

关键词源于英文“keywords”，是图书学中的词汇。本书中提炼的关键词主要是为了方便

或者新手父母检索和查找，也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。孕育是女性

营养需求标准

相关词：多种维生素 脂肪和DHA 多种微量元素

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

早孕反应

方案进行

验孕

★★★★★

将成为父母

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4



自然产

★★★★★

除了近30

年孕产图书的精华选

学、儿科学、婴儿心

分发育儿关键词》一书帮您对信息丰富而繁杂的孕产育儿的热门话题、相关

一次系统的梳理，为年轻的父母答疑解惑，提供最直接的指导方案。



妊娠 分娩 育儿 关键词

赵艳晖
主编

本书是第一本以关键词为标题分类的孕育工具书

以一词一文的形式对孕期、产后、育儿期间的关键用语和重点给予以阐释
《妊娠分娩育儿关键词》将陪伴你度过一个安心、愉快的孕育之旅

相关词：瘦身黄金期 塑形恢复期 定制运动方案

产后瘦身

★★★★★

也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。孕育是女性

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

将成为父母

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

将成为父母

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

抚触

★★★★★

也成为父母或者新手父母焦虑和迷茫，也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。孕育是女性

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

将成为父母

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

母乳

★★★★★

也成为父母或者新手父母焦虑和迷茫，也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。孕育是女性

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

将成为父母

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

新生儿黄疸

★★★★★

也成为父母或者新手父母焦虑和迷茫，也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。孕育是女性

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

将成为父母

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

手足口病

★★★★★

也成为父母或者新手父母焦虑和迷茫，也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。孕育是女性

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

将成为父母

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4

如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科

育儿全过程中应该知道的一切，是孕产过程中的必备工具书。《妊娠分娩育儿关键词》这本书源

于父母不可多得的孕育百科全书。全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医

理学、早教学、行为发育学等学科。希望《妊娠

知识、方法技巧、常见问题和解决

方案进行

生长发育

★★★★★

也成为父母或者新手父母焦虑和迷茫，也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。孕育是女性

一生中幸福、

的一段时光。从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复

长期的孕育生命的过程。当然即将为人父母者会倾注大量心血，但4



1. 了解幼儿的年龄特点

2. 了解幼儿的兴趣爱好

了解幼儿的年龄特点



了解幼儿的年龄特点

了解幼儿的年龄特点

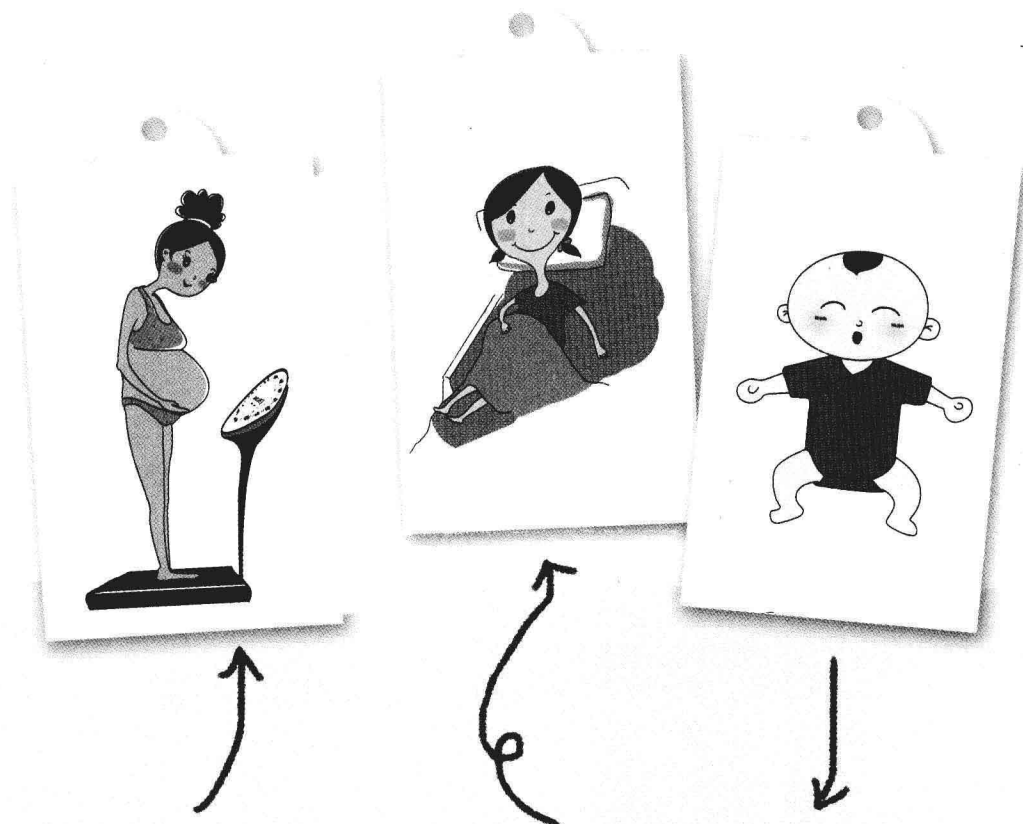


了解幼儿的年龄特点

了解幼儿的年龄特点

了解幼儿的年龄特点

了解幼儿的年龄特点



妊娠 分娩 育儿 关键词

赵艳晖 主 编

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妊娠分娩育儿关键词 / 赵艳晖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5681-3

I. ①妊… II. ①赵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①R715.3 ②R714.3 ③R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015560 号

妊娠分娩育儿 关键词

Renshen Fenmian Yuer Guanjianci

主 副 编	编 委	赵艳晖 周远芬 董颖 吕巧玲 时霞 张苗 易志辉 张瑛琳 孟波	兰磊磊 朱家乐 贲翔南 马牧晨 张阳儒 端金香	任翠芳 石榴 赵桂彩 韶莹慧 黄易姍姍 赵沫	刘晓晖 陈振艳 赵范柳	刘润钢 雷建军 石柳丹 邹尹丹	张建梅 李平 戴小兰 曹淑媛 盛萍	唐晓磊 李少聪 李青林 陆密	汤来先 李霞 李文竹 周宏梅 董梅	白刘周 李志强 彭琳玲	虎娟利 李志强 彭琳玲
出 版 人	责任编辑	封面设计	开 本	字 数	印 张	印 数	版 次	印 次			
			880mm×1230mm	1/16	230千字	18	1—15000册	2012年7月第1版			
			长春市一行平面设计有限公司				2012年7月第1次印刷				

出 版	吉林出版集团			
	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 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书号	ISBN 978-7-5384-5681-3
定价	39.90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: 0431-85635186

前言

关键词源于英文“keywords”，是图书馆学中的词汇。本书中提炼的关键词主要是为了方便即将成为父母或者新手父母检索和查找，也间接地将孕育的整个过程中的重点知识呈现在读者面前。

孕育是女性一生中最幸福、最美丽的一段时光，从妊娠、分娩到育儿，也是一个科学、系统、复杂而又长期的孕育生命的过程，当然即将为人父母者会倾注大量心血，但是如果不懂这一过程中的科学知识、方法和技巧，很可能就会事倍功半。《妊娠分娩育儿关键词》以科学的视角、先进的理念、科学的方法、实用的体例、通俗的语言讲述孕产育儿全程中您应该知道的一切，是您孕产过程中的必备工具书。

《妊娠分娩育儿关键词》这本书浓缩了近20年孕产图书的精华是新手父母不可多得的孕育百科全书。

全书共有174个关键词，洋洋30万字，内容广博精深，涉及妇科医学、产科学、儿科学、婴儿心理学、早教学、行为发育学等学科。

希望《妊娠分娩育儿关键词》一书帮您对信息丰富而庞杂的孕产育儿的热门话题、相关知识、方法技巧、常见问题和解决方案进行一次系统的梳理，为年轻的父母答疑解惑，提供最直接的指导方案。读了本书就可以轻松享受到权威、科学的指导，帮助年轻父母真正实现科学孕产，科学育儿。

- 001
验孕
- 早早孕试纸 24
 - 医院验孕 24
 - B超检查 25
 - 其他验孕法 25
 - 相关阅读：解读超声波检查报告 26

- 002
早孕反应
- 常见的早孕反应 28
 - 早孕反应什么时候开始 29
 - 如何减轻早孕反应 29
 - 早孕反应吃什么 29

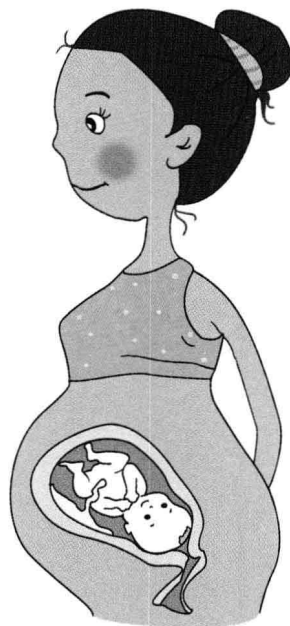
- 003
预产期
- 预产期怎么算 30
 - 什么是足月产 31

- 004
胎儿发育
- 孕早期胎儿发育详解 32
 - 孕中期胎儿发育详解 32
 - 孕晚期胎儿发育详解 32

- 005
孕妇的变化
- 孕早期准妈妈身体变化 34
 - 孕中期准妈妈身体变化 34
 - 孕晚期准妈妈身体变化 34

- 006
营养需求标准
- 孕期必知的营养指标 36
 - 孕期食物金字塔 37

- 007
营养补充
- 孕期营养补充方案 38
 - 每个月胎儿发育需要的营养 41



008 饮食禁忌

- 杜绝太咸的食物 42
- 应少吃冷饮 42
- 少食辣味 42
- 忌饮含咖啡因的饮料 42
- 忌食过度油腻的食物 43
- 忌食生冷或不新鲜的食物 43
- 慎食加工食物 43
- 慎选药膳材料 43
- 少食山楂 43

012 尿常规检查

- 检查目的 49
- 读懂化验单 49

013 肝功能检查

- 检查目的 50
- 读懂化验单 50

009 体重控制

- 计算体重的标准 44
- 适宜生宝宝的体重 44
- 准妈妈要特别注意控制体重 44

014 肾功能检查

- 检查目的 51
- 读懂化验单 51

010 产检时间表

- 孕前检查 45
- 产前检查项目 47
- 孕检时间间隔安排 47

011 血常规检查

- 检查目的 48
- 读懂化验单 48



唐氏筛查

015

- 检查目的 52
- 羊膜腔穿刺的检查流程 52
- 注意事项 52
- 哪些人需要做羊膜腔穿刺检查 53
- 羊膜腔穿刺的并发症 53

B超检查

016

- 检查目的 54
- 读懂化验单 54
- B超检查的重要时机 54

血型检查

017

- 检查目的 55
- 读懂化验单 55

糖尿病筛查

018

- 检查目的 56
- 检查方法 56
- 患了妊娠期糖尿病怎么办 56

绒毛穿刺

019

- 检查目的 57
- 检查方法 57
- 哪些人需要做绒毛穿刺检查 57
- 排畸检查时间表 57

胎心监护

020

- 胎心监护前的注意事项 58
- 胎心监护的目的 58
- 胎心监护的方法 58
- 如何在家进行胎心监护 59
- 胎心异常的表现及原因 59

孕期睡姿

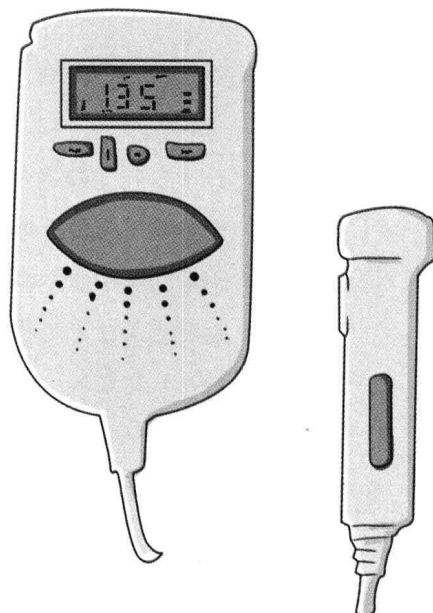
021

- 孕期各阶段适宜睡姿 60
- 睡姿经验谈 60

防辐射

022

- 孕期最怕辐射的时间段 61
- 孕期防辐射有高招 61



023
怀孕日记

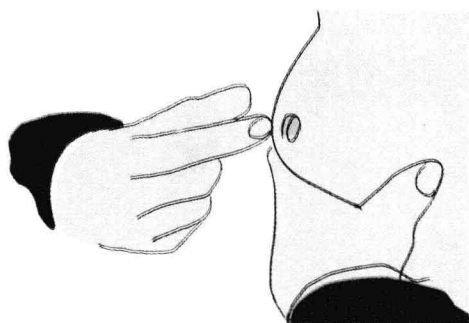
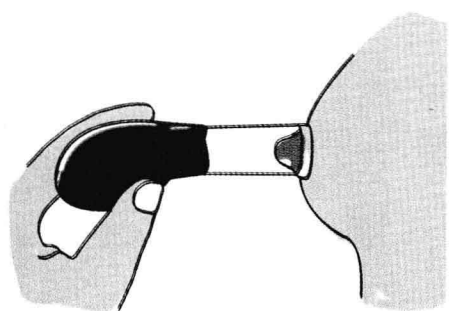
怀孕日记的内容 62
怀孕日记的格式 62

024
孕妇装

选择适合的孕妇装 63
选择孕妇装的注意事项 63

025
孕妇内衣

孕期胸罩 64
孕期内裤 64



026
工作安排

怀孕后该怎么工作 65
工作期间困了怎么睡觉 65

027
孕期用药

服药期间意外怀孕怎么办 66
用药原则 66
常用药物的分类等级 67

028
性生活

性生活对胎儿的影响 68
孕早期禁止性生活 68
孕中期的夫妻性生活 68
孕期性行为的五项注意 69
孕晚期不建议性生活 69
孕期性行为问答 69

029
乳房保养

适度乳房按摩 70
乳头陷没怎么办 70

030
洗澡

准妈妈洗澡应注意什么 71
准妈妈不宜去公共浴室洗澡 71

环境胎教

031

- 环境胎教的适合月份 72
- 营造良好环境 72
- 不能让生活环境留存死角 73
- 音乐欣赏：《摇篮曲》 73

情绪胎教

032

- 情绪胎教的适合月份 74
- 不断提高自身修养 74
- 读一些好书 74
- 看一幅美丽图片 74

抚摸胎教

033

- 抚摸胎教的适合月份 76
- 抚摸胎教方法 76

对话胎教

034

- 对话胎教的适合月份 77
- 怎样进行对话胎教 77
- 故事欣赏：《豌豆上的公主》 78

运动胎教

035

- 运动胎教的适合月份 80
- 如何进行运动胎教 80
- 适合孕妇的运动操 81

求知胎教

036

- 求知胎教的适合月份 82
- 美文欣赏：《再别康桥》 82
- 书法欣赏：《兰亭序》（部分）83

光照胎教

037

- 光照胎教的适合月份 84
- 怎样进行光照胎教 84

艺术胎教

038

- 艺术胎教的适合月份 85
- 大家一起唱儿歌 85
- 书法欣赏：雍正书法（部分）86
- 动手画一画 87

音乐胎教

039

- 音乐胎教的适合月份 88
- 选择适合的音乐胎教 88
- 音乐胎教的误区 89
- 音乐欣赏：《欢乐颂》 89

联想胎教

040

- 联想胎教的适合月份 90
- 用意象塑造理想中的宝宝 90
- 分娩是一种幸福的痛 91

041 孕期旅游
孕中期可以计划去旅游 92
旅行须注意的事宜 92

042 妊娠纹
妊娠期的皮肤变化 93
为何会出现妊娠纹 93
预防妊娠纹的方法 93

043 胎动
什么是胎动 94
胎动规律和变化 94
怎样数胎动 95
胎动异常原因以及处理方法 95

044 水肿
警惕孕期水肿 96
缓解水肿困扰的方法 96

045 静脉曲张
什么是静脉曲张 97
预防静脉曲张 97

046 贫血
贫血的自我检测 98
贫血的原因和调理 98
预防孕期贫血的饮食 99

047 腿部抽筋
腿部抽筋的原因 100
腿部抽筋的预防 100
腿部抽筋的治疗 100
腿部抽筋的注意事项 100

048 胸闷
胸闷的原因 101
胸闷怎么办 101

049 痔疮
为什么孕期容易患痔疮 102
预防痔疮的形成 102

050 胃部烧灼
胃部灼烧的原因 103
胃部灼烧的缓解方法 103
缓解胃部灼烧的方法 103

- 051 出血**
- 孕早期容易出现的出血症状 104
 - 孕中期容易出现的出血症状 104
 - 孕晚期容易出现的出血症状 105
 - 出血和见红的区别方法 105

- 052 多胎妊娠**
- 双胞胎是如何形成的 106
 - 不孕治疗与多胎 106
 - 同卵双胞胎须特别注意 107
 - 双胞胎位置与分娩的关系 107
 - 双胞胎怀孕问与答 107

- 053 流产**
- 约有10%的妈妈会经历流产 108
 - 流产的三个原因 108
 - 关于流产的问与答 108
 - 流产种类 109
 - 怀孕必须终止的情况 109

- 054 过期妊娠**
- 过期妊娠的原因 110
 - 过期妊娠的诊断方法 111
 - 过期妊娠的处理方法 111

- 055 早产**
- 早产的症状 112
 - 早产的对策 112
 - 预防方法 112

- 056 难产**
- 难产的原因 113
 - 对妈妈和胎儿的影响 113
 - 难产的判断方法 113
 - 难产问与答 113

- 057 胎位不正**
- 什么是胎位不正 114
 - 胎位不正的危害 114
 - 胎位不正的纠正 114

- 058 胎盘早剥**
- 胎盘早剥的原因 115
 - 胎盘早剥的主要症状 115
 - 胎盘早剥的防治 115

- 059 脐带绕颈**
- 脐带绕颈的主要原因 116
 - 脐带绕颈的危害 116
 - 如何避免脐带绕颈 116
 - 脐带绕颈发生后给准妈妈的建议 116

- 060 头痛**
- 孕期头痛的原因 117
 - 孕期头痛怎么办 117

- 061 妊娠期糖尿病**
- 小心妊娠期糖尿病 118
 - 患了妊娠糖尿病怎么办 119

062 妊娠高血压综合征

哪些准妈妈容易患上妊高征 120

妊高征的生活防治 121

063 便秘

准妈妈容易患便秘 122

便秘预防和调理 122

064 孕期失眠

引起孕期失眠的原因 123

改善睡眠的方法 123

065 待产包

入院重要物品 124

妈妈用品 124

宝宝用品 125

066 临产征兆

规律性宫缩 126

见红 127

破水 127

067 分娩呼吸法

拉梅兹呼吸法 128

第一产程呼吸法 129

第二产程呼吸法 129

068 准爸爸陪产

了解相关知识 130

帮妻子放松身体 130

做好等待的准备 131

解决临时出现的问题 131

069 缓解阵痛

步骤1 132

步骤2 132

步骤3 132

步骤4 133

步骤5 133

步骤6 133

070 顺产

什么是顺产 134

具备哪些条件可以安心顺产 134

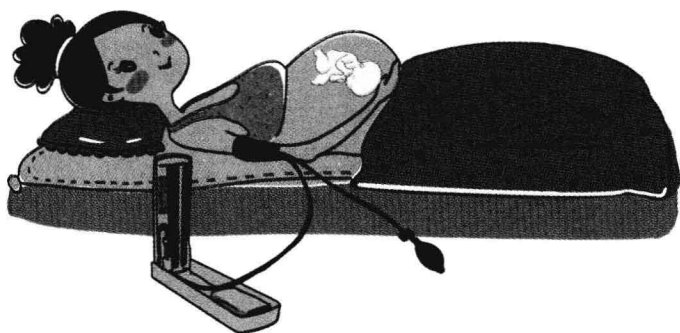
顺产的全过程 134

什么情况下不适合顺产 135

顺产的优点 136

顺产的缺点 136

准妈妈怎样做才能增加顺产的机会 137



分娩姿势

071

- 仰卧位分娩法 138
- 侧卧位分娩法 138
- 坐位分娩法 139
- 半坐位分娩法 139
- 前倾跪式分娩法 139
- 站立分娩法 140
- 蹲坐分娩法 140
- 斜躺分娩法 140

第一产程

072

- 潜伏期 141
- 活跃期 141
- 过渡期 141

第二产程

073

- 屏气用力 142
- 胎头着冠 142
- 宝宝出生 142

第三产程

074

- 胎盘娩出 143
- 剪断脐带 143
- 分娩结束 143

胎盘

075

- 什么是胎盘 144
- 前置胎盘 144
- 胎盘早剥 144
- 胎盘可以吃吗 144

脐带血

076

- 什么是脐带血 145
- 脐带血的价值 145
- 脐带血的采集 145
- 脐带血的保存方法 145

早产

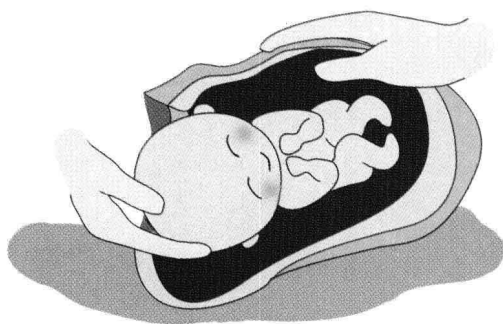
077

- 早产儿 146
- 早产的征兆 146
- 早产对宝宝的影响 146
- 如何预防早产 146
- 医生如何处理早产 147
- 怎样护理早产儿 147

催产

078

- 催产原因与时间 148
- 自然催产方法 148
- 药物催产方法 149



079 难产

- 宫缩乏力 150
- 宫缩过强 150
- 软产道坚韧 150
- 软产道裂伤 150
- 胎头旋转异常 151
- 胎盘早剥 151
- 胎盘滞留 151
- 胎盘植入 151
- 凝血功能障碍 151
- 产后出血 151

080 剖宫产

- 什么是剖宫产 152
- 哪些准妈妈适合剖宫产 152
- 剖宫产有哪些优点 153
- 剖宫产有哪些缺点 153
- 如果头胎剖宫产，二胎就一定剖宫产吗 154
- 剖宫产是横切口好还是竖切口好 154

081 剖宫产过程

- 硬膜外麻醉 155
- 切开腹壁 155
- 切开子宫 155
- 拉出胎儿 155
- 缝合子宫和腹壁 155

082 会阴侧切

- 什么是会阴侧切 156
- 什么情况下要做会阴侧切手术 156
- 怎样才能避免顺产时侧切 156
- 会阴侧切手术过程 157

083 无痛分娩

- 什么是无痛分娩 158
- 无痛分娩的优点和缺点 158
- 五种情况下产妇不适合无痛分娩 158
- 无痛分娩的流程 159
- 镇痛麻醉药对婴儿有影响吗 159
- 无痛分娩有副作用吗 159
- 无痛分娩是否一点不痛 159
- 如何选择分娩镇痛时机 159

084 恶露

- 什么是恶露 160
- 如何判断恶露是否异常 160
- 产后恶露的注意事项 160
- 恶露不尽的饮食调理 161

085 产后疼痛

- 产后痛 162
- 会阴部疼痛和肿胀 162
- 乳房不适 162

乳腺疾病

086

乳腺管阻塞 163

乳腺炎 163

乳头皲裂 163

阴道松弛

087

阴道松弛是顺产造成的吗 164

阴道怎样才能快速恢复 164

产后性生活

088

何时恢复月经 165

何时可以开始性生活 165

丈夫应特别注意 165

产后避孕 165

产后护理

089

产后一般常规护理 166

产后会阴护理 166

产后排尿不顺 166

产后排便不顺 167

顺产产后感染 167

第一次哺乳

090

第一次哺乳时间 168

舒适的体位 168

进行哺乳 168

检查宝宝口含乳房的位置 168



初乳

091

什么是初乳 169

母亲哺乳时不要把初乳挤掉 169

初乳有什么效用 169

月子饮食

092

刚生完宝宝的饮食注意事项 170

产后1~2周不宜大补特补 170

喝肉汤不必持续一个月 171

产后合理膳食 171

月子护理

093

要充分安静休养30~40天 172

保证适宜的室温 172

适度地劳动与休息 172

使用腹带和及时运动 172

月子里的口腔护理 173

保证身体清洁 173

先擦浴后洗澡 173

月子里避免情绪焦虑 173

产后贫血

094

产后贫血的原因 174

产后贫血的危害 174

产后贫血的产前预防 174

095 产后缺乳 175
产后缺乳的临床症状 175
产后缺乳的预防调理 175

096 子宫内膜炎 176
子宫内膜炎的原因 176
子宫内膜炎的症状 176
子宫内膜炎的护理 176

097 产后腰痛 177
产后腰痛的原因 177
产后腰痛的预防与治疗 177

098 产后便秘 178
产后便秘的原因 178
产后便秘的防治 178

099 产后抑郁 179
产后抑郁的临床表现 179
产后抑郁的自我调节 179

100 产后瘦身 180
产后瘦身的原则 180
产后30天形体恢复操 181
产后收腹减肥操 182
产后塑造S身型辣妈 183

101 生长发育 184
0~1个月 184
1~2个月 184
2~3个月 184
3~4个月 185
4~5个月 185
5~6个月 185
6~7个月 186
7~8个月 186
8~9个月 186
9~10个月 187
10~11个月 187
11~12个月 187
12~15个月 187
15~18个月 188
18~21个月 188
21~24个月 188
25~28个月 189
28~30个月 189
30~33个月 189
33~36个月 189

