

# 怀孕分娩育儿

肖贺丽 张小飞 主编

## 宜忌速查

新手妈妈不可不知的  
怀孕育儿宜忌枕边书



帮您轻松  
打好受孕基础



伴您健康  
度过整个孕期



助您快乐  
养育聪明宝宝



吉林科学技术出版社

Huai Yun Fen Mian Yu Er Yi Ji Su Cha

# 怀孕分娩育儿 宜忌速查

肖贺丽 张小飞◎主编



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕分娩育儿宜忌速查 / 肖贺丽, 张小飞主编. —  
长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 11  
ISBN 978-7-5384-8542-4

I. ①怀… II. ①肖… ②张… 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. ① R715.3 ② R714.3 ③ R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264100 号

# 怀孕分娩育儿宜忌速查

主 编 肖贺丽 张小飞  
出版人 李 梁  
责任编辑 孟 波 解春谊  
模 特 于 洋 张莹楠 赵 丽 陈 悦  
于 娜 圆 圆 任晓静 图鹏淇  
许恒豪 任美奇 李子坤 李佳殷  
白浩东 宋贞仪 刘 嘉 扬扬  
卢 莎 汲春晓 刘佩殊 金雨歆  
封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司  
制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司

开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 360千字  
印 张 14  
印 数 1—8000册  
版 次 2015年1月 第1版  
印 次 2015年1月 第1次印刷  
出 版 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  
0431-85600611 | 85651759  
0431-85635177 | 85651628  
0431-85635181 | 85635176  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-86037576  
团购热线 0431-86037576  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春人民印业有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-8542-4  
定价 38.00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 :0431-85635185

# 目录 Contents

## 第一章 Chapter One

### 孕前备孕阶段宜忌

#### 22 孕前备孕阶段之宜

##### 22 宜了解孕育过程

22 卵子与排卵

22 精子与射精

23 受精与着床

##### 23 宜了解男性身体

23 睾丸

23 输精管

##### 24 宜了解女性身体

24 子宫

24 输卵管

24 阴道

25 卵巢

##### 26 宜知最容易怀孕的日子——女性 排卵日

26 排卵试纸测定法

26 宫颈黏液观察法

27 下腹疼痛感觉法

27 数字推算法

27 基础体温测定法

##### 28 宜知受孕应在情绪良好时进行

##### 28 宜在最佳生育年龄受孕

28 准妈妈最佳生育年龄

29 准爸爸最佳生育年龄

##### 29 宜在最佳时刻和月份受孕

29 最佳受孕季节

29 最佳受孕时机

##### 30 宜知环境条件影响受孕

##### 30 宜在人体生理节奏高潮期受孕

##### 31 宜知孕前性生活要和谐

31 注意卫生

31 谨慎性生活

##### 31 孕前宜补充维生素

##### 32 孕前宜补充叶酸

##### 32 宜遵循健康的饮食计划

32 水果和蔬菜

32 碳水化合物

32 蛋白质类

32 鱼

32 奶制品

32 富含铁的食物

##### 33 孕前宜达到理想体重

##### 33 孕前宜多吃以下食物

33 海带

33 春韭

33 海鱼

33 豆芽

33 鲜果、鲜菜汁

##### 34 宜知杀精的食物有哪些

##### 35 宜知男人吃什么食物可补精子

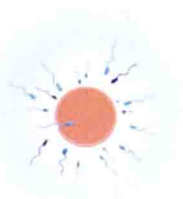
35 富含精氨酸的食物

35 富含锌的食物

35 富含性激素的食物

35 富含蛋白质的食物

35 富含维生素的食物



## 36 宜了解不孕不育

36 男性不育的原因

36 女性不孕的原因

37 关于人工授精

## 38 宜知应做的孕期检查

38 口腔检查

38 染色体检测

38 血糖检查

38 妇科检查

38 血压检测

38 生殖系统检查

39 脱畸全套检测

39 肝功能检查

39 尿常规检查

39 大便常规检查

39 贫血检测

39 传染病检查

39 透视检查

## 40 宜提前半年停止避孕

## 40 宜学习相关的孕产知识

## 41 孕前宜进行疫苗注射

41 风疹疫苗

41 流感疫苗

41 水痘疫苗

41 乙肝疫苗

## 42 宜知孕前须治疗的疾病

42 肝炎

42 原发性高血压病

42 心脏病

43 糖尿病

43 肾脏病

43 贫血



43 梅毒

43 结核病

## 44 孕前备孕阶段之忌

44 忌身体疲劳时怀孕

45 婚后哪些情况下忌怀孕

45 忌春节期间怀孕

46 忌过度节食

46 忌饲养小动物

47 忌过胖或过瘦

47 孕前忌饮酒

47 孕前忌吸烟

48 孕前忌吃的食物有哪些

48 辛辣食物

48 鸡精

48 人参、桂圆

48 腌制食品

49 含咖啡因的食品

49 各种“污染”食品

49 烤牛羊肉

49 低脂牛奶

51 孕前禁忌的药品有哪些

51 西药

51 中药



# 目录 Contents

## 第二章 Chapter Two

### 怀孕阶段 生活习惯宜忌

#### 54 怀孕阶段生活习惯之宜

- 54 宜远离不利环境
- 54 宜尽早做好工作安排
- 54 宜知准妈妈要随时称体重
- 55 宜知工作生活中如何防辐射
- 55 切忌家电集中放置
- 55 安全隐患在电脑的后面
- 55 水是吸收电磁波的最好介质
- 55 减少开机时间
- 55 使用电脑后及时清洁手和脸
- 55 哪些食物能抗辐射
- 56 宜知防辐射服的选用
- 56 怎样选择面料
- 56 样式的选择
- 56 如何辨别真伪
- 56 洗涤方法
- 57 宜知遇到这些早孕反应怎么办
- 57 恶心呕吐吃不下
- 57 失眠
- 57 四肢无力易疲倦



- 57 胸口灼热
- 58 宜知威胁胎儿的药物有哪些
- 60 宜知准妈妈洗澡要注意什么
- 60 不同情况下的洗浴方法
- 60 沐浴用品要温和和无刺激
- 60 洗澡水的温度不能太高
- 60 时间不要太久
- 61 清洗肚脐要特别注意
- 61 注意安全
- 61 宜知准妈妈应注意晒太阳
- 61 宜学会进行自我观察
- 62 宜知孕早期应多做有氧运动
- 63 宜掌握正确的姿势与动作
- 63 上下楼梯时
- 63 购物时
- 63 打扫时
- 63 行走时
- 64 宜知准妈妈的衣服的选择
- 64 上衣
- 64 风衣
- 64 背带裤
- 65 宜知怀孕后也可以做的家务
- 66 宜知准妈妈要关爱乳房
- 67 宜知预防妊娠纹产生的诀窍
- 67 做一些轻便的家务
- 67 使用专业抗妊娠纹乳液
- 67 注意控制糖分的摄入
- 68 宜知要注意孕期性生活
- 68 正确的性生活体位
- 68 错误的性生活体位
- 69 宜知失眠了怎么办
- 69 生理原因



- 69 心理原因
- 69 现实原因
- 70 **宜保持好心情**
- 70 和准爸爸一起散步
- 70 多和胎儿交流
- 70 让每天都有色彩
- 71 **宜知快乐出游的安全守则**
- 71 合理安排行程
- 71 征求医生意见
- 71 保持清洁
- 71 选择交通工具
- 71 保持饮食规律
- 71 怎样选择旅游地
- 72 **宜知适合孕晚期的运动**
- 72 上下举手臂的运动
- 72 抖手运动
- 72 前后活动骨盆
- 73 **宜知有助顺产的产前运动**
- 73 下肢运动
- 73 骨盆运动
- 73 提臀运动
- 73 抬腿运动
- 74 **宜知孕妇如何安全度过三伏天**
- 74 衣着要凉爽宽大
- 74 饮食要新鲜多样
- 74 要用温水擦洗淋浴
- 74 莫要过于贪凉
- 74 要保证睡眠休息
- 74 心情要愉快舒畅
- 75 **宜知要注意仰卧综合征**
- 75 **宜做好乳房保健**



## 76 怀孕阶段生活习惯之忌

- 76 **忌忽视这些怀孕征兆**
- 76 月经没来
- 76 疲倦
- 76 盆腔和腹腔不适
- 76 阴道微量出血
- 76 情绪不稳
- 76 恶心和呕吐
- 77 **忌洗热水澡**
- 77 **孕期忌从事的工作**
- 78 **忌在孕早期做 X 射线检查**
- 78 **孕期应忌摔伤**
- 78 **忌冷水刺激**
- 78 **忌观看刺激性节目**
- 79 **忌看似卫生的不卫生习惯**
- 79 用看似洁白干净的纸包裹食品
- 79 用毛巾擦拭餐具
- 79 将水果腐烂的地方挖掉一样吃
- 80 **孕妇忌睡电热毯**
- 80 **孕妇忌多做 B 超检查**
- 81 **孕妇忌多闻汽油味**
- 81 **孕妇忌长时间看电视**
- 81 **孕妇忌去舞厅**
- 82 **孕妇房间慎放花草**
- 82 **孕妇忌睡席梦思床**
- 83 **孕妇忌使用清凉油与阿司匹林**
- 84 **孕妇忌勤洗阴道**
- 84 **孕妇忌从事化工行业**
- 85 **孕妇忌去公共浴室洗澡**
- 85 **孕妇忌出差的情况**



# 目录 Contents

- 86 孕妇忌发怒
- 86 孕妇忌被动吸烟
- 87 孕妇忌打麻将

## 第三章 Chapter Three

### 怀孕阶段 饮食营养宜忌

#### 90 怀孕阶段饮食营养之宜

##### 90 宜知提高食欲的好方法

- 90 要进行适当的活动
- 90 要选择可口的饮食
- 90 要保持乐观的情绪
- 91 宜知孕妇应补叶酸
- 91 什么是叶酸
- 91 叶酸的作用
- 91 缺乏叶酸的危害
- 91 什么时候吃叶酸，吃多少好
- 92 什么牌子的叶酸好
- 92 常见食物的叶酸含量列表



##### 93 宜知孕妇应补钙

- 93 每个孕妇都要补钙吗
- 93 缺钙对孕妇的危害
- 94 孕妇什么时候开始补钙
- 94 孕早期补钙补多少
- 94 孕中期补钙补多少

- 94 孕晚期补钙补多少
- 95 孕妇补钙吃什么好，哪些食物含钙高
- 95 孕妇补钙产品怎么选
- 96 哪些方法可以促进钙吸收

##### 97 宜知孕妇应补铁

- 97 孕妇为什么要补铁，要补多少铁
- 97 孕妇缺铁的危害有哪些
- 98 哪些食物含铁



##### 98 孕妇应如何补铁

- 99 宜知孕妇应补锌
- 99 孕妇需要补锌吗
- 99 孕妇需要补多少锌

##### 100 宜知孕妇应补充脂肪

- 100 什么是脂肪
- 100 脂肪的供给量
- 100 脂肪的食物来源

##### 101 宜知孕妇应补充 $\alpha$ -亚麻酸

- 101  $\alpha$ -亚麻酸对孕妇和胎儿的主要作用
- 101 孕妇对  $\alpha$ -亚麻酸的需求量

##### 102 宜知孕妇应补充 DHA

- 102 孕妇适合补充哪种 DHA
- 102 DHA 的保健功效
- 102 DHA 的食物来源

##### 103 宜知孕妇应补充卵磷脂

- 103 卵磷脂的来源
- 103 卵磷脂的保健功效

##### 104 宜知孕妇应补充碘

- 104 缺碘对孕妇的影响
- 104 缺碘对胎儿的影响
- 104 哪些食物含碘高

##### 105 宜知孕妇应补充膳食纤维

- 105 什么是膳食纤维



- 105 膳食纤维的作用
- 106 **宜知孕妇应补充碳水化合物**
- 106 碳水化合物是胎儿的热能站
- 106 碳水化合物的食物来源
- 106 正确补充碳水化合物
- 107 **宜知孕妇应补充维生素**
- 107 孕妇补充维生素的好处与危害
- 108 孕妇吃什么补充维生素
- 109 孕妇补什么维生素好
- 110 安全选购维生素
- 111 **孕妇吃饭宜细嚼慢咽**
- 111 **孕妇宜适当增加含铁食物**
- 112 **孕妇宜吃秋梨**
- 112 **孕妇宜吃茭白**
- 112 **孕妇宜吃萝卜**
- 113 **孕妇宜吃菜花**
- 113 **孕妇宜吃黄花菜**
- 113 **孕妇宜吃莴笋**
- 114 **孕妇宜吃野菜**
- 114 **孕妇宜吃莲藕**
- 114 **孕妇宜吃无花果**
- 115 **孕妇宜适度吃姜蒜**
- 116 **孕妇宜吃柿子**
- 116 **孕妇宜多吃绿豆**
- 116 **怀孕中期宜多吃瘦肉、鱼虾**
- 117 **孕妇宜吃樱桃**
- 117 **孕妇宜适量吃柑橘**
- 117 **孕期宜吃奶制品**
- 118 **孕妇宜多吃生菜和补充叶酸**
- 118 **厌油腻宜食核桃和芝麻**
- 119 **宜知缓解孕吐的食疗要点**
- 120 **宜知缓解孕期水肿的食疗要点**



- 121 **宜知缓解孕期水肿的五种食材及用法**
- 122 **宜知缓解孕期便秘的食疗要点**
- 123 **宜知缓解妊娠糖尿病的食疗要点**
- 124 **宜知缓解妊娠高血压综合征的食疗要点**
- 125 **宜知缓解孕期贫血的食疗要点**
- 126 **宜知缓解孕期痔疮的食疗要点**
- 127 **宜知缓解孕期腹泻的食疗要点**
- 128 **宜知缓解孕期胃胀气的食疗要点**
- 129 **宜知缓解妊娠纹的食疗要点**
- 130 **宜知缓解孕期感冒的食疗要点**

## 131 怀孕阶段饮食营养之忌

- 131 孕期忌营养过剩
- 131 孕妇忌多吃冷饮
- 131 孕妇饮食忌过咸、过酸
- 132 孕妇忌高脂肪、过度高蛋白饮食
- 132 孕妇忌长时间素食
- 132 孕妇忌喝刺激性饮料
- 133 孕妇忌滥服温热补品
- 133 孕妇忌高糖饮食
- 133 孕妇忌食用霉变食品
- 134 孕妇忌只吃精米精面
- 134 孕妇忌吃火锅
- 134 孕妇忌多吃油条
- 135 过敏体质的孕妇忌食用过敏食物
- 135 孕妇忌多吃罐头食品
- 135 孕妇忌滥服鱼肝油
- 136 孕期忌饮可乐饮料



# 目录 Contents

- 136 孕妇忌喝茶饮咖啡
- 136 孕妇忌吃发芽的土豆
- 137 孕妇忌吃黄芪炖鸡
- 137 孕妇忌多吃菠菜
- 137 忌用温热壮阳之品

## 第四章 Chapter Four

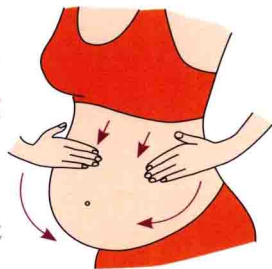
### 怀孕阶段 保健就医宜忌

#### 140 怀孕阶段保健就医之宜

- 140 宜知预防孕期流感的对策
- 140 避免去拥挤的地方
- 140 注意口腔卫生
- 140 保持良好的生活习惯
- 140 加强锻炼
- 140 宜知预防感冒的小方法
- 141 警惕先兆流产
- 142 宜知宫外孕的症状
- 142 停经
- 142 腹痛
- 142 阴道不规则出血
- 142 晕厥与休克
- 143 宜知如何改善早孕反应
- 143 从日常生活中加以调整
- 143 从饮食上加以调整



- 144 精神疗法
- 144 止吐药的使用
- 145 宜知如何预防流产
- 145 警惕阴道出血
- 145 避免突然刺激
- 145 胚胎发育不全
- 145 远离不健康的饮食
- 146 宜知口腔卫生很重要
- 146 使用软毛牙刷
- 146 保持口腔卫生
- 146 不要使用药物
- 146 做好口腔检查
- 147 宜警惕妊娠纹
- 148 宜警惕贫血
- 148 定期检查
- 148 服用维生素C
- 148 补充铁元素
- 149 宜知孕中期常见的小症状
- 149 头晕
- 150 小腿抽搐
- 151 皮肤瘙痒
- 152 宜知第一次胎动
- 153 宜小心胎动异常
- 153 孕 16 ~ 20 周
- 153 孕 20 ~ 35 周
- 153 临近分娩
- 154 宜远离高血压
- 154 定期检查
- 154 避免过劳
- 154 减少盐分
- 154 及时就医
- 155 宜知孕中期不需担心的症状有哪些





- 155 感到眩晕
- 155 手指、手腕发麻酸痛
- 155 腹部瘙痒
- 155 出现静脉曲张
- 156 **宜警惕下肢静脉曲张**
- 156 怀孕时体内激素改变
- 156 胎儿和增大的子宫压迫血管
- 156 家族遗传或孕期体重过重
- 157 **宜知尿频怎么办**
- 157 怀孕初期与后期尿频比较明显的原因
- 157 缓解尿频的方法
- 158 **宜警惕后期异常**
- 158 羊水过多或过少
- 158 前置胎盘
- 158 胎盘早剥
- 159 **宜知乳头凹陷短平要如何调理**
- 159 用温水清洁
- 159 做乳头牵拉伸展练习
- 160 **宜知矫正胎位不正的方法**
- 160 膝胸卧位矫正法
- 160 臀位自行矫正法
- 161 **宜远离水肿的困扰**
- 161 饮食调节
- 161 水肿异常要留心
- 161 纠正穿衣习惯
- 161 调整生活习惯
- 161 进行按摩
- 162 **宜正确对待生理上的改变**
- 162 肚脐周围不舒服
- 162 乳房改变
- 162 皮肤瘙痒敏感
- 162 肚子更明显



- 162 脚部水肿
- 162 韧带疼痛
- 163 **宜知孕妈妈腿部抽筋怎么办**
- 163 腿部抽筋的原因
- 163 腿部抽筋的预防
- 163 腿部抽筋的治疗
- 164 **宜小心妊娠期糖尿病**
- 164 发病原因
- 164 妊娠期糖尿病的防治
- 165 **宜知减轻头痛的方法**
- 165 在头上敷热毛巾
- 165 充分放松身心
- 166 **宜知泌尿系统感染的防治方法**
- 167 **宜远离便秘的苦恼**
- 167 保持正常的饮食习惯
- 167 多喝水
- 167 养成定时排便的习惯
- 167 保持充足的睡眠和适量的运动

## 168 怀孕阶段保健就医之忌

- 168 **忌巨大儿和低体重儿**
- 168 保持身心愉悦
- 168 营养均衡
- 168 远离垃圾食品
- 169 散步及做适当的运动
- 170 **孕妇患病忌不看医生**
- 170 频繁呕吐
- 170 过分显怀
- 170 阴道流血

## 目录 Contents

- 170 头晕眼花
- 170 严重水肿
- 170 心慌气短
- 170 全身黄染
- 170 风疹感染或用过致畸药物
- 170 阴道流水
- 171 **孕妇忌盲目保胎**
- 172 **婚后第一胎忌流产**
- 172 **早产及流产后的女性忌再孕**
- 173 **忌忽视病毒对胎儿的影响**
- 173 风疹病毒
- 173 流感病毒
- 173 巨细胞病毒
- 173 疱疹病毒
- 173 肝炎病毒

### 第五章 Chapter Five

## 临产分娩阶段 宜忌

### 176 临产分娩阶段之宜

- 176 **宜知慎重选择分娩的医院**
- 176 口碑如何
- 176 对新生儿的处理
- 176 妇幼保健院更专业
- 177 综合性医院的优势



- 177 其他因素
- 178 **宜知分娩前在家需要做的事情**
- 179 **宜知突发情况的应急方法**
- 179 临近分娩身边没有亲人怎么办
- 179 在外出时突然要分娩怎么办
- 179 胎动异常时要马上去医院
- 179 羊水大量流出时要马上去医院
- 180 **宜了解分娩前兆**
- 182 **宜做好分娩前的准备**
- 182 产前要做好外阴清洁卫生
- 182 产前要排空大小便
- 182 应给分娩过程中的产妇准备食品
- 183 **宜了解分娩呼吸法**
- 183 腹式呼吸法
- 183 胸式呼吸法
- 184 **宜知临产前的心理调适**
- 184 不怕难产
- 184 不怕痛
- 184 生男生女都一样
- 185 **宜认识分娩的三个阶段**
- 185 第一阶段：宫口扩张期
- 186 第二阶段：胎儿娩出期
- 186 第三阶段：胎盘娩出期
- 187 **宜知怎样度过分娩阵痛关**
- 188 **宜知入院必备物品**
- 188 妈妈的用品
- 188 宝宝的用品
- 189 给宝宝哺乳的用品
- 190 **宜调整心态迎接宝宝**
- 190 **宜认识到分娩是一个较长的过程**
- 191 **宜做好产前检查**
- 192 **宜选择适合的分娩方式**



- 192 医生帮助孕妇选择分娩方式
- 192 选择更人性化的分娩方式
- 192 孕妇有权选择分娩方式
- 192 减少干预回归自然

### 193 宜了解分娩方式

- 193 自然分娩
- 193 产钳助产
- 193 剖宫产
- 193 无痛分娩
- 193 水中分娩
- 193 坐式分娩



### 194 宜了解自然产

- 194 秉承传统自然分娩
- 194 自然分娩的优势
- 194 自然分娩的不足
- 194 胎儿娩出的过程
- 196 产后的处理要保持安静

### 196 宜了解剖宫产

- 196 谨慎选择剖宫产
- 197 剖宫产的优势
- 198 剖宫产的不足
- 198 剖宫产适合哪种情况
- 199 图解剖宫产手术

### 200 宜了解顺产的术后调养

- 200 需在产房观察
- 200 要好好休息
- 200 注意观察出血情况
- 200 注意饮食
- 200 要及时排便

### 201 宜了解分娩的姿势

- 201 仰卧
- 201 侧躺式

- 201 站立式
- 202 蹲坐式
- 202 跪姿
- 202 蹲姿
- 202 分娩过程随时可改变姿势
- 202 姿势任选，用力点相同



### 203 宜了解真假分娩

- 203 怎样辨别分娩讯号的真伪
- 203 讯号产生生产装备启动
- 203 身体待产讯号出现
- 204 真正的住院分娩讯号
- 204 早产，危险的分娩讯号

## 205 临产分娩阶段之忌

- 205 产前三忌紧张
- 206 孕妇忌憋尿
- 207 忌会阴撕裂
- 207 会阴撕裂的原因
- 207 胎头娩出时如何保护会阴
- 208 忌发生死产
- 208 死产的诊断标准
- 208 死产的预防
- 209 忌脐带缠绕
- 209 什么是脐带缠绕
- 209 脐带缠绕的危险
- 210 脐带缠绕的预防



## 目录 Contents

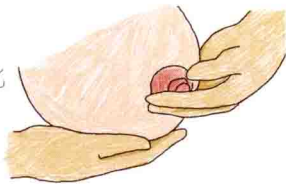
- 211 高龄产妇忌难产
- 211 孕前要进行身体检查
- 211 提前 1 个月口服叶酸
- 211 进行唐氏筛查
- 211 要做羊水穿刺
- 211 多关注血糖、血压等指标
- 211 分娩前要重点做好准备

### 第六章 Chapter Six

## 坐月子护理宜忌

### 214 月子期护理之宜

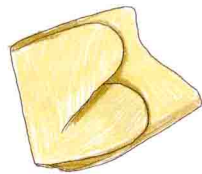
- 214 宜知产后为什么要坐月子
- 214 如何正确坐月子
- 215 宜知新妈妈身体出现的变化
- 215 产后恶露
- 215 腰腿痛
- 216 子宫变化
- 216 乳房变化
- 217 内分泌变化
- 217 阴道松弛
- 217 尿失禁
- 218 出汗
- 219 宜知东西方坐月子的差别
- 219 宜知采用哪种坐月子方式好



- 219 由家人照顾
- 220 请月嫂照顾
- 220 去月子中心
- 221 宜知分娩后的护理
- 221 产后要好好休息
- 221 积极预防产后出血
- 222 尽早让婴儿吮吸乳头
- 222 尽早排尿
- 222 便秘
- 222 注意会阴卫生
- 223 尽早开始活动
- 224 可以在床上坐起吃饭
- 224 尽量母婴同室
- 226 阴部疼痛
- 226 伤口护理
- 227 宜知简单的恢复动作
- 229 宜知剖宫产后的护理
- 229 睡姿
- 230 腹部放置沙袋
- 230 坚持补液
- 230 及时哺乳
- 230 禁食
- 230 注意阴道出血
- 231 防腹部伤口裂开
- 231 感觉恶心



- 231 伤口疼痛
- 231 尽早活动
- 232 产后排尿
- 232 预防伤口感染
- 232 大量饮水
- 232 及时排便
- 232 请家人帮忙
- 233 产后恶露
- 233 伤口护理
- 234 剖宫产后预防瘢痕的绝招
- 234 剖宫产后还能生孩子吗
- 235 **宜创造产后良好的休养环境**
- 235 要清洁卫生
- 235 要温度适宜
- 235 要保持室内空气清新
- 236 **月子里宜勤绑腹带**
- 236 绑腹带时注意事项
- 237 腹带的绑法及拆法
- 238 **宜知内衣的选择**
- 238 哺乳胸罩
- 238 妈妈内裤
- 239 束腹带
- 239 束腹裤
- 239 提臀裤



## 240 月子期护理之忌

- 240 **忌不避风**
- 240 **忌不避客**
- 240 **忌性生活**
- 240 **洗发后忌马上扎头发**
- 241 **忌坐月子期间哭**

- 241 **月子后忌久站、久蹲**
- 241 **坐月子期间忌长久看书或上网**
- 242 **夏天坐月子忌“捂”**
- 242 **夏天坐月子洗澡忌贪凉**
- 242 **产妇忌睡弹簧床**
- 243 **忌过早穿塑身内衣**
- 243 **忌过早做剧烈运动**
- 243 **产妇忌用普通卫生巾**

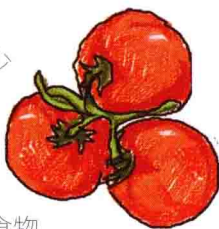
## 第七章 Chapter Seven

### 月子期 饮食营养宜忌

- 246 **月子期饮食营养之宜**
- 246 **宜知产后第一周开胃**
- 246 **宜知产后第二周补血**
- 247 **宜知分娩半月后催奶**
- 247 **宜知进行阶段性食补的原因**
- 247 **宜知营养均衡最重要**
- 248 **宜知月子期四大主打营养素**
- 248 蛋白质——营养支柱
- 248 铁——补血战士
- 249 钙——强身医生
- 250 B族维生素——代谢助手
- 251 **宜知分娩当天应多吃清淡汤食**
- 251 剖宫产怎么吃
- 251 顺产怎么吃
- 252 **宜知月子期的饮食重点**

## 目录 Contents

- 252 清淡易于消化
- 252 蔬菜、水果不可少
- 252 摄取优质蛋白质
- 253 补充足量的热量
- 253 食物多样化
- 253 多吃含钙丰富的食物
- 253 适当补充维生素
- 254 **宜知产后饮食中补血的五大宝**
- 254 天然维生素丸——红枣
- 254 荤素皆宜——黑木耳
- 255 养血之王——猪血
- 255 完全蛋白质——鱼类
- 255 食疗的营养库——猪肝
- 256 **宜知四季进补有所不同**
- 256 春——蔬菜为主
- 256 夏——慎食生冷
- 257 秋——煲汤佳季
- 257 冬——荤素相间



## 258 月子期饮食营养之忌

- 258 **忌月子期饮食五个误区**
- 258 误区 1: 吃母鸡不吃公鸡
- 258 误区 2: 菜越淡越好
- 258 误区 3: 过多忌口
- 259 误区 4: 汤比肉营养高
- 259 误区 5: 经常吃巧克力

- 260 忌滋补过量
- 260 忌过早节食
- 261 忌久喝红糖水
- 261 忌多喝浓汤
- 261 忌多吃鸡蛋

## 第八章 Chapter Eight

### 月子期 卫生保健宜忌

## 264 月子期卫生保健之宜

- 264 **宜远离尿猪留**
- 264 多坐少睡
- 264 水蒸气熏疗
- 264 按摩刺激
- 265 **宜学会观察恶露**
- 265 恶露正常的变化
- 265 恶露异常现象
- 266 **宜预防产后腰痛**
- 266 避免经常弯腰
- 266 避免久蹲久站
- 267 不宜拿重物
- 267 保持正确睡眠姿势
- 267 注意饮食
- 267 放松精神
- 267 适当运动
- 268 **宜知盆腔静脉曲张的防治**
- 269 **宜知产后疼痛的预防**
- 269 关节疼痛
- 269 腕部疼痛





- 270 尾骨疼痛
- 270 阴道疼痛
- 271 肌肉关节疼痛
- 271 **宜谨防产后感冒**
- 271 保持良好的居室环境
- 272 减少病毒感染
- 272 饮食均衡
- 272 适当服药
- 273 **宜知产褥感染的预防**
- 273 保持清洁
- 273 小心寒气
- 273 不要过度活动关节
- 273 饮食调养
- 273 多晒太阳
- 274 **宜远离产后抑郁**
- 274 产后抑郁的自测
- 275 导致产后抑郁的原因
- 275 克服产后抑郁的方法
- 276 **宜知小心急性乳腺炎**
- 276 症状表现
- 276 产生原因
- 277 预防措施
- 277 应对方法
- 278 **宜知不要忽视卵巢疾病**
- 278 症状表现
- 278 应对方法
- 279 **宜重视盆腔腹膜炎**
- 279 症状表现
- 279 产生原因
- 279 应对方法
- 280 **宜谨防附件炎**
- 280 症状表现



- 280 产生原因
- 280 应对方法
- 281 **宜知盆腔结缔组织炎的预防**
- 281 症状表现
- 281 产生原因
- 281 应对方法

## 282 月子期卫生保健之忌

- 282 **忌生殖器官感染**
- 282 产后生殖器官感染的原因
- 282 预防方法
- 284 **忌产后肛裂**
- 284 肛裂的主要症状
- 285 产后肛裂如何保健
- 286 **忌子宫脱垂**
- 286 产后发生子宫脱垂的原因
- 286 产后发生子宫脱垂的预防和治疗
- 287 **忌产后血晕**
- 287 产后血晕的原因
- 287 治疗方法
- 288 **忌产后风湿病**
- 288 产后风湿病的原因
- 289 产后风湿病的预防和治疗
- 290 **忌产后痔疮**
- 290 产后痔疮的原因
- 291 产后痔疮的预防方法
- 292 **忌产褥期发热**
- 292 产后发热的原因
- 293 产褥期发热的预防
- 293 产后多汗要注意风寒

