

内容更全面 方法更科学 理念更先进

立足于现代生活，根据中国女性特有的体质、生活方式、孕产育儿环境等进行编写，从备孕、怀孕、分娩到产后，全程解答孕产妇的各种疑问，打造平安顺利的孕产期生活，让准妈妈和家人学起来轻松，用起来放心。

超值白金版

29.80

孕产妇全程保健

全书

冯若 编著

中国家庭必备的孕产全程指南
全方位呵护准妈妈和胎宝宝的健康

- 孕产妇保健相关领域的最新研究成果
- 实用的孕产妇保健方法和技巧
- 科学的孕产妇营养膳食指南和运动指南
- 全程跟踪式的孕育指南

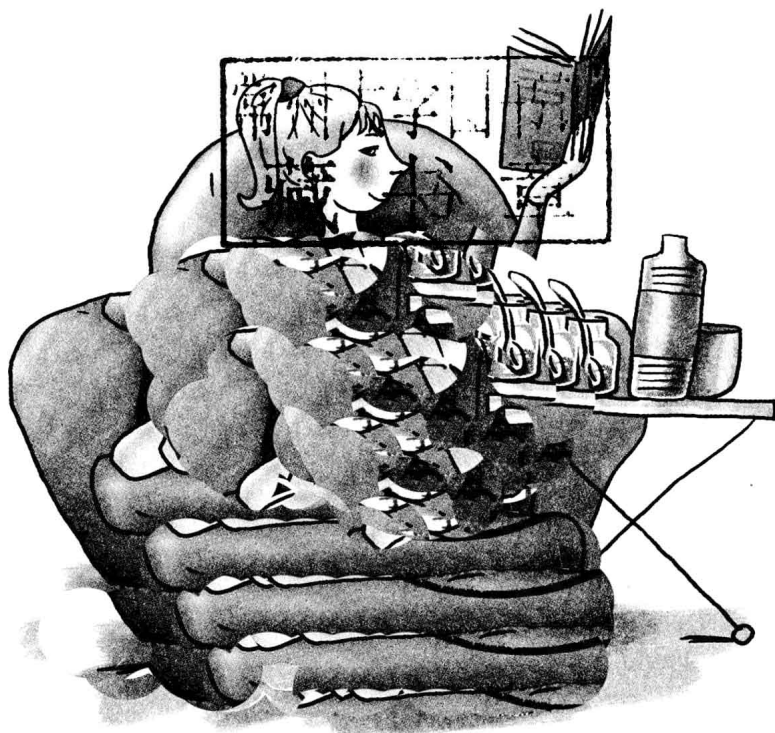
云南出版集团公司
云南人民出版社
Yunnan People's Publishing House

中国人自己的孕产保健经 呵护中国女性孕产期健康

孕产妇全程保健

— 全书 —

冯 若 编著



云南出版集团公司
云南人民出版社
Yunnan People's Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇全程保健全书 / 冯若编著. —昆明: 云南人民出版社, 2012.5

ISBN 978-7-222-08935-8

I. ①孕… II. ①冯… III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 基本知识 ②产妇 - 妇幼保健 - 基本知识

IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038341 号

孕产妇全程保健全书

编 著: 冯 若

责任编辑: 任梦鹰 范晓芬

责任印制: 段金华

封面设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 陈媛媛

出 版: 云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行: 云南人民出版社

社 址: 昆明市环城西路 609 号

邮 编: 650034

网 址: www.ynpph.com.cn

E-mail: rmszbs@public.km.yn.cn

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 48 字数: 860 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-222-08935-8

定 价: 29.80 元

前言



女性是生命的缔造者，一个小小的受精卵在母腹中发育成足月胎儿，完全依赖于母体脏腑精血营养。所以说，孕妇的健康状况直接影响胎儿的发育、禀赋及其一生的健康和寿命。要想胎儿健康，首先要保证母亲的身体健康，民间常说“母肥则子壮”不无道理。从优生角度考虑，重视胎孕保健是非常重要的。如若保养不慎，可致胎停育、流产，或使胎儿禀赋异常，往往产生先天性疾患、先天性畸形。清代名医闵纯玺对孕产保健有着非常精辟的论述：“每谓妇人胎产所关非小，诚以受胎之后调养有法，临产之际保护有方，既产之时调理有术，稍一弗慎，则存亡判于俄顷，生死关乎两人。”从女性自身健康角度而言，做好孕产期保健工作，对一生的健康也有着重要意义。因为女性在孕产期，会发生巨大的生理变化，分娩过程中身体需要承受难以想象的疼痛，体能消耗非常大，正所谓“生个孩子三桶血”，需要良好的身体状态才能应对并保证日后的健康。尤其在产褥期，更要科学坐好“月子”，否则会落下月子病，困扰女性一生。

为了给准妈妈及其家人提供一个科学、实用、有效且值得信赖的权威孕产保健读本，我们组织专业人士精心编写了这部《孕产妇全程保健全书》，本书大量综合了国内外优生学、遗传学、妇产科学、营养学、新生儿护理、早教等相关领域的研究成果，借鉴了近年来优秀孕产类图书的编写体例，介绍了先进的孕产保健理念、实用的孕产保健知识和科学的孕产保健方法，解答了准妈妈的常见困惑。本书立足于现代生活，从准妈妈的实际需要出发，根据中国女性特有的体质、生活方式、孕产育儿环境等进行编写，因而更适合中国的准妈妈使用，是中国家庭必备的孕产保健指南。

本书旨为准妈妈及其家人出谋划策，解决孕产过程中实际问题。凡孕产妇普遍关心和最经常遇到的问题，诸如，怎样缓解早期孕吐，孕期用药安全吗，职场准妈妈如何缓解孕期疲劳、制定产假计划，如何实施胎教最有效，分娩过程中如何与医生配合，产后塑身方法及哺乳，等等，你都可以在书中找到答案。正因为书中所讨论的这些问题都是从各大孕产育儿论坛、问卷调查中得来，是从准妈妈的实际生活中来，所以它非常贴近实际，贴近大众。针对每个问题，书中不仅告诉你要怎么做，而且还告诉你为什么要这么做，如果不这么做会有什么后果。每个问题都有科学的解答，阐述得详细而深入，彻底把孕产保健知识和方法讲清楚了，让准妈妈及家人学起来轻松，用起来放心。

本书详细地介绍了女性从孕前准备、怀孕到产后整个孕产过程中准父母要掌握和熟知的一些与自身密切相关的保健知识，深入浅出，通俗易懂。共分为十六章，第一章“孕前必须懂得的几个问题”中，讲述了基本的优生常识、生殖常识，以及提高怀孕率、孕产夫妻饮食调理、孕前计划、特殊疾病患者的怀孕等问题。第二章到第十一章，逐月讲述了孕期十个月有关孕妇身心变化、胎儿发育过程、胎教、产检、饮食、分娩等相关内容，囊括了孕妇及其家人最关注的各种具体问题，有非常贴心的科学指导，帮助准妈妈正确认识孕期的种种变化和出现的小问题，帮助她们排忧解难，安心度过孕期。第十二章“孕期疾病须知”讲述了孕期用药注意事项，孕期常见疾病的安全用药等。第十三章“准妈妈变成新手妈妈”，讲述了分娩后的身体状况及易出现的各种症状，新妈妈的产后护理，产后塑身原则和方法，角色转

变的心理调适，科学的理念和实用技巧指导新手妈妈轻松坐月子，迅速复元身体，保证奶水供应为孩子提供最佳营养。第十四章“新生儿的喂养”讲述了母乳喂养、人工喂养的基本常识，正确的喂奶姿势，如何下奶等。第十五章“新生儿护理”，帮助新手父母认识新生儿生理特点，掌握护理新生儿的基本方法和技巧。第十六章“产后母婴保健”，讲述了产妇常见病症的预防和治疗方法，新生儿常见健康问题的处理法，新生儿意外伤害和护理方法，为新手父母提供更多的保健护理知识和方法。

最后，衷心希望本书对年轻的准爸爸准妈妈有所帮助，愿每一位育龄女性都能平安快乐地度过孕产期，愿每一对夫妇都能拥有一个聪明健康的孩子。

目录



第一章 孕前必须懂得的几个问题	
你了解必要的优生常识吗	1
保证优生的条件	1
杜绝近亲结婚	1
为何会有弱智儿	2
父母能遗传给孩子什么	2
年龄会影响精子质量	3
准爸爸的生育隐患	3
妇女的最佳生育年龄	4
生育宝宝的最佳月份	4
妊娠中的致畸因素	4
预防“缺陷宝宝”的9大措施	5
关于怀孕你知道多少	5
女性生殖器官	5
男性生殖器官	6
女性排卵和男性射精	7
成功受孕的基本条件	9
怀孕时间是可以控制的	9
确定排卵日的重要性	10
确定排卵期的方法	10
常见的避孕方法	13
不孕不育的主要原因	17
人工授精	17
试管婴儿	18
性生活和谐与怀孕有关吗	18
性爱和谐与受孕概率	18
性生活的四个阶段	19
男女性欲存在差异	20
男女性生理特点	20
把握良好的性爱节奏	21
夫妻沟通配合很重要	21
学习必要的性技巧	22
把握性生活频度	22
性交体位对受孕的影响	23
生男生女可以自由选择吗	24
做好必要的准备	24
排卵日同房易生男孩	25
重碳酸钠冲洗阴道易生男孩	26
避开排卵日同房易生女孩	27
改变性交体位	27
身心都保持在最佳状态了吗	28
孕前必须调养好身体	28
孕前健康生活准则	28
孕前居家安全准则	29
做好怀孕的心理准备	29
孕前工作安全准则	30
孕前做好情绪调整	30
孕前做好经济准备	31
孕前做好物质准备	31
营造良好的环境	32
制定孕前健身计划	32
你知道要提前3个月调理饮食吗	33
孕前3个月开始补充叶酸	33
先排毒再怀孕	33
准妈妈不宜过于肥胖	34
准爸爸不宜过于肥胖	34
准妈妈孕前饮食指导	35
准爸爸孕前饮食指导	35
通过食补远离贫血	36
孕前3个月戒除烟酒	37
你有一份周全的孕前计划了吗	37
制定孕前计划	37
孕前优生咨询	38
孕前常规检查	38
孕前特殊检查	39
受孕前注射风疹疫苗	40
孕前须彻底治疗的疾病	40

掌握最佳受孕时机	41	害喜怎么办	55
避孕药停用6个月后再受孕	41	调节饮食，减轻害喜	55
掌握自己的生物钟	41	心态和心情很重要	57
真正的胎教从孕前开始	42	孕1月的胎儿什么样	59
哪些情况不宜受孕	43	第1周	59
不宜受孕的七种情况	43	第2周	60
哪些疾病患者不宜受孕	44	第3周	60
避孕失败不宜继续妊娠	44	第4周	60
新婚不宜马上怀孕	44	给胎儿一个健康的环境	60
长期服用药物者不宜立即怀孕	45	不吸烟，不饮酒	60
受过X光照射的妇女不宜立即怀孕	45	吸烟影响胎儿健康发育	61
早产或流产后不宜立即再孕	45	酒精对胎儿危害大	61
处于特殊状况，你做好特别准备了吗	46	孕妇务必戒烟戒酒	61
高龄女性的孕前准备	46	孕妇务必远离毒品	63
盆腔炎患者的孕前准备	46	绝对不能乱用药	63
卵巢囊肿患者的孕前准备	46	用药止吐不可取	63
红斑狼疮患者的孕前准备	47	滋补药品不可长用	63
甲状腺疾病患者的孕前准备	47	避免使用驱虫药和泻药	64
高血压患者的孕前准备	47	疫苗接种要谨慎	64
糖尿病患者的孕前准备	48	禁止使用利尿剂	64
癫痫患者的孕前准备	48	不宜使用清凉油、风油精	65
肾脏疾病患者的孕前准备	49	中药也有副作用	65
心脏疾病患者的孕前准备	49	西药可导致胎儿畸形	65
病毒性肝炎患者的孕前准备	49	远离日常危险因素	66
性传播疾病患者的孕前准备	50	特别时期要避免有害物质	66
第二章 孕1月：我真的怀孕了吗		电脑、打印机、复印机	66
我真的怀孕了吗	51	电视、电扇和空调	67
可能怀孕的身体征兆	51	电磁辐射和噪音	67
验孕方法	52	X光等放射线	68
身心上的可能转变	52	电热毯和席梦思床	68
极容易疲倦	52	清洁用品和杀虫剂	69
出现了害喜反应	53	美容美发产品	69
“这是真的吗”	54	油漆与涂料	70
有点兴奋，有点快乐	54	自来水和煤气	70
内心充满了矛盾	54	花草和宠物	71
变得情绪化	54	公共电话	71
有点没信心	55	安全工作	72
有期待，也有担心	55	孕妇不宜从事的行业	72
		保证规律的三餐	72

工作中缓解早孕反应的方法	72	消化不良	87
工作莫勉强	72	乳头胀痛, 乳房增大	87
科学减压	73	腰围明显变粗	88
营造舒适的工作环境	73	皮肤干痒	88
避免事故	74	排尿频繁	88
工作期间的运动	74	容易便秘	88
争取少加班	74	胀气与放屁	89
保持良好的职业形象	75	异常敏感	90
安全出行	75	跟丈夫发脾气	90
应对出行难的问题	75	倦怠感难以抗拒	90
开车及交通安全	75	无法坦然接受别人的帮助	90
乘电梯时的注意事项	76	孕2月的胎儿什么样	91
孕期旅行	76	第5周	91
旅行饮食安全	77	第6周	91
旅行注意事项	77	第7周	91
乘飞机旅行注意事项	77	第8周	91
孕1月如何胎教	78	一人进食, 两人营养	92
做好孕期胎教计划	78	应具备的营养常识	92
孕1月胎教方案	78	中国居民平衡膳食宝塔	92
孕1月胎教重点	78	及早做好营养规划	92
在想象和憧憬中开展胎教	79	脂肪	93
这阶段还须关注的事	79	蛋白质	93
做好怀孕日记	79	碳水化合物	93
预防胎儿畸形	80	补铁	94
注重营养和健身	80	补钙	94
预防胎儿流产	80	补充维生素	95
预产期	80	补充叶酸	95
宫外孕	82	多喝水, 适量摄取盐	95
葡萄胎	83	谨慎选择食品	96
准爸妈应当了解的数字	84	远离危险食物	96
何时必须停止性生活	84	健康零食	97
孕1月的运动	84	孕妇奶粉	97
孕1月美食推荐	84	孕妇吃什么对胎儿皮肤好	98
第三章 孕2月: 行动一定要小心		孕2月如何胎教	99
身心上的可能转变	86	孕2月胎教方案	99
害喜更厉害	86	和谐的夫妻关系有助于胎教	99
烧心	86	这阶段还须关注的事	100
经常口渴	87	睡眠问题	100
唾液增加	87	阴道出血	100

外阴清洁	101	这个阶段还须关注的事	122
自然流产	101	荒诞不经的梦	122
人工流产	102	性生活改变	123
关于保胎	104	准爸爸担子重	124
胎停育	104	出生缺陷筛查	124
唐氏综合征	105	孕3月的运动	126
遗传咨询与诊断	106	孕3月美食推荐	127
体重问题	106		
体重为什么会增加	107	第五章 孕4月：感觉舒服多了	
孕2月如何运动	107	身心上的可能转变	129
孕2月美食推荐	108	已经习惯了	129
第四章 孕3月：看起来像孕妇了		腹部会日益突出	129
身心上的可能转变	114	体能增强，精神状况转好	129
子宫和乳房变化更加明显	114	尿频缓解，白带增多	130
过去的衣服已经不能上身了	115	常常感到身体发热	130
心态平和起来	115	鼻塞、流鼻涕、流眼泪	131
有了更多的担忧	115	牙龈变得敏感	131
孕3月的胎儿什么样	115	头痛频繁发生	132
第9周	115	出现眩晕感	132
第10周	116	性欲开始觉醒	132
第11周	116	皮肤变化	133
第12周	116	预防色素沉着的食谱	135
适时穿着孕妇装	117	手心、脚心发红发干	135
挑选孕妇装	117	血管粗大突起	136
着装舒适得体	117	长出息肉	136
内衣裤的选择	118	容易长痱子	136
选择鞋子	118	皮肤干燥、敏感	136
增添妊娠美感	118	妊娠丘疹	137
防辐射服的选择和洗护	119	孕期皮肤保养	137
职场女性的孕期准则	120	毛发变化	137
何时公布怀孕消息	120	孕期头发保养和护理	138
怎么告诉老板最合适	120	指（趾）甲变化	139
职场准妈妈应有的心态	121	担心丈夫厌弃自己	140
兼顾工作效率和胎儿安全	121	无缘无故大动肝火	140
制定合适的产假计划	121	变了个人一样	140
孕3月如何胎教	122	责任感和骄傲	141
宝宝大脑发育过程	122	矛盾心理加重	141
孕3月胎教方案	122	疑虑重上心头	142
适当的物理刺激	122	孕4月的胎儿什么样	142
		第13周	142
		第14周	142
		第15周	142

第 16 周	143	眼睛也有了变化	159
准妈妈的仪态	143	肚脐向外凸起	159
站姿	143	下腹部痉挛	160
坐姿	143	韧带疼痛感	160
睡姿	144	脚部出现浮肿	160
转变姿势要轻缓	144	怀孕是一种享受	161
孕 4 月如何胎教	144	惊讶于第一次胎动	161
孕 4 月是胎教的最佳时期	144	喜欢“宅”在家里	161
带宝宝到大自然中去	145	开始下意识地关注小宝宝了	162
准爸爸是胎教的主力军	145	疑神疑鬼，胡思乱想	162
运动，别让胎儿感到摇晃	146	莫名地恐惧	162
向医生寻求运动方面的建议	146	厌烦别人的建议	162
动作舒缓的运动最合适	146	孕 5 月的胎儿什么样	163
确定运动量和运动强度	147	第 17 周	163
避免出现脱水症状	148	第 18 周	163
正确的运动姿势	148	第 19 周	164
运动要有规律	148	第 20 周	164
运动前别忘了热身	148	必需的检查与试验	165
留意身体重心的改变	149	为什么要做超声波检查	165
运动时注意控制体温	149	何时需要做超声波检查	166
利于顺产的运动	150	如何进行超声波检查	166
孕妇游泳好处多	150	超声波检查安全吗	166
孕妇安全游泳须知	151	为什么要做葡萄糖耐量试验	167
锻炼关节和肌肉	151	如何进行葡萄糖耐量试验	167
会阴收缩运动	152	让准爸爸参与怀孕过程	167
这阶段还须关注的事	152	与丈夫分享怀孕的感觉	167
注意饮食	152	经常向准爸爸描述怀孕感受	168
注意健康	153	让他体会宝宝的动作	168
保证高质量的睡眠	153	一些重大问题一起拿主意	168
必要的产前检查	154	一块参加产前培训班	169
经常洗澡很必要	154	享受准爸爸的轻轻抚摸	169
学会放松心情	155	学会“使唤”丈夫	169
孕 4 月美食推荐	156	主动向他提出要求	170
第六章 孕 5 月：孕味十足		跟踪拍摄整个怀孕过程	170
身心上的可能转变	157	配合戒除不良的生活习惯	171
肚子大得更明显了	157	陪同妻子产检	171
感受到了宝宝的“第一脚”	157	孕 5 月如何胎教	171
皮肤瘙痒在继续	158	几种有效的胎教方法	171
乳房胀得更加厉害	158	胎教要适度	172
		语言胎教	172

给宝宝讲述一天的生活	173
音乐胎教	173
准妈妈唱歌给宝宝听	174
抚摸胎教	174
这阶段还须关注的事	174
保持身心健康	174
注意饮食	175
加强冬季保健	176
冬季注意疾病预防	177
冬季护肤	177
安然度过夏天	178
跌倒了也不必恐惧	179
对畸形儿的担忧	179
孕5月的运动	180
孕5月美食推荐	181

第七章 孕6月：胎动更加频繁

身心上的可能转变	183
胎儿的动作更大更频繁	183
放慢生活节奏	183
小腿抽筋更加明显	184
手部麻木，且伴有刺痛感	184
不自觉的子宫收缩	185
静脉曲张	185
坐骨神经痛	186
腹直肌分离	186
出现尿失禁	187
便秘与痔疮	187
无聊，无所事事	188
因挫折而郁闷	188
出现急躁情绪	188
孕6月的胎儿什么样	189
第21周	189
第22周	189
第23周	189
第24周	190
孕6月如何胎教	190
轻拍腹中的宝宝	190
色彩环境能促进胎儿发育	191

需要了解的分娩事宜	191
分娩课程	191
准爸爸也不要缺席	192
该在哪分娩	193
选择一家好的医院很重要	193
选择可靠、尽职、经验丰富的医生	194

这阶段还须关注的事	194
注意健康饮食	194
戒除不良饮食习惯	195
科学控制体重	195
必要的产前检查	196
与胎儿交流	197
胎儿会“凝神倾听”	197
胎儿对触摸、光线、味道也有感觉	197
胎儿有自己的想法	198
母亲的情绪怎样影响胎儿的	198
孕6月的运动	199
准爸爸须知	200
科学进行性生活	200
增强责任感	201
孕6月美食推荐	201

第八章 孕7月：感觉像是带球跑

身心上的可能转变	203
胎动更加频繁了	203
胎儿真的会打嗝	203
心脏负荷更重	204
呼吸急促是正常现象	204
脸和眼睑常会肿胀	205
四肢肿胀	205
背痛和腰痛	206
髋部和耻骨疼痛	206
其他常见不适	207
变得又呆又笨了	207
幸福感油然而生	208
不是一般的爱忘事	208
产生逃避心理	209
时不我待，只争朝夕	209
为分娩问题而担忧	209

确立自己的分娩观	210	第 32 周	227
换个角度考虑问题	210	孕 8 月如何胎教	228
孕 7 月的胎儿什么样	211	抚摸胎教	228
第 25 周	211	训练宝宝的记忆	228
第 26 周	211	这阶段还须关注的事	229
第 27 周	212	注意饮食	229
第 28 周	212	腹式呼吸法	231
孕 7 月如何胎教	213	腹痛	231
音乐胎教、运动胎教继续进行	213	左侧卧睡姿	232
光照胎教效果更好	213	呵护乳房	232
阅读胎教	214	为母乳喂养做好准备	233
这阶段还须关注的事	215	骨盆测量	233
胎动反映胎儿健康状况	215	围产期	233
务必注意安全	215	全身心进入待产状态	233
为胎儿提供更充足营养	215	适当卧床休息	234
孕妇可以接种的疫苗	216	有选择地做家务	234
孕妇不宜接种的疫苗	217	孕晚期性生活	235
母婴血型不合	217	高危妊娠	235
新生儿溶血症	218	安全度过高危妊娠期	242
孕 7 月的运动	218	孕 8 月的运动	242
准爸爸责任重大	220	孕 8 月美食推荐	243
无条件接受妻子的“发疯”			
行为	220		
孕 7 月美食推荐	220		
		第十章 孕 9 月：迎接分娩到来	
第九章 孕 8 月：进入孕晚期		身心上的可能转变	245
身心上的可能转变	222	肚子更大，胎动更有力	245
呼吸不畅，更加困难	222	人也觉得更累了	245
消化功能减弱，食欲降低	222	体重减轻	246
胃部不适，有灼痛感	223	呼吸和胃部舒服点了	246
腰酸背痛	223	尾骨或骨盆有刺痛感	246
有了更多的妊娠斑	224	有点急切，有点矛盾	246
其他不适	225	比以往任何时候都敏感	247
情绪变得相当糟糕	226	更忧虑，更害怕	247
很沮丧，很自卑	226	令人惊奇的筑巢本能	248
很不开心	226	孕 9 月的胎儿什么样	248
孕 8 月的胎儿什么样	226	第 33 周	248
第 29 周	226	第 34 周	248
第 30 周	227	第 35 周	249
第 31 周	227	第 36 周	249
		孕 9 月如何胎教	249
		训练宝宝的听力	249

胎儿期的记忆	249	分娩的征兆	266
母婴情感交流	250	你该知道的产科专有名词	267
爱意促进宝宝发育	250	选择分娩方式	273
培养宝宝良好的生活习惯	251	决定分娩的因素	273
这个阶段还须关注的事	251	自然分娩	275
提高睡眠质量	251	有关分娩疼痛的问题	276
体重	251	无痛分娩	278
过度肥胖	251	剖腹产	281
身材矮小	252	三种分娩方式的安全系数	284
胎位	252	水中分娩	285
羊水	253	导乐分娩	286
过期妊娠	253	臀位分娩	286
胎盘钙化	254	辅助分娩	287
其他注意事项	254	了解分娩全过程	287
孕9月美食推荐	254	分娩前可能会经历的	287
第十一章 孕10月：怀孕就要结束啦	257	分娩征兆	288
身心上的可能转变	257	分娩的第一阶段：初期	289
胎动更有力了	257	分娩的第一阶段：活跃期	290
肚子变小了	257	分娩的第一阶段：过渡期	291
夜间频频醒来	258	什么时候才会生	292
已经厌倦了	258	分娩的第二阶段：生出宝宝	292
对宝宝的各种想象	258	宝宝的头出现了	294
回忆以前的经历	258	分娩的第三阶段：娩出胎盘	294
对迷信变得敏感起来	259	这个阶段还须关注的事	295
有了更多的担心	259	分娩自助法	295
梦到分娩	260	分娩姿势	297
孕10月的胎儿什么样	260	克服分娩前的恐惧	298
第37周	260	再做一次自我检查	298
第38周	260	分娩时要放松肌肉	299
第39周	260	正确用力	300
第40周	261	正确呼吸	301
孕10月如何胎教	261	短促呼吸	301
做好分娩前的准备	261	双胎、多胎分娩	301
孕10月注意事项	261	孕10月美食推荐	302
制定分娩计划	262	第十二章 孕期疾病须知	304
熟悉产房环境	262	孕期用药须知	304
分娩前的物质准备	262	孕妇生病会影响胎儿吗	304
分娩前准爸妈的工作	263	孕妇服药会影响胎儿吗	304
住院待产	264	怀孕期间用药须知	305

在医生指导下用药	305	阴道出血	329
怀孕期间常见疾病	306	排尿困难, 有灼热感	329
鼻塞与鼻窦炎	306	压力性尿失禁	330
气喘	307	产后便秘	330
尿道感染	307	容易胀气	331
消化道疾病	308	皮肤和头发有变化	331
发烧	308	体重减轻, 体形改变	332
感冒	309	背部疼痛厉害	332
风疹	310	恢复月经周期	333
病毒感染	310	震惊、兴奋又自豪	334
牙病	311	陷入困惑中	334
滴虫性阴道炎	311	还会有一丝落寞	334
霉菌性阴道炎	312	无缘无故想哭	335
阑尾炎	312	产后抑郁症	336
肺结核	313	新妈妈产后护理	337
病毒性肝炎	313	产后两小时新妈妈要留在产房内	
肾脏病	314	观察	337
心脏病	316	新妈妈产后要在医院住多久	337
弓形虫病	316	产后第一天的生活安排	337
妊娠期药膳	317	产后第二天的生活安排	338
妊娠呕吐药膳	317	产后第三天的生活安排	338
妊娠肿胀药膳	317	产后第四天的生活安排	339
胎动不安药膳	318	产后第五天的生活安排	339
妊娠子痫药膳	319	产后第六天的生活安排	340
胎位不正药膳	319	产后第七天的生活安排	341
妊娠咳嗽药膳	320	一周后的生活安排	341
妊娠小便不利药膳	320	产后多长时间为产褥期	341
妊娠口疮药膳	321	产褥期的注意事项	342
妊娠便秘药膳	321	产褥期的五大保养要点	342
妊娠保健药膳	322	产褥期四大护理误区	343
第十三章 准妈妈变成新手妈妈		产褥期结束莫忘做健康检查	343
分娩后的身体	325	剖腹产术后九大护理要点	344
一点力气都没有了	325	产后性生活	344
产后虚弱症	325	哺乳期避孕方法	345
全身颤抖、打冷战	326	分娩后的健康饮食	345
出大量的汗	326	生完孩子当天吃什么	345
乳房发胀, 痛感明显	327	产褥期的饮食原则	346
乳头疼痛	327	产后必须进食的食物	346
腹部很痛, 像痛经一样	328	产后营养需要注意的问题	347
会阴疼痛、肿胀	328	剖腹产的饮食注意事项	347
		适合新妈妈食用的食物	348

适合新妈妈食用的蔬菜	348	睡眠不足是个大问题	380
产褥期饮食误区	349	别盲目照搬别人的育儿经	380
哺乳母亲的营养	349	多多尝试	381
哺乳期关键性的维生素	350	尽快重新安排家庭生活	381
母乳哺育的关键矿物质	350	别什么事都大包大揽	382
保持液体的摄入	351	性生活要谨慎	382
减少热量的摄入	351		
新妈妈滋补菜谱	351	第十四章 新生儿的喂养	
新妈妈催乳菜谱	360	哺乳常识	384
产后的身材恢复	363	母乳喂养好处多	384
产后自我按摩	363	拒绝母乳喂养要不得	384
产后保健操	363	人工喂养与母乳喂养结合	385
产后第一周健美操	363	了解乳汁的产生过程	386
产后第二周到产后一个月		关于排乳反射	386
健美操	364	乳汁会发生哪些变化	386
产后第二个月健美操	365	第一种乳汁——初乳	387
产后恢复局部曲线的运动	365	过渡乳、成熟乳、晚乳	387
剖腹产妈妈的复原操	366	成熟乳的两种类型	388
产后锻炼注意事项	366	什么时候开始哺乳好	388
产后开始锻炼的时间	367	多长时间喂一次奶才科学	388
调整体态的方法	367	喂多少最合适	389
通过锻炼恢复身材	368	用给新生儿宝宝喂水吗	389
循序渐进地锻炼	371	健康宝宝什么样	389
完全恢复后开始常规锻炼	371	婴儿吐奶很正常	390
剖腹产后做些简单锻炼	372	溢奶可以预防	390
跟宝宝一块进行	372	要注意保护母乳的健康和卫生	391
随时可进行的锻炼方式	373	喂奶，增进母婴交流的过程	391
哺乳期不宜采用的锻炼方式	373	哺乳期用药需谨慎	392
哪些新妈妈不宜做体操	374	开始哺乳	394
哺乳期不宜采用一般减肥方法	374	最初两天很关键	394
因地制宜，谨慎减肥	375	乳头疼痛怎么办	394
改善心肺功能的锻炼	375	第一次喂奶并非正餐	394
转换成母亲的角色	376	第一次成功哺乳	395
别让生活失去了规律	376	常用喂奶姿势	395
为人父母的学问	376	体位尽量保持舒适	396
端正心态很重要	377	婴儿吃奶的姿势	397
别放弃自我	377	让宝宝有技巧地衔奶	397
如何建立亲子关系	378	如何缓解胀奶	398
喂奶其实很轻松	378	挤奶的技巧	398
婴儿哭闹并非无理取闹	379	让宝宝有足够的奶吃	399
婴儿哭闹可能源于腹痛	379	如何刺激乳汁分泌	399
		奶水不够怎么办	400

宝宝的出生后护理	401	婴儿会阴的清洁	418
成为称职的妈妈并不难	401	婴儿臀部的清洁	419
第十五章 新生儿护理		男婴的清洁	419
出生当天的婴儿	401	男婴包皮的护理	419
第1周新生儿宝宝什么样	402	如何给婴儿洗澡	420
第1周新生儿宝宝护理要点	402	如何给婴儿穿衣	422
第2周新生儿宝宝什么样	402	宝宝喜欢什么样的衣服	422
第2周新生儿宝宝护理要点	403	宝宝衣物清洁是大学问	423
第3周新生儿宝宝什么样	403	适合宝宝的护肤品	424
第3周新生儿宝宝护理要点	404		
第4周新生儿宝宝什么样	404	第十六章 产后母婴保健	
第4周新生儿宝宝护理要点	405	产妇常见病症的预防与治疗	425
新生儿正常的大便什么样	405	手脚疼痛	425
哪些新生宝宝要特别加强护理	406	颈背酸痛	425
早产儿需要特殊照顾	406	腰腿疼痛	426
低体重儿的护理方法	407	关节酸痛	427
如何照顾生病的宝宝	407	产后失眠	427
新生儿宝宝常见症状	408	分娩后的并发症	427
新生儿宝宝的日常护理	408	产后出血	428
如何让宝宝舒适起来	408	子宫脱垂	428
如何抱起宝宝	409	手术缝线的并发症	429
抱着宝宝时别忘了与他交流	409	静脉栓塞	429
新生儿也需要活动	410	子宫复旧不全	430
最让宝宝感觉舒服的声音	410	产褥中暑	430
该如何包裹婴儿	411	产褥感染	430
宝宝喜欢被按摩	411	产褥期常见问题的保健与用药	431
给宝宝准备一个橡皮奶嘴	412	产后发热	431
更换尿布	412	产后贫血	432
什么样的尿布最合适	413	产后痔疮	432
裹尿布的方法	413	盆腔淤血综合征	433
换尿布	414	产后会阴部的护理	433
如何给婴儿做清洁	414	乳腺炎	434
宝宝常见的皮肤问题	415	急性乳腺炎	435
为宝宝做清洁前的准备	415	乳腺管堵塞	435
脐带的清理	416	乳头皲裂	436
面部清洁	416	其他乳腺疾病	436
婴儿头发的清洗	417	产后便秘	437
婴儿手和胳膊的清洁	417	大便失禁	437
婴儿脚的清洁	418	排尿困难	438
婴儿腹部的清洁	418	尿失禁	438
婴儿腿的清洁	418	其他尿道和肠道疾病	439
		分娩后感染	439

妊娠合并心脏病新手妈妈产后		“马牙”和“螳螂嘴”	451
注意事项	440	头型不正	451
患妊娠高血压的新手妈妈产后		新生儿假月经	452
注意事项	440	新生儿包茎	452
新生儿常见的医学问题	441	囟门凸起、凹陷	452
便秘	441	硬肿症	453
腹泻	441	柯萨奇病毒症	453
呕吐	442	抽风	453
发热	442	营养不良	454
感冒	442	屏气发作	454
咳嗽	443	体重异常	455
B 型链球菌感染	443	新生儿红屁股	455
脑膜炎	443	新生儿意外伤害的急救与护理	456
鹅口疮	444	如何处理婴儿窒息	456
婴儿湿疹	444	怎样给 1 岁以下的婴儿做	
外耳道疖肿	445	心肺复苏	456
外耳道湿疹	445	孩子烫伤细护理	457
眼屎多	446	孩子皮肤损伤细护理	457
结膜炎	446	如何清除孩子眼内异物	458
鼻泪管堵塞	447	如何清除孩子耳内异物	458
喉鸣	447	如何清除孩子鼻腔内异物	458
新生儿黄疸	447	如何清除孩子食道内异物	459
低血糖	448	如何清除孩子气管内异物	459
产伤	448	孩子食物中毒如何应对	460
产瘤	449	孩子被动物咬伤、抓伤、蜇伤应	
头颅血肿	449	如何应对	460
破伤风	449	孩子鼻出血如何应对	461
新生儿败血症	450	孩子中暑和昏厥如何急救	461