

向您揭示 准妈妈们的秘诀 诠释健康宝宝的营养搭配



随书赠送精美光盘
(托起明天的太阳)



● 主编 纪向虹 戚红

妊娠 分娩 育儿

好妈咪
爱宝宝
做一名健康快乐的准妈妈



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



前 言

在女性的一生中，孕育一个小生命是一件最为幸福难忘的事情。十月怀胎，一朝分娩，这其中的过程让每一位母亲体会到种种的苦乐酸甜。宝宝从呱呱坠地开始，随着一天天长大，怎样才能让宝宝正常发育，顺利出世，健康成长，是每一对夫妇普遍关心的问题。

随着社会的发展和科学技术的进步，优生、优育、优教已经提高到一个新的水平，有了许多新的内容。尤其是家庭独生子女的增多，科学育儿正在受到社会和家长的重视。

本书内容涵盖一个新生命的孕育与诞生、新生儿的哺育、婴幼儿的养育，对妊娠、分娩、育儿全程关注，倾力关怀，以专题的形式分别讲解妊娠期、分娩期、新生儿期、婴幼儿期母子的生理特点、日常生活起居、饮食营养保健、疾病防治等，并配有诙谐活泼、亲切生动的漫画，文字通俗易懂，是科学孕育宝宝的指导手册，是父母家庭生活保健的顾问。

在孕妇保健部分，自孕前准备开始讲述，从惊喜的第一个月，一直到怀孕十个月，在每一个月份，都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化，在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予体贴入微的指导。

在产妇保健部分，破除传统坐月子的各种陋习，详细介绍了新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理方法，列出了新妈妈产后健美操和滋补食谱，介绍预防产后疾病的方法。

新生儿哺育部分主要讲解了新生儿生长发育、保健护理、日常喂养、疾病防治、启蒙教育等知识。通过阅读本部分内容，年轻的父母们在短时间内即可掌握婴儿哺育与护理知识。

婴幼儿养育部分为年轻的父母们讲解0~3岁婴幼儿的生长发育、保健知识、常见问题与应对技巧、常见疾病的防治与护理、意外情况处理与家庭急救、家庭用药常识等内容。

本书内容丰富，涵盖面广，资料翔实，科学实用，相信每位父母能从本书中获得有益的帮助，愿每一位育龄女性都能快乐健康地度过孕期和产褥期，愿每一对夫妇都能拥有一个健康、聪明的宝宝，愿宝宝能在父母无微不至的照顾下健康快乐地成长。

编 者

2006年1月



目 录

孕妇保健

孕前准备

1. 做一个周全的孕前计划	2
2. 你做好心理准备了吗	4
3. 物质准备要齐全	5
4. 怀孕的过程	5
5. 生命的起始——精子和卵子	6
6. 自测排卵日期	6
7. 高质量的受孕——优生宝宝的前提	7
8. 合理安排受孕时机	8
9. 准备爸爸优生饮食原则	8
10. 让宝宝继承你的聪明才智	10
11. 抓住最佳的生育时机	10
12. 孕育宝宝的整个过程	11
13. 准妈妈要学会记录妊娠日记	12
14. 预防“缺陷宝宝”	12
15. 近亲结婚要不得	13
16. 请医生做优生咨询	13
17. 仔细安排孕前饮食与健身计划	13
18. 吸烟不利于孕育宝宝	14
19. 酒后不宜受孕	14
20. 婚后不宜立即怀孕	15
21. 停用避孕药后不宜立即怀孕	16
22. 避孕期间不宜怀孕	16
23. 早产及流产后不宜立即再孕	17
24. 孕前不宜食用棉籽油	17

25. 长期服用药物的妇女

不宜立即怀孕	18
--------------	----

26. 不久前受过X光照射的妇女不宜

立即怀孕	18
------------	----

27. 怀孕了吗 18 |

28. 高危妊娠莫大意 19 |

29. 轻松计算预产期 19 |

惊喜的第一个月(0~4周)

1. 小宝宝的发育状况 20 |

2. 准妈妈身体的变化 20 |

3. 新妈妈注意事项 20 |

4. 孕妈咪一月指南 21 |

5. 什么是早孕反应 22 |

6. 为什么会出现早孕反应 22 |

7. 如何克服早孕反应 23 |

8. 不宜凭借药物抑制孕吐 24 |

9. 早孕反应太剧烈不宜保胎 24 |

10. 重视孕早期检查 25 |

11. 孕早期准妈妈需做的常规化验 26 |

12. 准妈妈要警惕阴道流血 27 |

13. 谨防宫外孕 27 |

14. 新婚初孕要注意预防流产 28 |

15. 了解流产的预防措施 29 |

16. 识别假孕真面目 30 |

17. 婚后第一胎不宜做人工流产 30 |

18. 流产后的注意事项 31 |

19. 宝宝性别是如何决定的 32 |

20. “脆弱”的男性	32
21. 谁控制性别的天平	33
22. 不要迷信“酸儿辣女”的说法	34

难言的第二个月(5~8周)

1. 小宝宝的发育状况	35
2. 准妈妈身体的变化	35
3. 怀孕两月的注意事项	35
4. 孕妈咪二月指南	36
5. 怀孕两月养胎与护胎	37
6. 孕早期服饰与美容	37
7. 准妈妈内衣的选择	38
8. 孕妇不宜穿三角内裤	38
9. 孕妇不宜戴乳罩	39
10. 准妈妈着装要宽松	39
11. 孕妇不宜穿化纤类内衣	40
12. 孕妇不宜穿高跟鞋	40
13. 孕妇不宜穿着过紧	41
14. 做一个漂亮干净的准妈妈	41
15. 准妈妈护肤秘诀	42
16. 警惕化妆品中的有害成分	43
17. 浓妆艳抹会害了宝宝	43
18. 远离会导致宝宝畸形的药物	44
19. 准妈妈感冒怎么办	45
20. 做X光检查会不会伤害宝宝	46
21. 做B超检查会不会伤害宝宝	46
22. B超检查时间不宜过早	47
23. 准妈妈不宜做CT检查	48
24. 准妈妈要远离电磁辐射	48
25. 中草药对宝宝有害处吗	49
26. 孕妇不宜服用的中成药	49
27. 孕妇不宜自行服药	50
28. 孕妇不宜涂用清凉油、风油精	50

29. 孕妇不宜使用利尿剂	51
30. 孕妇不宜服用驱虫药和泻药	51
31. 注意预防先天性风疹综合征	51
32. 准妈妈应回避的工作	52
33. 孕妇不宜从事某些化工行业	53
34. 孕妇不宜接触农药	53
35. 孕妇要谨防煤气中毒	54
36. 准妈妈可以开车吗	54
37. 孕期可以旅行吗	55
38. 准妈妈出游做足安全准备	55
39. 如何让怀孕期间的工作舒适轻松	56
40. 缓解妊娠期疲劳的方法	57

怀孕三个月(9~12周)

1. 小宝宝的发育状况	58
2. 准妈妈身体的变化	58
3. 怀孕三月的注意事项	59
4. 怀孕三月应该了解与准备的事	60
5. 孕早期性生活注意事项	60
6. 妈妈快乐, 宝宝才能健康	61
7. 准妈妈要保持良好的情绪	62
8. 准妈妈要对忧愁说不	62
9. 孕妇应重视心理保健	63
10. 不良情绪对宝宝的影响	63
11. 双胞胎孕妇注意事项	64
12. 妊娠早期居家指南	65
13. 妊娠早期吃什么	66
14. 准妈妈饮食十忌	67
15. 准妈妈切勿莫过分滋补	68
16. 准妈妈营养补充小窍门	69
17. 准妈妈饮食状况会影响 宝宝未来寿命	69
18. 准妈妈不宜过量吃水果	70



19. 孕妇可适当多吃的食物	70	51. 孕妇不宜吃桂圆	89
20. 什么是叶酸	71	52. 孕妇不宜吃山楂	90
21. 叶酸与妊娠	72	53. 孕妇不宜吃热性香料	90
22. 补叶酸吃什么	72	54. 孕妇饮水不宜过多	90
23. 准妈妈要多摄入蛋白质	73	55. 孕妇不宜用饮料代替白开水	91
24. 准妈妈要多摄入“脑黄金”	73	56. 孕妇不宜吃发芽的土豆	91
25. 准妈妈要摄入足够的热能	74	57. 孕妇不宜多吃盐	92
26. 孕妇饮食不宜饥饱不一	75	58. 孕妇不宜多食酸性食物	92
27. 孕妇进食不宜狼吞虎咽	75	59. 孕妇不宜长期采用高脂肪饮食	93
28. 准妈妈不宜偏食	76	60. 孕妇不宜长期采用高糖饮食	93
29. 准妈妈不宜全吃素食	76	61. 孕妇不宜食用过敏性食物	94
30. 准妈妈要保证吃早餐	77	62. 孕妇不宜食用毒变食物	95
31. 准妈妈晚餐不宜多吃	78	63. 孕妇不宜吸烟	95
32. 准妈妈应少吃罐头食品	78	64. 孕妇不宜饮酒	96
33. 准妈妈应少吃方便食品	79	65. 孕妇不宜过多饮茶	97
34. 孕妇不宜吃豆制品过多	79	66. 孕妇不宜饮用含咖啡因的饮料	97
35. 准妈妈不宜吃黄芪炖鸡	80	67. 孕妇不宜贪吃冷饮	98
36. 准妈妈不宜喝长时间煮的骨头汤	80	68. 孕妇不宜多饮汽水	98
37. 准妈妈不宜食用的几种食物	81	69. 孕妇不宜节食	99
38. 准妈妈应多吃玉米	81	70. 孕妇不宜营养过剩	99
39. 准妈妈莫滥用滋补药品	82	71. 孕妇不宜过度肥胖	100
40. 孕妇不宜用沸水冲调营养品	83	72. 到妇幼保健院为宝宝 建立保健卡	100
41. 孕妇不宜多服温热补品	83	73. 写字楼里准妈妈须知	101
42. 孕妇不宜多吃精米精面	84	74. 学会计算孕周	102
43. 孕妇不宜多吃动物肝脏	84	75. 准妈妈该知道的数字	103
44. 孕妇不宜多吃鸡蛋	85	76. 病毒感染与胎儿畸形	103
45. 孕妇不宜过量吃的几种水果	85	77. 孕妇发热危害多	104
46. 孕妇不宜过多食用鱼肝油	86	78. 葡萄胎的诊断与治疗	105
47. 孕妇应少吃刺激性食物	87	79. 葡萄胎患者以后还能怀孕吗	105
48. 孕妇不宜多吃油条	87	怀孕四个月(13~16周)	
49. 孕妇不宜不吃豆类食品	88	1. 小宝宝的发育状况	106
50. 孕妇不宜多吃菠菜	89		



2. 准妈妈身体的变化	106	33. 孕妇不宜拔牙	124
3. 怀孕四月的注意事项	106	34. 孕期常见的牙周问题	125
4. 孕妈咪四月指南	107	35. 孕妇牙龈肿胀与出血	125
5. 孕期的性生活原则	107	36. 孕妇应注意预防感染	125
6. 准妈妈在冬季要加强保健	108	37. 白带增多与外阴瘙痒	126
7. 孕妇要多喝牛奶	109	38. 妊娠期滴虫性阴道炎的防治	127
8. 孕妇为什么容易发生腿抽筋	109	39. 妊娠期真菌性阴道炎的防治	127
9. 孕妇要注意补钙	110	40. 孕妇应注意预防便秘	128
10. 补钙过量对宝宝不利	111	41. 孕妇应重视腹泻的治疗	129
11. 准妈妈莫过量服用含钙剂	111	42. 孕妇应重视下肢静脉 曲张的治疗	129
12. 孕妈咪需要更多的铁	112	43. 孕妇不宜忽视某些疼痛	130
13. 补铁吃什么	112	44. 孕妇应重视前置胎盘的治疗	131
14. 孕妇要适量补锌	113	45. 妊娠期痔疮处理方法	132
15. 补锌吃什么	114	46. 妊娠期发生坐骨神经痛的原因	132
16. 准妈妈小心碘缺乏	114	47. 妊娠期糖尿病的防治	133
17. 孕妇要适量摄入维生素 A	115		
18. 孕妇要适量摄入维生素 B ₁	115	怀孕五个月（17~20周）	
19. 孕妇要适量摄入维生素 B ₂	116	1. 小宝宝的发育情况	134
20. 孕妇要适量摄入维生素 B ₆	116	2. 准妈妈身体的变化	134
21. 孕妇要适量摄入维生素 B ₁₂	117	3. 怀孕五月的注意事项	134
22. 孕妇要适量摄入维生素 C	117	4. 孕妈咪五月指南	135
23. 孕妇要适量摄入维生素 D	118	5. 妊娠中期性生活注意事项	135
24. 孕妇要适量摄入维生素 E	118	6. 胎动	136
25. 孕妇要适量摄入维生素 K	119	7. 妈妈情绪差，宝宝胎动多	137
26. 孕妇不宜盲目大量补充 维生素类药物	119	8. 让腹中的宝宝接受胎教	137
27. 准妈妈穿鞋有讲究	120	9. 教你几则胎教法	138
28. 准妈妈一起多散步	121	10. 妈妈情绪差，宝宝发育受影响	139
29. 准妈妈要保证适量的有氧运动	121	11. 孕妈咪个人护理细安排	140
30. 准妈妈身体增重莫太多	122	12. 妊娠中期准妈妈穿衣有讲究	140
31. 想像可让宝宝更漂亮	123	13. 怀孕就该吃俩人的饭吗	141
32. 准妈妈慎做牙齿治疗	124	14. 妊娠中期准妈妈营养原则	142
		15. 有助于优生的食物	142

16. 孕妇最易忽视的营养素	143	2. 准妈妈身体的变化	162
17. 喝孕妇奶粉，方便补充营养	144	3. 怀孕六月的注意事项	163
18. 推荐使用雅培优质喜康素	144	4. 孕妈咪六月指南	163
19. 准妈妈营养不良害处多	145	5. 孕妇自己可以监测的项目	163
20. 为宝宝提供一个健康的 居住环境	146	6. 孕妇如何选择饮料	164
21. 孕妇居室不宜摆放花草	147	7. 孕妇吃鱼好处多	165
22. 准妈妈坏习惯要不得	147	8. 孕妇洗澡有讲究	165
23. 准爸爸坏习惯要不得	148	9. 色彩环境能促进胎儿的发育	166
24. 养猫会使宝宝畸形	149	10. 音乐胎教	166
25. 远离电磁辐射的对策	149	11. 抚摩胎教	167
26. 孕妇不宜长时间看电视	150	12. 语言胎教	167
27. 孕妇不宜睡席梦思床	150	13. 夫妻关系与胎教	168
28. 孕妇不宜睡电热毯	152	14. 孕妇的睡眠	169
29. 孕妇不宜长时间使用 电扇和空调	152	15. 孕妇为何变丑	169
30. 准妈妈每日午觉添精神	153	16. 孕妇夏季注意事项	170
31. 准妈妈不宜长时间 仰卧或右侧卧	154	17. 孕妇冬季注意事项	171
32. 孕妇不宜坐浴	155	怀孕七个月（25~28周）	
33. 孕妇洗澡水温不宜过高	155	1. 小宝宝的发育状况	172
34. 孕妇性生活不宜过频	156	2. 准妈妈身体的变化	172
35. 孕妇活动不宜太少	157	3. 怀孕七月的注意事项	172
36. 孕妇运动不宜过于剧烈	157	4. 孕妈咪七月指南	173
37. 孕妇不宜久坐久站	158	5. 孕妇下肢浮肿的治疗	173
38. 孕妇应注意休息	158	6. 孕妇下肢肌肉痉挛的治疗	173
39. 孕妇不宜过多进行日光浴	159	7. 妊娠期便秘的预防与治疗	174
40. 孕妇不宜去拥挤的场所	160	8. 孕期可接种的疫苗	174
41. 孕妇应避免噪音	160	9. 孕期不宜接种的疫苗	175
42. 孕妇不宜多闻汽油味	161	10. 孕妇能否服用人参	176
怀孕六个月（21~24周）		11. 妊娠中期膳食原则	176
1. 小宝宝的发育状况	162	12. 妊娠中期要合理补充矿物质	177
		13. 妊娠纹	178
		14. 减轻妊娠斑和妊娠纹的方法	178
		15. 青春痘	178



16. 妻子怀孕后为何爱发脾气	179
17. 丈夫在孕期的责任	180
18. 双亲与子女的血型	181
19. 什么是母子血型不合	181
20. 可能有母子血型不合的孕妇 该怎么办	182
21. 母子血型不合会造成什么后果 ..	182
22. 母子血型不合的处理措施	183
23. 孕期为什么要检查血型	183
24. 孕妇不宜盲目保胎	184

怀孕八个月 (29~32 周)

1. 小宝宝的发育状况	185
2. 准妈妈身体的变化	185
3. 怀孕八月的注意事项	185
4. 孕妈咪八月指南	186
5. 孕期常见误区	186
6. 什么是早产	187
7. 引起早产的原因	187
8. 孕期腹痛的鉴别	188
9. 妊娠性皮疹	188
10. 妊娠高血压综合征	189
11. 妊娠晚期居家注意事项	189
12. 孕妇妊娠晚期不宜远行	190
13. 妊娠晚期应为母乳喂养做准备 ..	190
14. 妊娠期乳头护理注意事项	191
15. 妊娠期乳房保健注意事项	192

怀孕九个月 (33~36 周)

1. 小宝宝的发育情况	194
2. 准妈妈身体的变化	194
3. 怀孕九月的注意事项	194
4. 孕妈咪九月指南	195
5. 重视胎儿出生前检查	195

6. 孕妇贫血纠正方法	196
7. 妊娠晚期膳食原则	196
8. 羊水的来源	197
9. 羊水的作用	198
10. 妊娠晚期会出现的异常情况	198
11. 妊娠期不宜过长	199
12. 带你到产房看看	199

怀孕十个月 (37~40 周)

1. 小宝宝的发育状况	200
2. 准妈妈身体的变化	200
3. 怀孕十月的注意事项	200
4. 孕妈咪十月指南	201
5. 分娩前的思想准备	201
6. 分娩前的身体准备	201
7. 分娩前的物质准备	202
8. 分娩前妈妈的准备	203
9. 分娩前爸爸的准备	203
10. 准父母应当了解的数字	204
11. 丈夫是最佳的生产陪护人	205
12. 丈夫应帮助妻子顺利生产	205
13. 临产时的饮食	206
14. 产前吃巧克力好	206
15. 产妇临盆入院不宜过早或过晚 ..	207
16. 需要提前入院待产的情况	208
17. 待产中的突发情况	208
18. 临产征兆	209
19. 产程的三个阶段	210
20. 产妇怎样配合接生	211
21. 产妇临产时应克服恐惧	212
22. 产妇待产时不宜精神紧张	212
23. 产妇在分娩时不宜大声喊叫	213
24. 产妇在分娩时应重视食物补充 ..	213



25. 自然分娩	214	10. 鸡蓉鱼翅羹	232
26. 剖宫产的手术指征	215	11. 虾仁豆腐汤	232
27. 阴道产的优缺点	216	12. 海带排骨汤	233
28. 剖宫产的优缺点	217	13. 海米紫菜蛋汤	233
29. 剖宫产的小孩聪明吗	218	14. 猪肝菠菜汤	234
30. 剖宫产孩子的训练	219	15. 羊肉冬瓜汤	234
31. 无痛分娩是消除疼痛的		16. 人参粥	234
自然分娩	219	17. 淮杞甲鱼汤	235
32. 无痛分娩的特点	220	18. 山药瘦肉乳鸽煲	235
33. 笑气让分娩无痛	221	19. 猪皮大枣烩蹄筋	236
34. 选择自然分娩、无痛分娩		20. 清炖牛肉	236
还是剖宫产	221	21. 柏子仁煮猪心	237
35. 矮小的孕妇一定难产吗	222	22. 炆腰片	237
36. 肥胖孕妇容易发生难产	223	23. 糖醋排骨	238
37. 高危妊娠	223	24. 枸杞松子爆鸡丁	238
38. 高危妊娠的处理	224	25. 酸菜炒牛肉	239
39. 宝宝臀位怎么办	225	26. 板栗烧鸡	239
40. 什么是导乐分娩	225	27. 香菜牛肉末	240
41. 会阴侧切	225	28. 芹菜炒肉丝	240
42. 分娩时为何要做会阴侧切	226	29. 香酥鸽子	241
43. 什么是过期妊娠	226	30. 黄芪蒸鸡	241
44. 胎盘钙化表示胎儿有危险吗	227	31. 麻辣鸡丝	242
孕妇保健菜谱		32. 龙眼炖鸭	242
1. 菠菜蛋汤	228	33. 五香卤鸭	242
2. 酸辣猪血豆腐汤	228	34. 海米炆芹菜	243
3. 虾皮萝卜丝汤	229	35. 脆鳝丝	243
4. 韭黄鱼片汤	229	36. 家常豆腐	244
5. 榨菜丝鸡蛋汤	229	37. 红烧海参	245
6. 五色鲜汤	230	38. 清蒸鱼	245
7. 安胎鲤鱼粥	230	39. 红烧带鱼	246
8. 莲子芋肉粥	231	40. 糖醋黄鱼	246
9. 鸡肝豆腐汤	231	41. 红枣鲤鱼	247



42. 韭菜炒虾仁	247
43. 砂仁炖鲫鱼	248
44. 酸辣黄瓜	248
45. 炒木耳卷心菜	249
46. 糖醋藕片	249
47. 珊瑚白菜	250

产妇保健

产妇保健指导

1. 医生要观察产妇哪些情况	252
2. 产妇要在医院住多久	252
3. 产后多长时间为产褥期	252
4. 产褥期注意事项	254
5. 产妇自身保养	254
6. 产褥期的保健与用药	255
7. 产褥期护理误区	256
8. 产褥期饮食原则	256
9. 产褥期要劳逸结合	257
10. 产妇产后生殖系统的变化	258
11. 产妇产后乳房的变化	258
12. 产妇产后身体其他器官的变化 ..	259
13. 产妇产后为什么出汗多、 排尿多	259
14. 产妇衣着的选择	260
15. 产妇穿着注意事项	260
16. 产妇内衣的选择	261
17. 产妇不宜穿戴过多	261
18. 产妇个人卫生	262
19. 产妇应经常梳头	262
20. 月子中怎样刷牙漱口	263
21. 产后洗澡注意事项	263
22. 产后不宜马上熟睡	264

23. 产后要及时下地活动	264
24. 产后头几天为什么起床会头晕 ..	265
25. 产妇怕风吗	266
26. 产褥期如何招待来访者	266
27. 产后休养环境	266
28. 产后谨防静脉栓塞	267
29. 产褥中暑的防治	268
30. 产妇应重视产后第一次大小便 ..	269
31. 产妇应通过体育锻炼来 恢复体形	269
32. 产妇不宜躺在床上给孩子喂奶 ..	271
33. 常用的饮食催奶方法	271
34. 产妇不宜急于节食	272
35. 产妇应注意预防感冒	273
36. 产妇应重视产后检查	273
37. 产妇应慎用西药	274
38. 产妇不宜滥用中药	275
39. 产妇不宜多看电视	276
40. 产妇不宜多看书或织毛衣	276
41. 产妇不宜长时间仰卧	277
42. 产妇不宜睡席梦思床	277
43. 剖宫产后自我护理	278
44. 剖宫产前后四不宜	279
45. 产褥期饮食误区	279
46. 剖宫产妈咪的饮食原则	280
47. 新生儿洗浴方法	281
48. 坐月子吃的食物越多越好吗	282
49. 适合产妇食用的食物	282
50. 适合产妇食用的蔬菜	283
51. 产妇应注意摄入滋补性食品	284
52. 产妇不宜过多吃鸡蛋和 油炸食物	285



53. 产妇应少吃辛辣、生冷、 坚硬的食物	285	84. 乳腺炎的预防	300
54. 产后不宜滋补过量	286	85. 乳腺炎的治疗	301
55. 产妇应适量摄入食盐	286	86. 患急性乳腺炎要停止 母乳喂养吗	301
56. 产后不宜以鸡蛋为主食	287	87. 什么是产后出血	301
57. 产妇为什么容易发生消化不良 ..	287	88. 产后出血的原因与预防	302
58. 喝催乳汤的学问	288	89. 什么是晚期产后出血	302
59. 产后补血食物大搜罗	288	90. 晚期产后出血的治疗	303
60. 产妇不宜多喝茶	289	91. 产后贫血的治疗	303
61. 产妇不宜多喝黄酒	289	92. 会阴伤口的清洁方法	304
62. 产妇不宜多吃红糖	289	93. 产后会阴胀痛的处理方法	304
63. 产妇不宜急于服用人参	290	94. 吃海鲜会引起刀口发炎吗	305
64. 产妇不宜吃炖母鸡	290	95. 母乳是婴儿最理想的食物	305
65. 产妇不宜吸烟喝酒	291	96. 正确的哺乳方法	306
66. 产妇不宜多吃味精	291	97. 正确的挤奶方法	307
67. 产妇不宜吃麦乳精	291	98. 保证乳汁充沛的注意事项	308
68. 恶露处置方法	292	99. 促进乳汁分泌的关键因素	309
69. 产后恶露应何时干净	292	100. 母乳是否充足的判断方法	309
70. 产后为何还会出现阵阵腹痛	293	101. 提倡母婴同室与按需哺乳	310
71. 产后不必对腹痛过于担心	293	102. 什么叫早接触和早吸吮	311
72. 什么是子宫复旧不全	294	103. 哺乳期感冒能否喂奶	311
73. 子宫复旧不全的原因	295	104. 肝炎产妇能母婴同室并给 婴儿喂奶吗	312
74. 子宫复旧不全的应对措施	295	105. 不宜母乳喂养的情况	312
75. 什么是产褥感染	296	106. 为什么会一只乳房奶胀, 另一只 乳房奶少	313
76. 产褥感染的原因	296	107. 初乳对孩子很重要	313
77. 产褥感染的症状	297	108. 乳房胀痛的处理方法	314
78. 产褥感染的预防	297	109. 哺乳期乳房护理	315
79. 产后发热都是感染引起的吗	298	110. 保持乳房弹性的方法	316
80. 产后发热应考虑哪些疾病	298	111. 不要用奶瓶喂奶喂水	316
81. 急性乳腺炎的起因	298	112. 乳房湿疹的症状	317
82. 乳腺炎的症状	299		
83. 乳腺炎的早期发现	299		



- | | | | |
|-------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 113. 乳房湿疹的治疗 | 317 | 144. 产后抑郁症的危害 | 334 |
| 114. 莫用香皂洗乳房 | 318 | 145. 产后抑郁症对孩子的影响 | 335 |
| 115. 副乳需要治疗吗 | 318 | 146. 产后丈夫应该怎样做 | 335 |
| 116. 哺乳期禁用药物 | 319 | 147. 产后恢复月经周期的时间 | 336 |
| 117. 扁平凹陷乳头的矫正方法 | 320 | 148. 产后应做妇科检查 | 336 |
| 118. 乳房小分泌的乳汁就少吗 | 320 | 149. 产后阴道和外阴的变化 | 337 |
| 119. 乳头皲裂处理方法 | 320 | 150. 产后还能找回从前的性快感吗 | 337 |
| 120. 产后回奶的方法 | 321 | 151. 产后开始性生活的的时间 | 338 |
| 121. 正确的断奶方法 | 321 | 152. 产后性生活注意事项 | 339 |
| 122. 产后便秘的原因 | 322 | 153. 丈夫没有兴趣怎么办 | 339 |
| 123. 产后便秘的处理方法 | 322 | 154. 产后阴道松弛怎么办 | 340 |
| 124. 产后便秘的预防措施 | 323 | 155. 做过会阴侧切会影响以后 | |
| 125. 产后痔疮的预防措施 | 323 | 性生活吗 | 340 |
| 126. 产后排尿困难的原因 | 324 | 156. 哺乳期能怀孕吗 | 341 |
| 127. 产后排尿困难的解决方法 | 324 | 157. 哺乳期避孕方法 | 342 |
| 128. 产后小便失禁的原因 | 325 | 158. 产妇应重视避孕 | 342 |
| 129. 产后小便失禁的处理方法 | 325 | 159. 什么是盆腔淤血综合征 | 343 |
| 130. 产后手脚疼痛的原因 | 325 | 160. 如何对付产后变丑 | 344 |
| 131. 产后手脚疼痛的预防措施 | 326 | 161. 产后祛斑的方法 | 344 |
| 132. 产后颈背酸痛的预防措施 | 326 | 162. 产后面部护理 | 345 |
| 133. 产后腰腿疼痛的防治 | 327 | 163. 产后脱发的原因 | 346 |
| 134. 产后关节酸痛的原因与治疗 | 328 | 164. 产后脱发的预防 | 347 |
| 135. 产后失眠的纠正 | 328 | 165. 产妇过早过度减肥的危害 | 347 |
| 136. 妊娠合并心脏病的产妇产后 | | 166. 产后避免发胖的方法 | 348 |
| 注意事项 | 329 | 167. 不喂奶就能快速减肥吗 | 349 |
| 137. 妊娠征产妇产后注意事项 | 330 | 168. 断奶后怎样预防身体发胖 | 349 |
| 138. 产妇产后心理的变化 | 330 | 169. 产后妊娠斑和妊娠纹能否消失 | 350 |
| 139. 产妇产后情绪的调节 | 331 | 170. 产后束腰的危害 | 350 |
| 140. 什么是产后抑郁症 | 331 | 171. 产妇随时可进行的锻炼方式 | 351 |
| 141. 产后抑郁症的起因 | 332 | 172. 哺乳期不宜采用的锻炼方式 | 351 |
| 142. 产后抑郁症的预防 | 333 | 173. 哪些产妇不宜做体操 | 351 |
| 143. 产后抑郁症的应对措施 | 334 | 174. 产后锻炼注意事项 | 351 |



175.产后开始锻炼的时间	352	8.萝卜鲢鱼汤	372
176.产后自我按摩	353	9.木耳清蒸鲈鱼	373
177.产后保健操	353	10.酸菜炒肉丝	373
178.产后第一周健美操	354	11.清汤羊肉	374
179.产后第二周到产后 一个月健美操	356	12.胡萝卜鸭肝	374
180.产后第二个月健美操	357	13.青椒牛肉片	375
181.产后恢复局部曲线的运动	359	14.猪骨炖莲藕	375
产后滋补食谱		15.黄瓜拌蜆皮	376
1.党参黄芪炖鸡	362	16.素烩菜花	376
2.八宝鸡汤	362	17.油菜炒豆腐	377
3.木耳清蒸鲫鱼	363	18.蟹肉扒豆腐	377
4.地黄蒸白鸭	363	19.素炒豆苗	378
5.人参鸡片汤	364	20.豆芽生鱼片	378
6.牛骨萝卜汤	364	21.薏米红枣汤	379
7.龙眼莲子粥	365	22.益母草红枣瘦肉汤	379
8.清炖鲫鱼	365	23.养颜燕窝鹌鹑蛋汤	379
9.花生炖猪蹄	366	24.桑寄生麦冬蛋茶	380
10.牡蛎紫菜蛋汤	366	25.田七乌鸡汤	380
11.清炖甲鱼	367	26.木耳红枣瘦肉汤	380
12.炖黄豆排骨汤	367	27.美颜苹果汤	381
13.海鲜炖豆腐	368	28.健脾补肾猪尾汤	381
14.大枣养血汤	368	29.何首乌海参瘦肉汤	381
15.当归补血汤	368	30.何首乌粥	382
哺乳食谱		31.熘炒黄花猪肝	382
1.人参母鸡煲	369	32.红萝卜猪肚汤	382
2.月母鸡	369	33.花生炖猪蹄	382
3.油菜炒牛肉	370		
4.山药猪蹄煲	370	新生儿生长发育与保健	
5.鸡胗芹菜	371	正常新生儿生理特征	
6.山药地黄蒸鸭	371	1.新生儿的概念及特点	384
7.排骨大白菜	372	2.“阿普加”评分	384
		3.新生儿的呼吸	385

4. 新生儿的血液循环	385
5. 新生儿的小便	385
6. 新生儿的大便	386
7. 新生儿的体温	386
8. 新生儿的睡眠	386
9. 新生儿的皮肤黏膜	386
10. 新生儿的脐带	387
11.1 周新生儿的生长发育	387
12.2 周新生儿的生长发育	388
13.3 周新生儿的生长发育	388
14.4 周新生儿的生长发育	389
15. 新生儿的视觉	390
16. 新生儿的听觉	390
17. 新生儿的触觉	391
18. 新生儿的知觉	391
19. 新生儿的味觉和嗅觉	391
20. 新生儿的语言能力	391
21. 新生儿的社会关系	392
22. 新生儿的情绪发展	393
23. 新生儿依恋的形成和发展	393
24. 新生儿的气质	394

新生儿特殊生理状态与常见问题处理

1. 新生儿生理性体重下降	395
2. 新生儿生理性黄疸	395
3. 新生儿假月经	395
4. 生理性乳腺增大	395
5. “马牙”是怎么回事	395
6. 新生儿鹅口疮	395
7. 新生儿脱水热	396
8. 新生儿尿酸梗塞	396
9. 新生儿青紫	396
10. 新生儿尿布疹	396

11. 毒性新生儿红斑	397
12. 胎记	397
13. 新生儿打嗝	398

新生儿喂养与日常护理

1. 新生儿的营养素	399
2. 母乳是新生儿最理想的营养品	399
3. 怎样喂哺母乳	400
4. 怎样提高母乳质量	401
5. 乳汁不足的原因	402
6. 增奶的方法和措施	402
7. 给婴儿哺乳时应注意的问题	403
8. 不宜哺乳或暂停哺乳的情况	404
9. 不宜将新生儿包裹成“蜡烛包”	404
10. 新生儿的衣着要求	404
11. 新生儿洗浴	405
12. 新生儿的日常照顾	405
13. 怎样观察新生儿的体温	406
14. 新生儿尿布的选择与使用	406
15. 新生儿尿布的清洗与消毒	406
16. 新生儿脐带的护理	406
17. 新生儿应该睡什么床	407
18. 新生儿不宜看电视	407

新生儿体格锻炼

1. 新生儿的体格锻炼有助于 促进身体健康	408
2. 怎样为新生儿健身	408
3. 新生儿按摩	410
4. 婴儿按摩操(适于0~3个月 的婴儿)	411
5. 双臂交叉运动(适于2个月以下 的婴儿)	411
6. 屈腿运动(适于2个月以下)	



的婴儿)	411	1. 婴儿的体重、身长、头围和胸围	424
7. 新生儿的户外活动	412	2. 婴儿的视觉和听觉	424
8. 怎样预防佝偻病	412	3. 婴儿的运动功能	425
新生儿智能训练		4. 婴儿早期社会行为与语言发育	425
1. 新生儿的早期教育	413	1~3个月婴儿的喂养	
2. 影响儿童智力的几种因素	413	1. 母乳喂养	426
3. 新生儿视力的发展	414	2. 母乳不足的判断	426
4. 新生儿听觉的训练	414	3. 部分母乳喂养	427
5. 新生儿触觉的训练	414	4. 人工喂养	427
6. 新生儿语言训练	414	5. 人工喂养的量和次数	428
7. 与新生儿进行情感交流	415	6. 食具的消毒	428
8. 要给予孩子社会的刺激	415	7. 人工喂奶方法	428
9. 科学地开发新生儿大脑的潜力	416	8. 辅食的添加	429
10. 手指益智法	416	9. 水分的补充	430
新生儿常见疾病		1~3个月婴儿的日常护理	
1. 产伤	418	1. 婴儿居室环境	431
2. 颅内出血	418	2. 婴儿衣着	431
3. 缺氧缺血性脑病	418	3. 给婴儿洗手和脸	431
4. 先天性感染 (TORCH 感染)	418	4. 给婴儿洗头	432
5. 出血性疾病	419	5. 给婴儿洗澡	432
6. 新生儿溶血	419	6. 给婴儿剪手指甲和脚趾甲	433
7. 新生儿黄疸	419	7. 给婴儿理发	433
8. 脐炎	420	8. 婴儿流口水的处理方法	434
9. 新生儿硬肿症	420	9. 婴儿昼夜颠倒应纠正	434
10. 新生儿败血症	421	10. 夜啼的原因	434
11. 新生儿化脑	421	11. 保护婴儿的眼睛	435
12. 新生儿肺透明膜病	421	12. 保护婴儿的听力	436
13. 新生儿窒息	422	13. 保护婴儿的嗓音	437
14. 新生儿破伤风	422	14. 怎样让宝宝睡得更好	438
		15. 怎样给婴儿选择玩具	439
		16. 玩具应常消毒	440
		17. 婴儿输液时如何护理	440

婴儿生长发育与保健

1~3个月婴儿的生长发育特征

18. 注意调节体温	441	1. 婴儿居室环境	453
19. 给婴儿测体温的注意事项	441	2. 婴儿衣着	453
20. 婴儿睡觉的枕头	442	3. 婴儿卫生	454
21. 含着奶头睡觉有危险	442	4. 口水增多戴围嘴	454
培养 1~3 个月婴儿良好的生活习惯		5. 训练排大小便	454
1. 培养良好的睡眠习惯	443	6. 纠正婴儿吮手指的不良习惯	455
2. 培养良好的饮食习惯	443	7. 婴儿长牙时的异常现象及护理	455
3. 训练把尿	443	8. 怎样护理乳牙	456
1~3 个月婴儿体格锻炼		9. 婴儿患外耳道湿疹怎么办	456
1. 婴儿的户外活动	444	10. 轻轻摇晃婴儿有好处	457
2. 婴儿日光浴	444	11. 不要抛掷婴儿	457
3. 婴儿被动操	445	12. 不要过分逗弄婴儿	457
1~3 个月婴儿智能训练		4~6 个月婴儿体格锻炼	
1. 婴儿按摩操	446	1. 婴儿户外活动	458
2. 婴儿俯卧练习	446	2. 擦浴	458
3. 婴儿抓握练习	446	4~6 个月婴儿智能训练	
4. 婴儿直立蹬脚练习	447	1. 婴儿爬行练习	459
5. 婴儿视觉刺激	447	2. 婴儿直立练习	459
6. 婴儿听觉练习	447	3. 婴儿被动操	459
7. 多与婴儿说话	447	4. 大人与婴儿一起玩	460
4~6 个月婴儿的生长发育特征		5. 教婴儿自己玩	461
1. 婴儿的体重、身长、头围和胸围	448	6. 婴儿语言训练	462
2. 婴儿的运动功能	448	7~9 个月婴儿的生长发育特征	
3. 婴儿的心理功能	449	1. 婴儿的体重、身长、头围和胸围	463
4~6 个月婴儿的喂养		2. 婴儿的牙齿	463
1. 断奶过渡时期	450	3. 婴儿的运动功能	464
2. 辅食的添加原则	450	4. 婴儿的心理功能	464
3. 蛋黄的添加方法	451	7~9 个月婴儿的喂养	
4. 淀粉类食物的添加方法	451	1. 断奶过渡后期	465
5. 鱼泥与肝泥的添加方法	452	2. 辅食的添加	465
6. 蔬菜与水果的添加方法	452	3. 婴儿营养不良的表现	466
4~6 个月婴儿的日常护理		4. 婴儿食欲不振怎么办	466