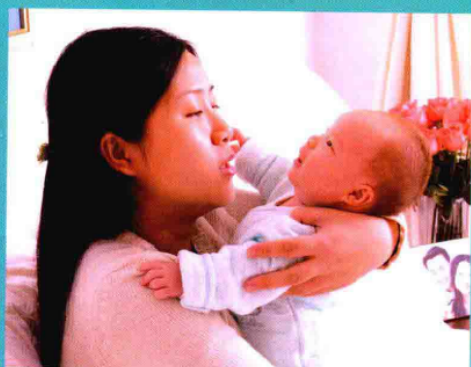
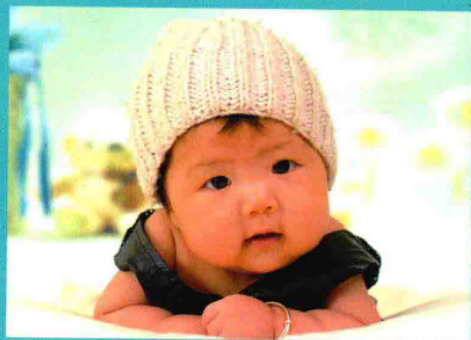


年轻父母必读 经典孕产育儿大百科

怀孕 分娩

育婴宝典



第三军医大学第一附属医院
妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

怀孕分娩 育婴宝典



第三军医大学第一附属医院

妇产科教授

陈诚◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育婴宝典 / 陈诚编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5101-3692-4

I. ①怀… II. ①陈… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识②分娩 - 基本知识③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第231106号



怀孕分娩育婴宝典

陈诚 编著

出版发行：中国人口出版社

印 刷：北京柏玉景印刷制品有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1 / 16

印 张：22

字 数：280千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5101-3692-4

定 价：29.80元

社 长：张晓林

网 址：www.rkcbs.net

电 子 信 箱：rkcbs@126.com

总编室电话：(010)83519392

发行部电话：(010)83514662

传 真：(010)83515922

地 址：北京市西城区广安门南街80号中加大厦

邮 编：100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

LOVELY
BABYLOVELY
BABY

前言

妈妈宝宝之间的桥梁

F o r e w o r d

怀孕对每一位女性来说，都是神圣而神奇的事情。说它神圣，是因为其担负着人类繁衍的重任；说它神奇，是因为一个极其微小的受精卵成长为一个健康、活泼的小宝宝，这一过程是多么令人赞叹！

怀孕对每一位准妈妈来说，又是一个何等艰辛、漫长的过程！从最初获知自己怀孕的喜悦，到渐渐感到有些不安，到因身心发生变化而感到有些彷徨，再到遇到一些从未遇见过的难题而惊慌失措，准妈妈们承受着巨大的身体和精神的压力。

为了胎宝宝的健康，准妈妈们每天都小心翼翼，一举一动都格外小心——准妈妈要时刻注意营养，准时进行身体检查，养成良好的生活习惯，远离电磁辐射，不能化妆美容，忍受孕吐、腰酸背痛、眩晕、下肢水肿，必须坚持锻炼，警惕各种孕期常见疾病，尤其要谨防流产、早产，要持之以恒地进行胎教……总之，准妈妈要做的事情很多，要了解的孕期知识更是多种多样。

熬过了10月怀胎，到了即将分娩的时刻，准妈妈在发自内心喜悦的同时，也不由自主地感到恐惧。准妈妈不知道自己是该自然生产还是剖宫产，担心宝宝是否健康，自己能否忍受生产的疼痛，生产的过程是否能顺利，万一难产又该如何应对……

顺利度过了分娩，准妈妈升级为新妈妈了。看着自己怀里的小宝宝，新妈妈充满了幸福。但不久新妈妈又开始感到紧张了，新妈妈不知道该如何喂养宝宝，万一母乳不够怎么办。该如何护理小宝宝？什么时候才能给宝宝添加辅食？什么时候才能教宝宝学坐、学爬、学走？宝宝患病了怎么办？该如何开发宝宝的智力……

妈妈们饱尝不安、惊慌，甚至恐惧。

正因如此，我们编写了《怀孕分娩育婴宝典》一书，系统地为准妈妈和新妈妈们讲解怀孕、分娩和育儿过程中会遇到的、可能出现的、应该特别注意的种种问题。全书有针对性地分为怀孕、分娩、育儿三篇。每一篇又按时间顺序分为若干章节，如将怀孕篇分为孕前期、孕1月、孕2月、孕3月、孕4月、孕5月、孕6月、孕7月、孕8月、孕9月、孕10月；将分娩篇分为分娩前、分娩中、分娩后；将育儿篇分为育1月、育2月、育3月、育4月、育5月、育6月、育7月、育8月、育9月、育10月、育11月、育12月。每一章节又包括了众多内容，涵盖众多知识点。

《怀孕分娩育婴宝典》一书脉络清晰，条理分明，内容通俗易懂，语言简洁亲切，具有很强的针对性、指导性、知识性、科学性。此外，本书为方便理解、加深记忆，还配有精美插图，让人读来轻松愉悦、赏心悦目！

目录

CONTENTS



PART 1

怀孕篇

♥ 第一章 孕前期 ♥

了解生殖系统 / 2

了解怀孕原理 / 3

最佳的受孕年龄 / 4

最佳的受孕季节 / 4

最佳的受孕日子 / 5

最佳的受孕时刻 / 6

几种应该避免怀孕的情况 / 7

孕前的心理准备 / 8

孕前的生理准备 / 9

孕前的物质准备 / 10

孕前营养储备很重要 / 11

孕前要补充蛋白质 / 11

孕前要补钙 / 11

孕前要补铁 / 12

孕前要补锌 / 12

孕前要补充维生素 / 13

孕前补充叶酸不容忽视 / 14

孕前应做的身体检查 / 15

♥ 第二章 孕1月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 17

准妈妈的身体变化 / 18

怀孕的症状 / 18

重要的初次检查 / 19

开始写“妊娠日记” / 20

预产期的计算 / 21

了解怀孕的各个阶段 / 22

准妈妈腹痛须警惕 / 23

准妈妈阴道出血怎么办 / 24

孕1月营养原则 / 25

孕1月营养食谱 / 26

准妈妈应多吃的坚果 / 27

准妈妈常吃鱼好处多 / 28

准妈妈应适量吃豆类食品 / 28

准妈妈吃番茄有讲究 / 29

容易导致流产的食物 / 31

准妈妈要远离电磁辐射 / 32

识别假孕真面目 / 33

孕1月胎教全攻略 / 33

♥ 第三章 孕2月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 34

准妈妈的身体变化 / 34

必须进行定期检查 / 35

孕早期的心理调适 / 35

孕早期运动的注意事项 / 36

准妈妈应“早睡早起” / 37

准妈妈千万不要浓妆艳抹 / 38

孕2月感冒了怎么办 / 39

准妈妈必须远离宠物 / 39

准妈妈正确应对鼻出血 / 40

准妈妈如何缓解疲劳 / 41

准妈妈如何防治呕吐 / 42

准爸爸应学会按摩 / 43

孕2月营养原则 / 44

孕2月营养食谱 / 44

准妈妈吃土豆要小心 / 46

了解宫外孕 / 47

孕2月胎教全攻略 / 47

♥ 第四章 孕3月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 49

准妈妈的身体变化 / 49

准妈妈能做射线检查吗 / 50

孕早期服饰选择 / 50

准妈妈消化不良怎么办 / 51

准妈妈便秘怎么办 / 52

准妈妈要重视脚部保健 / 53

准妈妈面部按摩小技巧 / 53

孕3月营养原则 / 54

孕3月营养食谱 / 55

准妈妈常吃红枣好处多 / 57



准妈妈不宜全吃素 / 58

素食准妈妈如何调配饮食 / 59

准妈妈不宜过多饮茶 / 60

准妈妈何时多吃酸味食物 / 61

妊娠合并糖尿病有什么危害 / 62

认识流产 / 62

孕3月胎教全攻略 / 63

♥ 第五章 孕4月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 64

准妈妈的身体变化 / 65

准妈妈如何安全沐浴 / 65

准妈妈要警惕噪声 / 66

准妈妈要远离汽油味 / 67

准妈妈应回避的工作 / 67

准妈妈要谨防煤气中毒 / 68

准妈妈分泌物增多怎么办 / 68

准妈妈孕中期保健操 / 69

孕中期能过性生活吗 / 71

孕4月营养原则 / 72

孕4月营养食谱 / 73

准妈妈最好不要用姜调味 / 75

准妈妈不宜多吃粗粮 / 75

准妈妈禁用的药物 / 76

孕4月胎教全攻略 / 77

♥ 第六章 孕5月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 78

准妈妈的身体变化 / 78

孕中期心理调适 / 79

孕中期宫缩正常吗 / 80

准妈妈贫血怎么办 / 81

准妈妈缺钙怎么办 / 82

准妈妈适当游泳好处多 / 83

准妈妈睡姿有讲究 / 83

准妈妈不宜长时间看电视 / 84

孕5月营养原则 / 84

孕5月营养食谱 / 85

孕中期准妈妈适合喝的汤 / 87

准妈妈应适当饮用牛奶 / 88

准妈妈不宜吃火锅 / 88

双胞胎是怎么回事 / 89

孕5月胎教全攻略 / 90

♥ 第七章 孕6月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 91

准妈妈的身体变化 / 91

孕中期服饰选择 / 92

准妈妈看书有讲究 / 93

准妈妈适当午睡身体好 / 93

准妈妈放松按摩 / 94

准妈妈要慎待预防针 / 95

准妈妈背痛怎么办 / 95

准妈妈多汗怎么办 / 96

准妈妈如何应对眩晕 / 96

准妈妈气喘气急是怎么回事 / 97

孕6月营养原则 / 97

孕6月营养食谱 / 98

准妈妈常吃嫩玉米好处多 / 100

准妈妈吃水果也要适量 / 100

羊水检查有利优生 / 101

准妈妈如何进行乳房护理 / 102

孕6月胎教全攻略 / 103

♥ 第八章 孕7月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 104

准妈妈的身体变化 / 104

孕中期做几次B超检查好 / 105

准妈妈得了痔疮怎么办 / 105

准妈妈要警惕妇科炎症 / 107

准妈妈得了乙肝怎么办 / 107

正确对待孕期的五官变化 / 108

准妈妈要学会测胎动 / 110

准妈妈要及时测量骨盆 / 111

孕7月营养原则 / 111

孕7月营养食谱 / 112

准妈妈常吃花生好处多 / 114

准妈妈饮水有讲究 / 115

准妈妈不宜饮咖啡 / 115

什么是母子血型不合 / 116

认识早产 / 117

孕7月胎教全攻略 / 118

♥ 第九章 孕8月 ♥

胎宝宝的生长发育 / 119

准妈妈的身体变化 / 119

孕晚期心理调适 / 120

孕晚期睡眠对策 / 121

孕晚期最好不要戴隐型眼镜 / 122

孕晚期运动的注意事项 / 122

准妈妈下肢水肿怎么办 / 123

准妈妈坐骨神经痛怎么办 / 123

准妈妈皮肤瘙痒怎么办 / 124

准妈妈如何预防妊娠纹 / 125

准妈妈如何预防妊娠高血压综合征 / 126

孕8月营养原则 / 127

孕8月营养食谱 / 127

准妈妈宜适量吃海带 / 128

准妈妈忌食桂圆 / 129

自我矫正胎位不正 / 129

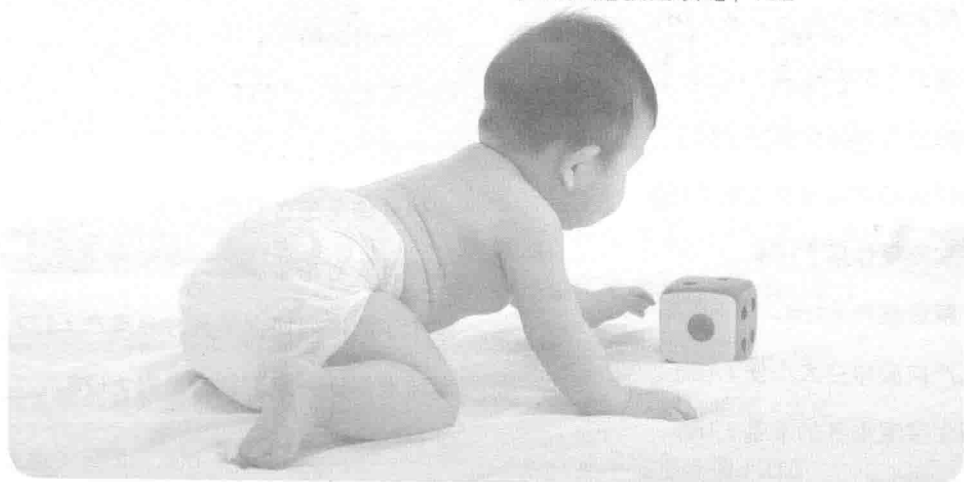
孕8月胎教全攻略 / 130

♥ 第十章 孕9月 ♥

- 胎宝宝的生长发育 / 131
- 准妈妈的身体变化 / 131
- 孕晚期准妈妈要控制体重 / 132
- 孕晚期不宜坐浴 / 132
- 孕晚期胎动减少正常吗 / 133
- 孕晚期后背发麻谨防早产 / 133
- 准妈妈脸上出现雀斑会退吗 / 134
- 准妈妈刷牙很容易出血怎么办 / 134
- 孕9月营养原则 / 135
- 孕9月营养食谱 / 136
- 孕晚期膳食要讲究质量 / 137
- 准妈妈不要吃罐头食品 / 138
- 准妈妈不要过多食用动物肝脏 / 139
- 了解妊娠高血压综合征 / 139
- 孕9月胎教全攻略 / 140

♥ 第十一章 孕10月 ♥

- 胎宝宝的生长发育 / 141
- 准妈妈的身体变化 / 142
- 孕10月心理调适 / 142
- 羊水过多究竟好不好 / 143
- 正确认识前期破水和早期破水 / 144
- 正确认识胎盘早期剥离 / 145
- 正确认识前置胎盘 / 145
- 孕晚期如何做孕妇体操 / 146
- 孕10月准妈妈忌远行 / 148
- 孕10月准妈妈失眠怎么办 / 148
- 孕10月营养原则 / 149
- 孕10月营养食谱 / 150
- 孕10月准妈妈应补充维生素E / 151
- 哪些准妈妈要提前住院待产 / 151
- 住院前的准备 / 152
- 孕10月胎教全攻略 / 152



PART 2

分娩篇

♥ 第一章 分娩前 ♥

- 分娩前的情绪调整 / 154
- 预产期到了为何没生产 / 155
- 了解无痛分娩 / 156
- 了解自然分娩 / 156
- 了解剖宫产 / 157
- 临产6忌 / 157
- 临产信号知多少 / 158
- 临产前的营养准备 / 159
- 临产前最好吃点巧克力 / 160
- 了解影响分娩的三要素 / 161
- 宫缩乏力如何预防 / 162
- 宫缩过强有哪些危害 / 163
- 如何判断宫缩是否正常 / 163
- 子宫缩复作用 / 164
- 了解假临产 / 164
- 临产前要排空大小便 / 165
- 新生儿宝宝用具的准备 / 166

♥ 第二章 分娩中 ♥

- 分娩第一期的过程 / 168
- 如何顺利度过第一期 / 169
- 分娩第二期的过程 / 169
- 如何顺利度过第二期 / 170
- 分娩第三期的过程 / 170
- 产痛知多少 / 170
- 了解会阴切开 / 172
- 分娩时不宜大喊大叫 / 172
- 分娩中用力的技巧 / 173
- 分娩时的正确呼吸法 / 174
- 缩宫素有害吗 / 174
- 什么是产钳术 / 175
- 麻醉分娩是怎么回事 / 175
- 难产及应对措施 / 177
- 矮个子的准妈妈会不会较易难产 / 177
- 高龄准妈妈一定要剖宫产吗 / 178

♥ 第三章 分娩后 ♥

产后多长时间为产褥期 / 179

产后的科学护理 / 180

产后的注意事项 / 181

产后生活小提示 / 182

恶露的处理 / 184

产后要注意外阴卫生 / 185

产后会阴伤口的自我护理 / 186

产后排不出尿怎么办 / 186

月子里到底能不能刷牙 / 187

产后应适当进补红糖 / 187

产后营养食谱 / 188

产后要及时下床活动 / 190

产后洗澡的注意事项 / 191

产褥体操 / 191

产后身体调养八误区 / 193

产后瘦身4误区 / 194

祛黄褐斑食疗方 / 195

产后乳房护理 / 197

胀奶的处理方法 / 197

产后喝催乳汤有学问 / 198

产后忌性生活过早 / 199

产后如何预防脱发 / 199

产后要预防消化不良 / 200

产后如何预防肥胖 / 200

预防产后抑郁症 / 201

PART 3

育儿篇

♥ 第一章 出生后1个月 ♥

1个月宝宝的生长发育 / 204

母乳喂养好处多 / 205

宝贵的初乳 / 206

一天中应给宝宝喂几次奶 / 207

给宝宝喂奶的正确方法 / 207

如何知道宝宝吃饱了 / 208

新生宝宝的脐带护理 / 209

如何给小宝宝洗澡 / 210

注意保护新生宝宝的囟门 / 211

正确方式抱新生儿 / 212

如何给宝宝选择衣服 / 212

如何为宝宝选择尿布 / 213

宝宝什么睡姿最好 / 214

要不要给宝宝剃“满月头” / 214

要不要给宝宝喂水 / 215

新生儿宝宝黄疸是怎么回事 / 216

新生儿宝宝如何防治鹅口疮 / 216

出生后1个月宝宝的智能训练 / 217

♥ 第二章 出生后2个月 ♥

2个月宝宝的生长发育 / 219

2个月宝宝的喂养 / 220

母乳不足时的喂养方法 / 221

奶粉的调配方法 / 222



不要让宝宝边吃边睡 / 222

宝宝吐奶是怎么回事 / 223

小宝宝的眼部护理 / 224

小宝宝的鼻部护理 / 225

小宝宝的耳部护理 / 225

小宝宝的皮肤护理 / 226

小宝宝要注意保暖 / 226

小宝宝睡觉时要不要捆好 / 227

宝宝流泪不止是怎么回事 / 227

宝宝脐疝是怎么回事 / 228

宝宝定期检查很重要 / 228

早产宝宝的特殊护理 / 229

2个月宝宝的智能训练 / 230

♥ 第三章 出生后3个月 ♥

3个月宝宝的生长发育 / 231

3个月宝宝的喂养 / 232

3个月宝宝是否应该添加辅食 / 233

小宝宝爱哭怎么办 / 233

小宝宝发热怎么办 / 234

小宝宝腹泻怎么办 / 235

宝宝拒哺的原因 / 236

多抱宝宝好不好 / 237

不可过多亲吻宝宝 / 237

宝宝奶瓶的清洁方法 / 238

宝宝户外活动知多少 / 238

宝宝穿多少合适 / 239

宝宝枕头的选择 / 240

宝宝腹泻期间别吃“糖丸” / 240

宝宝便便隐藏的信号 / 240

3个月宝宝的智能训练 / 241

♥ 第四章 出生后4个月 ♥

4个月宝宝的生长发育 / 242

4个月宝宝的喂养 / 243

4个月宝宝的营养食谱 / 244

如何给宝宝添加蛋黄 / 245

宝宝体重过重的原因 / 245

宝宝体重过轻的原因 / 246

不要过分摇宝宝 / 246



宝宝也要穿袜子 / 246

如何给宝宝穿脱衣服 / 247

不要只用米粉喂养宝宝 / 249

为宝宝剪指甲的小窍门 / 249

宝宝指甲隐藏的信号 / 250

宝宝喜欢被抚摩的感觉 / 251

4个月宝宝的智能训练 / 252

♥ 第五章 出生后5个月 ♥

5个月宝宝的生长发育 / 253

5个月宝宝的喂养 / 254

5个月宝宝的营养食谱 / 255

给宝宝按摩 / 256

不要强行制止宝宝哭 / 256

怎样判断宝宝是否缺水 / 257

宝宝消化不良怎么办 / 257

宝宝便秘了怎么办 / 258

给宝宝做做空气浴 / 259

过早让宝宝学坐好不好 / 260

如何防治宝宝痱子 / 260

如何预防宝宝贫血 / 261

宝宝接种疫苗千万别提前 / 262

宝宝接种疫苗后要警惕 / 262

5个月宝宝的智能训练 / 263

♥ 第六章 出生后6个月 ♥

6个月宝宝的生长发育 / 264

6个月宝宝的喂养 / 265

6个月宝宝的营养食谱 / 266

宝宝从何时可以吃咸食 / 267

婴儿车的选择 / 268

宝宝玩拨浪鼓益处多 / 268

宝宝什么情况下不能洗澡 / 269

宝宝睡眠时间颠倒怎么办 / 270

哄宝宝睡觉的小技巧 / 271

让宝宝磨磨牙床 / 272

宝宝湿疹怎么办 / 272

宝宝脖子下面的红疙瘩是怎么回事 / 273

宝宝斜颈怎么办 / 273

教宝宝学翻身 / 274

6个月宝宝的智能训练 / 275

宝宝如何预防蛀牙 / 281

帮助宝宝有意识地叫人 / 282

宝宝爱流口水怎么办 / 283

宝宝倒睫怎么办 / 283

宝宝长牙会引起发热腹泻吗 / 284

宝宝要预防维生素A缺乏病 / 285

宝宝要预防维生素B₁缺乏病 / 285

宝宝要预防维生素C缺乏病 / 286

7个月宝宝的智能训练 / 288

♥ 第八章 出生后8个月 ♥

8个月宝宝的生长发育 / 289

8个月宝宝的喂养 / 290

8个月宝宝的营养食谱 / 291

宝宝“认生”怎么办 / 292

如何教宝宝学爬行 / 292

让宝宝学学自己进食 / 293

怎样给宝宝选择护肤品 / 293

宝宝呕吐必须重视 / 294

警惕宝宝尿路感染 / 295

宝宝患了麻疹如何护理 / 295

什么是宝宝急疹 / 296

宝宝患水痘怎么办 / 296

宝宝防治佝偻病很重要 / 297

8个月宝宝的智能训练 / 298

♥ 第七章 出生后7个月 ♥

7个月宝宝的生长发育 / 276

7个月宝宝的喂养 / 277

7个月宝宝的营养食谱 / 278

宝宝要吃得淡一些 / 279

宝宝吃味精一定要斤斤计较 / 279

宝宝厌食怎么办 / 280

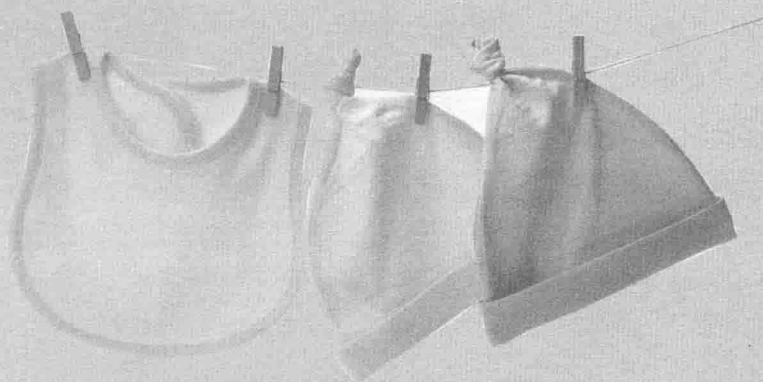
宝宝斜视怎么办 / 280

♥ 第九章 出生后9个月 ♥

- 9个月宝宝的生长发育 / 299
- 9个月宝宝的喂养 / 300
- 9个月宝宝的营养食谱 / 300
- 宝宝吃蜂蜜好不好 / 301
- 宝宝喝牛奶六不宜 / 302
- 宝宝牛奶健康食谱 / 303
- 宝宝豆浆健康食谱 / 303
- 正确给宝宝补充蛋白质 / 304
- 给宝宝选双合适的鞋 / 305
- 学步车的利弊 / 306
- 宝宝惊厥如何护理 / 306
- 宝宝患了哮喘怎么办 / 307
- 宝宝患了口腔溃疡怎么办 / 308
- 9个月宝宝还没长牙正常吗 / 309
- 9个月宝宝的智能训练 / 309

♥ 第十章 出生后10个月 ♥

- 10个月宝宝的生长发育 / 310
- 10个月宝宝的喂养 / 311
- 10个月宝宝的营养食谱 / 311
- 12款宝宝健康蔬果汁 / 312
- 给宝宝适当补点锌 / 313
- 宝宝不宜蒙头睡觉 / 314
- 宝宝户外活动的注意事项 / 314
- 如何让宝宝停止打嗝 / 315
- 宝宝有耳屎怎么办 / 315
- 宝宝鼻出血怎么办 / 316
- 如何预防宝宝尿布疹 / 316
- 宝宝感冒了怎么办 / 317
- 宝宝误吞异物怎么办 / 318
- 10个月宝宝的智能训练 / 318



第十一章 出生后11个月

11个月宝宝的生长发育 / 319

11个月宝宝的喂养 / 320

11个月宝宝的营养食谱 / 320

给宝宝补点钙 / 321

几款适合宝宝的补钙辅食 / 321

关于宝宝吃水果 / 323

关于宝宝吃零食 / 323

甜食过量不利宝宝健康 / 324

和宝宝做做健康操 / 324

宝宝烂嘴角的原因 / 325

不要轻视扁桃体炎 / 325

如何给宝宝喂药 / 326

什么是隐睾症 / 326

11个月宝宝的智能训练 / 327

第十二章 出生后12个月

12个月宝宝的生长发育 / 328

12个月宝宝的喂养 / 329

12个月宝宝的营养食谱 / 329

宝宝不爱吃蔬菜怎么办 / 330

宝宝吮手指要纠正吗 / 330

宝宝玩小鸡鸡要纠正吗 / 331

12个月宝宝的衣服选择 / 331

宝宝的开裆裤要穿多久 / 332

如何教宝宝学走路 / 332

预防宝宝“八字脚” / 333

如何预防宝宝百日咳 / 334

宝宝急性上呼吸道感染的护理 / 335

如何给宝宝顺利断奶 / 335

宝宝断奶后不要断牛奶 / 336

12个月宝宝的智能训练 / 337





part 1

怀孕篇

怀孕是人生最奇妙的旅程！这一旅程约10个月，并不是一朝一夕的事情，其中有无数的问题困扰着准妈妈们。因此，有计划地怀孕，科学地优生，健康、安全、快乐地度过怀胎十月，是所有准妈妈的共同追求！

