

怀孕分娩育儿权威百科
韩国权威孕产育专家打造

完美孕产育的权威指南
科学、实用、呵护备至，值得信赖

孕产育全书



典藏
精品版

韩国著名孕产育专家权威解读，悉心告诉你妊娠、分娩以及育儿过程中的每一件事情，全程实景拍摄胎儿生长、产前检查、分娩过程、科学育儿的每一个细节，让你拥有世界上最幸福最安全的怀孕、生产、育儿过程，成为最幸福的妈咪，孕育最健康、最聪明的宝宝。

本书涵盖：胎儿0~天成长记录、怀孕过程中出现的变化、妊娠中常见疾病的预防与治疗、实用的科学的胎教方法、促进分娩的按摩方法、自然分娩的过程、分娩后身体的管理、新生儿的特征与基本检查、婴儿第一个0~天记录、针对婴幼儿不同病症的治疗方法……

孕产育
全书

朴仁书 金 哲
韩丰光烈◎著 崔昌燮◎译
朴文日 姜善福

孕产育
全书

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



孕产育

全书

典藏
精品版



[韩] 朴仁书
[韩] 车光烈◎著
[韩] 朴文日

金哲
崔昌燮◎译
姜善福

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育全书:典藏精品版/(韩)朴仁书,(韩)车光烈,(韩)朴文日著;金哲,崔昌燮,姜善福译.——哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2016.3

ISBN 978-7-5388-8301-5

I. ①孕… II. ①朴… ②车… ③朴… ④金… ⑤崔… ⑥姜… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识③婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第295345号

孕产育全书

YUN CHAN YU QUANSHU

主 编 [韩] 朴仁书 [韩] 车光烈 [韩] 朴文日

译 者 金 哲 崔昌燮 姜善福

责任编辑 王 姝

封面设计 灵 雪

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号

邮编:150001 电话:(0451) 53642106

传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 36

字 数 500 千字

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8301-5/R · 2467

定 价 68.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】

目 录

第一章 怀孕的过程

第一节 揭开精子和卵子形成胎儿的神秘面纱

第二节 了解孕育基础知识

- 1.男人与女人的身体..... 028
- 2.孩子共有父母的遗传因子..... 029
- 3.不孕是可以克服的..... 029
- 4.过度的恐惧或不安也能引发不孕..... 029

第三节 负责怀孕和分娩的女性生殖器

- 1.为胎儿提供通道的骨盆..... 031
- 2.在分娩过程中打开力量之门的骨盆底部..... 031
- 3.在怀孕过程中阻止细菌入侵的外阴和阴道..... 031
- 4.长而弯曲的管道输卵管..... 033

第四节 确认怀孕的月经周期

- 1.月经周期一般是一个月..... 034
- 2.月经是受促卵泡激素的影响而开始的..... 034
- 3.月经初潮从11~13岁开始..... 036
- 4.绝经在四十几岁到五十几岁之间形成..... 037
- 5.可以根据月经周期来避孕..... 037
- 6.利用口服避孕药..... 038

第五节 提供精子的男性生殖器

- 1.精子在45天后成熟..... 040
- 2.揭秘精子和卵子形成受精的过程..... 040
- 3.7~8天后受精卵在子宫壁着床..... 041

第六节 传给孩子的遗传因子

- 1.受精后重新成长的细胞..... 043
- 2.精子和卵子含有的染色体数..... 043
- 3.决定特性的显性和隐性基因..... 045
- 4.血型也会遗传..... 046
- 5.身高也会遗传..... 046
- 6.孩子的双眼皮遗传自父亲..... 046
- 7.血友病由男性的遗传基因遗传给下一代..... 047
- 8.色盲的遗传基因也在X染色体..... 047
- 9.秃头受性染色体以外的基因控制..... 048
- 10.染色体异常也会影响胎儿..... 048
- 11.染色体异常也能导致自然流产..... 049

第七节 导致不孕的原因和治疗

- 1.排卵期以外的性生活也能引起不孕..... 050
 - 2.男性生殖器的异常也会导致不孕..... 050
 - 3.泌乳素过高会造成不孕..... 051
 - 4.长期服用避孕药造成的不孕..... 051
 - 5.性病或者结核感染也会导致不孕..... 051
 - 6.黄体功能不健全也会造成不孕..... 051
- 妇产科专家朴仁书老师的聊天室..... 059

第二章 怀孕过程中出现的变化

第一节 孕妇每个月的身体变化

第二节 怀孕过程中的重点注意事项

1. 预防并发症的发生 068
2. 吃药的事宜必须要先向医生进行咨询 068
3. 正确的诊断有助于保护妊娠初期的胎儿 069
4. 准爸爸要做好孕妈咪的心理保健工作 069

第三节 确认怀孕与否和推算预产期

1. 初期症状是月经停止 070
2. 月经延迟两周后接受检测 071
3. 去医院之前先用测孕试纸进行确认 071
4. 尿检要在早上做 071
5. 末次月经的开始日期加上281天就是预产期 072

第四节 伴随怀孕出现的乳房的变化

1. 乳房变大, 乳头周边变色 074
2. 乳房受刺激后会变大 075
3. 乳汁的分泌受催乳素的控制 076
4. 从怀孕的第12周开始形成初乳 076
5. 应提前想好喂母乳还是喂奶粉 076

第五节 激素变化引起的孕妇身体上的变化

1. 与怀孕有关的黄体激素由胎盘生产 077
2. 黄体激素会增加孕妇的血流量 078
3. 还会引发孕吐和便秘 078
4. 有助于乳房的发达 078
5. 黄体生成激素促进子宫成熟 078

第六节 通过母亲的血液传递给胎儿的养分

1. 血液为胎儿提供氧气和养分 082
2. 随着胎儿的成长, 子宫内的血液量会增加10倍 083
3. 通过胎盘为胎儿提供养分 083
4. 胎儿通过胎盘排出废物 083
5. 孕妇贫血会给胎儿造成影响 083
6. ABO型和Rh型给怀孕带来的影响 084
7. Rh减女性和Rh加男性的胎儿会很危险 084



第七节 怀孕过程中的定期检查

1. 分娩之前最好按计划接受定期检查 085
2. 怀孕要经历3个阶段..... 085
3. 进行产前检查时可以携带的物品..... 086
4. 孕期内诊检查是否对胎儿有害..... 086

第八节 预防浮肿的方法——运动和休息

1. 穿鞋跟高度为2~5厘米的高跟鞋..... 087
2. 步行会减轻浮肿..... 088
3. 以舒适的姿势休息..... 088
4. 适当的运动对胎儿有益..... 088
5. 疲劳时应立即休息..... 088

第九节 保证胎儿健康的饮食

1. 要均衡吸收基础营养素..... 091
2. 孕妇的体重会增加13~15千克..... 091
3. 在妊娠中期一定要摄取蛋白质..... 091
4. 体重减轻不是好征兆..... 092
5. 维生素的摄取有助于胎儿的发育..... 092
6. 摄取纤维质可以预防便秘..... 093
7. 通过经常改变饮食的方法来减轻孕吐症状..... 093

第十节 对胎儿有益的孕妇营养餐

1. 怀孕初期..... 095
2. 怀孕中期..... 096
3. 怀孕后期..... 098

第十一节 药物对孕妇的影响

1. 服用药物时必须要用医生开的处方... 099
2. 想要怀孕，月经后一周内千万不要服

- 用药物..... 099
3. 避免X光检查..... 101

第十二节 怀孕期间的皮肤保养与头发护理

1. 皮肤变好..... 102
2. 脸形发生变化..... 102
3. 会产生气味和铜色的线条..... 102
4. 会影响到青春痘、湿疹、干癣等皮肤疾病..... 103
5. 乳房与腹部下方会出现肥胖纹..... 103
6. 怀孕期间头发相对变粗..... 103
7. 分泌物增多..... 104

第十三节 怀孕过程中安全的性生活技巧

1. 在怀孕初期和后期要避免..... 110
2. 怀孕初期的前3个月..... 110
3. 怀孕5~8个月..... 111
4. 怀孕8个月以后..... 113

第十四节 流产的原因与预防

1. 职业女性占很大比重..... 114
2. 明知有危险，但又不可避免的因素... 114
3. 无形当中造成流产的因素..... 115



第十五节 早产的罪魁祸首—— 妊娠中毒症

1. 注意妊娠中毒症 116
2. 过安定的生活 116
3. 有效的饮食习惯是非常必要的 117
4. 糖尿病能引发早产 118
5. 子宫颈管无力症可能会导致早产 118
6. 怀多胎也有早产的危险 119
7. 子宫的畸形可能导致早产 119

第十六节 流产、早产后的治疗和 调理

1. 与产后一样休养 121
 2. 怀孕3个月以内流产的情况 121
 3. 怀孕4~5个月后流产的情况 121
- 妇产科专家朴仁书老师的聊天室 123



第三章 胎儿的成长过程

第一节 怀孕中胚胎的成长过程

第二节 了解胎儿不同时期的关 注要点

1. 受精后的前8周为危险期 134
2. 怀孕的第29周起, 胎儿能靠自己生存 134
3. 怀孕初期, 要每隔4周记录胎儿的成
长情况 134
4. 怀孕12~13周后, 胎儿具备完整的身
体结构 135
5. 怀孕的前16周里, 要特别注意风疹的
预防 135

第三节 给胎儿输送营养的胎盘 和脐带

1. 胎盘是连接母体和胎儿的生命线 136
2. 随着胎盘的成熟, 绒毛将母体的养分
传送给胎儿 136

3. 胎盘通过脐带将母体的养分传送给胎儿 139
4. 胎盘从外部保护胎儿 139
5. 胎儿和母体分泌的羊水 139

第四节 形成主要器官的前3个月

1. 3周时的胎儿 141
2. 4周时的胎儿 141
3. 5周时的胎儿 141
4. 6周时的胎儿 141
5. 7周时的胎儿 142
6. 8周时的胎儿 143
7. 9~12周时的胎儿 143
8. 12周时的胎儿 144

第五节 胎儿完全发育的4~9个月

1. 16周时的胎儿 146
2. 20周时的胎儿 148
3. 24周时的胎儿 148



4.28周时的胎儿.....	148
5.32周时的胎儿.....	149
6.36周时的胎儿.....	149
7.40周时的胎儿.....	150

第六节 正常胎儿的体重和位置

1.影响胎儿体重的各种因素.....	152
2.正常胎儿的姿势应该是头朝下.....	153

第七节 判断胎儿正常与否的各种检查

1.胎儿的分娩期检查.....	155
2.B超检查.....	155

3.血检与尿检.....	156
4.胎儿的心跳检查.....	157
5.观察胎儿对音响的反应.....	157
6.只有4%~5%的婴儿是不正常的.....	157
7.担心基因有问题时要及时向医生请教.....	157
8.母体年龄较大时容易引发唐氏综合征.....	159
9.脊椎裂属于先天性畸形.....	159
10.难以诊断的先天性遗传异常.....	159
妇产科专家朴仁书老师的聊天室.....	161



第四章 爸爸妈妈一起做的胎教

第一节 对应怀孕月数的胎教时间表

第二节 爸爸的胎教

1.确认为怀孕后,爸爸要做的胎教.....	170
2.怀孕初期爸爸要做的胎教.....	172
3.怀孕中期爸爸要做的胎教.....	172
4.怀孕末期爸爸要做的胎教.....	173
5.日常生活中爸爸要做的胎教.....	174
6.关于服药和饮食的爸爸胎教.....	175
7.分娩期爸爸要做的胎教.....	176
8.产后爸爸要做的亲子教育.....	177

第三节 斯瑟蒂克胎教法

1.第1阶段——怀孕之前要作的准备.....	178
2.第2阶段——怀孕初期要做的胎教.....	178

3.第3阶段——怀孕后期的胎教.....	179
----------------------	-----

第四节 音乐胎教

1.情绪上的稳定有利于胎儿智力的发达.....	181
2.孕6~12周的胎儿能通过振动知道节奏,孕4~5个月的胎儿能区分音质.....	181
3.短曲相对长曲更好一些.....	182
4.怀孕末期要给胎儿听一些愉快的音乐.....	182
5.身体状况不好时听莫扎特的音乐;心情复杂时听贝多芬的《月光曲》.....	183

第五节 因时择曲的胎教音乐表

金寿勇教授由《胎教新记》剖析传统胎教.....	187
金教授对传统胎教的看法.....	187

传统胎教的意义	188
《胎教新记》中记载的实践胎教	190
胎教音乐与胎教	192
胎儿发育与营养	195

胎儿最初的学校是妈妈的子宫	198
子宫内的环境	203
胎教十戒	205
最忌讳的12种胎教方式	207

第五章 怀孕过程中常见的症状

1. 瘙痒症	210	23. 恶心与呕吐	223
2. 胀气与打嗝	210	24. 产前出血	224
3. 胃酸与消化不良	210	25. 食欲大增	224
4. 肋骨部位的痛症	211	26. 羊水过少症、羊水过多症	225
5. 情绪的变化	212	27. 腰痛	226
6. 突如其来的阴道出血症状	212	28. 流产	227
7. 痉挛	213	29. 子宫残留物的排出及清宫手术	230
8. 高血压	213	30. 宫外孕妊娠	230
9. 子痫前症（妊娠中毒症）	213	31. 前置胎盘	230
10. 过熟儿	215	32. 早期分娩	231
11. 蛋白尿症	215	33. 早期破膜	232
12. 糖尿	215	34. 头晕	232
13. 头痛	216	35. 初乳	233
14. 便秘	217	36. 痔疮	233
15. 味觉及嗅觉的变化	217	37. 牙齿与牙龈问题	233
16. 腹痛	217	38. 大量分泌的唾液	234
17. 原发性高血压	218	39. 胎儿的发育迟缓	234
18. 浮肿	218		
19. 不安症	219		
20. 贫血	222		
21. 尿失禁	222		
22. 视力障碍	223		



第六章 全家人一起作好分娩准备

第一节 作好分娩准备的益处

1. 有分娩经验时, 分娩阵痛会比较轻 ... 238
2. 对胎儿的母爱能减轻分娩的痛苦 238
3. 通过呼吸方法可以缓解分娩阵痛 238
4. 分娩阵痛是分娩的一个过程 239
5. 全家人一起作好孕妇的分娩准备 239

第二节 分娩前, 子宫中出现的两种变化

1. 子宫颈管开启10厘米, 就进入分娩第一期 240
2. 子宫收缩因人而异 241
3. 胎儿下移到产道的分娩第二期 241
4. 分娩出胎盘的分娩第三期 243

第三节 缓解阵痛的休息方法和休息姿势

1. 合理地利用体力 245
2. 休息的效果取决于个人的决心 245
3. 肌肉的紧张或松弛活动能减轻分娩时的痛症 246

第四节 严重阵痛时的三阶段呼吸方法

1. 基本呼吸方法有三种 247
2. 分娩第一期——如果是初产妇, 会伴随更强烈的阵痛 248
3. 离行期——子宫的收缩逐渐加剧, 而

- 且不断地把胎儿推向子宫下方 250
4. 分娩第二期——分娩第二期是形成分娩的最重要时机 251
5. 丈夫应该不断地鼓励孕妇 252
6. 看到胎儿的头部2~3厘米时, 应该把孕妇转移到分娩室 252
7. 丈夫参与分娩过程, 能加深对婴儿的了解 252
8. 通过呼吸练习应对分娩 253
9. 平时也应该经常练习呼吸方法 253

第五节 有助于分娩的按摩方法

1. 指压后背脊骨有助于分娩 256
 2. 如果阵痛强烈就轻轻地抚摸腹部 256
 3. 腿部按摩也有效 257
 4. 腿部痉挛时应该刺激脚趾 258
- 妇产科专家朴仁书老师的聊天室 259
- 关心集中! New分娩方法 262
- 拉美兹分娩 262
- 水中分娩 266
- Loboyer分娩 268
- 秋千分娩 269
- 催眠分娩 270
- 球分娩 272
- 芳香分娩 273
- 其他分娩法 274

第七章 跟丈夫一起经历的分娩过程

第一节 了解分娩过程的益处

1. 制定生产计划书 276
2. 跟丈夫一起度过的阵痛与分娩 276
3. 随着子宫的收缩开始阵痛 276
4. 丰富的间接经验有助于分娩 277
5. 丈夫的协助非常重要 277

第二节 子宫收缩的第一个讯号

1. 子宫的收缩就意味着阵痛的开始 278
2. 如果出现恶露, 就应该应对阵痛 278

3. 注意观察子宫收缩和胎儿的心音 279
4. 剪掉阴毛, 并实施灌肠 279
5. 通过内诊观察分娩过程 280
6. 分娩后, 产妇还要在分娩室观察一小
时以上 280

第三节 某夫妇的分娩体验记

1. 分娩第一期 281
2. 分娩第二期 283
3. 分娩第三期 284

第八章 不能自然分娩的情况

第一节 应对异常分娩的常规措施

1. 导致非正常阵痛的主要原因 286
2. 利用电子监视器观察胎儿的状态 286
3. 如果分娩不顺利, 就应该实施诱导
分娩 286
4. 不能正常分娩时, 应该实施剖腹产
手术 287
5. 预防过期妊娠 287

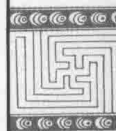
第二节 胎儿出现异常症状的情况

1. 通过显示器检查胎儿的心音和子宫收
缩的强度 288
2. 检查胎儿心跳的电子监测法 288

3. 子宫的收缩间隔过短或过长, 都是危
险讯号 289
4. 通过胎儿的血液检查, 能判断氧气供
给量 290

第三节 需要诱导分娩的情况

1. 必须准确地计算预产期 291
2. 胎儿与母体的Rh血型不同的情况 292
3. 臀位妊娠的情况 292
4. 孕妇患有高血压、糖尿病的情况 292
5. 多产孕妇的情况 292
6. 各种诱导分娩的方法 292



第四节 子宫无法正常收缩的情况

1. 如果子宫功能虚弱, 分娩后子宫就会停止收缩 294
2. 有利于正常分娩的骨盆呈圆形 295
3. 注意预防分娩时的问题 295
4. 根据阵痛程度推算骨盆大小 296
5. 分娩之前常见的综合征 296
6. 产后出血的处理方法 298

第五节 双胞胎或臀位姿势的情况

1. 双胞胎容易早产 299
2. 充分地诊断后才能分娩臀位胎儿 300

3. 由两名医生和儿科医生共同实施臀位分娩 300
4. 使用钳子 301
5. 臀位分娩的危险 301

第六节 需要器械分娩的情况

1. 胎儿处于危险状况时实施的钳子分娩 303
 2. 很快恢复钳子分娩时留下的伤口 304
 3. 有助于子宫收缩的真空吸入器分娩 304
 4. 很难正常分娩时使用的剖腹产分娩 305
 5. 一般情况下, 可以剖腹产3~4次 306
- 顺利分娩的八种忠告 308

第九章 分娩后6周, 从身体护理到装扮

第一节 有利产后恢复的要点提示

1. 产褥期是产妇的身体恢复正常的时期 310
2. 尽量清洁外阴部, 然后用坐浴缓解痛症 310
3. 由于对身体变化、育儿的恐惧心理, 容易出现产后抑郁症 311
4. 产后检查的必要性 311

第二节 分娩后产妇的身体变化

1. 分娩后, 恢复子宫状态需要6周时间 312
2. 月经的开始时间因人而异 313
3. 分娩1~2周后, 松弛的子宫颈部能恢复正常 313
4. 2~3周后, 松弛的阴道能恢复正常 .. 314

5. 分娩3日后就能喂母乳 314
6. 分娩1~2周后, 母乳的分泌会减少 314
7. 分娩出胎盘时, 会伴随少量的出血症状 314
8. 膀胱在24小时内恢复正常 315

第三节 产后6周内进行的基本检查

1. 检查恢复状态, 并咨询产后护理 316
2. 从分娩后4周开始, 应该注意避孕 316
3. 男女都能做避孕手术, 而且随时都能解除避孕 317



第四节 有助于产后恢复的肌肉运动和健美体操

1. 充分的休息和睡眠非常重要 319
2. 以正确的姿势缓解紧张 319
3. 适当的运动有助于恢复 320
4. 用力缩紧肛门的骨盆收缩运动 320
5. 最好穿便于活动的衣服 322
6. 能恢复优美身材的健美体操 323

第五节 恢复怀孕前身材的产后减肥方法

1. 喂母乳的女性不容易发胖 324
2. 防止肥胖症的饮食疗法 324
3. 在产后恢复期，食物的营养比食物的量更重要 325
4. 一天三顿均衡地摄取营养 325

第六节 产后常见的症状和健康 管理

1. 在产后恢复期，如果忽视健康管理，就容易导致综合征 326
2. 脚踝的浮肿症状 326
3. 高血压 327
4. 便秘 327



5. 产褥期的抑郁症 327
6. 贫血 327
7. 产褥热 328
8. 性欲衰退 328
9. 排尿不便 328
10. 尿失禁 328
11. 腰痛 329
12. 静脉血栓 329
13. 内陷乳头 329
14. 乳头破裂 329
15. 乳房肿瘤 329
16. 乳房淤血 330
17. 乳房炎 330
18. 情绪不安 330
19. 会阴部切割部位的破损 331
- 产后抑郁症体验记 332
- 分娩后的四季服装 334



第十章 新生儿的特征与基本检查

第一节 新生儿的注意事项

1. 婴儿的第一次体验对未来有着很大的影响 338
2. 婴儿通过第一声哭泣开始呼吸，并成为独立的个体 338
3. 不要期待婴儿刚出生时的样子 339
4. 糖尿病孕妇容易分娩过熟儿或巨大儿 340
5. 必须彻底地检查正常儿和未熟儿 341
6. 如果是双胞胎，必须事先作好准备 .. 341

第二节 新生儿的第一个讯号与健康检查

1. 孕妇的高血压容易诱发胎儿的呼吸困难症 342
2. 胎儿的头部随着产道的大小变形 342
3. 出生的同时，婴儿会接触新的刺激，并努力适应外界环境 343
4. 第一次哭声是独立生活的第一个讯号 343
5. 哭声是痛苦的表现 344
6. 不能呼吸时使用器械 345
7. 分娩婴儿10分钟后排出胎盘 345

8. 分娩后马上擦拭身上的水分 346
9. 出生后，通过婴儿的手脚活动确认健康状态 346

第三节 新生儿最初的模样

第四节 新生儿的第一次检查和反射反应

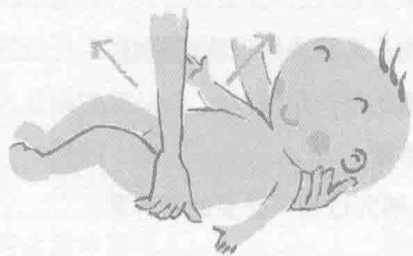
1. 仔细检查身体各部位 349
2. 新生儿的反射反应 350

第五节 未熟儿与过熟儿的异常症状

1. 未熟儿 355
2. 比胎龄小的婴儿 357
3. 过熟儿 358

第六节 怀双胞胎时的检查与管理

1. 怀双胞胎时，需要更多的休息和管理 359
 2. 通过超声波检查诊断双胞胎 359
- 妇产科专家朴仁书老师的聊天室 361



第十一章 新生儿的营养

第一节 母乳喂养的好处

1. 母乳内富含各种营养素 364
2. 母乳能预防各种疾病 364
3. 喂母乳能提高妈妈与婴儿的亲密感 364
4. 喂母乳能使产妇自然地减肥 365

第二节 喂母乳的方法和有助于母乳分泌的食品

1. 初乳含有丰富的蛋白质 366
2. 母乳喂养前的准备 366
3. 刚出生时, 应该经常给宝宝喂母乳 .. 367
4. 患有疾病的情况下, 可以间接地喂母乳 367
5. 对母乳的错误认识 368
6. 自然地诱导婴儿的本能 368
7. 不只是因为饥饿才哭 368
8. 如果妈妈和婴儿彼此熟悉, 就能缩短
喂母乳的时间 369
9. 刚分娩时母乳量很少, 但是会逐渐增多 369
10. 在哺乳过程中, 婴儿用硬口盖和舌
头挤压妈妈的乳腺 370
11. 喂母乳的婴儿与喂奶粉的婴儿不同 370
12. 妈妈应该放松身心, 并充分地摄取
营养 370

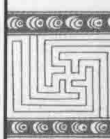
第三节 喂母乳的正确姿势和有助于母乳分泌的按摩方法

1. 如果乳头疼痛, 最好改变姿势 372
2. 拍打后背, 让婴儿打嗝 372

3. 哺乳后最好换新尿布 373
4. 最好从出生第一天开始喂母乳 373
5. 哺乳间隔时间3~4小时为宜 374
6. 如果穿开襟衣服, 就容易喂母乳 374
7. 用护肤霜保护乳房的皮肤 375
8. 在哺乳期间, 应该注意避孕药 375
9. 必须按照医生的指示用药 376
10. 如果冷藏挤出的母乳, 其他人也能
喂母乳 376
11. 在妊娠过程中治疗内陷乳头 376
12. 即使在新生儿病房看护, 也应该喂
母乳 377
13. 长牙后也应该喂母乳 377
14. 如果母乳不足, 就应该混合哺乳 377

第四节 喂母乳时常见的问题和解决方法

1. 哺乳过程中婴儿哭闹 379
2. 乳头干裂或疼痛 379
3. 流下母乳 380
4. 乳房严重肿胀 380
5. 打嗝 380
6. 缺母乳 381
7. 由于乳腺炎导致乳房痛症 381
8. 断奶期的烦恼 381
9. 体重 381
10. 哺乳过程中必要的营养素 382



第五节 喂奶粉时的卫生管理和奶粉的选择方法

1.奶粉的成分非常接近母乳的成分	383
2.喂奶粉要特别注意卫生	383
3.喝奶粉的婴儿感受父爱的机会更多	384
4.经常消毒喂乳工具	384
5.奶瓶与奶嘴的清洗方法	384
6.奶瓶与奶嘴的消毒方法	387
7.奶粉	388
8.在冰箱内保存奶粉时，最好倒放奶嘴 后盖上瓶盖	388
9.只有奶嘴孔的大小适合奶的浓度，才 容易吸吮奶粉	388

第六节 冲奶粉的要领和喂奶粉的方法

1.冲奶粉的方法	390
2.喂奶粉的方法	391
3.喂奶粉的时间	392

第七节 喂奶粉时常见的问题和解决方法

1.婴儿的大便	393
2.旅行	393
3.婴儿肥胖症	394

第十二章 看护新生儿的方法

第一节 新生儿护理注意事项

1.应该寻找适合宝宝的育儿方法	396
2.应该制订以婴儿为中心的育儿计划	396
3.建立有连贯性的计划	396
4.绝对不能着急	397
5.需要丈夫的帮助	397
6.形成习惯之前，应该尝试各种方法	398
7.请不要过分地强求婴儿	399
8.全家人必须协助	399

第二节 形成生活节奏的方法

1.在日常生活中育儿	400
2.在计划的时间哺乳	400

3.根据婴儿的睡眠时间调节生活节奏	401
4.制定简单的食谱	401
5.请周围的人帮忙做家务	402
6.婴儿的哭声分三种	402
7.对婴儿的哭声，不要过于紧张	403
8.新生儿会一整天都睡觉	404
9.婴儿的睡眠形态各式各样	404
10.随着月龄的增长，婴儿就能区分白 天和夜晚	405
11.婴儿不喜欢过冷或过热的房间	405
12.适合婴儿的室内环境	405
13.最好给婴儿穿宽松的衣服	406
14.外出时，宇宙服最方便	407

15.应该购买有用的衣服	407
16.应该利用折叠式婴儿车	408
17.最好购买较硬的床垫	408
18.摇椅便于移动	409
19.最好准备婴儿用品储藏柜	411
20.定期为婴儿清洗头发	411

第三节 给宝宝洗澡的方法

1.事先准备好洗澡用品	412
2.婴儿的状态不佳时,只做局部沐浴	412
3.增强稳定感的毛巾沐浴法	413
4.洗澡水的温度应该保持35~36℃	413
5.向婴儿的腹部和腿部洒水后,慢慢地 将其放入浴缸内	413
6.在洗澡的过程中,不停地跟婴儿说话	413
7.以愉快的心情洗澡	414

第四节 折叠尿布和换尿布的方法

1.换尿布时,最好跟婴儿说话	416
2.尽情地享受换尿布的过程	417
3.爸爸也能给宝宝换尿布	417

4.爸爸积极地参与育儿过程	417
5.不能用尿不湿替代尿布	419

第五节 反映婴儿健康状态的排泄物和尿布的处理

1.通过排泄物判断健康状态	420
2.应该注意观察大小便	420
3.婴儿的尿液有差异	421
4.随着婴儿的健康程度不同,大便的状 态也不同	421
5.不同哺乳方式下的大便状态	422
6.如果肠胃异常,婴儿就马上有反应	422
7.如果频繁地排便,就说明胃部异常	422
8.偶尔去掉尿布	423
9.尽量避免一次性尿布	423
10.根据不同的用途选择不同的尿布	423
11.应该用婴儿专用洗涤剂洗尿布	424
12.应该在阳光下晒干尿布和婴儿衣服	424
13.经常洗涤婴儿用品	424
给宝宝的最佳婴儿用品	426
有助于大脑发育的婴儿按摩	428

