



目 录

第一章 为顺产打基础，孕期管理要趁早	// 001
定期产检的意义	// 001
何时产检更好	// 002
高龄孕妇产检莫忽视	// 005
妊娠剧吐怎么办	// 006
孕期经常小腿抽筋怎么办	// 008
静脉曲张如何应对	// 010
下肢水肿怎么缓解	// 011
腰酸背痛怎么办	// 012
便秘——孕期的难言之隐，怎么改善	// 013
孕期如何吃的更健康	// 014
如何管理体重	// 016
如何控制孕期血糖	// 018
怎样管理孕期血压	// 021
孕期子宫肌瘤怎么办	// 024
你有缺铁性贫血吗	// 025
羊水过少怎么办	// 028
脐带缠绕，对顺产有多大影响	// 031



臀位怎么办	// 034
巨大儿能生吗	// 036
前置胎盘，该怎么办	// 039
胎盘早剥，危险吗	// 042
熊猫血，怎么办	// 044
孕期性生活有影响吗	// 046
孕期安全运动，你学会了吗	// 048
孕期如何科学胎教	// 052
哪些药物孕期不能用	// 056
第二章 临近足月，提前要了解的事	// 059
骨盆测量，是怎么回事	// 059
阴道检查，看看宫颈评几分	// 063
如何判断胎儿大小	// 064
胎心监护不好，是不是宝宝缺氧了	// 066
怎么判断胎儿入盆	// 068
自测胎动的方法，你学会了吗	// 069
凯格尔运动，对顺产有好处吗	// 071
打开骨盆的方法	// 072
瑜伽如何调节分娩心态	// 073
Lamaze 呼吸法，可以在产程中有效减痛吗	// 074
分娩时，如何消除肌肉紧张	// 079
分娩前在家必须做的事	// 081
必须准备的待产物品有哪些	// 082
什么时候该办理住院手续	// 085
哪些情况需要提前住院	// 086
第三章 分娩进行时	// 089
哪些特征预示你即将分娩	// 089
什么是宫缩	// 092
宫缩有何感受	// 093
真假宫缩，你分辨清了吗	// 093



如何记录宫缩	// 095
什么是见红	// 096
分清见红和出血	// 098
见红，需要做什么	// 099
怎么认识破水	// 100
破水后应该做什么	// 102
破水后不能做什么	// 103
你临产了吗	// 105
初产妇和经产妇临产，有何区别	// 106
院外发生急产，怎么办	// 108
如何克服分娩恐惧	// 110
影响分娩的四大因素	// 112
如何增强产力	// 114
产道怎样轻松打开	// 116
怎样判断进入产程	// 118
产时如何保持良好状态	// 119
准爸爸产时能做什么	// 120
产程是怎么划分的	// 122
什么是潜伏期	// 127
潜伏期可以坐球吗	// 129
潜伏期有何感受	// 130
是否选择分娩镇痛	// 131
导乐分娩——顺产助力神器	// 136
解锁顺产新姿势——水中分娩	// 139
自由体位分娩，让分娩回归自然	// 142
什么是活跃期	// 146
活跃期要持续多久	// 147
活跃期有何感觉	// 148
活跃期如何配合医护人员	// 149
还没生就开始发热怎么办	// 150





羊水污染能生吗	// 151
宫口开全有什么感受	// 152
宫口开全做什么	// 154
第二产程要多久	// 156
什么是胎头着冠	// 156
分娩用力的时机及方法	// 158
产程进展缓慢，怎么应对	// 160
难产经验分享——阴道助产	// 161
如何配合医生，保护好你的会阴	// 164
你需要会阴侧切吗	// 166
胎儿娩出有何感受	// 169
胎盘何时娩出	// 171
产后出血怎么办	// 172
胎盘残留怎么办	// 174
如何处理产道损伤	// 175
什么是第四产程	// 176
第四产程做什么	// 177
早开奶怎么做	// 179
第四章 科学度过产褥期	// 181
产褥期如何观察子宫收缩	// 181
怎样排出恶露	// 182
产后怎样护理会阴	// 184
产后如何吃得更科学	// 186
怎样母乳喂养	// 188
产后如何避免乳腺炎	// 192
睡眠不足与疲劳怎么办	// 195