

顺利走过十月怀胎艰苦历程
一朝分娩带来母子平安喜悦

成功妈妈从这里起步

选择最佳怀孕时机
孕期营养的科学安排
孕期用药宜忌
每月胎教方案
分娩知识与技巧



◎ 本书编写组 编著
李曉林 主编

十月怀胎

中国家庭孕产实用枕边书

中国出版集团
世界图书出版公司



十月怀胎

◎本书编写组 编著
李晓林 主编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎 / 《十月怀胎》编写组编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2008.8

ISBN 978-7-5062-9369-3

I. 十… II. 十… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第108097号

十月怀胎

策 划 林 飞

责任编辑 柯绵丽

特邀编辑 吴为华

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

印 刷 深圳希望印务有限公司

(深圳坂田吉华路505号大丹工业园2楼 邮编: 518129)

规 格 787mm × 1092mm 1/16 350千字 22.25印张

版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9369-3/R·0146

定 价 36.00元

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

十月怀胎，一朝分娩。短短的十个月，是母亲喜忧参半的难忘历程，更是关系到宝宝一生的重要起点。在这稍纵即逝的宝贵时间里，宝宝从一个肉眼完全看不见的生命微粒，成长为地球上最高级的生命，大脑、内脏、四肢等均发生着神奇的变化。在怀孕9个多月时，胎儿已经拥有相当灵敏的听觉、视觉、嗅觉、味觉和触觉。特别是胎儿的大脑在怀胎十月中的发育，更是相当神速，孕育2个月的胎儿，头部就是身高的一半，新生儿的头也是最大的，头围和胸围一样宽。由此可见，准爸爸准妈妈必须提前准备、科学应对，才有可能让胎儿的身心在十个月里得到全面、良好的发展。

巴甫洛夫曾说：“婴儿降生的第三天开始教育，就迟了两天。”优生学现已风靡全球，优孕、优生、优育成为优生学的三大基石，“怀胎十月”更是重中之重。准妈妈的身体状况、饮食、营养、运动、用药及情绪，都对宝宝有着直接的影响。有的夫妻由于种种原因忽视了子宫内宝宝的特点及需求，给宝宝带来难以弥补的遗憾，甚至有的准妈妈孕期乱用药物，给宝宝造成一生的痛苦。据报道，近年来我国孕妇流产率、早产率、胎儿畸形率均有增高的趋势，这多与孕妇缺乏怀孕常识有关。所以，想拥有一个健康、聪明的宝宝，新婚夫妻必须尽早了解和掌握基本的孕产知识、技巧。

为此，我们精心出版了《十月怀胎》。本书由经验丰富、专业权威的教授编著，详细介绍了最佳怀胎时机的选择，孕前身心的调整，怀孕时必需的营养，孕前饮食、用药宜忌，怀孕自我诊断，孕后的物质准备及心理调适，孕期营养的科学安排，孕期性生活宜忌，孕期母体、胎儿的变化及注意事项，每月胎教方案，孕期常见疾病的防治，分娩知识与技巧，怎样坐好月子，初生儿的养育与护理，产后常见疾病的防治，产后身材恢复与重塑等孕产常识，具有针对性强、系统全面、简明实用等特点，适合育龄夫妇查阅、参考。

由于水平有限，其中一定存在许多不足之处，欢迎批评指正。

编者

2008年8月



宝宝十二生肖

鼠（子）出生年份 1996 2008

优点 渴望求知，做事态度积极，勤奋努力。自尊自爱，能自我约束，待人和蔼，善于结交各式各样的朋友。适应性强，机智、谨慎，善于筹划。性格外向，多情善感，细心，做事有条理性。柔和，为人坦诚，单纯，具有敏锐的直观感觉，性急。财运佳。

缺点 多疑，有些爱虚荣。对直觉过分自信。目光短浅，一事当先，先为自己打算。比较性急，牵涉到欲望方面的利益，有时不顾情面。

牛（丑）出生年份 1997 2009

优点 勤奋努力，百折不挠，意志坚强，有进取心，有领导欲望。诚实可靠，责任感强，吃苦耐劳。谦虚谨慎，有正义感，爱打抱不平。务实谨慎，比较稳重，有忍耐力，始终如一不妥协。思考力强，常坚持己见。富于同情心，有“老大”气概，做事细致，晚年将鸿图大展。

缺点 有时有自卑倾向，固执己见，不纳雅言，有时爱冲动。不爱社交，缺乏临机应变能力，不善表达。保守、顽固，有主观独断倾向。

虎（寅）出生年份 1998 2010

优点 有雄心壮志，有朝气，乐观，勇于开拓。博爱，有正义感，敢想敢干。男性外刚而内柔，女性则外柔而内刚。具有组织才能。善于观察细节，长于发明，具有开拓精神，热心公益。就女性而言，是巾帼不让须眉型。

缺点 自傲、不谦虚，有自以为是的倾向。粗心大意，易动感情，易轻信他人。

兔（卯）出生年份 1999 2011

优点 乐观、和蔼，能体谅别人，性格矛盾。精明，机智，能和任何人亲密相处。富于想象力，感情细腻。为人乐观、快活、不愿过拘束的生活，为追求理想而前进。凡有新流行，就走在尖端，防卫观念非常敏锐。

缺点 没有大志，有得过且过的倾向。虚荣心重，有时怯弱，有时好怡然自得。性情不稳定。不肯刻苦钻研。

龙（辰）出生年份 2000 2012

优点 做事勇往直前，能起先锋作用，乐观积极，有旺盛的进取心，有高尚的信念，做事认真负责。诚实、果断、热情，性格外向，有人缘。人品高尚，刚毅，属聪明才智型，富于热情。表面虽冷，其实内心有极强的仁侠骨气，亲切而处处为人着想。

缺点 缺乏耐心，常半途而废。盛气凌人，自制力欠佳，骄傲自大，不愿认错。缺乏灵活性，不够含蓄。

蛇（巳）出生年份 2001 2013

优点 温和、自爱、谨慎，意志坚强，能专心致志的从事某件事情。心灵手巧，具有周密的思考力，立定志愿后必勇往直前。智能高，研究能力强，热心探索未知的世界。具有审美感，是个艺术天才。

缺点 有时动摇不定，在大事面前优柔寡断。多疑，表面虽坦诚，其实猜疑心稍强，有嫉妒心。

马（午）出生年份 2002 2014

优点 有进取心，勇往直前，积极乐观。坦诚、可靠，善恶分明，智力灵敏，有较强的觉察力。自由、奔放、洒脱，能接受新事物。为人豪爽、活泼，推断力强，头脑灵活、机警迅速，对任何事都很坦率。正直，口才好，能言善辩。

缺点 好辩、对事物的好恶差距大，很容易走极端，是个性急、任性的人。

羊（未）出生年份 2003 2015

优点 研究心旺盛，喜欢创新，有野心。温顺善良，有同情心。喜爱艺术，有想象力和创造力。内心坚定，对喜欢的事物或人充满深情。柔和而稳重，有人情味，重仁义。具有细腻的思考力，有毅力。

缺点 悲观，不注重实际，内心固执。表面柔和而内心却是坚持己见，反抗精神强，防卫本能极优。

猴（申）出生年份 2004 2016

优点 有较强的进取心，性格倔强，喜欢竞争，乐观自信。喜好社交，老练。幽默、机智、活泼，多方面的才能常超越大部分人。亲切和善，能与人融洽相处，人缘好。对突发事件反应敏捷。自尊心强，动手能力强，善于摹仿。

缺点 对任何事不能持久的专注。重名利，独占欲强。圆滑，有些世故，给人以八面玲珑的印象。

鸡（酉）出生年份 2005 2017

优点 坚定，果断，做事勇往直前，具有坚定的意志力，对想好的事情会坚持不懈。健谈，表现力强，能注意到事物的细节。为人温和谦虚而谨慎，有较好的经济观念和理财能力。

缺点 爱虚荣，爱享受、喜派头，好追流行，有不注重实际的倾向。

狗（戌）出生年份 2006 2018

优点 意志坚定，忠诚，有强烈的同情心。能吃苦耐劳，为人正直，循规蹈矩，有强烈的责任感。对上司、长辈敬重、服从。

缺点 有盲目倾向性，有时做事碍于面子。自我观念极浓，缺乏通融性，所以常失去许多美好的事物。自我防护意识强。

猪（亥）出生年份 2007 2019

优点 专心致志，比较乐观，诚实真挚，有同情心，能信任他人。崇尚义理、人情、纯情，对自己的要求很严格。经济头脑发达，具有极强的理财能力。

缺点 不坚定，易动感情，缺乏应变能力，对谎话缺乏辨别力。

宝宝星座

牡羊座 Aries 3/21—4/20

火象星座

象征符号 羊的角

守护星 火星

幸运石 红宝石

幸运花 木槿

善于外交，具有冒险精神，为人亲切，有侠义之心，慷慨的气质。具有较强的决断力、行动力、领导能力，面对任何事情，都会全力以赴，有不畏艰辛的意志力以及斗争本能。不愿意墨守成规、固守陋习，讨厌受拘束，因而有时可能表现出急躁、好强的倾向。



巨蟹座 Cancer 6/22—7/22

水象星座

象征符号 螃蟹的脚爪

守护星 月亮

幸运石 月长石

幸运花 洋桔梗

亲和谦恭温和，感情丰富，对事物的感受性强，通常拥有良好的记忆力。大方正直，忠于朋友和个人的信仰，能够托付以重要秘密职务或工作。有强烈的防卫本能，不愿私生活受到干扰。但有时过分慎重考虑，所以会变得过于现实。有很好的领悟力和观察力，喜欢沉思，勤于分析自己的思想和冲动。



金牛座 Taurus 4/21—5/20

土象星座

象征符号 牛的头部

守护星 金星

幸运石 祖母绿

幸运花 矮牵牛

个性温和坚实，处世相当慎重，但也很顽固，一旦发起脾气，往往没有人能够阻止。对事物虽然犹豫不定，但是一旦决定下来，就能以坚忍不拔的精神，执著向前。为人幽默、风趣，常能得到朋友的青睐，是朋友可以信赖的人。做事很小心，讲求方法而坚定，能力求做到最好。



狮子座 Leo 7/23—8/22

火象星座

象征符号 狮子的心脏与尾巴

守护星 太阳

幸运石 黄玉

幸运花 向日葵

坚强，可靠，骄傲，热情，为人正直，颇具威严，喜欢以自己的魅力和才能开创出一片天地，天生就具有王者的气质。对于依赖他的人，即使牺牲自己，也会妥善照顾对方。处事光明磊落全力以赴，对自己充满自信，近乎自恋。本性富于冒险，能够面对追求理想时所遭遇的任何危险。



双子座 Gemini 5/21—6/21

风象星座

象征符号 双胞胎的兄弟

守护星 水星

幸运石 玛瑙

幸运花 玫瑰

聪明机智，善言雄辩，想象力强，有幽默感，具有极敏锐的观察力和强烈的求知欲，保持年轻富有魅力的心态。遇事能妥善处理，冷静观察，果敢而有魄力。有良好的观察力和领悟力，富有机智。对不同环境具有很大的适应力，善于随机应变。



处女座 Virgo 8/23—9/22

土象星座

象征符号 纯洁处女的头发

守护星 水星

幸运石 紫水晶

幸运花 大梨花

勤奋慎重，多愁善感，为人谦虚，对人体贴入微，天生具备旺盛的求知欲以及敏锐的感受力。有独立的思想和观察力，也有优越的分析能力和极好的领悟力。为人勤勉，一丝不苟，富于批判精神。但有时思虑较多，注重细节而易忽略全盘大局。善于批评判断，喜欢分析，但易倾向吹毛求疵。



天秤座 Libra 9/23 — 10/22

风象星座

象征符号 天秤的两个盘子

守护星 金星

幸运石 蛋白石

幸运花 波斯菊



稳健理智，八面玲珑，颇有社交才华，讲求逻辑和策略，有优秀的平衡感和公正的判断力，善于协调，往往能担负起调停的责任。有强烈的求知欲、领悟力、想象力和直觉力，有浪漫的理想主义，擅长交际。因个性迷人、富同情心、重感情而拥有许多朋友。

天蝎座 Scorpio 10/23 — 11/21

水象星座

象征符号 蝎子的毒针

守护星 冥王星

幸运石 石榴石

幸运花 秋海棠



观察力敏锐，比较敏感，对事物有独到的见解，拥有惊人的耐力以及意志力，内心充满着活力。一旦决定了目标，便绝不会轻易放手。对精神和物质的要求很高，同时也付出相当的努力。不轻易流露感情，占有欲强，个性强烈，显出强而有力的意志。

射手座 Sagittarius 11/22 — 12/21

火象星座

象征符号 射向目标的一支箭

守护星 木星

幸运石 紫水晶

幸运花 蝴蝶兰



忠心大方，无拘无束，精力充沛，好争论。喜欢交朋友，且仁慈大方，值得信任。在许多事情上都很圆滑，很懂得外交手腕。精神力量强，讨厌不文雅的举动，厌恶粗劣的东西，自尊心强。有很好的幽默感、决断力及意志力，但生气时会变得非常顽固。

摩羯座 Capricorn 12/22 — 1/19

土象星座

象征符号 摩羯的头部与尾部

守护星 土星

幸运石 缟玛瑙

幸运花 满天星



严谨踏实，积极上进，具有很强的耐力以及不屈不挠的奋斗精神。充满智慧，思绪周密，为人稳健而忠诚，且光明正大。思想深沉，做事慎重，讨厌随便懒散，一步一步扎扎实实的做，努力不懈，处事能够持之以恒。有时根据自己的标准去批判别人，使得不易交到朋友。

水瓶座 Aquarius 1/20 — 2/18

风象星座

象征符号 流水

守护星 天王星

幸运石 蓝宝石

幸运花 玛格丽特



个性独立而执著，颇富知性，具有锐利的观察力、推测能力以及开拓精神。善变，有时活泼、风趣，有时则抑郁、懒散。具有非比寻常的锐利观察力，能注意到细节。分析、综合、归纳的能力也很强，在别人想到之前便已经能够采取行动。不易受周围环境的影响，只依赖自己心智上与精神上的能力，为自己尽最大的努力，依自己的智慧行事。

双鱼座 Pisces 2/19 — 3/20

水象星座

象征符号 两条鱼

守护星 海王星

幸运石 海蓝宝

幸运花 郁金香



喜欢幻想，有灵活的想象力，有丰富的创造力和艺术才华。天性慷慨大方，纯真善良，乐于助人，富于同情心，有牺牲自我的精神。有良好的观察力、领悟力和判断力，学习能力相当强，记忆力很好，也有好的推理能力。对别人所说的话相当敏感，所以容易为了芝麻小事而陷入严重的挫折之中。

第一章 女性生育的奥秘 1

- 一、骨盆底的结构与生理功能…1
- 二、女性的生育构造…6
- 三、男性的生育构造…7
- 四、女性骨盆底功能失调…7

第二章 做好要孩子的一切准备 19

- 一、努力创造优生的条件…19
- 二、绝对禁止近亲结婚…20
- 三、选择最佳的生育年龄…21
- 四、选择最佳的怀胎时机…21
- 五、选择最佳的生育时机…24

第三章 女性的怀孕过程 26

- 一、卵细胞的发育与成熟…26
- 二、精子的生成和获能…28
- 三、精子与卵子相遇…34
- 四、受胎的结构…34
- 五、受精生理…35
- 六、受精卵发育和运行…41
- 七、孕卵的着床…43
- 八、生男生女的生理原因…50

第四章 做好怀孕前的各项准备 53

- 一、孕前的心理准备…53
- 二、明白母体的情况…54
- 三、快乐地度过怀孕生活…55
- 四、注意怀孕的不知状态…55
- 五、受精卵到达子宫的过程…55
- 六、月经停止与怀孕…56



目 录

CONTENTS

- 七、过规律的生活…56
- 八、怀孕时必要的营养…57
- 九、需要家人的支持…57
- 十、孕前的生理准备…58
- 十一、孕前饮食与服药…59
- 十二、怀孕的自我诊断…60
- 十三、怀孕的精神准备…62
- 十四、怀孕之后的物质准备…62
- 十五、怀孕期的营养…63
- 十六、按怀孕时间推算预产期…67
- 十七、性生活与锻炼须知…67
- 十八、孕期禁服影响胎儿发育的药物…68
- 十九、如何判断受孕时间…69

第五章 孕后身体的主要表现 72

- 一、母体的主要变化…72
- 二、妊娠的诊断…74
- 三、常见的异位妊娠…76

第六章 妊娠期间的注意事项 89

- 一、妊娠体检…89
- 二、体重异常增加要注意检查…90
- 三、肚子异常隆起要注意检查…91
- 四、妊娠水肿要抓紧治疗…92
- 五、正确对待妊娠呕吐…94
- 六、妊娠小便频繁与小便不利要正确对待…96
- 七、妊娠腰痛要注意检查…97
- 八、妊娠中毒（子痫）要高度重视…98
- 九、妊娠阴道出血要警惕…100
- 十、妊娠腹痛要警惕…100
- 十一、妊娠下肢静脉曲张勿惊慌…101



第七章 孕妇一般主诉 102

第八章 孕期的性生活 109

- 一、整个孕期的注意事项…109
- 二、怀孕早期的性生活…110
- 三、怀孕中期的性生活…111
- 四、怀孕晚期的性生活…112
- 五、孕期应避免的体位…113
- 六、不准过性生活的时期…113



第九章 孕妇的营养与饮食 114

- 一、孕妇营养与饮食的特点…114
- 二、要保障供给主要的维生素和矿物质…116
- 三、基本的食物搭配要合理…116
- 四、要常到户外活动…116
- 五、孕妇一人饮食二人吸收…117
- 六、孕妇的营养和饮食必须多样化…118
- 七、蔬菜必须清洁，当心农药中毒…119
- 八、食物复制品不是孕妇的首选…119
- 九、孕妇应绝对禁止饮酒…121
- 十、孕妇应少食或不食刺激性食物…122
- 十一、孕妇应绝对禁止吸烟…123
- 十二、孕妇参加运动的必备条件…124
- 十三、孕妇最适宜的运动…124

第十章 十月怀胎中胎儿、母体的变化及注意事项 126

- 一、怀孕第1个月（1~4周）…126
- 二、怀孕第2个月（5~8周）…129
- 三、怀孕第3个月（9~12周）…132
- 四、怀孕第4个月（13~16周）…135
- 五、怀孕第5个月（17~20周）…138

- 六、怀孕第6个月(21~24周) …142
- 七、怀孕第7个月(25~28周) …145
- 八、怀孕第8个月(29~32周) …151
- 九、怀孕第9个月(33~36周) …156
- 十、怀孕第10个月(37~40周) …160

第十一章 十月怀胎每月胎教 165

- 一、怀孕第1个月(1~4周) …165
- 二、怀孕第2个月(5~8周) …172
- 三、怀孕第3个月(9~12周) …176
- 四、怀孕第4个月(13~16周) …179
- 五、怀孕第5个月(17~20周) …183
- 六、怀孕第6个月(21~24周) …186
- 七、怀孕第7个月(25~28周) …190
- 八、怀孕第8个月(29~32周) …193
- 九、怀孕第9个月(33~36周) …196
- 十、怀孕第10个月(37~40周) …200

第十二章 孕产期十大疾病 205

- 一、流产…205
- 二、早产…205
- 三、宫外孕(输卵管妊娠) …206
- 四、妊娠呕吐…206
- 五、妊娠水肿…207
- 六、妊娠高血压综合征…207
- 七、前置胎盘…208
- 八、臀位…208



九、产后出血…210

十、产后发热…210

第十三章 孕期疾病的预防与治疗 211

一、流产…211

二、葡萄胎…214

三、绒毛膜上皮癌…216

四、宫外孕…219

五、早产…220

六、前置胎盘…221

七、胎盘早期剥离…223

八、妊娠呕吐…226

九、妊娠中毒症…227

十、双胞胎…231

十一、羊水过多…232

十二、过期妊娠…233

十三、巨大胎儿…234

十四、胎膜早破…235

十五、脐带脱垂…235

十六、子宫收缩功能紊乱…236

十七、子宫收缩过程…237

十八、常见的胎位异常…238

第十四章 孕妇应掌握的分娩知识 243

一、分娩前的准备…243

二、选择营养价值高的食品…246

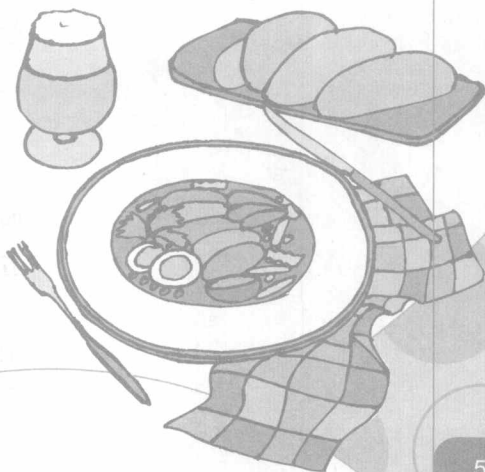
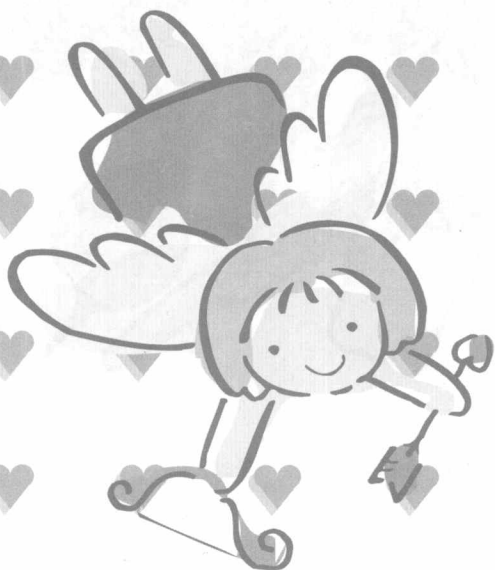
三、绑腹带的诀窍…246

四、随时保持身体清洁…246

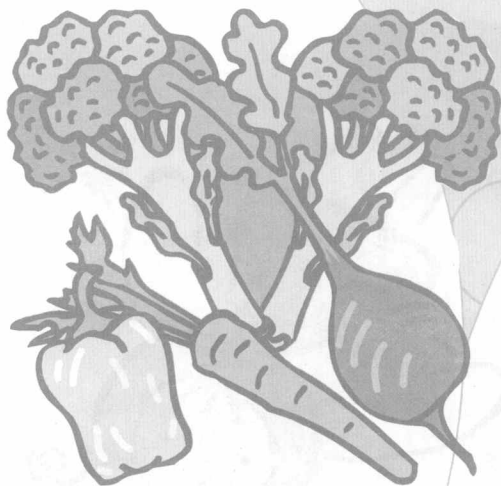
五、腹部更明显时，要注意身体的变化…247

六、胎儿骨骼渐渐发达…247

七、子宫的压迫，容易产生静脉曲张…247



- 八、多摄取铁质，均衡饮食…248
- 九、每天必须摄取的高铁质食品…248
- 十、孕妇服装与便鞋…249
- 十一、三大可怕症状…249
- 十二、常位胎盘早期剥离与出血…250
- 十三、挺着大肚子应小心跌跤…250
- 十四、提防早产儿产生…250
- 十五、腰痛、腿肚抽筋的治疗方法…250
- 十六、多食用高纤维的蔬菜…251
- 十七、适度运动有助于顺利生产…251
- 十八、持之以恒的运动…251
- 十九、逆产儿的原因和矫正胎位…252
- 二十、体重异常增加时要特别注意…253
- 二十一、腰痛与排尿次数增加…253
- 二十二、因胎位容易变化，宜保持平静…253
- 二十三、若有突然浮肿及体重增加现象，要特别注意…254
- 二十四、分娩方式的选择…254
- 二十五、应了解正常分娩前的预兆…254
- 二十六、正常分娩的经过与产妇的配合…255
- 二十七、轻松分娩的动作和秘诀…257



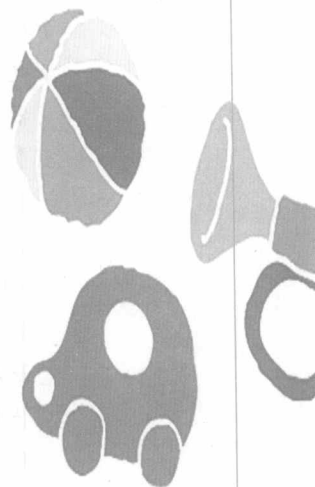
第十五章 分娩过程及异常分娩预防 261

- 一、腹部下方变重…261
- 二、有产兆就十分紧急…262
- 三、注意子宫的收缩…262
- 四、子宫口逐渐打开…263
- 五、静待宝宝的诞生…263
- 六、排出胎盘完成生产…263
- 七、缓和阵痛的方法…265

- 八、顺利生产的秘诀…265
- 九、配合子宫的收缩…265
- 十、如排便般的用力…266
- 十一、推压疼痛的穴道减轻痛楚…266
- 十二、利用双手配合阵痛的周波…266
- 十三、只要宝宝健康就不必担心…267
- 十四、双胞胎易出现未熟儿…267
- 十五、无痛分娩与剖腹产…267
- 十六、会阴切开，产钳分娩、吸盘分娩…268
- 十七、产力异常…268
- 十八、产道异常…270
- 十九、胎位及胎儿发育异常…270
- 二十、先兆流产的处理…272
- 二十一、难免流产的处理…272
- 二十二、不全流产的处理…272
- 二十三、完全流产的处理…272
- 二十四、习惯性流产…272
- 二十五、过期流产的处理…273

第十六章 怎样坐好月子 275

- 一、接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备…275
- 二、产妇住院生产时，要准备哪些东西…275
- 三、从哪些征兆可知道即将生产…276
- 四、产妇在分娩前，为什么会有阵痛…277
- 五、什么是假性阵痛？和分娩前的阵痛有何不同…277
- 六、什么是“产程”…278
- 七、产妇生产完后，会出现哪些生理变化…280
- 八、何时探望产妇比较合适…281
- 九、为什么要“坐月子”…281
- 十、坐月子是不是只要1个月就好…282
- 十一、坐月子时必须完全卧床休息吗…282



- 十二、坐月子时，门窗必须关得密不透风吗…283
- 十三、坐月子时可不可以洗澡、洗头…283
- 十四、坐月子时要注意哪些饮食原则…284
- 十五、为了迅速恢复身材，可以在月子期间节食吗…285
- 十六、坐月子时可以进补人参吗…285
- 十七、剖腹产的产妇应注意什么…285
- 十八、恶露持续多久时间才算正常…286
- 十九、为什么产后仍会下腹疼痛…287
- 二十、为什么产妇生完后，腹部会摸到硬块…287
- 二十一、为什么产妇生产完后很容易流汗…288
- 二十二、为什么产后会有排尿困难的现象…288
- 二十三、如何改善产后排尿困难的状况…289
- 二十四、为什么产妇生产完后容易便秘…289
- 二十五、为什么要做产后检查？检查包括哪些内容…290
- 二十六、产后清洁护理会阴有何重要性…290
- 二十七、产后如何护理会阴…291
- 二十八、做会阴切开术的产妇，产后常出现哪些异常状况…291
- 二十九、做会阴切开术的产妇，产后护理会阴应注意什么…292
- 三十、产后适合做哪些运动…292
- 三十一、产妇做产后运动有什么好处…294
- 三十二、产妇在做产后运动时，应该注意哪些事情…294
- 三十三、产后月经未恢复这段时间还会怀孕吗…295
- 三十四、产后妊娠纹会消失吗…295
- 三十五、产后为什么容易掉头发…296
- 三十六、产后多久恢复性生活比较恰当…296



第十七章 产褥期及生殖器恢复的注意事项 297

- 一、什么是产褥期…297
- 二、产褥期天天应该注意的事项…297