

科学、实用、全面的孕程专家指导
助力准爸爸、准妈妈孕育出健康、聪明、快乐的宝宝

完美孕期 全典

WANMEI YUNQI QUANDIAN

王楠/编著

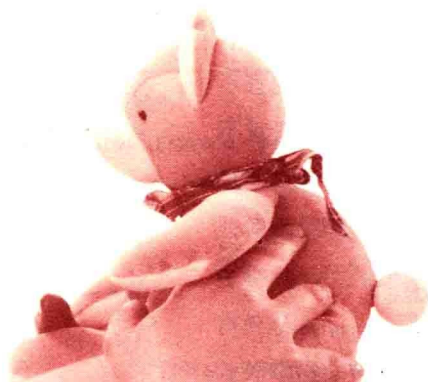


中国纺织出版社

完美孕期 全典

WANMEI YUNQI QUANDIAN

王楠/编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美孕期全典 / 王楠编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5180-1513-9

I. ①完… II. ①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 (2015) 第069971号

策划编辑: 郭沫

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 24.25

字数: 424千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

第一篇 孕前保健

1

基本常识.....2

认识精子和卵子.....2

推测排卵期.....2

受孕的条件.....3

最佳生育年龄.....4

最佳受孕季节.....4

最佳受孕时机.....4

最佳受孕环境.....4

婚前检查的必要性.....5

婚前检查的主要内容.....5

需要进行遗传检查的情况.....6

遗传病咨询.....6

孕前生活节律调适.....6

孕妇心态与优生之间的关系.....7

高龄产妇的风险.....7

女性性高潮时受孕有利于优生.....7

不要在“五更”过性生活.....8

不要在过饥或过饱时过性生活.....8

不要在患病时过性生活.....8

智力与遗传之间的关系.....8

造成孩子智力低下的非遗传因素.....9

父母与子女的血型关系.....9

性格与遗传的关系.....10

应避免受孕的情况.....10

咖啡对妊娠的影响.....10

备孕时要补充叶酸.....11

碘缺乏对生育的影响.....11

孕前补充蛋白质的意义.....11

孕前补钙的意义.....11

孕前要补铁.....12

生孩子并非越早越好.....12

预产期的计算.....12

怀孕的自我诊断方法.....13

不宜生育的遗传病.....13

不宜近亲结婚.....14

会发生畸形儿的情况.....15

如何避免畸形儿.....15

生物钟与优生之间的关系.....16

宫外孕.....16

宫外孕的防治措施.....17

人工流产对再怀孕的影响.....17

流产后再怀孕的间隔时间.....18

多胞胎.....18

易形成双胞胎或多胎妊娠的情况.....19

女性不孕应做哪些检查.....19

女性不孕的因素.....20

男性不育的因素	21
人工受孕	21
人工受孕的成功概率	21

疾病与受孕.....22

贫血与怀孕.....	22
心脏病患者能怀孕吗	22
“鸡胸”与遗传	22
癌症患者不宜怀孕.....	23
精神病与遗传	23
癫痫病患者不宜生育	23
肝炎与怀孕.....	24
高血压与怀孕	24
肺结核与怀孕	24
尖锐湿疣与怀孕	25
患慢性肾炎女性的怀孕风险	25
患附件炎的女性是否可以怀孕	25
糖尿病对女性妊娠及胎儿的影响	26
哮喘与怀孕.....	26
甲亢与怀孕.....	27
系统性红斑狼疮对怀孕的影响.....	27
男性应防腮腺炎	28
淋病与怀孕.....	28
梅毒与怀孕.....	28
可以带病怀孕的情况	29
应当暂缓怀孕的情况	29

其他注意事项.....30

孕妇不宜和小动物亲密接触	30
新婚期间不宜怀孕.....	30
身体疲劳时不宜怀孕	30
女性停用避孕药与怀孕的间隔时间	31

服用避孕药期间怀孕的问题	31
过胖女性怀孕的不利因素	31
肥胖女性孕前要限制胆固醇的摄入	32
牙病对怀孕的影响.....	32
怀孕前应选择适当的卧具	32
孕前要戒烟.....	33
孕前应戒酒.....	33
孕前在饮食上的注意事项	34
孕前不宜食用棉子油	34
关于孕前接种疫苗.....	34
丈夫在妻子怀孕前应注意的问题	35
头胎并非不如二胎.....	35
孕前应保持乐观情绪	36
孕前不宜住新居	36
汽车废气会影响男性生育	36
丈夫用药对胎儿有影响	36
男性慎洗桑拿浴	37
孕前要防止计算机的危害	37
孕前应多喝水.....	37



第二篇 孕期保健

39

饮食保健 40

孕妇在孕早期要补充营养	40
孕期饮食的基本原则	40
肥胖孕妇的饮食	41
出现早孕反应时的饮食	41
孕妇夏天适宜的饮食	41
怀孕后忌盲目进补	42
孕中期的饮食安排	42
孕晚期的饮食安排	42
临产产妇要合理安排饮食	43
孕期几种重要的微量元素	43
孕妇要适量摄入维生素A	43
孕妇要适量摄入维生素B ₁	44
孕妇要适量摄入维生素B ₆	44
孕妇要适量摄入维生素B ₁₂	44
孕妇要适量摄入维生素C	45
孕妇要适量摄入维生素D	45
孕妇忌缺乏维生素E	45
孕妇忌缺乏维生素K	46
孕妇进食应该细嚼慢咽	46
孕妇要多吃含铁丰富的食物	46
孕妇要补充足够的蛋白质	47
孕妇不可缺钙	47
喝骨头汤与补钙	47
妊娠早期宜补叶酸	48
孕妇要补锌	48
孕妇要补碘	48
孕妇要补锰	49

孕妇脂肪的摄入要求	49
孕妇应少用滋补药品	49
孕妇不宜营养过剩	50
孕妇不宜用饮料代替白开水	50
孕妇喝水应注意的事项	50
大龄孕妇更需要忌口	51
孕妇为什么爱吃酸的食物	51
孕妇不宜吃生鸡蛋	52
孕妇喝酸奶的益处	52
孕妇不宜多吃螃蟹	53
孕妇不应多吃肉	53
孕妇不宜服用过多的鱼肝油	53
有利于孕妇通便的食物	53
孕妇吃兔肉不会导致孩子患兔唇	54
孕妇吃猪肾要小心	54
孕妇吃鱼的好处	54
孕妇不能吃的鱼	55
孕期饮食不宜过“精”和过“细”	55
孕期应避免食用“方便食品”	55
孕妇不宜多吃油条	56
孕期更适宜吃粗粮	56
孕妇不宜多吃菠菜	56
孕妇不宜长期服用板蓝根	56
孕妇吃核桃的好处	57
孕妇不宜多吃桂圆	57
孕妇要少吃山楂	57
孕妇不宜多吃刺激性食物	58
孕妇不宜多吃水果罐头	58

孕妇选用营养品时的注意事项	58
孕妇慎吃黄芪炖母鸡	59
孕妇吃蜂王浆能促进胎儿大脑发育	59
孕妇不能吃发芽的土豆	60
孕妇不宜吃火锅	60
孕妇每天应饮的水量	60
孕妇不宜喝咖啡	61
孕妇不宜食用糯米甜酒	61
孕妇不宜喝浓茶	61
孕妇不宜多吃冷饮	62
孕妇不宜多吃盐的情况	62
孕妇摄入糖量要适度	62
孕妇忌过量食用海带	63
孕妇不宜吃热性香料	63
孕妇随手可得的补血食物	63
孕妇吃苹果的好处	65
孕妇忌吃蛙肉	65
吃花生对孕妇的益处	66
孕妇偏食的危害	66
孕妇不宜节食	66
孕妇吸烟及被动吸烟的危害	67
孕妇应忌酒	67
孕妇吃干果能增进胎儿的智力发育	67
孕妇不要食用霉变食物	68
孕期便秘可通过饮食调节	68
患糖尿病的孕妇应注意饮食	69
孕妇腹胀、腹泻时应吃的食物	69
怀孕第一个月时的饮食与营养要求	69
怀孕第二个月时的饮食与营养要求	70
怀孕第三个月时的饮食与营养要求	70
怀孕第四个月时的饮食与营养要求	70

怀孕第五个月时的饮食与营养要求	71
怀孕第六个月时的饮食与营养要求	71
怀孕第七个月时的饮食与营养要求	72
怀孕第八个月时的饮食与营养要求	72
怀孕第九个月时的饮食与营养要求	73
怀孕第十个月时的饮食与营养要求	73

生活起居

孕妇应安排好睡眠	74
孕妇应该睡午觉	74
提高睡眠质量的方法	75
适宜孕妇的睡姿	75
孕妇多梦	75
孕妇不宜睡席梦思床	76
选择合适的卧具	76
孕妇不宜长时间处于灯光照射	
环境中	77
孕妇不宜穿高跟鞋	77
适宜孕妇穿的内衣和鞋子	77
孕妇选用胸罩要注意	78
孕妇不宜穿三角内裤	78
孕妇宜留短发	79
孕妇应避免的工作	79



孕妇不宜参加的体力劳动	79	孕妇忌随意拔牙	89
孕妇做家务时的注意事项	80	孕妇刷牙容易出血	90
孕妇忌过多接触洗涤剂	80	孕妇应避免接触农药	90
孕妇不宜睡电热毯	80	孕妇应避免接触铅	91
孕妇忌用电吹风	81	孕妇应避免闻汽油味	91
孕妇不宜长时间看电视	81	孕妇不宜接触油漆	91
孕妇用计算机的注意事项	81	孕妇要慎用风油精	92
孕妇不宜长时间使用电风扇和空调	81	环境污染会对胎儿造成影响	92
孕妇不宜接触复印机	82	孕妇下厨要注意	92
孕妇不宜长时间使用手机	82	孕妇不宜去拥挤的公共场合	93
孕妇应当勤洗头洗澡	82	孕妇应防止静电伤害自己	93
孕妇不宜去公共浴室洗澡	83	孕妇站、坐、走时要注意	94
孕妇洗澡时避免水温过高	83	住高楼的孕妇要注意	94
孕妇洗澡时间不宜过长	83	孕晚期不宜长时间坐车	94
孕期忌坐浴	84	孕妇上下楼应当注意	95
不同的颜色对孕妇的影响	84	孕妇不宜刺激乳房	95
孕妇用化妆品的禁忌	85	孕妇要注意外阴的清洁	96
浓妆艳抹会导致胎儿畸形	85	孕妇清洁外阴应注意	96
孕妇不宜涂指甲油	85	孕妇的居住环境需要注意	96
孕妇不宜染发	86	孕妇提取重物应当注意	97
孕妇保养头发要注意	86	孕妇开车要注意的事项	97
孕妇不宜进舞厅	86	孕妇骑车要注意的事项	98
孕妇不宜大笑	87	孕妇需要准备的生活用品	98
孕妇不宜长时间打麻将	87	孕妇夏季要注意的事项	99
孕妇应注意防晒	87	孕妇冬季要注意的事项	100
孕妇忌用减肥药	88	孕妇不宜过度疲劳	100
孕妇不宜戴隐形眼镜	88	妊娠期间如何保养脸部皮肤	100
孕妇应当远离噪声	88	妻子怀孕后丈夫应做的事情	101
孕妇不宜听摇滚乐	89	大龄孕妇要注意生活调适	102
孕妇居室忌放的植物	89	孕妇外出要注意	102

运动保健.....103

孕妇运动时对胎儿的影响.....	103
怀孕后的活动.....	103
孕妇散步有好处.....	104
孕妇日常活动时要注意.....	104
孕妇参加体育运动的好处.....	104
孕期锻炼需要注意.....	105
运动时需要注意的细节.....	106
做孕妇体操的方法.....	106
孕早期可以参加的运动.....	107
孕中期可以参加的运动.....	107
孕晚期可以参加的运动.....	107
做孕妇操的好处及应注意的问题.....	108
孕妇运动不宜过于剧烈.....	109
妊娠晚期不宜骑自行车.....	109
孕妇游泳应注意.....	109
孕期锻炼发生意外须及时就医.....	110

性保健.....111

孕期性反应特点.....	111
孕期性交产生的问题.....	111
性生活后腹痛不可忽视.....	111
孕早期忌过性生活.....	112
孕中期性生活应注意.....	113
孕晚期性生活应注意.....	113
在产褥期及哺乳期性生活需注意的 事项.....	114
孕妇应禁止过性生活的情况.....	114
部分孕妇性欲亢奋或降低的原因.....	114
孕期性高潮与流产.....	115
孕期性交一定要注意清洁.....	115

妊娠剧吐与性生活的关联.....	115
------------------	-----

心理保健.....116

分娩前孕妇的心理变化.....	116
孕妇要克服恐惧心理.....	116
孕妇紧张易导致自身免疫力下降.....	117
孕妇情绪不好会对胎儿造成影响.....	117
孕妇心理受创易导致畸形儿.....	118
孕妇情绪波动的影响.....	118
如何使孕妇保持良好的情绪.....	118
孕妇不要过分忧虑胎儿.....	119
孕妇要排除忧郁心理.....	119
如何克服分娩时的疼痛.....	119
孕期中的夫妻调适.....	120

药物保健.....121

孕妇应注意选择药物.....	121
孕妇常规用药原则.....	121
中药对胎儿的影响.....	122
中医中药保胎.....	122
对胎儿有害的药物.....	122
药物导致胎儿畸形的主要原因.....	124
孕妇打预防针要注意.....	125
孕妇不能过多服用维生素B ₆	125
孕妇慎用抗生素.....	126
孕妇禁忌的有害物质.....	126
不同孕期用药对胎儿的影响.....	127
孕妇应慎重服用保健药品.....	127
孕妇不宜服用驱虫药、泻药.....	128
孕妇不宜使用利尿剂.....	128
孕妇不宜服用阿司匹林.....	128

孕期疾病防治与异常情况处理 129

孕期应特别重视的一些症状	129
孕期应注意的危险信号	129
孕妇应该预防孕期感染	130
孕妇容易患上的几种感染性疾病	131
宫外孕	131
如何预防宫外孕	132
宫外孕的急救措施	132
葡萄胎	132
葡萄胎的处理	133
葡萄胎的再发可能	134
孕妇头疼	134
孕妇呕吐严重应治疗	134
孕妇患感冒的危害	134
孕妇如何防治感冒	135
孕妇尿频的处理	135
孕妇出现妊娠纹	136
防治皮肤瘙痒	136
孕妇如何预防雀斑、褐斑加重	137
羊水测量	137
羊水过少	137
羊水过多	138
羊水过多的处理	138
孕妇多汗	139
孕妇需要保胎的情况	140
防治妊娠合并贫血	140
患糖尿病的孕妇应注意	141
孕期常见的牙周问题	141
患牙龈炎孕妇的保健	142
孕妇患阑尾炎的处理	142

孕期中暑	142
病毒性肝炎对母婴的影响及 传播方式	143
孕妇患淋病的处理	144
孕妇发生腹痛的原因	144
孕妇如何防治下肢静脉曲张	144
孕妇阴道感染的防治	145
孕妇会感到外阴瘙痒	146
孕妇患上滴虫性阴道炎的处理	146
孕妇感染水痘	146
结核病对妊娠的影响	147
孕妇患结核病的处理	147
黄体酮保胎的作用	148
甲亢患者怀孕后应注意	148
孕妇如何防治便秘	149
怀孕后会白带增多	149
白带增多应注意	150
孕期腹泻应重视	150
孕妇“烧心”	150
如何减轻孕期胃灼热	151
孕妇手指麻木无力	151



孕妇容易感到晕眩.....151

孕妇如何防治痔疮.....152

孕妇有心脏病应采取的措施.....152

恶性肿瘤对孕妇与胎儿的影响.....153

孕妇要警惕腮腺炎.....153

孕妇如何应对蝴蝶斑.....153

孕妇患上抑郁症的自我应对.....154

孕妇会下肢水肿.....154

孕妇经常小腿抽筋.....155

妊娠高血压综合征对母婴的影响.....155

如何预防妊娠高血压综合征.....156

孕妇发生坐骨神经痛的原因.....156

孕期如何治疗鼻炎.....157

孕妇鼻出血的处理.....157

哮喘对怀孕的影响.....157

孕期防治肾盂肾炎.....158

早产的原因.....158

如何预防孕妇早产.....159

孕妇流产的原因.....159

如何预防流产.....160

流产后的护理.....160

流产后再次怀孕须知.....161

孕期消化不良.....161

孕期心慌气短应注意.....162

患有卵巢肿瘤怀孕后的处理.....162

子宫破裂.....162

子宫破裂的治疗.....163

孕妇耻骨痛.....163

孕期检查.....164

妇科检查与流产.....164

产前检查方法.....164

孕期主要检查项目.....165

产前检查的时间安排.....165

孕早期需要做的常规化验.....165

孕期检查需要注意的事项.....167

孕早期应该做的妇科检查.....167

孕妇应该进行的盆腔检查.....167

B超在妇产科检查中的作用.....168

做B超检查对胎儿的影响.....168

整个孕期需要做B超检查的次数和
时间.....168

关于孕早期做B超.....169

通过B超测量胎儿的双顶径和股骨
长度.....169

X射线对胎儿的影响.....169

需要做羊膜腔穿刺术的情况.....170

进行血型检查.....171

孕妇不宜做CT检查.....171

孕妇应定期测血压.....171

高龄孕妇要做的必要检查.....172



第三篇 胎教

173

胎儿的发育与母体的变化..... 174

孕1月	174
孕2月	174
孕3月	175
孕4月	175
孕5月	176
孕6月	177
孕7月	177
孕8月	178
孕9月	179
孕10月	179

胎教基本常识..... 180

胎教	180
胎教的意义.....	180
胎教的开始.....	181
孕中期是胎教的最佳时期.....	181
胎儿的感觉.....	182
如何科学地实施胎教	182
胎教时要注意的问题	183
胎教时间的安排	183
胎教的禁忌.....	184
胎儿的“思考能力”	184
胎儿的“记忆能力”	185
胎儿的智力获得	185
父母智力对胎教的影响	185
音乐胎教	185
音乐胎教的方法	186

胎教音乐的选择	186
不同孕期的胎教音乐	187
孕妇唱歌的好处	187
抚摸胎教	188
开展抚摸胎教的时间	188
语言胎教	188
开展语言胎教的时间	189
运动胎教	189
运动胎教的注意事项	190
光照胎教	190
光照胎教的方法	190
美学胎教	191
意念胎教	191
孕妇和胎儿做“游戏”	192
准爸爸参与胎教	192
孕妇饮食习惯对胎儿的影响	193
孕妇学习对胎儿的影响	193
孕妇读书对胎儿的影响	194
孕妇应当提高自身的修养	194
孕妇不良情绪对胎儿的影响	194
胎动的自我监测	195
正常的胎动.....	196
胎动规律	196
胎动计数的意义	196
孕妇自己检查胎动.....	197
胎儿英语“启蒙教育”	197
胎教时把耳机放在孕妇腹部要注意的 问题.....	198

产前也应该进行胎教	198
胎儿也会发脾气	198
孕期各阶段的胎教方案	199
孕1月时进行音乐胎教	199
孕1月时进行情绪胎教	199
孕2月时进行音乐胎教	200
孕2月时进行情绪胎教	200
孕2月时进行联想胎教	201
孕3月时进行音乐胎教	201
孕3月时进行情绪胎教	201
孕4月时进行音乐胎教	202
孕4月时进行视觉胎教	202
孕4月时进行环境胎教	203
孕4月时进行体操胎教	203
孕5月时进行音乐胎教	203

孕5月时进行对话胎教	204
孕5月时进行触摸胎教	204
孕6月时进行对话胎教	205
孕6月时进行音乐胎教	205
孕6月时进行触摸胎教	206
孕6月时进行色彩胎教	206
孕6月时进行运动胎教	207
孕7月时进行对话胎教	207
孕7月时进行语言胎教	208
孕7月时进行音乐胎教	208
孕8月时进行对话胎教	209
孕8月时进行联想胎教	209
孕9月时进行视觉胎教	210
孕10月时进行视觉胎教	210
孕10月时进行情绪胎教	210

第四篇 分娩

211

分娩前的准备	212
分娩对孕妇的影响	212
临产前需要做好待产准备	212
临产前丈夫也应该做好准备	213
需给婴儿准备好的物品	214
产妇在待产时应尽量避免情绪紧张 ..	214
孕妇要克服紧张情绪	215
孕妇在产前应做好心理准备	215
临产前饮食安排	216



产妇住院的时机	216
临产前应排空大小便	217
临产应注意	218
预产期与分娩	219
产妇临近分娩的征兆	219
分娩前见红	220
过了预产期仍无征兆的处理	221
多数胎儿不能在预产期出生	221
大龄产妇初产应特别当心	221
产妇在夏季临产需要注意的事项	222
胎膜早破的处理	222



自然分娩..... 223

产妇入院后需要做的检查	223
影响分娩的因素	224
产妇临产前要做好的准备	225
假临产	225
宝宝来临的前兆	226
产程的三个阶段	226
第一产程需要注意的事项	227
第二产程与医生的配合	228
第三产程与医生的配合	228
分娩前要将阴毛刮掉	228
自然分娩的危险性	228
自然分娩的好处	229
导乐分娩	230
丈夫陪护分娩好	230
丈夫在顺产中的作用	230
临产时的产姿	231
产妇最有利于分娩的体位	231
“开骨缝”	232

正常宫缩	232
分娩时正确的呼吸方法	233
分娩时产妇应合理运用产力	233
在产程中合理运用短促呼吸	234
产妇要运用好辅助动作助产	234
引产	234
不能滥用催产素引产	235
产妇在分娩时不宜大声喊叫	235
生孩子并非越快越好	236
并非头位就能顺利分娩	236
产妇分娩时要侧切的原因	237
需要会阴侧切的情况	237
不要为会阴侧切过于紧张	237
胎头娩出时保护会阴	238
产钳术	238
多胎妊娠临产应注意的事项	238
产程中疼痛突然消失的原因	239
产妇阵痛持续时间	239
关于分娩时用镇痛药	240

分娩后要让新生儿大声啼哭	240
新生儿的评分及处理	240
新生儿出生后需要做的处理	241
分娩结束后产妇还要留产房观察2个 小时	241
防治产后出血	242
分娩后不必在医院待太长时间	242

剖宫产、难产与急产

选择剖宫产要谨慎	243
选择剖宫产的情况	243
剖宫产的误区	243
剖宫产术后要注意	244
难产	245
如何预防难产	245
矮小的孕妇不一定会难产	246
肥胖的孕妇容易难产	246
臀位产	247

引起臀位产的原因	247
胎儿臀位的问题所在	247
脐带脱垂的危害	247
胎盘钙化	248
胎膜早破	248
羊水栓塞	249
如何预防羊水栓塞	249
羊水混浊说明的问题	249
脐带绕颈	250
高危妊娠的处理	250
宫缩乏力的原因	251
滞产对母婴的危害	251
急产	252
急产的护理	252
在家中发生急产的处理	253
怎样防治产后阴道松弛	253
去医院路上发生急产的处理	254



第五篇 产后保健

255

饮食保健..... 256

产后补充营养	256
产后饮食营养应当注意	257
剖宫产产妇在饮食方面的注意事项	257
产后饮食禁忌	258
产后3天内进食须知	259
适合产妇的食谱	259
产妇喝肉汤的讲究	260
产后吃水果应注意	260
产妇适宜吃桂圆	261
产妇适宜吃山楂	261
产妇吃橘子有好处	261
产妇补铁宜吃的食物	261
产后喝催乳汤要注意	262
产妇乳汁不足时的饮食调理	263
有刀口、有过敏史者慎吃海鲜	263
产后应少吃太咸太酸的食物	264
产后不宜过量食用味精	264
产妇忌补食人参	264
产后不宜吃炖老母鸡	265
产妇多吃小米粥的好处	265
产后不宜喝茶	265
产后不宜过度吃红糖	265
产后注意饮食卫生	266
产后贫血的处理	266
产妇不宜吃麦乳精	266
产妇忌吃巧克力	267

红白糖应合理搭配食用	267
产妇喝黄酒要注意	268
产妇吃鲤鱼好	268
产妇不宜多吃鸡蛋	268
产妇忌急于节食	268
产妇忌吸烟、喝酒	269
坐月子要少吃油炸食物	269
产妇忌过量滋补	269
产妇应少吃盐	270
产妇宜选用哪些滋补食品	270

生活起居..... 271

产妇应当注意产褥期卫生	271
产后要及时排尿	271
坐月子的时间	271
产后要避风寒	272
月子里穿衣的注意事项	272
产妇忌穿戴过多	273
月子里不宜一直卧床	273
产后活动应注意	273
月子里产妇能梳头	274
产妇可以洗头洗澡	274
产妇能刷牙	275
产妇月子里看电视应注意	275
产妇宜采用的睡卧姿势	275
产妇忌睡席梦思床	276
产妇不宜躺着哺乳	276
产妇居室忌关门闭窗	276

产妇居室的设置	277
产妇不宜过早劳动	277
产后应避免孕	277
产后避孕的方法	278
产妇应当进行产后检查	278
夏天坐月子注意防暑	279
产后应保证充足睡眠	279
产妇产后容易产生头晕	279
产后可以读书写字	279
产后忌性生活过早	280
产后恢复期禁止过性生活的情况	281
会阴切开对性生活的影响	281

药物保健与心理保健..... 282

产妇服用药物对乳儿的影响	282
哺乳期女性禁用的药物	282
产妇产后心理变化	283
产后抑郁症的症状	284
容易导致产后抑郁症的因素	284
产后抑郁对孩子的影响	285
如何防治产后抑郁症	285
产后进行自我心理调节	285
产后丈夫应该做的事情	286

运动与健美..... 287

产后身体变化	287
如何恢复产前的窈窕身材	287
产后锻炼应当注意	288
产后进行面部保养	289
如何预防产后脱发	290
剖宫产后如何保养身体	290

妊娠纹的产生	291
产后如何进行腹部锻炼	291
正确使用束腹和束裤	292
如何恢复健美的双腿	292
产后如何进行塑臀运动	293
如何预防产后乳房下垂	293
产后如何保持胸部健美	293
产后如何进行脚部的保养	294
做产后操应注意的事项	294
产妇要做保健操的原因	295
做产后健身操的方法	295
不宜做体操的产妇	295
如何保养乳房	296
产妇如何做瑜伽	296
产后瘦身的四大误区	297
产妇减肥应当多喝水	297
哺乳与体形	298

