火锅107
- 11. 孕妈妈可以节食吗107
- 12. 孕妈妈可以吃水果罐头吗108
- 13. 孕期该多食哪些营养物质108
- 14. 使胎儿聪明该采取的饮食方法109
- 15. 孕妈妈不能乱吃酸110
- 16. 胎儿不能缺铜111
- 17. 孕妈妈该补碘111
- 18. 孕妈妈不宜吃酒心糖112
- 19. 孕妈妈该注意摄入锰112

第五节 孕妈妈的职场保健



- 16. 准妈妈如何应对职场环境.....133
- 17. 职场准妈妈心理.....134
- 18. 为什么职场妈妈易生出缺钙儿.....135
- 19. 为什么职场妈妈易奶水不足.....136
- 20. 孕期工作纠纷有哪些解决途径.....137
- 21. 了解职场妈妈的三期权益.....137
- 22. 关于产假的规定.....137
- 23. 了解哺乳期的规定.....138
- 24. 了解公司的产假规定.....138
- 25. 产假期间要与代替人保持沟通.....139
- 11. 孕妈妈该怎样走路.....147
- 12. 孕妈妈该选择怎样的站立姿势.....147
- 13. 孕早期不宜做背部锻炼.....147
- 14. 怀了多胞胎的孕妈妈运动安全吗...147
- 15. 孕妈妈在什么情况下要停止运动...148
- 16. 孕妈妈可以外出旅行吗.....148
- 17. 孕妈妈可以坐飞机吗.....149
- 18. 如何进行助产训练孕妈妈.....150
- 19. 缩肛练习对孕妈妈有什么好处.....150
- 20. 准爸爸要多陪孕妈妈散步.....151
- 21. 孕七月后不宜多做运动.....151

第六节 孕妈妈的运动

- 1. 孕妈妈参加体育锻炼的好处140
- 2. 孕期保健操140
- 3. 孕妈妈进行运动前要先检查身体 ...142
- 4. 孕妈妈进行锻炼要注意的问题143
- 5. 适合孕妈妈的6种运动.....143
- 6. 孕妈妈游泳应注意什么144
- 7. 孕妈妈参加游泳有什么好处145
- 8. 孕妈妈参加体育运动有哪些要求 ...145
- 9. 孕妈妈要讲究正确的行动姿势146
- 10. 孕妈妈什么坐姿既轻松又安全.....146

第七节 孕期的夫妻生活

- 1. 孕期剧吐与孕早期性生活152
- 2. 妊娠过夫妻生活要注意清洁152
- 3. 孕期什么情况不宜过性生活152
- 4. 孕妈妈患病时的性生活153
- 5. 孕妈妈何时应禁止性生活153
- 6. 孕妈妈何时可以过性生活153
- 7. 孕期性生活有什么好处154
- 8. 孕期性生活最好戴避孕套154



第八节 孕期心理调适

1. 孕早期怎么保持心理健康156
2. 孕妈妈的情绪对胎儿的影响157
3. 孕妈妈不要大怒大喜157
4. 孕期情绪有哪些变化158
5. 孕妈妈心理紧张会降低免疫力吗 ...159
6. 调节紧张焦灼的情绪159
7. 孕妈妈如何调理心情160
8. 孕妈妈心理受创易致畸胎160
9. 产前抑郁症, 问题严重吗161
10. 孕妈妈为什么爱发脾气.....162
11. 孕妈妈要拒绝消极情绪.....162
12. 孕妈妈情绪差, 宝宝胎动多.....162
13. 在孕期要努力克服的不健康心理...163
14. 准爸爸的妊娠心理反应.....163
15. 准爸爸孕期的三大纪律.....164
16. 产时心理保健要从孕期开始.....165
17. 孕妈妈情绪不良易导致
 宝宝多动症.....165
18. 了解分娩的应激反应.....165
19. 分娩时的生理和心理反应特点.....166
20. 学会减轻分娩疼痛的心理疗法.....166

21. 让孕妈妈得到大家的支持.....167
22. 孕妈妈待产时不要精神紧张.....167

第九节 必不可少的孕期胎教

1. 拟订一份胎教计划书169
2. 宝宝借由母亲获取精神营养169
3. 宝宝在子宫内的学习是怎样
 发生的170
4. 胎教顺应宝宝不同发育状况170
5. 胎盘联系着孕妈妈和宝宝171
6. 宝宝脑发育的高峰期171
7. 情绪成长是宝宝发育的一部分172
8. 宝宝第一次听到声音172
9. 注意保护宝宝的听觉173
10. 触摸的力量 —— 宝宝皮肤
 的信号传递.....174
11. 胎动——宝宝的自我完善.....174
12. 孕妈妈感觉到的胎动.....175
13. 宝宝伸手够东西——感觉和动作
 联系.....175
14. 宝宝长出味蕾.....175
15. 宝宝如何听到外界的声音.....176



16. 宝宝喜欢听妈妈的声音·····	176
17. 给宝宝全方位的感觉刺激·····	177
18. 宝宝能够分辨出节奏强度·····	177
19. 古典音乐是不是更适合胎教·····	178
20. 文学艺术与胎教相结合·····	178
21. 美的熏陶与胎教·····	179
22. 胎儿的视觉·····	179
23. 准爸爸的声音是胎宝宝美妙的 音乐·····	180
24. 准爸爸是胎宝宝最好的游戏伙伴·····	180
25. 用亲切的乳名呼唤胎宝宝·····	181
26. 了解出生后宝宝天性中的 学习本能·····	181
27. 音乐胎教·····	181
28. 语言胎教·····	183
29. 心情胎教·····	185
30. 饮食胎教·····	186
31. 色彩胎教·····	189
32. 抚摸胎教·····	190
33. 光照胎教·····	193
34. 游戏胎教·····	194
35. 阅读胎教·····	195
36. 环境胎教·····	196

第十节 孕期谨慎用药

1. 主要致畸药物有哪些·····	198
2. 孕期是不是什么药都不能用·····	199
3. 不可自服堕胎药·····	200
4. 可致胎儿先天性耳聋的药物·····	200
5. 孕妈妈使用抗菌药的方法·····	201
6. 孕妈妈为何不能涂清凉油、 风油精·····	202
7. 孕妈妈能不能用阿司匹林·····	202
8. 服用中药对胎儿肤色有影响吗·····	203
9. 孕期肾盂肾炎发生时怎么用药·····	203
10. 孕期哮喘时的用药·····	204
11. 孕妈妈要掌握用药的原则·····	205
12. 哪些中成药孕妈妈不能用·····	206
13. 孕妈妈服补品应注意什么·····	206
14. 孕妈妈不可多服维生素B ₆ ·····	207
15. 孕妈妈服用“叶酸片”好吗·····	207
16. 孕妈妈患寄生虫病该怎么办·····	208
17. 孕期患性传播疾病如何用药·····	208
18. 孕妈妈过量服用维生素有什 么副作用·····	209
19. 孕妈妈能服鱼肝油吗·····	210



- 20. 孕妈妈不可服用蜂王浆·····210
- 21. 孕妈妈怎样注射破伤风抗毒素·····210
- 22. 孕妈妈不要接种风疹疫苗·····211
- 23. 孕妈妈能使用妇科外用中
药洗剂吗·····211
- 24. 孕妈妈不能使用利尿剂来消肿·····211
- 25. 孕妈妈打防疫针有限制·····212
- 14. 怎样防治黄疸·····225
- 15. 怎样防治异位妊娠·····226
- 16. 怎样防治急性阑尾炎·····227
- 17. 怎样防治牙病·····229
- 18. 怎样防治牙龈出血·····230
- 19. 孕妈妈拔牙要谨慎·····230
- 20. 孕期阴道出血怎么办·····231
- 21. 孕妈妈便秘怎么办·····231
- 22. 孕妈妈得了阴道炎怎么办·····232
- 23. 怀孕了怎么还会有血性分泌物·····232
- 24. 孕妈妈感染了水痘怎么办·····233
- 25. 孕妈妈易得干眼病·····233
- 26. 什么情况下孕妈妈感冒必须治疗·····234
- 27. 哪些疾病可导致体重迅速增加·····234
- 28. 孕期鼻子总出血是怎么回事·····234
- 29. 孕晚期出现胃灼痛是怎么回事·····235
- 30. 孕期为何出现胀气·····235
- 31. 如何应对孕期出现的静脉曲张·····236
- 32. 孕妈妈为什么会坐骨神经痛·····237
- 33. 孕妈妈易得痔疮·····237
- 34. 胎儿为什么会被脐带绕颈·····237
- 35. 孕晚期容易后背发麻·····238
- 36. 如何看待、发现脐带脱垂·····238

第十一节 孕期疾病早治疗

- 1. 怎样防治皮肤瘙痒·····213
- 2. 怎样防治缺铁性贫血·····213
- 3. 不能小看的腹痛·····214
- 4. 孕期要防肾结石·····216
- 5. 孕期呕吐时要防止低钾血症·····217
- 6. 发现血小板减少时该怎么办·····218
- 7. 要重视孕妈妈的孕晚期反应·····219
- 8. 怎样防治腰痛·····220
- 9. 怎样防治小便不通·····221
- 10. 怎样治疗胎漏、胎动不安·····222
- 11. 孕期浮肿怎么办·····223
- 12. 怎样防治孕期心烦·····224
- 13. 要预防前置胎盘·····224



- 37. 哪些原因可能导致胎儿缺氧.....239
- 38. 孕妈妈发烧易使宝宝畸形.....239
- 39. 如何预防孕期仰卧综合征.....239
- 40. 如何预防先兆性子痫.....240
- 41. 不要小看孕中晚期头痛.....240

第十二节 做个合格的准爸爸

- 1. 准爸爸要做好后勤242
- 2. 妊娠早期准爸爸的任务242
- 3. 妊娠中期准爸爸的任务243
- 4. 妊娠晚期准爸爸的任务243
- 5. 明确分工家务243
- 6. 和妻子欢度孕期244
- 7. 关心怀孕的妻子245
- 8. 孕期准爸爸要帮忙做的事情245
- 9. 产房中的陪产爸爸246
- 10. 准爸爸生活小窍门.....247
- 11. 准爸爸对准妈妈的心理帮助.....248
- 12. 准爸爸孕期要配合的十件事.....250



第十三节 为了顺利分娩

- 1. 产前为新生儿做哪些准备253
- 2. 怎样预防早产254
- 3. 过期妊娠怎么办254
- 4. 临产有哪八忌255
- 5. 临产前后该做好哪四件事256
- 6. 子宫收缩过强会导致难产257
- 7. 子宫收缩乏力的常见因素258
- 8. 胎儿发育异常所致难产怎么办258
- 9. 骨盆狭窄所致难产怎么办259
- 10. 正常分娩有哪些决定因素.....259
- 11. 临产前有哪些迹象.....260
- 12. 自然分娩有什么好处.....261
- 13. 如何选择自然分娩、剖宫产.....261
- 14. 分娩过程中能用镇痛药或麻醉药吗262
- 15. 分娩对胎儿的影响.....262
- 16. 分娩对孕妈妈的影响.....262
- 17. 为什么会发生难产.....263
- 18. 怎样避免难产.....264
- 19. 如何避免宫缩乏力.....264
- 20. 怎样预防滞产.....265
- 21. 急产有什么危害.....265



22. 孕妈妈个子矮就会难产吗	265
23. 什么是正常的宫缩	266
24. 第一产程的经过和处理	266
25. 第二产程的经过和处理	267
26. 第三产程的经过和处理	268
27. 胎位不正怎么办	268
28. 产前不能吃太多生冷食物	269
29. 乳头凹陷该如何矫正	269
30. 采用坐式分娩好	270
31. 助产可以吃巧克力	270
32. 怎样知道胎儿宫内死亡	271
33. 胎儿脑积水怎么办	271
34. 早破水该采取什么治疗措施	272
35. 出现哪些情况需要被迫引产	273
36. 高龄孕妈妈分娩存在哪些风险	273
37. 孕妈妈分娩前要灌肠	274
38. 哪些情况必须做会阴侧切	274
39. 孕妈妈怎样配合生产	275
40. 准爸爸要不要陪待产	275

第三章

轻轻松松坐月子

第一节 产后坐月子

1. 新妈妈需在医院住多长时间	278
2. 新妈妈能否下床活动	278
3. 什么是产褥期	279
4. 怎样注意产褥卫生	280
5. 产后体形发生变化的原因	280
6. 产后恢复有哪几个阶段	281
7. 怎样为新妈妈创造良好的休息条件	281
8. 新妈妈不要睡弹簧床	282
9. 新妈妈怎样卧床休息好	282
10. 新妈妈可以戴胸罩吗	283
11. 新妈妈怎样选购胸罩	283
12. 新妈妈使用胸罩注意哪些	283
13. 新妈妈紧腹束腰有哪些危害	284
14. 坐月子能出屋吗	285
15. 月子里穿什么衣服合适	285
16. 新妈妈不能穿戴过多	285

