



幸福妈妈的孕产细节全程规划

怀孕40周 专家方案

80后妈妈
全新孕育指导
最新修订版

李琳 / 编著



怀yun 40 Zhou Zhuanjia Fang An

中国妇女出版社

怀孕40周

专家方案

80后妈妈
全新孕育指导
最新修订版



Huaiyun 40 Zhou Zhuanjia Fang An

李琳 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕 40 周专家方案 / 李琳编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5127-0732-0

I. ①怀… II. ①李… 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 (2013) 第 128473 号

怀孕 40 周专家方案

作 者: 李 琳 编著

责任编辑: 路 杨

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18.5

字 数: 286 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0732-0

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



CONTENTS 目录

第一部分 孕 前 篇

第一章 心理准备

1. 值得高兴的“喜”事..... 2
2. 保持和谐的夫妻关系..... 2
3. 树立生个好宝宝的信心..... 2
4. 消除不必要的忧虑..... 3
5. 调节最佳怀孕情绪..... 3
4. 注意经期卫生利于受孕..... 10
5. 影响受孕成功的因素..... 11
6. 怎样计算排卵期..... 11
7. 掌握最佳受孕时机..... 12
8. 遗传与孕育..... 15
9. 高龄产妇不要担忧..... 18
10. 孕前要注意劳动保护..... 19
11. 胎儿性别的科学预测..... 20

第二章 知识准备

1. 认识生殖器..... 4
2. 优生的原则..... 6
3. 孕育新生命的奥秘..... 9

第三章 生理准备

1. 做一个周全的孕前计划..... 21
2. 未来爸爸的准备..... 22

3. 孕前调养好身体	23
4. 尽量使体重达到标准	23
5. 为受孕准备好营养	24
6. 孕前应治疗的疾病	24
7. 孕前服药应慎重	28
8. 孕前能否接种疫苗	29

11. 不久前受过X光照射的女性不宜立即怀孕	38
12. 孕期与宠物的接触	38
13. 怎样避免生出畸形儿	38
14. “不孕”和“不育”是一回事吗	39
15. 女性不孕原因及应做的检查	39
16. 男性不育原因及应做的检查	40

第四章 物质准备

1. 舒适的居住条件	30
2. 准备孕期衣物	30
3. 选择适合孕期的鞋	31
4. 选择适合孕期的床	31
5. 准备相关书籍、音乐唱片	32
6. 经济上做好安排	32

第五章 受孕禁忌及注意事项

1. 婚后不宜立即怀孕	33
2. 身体疲劳时不宜怀孕	33
3. 节日期间不宜怀孕	34
4. 孕前不宜住新居	34
5. 妇科炎症对怀孕的影响	34
6. 避孕时不宜怀孕	35
7. 停服避孕药多长时间可以怀孕	36
8. 吸烟不利于怀孕	36
9. 早产及流产后不宜立即怀孕	37
10. 准妈妈应远离电磁波	37

第六章 孕前饮食保健准备

1. 孕前合理调整饮食	41
2. 孕前要补充的营养	41
3. 孕前不宜过多食用的食物	43
4. 孕前丈夫宜补充锌	44
5. 孕前对丈夫的饮食要求	45
6. 身材肥胖的女性怀孕前应限制胆固醇摄入	45
7. 孕前应慎服维生素	46
8. 孕前积极进行体育锻炼	46



第二部分 孕育篇

第一章 怀孕第1月

- 第一节 了解胎儿的变化 48
 - 1. 胎儿的生理发育 48
 - 2. 胎儿的智力发育 48
 - 3. 胎儿的性格发育 49
- 第二节 聪慧宝宝胎教方案 49
 - 1. 胎教的概念和意义 49
 - 2. 施行胎教的方法 49
 - 3. 施行胎教的时间 50
- 第三节 准妈妈日常护理方案 51
 - 1. 身体变化 51
 - 2. 日常护理原则 51
 - 3. 居住环境 51
 - 4. 居室的温度 51
 - 5. 居室的湿度 52
 - 6. 准爸爸能为准妈妈做些什么 52
- 第四节 准妈妈身体保健方案 53
 - 1. 怀孕后要进行适度运动 53
 - 2. 参加体育运动要注意什么 53
 - 3. 孕早期家庭健身操 54
- 第五节 准妈妈情绪管理方案 54
 - 1. 消除不必要的担心 54
 - 2. 保持愉悦心情 55
 - 3. 心理受创容易导致胎儿畸形 55

第二章 怀孕第2月

- 第一节 了解胎儿的变化 56
 - 1. 胎儿的生理发育 56
 - 2. 胎儿的智力发育 56
 - 3. 胎儿的五感发育 57
 - 4. 胎儿的运动发育 57
- 第二节 聪慧宝宝胎教方案 57
 - 1. 准妈妈是胎儿的贴身老师 57
 - 2. 每天坚持与胎儿对话 58
 - 3. 如何养胎与胎教 58
 - 4. 胎教内容 59
- 第三节 准妈妈日常护理方案 60
 - 1. 身体变化 60
 - 2. 日常护理原则 61
 - 3. 应如何安排睡眠时间 62
 - 4. 提高睡眠质量的方法 62
 - 5. 哪种睡姿最适合 62
 - 6. 不必担心睡觉多梦 63
 - 7. 午睡好处多 64
- 第四节 准妈妈身体保健方案 64
 - 1. 轻松度过害喜期 64
 - 2. 保持良好的营养状态 64
 - 3. 陪准妈妈一起散步 65
 - 4. 上班族怎样应对早孕反应 65

●第五节 准妈妈情绪管理方案	65
1. 为什么会情绪不稳	65
2. 为何爱发脾气	66
3. 发怒有什么危害	66

●第五节 准妈妈情绪管理方案	76
1. 情绪会影响胎儿的身心发育	76
2. 怎样保持良好的情绪	76



第三章 怀孕第3月

●第一节 了解胎儿的变化	67
1. 胎儿的生理发育	67
2. 胎儿的智力发育	67
3. 胎儿的牙齿发育	68
4. 胎儿的感知能力	68
●第二节 聪慧宝宝胎教方案	68
1. 音乐胎教对开发胎儿智力有哪些好处	68
2. 胎教音乐有哪些种类	69
3. 根据情绪选择音乐	70
4. 给胎儿播放音乐要注意哪些问题	70
5. 如何养胎与胎教	71
6. 胎教内容	71
●第三节 准妈妈日常护理方案	73
1. 身体变化	73
2. 日常护理原则	73
3. 戴胸罩大小要合适	73
4. 怎样选择适合孕期穿的鞋	74
●第四节 准妈妈身体保健方案	74
1. 孕早期避免外出	74
2. 行、走、坐注意保持正确的姿势	74
3. 可运用梳头法养生健美	75



第四章 怀孕第4月

●第一节 了解胎儿的变化	77
1. 胎儿的生理发育	77
2. 胎儿听觉发育情况是怎样的	77
3. 胎儿的视觉发育	78
4. 胎儿心理发育情况是怎样的	78
5. 胎儿的记忆发育	79
●第二节 聪慧宝宝胎教方案	79
1. 时常抚摸会使胎儿更聪明	79
2. 怎样进行运动胎教	79
3. 准妈妈和胎儿一起做“体操”	80
4. 如何养胎与胎教	81
5. 怎样进行环境胎教	82
●第三节 准妈妈日常护理方案	84
1. 身体变化	84
2. 日常护理原则	84
3. 如何洗脸	84
4. 怎样避免孕期黑斑	85
5. 应注意保持口腔清洁	85
6. 不可随意拔牙	85
●第四节 准妈妈身体保健方案	86
1. 孕中期外出须谨慎	86
2. 如何缓解孕期的疲劳、嗜睡	86
3. 多给准妈妈一些体贴和关怀	87
4. 日常活动时要注意什么	87

●第五节 准妈妈情绪管理方案 88

1. 准妈妈总怀疑胎儿异常怎么办 88
2. 用精神松弛法解除精神压力 88



第五章 怀孕第5月

●第一节 了解胎儿的变化 89

1. 胎儿的生理发育 89
2. 胎儿的智力发育 89
3. 胎儿睡眠习惯的形成 89

●第二节 聪慧宝宝胎教方案 90

1. 培养胎儿的情趣 90
2. 带胎儿一起领略大自然的风光 90
3. 和胎儿一起做游戏 91
4. 如何养胎与胎教 91
5. 胎教内容 92

●第三节 准妈妈日常护理方案 94

1. 身体变化 94
2. 日常护理原则 94
3. 在办公楼上班的准妈妈应注意
什么 94
4. 住高楼的准妈妈应注意什么 95

●第四节 准妈妈身体保健方案 95

1. 如何缓解背痛 95
2. 总是口渴怎么办 95
3. 腹胀、腹泻吃什么好 96
4. 便秘如何调理 96

●第五节 准妈妈情绪管理方案 96

1. 体谅准妈妈的苦恼 96
2. 享受音乐浴 97



第六章 怀孕第6月

●第一节 了解胎儿的变化 98

1. 胎儿的生理发育 98
2. 胎儿的智力发育 98
3. 胎儿的听觉发育 98
4. 胎儿的嗅觉发育 99
5. 胎儿的思维发育 99

●第二节 聪慧宝宝胎教方案 100

1. 如何将家务活与语言胎教结合 100
2. 怎样给胎儿讲故事 100
3. 给胎儿进行英语启蒙 101
4. 如何养胎与胎教 101
5. 胎教内容 102

●第三节 准妈妈日常护理方案 104

1. 身体变化 104
2. 日常护理原则 104
3. 夏天应注意哪些事项 105
4. 冬天应注意哪些事项 105



● 第四节 准妈妈身体保健方案106

1. 不宜当工作狂 106

2. 骑车要注意哪些事项 106

3. 孕期尽量不要自己开车 107

● 第五节 准妈妈情绪管理方案107

1. 驱散悲观情绪 107

2. 浅淡的颜色有助于情绪安定 108

♥ 第七章 怀孕第7月

● 第一节 了解胎儿的变化109

1. 胎儿的生理发育 109

2. 胎儿的智力发育 109

3. 胎儿的语言发育 109

4. 胎儿的味觉发育 109

● 第二节 聪慧宝宝胎教方案110

1. 美丽的想象使胎儿的容貌发育出色 110

2. 按照心灵愿望孕育腹中胎儿 110

3. 给胎儿早早起名字 111

4. 如何养胎与胎教 111



5. 胎教内容 112

● 第三节 准妈妈日常护理方案114

1. 身体变化 114

2. 日常护理原则 114

3. 为什么应当勤洗头、洗澡 114

4. 选择适合且有个性的孕妇服 115

● 第四节 准妈妈身体保健方案115

1. 锻炼时要小心 115

2. 保持体形美 116

● 第五节 准妈妈情绪管理方案116

1. 调节情绪的有效方法 116

2. 照自己口味调制快乐 117

♥ 第八章 怀孕第8月

● 第一节 了解胎儿的变化118

1. 胎儿的生理发育 118

2. 胎儿的听觉发育 118

● 第二节 聪慧宝宝胎教方案119

1. 培养胎儿良好的个性 119

2. 如何对胎儿进行行为培养 119

3. 准爸爸与胎儿对话的常规内容 120

4. 如何养胎与胎教 120

5. 胎教内容 120

● 第三节 准妈妈日常护理方案121

1. 身体变化 121

2. 日常护理原则 122

3. 准爸爸要扮演好自己的角色 122

4. 陪准妈妈一起做产检 122

5. 参加准妈妈教室、做产前运动 122

● 第四节 准妈妈身体保健方案123

1. 为何会出现水肿 123
2. 可通过食疗防治水肿 123
3. 心慌、头晕、恶心怎么办 123
4. 为什么会发生贫血 124
5. 怎样防治孕期贫血 124

● 第五节 准妈妈情绪管理方案125

1. 调制心情的6种方法 125
2. 分享自己的感觉 125



第九章 怀孕第9月

● 第一节 了解胎儿的变化126

1. 胎儿的生理发育 126
2. 胎儿的智力发育 126

● 第二节 聪慧宝宝胎教方案126

1. 培养胎儿的美感 126
2. 让胎儿感受各种色彩 127
3. 色彩胎教的施行方法 128
4. 如何养胎与胎教 128
5. 胎教内容 128

● 第三节 准妈妈日常护理方案129

1. 身体变化 129
2. 日常护理原则 129
3. 孕妇也能拥有美丽及魅力 130
4. 细心做好肌肤的护理 130
5. 美丽从“头”上开始 131

● 第四节 准妈妈身体保健方案132

1. 大龄准妈妈如何进行身体调适 132
2. 要加强乳头护理 132

3. 保持外阴的清洁 133

4. 如何做孕妇体操 133
5. 做妊娠操应注意哪些问题 134

● 第五节 准妈妈情绪管理方案135

1. 如何排除忧郁心理 135
2. 别为生男生女伤脑筋 135



第十章 怀孕第10月

● 第一节 了解胎儿的变化136

- 胎儿的生理发育 136

● 第二节 聪慧宝宝胎教方案136

1. 要不断提升自身修养 136
2. 和胎儿一起读书 137
3. 如何给胎儿进行光照胎教 137
4. 如何养胎与胎教 137
5. 胎教内容 138

● 第三节 准妈妈日常护理方案138

1. 身体变化 138
2. 日常护理原则 139
3. 妊娠晚期为什么不宜过早全休 139
4. 大龄初产注意要点 139

● 第四节 准妈妈身体保健方案140

1. 为何手指会麻木无力 140
2. 孕晚期简易运动操 140

● 第五节 准妈妈情绪管理方案 141

1. 帮助准妈妈勇敢面对临产 141
2. 怎样消除紧张情绪 142
3. 什么是臆想放松法 142

第十一章 和妻子一起迎接宝宝出生

●第一节 了解胎儿的变化	143
1. 分娩前需做些什么准备	143
2. 分娩前准爸爸需做些什么准备	143
3. 为即将出世的宝宝做些什么准备	144
4. 做好产前诊断	146
●第二节 注意临产征兆	147
1. 不要忽视临产信号	147
2. 胃部的压迫感消失	147
3. 下腹部疼痛、腹胀	147
4. 尿频	147
5. 腰痛、大腿根发胀	147
6. 分泌物增多	148
7. 胎动次数减少	148
8. 肾脏有沉重感	148

●第三节 什么时间送准妈妈住院	148
1. 选择合适的时间	148
2. 见红(带血的分泌物)	148
3. 宫缩(有规则的子宫收缩)	149
4. 胎膜早破(异常)	149
5. 其他异常	149
●第四节 慎重选择分娩方式	150
1. 如何确定分娩方式	150
2. 超过预产期是否应进行人工 分娩	151
3. 分娩要经过几个过程	152
4. 无痛分娩的几种方法	152
5. 难产怎么办	153
●第五节 迎接宝宝出生	156
1. 陪妻子一起进产房	156
2. 分担妻子的痛苦	156

第三部分 饮食篇

第一章 胎儿与准妈妈同步营养方案

1. 可适当多吃食物	158
2. 孕妇吃牛肉的好处	158
3. 宜选择哪些饮料	158
4. 牛奶每天不可少	159

5. 吃水果要注意什么问题	159
6. 应适量进食豆制品	159
7. 多吃鱼有哪些好处	160
8. 应多吃核桃、芝麻	160
9. 每天应该喝多少水	160
10. 多食玉米益处大	160

11. 多吃红薯好处多	161
12. 腹胀、腹泻吃哪些食物好	161
13. 多吃坚果有益于胎儿补脑	161
14. 为什么宜多吃花生	162
15. 补锌应吃些什么	162
16. 海产品是最好的补碘食品	163
17. 哪些食物含锰较多	163
18. 孕妇宜吃胡萝卜	163
19. 吃鲤鱼有什么好处	164
20. 吃野菜可减轻厌食症状	164
21. 吃红糖能益气补血	164
22. 吃秋梨有何好处	165
23. 多吃红枣好处多	165
24. 吃黑木耳有何好处	165
25. 吃苹果有何好处	165

第二章 准妈妈饮食禁忌

1. 少吃刺激性食物	166
2. 哪4种鱼不宜吃	166
3. 口味不可偏重	166
4. 孕妇宜吃茼蒿	167
5. 怎样预防食物过敏	167
6. 孕妇能吃虾吗	168
7. 是吃得越多越好吗	168
8. 孕妇要忌狼吞虎咽	168
9. 不要食用霉变食物	168
10. 不宜多吃精米、精面	169
11. 吃罐头食品要小心	169
12. 尽量少吃方便食品	170

13. 骨头汤是否有利于补钙	170
14. 吃火锅涮肉应谨慎	170
15. 为什么不宜多吃冷饮	170
16. 为何慎吃糯米甜酒	171
17. 不宜吃甲鱼	171
18. 不宜吃螃蟹	171
19. 不宜食用人参	171
20. 食用土豆应注意	172
21. 为何不宜吃桂圆	172
22. 补充鱼肝油要适量	172
23. 吃鸡蛋有讲究	172

第三章 准妈妈的营养食谱

1. 清蒸鲤鱼	173
2. 西红柿烧豆腐	173
3. 小黄鱼汤	173
4. 拌藕丝	173
5. 柠檬炒肉片	174
6. 梅干菜扣肉	174
7. 五彩虾仁	174
8. 奶汤瓜片	175
9. 家常蛋汤	175
10. 豆芽炒肉丝	175
11. 猪肉烧茄子	175
12. 白菜煎鸡蛋	176
13. 菠菜鱼片汤	176
14. 清汤鸡蛋饺	176
15. 菠菜煎豆腐	176
16. 糖藕	177

17. 酱醋羊肝	177
18. 西红柿焖牛肉	177
19. 素炒四样	177
20. 火腿冬瓜汤	178
21. 雪里蕻炒肉	178
22. 红烧兔肉	178
23. 鱼香肝片	179
24. 肥肠扒白菜	179
25. 清汤百合花	179
26. 砂仁肚条	180
27. 海米炖冻豆腐	180
28. 糖醋黄瓜	180
29. 炒姜丝肉	180
30. 鲜蘑豆腐	181

31. 蜜汁柑藕	181
32. 红烧鲤鱼	181
33. 锅巴肉片	182
34. 皮蛋瘦肉粥	182
35. 鲤鱼粥	182



第四部分 日常生活篇

第一章 准妈妈日常生活禁忌

1. 最好不要住新装修的房子	184
2. 哪些花草不宜在居室摆放	184
3. 避免长时间使用电风扇和空调	184
4. 不宜睡席梦思床	185
5. 不宜开灯睡觉	185
6. 要尽量少用手机	185
7. 不宜穿紧身衣裤	185
8. 不宜穿高跟鞋	186
9. 哪些化妆品不宜使用	186
10. 应避免接触农药	186
11. 应尽量不要接触铅	187
12. 远离计算机	187
13. 小心复印机	187
14. 洗澡时间不宜过长	188
15. 孕期不宜去公共浴室洗澡	188
16. 孕晚期应避免盆浴	188

17. 游泳应遵循的原则	188
18. 不宜仰卧或右侧卧	189
19. 不宜进舞厅	189
20. 孕晚期不宜骑自行车	190
21. 应避免闻汽油味	190
22. 不宜接触油漆	190
23. 要慎用风油精	191
24. 切忌长时间打麻将	191
25. 擅自用减肥药害处大	191

第二章 孕期性生活方案

1. 准妈妈过性生活需要注意什么	192
2. 孕期缺乏性欲该怎么办	192
3. 性交不当易产生哪些问题	193
4. 怎样防止性生活后腹痛	193
5. 孕中期适度性生活有益健康	193
6. 孕中期哪种性交姿势较为安全	194
7. 孕晚期哪种性交姿势较为安全	194

第三章 孕期知识储备方案

1. 体形矮小或肥胖一定难产吗	195
2. 什么是高危妊娠	195
3. 什么情况下可选择剖宫产	196
4. 重视孕早期检查	196
5. 怎样写妊娠日记	197

6. 孕反应太大时不宜保胎	197
7. 关键日期和数字千万不能忘	198
8. 不宜盲目保胎	198
9. 不要过分迷信黄体酮和维生素 E ..	199
10. 学会数胎动	199
11. 什么是多胎妊娠	200
12. 什么是羊膜腔穿刺	200
13. 如何听胎心	201
14. 为何脸部会长蝴蝶斑	201
15. 如何防治妊娠纹	201
16. 哪些药物对胎儿有害	202
17. 如何预防妊娠期高血压疾病	202
18. 如何防止妊娠期坐骨神经痛	203
19. 哮喘对妊娠有何影响	203
20. 如何防治肾盂肾炎	204
21. 怀孕期间最常见的误区	204
22. 如何预防早产	205
23. “七活八不活”的说法有道理吗 ..	206



第五部分 产后篇



第一章 产后常识

1. 什么是产褥期 208
2. 产褥期母体的变化 208
3. 产后生殖器的复旧情况是怎样的.. 209
4. 产后血液循环系统的变化 210
5. 产后呼吸及消化系统的变化 210
6. 产后腹壁有哪些变化 210
7. 产后要做哪些检查 211
8. 哪些属产后正常现象 212
9. 产妇不宜轻视产后第1次大小便.. 212
10. 什么是恶露 212
11. 怎样观察恶露 213
12. 为什么乳房会在产后泌乳 213



第二章 产后生活起居与保健

1. 产后何时开始运动 214
2. 剖宫产后的复原方法 214
3. 坐月子期间不宜一直卧床 215
4. 产后多汗怎么办 215
5. 产后洗澡注意事项 216
6. 产妇居室为什么不要常关门闭窗.. 216
7. 产后不宜多看电视 216
8. 产妇忌穿戴过多 217

9. 产妇在坐月子期间为什么要勤换

衣服 217

10. 产妇如何刷牙、漱口 217
11. 产妇如何梳头 218
12. 产后不宜马上熟睡 218
13. 产后前几天为何起床会头晕 219
14. 坐月子期间如何清洁外阴 219
15. 产妇坐月子期间能出屋吗 219
16. 坐月子期间产妇怎样卧床休息好.. 220
17. 产后为什么会脱发 220
18. 夏季怎样预防产褥中暑 221
19. 产妇不宜躺在床上给孩子喂奶..... 221
20. 产妇用热水泡脚有哪些好处 222
21. 产后什么时候恢复月经 222
22. 产后何时可以恢复性生活 222
23. 分娩后为什么会出现性欲淡漠 223
24. 产褥期间为什么不宜进行性生活.. 223
25. 产后何时可以放置宫内节育器..... 224



第三章 产后营养饮食

1. 产妇饮食安排的原则 225
2. 产后3天内应如何进食 225
3. 产后应注意补充哪些营养素 226
4. 产妇产后吃红糖科学吗 227
5. 适合产妇食用的蔬菜 227

6. 产妇适合吃哪些水果.....	228
7. 产妇不宜多吃鸡蛋和油炸食物.....	229
8. 产后的饮食不宜辛辣、生冷、 坚硬.....	229
9. 产后忌滋补过量.....	230
10. 产妇应适量摄入食盐.....	230
11. 坐月子期间的 15 个食补小秘诀.....	231
12. 剖宫产产妇饮食禁忌.....	231
13. 产妇为什么不能急于节食.....	232
14. 坐月子期间不要忌口.....	232
15. 产妇在分娩后 3 个月内忌多吃 味精.....	232
16. 产妇不宜急于服用人参.....	233
17. 产妇饮牛奶和高质量的清汤为什 么好.....	233
18. 产妇为什么最好少吃多餐.....	233

第四章 产后疾病防治

1. 如何防治产褥期感染.....	234
2. 辅助治疗产后感冒的食疗方.....	236
3. 怎样处理产后恶露.....	236
4. 常见的产后发热有哪几种.....	236
5. 产后发热怎么办.....	237
6. 产后为什么尿量会增多.....	237
7. 产后为什么要及时排尿.....	238
8. 产后排尿困难的原因.....	238
9. 产后排尿困难的解决方法.....	239
10. 产妇改善尿失禁应做哪些保 健操.....	239
11. 产后便秘的原因及防治.....	240
12. 产后肛裂的原因及防治.....	241
13. 产后痔疮的防治.....	242
14. 产后恶露不净的治疗措施.....	243
15. 什么是产后出血.....	243
16. 什么是晚期产后出血.....	244
17. 晚期产后出血的治疗.....	244
18. 产后调养食疗方.....	245
19. 产后贫血原因及纠正措施.....	245
20. 产后贫血的食疗方.....	246
21. 产后阴道疼痛的防治.....	246
22. 为什么会产后身痛.....	247
23. 产后宫缩痛怎么办.....	247
24. 产后尾骨痛应如何防治.....	247
25. 产后耻骨痛应如何防治.....	247
26. 产后为什么会有腹痛.....	248
27. 怎样防治瘀血停滞引起的腹痛.....	248
28. 怎样防治失血过多引起的产后 腹痛.....	249
29. 产后腕部痛是怎么回事.....	250
30. 产后关节酸痛的原因及治疗.....	251
31. 产后怎样预防足跟痛.....	251
32. 产后腰腿痛的原因及防治.....	251
33. 产后颈背疼痛的原因及防治.....	252
34. 产后骨盆疼痛的原因及防治.....	253
35. 怎样防治乳腺炎.....	253
36. 如何防治产后盆腔静脉曲张.....	254
37. 做哪些运动有利于子宫复旧.....	255
38. 产后子宫复旧不全的原因.....	256
39. 怎样预防子宫脱垂.....	256
40. 辅助治疗子宫脱垂的食疗方.....	257

41. 产妇产后为什么会患膀胱炎及肾盂肾炎	257
42. 产妇怎样预防产后子宫变位	258
43. 产妇如何防治肌纤维组织炎	258
44. 妊娠合并心脏病的产妇产后应注意的事项	259
45. 如何预防产后心力衰竭	259
46. 产后谨防静脉栓塞	260
47. 产妇治疗产后消化不良的食疗方 ..	260
48. 产妇在产后牙齿易松动是怎么回事	261
49. 为什么双侧乳房泌乳不同	261
50. 不宜母乳喂养的情况	262
51. 怎样治疗乳头皲裂	262
52. 哺乳期怎样保护乳房	262
53. 产妇乳头皲裂时怎样哺乳	263
54. 乳房胀痛的处理方法	263
55. 乳头凹陷会影响哺乳吗	264
56. 乳房湿疹的症状及治疗	265
57. 防治产妇乳汁自出	265
58. 乳汁自出的食疗药膳	266
59. 哺乳期女性忌用的药物	267
60. 产妇应慎用哪些中药	268

61. 为什么会出现产后抑郁	268
62. 怎样预防产后抑郁	269



第五章 产后调整与保健

1. 产后锻炼的注意事项	270
2. 哪些产妇不宜做康复体操	270
3. 产后肥胖分哪几种类型	271
4. 产后减肥四大误区	271
5. 怎样消除剖宫产后的腹部脂肪	272
6. 如何预防产后生育性肥胖	272
7. 产后头发的健美	273
8. 产后健美操	274
9. 产后开始锻炼的时间	275
10. 产后腿部的健美	275
11. 产后腹部的健美	276
12. 产后臀部的健美	277
13. 脚部的保养	278
14. 产后乳房的保养	279
15. 产后如何保养皮肤	279
16. 产后祛斑的方法	280