

卫生部中日友好医院
妇幼专家贴心指导

搜狐母婴
sohu.com

唯一网络支持

www.zhibaby.com
宝贝 热情网络

之宝贝书系0

孕、0~6岁版

孕育一本通

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 主编

本书荣获“中国爱婴工程优秀读物推荐奖”

完美你的
孕产育儿
新生活

北京佑安医院妇产科专家杨虹
特为此书作序



引领
孕育时尚的
妊娠、分娩、
育儿
百科全书



♥ 孕期健康须知

♥ 分娩秘诀总结

♥ 育儿要领归纳



随书赠送
《时代宝母婴手册》

安徽科学技术出版社

孕育一本通

医学博士
中国协和医科大学博士生导师
中日友好医院儿科主任、主任医师
北京大学医学部教授

周忠蜀 主编

编委会 金海豚婴幼儿早教课题组



孕一本通

作者：周忠蜀

出版：安徽科学技术出版社

地址：合肥市蜀山区

电话：(0551) 2611111

网址：www.ahjia.com

E-mail: ahjia@ahjia.com

发行：新华书店

定价：¥19.80

ISBN 7-310-03111-1

印次：2008年1月第1版

印数：10,000

开本：185mm×260mm

印张：10.5

字数：200千字

版次：2008年1月第1版

印次：2008年1月第1次印刷

印数：10,000

开本：185mm×260mm

印张：10.5

字数：200千字

版次：2008年1月第1版

印次：2008年1月第1次印刷

印数：10,000

图书在版编目(CIP)数据

孕育一本通/周忠蜀主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5337-4056-6

I. 孕… II. 周… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②分娩-基本知识③产褥期-妇幼保健-基本知识④婴幼儿-哺育-基本知识 IV. R715. 3 R714. 3
TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042709 号

孕育一本通

周忠蜀 主编

出版人: 朱智润

策划: 蒋贤骏 营波 赵李飞

责任编辑: 徐浩瀚 邵梅 陈军

封面设计: 沈琳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

网址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经销: 新华书店

印刷: 北京振兴华印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 39.75

字数: 824 千

版次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 10 000

定价: 49.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换) 

推荐序

▶ 当今社会科学技术快速发展，社会竞争日益激烈，加之计划生育政策的实施和人类对健康要求的不断提高，如何顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝；如何培养好宝宝，使宝宝健康茁壮地成长为有用的人才，是每个家庭极为关注的事情。

本书从科学的视角，以通俗的语言、活泼的形式深入浅出地阐述了当代家庭普遍关注的妊娠、分娩、育儿等各种问题，就如何计划受孕，如何避开一些危险因素、指导孕期营养以及胎儿的生长发育、分娩的过程、产后营养与康复、新生儿生长发育特点、日常喂养护理、幼儿早教、日常保健及常见病防治等相关知识进行了详尽的介绍和科学的指导，基本涵盖了孕、育、教等所有现代父母关心的问题。

《孕育一本通》集系统性、科学性于一体，怀孕指导细致权威，胎教方案详细实用，育儿知识温馨全面，具有很强的操作性和指导性，可使读者学习到孕育的知识，了解孕育的过程，解决遇到的问题，是家庭必备的育儿百科全书。

北京佑安医院妇产科业务主任 杨虹

前言

► 怀孕了,当妈了!

一份甜蜜而奇妙的责任将落在您的身上,您的感受是欣喜若狂,还是忐忑不安?以后的日子里,每天都会多一点感动,因为您即将面临人生中最神圣的体验——孕育一个新的生命。这个新生命长着一张酷似您的脸,给您的生命带来无限的快乐与憧憬。

《孕育一本通》会陪您一起,随时帮您解决孕育过程中所出现的各种状况。

怀孕篇——告诉您怀孕的各个时期应该注意的细节,从衣食住行到胎教与心理调节。我们课题组的相关专家,让您孕期的疑虑在读罢此篇时,一扫而光。

分娩篇——告诉您分娩前以及分娩中可能遇到的问题,最重要的是如何配合医生。并且还告诉您关于母乳喂养的相关知识以及需要做哪些准备来迎接小宝宝的诞生,保证您轻松地面对分娩。

产后篇——伴随着您产下宝宝后轻松愉悦的心情,随之而来的是产后身体的保养与恢复,我们会帮助您在身体上和心理上做到最适宜的调节,让生完宝宝的您更加健康、自信。

育儿篇——这是每个父母都应该掌握的知识。针对宝宝成长各阶段的体格发育、情感、语言表达能力及运动游戏智力的标准,找出最适合宝宝性情与您家庭特点的照顾方式,让您在与宝宝更好互动交流的同时,享受照顾宝宝的乐趣。

希望我们能够给您提供最贴心的帮助。只要我们用心交流,相信每一个宝宝都会健康、幸福地成长!

金海豚婴幼儿早教课题组

CONTENTS

目 录

第一篇 一段幸福而艰辛的历程——怀孕篇

怀孕的时光对于女人来说是一生中最有意义、最值得纪念的日子。这是一段充满期盼的时光，每天都有一点点感动，一点点新奇。回头想想怀孕的点点滴滴，老公的体贴关怀，家人的悉心照顾都充满了温馨与幸福！

第一章 孕期细节早知道

不可忽视的孕前期

- 何时怀孕最佳 30
- 什么是优生优育 30
- 生男生女能选择吗 33
- 怎样选择理想的受孕条件 36
- 影响不孕的几种因素 36
- 怎样保持最佳的身体状态 40
- 开始准备怀孕 41
- 如何推算预产期 41
- 提高大龄女性生育能力的建议 42
- 生一个健康、聪明的宝宝必须注意的事项 42
- 如何受孕才能优生 43
- 孕前用药应注意什么 44
- 孕前哪些工作要调换 45
- 肥胖对妊娠有哪些危害 45

全家关爱的孕早期

● 孕早期的迹象	46
● 孕早期胎儿的情况	48
● 孕早期母体的变化	48
● 孕早期注意的事项	49
● 孕早期的饮食与营养	50
● 孕早期在日常生活中应注意哪些事项	51
● 孕早期应了解和准备的事	52
● 需要了解的产前检查	52
● 孕早期有哪些困扰	53
● 孕早期有哪些异常生理现象	54
● 孕早期应慎用哪些药	60
● 孕早期对胎儿不利的因素	61
● 孕早期夫妻感情与性	62
● 孕早期精神生活与丈夫的协助	62
● 丈夫在孕早期应做什么	63
● 怎样做一个好爸爸	63
● 孕早期高龄孕妇应注意哪些事项	64
● 高龄孕妇应注意哪些事项	65
● 高龄孕妇对后代有哪些影响	65

所有不适一扫而光的孕中期

● 孕中期胎儿有哪些变化	66
● 孕中期母体有哪些变化	67
● 孕中期应注意哪些事项	68
● 孕中期如何调理饮食与营养	68
● 孕中期在日常生活中应注意哪些事项	71
● 孕中期应了解和准备哪些事	72
● 孕中期有哪些困扰	73
● 孕中期有哪些异常生理现象	74

● 孕中期夫妻感情与性	77
● 孕中期怎样保持身体洁净	77
● 孕中期做孕妇体操应注意哪些问题	78
● 丈夫在孕中期应做什么	79
● 孕中期如何进行胎教	79
● 父亲与胎儿怎样对话	82
● 应了解胎儿的哪些情况	83

胜利就在眼前的孕后期

● 孕后期胎儿有哪些变化	97
● 孕后期母体有哪些变化	98
● 孕后期应注意哪些事项	98
● 孕后期如何调理饮食与营养	99
● 孕后期有哪些困扰	101
● 孕后期的日常生活应注意哪些问题	102
● 丈夫在孕后期应做什么	103
● 孕后期有哪些异常生理病理现象	103
● 高龄孕妇在孕后期应注意哪些事项	112
● 孕后期应注意和了解哪些事项	112
● 孕后期的服饰应怎样选择	113
● 准备婴儿用品应注意哪些问题	115
● 夫妻为什么要去产前保健班	117
● 授乳前如何按摩乳头	117
● 练习分娩时应做哪些辅助动作	118
● 住院应做哪些方面的准备	120

第二章 妈妈宝宝营养齐分享

健康妈妈饮食的注意事项

● 孕妇的饮食原则	122
-----------------	-----

孕妇需要哪些营养素	123
孕妇营养应注意哪些要点	125
孕期饮食禁忌	127

金牌妈妈的孕期食谱

猪蹄粥	128
清蒸鲤鱼	128
花生仁蹄花汤	128
番茄烧豆腐	128
白菜奶汁汤	129
萝卜炖羊肉	129
猪肝凉拌瓜片	129
豆腐馅饼	129
砂仁鲫鱼汤	130
雪里红烧豆腐	130
豆腐皮粥	130
咖喱牛肉土豆丝	131
烧子鸡	131
核桃仁炒韭菜	131
小烧什锦	131
炒素蟹粉	132
牡蛎粥	132
菠菜煎豆腐	133
鱼香肝片	133
鲜果银耳	133
橘味海带丝	133
鱼吐司	134
红烧兔肉	134
春笋烧兔	134
糖醋排骨	135
荷包鲫鱼	135

莲子鸡头粥	135
麻雀粥	135
蜜汁甜藕	136
河鳗紫菜卷	136
鱼肉馄饨	136
醋熘白菜	137
黄鱼羹	137
清汤慈笋	137
虾子海参	138
海参烧肉	138

第三章 孕期保健不可少

孕期需留意的生活常识

孕妇美发的五个要点是什么	139
孕妇可以用木梳梳头吗	139
孕妇如何防治妊娠水肿	140
孕妇不宜穿化纤内衣裤	140
孕妇不宜开灯睡觉	141
孕妇忌养鸟、狗、猫	141
孕妇科学饮水能健脑防病	141
孕妇不要喝的 6 种水	142
孕妇吃海带补碘要注意安全	143
为什么孕妇适宜洗温水澡	143
早晨散步是最适宜孕妇的运动	143
孕妇夏夜露宿纳凉害处多	144
什么是手指健脑操	144
适当的体育锻炼有益于孕妇和胎儿	145
怎样做足尖及踝关节运动	145
孕妇应注意乳房卫生	145

怎样才能做好孕期保健	146
孕妇保持正确的姿势对胎儿有好处	147
孕妇做好自我保健对胎儿有哪些好处	148
孕妇如何做好眼睛的保健	149
孕妇为什么不宜久看电视	149
孕妇怎样才能做好自我保健检测	150
孕妇如何游泳	150
孕期保健操	151
孕期要注意家庭环境的卫生	151
孕期要注意用水的卫生	152
孕妇最好的休息是睡觉	152
孕期腰背痛是正常现象吗	153
孕妇不要害怕小腿浮肿	153

胎教是优生的关键

孕妇如何调整心理状态	154
妊娠中夫妻应怎样交流感情	159
孕期拒绝性生活影响夫妻关系	160
有节制的性生活能导致流产吗	160
妊娠期应了解哪些性生活常识	160
孕期中夫妻应相互理解、通力合作	161
什么样的音乐胎教对胎儿有好处	162
如何处理好孕期不适症状	163
孕妇如何与胎儿沟通	163
环境对孕妇情绪有哪些影响	164
孕妇的精神因素对胎儿有哪些影响	164
孕妇为什么不要熬夜	165
患高血压孕妇应避免情绪激动	165
孕妇在日常生活中有哪些不宜事项	166

第二篇

天使降临了——分娩篇

“十月怀胎，一朝分娩”。这是每个女人一生中的重要时刻，有多少个母亲就有多少段真实的分娩故事，或惊险曲折、跌宕起伏，或流畅自然、一路顺风，但不变的是，分娩过程使每个女人在体验做妈妈的幸福的同时，也体验了剧痛、流血和汗水！

第一章 轻松分娩早知道

掌握分娩秘诀

分娩有哪几个过程	170
分娩前应做哪些准备工作	170
产前有哪些征兆	171
住院前需要做哪些准备	172
分娩有哪几种方法	173
什么是分娩三要素	174
分娩的其他因素是什么	177
什么是人工分娩	177
什么是不正常的分娩和难产	185

了解分娩知识

自然分娩有伤口怎么办	188
自然分娩伤口养护要注意什么	188
剖腹产伤口怎样养护	189
剖腹产后要注意什么	189
为什么分娩前后须防心脏病	191
盲目提前剖腹产有哪些危害	191
为什么剖腹产前不能吃饭	192
什么时候该注射催产素	192
正常胎位的宝宝是怎样分娩出来的	192
分娩中都有哪些助产术	193

目 录

什么情况下需做外阴切开术	194
为什么要倡导自然分娩	195
怎样选择适合自己的生产方式	196
产妇急产和滞产有什么危害	196
双胞胎分娩应注意什么	197

时尚妈妈的产前锻炼

分娩前为什么要进行呼吸和运动的锻炼	198
产前如何练习呼吸技巧	198
如何进行盆底肌肉的锻炼	198
如何做拉梅兹待产按摩放松法	199
如何运用拉梅兹生产呼吸法	200
分娩中如何应用拉梅兹生产呼吸法	200
如何做拉梅兹生产运动法	201
刚生下孩子应该做些什么	202

第二章 和宝宝相见的第一天

新生儿 24 小时母乳喂养

母乳喂养指什么	203
母乳喂养有什么优点	204
初乳有何特点	204
初乳对新生儿有好处吗	205
分娩后什么时候开始母乳喂养	205
怎样知道母乳不足	205
乳汁不足怎么办	206
吃公鸡和吃母鸡哪个更有利于乳汁分泌	206
宝宝边吃奶边睡觉好吗	207
喂奶后拍气有什么技巧	207

新生儿 24 小时常规护理

● 我的宝宝健康吗	208
● 宝宝出生后医护人员通常会做哪些工作	208
● 怎样抱宝宝	209
● 如何给宝宝换尿布	210
● 宝宝脐部有少量出血，是否正常	210
● 新生儿为什么要经常洗澡	211
● 怎样为新生儿洗澡	211
● 能让刚出生的宝宝游泳吗	211
● 为什么我的宝宝要留在新生儿病房观察	212

第三篇 女人健康一生的关键期——产后篇

怀胎十月终于产下宝宝，妈妈的心情多么轻松愉悦！然而问题也接踵而来。尤其是站在镜子前面对自己变形的身材，难免觉得不知所措，恨不得立即甩掉身上多余的肥肉！但是，千万不能心急，它只会让你的心情更糟，不如从容优雅地做好瘦身计划，切实地执行，让自己的身体比怀孕前更优美！

第一章 健康快乐坐月子

产后保健要牢记

● 产后的身体有什么变化	214
● 产后精神上 and 体力上应得到尽快恢复	215
● 做产褥体操需要注意什么	218
● 乳房保健	219
● 产后应做哪些检查	221
● 哺乳期应慎用哪些药	221
● 恶露及治疗方法	222
● 如何应对产褥期异常及后遗症	223

月子期间的日常保养

- 产妇的美发常识 227
- 产妇的健身常识 228
- 产后如何进行心理保健 241
- 产后为什么要用音乐来调节情绪 243
- 产后保持身材苗条有哪些注意事项 243
- 为什么坐月子期间不可以看书、织毛线 244
- 产后卧床休息应讲究哪些方法 244
- 产后的衣着有什么讲究 245
- 产妇在月子里怎样刷牙漱口 246

第二章 妈妈宝宝一起补

产后饮食注意事项

- 月子期间产妇饮食有哪些基本常识 247
- 产妇饮食有哪些注意事项 249
- 注意食物之间的搭配禁忌 250

快乐妈妈的月子餐

- 鲫鱼通乳汤 251
- 虾仁豆腐 251
- 猪脚姜 252
- 大枣桂圆粥 252
- 黄芪乌骨鸡汤 252
- 枸杞子羊脊骨汤 253
- 赤豆冬瓜皮汤 253
- 五味益母草蛋 253
- 赤豆鲫鱼汤 253

五味补虚正气粥	254
疏肝粥	254
蛋花粥	254
小米粥	254
清蒸桂鱼	254
红参蒸鲫鱼	255
王瓜根肝糊汤	255
清蒸乳鸽	255
芝麻肝	256
松花豆腐	256
墨鱼粥	256
白扁豆粥	257
红枣煨蹄	257

第四篇 给你全部的爱——育儿篇

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。爱，是需要表达的。而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他的爸爸妈妈的最好回报。

第一章 每个月都有惊喜

第一个月

身心发展	260
育儿要诀	268
合理喂养	268
日常照料	278
智力培养与亲子活动	289

第二个月

身心发展	295
育儿要诀	296
合理喂养	297
日常照料	300
智力培养与亲子活动	302

第三个月

身心发展	304
育儿要诀	306
合理喂养	306
日常照料	307
智力培养与亲子活动	307

第四个月

身心发展	309
育儿要诀	310
合理喂养	311
日常照料	312
智力培养与亲子活动	313

第五个月

身心发展	314
育儿要诀	315
合理喂养	316
日常照料	317
智力培养与亲子活动	318