

★全国热销

15万册

全新修订版

编著 徐芾

新编

孕产 育儿 必读



赠送

新生宝宝
护理 VCD



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



全新修订版

编著 徐芾

新编

孕产 育儿 必读

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编孕产育儿必读/徐芾编著.—3版.—南京:江苏科学技术出版社,2008.6

ISBN 978-7-5345-5887-0

I.新... II.徐... 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 197206 号

新编孕产育儿必读(赠送新生宝宝护理 VCD)

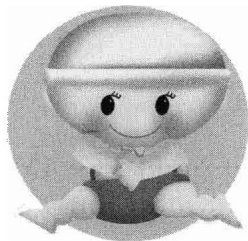
编 著 徐 芾
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32
印 张 12.25
字 数 320 000
版 次 2008 年 6 月第 3 版
印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5887-0
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



孕妇篇



孕前准备

- 如何生个健康的宝宝 (2)
- 了解孕产期保健知识,做个“专业”孕妈妈 (3)
- 女人,该生孩子的时候就要生 (11)
- 高龄产妇顺利分娩“路线图” (12)
- 小知识:糖化血红蛋白水平与先天性畸形 (14)
- 防生“怪胎”,增补叶酸 (15)
- 小贴士:孕期补叶酸又添新理由 (17)
- 母壮儿强话养生 (18)
- 婆媳和,全家福 (19)

怀孕进行时

- 确诊怀孕的方法 (22)
- 小知识:如何推算预产期 (22)
- 当务之急是建立围产保健卡 (23)
- 小知识:终止妊娠的最佳时机 (24)
- 孕期B超检查问答 (24)
- 痴呆儿与产前诊断 (27)
- 有关唐氏筛查的问题 (29)
- 小知识:什么是染色体? (32)
- 孕期如何选用抗菌药物 (32)
- 孕期中禁用的药物 (33)
- 来自父亲的致畸因素 (34)
- 孕期中的危险信号 (36)





小贴士:孕产期的“红灯”	(37)
高危妊娠的范围	(38)
“现代病”始于胎儿期	(39)
预防耳聋从胎儿开始	(40)
胎儿佝偻病	(41)
胎儿安危的风向标——胎动	(42)
0 岁的工程——胎教	(43)
小贴士:胎儿每个月的发育过程	(48)
学会对付孕期发生的身体变化	(49)
孕妇的坐、卧、行	(55)
孕妇应该怎样休息	(56)
最佳运动是散步	(57)
小贴士:“数字化”妊娠	(58)
孕期中的悄悄话	(59)
孕妇能戴隐形眼镜吗	(61)
电脑与胎儿	(61)
孕妇防辐射妙招	(63)
小知识:孕妇慎用手机	(64)
孕妇小心冰箱病	(64)
孕期保健热点问题解答	(66)
小贴士:关注宝宝成长——量子宫底高度	(68)
孕期保健十要素	(69)
解开烦心疙瘩,做个快乐孕妈妈	(71)



营养视点

合理营养与平衡膳食	(74)
小知识:健康饮食行为	(76)
孕期中需要关注的必需营养素	(76)
小知识:妊娠各期每日的膳食结构	(80)
服加碘盐,育聪慧儿	(80)
小知识:常用食物血糖指数表	(82)





小知识:孕妇莫忘补充维生素 K	(83)
准妈妈防龋需改变饮食习惯	(83)
蔬菜水果各有短长	(84)
孕产期营养热点问题解答	(85)
小知识:常见食物钙含量	(88)

孕期 Q&A

重感冒后宝宝“流”还是“留”	(89)
哪些情况不宜盲目保胎	(90)
孕期的不祥之兆——阴道流血	(92)
不可小觑妊娠呕吐	(93)
小贴士:四款止孕吐的凉拌菜	(95)
新生婴儿并非越大越好	(97)
怀孕后性欲强烈怎么办	(98)
孕妇为何易头晕	(99)
孕妇焦虑,胎儿受累	(99)
谨防夏季“家电病”	(101)
孕妇应远离猫、狗	(102)
妊娠水肿的原因与食疗	(104)
妊娠水肿不消退——不祥的预兆	(105)
她为什么得不到孩子	(106)
小贴士:早产已成为新生儿的主要杀手	(108)
瓜不熟而蒂早落——早产	(108)
避免早产,请做孕前口腔保健	(115)
小知识:孕妇常见的口腔疾病	(116)
要想婴儿安,须防“早破水”	(116)
瓜熟蒂不落——危险	(118)
当议前置胎盘	(120)
孕产妇须防“耻骨联合分离症”	(122)





警惕妊娠期急性脂肪肝	(126)
------------------	-------

孕事百科

TORCH 筛查如何理解	(128)
怀孕了,有子宫肌瘤怎么办	(130)
乙肝病毒携带者也能生出健康宝宝	(133)
患乙型肝炎的母亲如何喂奶	(139)
小知识:乙肝两对半组合模式及其临床意义	(141)
心脏病孕妇小心护心	(142)
心脏换瓣后能结婚生育吗	(143)
小知识:心功能的分级标准	(144)
“甲亢”与妊娠	(144)
甲减病人孕期如何用药	(146)
服用“赛治”、“优甲乐”能怀孕吗	(147)
肺结核与妊娠	(149)
红斑狼疮病人妊娠应慎之又慎	(150)
精神病与妊娠	(151)
小知识:精神病遗传吗	(152)
她为何唉声叹气——谈孕产妇的心理保健	(153)
性病危害后代健康	(160)
孕期患性病,用药有讲究	(161)
小不忍则乱大“阵”	(162)
妊娠合并梅毒热点问题纵横谈	(164)
妊娠慎防生殖器单纯疱疹	(169)
患了尖锐湿疣应及时治疗	(170)
警惕妊娠期糖尿病	(170)
糖尿病对妊娠有什么影响	(172)
怎样早期发现妊娠糖尿病	(173)
合理饮食,有效控制糖尿病	(174)
小贴士:糖尿病食疗小厨房	(176)





产妇篇

分娩先修

- 生孩子与分娩 (179)
- 小知识:导乐式分娩 (181)
- 临产十忌 (182)
- 小知识:产假的计算方法 (183)
- 准爸爸陪产“直通车” (183)
- 自己生,没那么可怕 (185)
- 保证顺利分娩的方法 (186)
- 小知识:水中分娩 (188)
- 如何减轻分娩时的疼痛 (189)
- 分娩为何剪“下身” (191)
- 会阴切开术与性生活 (193)
- 小贴士:盆底功能训练 (194)
- 家庭消毒方法 (194)

剖宫产 Q&A

- 剖宫产不是最佳分娩方式 (196)
- 九类人适合剖宫产 (198)
- 剖宫产术后产妇应注意些什么 (199)
- 剖宫产术后谨防下肢血栓性静脉炎 (200)
- 剖宫产常见问题解答 (201)
- 小知识:剖宫产术后吃什么 (204)

产后Q&A

- 减轻会阴伤口疼痛的方法 (205)
- 产后尿潴留的防治 (205)
- “坐月子”须知 (206)



“坐月子”≠卧床休息 1 个月	(208)
“坐月子”不能捂	(209)
产妇应该刷牙	(209)
产妇可以洗澡	(210)
产妇能梳头、洗头	(211)
小知识:新手妈咪的三大忌	(211)
产妇的营养与膳食	(212)
中医谈产后食疗	(213)
产后防痔疮	(217)
对产后抑郁说“不”	(218)
产妇工具箱 抑郁自测表	(219)
哺乳期要注意避孕	(220)
小知识:产后出院第一件事让丈夫做什么	(221)
产褥期怎样过性生活	(222)
生育后为何出现性交痛	(223)
产妇健美操	(224)

母乳喂养篇



母乳最优

为什么说母乳最优	(226)
母乳喂养对产妇有什么好处	(228)
人工喂养有哪些缺点	(229)
什么叫做初乳、成熟乳、前奶、后奶	(230)



适宜技术

神奇的乳房	(232)
乳汁是怎样产生的	(233)
增加母亲的奶量的窍门	(235)





让婴儿轻松吸吮乳汁的秘笈	(235)
如何开始喂奶	(236)
为什么要吸空一侧乳房后再吸另一侧	(237)
让人烦恼的“乳头错觉”	(238)
喂哺婴儿的正确姿势	(240)
婴儿正确的吃奶姿势	(243)
婴儿错误的吃奶姿势	(244)
母亲喂哺婴儿的错误姿势	(245)

母乳喂养 Q&A

怎样判断孩子是否吃饱了	(246)
什么是“喂食不足”	(246)
为什么有的婴儿吸吮时间长	(247)
婴儿啼哭=要吃吗	(247)
乳房不胀是不是没有奶	(249)
乳头扁平, 婴儿会不会吃不到乳汁	(249)
当您遭遇乳头疼痛的时候	(250)
怎样知道母乳是否够吃	(253)
产妇少奶和无奶的原因是什么	(254)
小贴士: 解决母乳不足的 8 条秘笈	(255)
怎样将喂哺中的婴儿从乳房上移开	(255)
为什么乳母要配戴胸罩	(255)
穿什么样的衣服哺乳较好	(256)
乳头凹陷怎么办	(256)
为什么哺乳期间需谨慎用药	(257)
母亲在异常情况下如何坚持母乳喂养	(258)
怎样挤奶、储奶	(262)
乳母患急性感染性疾病能否继续母乳喂养	(263)
哺乳期怎样进行乳房保健	(263)



育儿篇



上岗须知

新手爸妈育儿锦囊	(266)
小贴士:数字育儿	(277)
儿童家庭喂养理念的更新	(278)
预防颈椎病,从新生儿开始	(284)
小知识:正确给宝宝测体温	(285)
注意婴幼儿发育平衡	(286)
伴随发育而来的危险	(287)
小贴士:判断温度小集锦	(289)
婴幼儿也有心理需要	(289)
速溶咖啡:儿歌集萃	(291)
小贴士:宝宝的口腔保健	(292)
亲子瑜伽	(293)
孩子该由谁来带——关于“隔代抚养”的对话	(294)
给带孩子的祖辈提个醒	(297)
三代同堂,管教孩子有学问	(298)
把握住育儿的4个最佳期	(299)
小知识:这样的宝宝智商高	(300)
新手爸妈谨防5个家教误区	(301)
小贴士:十大家庭用药误区	(303)
父母爱心行为规范	(304)
“直升机”父母谨防子女抑郁	(305)
男儿生殖健康,需从婴儿做起	(306)
当宝宝问“我从哪儿来”时	(307)
小贴士:宝宝的生长发育标准	(310)
0~6个月宝宝的体能发育及早期训练	(310)
小知识:影响宝宝长高的5大因素	(312)





独生子女的早期教育	(313)
喂养宝宝的适宜技术	(314)
新生儿遗传性、代谢性疾病的筛查	(321)
做听力筛查,防新生儿耳聋	(322)
小贴士:如何测试宝宝的听力	(324)
怎样发现宝宝视力障碍	(324)
别让宝宝皮肤“饿”着	(325)
为宝宝营造感知乐园	(328)
科学育儿“不等式”	(329)
预防婴儿肥胖症 6 法	(331)
冬阳,儿童天然营养品	(331)
当心玩具中的“冷面杀手”	(333)
尿布的学问	(334)
孕婴房间慎放花草	(335)
谨防新生儿意外事故	(336)



宝宝养护 Q&A

新生儿啼哭不止	(337)
学会给新生儿洗澡	(337)
护理好新生儿的脐部	(339)
仔细观察新生儿的大小便	(339)
小知识:不要搂着孩子睡觉	(340)
抱宝宝,有学问	(340)
给新生儿拍照,不用闪光灯	(342)
警惕“婴儿摇晃综合征”	(342)
过度保暖致“蒙被综合征”	(344)
婴幼儿喂养中的常见误区	(346)
新生儿黄疸	(347)
母乳性黄疸	(348)
黄疸延迟消退的常见原因和处理	(349)
黄疸的蓝光治疗	(349)



小贴士:如何判断新生儿黄疸的程度	(350)
训练小儿咀嚼能力的重要性	(350)
宝宝早期脑损伤有什么表现	(351)
弱视防治,莫失良机	(352)
小知识:健脑益智的食物大搜罗	(354)
不会笑的婴幼儿体内多缺铁	(354)
宝宝夜啼,当心维生素 B ₁ 缺乏	(355)
婴儿常呛奶宜服鱼肝油	(356)
谨防小儿急性肠套叠	(357)
小知识:知足常乐	(358)
婴儿生病的早期信号	(358)
如何给婴儿喂药	(360)
怎样防治婴儿湿疹	(361)
卡介苗接种注意事项	(362)
新生儿都应接种乙肝疫苗	(363)



辅食添加 Q&A

给婴儿增加辅食	(364)
宝宝辅食食品添加表	(365)
正确使用婴儿配方奶粉的方法	(367)
如何选择代乳品	(367)
察颜观色,看辅食添加是否合适	(368)
宝宝断奶了,辅食咋添加	(370)
4~6 个月宝宝的辅食食谱	(371)
宝宝辅食添加面面观	(373)
小知识:如何给宝宝补充水分	(374)
婴儿辅食制作法	(375)
小知识:早产儿所需奶量算算看	(378)
水果汁不可多饮	(378)
提高儿童食物质量的方法	(379)



备孕指南

第1篇

孕妇篇

- 孕前准备
- 怀孕进行时
- 营养视点
- 孕期Q&A
- 孕事百科



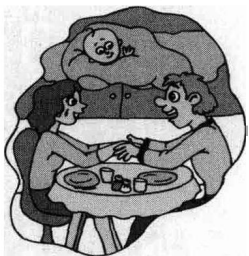


孕前准备



如何生个健康的宝宝

如何才能生个健康、聪慧的小宝宝呢？这是许多年轻夫妇关心的问题。怀孕前，夫妇双方应该知晓并去做以下几件事情。



TORCH 感染是由一组能引起胎儿感染并致畸或发育异常的病原体所造成的感染。**TORCH** 是一组病原体英文首字母的缩写词，形容此类病原体如火炬一样引人注目，**T** 指弓形体，**O** 指其他一些病原体，**R** 指风疹病毒，**C** 指巨细胞病毒，**H** 指单纯疱疹病毒。它会造成流产、早产、婴儿先天性出生缺陷，如先天性耳聋、失明、小头畸形等，给家庭和社会带来极大的危害。为防止胎儿 **TORCH** 感染，有条件的妇女在怀孕前建议抽血做 **TORCH** 检查。若风疹病毒抗体为阴性，最好到防疫站做风疹疫苗注射，3 个月后再怀孕。怀孕后及临产前最好分别再做一次血清检查，根据不同情况医生会予以处理。

神经管畸形是由于孕妇体内叶酸缺乏所致的胎儿先天畸形，主要表现为无脑畸形和脊柱裂。我国每年出生神经管畸形儿至少 8 万~10 万。叶酸缺乏还会造成流产、胎儿宫内发育迟缓、唇腭裂与先天性心脏病。为预防该类疾病的发生，建议在计划怀孕前 3 个月至怀孕后 3 个月，口服小剂量的叶酸增补剂（0.4 毫克/日），该药在市、区（县）妇幼保健院（所）有售。

先天愚型综合征是临床常见的遗传病，在新生儿中的发病率为 1/800~1/600。为防止该类患儿的出生，妇女在早孕和中孕期间应抽血做筛查，当筛查结果提示高风险时，建议抽羊水以确诊。确诊为患儿后可实行早期引产，以避免缺陷儿的出生。

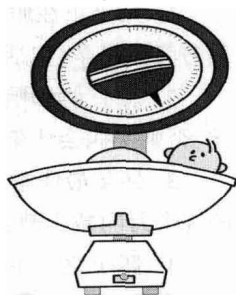




我国为乙型肝炎的高发国,有 10%的人为乙型肝炎表面抗原携带者。当孕妇乙型肝炎表面抗原阳性,尤其是合并 e 抗原阳性时,往往会将乙型肝炎病毒垂直传播给胎儿。为阻断乙型肝炎的垂直传播,孕妇在怀孕 7 月、8 月、9 月这 3 个月时,最好分别注射乙型肝炎免疫球蛋白 200 国际单位,新生儿出生后 24 小时内及半个月分别注射 200 国际单位,并注射乙型肝炎疫苗,这样可以阻断 95%以上乙型肝炎病毒的母婴传播。

宝宝出生后应参加新生儿疾病的筛查,足跟 3 滴血就可以查出 3 种代谢性疾病,早期发现,早期治疗,可避免痴呆儿的发生。

为确保生个健康的宝宝,新婚夫妇还须注意:酒后不受孕,带病不受孕,旅行结婚不受孕,新婚待生活稳定后再受孕,最好避开冬末春初病毒感染季节怀孕;还须注意戒烟或尽量少抽烟。一旦停经,须进行妇科检查以确诊,并在户口所在地的卫生院建立围产保健卡,从而获得系统的孕产期及儿童保健服务。



了解孕产期保健知识,做个“专业”孕妈妈

预备役妈妈的时间很宝贵,但是要当好妈妈并非易事,因此应该学习,以免走弯路。如何入“门”,不妨请您先浏览一下孕产期保健知识的概况,明明白白地做个“专业”孕妈妈。

孕前保健知识

不宜生育的夫妇 在男女双方的近亲中都患有同一类遗传性疾病,如先天性聋哑、全身性白化病、精神分裂症、克汀病等。男女双方虽可以结婚,但不能生育,如怀孕将不能保证生下一个健康的孩子。

暂缓生育的夫妇 有以下情况之一的夫妇应暂缓生育:

1. 患有生殖器官畸形或性功能障碍者;



2. 各种法定传染病的隔离患者;
3. 较严重的全身性疾病者;
4. 麻风病或性病患者;
5. 精神病患者。

最佳生育年龄 男性在 25~35 周岁,女性在 24~29 周岁。

不孕症患者 婚后有正常性生活,在未采取避孕措施的情况下同居一年以上而未孕者。

孕前准备

1. 如果正在服用药物治疗某些疾病的妇女,应该在停药半年以后方考虑怀孕(包括长效避孕药);
2. 患有能影响胎儿的疾病的准妈妈应该先将疾病治愈后再怀孕,否则疾病会传染给宝宝,影响到宝宝今后的一生;
3. 怀孕最佳季节是春末夏初,此时怀孕,能使准妈妈在怀孕最初的 3 个月内减少遭受病毒的袭击,减少胎儿畸形的发生;
4. 怀孕之前的 3 个月应该避免接触对受孕有影响的因素(如烟、酒、辐射源等);



5. 怀孕之前的 3 个月至怀孕后的 3 个月内应该适当补充叶酸,以防胎儿神经管畸形的发生;
6. 如果您计划怀孕,最好到妇幼保健院做个孕前咨询,专业医生会给您一些个性化的指导意见。

孕早期保健知识

早孕反应 妊娠早期多数准妈妈出现的挑食、食欲不振、轻度恶心呕吐、头晕、倦怠等症状,称为早孕反应。一般从停经 6 周开始,约 12 周前后自然消失,通常不需要特殊处理。

妊娠剧吐 有少数准妈妈反应严重、恶心呕吐频繁剧烈导致不能

