

借

Shijie Muying Jiankang Zhongxin
Zhuanjiazu Qiangli Tuijian



孕产 养女

一本通

◎叶学益 / 编著



中国妇女出版社

孕产 养育 一本通

◎叶学益/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产养育一本通/叶学益编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80203 - 413 - 6

I. 孕… II. 叶… 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. R715. 3 TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065431 号

孕产养育一本通

作 者: 叶学益 编著

责任编辑: 傅 女

责任印刷: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 21

字 数: 330 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 413 - 6

定 价: 26.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

“女人事多”，这话一点不假。女性自组织家庭开始，接踵而至的就是怀孕、分娩、育儿；工作的同时还承担着一个妻子相夫教子的责任与义务。要知道，无论是怀孕之苦、分娩之痛，还是育儿之累都是男人无法想象的。作为丈夫，应给妻子更多一些的关爱，帮助并与妻子共同完成孕产育这一伟大的使命。

孩子是爱情的结晶，是生命的延续，更是祖国的未来与希望。每一位负责任的父母都应视其为生命中的一件大事，认真对待。不过，初为人父母者，在孕产育中多多少少会遇到这样或那样的问题，能在其不知所措时给予正确的科学指导，是我们编辑此书的宗旨。

《孕产养育一本通》共分为“孕前准备篇”、“十月怀胎篇”、“轻松分娩篇”、“产后恢复篇”、“新生儿护理篇”、“婴儿养育篇”、“幼儿养育篇”、“家庭教育篇”。每一篇都对各环节出现的问题做出了应对措施，例如怀孕前的准备、怀胎时的饮食起居、分娩中的难产和新生儿的养育问题等，让新生儿父母可以全面地了解生育的全过程。

本书从实际出发，以通俗易懂的语言，深入浅出地对怀孕、分娩、育儿三部曲进行了科学的论述，帮助准妈妈们从孕前准备做起，幸福怀孕，轻松分娩，科学育儿；让新生儿父母们面对宝宝时不再束手无策，也给宝宝们带来一个崭新和舒适的人生开端。

编 者



目 CONTENTS 录

孕前准备篇——让你的宝宝应“孕”而生

准备要孩子了吗 / 3

制订一个生育计划 / 3

具备积极的生育态度 / 4

准妈妈应将体重调整到最佳状态 / 4

孕前优生咨询 / 5

遗传与优生的关系 / 5

遗传与智力的关系 / 6

遗传与疾病的关系 / 6

孕前进行遗传咨询 / 7

重视优生咨询 / 8

重视遗传咨询 / 8

预防缺陷儿出生 / 9

不宜生育者 / 10

找出你的幸“孕”日 / 12

受孕的生理基础 / 12

最佳怀孕阶段 / 15

找出排卵期 / 16

要男孩还是女孩 / 19

决定性别遗传的染色体 / 19





利用生男生女法避免伴性遗传病 / 20

十月怀胎篇——给宝宝一个舒适的“家”

怀孕1个月 / 25

胎儿发育 / 25

母体变化 / 25

保健与护理 / 25

受孕当月养胎与胎教要点 / 27

应注意的事项 / 28

应准备的事项 / 28

怀孕2个月 / 29

胎儿发育 / 29

母体变化 / 29

保健与护理 / 29

怀孕第2个月安胎、养胎与胎教 / 31

应注意的事项 / 32

应准备的事项 / 32

怀孕3个月 / 32

胎儿发育 / 32

母体变化 / 33

保健与护理 / 33

怀孕第3个月安胎、养胎与胎教 / 35

应注意的事项 / 36

应准备的事项 / 36

怀孕4个月 / 37

胎儿发育 / 37

母体变化 / 37

保健与护理 / 37

怀孕第4个月安胎、养胎与胎教 / 39

应注意的事项 / 40

应准备的事项 / 40



怀孕5个月 / 41

胎儿发育 / 41

母体变化 / 41

保健与护理 / 41

怀孕第5个月安胎、养胎与胎教 / 43

应注意的事项 / 44

应准备的事项 / 44

怀孕6个月 / 44

胎儿发育 / 44

母体变化 / 45

保健与护理 / 45

怀孕第6个月安胎、养胎与胎教 / 45

应注意的事项 / 47

应准备的事项 / 47

怀孕7个月 / 48

胎儿发育 / 48

母体变化 / 48

保健与护理 / 48

怀孕第7个月安胎、养胎与胎教 / 49

应注意的事项 / 50

应准备的事项 / 50

怀孕8个月 / 51

胎儿发育 / 51

母体变化 / 51

保健与护理 / 51

怀孕第8个月安胎、养胎与胎教 / 53

应注意的事项 / 53

应准备的事项 / 54

怀孕9个月 / 54

胎儿发育 / 54

母体变化 / 54



保健与护理 / 54

怀孕第9个月安胎、养胎与胎教 / 56

应注意的事项 / 57

应准备的事项 / 57

怀孕10个月 / 57

胎儿发育 / 57

母体变化 / 57

保健与护理 / 58

怀孕第10个月安胎、养胎与胎教 / 59

应注意的事项 / 60

应准备的事项 / 60

轻松分娩篇——给生命一个出口

分娩前的准备 / 63

分娩前的心理准备 / 63

分娩地的选择 / 64

临产前妈妈的准备 / 65

临产前爸爸的准备 / 67

婴儿用品的准备 / 67

高龄初产妇注意要点 / 71

哪些孕妇应提前住院待产 / 71

了解分娩进程 / 72

临近分娩征兆 / 72

即将分娩征兆 / 73

临产征兆 / 74

分娩三要素 / 75

分娩中第一产程应了解的事宜 / 78

分娩三部曲 / 79

分娩方式的选择 / 85

自然分娩 / 85

无痛分娩 / 86

特殊分娩 / 86



剖宫产 / 87

分娩进行时 / 89

各产程中的呼吸技巧的运用 / 89

减缓疼痛的秘诀 / 90

分娩中巧用力 / 91

短促呼吸的运用 / 94

各辅助动作的运用 / 95

异常分娩与难产 / 95

臀位分娩 / 95

双胎、多胎分娩 / 96

难产 / 96

生产禁忌 / 98

产妇忌怕引产 / 98

产妇待产时忌害怕和精神紧张 / 99

产妇入院忌过早或过晚 / 100

产妇忌怕竖位分娩 / 101

产妇在分娩时忌大声喊叫 / 103

产妇忌不按产程与医生配合 / 104

产妇忌形成急产 / 104

产妇出现滞产时忌大意 / 105

产后恢复篇——做个美丽的妈妈

产后保健护理 / 109

在医院内的生活安排 / 109

出院后的生活安排 / 111

产后个人卫生 / 112

时刻注意生活细节 / 118

产后营养饮食 / 122

月子里饮食营养的重要性 / 122

月子里的饮食特点 / 123

月子里饮食宜忌 / 124

产后的合理膳食 / 125



乳母的营养需要 / 128

营养对泌乳的影响 / 129

授乳期的膳食原则 / 131

产后身体恢复 / 132

产妇产后注意事项 / 132

乳房的保养 / 134

腹部的保养 / 136

脚部的保养 / 137

腿部的保养 / 138

产后运动指南 / 139

产褥操 / 143

剖宫产者的辅助运动 / 145

按摩 / 146

产后康复禁忌 / 148

产妇忌多吃鸡蛋 / 148

产后忌滋补过量 / 148

产妇忌不吃蔬菜、水果 / 149

产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 / 150

产妇在分娩后3个月内忌多吃味精 / 150

产妇忌急于节食 / 150

忌轻视产后第1次大小便 / 151

产妇忌不了解产褥期正常现象 / 152

产妇施行剖宫产后忌不注意异常变化 / 153

剖宫产后恢复期忌忽视保健 / 153

产妇忌忽视产后检查 / 155

产妇居室忌关门闭窗 / 155

产妇忌睡席梦思床 / 156

产妇忌过早劳动和不当劳动 / 156

产妇忌产后性生活过早 / 157

产妇忌用某些西药 / 157



新生儿护理篇——亲亲我的宝贝

新生儿特征 / 161

孩子第1个月 / 161

新生儿第一天生理状况 / 164

新生儿第一周生理状况 / 165

新生儿发育的一般状况 / 167

新生早产儿的特点 / 171

新生儿笑的发育 / 173

新生儿哭的发育 / 173

新生儿看护 / 174

新生儿的正确抱法与包裹法 / 174

新生儿皮肤的护理 / 175

婴儿脐带与脐疝的护理 / 177

新生儿不要清除“胎毒”、“胎垢”与胎脂 / 178

新生儿头上包块的处理方法 / 179

护理宝宝的眼、耳、口、鼻 / 180

新生儿生殖器官的保护与清洁方法 / 181

新生儿的三浴 / 182

让新生儿睡眠充足 / 185

新生儿喂养 / 188

新生儿喂养的特点 / 188

母乳喂养很重要 / 189

哺乳需注意的问题 / 190

产后奶少的原因 / 191

产后奶胀的处理 / 192

疾病与哺乳 / 193

新生儿异常护理 / 194

处理新生儿异常现象 / 194

新生儿要注射卡介苗 / 195

新生儿要注射乙肝疫苗 / 196

预防新生儿感染 / 196





预防新生儿患化脓性脑膜炎 / 197

预防新生儿肺炎 / 197

预防新生儿低血糖 / 198

婴儿养育篇——教宝宝迈出人生第一步

宝宝 1 个月 / 201

科学喂养 / 201

日常照料 / 203

宝宝 2 个月 / 204

科学喂养 / 204

日常照料 / 207

宝宝 3 个月 / 213

科学喂养 / 213

日常照料 / 215

宝宝 4 个月 / 217

科学喂养 / 217

日常照料 / 218

宝宝 5 个月 / 219

科学喂养 / 219

日常照料 / 222

宝宝 6 个月 / 224

科学喂养 / 224

日常照料 / 225

宝宝 7 个月 / 226

科学喂养 / 226

日常照料 / 227

宝宝 8 个月 / 229

科学喂养 / 229

日常照料 / 231

宝宝 9 个月 / 233

科学喂养 / 233

日常照料 / 234



宝宝 10 个月 / 237

科学喂养 / 237

日常照料 / 239

宝宝 11 个月 / 241

科学喂养 / 241

日常照料 / 242

宝宝 12 个月 / 244

科学喂养 / 244

日常照料 / 246

幼儿养育篇——让你的宝宝更加健康聪明

13 ~ 15 个月幼儿的养育 / 251

科学喂养 / 251

日常照料 / 253

16 ~ 18 个月幼儿的养育 / 255

科学喂养 / 255

日常照料 / 258

19 ~ 21 个月幼儿的养育 / 260

科学喂养 / 260

日常照料 / 262

22 ~ 24 个月幼儿的养育 / 265

科学喂养 / 265

日常照料 / 268

25 ~ 27 个月幼儿的养育 / 271

科学喂养 / 271

日常照料 / 272

28 ~ 30 个月幼儿的养育 / 274

科学喂养 / 274

日常照料 / 276

31 ~ 33 个月幼儿的养育 / 278

科学喂养 / 278

日常照料 / 279



34 ~ 36 个月幼儿的养育 / 281

科学喂养 / 281

日常照料 / 282

家庭教育篇——让宝宝赢在人生起跑线上

开发宝宝的潜能 / 287

早期教育应遵循的原则 / 287

早期教育的手段 / 288

开发婴儿的七种智能 / 291

培育宝宝的情商 / 296

情商 EQ 培育新概念 / 296

重视宝宝的情感教育 / 296

如何开发情商 / 298

培养宝宝的社会交往能力 / 299

让孩子有一个好性格 / 300

培养宝宝良好的性格 / 300

培养宝宝坚强的性格 / 303

诚实品格的培养 / 303

正确对待幼儿的无理要求 / 305

教养子女十戒 / 306

培养宝宝良好的生活习惯 / 308

纠正偏食的不良习惯 / 308

纠正边吃边玩的不良习惯 / 310

纠正孩子浪费的恶习 / 311

幼儿良好行为习惯的培养 / 312

注意清洁卫生 / 313

教宝宝刷牙 / 314

排便习惯 / 315

遵守时间的培养 / 316

培养孩子良好的睡眠习惯 / 317

孕前准备篇

>>>

让你的宝宝应“孕”而生





准备要孩子了吗

制订一个生育计划

现在的社会尊重个人意愿，允许多种价值观念存在，结婚与否纯粹是个人的自由，即使婚后不要小孩儿，只要夫妻生活幸福，也很少有人说三道四了。

随着产科医学和新生儿医学的进步，如果自然分娩有困难，可以进行剖宫产手术，同样确保安全生下孩子。早产儿也可以确保安然存活。

正因为我们生活在社会环境如此优越的时代，婚后想要孩子的夫妇就更希望尽早制订家庭计划，在适孕期内怀孕生子，迎接新生命的降临。

怀孕分娩是人生中的一件大事，应尽量选择在心身强健，并且有足够能力完成这一使命的时间内怀孕，即在最佳状态下受孕，生一个健康聪明的宝宝。

现在医学虽然进步了，但怀孕和分娩过程中的危险因素依然存在，只要准爸爸、准妈妈具备一些孕育常识，稍微注意一点，这些危险通常是可以避免的。

结婚组成新的家庭，要考虑各方面的因素，以及未来家庭的建设，选择适当的时期妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

首先，应该确定要不要孩子。有的因家庭中有遗传病史，如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病，如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不决，这就需要向医生请教，充分商量后再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须对夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩儿出生后的哺养和教育问题做全面考虑，做到“心中有数”，最终选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

