



科学 ★ 权威 ★ 实用的孕育指南

YUNCHAN YUER BAIKE



孕产育儿百科

编著/王楠楠

生育宝宝的准备工作

- ◆ 用适合自己的方法找出排卵期
- ◆ 生育宝宝的最佳身体状况
- ◆ 宝宝畸形的预防



分娩后的护理

- ◆ 分娩后身体恢复情报
- ◆ 分娩后瘦身情报
- ◆ 分娩后新生儿的情报

育儿知识篇

- ◆ 宝宝日常照料
- ◆ 宝宝的营养发育照料
- ◆ 宝宝的疾病与保健



中国人口出版社

YUNCHAN YUER BAIKE

孕产育儿百科

编著/王楠楠



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产育儿百科/王楠楠编著. —北京:中国人口出版社,2008.1
ISBN 978-7-80202-581-3

I. 孕… II. 王… 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 188847 号

孕产育儿百科

王楠楠 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司
开 本 920×1300 1/32
印 张 15 插 页 2
字 数 300 千字
版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-581-3/R·560
定 价 36.80 元(赠 VCD)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 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



目 录

Contents

孕产育儿百科

孕·产·篇

● Part 1 孕期 40 周母体与胎宝宝变化	3
1~4 周	3
胎宝宝变化	3
母体变化	4
5~8 周	4
胎宝宝变化	4
母体变化	5
9~12 周	5
胎宝宝变化	5
母体变化	6
13~16 周	6
胎宝宝变化	6
母体变化	7
17~20 周	7
胎宝宝变化	7
母体变化	8
21~24 周	8
胎宝宝变化	8

母体变化	9
25 ~ 28 周	9
胎宝宝变化	9
母体变化	10
29 ~ 32 周	10
胎宝宝变化	11
母体变化	11
33 ~ 36 周	11
胎宝宝变化	12
母体变化	12
37 ~ 40 周	13
胎宝宝变化	13
母体变化	13
● Part 2 生育宝宝准备工作要做好	14
准妈妈准爸爸的心理准备	15
准妈妈的心理	15
准爸爸的“恐惧”	16
孕期维持良好的夫妻关系	19
准妈妈准爸爸的“财政”准备	20
VIP 服务	21
准妈妈准爸爸的生理准备	22
生育宝宝的最佳月份	22
生育宝宝的最佳时机	23
用适合自己的方法找出排卵日	23
受孕的最佳时刻	24
生育宝宝的最佳身体状况	25
受孕的最佳做爱频度	25

容易受孕的做爱姿势	26
10大“黑色”受孕时间	26
精子质量问题	30
孕前阻断十大传染病	33
孕前体检	42
孕前需要注射的疫苗	44
停止避孕	45
不孕不育的烦恼	46
宝宝畸形的预防	46
病毒感染致畸因素	46
药物致畸因素	47
物理化学致畸因素	48
母体本身因素	49
医院准备	50
选择合适的医院	50
与主治医生沟通很重要	50
● Part 3 快乐妊娠期的经历	51
孕吐	51
孕吐——胎宝宝发出本能的保护信息	52
孕吐——传递胎宝宝的存在信息	52
孕吐——要求调整饮食的信息	52
孕吐——调整运动方式的信息	54
孕吐——推荐饮食	55
妊娠期报告平安的5大信号	57
信号1 乳房的变化	57
信号2 胎动	58
信号3 腹部变大	60

信号4 情绪的变化	62
信号5 身体的变化	63
妊娠期的心理不安与担心 Q&A	64
孕妇体检备忘	75
孕检的详细内容	76
第一次孕检主治医师的问题	78
高龄孕妇的孕检	78
有助分娩的呼吸法	80
分娩的辅助动作	81
第一期辅助动作	81
第二期辅助动作	82
● Part 4 幸福妊娠期的生活	83
怀孕与上班两不误	83
适宜的体重管理	86
孕妇体重增加的标准	86
孕期体重管理的原则	86
妊娠期的性生活	89
准妈妈的性欲	89
性欲改变的原因	89
避孕套不要忘	90
孕早期性生活	90
孕中期性生活	90
孕晚期性生活	91
美丽准妈妈的保养与装扮	92
美丽准妈妈的胸部护理	92
美丽准妈妈的皮肤保养	97
美丽准妈妈的装扮	98



妊娠期的注意事项 Q&A	99
妊娠期运动	110
怀孕早期	111
怀孕中期	111
怀孕晚期	113
休闲“孕”动	114
妊娠期能做和不能做的事情 Q&A	117
● Part 5 准妈妈的营养	128
妊娠期营养原则	128
平衡膳食和合理营养	129
怀孕 1~12 周营养与膳食	129
怀孕 13~28 周营养与膳食	130
怀孕 29~40 周营养与膳食	131
各种食物的营养	132
妊娠期营养的问与答 (Q&A)	134
营养性贫血	134
妊娠期不宜食用的食品	135
妊娠反应食谱	135
预防孕期便秘的方法及食物	137
妊娠高血压综合征	138
钙不足	138
精选食谱大公开	141
增强母子的血液和肌肉能力 ——含大量蛋白质的食谱	141
提高母子身体抵抗力 ——含大量维生素的食谱	146

增强母子牙齿和骨骼的硬度 ——含大量矿物质的食谱	149
提高母子身体能源 ——营养丰富的主食食谱	152
● Part 6 安全妊娠期的保健与疾病	155
妊娠期的心理保健	155
妊娠期的不适症状 Q&A	157
妊娠期常见疾病的处理方法	179
先兆性流产	179
妊娠高血压综合征	180
前置胎盘、正常位置胎盘早期剥离	182
胎位不正	184
多胎妊娠	184
妊娠高血压综合征	187
妊娠糖尿病、妊娠合并糖尿病	188
感冒	189
头重、头痛、眼睛异常	191
浮肿	191
妊娠皮肤症	192
仰卧低血压症候群	192
妇科病	192
心脏病	193
妊娠期突发症的自我对策	195
出血	196
心悸与气喘	199
白带异常	199
头晕	199

痢疾	200
身体疼痛	200
腹胀	201
腿部抽筋、麻痹	201
破水	201
妊娠期药物慎用	202
● Part 7 聪明胎宝宝教育	207
怀孕 1~12 周胎宝宝教育指导	207
适时胎教	207
音乐与胎教	207
触觉与胎教	208
抚摸与胎教	209
情绪与胎教	209
怀孕 13~28 周胎宝宝教育指导	210
对话与胎教	210
音乐与胎教	212
触觉与胎教	214
情绪与胎教	214
怀孕 29~40 周胎宝宝教育指导	216
适时胎教	216
音乐与胎教	216
触觉与胎教	217
情绪与胎教	218
胎宝宝的美育	219
● Part 8 宝宝的生产	220
分娩注意事项 Q&A	220

分娩方式	224
剖宫产	224
顺产	226
无痛分娩	227
水中分娩	229
剖宫产要慎重	230
高龄产妇是否必须“剖宫”	231
临盆待产	232
产前运动	232
分娩前征兆	234
到医院待产	235
分娩	237
度过初期的阵痛	237
分娩过程	237
正确使劲的方法	240
来不及上医院就生了怎么办	241
难产	242
难产发生的原因	242
难产的预防	243
超时生产的危险	244
● Part 9 分娩后的生活护理	247
分娩后身体恢复情报	247
身体的大概状况	247
子宫的恢复	248
阴道的恢复	248
生殖系统的恢复	249
骨盆底部肌肉的恢复	249

腹部的松弛	249
体重的变化	250
会阴切开的伤口	250
腰痛	251
恶露的变化	251
这时请咨询医生	252
分娩后瘦身妙招	253
产后6个月之内不要过分地紧绷身体	253
产后2个月开始的练习动作	254
有助于体形训练的内衣	254
分娩后的烦恼 Q&A	255
分娩后的生活 Q&A	257
关于新生儿	259
从呱呱坠地开始第一次能自主呼吸了	259
新生儿的身体	260
新生儿的生理	261
有关如何照顾新生儿	264

育·儿·篇

● Part 1 宝宝日常照料	271
抱宝宝的方法	271
怎样抱宝宝,宝宝才高兴	271
怎样抱脖子竖不起来的宝宝	272
怎样递脖子竖不起来的宝宝	273
怎样抱脖子已经竖起来的宝宝	274

怎样使用背(吊)儿带	275
喂母乳	276
母乳喂养的优势	276
母乳的喂法	277
冷冻母乳	279
妈妈乳房护理	281
专家面对面:母乳少怎么办	284
人工喂养	285
调制配方奶	285
配方奶的喂法	286
奶具的清洁方法	286
选择奶嘴	287
选购奶粉6要素	288
专家面对面:半夜给宝宝喂奶的方法	289
尿布	290
怎样换尿布宝宝才高兴	290
怎样给宝宝擦屁股	290
纸尿裤 VS 布尿布	291
怎样正确地选择尿布	292
换尿布的方法	294
专家面对面:防止宝宝在换尿布时大小便	295
洗澡	295
洗澡前先检查宝宝的身体状况	296
准备工作——护理身体用具	296
洗澡的方法	297
专家面对面:宝宝洗澡时快速的穿衣方法	299
给宝宝做日常护理的诀窍	300
耳朵、肚脐、眼睛、鼻子、指甲的护理	300



乳牙的生长与护理	302
身体的按摩	302
为宝宝布置一个舒适的房间	304
打扫宝宝房间的要点	305
宝宝的睡眠	306
创造良好的睡眠环境	307
婴儿床的注意事项	307
专家面对面:宝宝哭的原因	308
衣服的选择与着装	310
专家面对面:宝宝安心穿衣	311
和宝宝外出	312
外出的准备	312
外出时需携带的婴儿必需品	313
外出的重要事项	313
专家面对面:自驾游的注意事项	314
教宝宝讲话	317
儿化语与标准语	317
宝宝学走路	318
专家面对面:学步车的利与弊	320
日常常见问题	321
如何喂宝宝吃药	321
宝宝冬季手足养护 8 方法	322
3 个月的宝宝总是摇头	324
大小便异常	324
宝宝小便断断续续	326
不抱不睡	326
每晚大哭	326
每天睡眠时间过长	327

黑白颠倒	328
大便失禁	328
如何增强免疫力	329
左撇子	331
不认人	331
● Part 2 宝宝的营养发育照料	333
健康的营养摄入	333
补充钙剂和维生素 D	333
补充维生素 A 和维生素 D 不可过量	334
贫血与铁元素	335
维生素 C	336
蛋白质	336
烹制婴儿食品	337
营养十要	338
不宜添加的食品	338
不宜多食的食品	339
各个时期宝宝营养添加	340
1~2 个月	340
2~3 个月	340
3~4 个月	341
4~5 个月	341
5~6 个月	341
6~7 个月	342
7~8 个月	342
8~9 个月	342
9~10 个月	343
10~12 个月	343



各个时期宝宝营养方案	344
5~6个月	344
6~7个月	345
7~8个月	347
8~9个月	349
9~10个月	353
10~11个月	357
11~12个月	361
宝宝日常饮食常见问题	368
怎样判断宝宝吃饱没有	368
要根据宝宝体重调节饮食	369
炼乳不能代替牛奶	369
鲜榨果汁和果汁饮料的区别	370
断乳期在什么时候比较合适	370
宝宝不吃饭怎么办	371
宝宝吃燕窝会损害脾脏吗	372
● Part 3 宝宝的保健与疾病	375
居室保护措施	376
救急箱中需要准备好的物品	377
宝宝可能发生的意外	378
触电	378
溺水	380
烫伤	381
头部受撞击	381
骨折	382
喉咙被卡	382
手指外伤	383

耳、眼、鼻中进异物	384
虫咬	386
擦伤	388
食物中毒	389
中暑	391
宝宝在新生儿时期正常的生理特征	393
新生儿前囟门和先锋头	394
新生儿头颅血肿	394
新生儿脂溢性皮炎	394
新生儿汗疹	395
新生儿脱皮	395
新生儿红斑	395
新生儿乳腺肿胀	395
新生儿“月经”	396
新生儿不协调的“四肢抖动”	396
吐奶	396
宝宝的习惯动作、毛病以及发育	397
斜颈	397
打嗝	397
眼屎	398
斜视	398
头发稀少	398
耳痒	399
喘鸣	399
髋关节脱臼	399
疝气	400
凸肚脐	400