



新婚馈赠首选礼品

孕产必备枕边读物



新婚



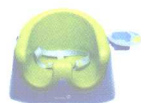
孕产·育儿



李月英 编著



北京科学技术出版社



本书用纸光感和
保护您的视力



享受幸福生活

孕育健康宝宝



新婚



孕产·育儿



李月英 编著



北京科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

新婚·孕产·育儿 / 李月英编著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5304-3631-8

I. 新… II. 李… 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193409号



新婚·孕产·育儿

作 者: 李月英

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 张 良

封面设计: 沈 琳

图文制作: 杨永铎

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 360 千

印 张: 15

版 次: 2008年4月第1版

印 次: 2008年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3631-8/R · 1018

定价: 42.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

本书详尽介绍了新婚、孕产、育儿方面的相关知识，注重科学性、实用性和趣味性，是一本内容详细的家庭孕产育儿百科全书。

新婚篇 针对刚刚结婚的夫妇，从保健、营养和性爱方面进行科学、贴心的指导，愿每一对新婚夫妇做好新婚保健，享受幸福生活，为孕育健康后代做好身体和精神上的准备。

妊娠分娩篇 从科学的角度讲述优生优育知识，具体内容涉及怀孕时机的选择、孕前保健以及怀孕后每个月的注意事项。详细介绍了每个孕月中孕妇的变化、胎儿的生长发育，使每一位准妈妈对自己和胎儿都有更深入的了解。每个月中更有保健课堂、营养课堂、胎教课堂，介绍了怀孕期间的饮食方法、健康习惯以及胎教方法等，读起来针对性更强，查找也非常方便。

育儿篇 面向新生儿的父母，介绍了宝宝从出生到12个月内的护理、保健、喂养方面的知识，使新手父母能够尽快掌握，从容应对。

本书涵盖信息非常广泛、实用，是一本不可多得的家庭孕产百科全书，适合新婚夫妇阅读，在新婚之初做好充分准备，迎接优质宝宝的诞生。





新婚篇

新婚保健课堂 2

婚前体检——优生优育第一关 2

新郎蜜月保健三要素 2

夫妻同步调适睡眠 3

新婚营养课堂 5

新婚食物采买须知 5

三餐饮食有规律 5

蜜月期新郎要注意营养的补充 6

新婚夫妇不宜喝可乐 7

性冷淡女人需补血 7

新婚性爱课堂 8

新婚期性卫生 8

如何过一个甜蜜之夜 8

专家讲堂：

做好新婚保健 享受幸福生活 9

妊娠分娩篇

神奇的生命之旅 14

了解怀孕的过程 14

美丽的邂逅——精子和卵子 14

性染色体决定胎儿的性别 15

胎儿性别的科学检测 16

专家讲堂：

通过饮食不能控制生男生女 17



怀孕时机的选择与禁忌 ... 18

女性的最佳生育年龄	18
男性的最佳生育年龄	18
高龄女性怀孕的危害	18
6 月份是最佳的受孕季节	18
怀孕的最佳时机	19
怀孕的最佳时刻	19
性生活质量是优生的前提	19
容易受孕的做爱姿势	20
酒后不要受孕	20
新婚蜜月不要受孕	21
停用避孕药 6 个月后才能怀孕 ...	21
早产和流产半年后再怀孕	22
长期服用药物的女性不能怀孕 ...	22
孕前不要接受 X 射线照射	22

遗传与优生 23

预防缺陷宝宝	23
严禁近亲结婚	23
去做遗传咨询	24
为什么儿子像妈妈, 女儿像爸爸 .	24
先天性疾病和遗传性疾病的区别 .	25
专家讲堂:	
智力与遗传	25

孕前保健课堂 26

心理和物质准备	26
女性的孕前计划	27
丈夫应注意的问题	28
夫妻双方都要戒烟	29
高危妊娠需谨慎	30
心脏病患者能否怀孕	30
患甲状腺功能亢进症的女性不宜怀孕	31
患结核病的女性何时可以怀孕 ...	31
患慢性肾炎的女性不宜怀孕	32
学会自测排卵期	32

怀孕第 1 个月 (1~4 周) 34

胎儿的生长 (像个小海马)	34
孕妇的变化 (无明显不适)	34
本月生活细节提醒	34
本月营养特别关注	35
本月保健课堂	36
早孕的反应症状	36
本月营养课堂	36
叶酸补在关键期	36
怀孕初期对身体有益的食物	38
“酸儿辣女”不可信	40
本月胎教课堂	41

什么是胎教	41	孕妇忌服用的中草药和中成药	55
孕妈妈的情绪很重要	41	孕妇忌服驱虫药和泻药	56
胎儿的奇妙感觉	42	孕妇需避免感冒	56
专家讲堂:		B超检查不宜过早	57
生育保险全接触	44	孕妇不可做X射线、CT等放射性检查 ...	57
怀孕第2个月	46	本月营养课堂	58
胎儿的生长(可以看到眼睛的轮廓) ..	46	孕妇适宜吃的食物	58
孕妇的变化(早孕反应强烈)	46	孕妇要远离以下食物	60
本月生活细节提醒	46	不宜过多食用豆制品	62
本月营养特别关注	46	吃点野菜好	62
本月保健课堂	48	本月胎教课堂	63
正确对待早孕反应	48	胎教的目的是什么	63
不要凭借药物抑制孕吐	48	优境胎教	63
早孕反应强烈不宜保胎	49	色彩环境能促进胎儿的发育	64
重视孕早期检查	49	专家讲堂:	
孕早期的常规化验	50	音乐胎教提升宝宝情商	65
警惕阴道出血	51	怀孕第3个月(9~12周)	66
谨防宫外孕	51	胎儿的生长(令人激动的胎心音) ..	66
孕早期应避免性生活	52	孕妇的变化(子宫增至拳头大) ..	66
第一次到医院检查	52	本月生活细节提醒	66
体检时的仪容仪表	53	本月营养特别关注	66
保胎的重要时期	54	本月保健课堂	67
孕妇千万不要自行用药	54	创造良好的居室环境	67

过度肥胖危害大 68

巨大儿带来的烦恼 69

谨防写字楼的污染 70

本月营养课堂 72

不要盲目补充营养 72

多吃富含蛋白质的食物 72

多多摄入“脑黄金” 73

重视早晚餐 73

孕期不宜食用桂圆 74

本月胎教课堂 75

胎教的种类和方法 75

孕期要重视营养胎教 76

英语胎教培养语言天才 76

“音乐浴”带给母子美好体验 77

孕妇心理健康很重要 77

专家讲堂:

领取围生保健手册 78

怀孕第4个月(13~16周) 80

胎儿的生长 80

孕妇的变化 80

本月生活细节提醒 80

本月营养特别关注 80

本月保健课堂 81



妊娠初期的美容保养 81

孕妇冬季保健6注意 82

孕期阴道炎的防治 83

孕期尖锐湿疣的预防和治疗 84

妊娠期糖尿病的防治 85

孕中期性生活仍需谨慎 85

本月营养课堂 86

孕中期的饮食原则 86

孕期怎样补钙 87

孕妇需注意补铁 88

孕妇需适量补锌 88

孕妇当心碘缺乏 89

本月胎教课堂 90

想像胎教 90

对话胎教 91

心情愉快的散步有利于胎教 91

准爸爸在胎教中责任重大 92

专家讲堂:

选择产前培训班 92



怀孕第5个月(17~20周) 94

胎儿的生长(表情丰富)	94
孕妇的变化(乳头分泌出乳汁) . . .	94
本月生活细节提醒	94
本月营养特别关注	94
本月保健课堂	95
孕妇夏季保健禁忌原则	95
适宜的活动有助于调节神经	96
孕期安全洗澡	97
妊娠高血压综合征	98
妊娠高血压的预测和预防	99
本月营养课堂	99
孕中期营养准则	99
孕妈妈营养不良危害大	100
正确选择酸味食物	101
本月胎教课堂	101
拍打胎教	101
推动胎教	102

专家讲堂:

解读孕期担心的6大眼睛问题 . . .	102
---------------------	-----

怀孕第6个月(21~24周) . . . 104

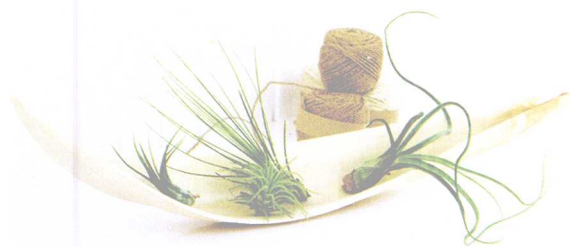
胎儿的生长(形态接近新生儿) . . .	104
孕妇的变化(腹部明显增大)	104
本月生活细节提醒	104
本月营养特别关注	105
本月保健课堂	106
孕期适宜的睡眠姿势	106
定期到医院检查	106
简单而必要的家庭监护	107
预防贫血	107
不要睡过软的床	107
日光浴适可而止	108
不要去人多拥挤的场所	108
本月营养课堂	109
孕妇多吃鱼,宝宝更健康	109
本月胎教课堂	109
音乐胎教	109
语言胎教	110
抚摩胎教	111
专家讲堂:	
夫妻关系与胎教	112

怀孕第7个月(25~28周) ... 113

胎儿的生长(胎动越来越强烈) ..	113
孕妇的变化(出现静脉曲张)	113
本月生活细节提醒	113
本月营养特别关注	113
本月保健课堂	114
妊娠中期的美丽计划	114
下肢浮肿与肌肉痉挛的预防	116
减轻妊娠纹和妊娠斑的方法	116
不要盲目保胎	117
本月营养课堂	118
合理补充矿物质	118
适量服用人参	119
本月胎教课堂	119
美育胎教	119
数学胎教	120
专家讲堂:	
丈夫在孕期的责任	121

怀孕第8个月(29~32周) ... 122

胎儿的生长(活动变得迟缓)	122
孕妇的变化(胸口胀满)	122
本月生活细节提醒	122
本月营养特别关注	123
本月保健课堂	123
预防早产	123
谨慎区别不同的孕期腹痛	126
不要轻视孕期皮肤瘙痒	126
为母乳喂养做准备	127
重视乳房的保健	127
前置胎盘的防治	128
孕晚期不要出远门	129
本月营养课堂	129
孕晚期的膳食原则	129
孕8个月吃西瓜好处多	130
本月胎教课堂	131
文学对胎教的作用	131
综合运动胎教	131
母子对话	132
专家讲堂:	
促进情感健康发育的胎教方法 ...	132



怀孕第9个月(33~36周) ... 134

胎儿的生长(身体器官全部长成) ...	134
孕妇的变化(宫底最高的时期) ...	134
本月生活细节提醒	134
本月营养特别关注	134
本月保健课堂	135
生活中的正确姿势和动作	135
住院前的准备工作	137
警惕孕晚期的异常情况	138
过期妊娠会导致胎儿畸变	138
孕妇下肢静脉曲张的防治	139
造成胎儿宫内发育迟缓的危害及原因 ...	140
胎儿窘迫及其表现	140
胎头何时应该入盆	140
本月营养课堂	141
孕9个月的饮食	141
营养丰富的海洋食品	141
本月胎教课堂	141
艺术胎教	141
情趣胎教	142
专家讲堂:	
临产10忌	142

怀孕第10个月(37~40周) .. 144

胎儿的生长(头部开始进入骨盆) ...	144
孕妇的变化(准备分娩)	144
本月生活细节提醒	144
本月营养特别关注	145
本月保健课堂	145
了解产程的三个阶段	145
了解入院待产的时间	146
缓解分娩疼痛的方法	147
自然分娩	148
剖宫产	149
会阴侧切	150
本月营养课堂	150
孕10个月的饮食	150
临产期进食技巧	151
本月胎教课堂	151
临产准备胎教	151
分娩心理胎教	152
专家讲堂:	
产妇怎样配合接生	153

怀孕第7个月(25~28周) ... 113

胎儿的生长(胎动越来越强烈) ... 113

孕妇的变化(出现静脉曲张) ... 113

本月生活细节提醒 ... 113

本月营养特别关注 ... 113

本月保健课堂 ... 114

妊娠中期的美丽计划 ... 114

下肢浮肿与肌肉痉挛的预防 ... 116

减轻妊娠纹和妊娠斑的方法 ... 116

不要盲目保胎 ... 117

本月营养课堂 ... 118

合理补充矿物质 ... 118

适量服用人参 ... 119

本月胎教课堂 ... 119

美育胎教 ... 119

数学胎教 ... 120

专家讲堂:

丈夫在孕期的责任 ... 121

怀孕第8个月(29~32周) ... 122

胎儿的生长(活动变得迟缓) ... 122

孕妇的变化(胸口胀满) ... 122

本月生活细节提醒 ... 122

本月营养特别关注 ... 123

本月保健课堂 ... 123

预防早产 ... 123

谨慎区别不同的孕期腹痛 ... 126

不要轻视孕期皮肤瘙痒 ... 126

为母乳喂养做准备 ... 127

重视乳房的保健 ... 127

前置胎盘的防治 ... 128

孕晚期不要出远门 ... 129

本月营养课堂 ... 129

孕晚期的膳食原则 ... 129

孕8个月吃西瓜好处多 ... 130

本月胎教课堂 ... 131

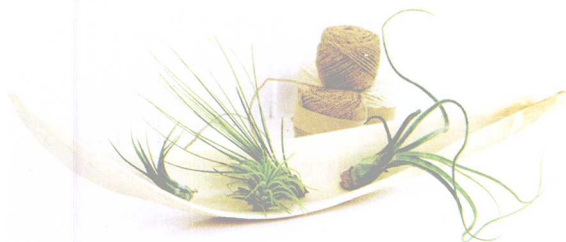
文学对胎教的作用 ... 131

综合运动胎教 ... 131

母子对话 ... 132

专家讲堂:

促进情感健康发育的胎教方法 ... 132



月子的保养和身体恢复 .. 154

产后保健课堂	154
产后要及时下床活动	154
尿潴留的防治	154
产后身体的变化	155
子宫恢复要趁早	156
侧切手术后的恢复	156
剖宫产手术后的恢复	157
产后乳房护理	158
妥善处理恶露	159
创造良好的修养环境	159
产后 42 天做妇科检查	160
产褥期结束后开始性生活	160
产后注意安全避孕	161
产后性快感的变化	162
预防产后腰痛	162
产后须防手脚痛	163
冬季要防“产后风”	164
产褥体操	164
预防腰痛的体操	167
阴道“要紧”的凯格尔练习	167
克服产后抑郁症	168

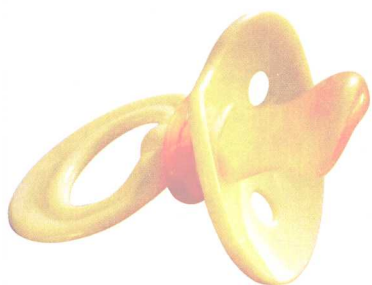
产后营养课堂

月子中的合理饮食	169
产后宜多喝汤	170
鸡蛋不宜多吃	170
不要吃太多母鸡	171
产后不要过量食用味精	171
产后不宜用人参补养身体	171
产后忌食辛辣温燥食物	172
乳腺炎的饮食调理	172
缺乳的饮食调理	173

专家讲堂:

产后保养 7 大错误观念	173
产后健康自我检测及相关指标 ...	175





育儿篇

新生儿养护课堂 178

新生儿的生理特征	178
新生儿特殊的生理状况	180
新生儿的感知能力	181
居室的选择	183
居室的布置	184
居室中电器的使用	185
睡眠	186
洗澡	189
衣着	190
尿布的准备和使用	192

新生儿喂养课堂 196

纯母乳喂养最好	196
喂养方法和喂养时间	197
母乳喂养的正确姿势	198
母乳喂养常见问题及其对策	199

多余乳汁的处理	202
---------------	-----

处理溢奶和吐奶	202
---------------	-----

上班后的母乳喂养	203
----------------	-----

不宜母乳喂养的情况	204
-----------------	-----

市场的代乳品	205
--------------	-----

奶粉的冲调	207
-------------	-----

喂哺牛奶的方法	207
---------------	-----

每天的奶量	208
-------------	-----

混合喂养的方法	209
---------------	-----

补充新鲜果汁	209
--------------	-----

新生儿保健课堂 210

新生儿常见症状	210
---------------	-----

新生儿出现哪些情况时应送医院诊治	210
------------------------	-----

新生儿败血症	211
--------------	-----

预防新生儿窒息和猝死	212
------------------	-----

预防新生儿肺炎	213
---------------	-----

4~12个月宝宝喂养课堂 ... 214

添加辅助食品的作用	214
-----------------	-----

添加辅食的原则	215
---------------	-----

辅助食品的要求	215
---------------	-----

添加辅助食品的餐具和方法	216
--------------------	-----

辅助食品的制作	217
---------------	-----

果汁和果泥的制作	217	9 个月宝宝的喂养指导	221
菜泥和碎菜的制作	218	10 个月宝宝的喂养指导	222
泥糊状荤菜的制作	219	11 个月宝宝的喂养指导	222
宝宝粥的制作	219	12 个月宝宝的喂养指导	222
4 个月宝宝的喂养指导	220		
5 个月宝宝的喂养指导	220		
6 个月宝宝的喂养指导	221		
7 个月宝宝的喂养指导	221		
8 个月宝宝的喂养指导	221		

附录

产前检查记录表	223
产时情况表	225
产后 42 天检查表	225
0~1 岁婴幼儿计划免疫程序	226





新 婚 篇





新婚保健课堂

新婚体检，蜜月保健不容忽视



婚前体检—优生优育第一关

婚前体检是一次全面、系统的健康检查和咨询，一般包括以下3方面的内容：

1. 病史检查

医生要了解婚检者的家族史、个人史和既往史，有无不适合结婚的情况和近亲血缘，以及各种遗传病发生史。

2. 体格检查

包括血、尿常规化验检查和早上空腹到医院抽血做肝功能，以及一般的检查项目：血压、脉搏、呼吸、身高、体重；精神、言语、行为能力；肢体活动状况；生殖器官发育状况；必要时还要做B超、心电图、性病检查等。

3. 保健指导

介绍性生理与性卫生知识、避孕和受孕知识。

通过婚前体检，可以发现哪些疾病会影响生育，哪些疾病在怀孕时需作产前胎儿诊断等等，从而使婚姻更美满、更幸福。

婚前体检不是贞操检查，医生会对当事人的隐私保守秘密，接受检查的当事人不必紧张。



新郎蜜月保健三要素

1. 以睡补神

婚礼准备期间，不要事必躬亲，要学会忙里偷闲，以逸待劳，要保证有充足的睡眠时间。此为补神的最佳方法之一。

劝导暂缓结婚的疾病

性病、麻风病未经治疗者，精神病发作期间或病愈后尚未稳定2年以上者，各种需作疫情报告的法定传染病患者，在规定隔离期间及未治疗前暂缓结婚。

可以结婚不宜生育的疾病

强直性肌营养不良
遗传性致盲性眼病
苯丙酮尿症

软骨发育不全、成骨发育不全
遗传性聋哑
肝豆状核变性等

需要控制生育性别的疾病

严重的X性连锁隐性遗传病，如血友病、进行性肌营养不良等。