

孕期营养 产后体形恢复

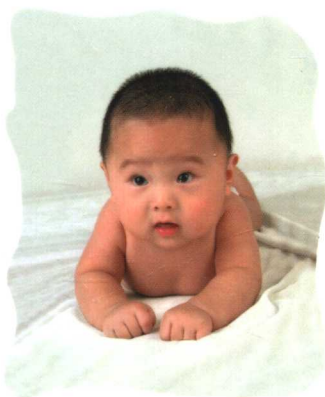
孕产妇 保健全书

【附：新生儿宝宝八大护理秘诀】

孕前准备 孕期注意事项 选择自然分娩、无痛分娩还是剖宫产

纪向虹 主编

全国
畅销书



如何克服早孕反应
怀孕后为什么易发脾气
孕妇能做X线检查吗
临产前孕妇要做哪些准备
宝宝臀位怎么办
带你到产房看看
产妇能看电视吗

青岛出版社

孕产妇保健全书

Yun Chan-Fu Bao Jian Quan Shu

纪向虹 主编

青岛出版社



- ▲ 孕前准备
- ▲ 怀胎十月
- ▲ 孕妇保健菜谱
- ▲ 产褥期保健
- ▲ 产后滋补食谱
- ▲ 新生宝宝护理秘诀

书 名 孕产妇保健全书
主 编 纪向虹
副 主 编 徐风森 陶 红 王雪梅 张玉秋
王 欣 王胜蓝 于世荣
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)85814750 85814611 — 8664
责任编辑 张化新 尹红侠
封面设计 姜尚源
插 图 司海英
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2006 年 4 月第 1 版, 2006 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700 × 1000 毫米)
印 张 25.5
插 页 16
字 数 400 千字
书 号 ISBN 7-5436-3637-9
定 价 25.00 元

(青岛版图书售书后如发现印装质量问题, 请寄回承印公司调换。
地址: 青岛市合肥路 688 号 电话: 0532-88786688 邮编: 266035)



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。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。

本书用通俗易懂的语言和诙谐活泼的漫画,亲切生动地讲述了孕妇和产妇的生理变化和各种保健知识。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,仔细讲解了新生儿的正确哺育方法。

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。

编 者

2006年4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 5
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 7
7. 高质量的受孕——优生
 - 宝宝的前提 8
8. 合理安排受孕时机 8
9. 准爸爸优生饮食原则 9
10. 让宝宝继承你的聪明才智 10
11. 抓住最佳的生育时机 11
12. 孕育宝宝的整个过程 12
13. 准妈妈要学会记录妊娠日记 .. 12
14. 预防“缺陷宝宝” 13
15. 近亲结婚要不得 14
16. 请医生做优生咨询 14
17. 仔细安排孕前饮食与
 - 健身计划 14
18. 吸烟不利于孕育宝宝 15
19. 酒后不宜受孕 15
20. 婚后不宜立即怀孕 16
21. 停用避孕药后不宜立即怀孕 .. 17
22. 避孕期间不宜怀孕 18

23. 早产及流产后不宜立即再孕 .. 18
24. 孕前不宜食用棉籽油 19
25. 长期服用药物的妇女
 - 不宜立即怀孕 19
26. 不久前受过 X 光照射的
 - 妇女不宜立即怀孕 20
27. 知道自己怀孕了吗 20
28. 高危妊娠莫大意 21
29. 轻松计算预产期 21

惊喜的第一个月(0~4周)

1. 小宝宝的发育状况 22
2. 准妈妈身体的变化 22
3. 新妈妈注意事项 22
4. 孕妈咪一月指南 23
5. 什么是早孕反应 24
6. 为什么会出现早孕反应 24
7. 如何克服早孕反应 25
8. 不宜凭借药物抑制孕吐 26
9. 早孕反应太剧烈不宜保胎 27
10. 重视孕早期检查 27
11. 孕早期准妈妈需做的
 - 常规化验 28
12. 准妈妈要警惕阴道流血 30
13. 谨防宫外孕 30
14. 新婚初孕要注意预防流产 31
15. 了解流产的预防措施 32
16. 识别假孕真面目 33

17. 婚后第一胎不宜做人工流产 .. 34
18. 流产后的注意事项 35
19. 宝宝性别是如何决定的 36
20. “脆弱”的男性 36
21. 谁控制性别的天平 37
22. 不要迷信“酸儿辣女”的说法 .. 39

难言的第二个月 (5~8周)

1. 小宝宝的发育状况 40
2. 准妈妈身体的变化 40
3. 怀孕两月的注意事项 40
4. 孕妈咪二月指南 41
5. 怀孕两月养胎与护胎 42
6. 孕早期服饰与美容 42
7. 准妈妈内衣的选择 43
8. 孕妇不宜穿三角内裤 43
9. 孕妇不宜戴乳罩 44
10. 准妈妈着装要宽松舒适 44
11. 孕妇不宜穿化纤类内衣 45
12. 孕妇不宜穿高跟鞋 45
13. 孕妇不宜穿着邋遢 46
14. 做一个漂亮整洁的准妈妈 46
15. 准妈妈靓肤秘诀 47
16. 警惕化妆品中的有害成分 48
17. 浓妆艳抹会害了宝宝 49
18. 远离会导致宝宝畸形的药物 .. 49
19. 准妈妈感冒怎么办 50
20. 做 X 光检查会不会伤害宝宝 .. 52
21. 做 B 超检查会不会伤害宝宝 .. 52
22. B 超检查时间不宜过早 53
23. 准妈妈不宜做 CT 检查 54
24. 孕妇应注意远离电磁辐射 54

25. 中草药对宝宝有害处吗 55
26. 孕妇不宜服用的中成药 55
27. 孕妇不宜自行服药 56
28. 孕妇不宜涂用清凉油、
风油精 56
29. 孕妇不宜使用利尿剂 57
30. 孕妇不宜服用驱虫药和泻药 .. 57
31. 注意预防先天性风疹综合征 .. 58
32. 准妈妈应回避的工作 59
33. 孕妇不宜从事某些化工行业 .. 59
34. 孕妇不宜接触农药 60
35. 孕妇要谨防煤气中毒 60
36. 准妈妈可以开车吗 61
37. 孕期可以旅行吗 62
38. 准妈妈出游做足安全准备 62
39. 如何让怀孕期间的
工作舒适轻松 64
40. 缓解妊娠期疲劳的方法 65

怀孕三个月 (9~12周)

1. 小宝宝的发育状况 66
2. 准妈妈身体的变化 66
3. 怀孕三月的注意事项 67
4. 怀孕三月应该了解与
准备的事 68
5. 孕早期性生活注意事项 68
6. 妈妈快乐, 宝宝才能健康 69
7. 准妈妈要保持良好的情绪 70
8. 准妈妈要对忧虑说不 71
9. 孕妇应重视心理保健 71
10. 不良情绪对宝宝的影响 72
11. 双胞胎孕妇注意事项 72



12.妊娠早期居家注意事项	74	41.孕妇不宜多服温热补品	97
13.妊娠早期吃什么	75	42.孕妇不宜多吃精米精面	98
14.准妈妈饮食十忌	76	43.孕妇不宜多吃动物肝脏	99
15.准妈妈切莫过分滋补	78	44.孕妇不宜多吃鸡蛋	99
16.准妈妈营养补充小窍门	78	45.孕妇不宜过量吃的几种水果 ..	99
17.准妈妈饮食状况会影响 宝宝未来寿命	79	46.孕妇不宜过多食用鱼肝油	100
18.准妈妈不宜过量吃水果	80	47.孕妇应少吃刺激性食物	101
19.孕妇可适当多吃的食物	81	48.孕妇不宜多吃油条	101
20.什么是叶酸	82	49.孕妇不宜不吃豆类食品	102
21.叶酸与妊娠	83	50.孕妇不宜多吃菠菜	103
22.补叶酸吃什么	84	51.孕妇不宜吃桂圆	103
23.准妈妈要多摄入蛋白质	84	52.孕妇不宜吃山楂	104
24.准妈妈要多摄入“脑黄金”	85	53.孕妇不宜吃热性香料	104
25.准妈妈要摄入足够的热能	86	54.孕妇饮水不宜过多	105
26.孕妇饮食不宜饥饱不一	87	55.孕妇不宜用饮料代替白开水 ..	105
27.孕妇进食不宜狼吞虎咽	87	56.孕妇不宜吃发芽的土豆	106
28.准妈妈不宜偏食	88	57.孕妇不宜多吃盐	106
29.准妈妈不宜全吃素食	89	58.孕妇不宜多食酸性食物	107
30.准妈妈要保证吃早餐	89	59.孕妇不宜长期采用 高脂肪饮食	107
31.准妈妈晚餐不宜多吃	90	60.孕妇不宜长期采用高糖饮食 ..	108
32.准妈妈应少吃罐头食品	90	61.孕妇不宜食用过敏性食物	108
33.准妈妈应少吃方便食品	91	62.孕妇不宜食用霉变食物	109
34.孕妇不宜吃豆制品过多	92	63.孕妇不宜吸烟	110
35.准妈妈不宜吃黄芪炖鸡	92	64.孕妇不宜饮酒	111
36.准妈妈不宜喝长时间 煮的骨头汤	93	65.孕妇不宜过多饮茶	111
37.准妈妈不宜食用的几种食物 ..	94	66.孕妇不宜饮用含咖啡因的 饮料	112
38.准妈妈应多吃玉米	95	67.孕妇不宜贪吃冷饮	113
39.准妈妈莫滥用滋补药品	95	68.孕妇不宜多饮汽水	114
40.孕妇不宜用沸水冲调营养品 ..	97	69.孕妇不宜节食	114

70. 孕妇不宜营养过剩	115	20. 孕妇要适量摄入维生素 B ₆	134
71. 孕妇不宜过度肥胖	115	21. 孕妇要适量摄入维生素 B ₁₂	134
72. 到妇幼保健院为宝宝 建立保健卡	116	22. 孕妇要适量摄入维生素 C	135
73. 写字楼里准妈妈须知	117	23. 孕妇要适量摄入维生素 D	135
74. 学会计算孕周	118	24. 孕妇要适量摄入维生素 E	136
75. 准妈妈该知道的数字	119	25. 孕妇要适量摄入维生素 K	137
76. 病毒感染与胎儿畸形	119	26. 孕妇不宜盲目大量补充 维生素类药物	137
77. 孕妇发热危害多	120	27. 准妈妈穿鞋有讲究	138
78. 葡萄胎的诊断与治疗	121	28. 准妈妈一起多散步	139
79. 葡萄胎患者以后还能怀孕吗 ..	121	29. 准妈妈要保证适量的 有氧运动	139
怀孕四个月 (13~16 周)		30. 准妈妈身体增重莫太多	140
1. 小宝宝的发育状况	122	31. 想像可让宝宝更漂亮	141
2. 准妈妈身体的变化	122	32. 准妈妈慎做牙齿治疗	142
3. 怀孕四月的注意事项	122	33. 孕妇不宜拔牙	142
4. 孕妈咪四月指南	123	34. 孕期常见的牙周问题	143
5. 孕期的性生活原则	123	35. 孕妇牙龈肿胀与出血	144
6. 准妈妈在冬季要加强保健	124	36. 孕妇应注意预防感染	144
7. 孕妇要多喝牛奶	125	37. 白带增多与外阴瘙痒	145
8. 孕妇为什么容易发生腿抽筋 ..	126	38. 妊娠期滴虫性阴道炎的防治 ..	145
9. 孕妇要注意补钙	126	39. 妊娠期真菌性阴道炎的防治 ..	146
10. 补钙过量对宝宝不利	127	40. 孕妇应注意预防便秘	146
11. 准妈妈莫过量服用含钙剂	128	41. 孕妇应重视腹泻的治疗	147
12. 孕妈咪需要更多的铁	128	42. 孕妇应重视下肢静脉 曲张的治疗	148
13. 补铁吃什么	129	43. 孕妇不宜忽视某些疼痛	149
14. 孕妇要适量补锌	129	44. 孕妇应重视前置胎盘的治疗 ..	150
15. 补锌吃什么	131	45. 妊娠期痔疮处理方法	150
16. 准妈妈小心碘缺乏	131	46. 妊娠期发生坐骨 神经痛的原因	151
17. 孕妇要适量摄入维生素 A	132		
18. 孕妇要适量摄入维生素 B ₁	132		
19. 孕妇要适量摄入维生素 B ₂	133		



47. 妊娠期糖尿病的防治 152

怀孕五个月 (17~20 周)

1. 小宝宝的发育情况 153
2. 准妈妈身体的变化 153
3. 怀孕五月的注意事项 154
4. 孕妈咪五月指南 154
5. 妊娠中期性生活注意事项 154
6. 胎动 155
7. 妈妈情绪差, 宝宝胎动多 156
8. 让腹中的宝宝接受胎教 157
9. 教你几则胎教法 158
10. 妈妈情绪差, 宝宝发育受影响 159
11. 孕妈咪个人护理细安排 159
12. 妊娠中期准妈妈穿衣有讲究 .. 160
13. 怀孕就该吃俩人的饭吗 161
14. 妊娠中期准妈妈营养原则 161
15. 有助于优生的食物 162
16. 孕妇最易忽视的营养素 163
17. 喝孕妇奶粉, 方便补充营养 .. 164
18. 推荐使用雅培优质喜康素 164
19. 准妈妈营养不良害处多 165
20. 为宝宝提供一个健康的居住环境 166
21. 孕妇居室不宜摆放花草 167
22. 准妈妈坏习惯要不得 167
23. 准爸爸坏习惯要不得 168
24. 养猫会使宝宝畸形 169
25. 远离电磁辐射的对策 169
26. 孕妇不宜长时间看电视 170
27. 孕妇不宜睡席梦思床 171

28. 孕妇不宜睡电热毯 172

29. 孕妇不宜长时间使用

电扇和空调 172

30. 准妈妈每日午觉添精神 173

31. 准妈妈不宜长时间仰卧或

右侧卧 173

32. 孕妇不宜坐浴 174

33. 孕妇洗澡水温不宜过高 174

34. 孕妇性生活不宜过频 175

35. 孕妇活动不宜太少 176

36. 孕妇运动不宜过于剧烈 176

37. 孕妇不宜久坐久站 177

38. 孕妇应注意休息 177

39. 孕妇不宜过多进行日光浴 178

40. 孕妇不宜去拥挤的场所 178

41. 孕妇不宜多闻汽油味 179

42. 孕妇应避免噪音 180

怀孕六个月 (21~24 周)

1. 小宝宝的发育情况 181
2. 准妈妈身体的变化 181
3. 怀孕六月的注意事项 181
4. 孕妈咪六月指南 182
5. 孕妇自己可以监测的项目 182
6. 孕妇如何选择饮料 183
7. 孕妇洗澡有讲究 183
8. 孕妇吃鱼好处多 184
9. 色彩环境能促进胎儿的发育 .. 184
10. 音乐胎教 185
11. 抚摩胎教 185
12. 语言胎教 186
13. 夫妻关系与胎教 186



- 14. 孕妇的睡眠 187
- 15. 孕妇为何变丑 188
- 16. 孕妇夏季注意事项 188
- 17. 孕妇冬季注意事项 189

怀孕七个月 (25~28 周)

- 1. 小宝宝的发育状况 190
- 2. 准妈妈身体的变化 190
- 3. 怀孕七月的注意事项 190
- 4. 孕妈咪七月指南 191
- 5. 孕妇下肢浮肿的治疗 191
- 6. 孕妇下肢肌肉痉挛的治疗 191
- 7. 妊娠期便秘的预防与治疗 192
- 8. 孕期可接种的疫苗 192
- 9. 孕期不宜接种的疫苗 193
- 10. 孕妇能否服用人参 194
- 11. 妊娠中期膳食原则 194
- 12. 妊娠中期要合理补充矿物质 195
- 13. 妊娠纹 195
- 14. 减轻妊娠斑和妊娠纹的方法 196
- 15. 青春痘 196
- 16. 妻子怀孕后为何爱发脾气 197
- 17. 丈夫在孕期的责任 197
- 18. 双亲与子女的血型 198
- 19. 什么是母子血型不合 199
- 20. 可能有母子血型不合的
 孕妇该怎么办 199
- 21. 母子血型不合会造成
 什么后果 200
- 22. 母子血型不合的处理措施 201
- 23. 孕期为什么要检查血型 202
- 24. 孕妇不宜盲目保胎 202

怀孕八个月 (29~32 周)

- 1. 小宝宝的发育状况 203
- 2. 准妈妈身体的变化 203
- 3. 怀孕八月的注意事项 203
- 4. 孕妈咪八月指南 204
- 5. 孕期常见误区 204
- 6. 什么是早产 205
- 7. 引起早产的原因 205
- 8. 孕期腹痛的鉴别 206
- 9. 妊娠性皮炎 206
- 10. 妊娠高血压综合征 206
- 11. 妊娠晚期居家注意事项 207
- 12. 孕妇妊娠晚期不宜远行 208
- 13. 妊娠晚期应为母乳
 喂养做准备 208
- 14. 妊娠期乳头护理注意事项 209
- 15. 妊娠期乳房保健注意事项 209

怀孕九个月 (33~36 周)

- 1. 小宝宝的发育情况 211
- 2. 准妈妈身体的变化 211
- 3. 怀孕九月的注意事项 211
- 4. 孕妈咪九月指南 211
- 5. 重视胎儿出生前检查 212
- 6. 孕妇贫血纠正方法 213
- 7. 妊娠晚期膳食原则 213
- 8. 羊水的来源 214
- 9. 羊水的作用 215
- 10. 妊娠晚期会出现的异常情况 215
- 11. 妊娠期不宜过长 216
- 12. 带你到产房看看 217



怀孕十个月（37~40周）

- 1.小宝宝的发育情况 218
- 2.准妈妈身体的变化 218
- 3.怀孕十月的注意事项 218
- 4.孕妈咪十月指南 219
- 5.分娩前的物质准备 219
- 6.分娩前的思想准备 220
- 7.分娩前的身体准备 220
- 8.分娩前妈妈的准备 221
- 9.分娩前爸爸的准备 221
- 10.准父母应当了解的数字 222
- 11.丈夫是最佳的生产陪护人 223
- 12.丈夫应帮助妻子顺利生产 223
- 13.临产时的饮食 224
- 14.产前吃巧克力好 224
- 15.产妇临盆入院不宜
过早或过晚 225
- 16.需要提前入院待产的情况 226
- 17.待产中的突发情况 226
- 18.临产征兆 227
- 19.产程的三个阶段 228
- 20.产妇怎样配合接生 229
- 21.产妇临产时应克服恐惧 230
- 22.产妇待产时不宜精神紧张 231
- 23.产妇在分娩时不宜大声喊叫 .. 231
- 24.产妇在分娩时应重视
食物补充 232
- 25.自然分娩好 233
- 26.剖宫产的手术指征 234
- 27.阴道产的优缺点 235
- 28.剖宫产的优缺点 236

- 29.剖宫产的小孩聪明吗 238
- 30.剖宫产孩子的训练 238
- 31.无痛分娩是消除疼痛的
自然分娩 239
- 32.无痛分娩的特点 240
- 33.笑气让分娩无痛 241
- 34.选择自然分娩、无痛分娩
还是剖宫产 241
- 35.矮小的孕妇一定难产吗 242
- 36.肥胖孕妇容易发生难产 243
- 37.高危妊娠 244
- 38.高危妊娠的处理 245
- 39.宝宝臀位怎么办 245
- 40.什么是导乐分娩 246
- 41.会阴侧切 246
- 42.分娩时为何要做会阴侧切 247
- 43.什么是过期妊娠 247
- 44.胎盘钙化表示胎儿有危险吗.. 248

孕妇菜谱

- 1.木耳肉丝蛋汤 249
- 2.番茄土豆牛肉汤 249
- 3.花生蹄花汤 250
- 4.什锦甜粥 250
- 5.鸡肉粥 251
- 6.八宝粥 251
- 7.虾鳊面 252
- 8.金钩嫩豇豆 252
- 9.蛋皮烧麦 253
- 10.银耳拌豆芽 253
- 11.猪肝拌菠菜 254
- 12.红烧栗子山药 254



13.茭白炒鸡蛋	255
14.橘味海带丝	255
15.蜜烧红薯	256
16.金针三丝	256
17.肉丝海带	257
18.香椿拌豆腐	257
19.炒腰花	258
20.什锦沙拉	258
21.贵妃牛腩	259
22.姜拌脆藕	259
23.蚝油菜花	260
24.烧香菇鹌鹑蛋	260
25.炆肚丝	261
26.甜椒牛肉丝	261
27.木耳炒鲜鱿	262
28.韭菜炒虾仁	262
29.清蒸大虾	263
30.银鱼煎蛋	263
31.虾仁珊瑚	264
32.油泼砂仁鲫鱼	264

产妇保健

产妇保健指导

1.医生要观察产妇哪些情况	266
2.产妇要在医院住多久	266
3.产后多长时间为产褥期	266
4.产褥期注意事项	267
5.产妇自身保养	268
6.产褥期的保健与用药	269
7.产褥期护理误区	270

8.产褥期饮食原则	270
9.产褥期要劳逸结合	272
10.产妇产后生殖系统的变化	272
11.产妇产后乳房的变化	273
12.产妇产后身体其他 器官的变化	274
13.产妇产后为什么出汗多、 排尿多	274
14.产妇衣着的选择	275
15.产妇穿着注意事项	276
16.产妇内衣的选择	276
17.产妇不宜穿戴过多	277
18.产妇个人卫生	277
19.产妇应经常梳头	278
20.月子中怎样刷牙漱口	278
21.产后洗澡注意事项	279
22.产后不宜马上熟睡	280
23.产后要及时下地活动	280
24.产后头几天为什么 起床会头晕	281
25.产妇怕风吗	282
26.产褥期如何招待来访者	282
27.产后休养环境	282
28.产后谨防静脉栓塞	283
29.产褥中暑的防治	284
30.产妇应重视产后 第一次大小便	285
31.产妇应通过体育锻炼来 恢复体形	286
32.产妇不宜躺在床上给 孩子喂奶	287



- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 33.常用的饮食催奶方法 | 287 | 60.产妇不宜多喝茶 | 307 |
| 34.产妇不宜急于节食 | 288 | 61.产妇不宜多喝黄酒 | 308 |
| 35.产妇应注意预防感冒 | 289 | 62.产妇不宜多吃红糖 | 308 |
| 36.产妇应重视产后检查 | 289 | 63.产妇不宜急于服用人参 | 308 |
| 37.产妇应慎用西药 | 290 | 64.产妇不宜吸烟喝酒 | 309 |
| 38.产妇不宜滥用中药 | 292 | 65.产妇不宜吃炖母鸡 | 309 |
| 39.产妇不宜多看电视 | 292 | 66.产妇不宜多吃味精 | 310 |
| 40.产妇不宜多看书或织毛衣 | 293 | 67.产妇不宜吃麦乳精 | 310 |
| 41.产妇不宜长时间仰卧 | 293 | 68.恶露处置方法 | 311 |
| 42.产妇不宜睡席梦思床 | 294 | 69.产后恶露应何时干净 | 311 |
| 43.剖宫产后自我护理 | 294 | 70.产后为何还会出现阵阵腹痛 | 312 |
| 44.剖宫产前后四不宜 | 296 | 71.产后不必对腹痛过于担心 | 312 |
| 45.产褥期饮食误区 | 296 | 72.什么是子宫复旧不全 | 313 |
| 46.剖宫产妈咪的饮食原则 | 297 | 73.子宫复旧不全的原因 | 314 |
| 47.新生儿洗浴方法 | 298 | 74.子宫复旧不全的应对措施 | 315 |
| 48.坐月子吃的食物越多越好吗 | 299 | 75.什么是产褥感染 | 315 |
| 49.适合产妇食用的食物 | 300 | 76.产褥感染的原因 | 316 |
| 50.适合产妇食用的蔬菜 | 301 | 77.产褥感染的症状 | 317 |
| 51.产妇应注意摄入 | | 78.产褥感染的预防 | 317 |
| 滋补性食品 | 302 | 79.产后发热都是感染 | |
| 52.产妇不宜过多吃鸡蛋和 | | 引起的吗 | 318 |
| 油炸食物 | 303 | 80.产后发热应考虑哪些疾病 | 318 |
| 53.产妇应少吃辛辣、生冷、 | | 81.急性乳腺炎的起因 | 319 |
| 坚硬的食物 | 304 | 82.乳腺炎的症状 | 319 |
| 54.产后不宜滋补过量 | 304 | 83.乳腺炎的早期发现 | 320 |
| 55.产妇应适量摄入食盐 | 305 | 84.乳腺炎的预防 | 321 |
| 56.产后不宜以鸡蛋为主食 | 305 | 85.乳腺炎的治疗 | 322 |
| 57.产妇为什么容易发生 | | 86.患急性乳腺炎要停止 | |
| 消化不良 | 306 | 母乳喂养吗 | 322 |
| 58.喝催乳汤的学问 | 306 | 87.什么是产后出血 | 323 |
| 59.产后补血食物大搜罗 | 307 | 88.产后出血的原因与预防 | 323 |



89.什么是晚期产后出血	323
90.晚期产后出血的治疗	324
91.产后贫血的治疗	325
92.会阴伤口的清洁方法	325
93.产后会阴胀痛的处理方法	325
94.吃海鲜会引起刀口发炎吗	326
95.母乳是婴儿最理想的食物	327
96.正确的哺乳方法	328
97.正确的挤奶方法	329
98.保证乳汁充沛的注意事项	330
99.促进乳汁分泌的关键因素	331
100.母乳是否充足的判断方法 ..	331
101.提倡母婴同室与按需哺乳 ..	332
102.什么叫早接触和早吸吮	333
103.哺乳期感冒能否喂奶	333
104.肝炎产妇能母婴同室并给 婴儿喂奶吗	334
105.不宜母乳喂养的情况	335
106.为什么会一只乳房奶胀, 另一只乳房奶少	335
107.初乳对孩子很重要	336
108.乳房胀痛的处理方法	337
109.哺乳期乳房护理	338
110.保持乳房弹性的方法	338
111.不要用奶瓶喂奶喂水	339
112.乳房湿疹的症状	340
113.乳房湿疹的治疗	340
114.莫用香皂洗乳房	340
115.副乳需要治疗吗	341
116.哺乳期禁用药物	342
117.扁平凹陷乳头的矫正方法 ..	343

118.乳房小分泌的乳汁就少吗 ..	343
119.乳头皲裂处理方法	343
120.产后回奶的方法	344
121.正确的断奶方法	345
122.产后便秘的原因	345
123.产后便秘的处理方法	346
124.产后便秘的预防措施	346
125.产后痔疮的预防措施	347
126.产后排尿困难的原因	347
127.产后排尿困难的解决方法 ..	348
128.产后小便失禁的原因	349
129.产后小便失禁的处理方法 ..	349
130.产后手脚疼痛的原因	349
131.产后手脚疼痛的预防措施 ..	350
132.产后颈背酸痛的预防措施 ..	350
133.产后腰腿疼痛的防治	351
134.产后关节酸痛的 原因与治疗	352
135.产后失眠的纠正	353
136.妊娠合并心脏病的产妇 产后注意事项	353
137.妊娠征产妇产后注意事项 ..	354
138.产妇产后心理的变化	354
139.产妇产后情绪的调整	355
140.什么是产后抑郁症	355
141.产后抑郁症的起因	356
142.产后抑郁症的预防	357
143.产后抑郁症的应对措施	359
144.产后抑郁症的危害	359
145.产后抑郁症对孩子的影响 ..	360
146.产后丈夫应该怎样做	360



147.产后恢复 月经周期的时间 ..	361
148.产后应做妇科检查	362
149.产后阴道和外阴的变化	362
150.产后还能找回从前的 性快感吗	363
151.产后开始性生活的时间	364
152.产后性生活注意事项	364
153.丈夫没有兴趣怎么办	365
154.产后阴道松弛怎么办	365
155.做过会阴侧切会影响以后 性生活吗	366
156.哺乳期能怀孕吗	367
157.哺乳期避孕方法	368
158.产妇应重视避孕	368
159.什么是盆腔淤血综合征	369
160.如何对付产后变丑	370
161.产后祛斑的方法	371
162.产后面部护理	371
163.产后脱发的原因	373
164.产后脱发的预防	374
165.产妇过早过度减肥的危害 ..	375
166.产后避免发胖的方法	376
167.不喂奶就能快速减肥吗	376
168.断奶后怎样预防身体发胖 ..	377
169.产后妊娠斑和妊娠纹 能否消失	378
170.产后束腰的危害	379
171.产妇随时可进行的 锻炼方式	379
172.哺乳期不宜采用的 锻炼方式	380

173.哪些产妇不宜做体操	380
174.产后锻炼注意事项	380
175.产后开始锻炼的时间	381
176.产后自我按摩	382
177.产后保健操	382
178.产后第一周健美操	383
179.产后第二周到产后 一个月健美操	386
180.产后第二个月健美操	387
181.产后恢复局部曲线的运动 ..	389

产妇菜谱

1.老母鸡汤	393
2.营养牛骨汤	393
3.香菇芋头肉丝粥	394
4.雪耳肉末羹	394
5.鲜滑鱼片粥	395
6.鱼肉粥	395
7.白菜鱼片	396
8.元宝肉	396
9.绿豆芽炒肉丝	397
10.炖猪蹄	397
11.青椒猪肝	398
12.核桃山药炖乳鸽	398
13.西芹鸡柳	399
14.柠檬鸡柳	399
15.杂锦鸡丁	400
16.龙眼贵妃翅	400
17.月母鸡	401
18.参炖乌鸡	401
19.麻油鸡	402

20.白汁牛肉	402
21.荸荠鱼卷	403
22.瑶柱鲜芦笋	403
23.银鱼青豆松	404
24.清炖鲢鱼	404
25.清蒸鳕鱼	405
26.鲫鱼炖豆腐	405
27.奶油鲫鱼	406
28.豆芽生鱼片	406
29.核桃明珠	407
30.红烧海参	407
31.红枣北芪炖鲈鱼	408
32.红烧甲鱼	408

附录 新生儿八大护理秘诀

秘诀1 欢喜迎接健康新宝宝

新生儿宝宝快快成长	409
新生儿宝宝的外貌	410
新生儿宝宝的生命指征	411
莫忽视新生儿保暖	412
不要轻易放弃母乳喂养	412
预防新生儿宝宝感染	413
预防新生儿低钙、低镁	413

秘诀2 细心呵护柔弱的早产宝宝

柔弱的早产宝宝	414
细心呵护早产宝宝	414
喂养早产宝宝小知识	415
妈妈要给早产宝宝更多的	
温柔抚触	415
早产宝宝抚触方法	415

温馨抚触小提示	416
---------------	-----

秘诀3 密切关注迟到低生的宝宝

宝宝迟迟不降生会有危险	417
过期产儿的保健护理	417

秘诀4 为剖宫产宝宝补课

剖宫产宝宝错过了人生	
重要一课	417
为剖宫产宝宝补课	418
喂养剖宫产宝宝小窍门	418

秘诀5 精心喂养体重过轻的宝宝

宝宝为何这么瘦小	419
护理好瘦弱的宝宝	419
精心喂养足月小样儿	419

秘诀6 用心照顾过胖的宝宝

宝宝为何这么胖	420
宝宝太胖不健康	420
莫让宝宝过胖	420
胖宝宝的保健护理	420

秘诀7 严密监护高危新生儿

高危因素细列举	421
高危新生儿的预防与保健	421

秘诀8 做一个家庭保健妈妈

新生儿溶血病的护理	421
新生儿肺炎的护理	422
新生儿败血症和化脓性	
脑膜炎的护理	422
新生儿贫血的护理	423
新生儿用药及注意事项	424



孕妇保健

YunFu BaoJian

