

北京协和医院妇产专家 林巧稚最得意弟子孙念怙倾力指导

家庭宝典

# 妊娠 分娩 产后 育儿百科

孙念怙 主编

最新专家指导版

优生专家呵护母婴健康!

- ★ 科学实用的孕产指南
- ★ 贴心翔实的养育指导
- ★ 全面详细的父母须知
- ★ 权威专家的育儿提示

健康孕产类  
全国销量  
第1名

重庆出版集团 重庆出版社

## 妊娠 分娩 产后

# 育儿百科

[illegible]

· 家庭宝典系列 ·

北京协和医院妇产专家 **林巧稚** 最得意弟子 **孙念怙** 倾力指导

# 妊娠 分娩 产后 育儿百科

最新专家指导版

**孙念怙** 主编

图书在版编目(CIP)数据

妊娠 分娩 产后 育儿百科 / 孙念怙主编. —重庆: 重庆出版社, 2010.3

(家庭宝典)

ISBN 978-7-229-01603-6

I. ①妊… II. ①孙… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②分娩—基本知识 ③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②R714.3  
③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第000102号



家庭宝典

# 妊娠 分娩 产后 育儿百科

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞 刘玫

封面设计: 北京方合四季文化传播有限公司

版式设计: 鲍丽丽

制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京正合鼎业印刷技术有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 40印张 字数: 500千字

2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究



## 完美孕产 优生优育

**生** 养与培育一个健康聪明的孩子，是天下所有父母的心愿。十月怀胎，一朝分娩，是女人一生中最为幸福难忘的事情。从计划要孩子开始到宝宝呱呱坠地，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长成了每一对夫妇最为关注的问题。

本书分为妊娠、分娩、育儿、产后四大部分。从讲解一个新生命的孕育与诞生开始，介绍了各种优生知识及孕前保健知识，并逐月详细讲述胎儿的生长情况和母体的变化等知识，全方位多角度地为准妈妈生活起居、饮食、心理调适、常见疾病预防等方面提供体贴入微的指导。随着预产期的临近，准妈妈心中的紧张和慌乱也逐渐加剧，为缓解临产前准妈妈心中的紧张和慌乱，我们特别为准妈妈解读分娩的全过程，介绍多种分娩方式及注意事项，让准妈妈能轻松分娩，快乐迎接宝宝的来临。与此同时，还特别关注了新妈妈产后康复，介绍新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理、产后身体恢复、产后哺乳技巧、预防产后疾病的方法。初为人父人母，如何正确护理宝宝是件头痛的事，为此本书详细讲解了新生儿与婴幼儿的生长发育、保健护理、日常喂养、常见问题与应对技巧、常见疾病的防治与护理等知识，让宝宝能在父母的呵护下健康快乐地成长。



本书内容丰富，语言通俗易懂，并配以诙谐活泼、亲切生动的插画，通过各种形式细说妊娠、分娩、产后、育儿的每个环节，让每一位父母都能从中受益。希望本书成为你科学孕育宝宝的指导手册，为你生儿育女提供全方位的指导和帮助。同时，祝愿每一位准妈妈都能快乐、健康地度过孕期和产褥期！祝愿天下所有父母都能如愿以偿——拥有一个健康、聪明的孩子！祝愿每一个宝宝都能在父母无微不至的照顾下健健康康、快快乐乐地长大成人！



Foreword 前言

## 第1章

# 孕前准备

怀上最健康的一胎

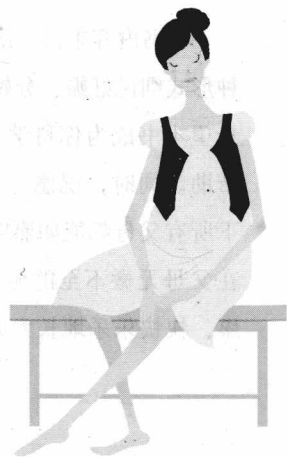
## Contents

## 目录



### 准备要个孩子吧>>

- 28 先做好心理准备
- 28 想要宝宝，做个周全的孕前计划
- 29 健康科学的生活方式
- 30 准妈妈应回避的工作
- 30 孕前应治疗的疾病
- 32 孕前应接种的疫苗
- 32 孕前应该做的检查项目
- 34 高危妊娠要谨慎
- 34 爱心小贴士 高危妊娠后的一些危险因素
- 35 生命从精子和卵子开始
- 35 受孕的过程
- 36 合理安排受孕时机
- 37 自测排卵日
- 38 最佳受孕体位
- 38 最易受孕的性交频率
- 38 性高潮有助于受孕
- 39 “酸儿辣女”不科学
- 39 生男生女的奥秘
- 40 应当了解的数字



- 41 自然流产
- 42 如何预防自然流产
- 42 胎停育及其预防
- 42 导致胎停育的原因及预防
- 43 爱心小贴士 避免盲目保胎
- 44 宫外孕及其预防
- 44 什么是宫内感染
- 45 弓形虫病危害大
- 45 最佳怀孕情绪



## 如何生个健康聪明的宝宝>>

- 46 准妈妈的优生饮食
- 47 如何预防“缺陷宝宝”
- 48 新婚不宜立即怀孕
- 48 酒后不宜怀孕
- 49 吸烟对优生不利
- 49 爱心小贴士 长期服药者不宜立即怀孕
- 50 刚接受X光照射者不宜立即怀孕
- 50 流产后最好一年后再怀孕
- 50 孕前不要食用黑棉子油
- 51 口服避孕药会影响优生吗
- 51 停药避孕药后多久再怀孕比较合适
- 52 避孕期间怀孕怎么办
- 52 母子血型不合是怎么回事
- 53 母子血型不合怎么办
- 53 受孕要选季节
- 54 最佳年龄组合

- 54 科学安排受孕日
- 55 面对异常生育史的再孕风险
- 55 促排卵药物与胎宝宝健康
- 56 担心精子和卵子质量问题
- 56 准爸爸应注意的问题
- 57 爱心小贴士 脆弱的精子



## 遗传病与优生>>

- 58 遗传病及其特点
- 59 向专家做遗传咨询
- 59 患有哪些遗传疾病的人不宜生育
- 60 近亲结婚不可取
- 60 宝宝会遗传哪些因素
- 61 母亲容易遗传给宝宝的疾病
- 62 五种疾病传男不传女
- 62 九种疾病传女不传男
- 63 唇腭裂是否遗传
- 63 父母与子女的血型



## 不孕不育之说>>

- 64 什么是不孕不育
- 64 服用长效避孕药对生育的影响
- 65 素食者要谨防不孕症
- 65 推迟怀孕也可导致不孕
- 66 如何预防女性不孕症
- 66 如何预防男性不育症

- 67 科学饮食, 预防女性不孕
- 67 科学饮食, 预防男性不育
- 68 人工受孕, 解“无后”之忧
- 68 人工授精有哪几种

## 第2章

# 孕期保健

## 细节决定健康



### 怀孕了>>

- 70 自测怀孕
- 71 爱心小贴士 如何计算孕周
- 71 识别假孕的真相
- 72 自己推算预产期
- 72 怀孕后为什么老爱发脾气
- 73 准妈妈怎么变丑了



### 十月怀胎>>

- 74 孕1月: 迎接我的幸“孕”儿 (0~4周)
- 74 孕2月: 不安中的等待 (5~8周)
- 75 孕3月: 谨慎加小心 (9~12周)

- 75 孕4月: 踏上征程 (13~16周)
- 76 孕5月: 第一次的胎动 (17~20周)
- 76 孕6月: 爱的互动 (21~24周)
- 77 孕7月: 大肚皮的快乐 (25~28周)
- 77 孕8月: 快乐的沟通 (29~32周)
- 78 孕9月: 甜蜜的期待 (33~36周)
- 78 孕10月: 痛并快乐着 (37~40周)
- 79 过期妊娠
- 79 爱心小贴士 孕妇和家人应自我监测胎动次数和胎心音
- 80 胎宝宝的变化



### 准妈妈体检手册>>

- 82 选择一家合适的医院
- 83 产前常规的化验检查
- 84 怀孕1~3个月体检备忘录
- 85 怀孕4~6个月体检备忘录
- 85 爱心小贴士 怀孕6个月时准妈妈注意事项
- 86 怀孕7~9个月体检备忘录
- 86 产前特殊检查
- 87 检查羊水细胞的方法
- 87 胎宝宝成熟度的检查
- 88 胎宝宝的绒毛细胞检查
- 88 唐氏儿筛查
- 89 办理《母子健康档案》
- 89 胎宝宝镜检查
- 89 爱心小贴士 胎心听诊





## 胎宝宝 在妈妈子宫里的生活>>

- 90 一颗小豆子
- 90 真正的胎宝宝
- 90 胎宝宝在子宫内的运动
- 91 胎宝宝在子宫内的触觉
- 92 胎宝宝在子宫里的呼吸
- 92 胎宝宝可以看见光了
- 93 胎宝宝听见声音了
- 93 胎宝宝的嗅觉
- 94 胎宝宝会撒尿
- 94 胎宝宝会发脾气
- 94 胎宝宝会记忆
- 94 胎宝宝的心灵感受
- 95 胎宝宝的守护神
- 101 准妈妈忌多吃酸菜
- 101 孕妈妈不宜多吃肉
- 101 爱心小贴士 准妈妈呕吐切忌多服维生素
- 101 孕妈妈不宜多吃方便面
- 102 一定要戒烟戒酒
- 102 准妈妈宜用木梳梳头
- 103 不要在居室地上铺地毯
- 103 孕妇忌睡席梦思床
- 103 准妈妈不宜做香薰美容
- 104 准妈妈不宜戴隐形眼镜
- 104 怀孕初期不宜进行牙科治疗
- 104 准妈妈居室不宜摆放花草
- 105 准妈妈忌过多进行日光浴
- 105 爱心小贴士 孕妇忌多闻汽油味
- 105 孕妈妈不宜盆浴和坐浴



## 孕期生活宜忌>>

- 96 孕妇不宜有精神压力
- 96 准妈妈不宜涂风油精和清凉油
- 97 爱心小贴士 不宜盲目保胎
- 97 准妈妈宜远离电磁辐射
- 98 准妈妈不宜使用电热毯
- 99 准妈妈宜学会记录妊娠日记
- 100 婚后第一胎不宜做人流
- 100 不宜过早进行B超检查
- 100 准妈妈忌自行服药



## 孕期饮食>>

- 106 准妈妈孕一月饮食指导
- 108 准妈妈孕二月饮食指导
- 110 准妈妈孕三月饮食指导
- 111 准妈妈孕四月饮食指导
- 112 准妈妈孕五月饮食指导
- 113 准妈妈孕六月饮食指导
- 115 准妈妈孕七月饮食指导
- 116 准妈妈孕八月饮食指导
- 117 准妈妈孕九月饮食指导

- 118 准妈妈孕十月饮食指导
- 119 孕期别忽视三大营养素
- 119 准妈妈吃水果不宜过量
- 119 准妈妈多吃鱼好处多
- 120 爱心小贴士 准妈妈要少吃刺激性食物
- 120 准妈妈要多喝牛奶
- 121 选择适合的孕妇奶粉
- 122 继续补充叶酸
- 122 准妈妈不宜吃的食物
- 123 准妈妈不要偏食
- 124 孕期需要补充的六种微量元素
- 125 营养补充要适量
- 126 爱心小贴士 吃土豆要当心
- 126 准妈妈吃鱼肝油宜适量
- 126 饮食习惯也遗传
- 127 准妈妈要多摄入“脑黄金”
- 127 准妈妈不宜节食



- 128 孕妇补充维生素忌过量
- 128 准妈妈可以吃巧克力吗
- 128 爱心小贴士 准妈妈进食不宜狼吞虎咽
- 129 准妈妈的饮食禁忌



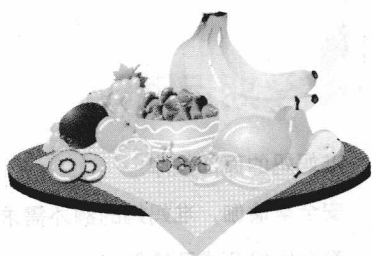
## 孕期 常见病症及处理方法>>

- 130 感冒
- 131 妊娠呕吐
- 132 霉菌性阴道炎
- 132 腹泻
- 133 便秘
- 134 下肢静脉曲张
- 134 牙龈炎
- 135 妊娠高血压
- 136 水肿
- 136 贫血
- 137 妊娠期糖尿病



## 孕期 保健与自我护理>>

- 138 准妈妈要注意牙齿保健
- 138 准妈妈的皮肤如何保养
- 139 慎用化妆品
- 139 孕早期的服饰
- 140 怀孕后头晕眼花正常吗
- 140 准妈妈的睡眠很重要



- 141 孕二月要重视
- 142 准妈妈开车要当心
- 142 孕期出游做好安全准备
- 143 爱心小贴士 孕中期坐公交车和地铁要注意什么
- 144 上班族准妈妈须知
- 144 缓解孕期疲劳
- 145 哪些药物易致胎儿畸形
- 146 X射线照射易致胎儿畸形
- 146 远离噪声
- 147 准妈妈可以服用人参吗
- 147 准妈妈可以吃中草药吗
- 148 孕期疫苗接种
- 148 新婚初孕防流产
- 148 关于黄体酮保胎
- 149 有哪些致畸的病毒感染
- 149 爱心小贴士 预防病毒感染, 准妈妈注意事项
- 150 如何克服早孕反应
- 151 准妈妈服饰选择要得当
- 152 准妈妈洗澡有讲究
- 152 准妈妈如何劳动
- 153 孕妇缺少日照影响宝宝智力发育
- 153 孕妇睡觉的正确姿势
- 154 准妈妈如何应对酷暑
- 154 适合准妈妈的运动方式
- 155 游泳健身好处多
- 155 爱心小贴士 准妈妈在做运动时要注意的问题
- 156 准妈妈骑车要当心
- 156 如何乘公交车
- 156 乳房胀痛
- 157 准妈妈使用电风扇、空调要得当
- 158 注意脚的保健
- 158 眼角膜水肿是病吗
- 158 孕妇喝水学问大
- 159 预防妊娠纹
- 159 孕妇停止工作的最佳时间
- 160 准妈妈乘飞机的注意事项
- 160 准妈妈需警惕的疼痛
- 160 如何数胎动
- 161 胎动异常及对策
- 161 爱心小贴士 测量宝宝胎动注意事项
- 162 胎动频繁的5个时间
- 163 孕晚期忌远行
- 163 孕期宜为母乳喂养作准备
- 164 准妈妈要警惕宫外孕
- 165 注意腹痛信号



## 异常妊娠 及需要注意的妊娠现象>>

- 164 准妈妈要警惕宫外孕
- 165 注意腹痛信号

166 警惕阴道流血

166 不要使用利尿剂

166 双胎妊娠

167 关注子宫增大速度

167 葡萄胎

167 爱心小贴士 双胎妊娠的准妈妈注意  
事项

168 前置胎盘



## 胎教与养胎>>

170 什么是胎教

170 胎教从什么时候开始

170 胎宝宝能感觉到你的胎教吗

171 胎教的影响

172 母爱是最好的胎教

172 夫妻关系与胎教

172 给宝宝一个健康的居住环境

173 准妈妈学会和忧愁说“NO”

173 色彩胎教

174 营养胎教

174 抚摸胎教

175 形象意念

175 美学胎教

176 习惯培养

176 语言胎教

177 音乐胎教

177 爱心小贴士 教宝宝算术和图形



## 孕期运动>>

178 准妈妈的面部按摩

179 安全孕瑜伽，准妈妈的额外需求

179 教准妈妈几式孕瑜伽

182 孕期宜多散步

183 准妈妈也可以游泳



## 高龄准妈妈须知>>

184 高龄准妈妈的孕前准备

185 高龄准妈妈需判断自己的受孕能力

185 高龄准妈妈要警惕唐氏综合征

185 爱心小贴士 高龄孕妇要忌口

186 高龄准妈妈需做的特殊检查项目

186 高龄产妇容易生痴呆儿和畸形儿

187 高龄准妈妈的妊娠风险



## 孕期的 “性”福生活>>

188 孕早期的性生活

188 孕中期的性生活

189 孕晚期的性生活

189 8种情况避免孕期性生活

190 孕期性生活注意事项

### 第3章

## 准爸爸的功课

### 做妻子坚强的后盾



#### 自我健康准备>>

192 准爸爸要多吃助孕食物

193 准爸爸要做好孕前检查



#### 准爸爸生活宜忌>>

194 多和胎宝宝说话

194 提醒准妈妈养成良好的习惯

195 帮准妈妈买衣服的技巧

195 帮准妈妈选鞋的技巧

196 准爸爸要做好后勤工作

196 准爸爸一定要戒烟

197 给妻子拍些写真照片

197 帮妻子洗脚、剪趾甲

197 爱心小贴士 准爸爸也要补叶酸

198 小心搀扶妻子

198 帮妻子翻身

198 准爸爸的用药禁忌

199 性生活不宜过度频繁

199 爱心小贴士 准爸爸睡觉时应避免趴着睡

200 孕前避免穿紧身裤

200 不宜大量饮酒

200 避免洗热水浴或桑拿浴

200 不宜过多骑车

201 男性患乙肝大三阳需治愈后再生育

201 准爸爸也要多学习孕产知识

201 男性需谨慎用药

201 爱心小贴士 准爸爸不宜蓄胡须



#### 做妻子专业的家庭按摩师>>

202 孕产按摩的原则

202 孕产按摩的注意事项

203 头肩按摩

203 按摩防颈部僵硬

204 按摩头部可治头疼

204 腰部按摩

204 腹部按摩

204 臀部按摩

204 爱心小贴士 大腿按摩

205 缓解腰背酸痛的按摩

205 小腿按摩

205 按脚消肿防抽筋

206 缓解脚掌痉挛的按摩

206 按摩缓解妊娠心烦



206 准爸爸按摩有利准妈妈身心健康

207 按摩帮助准妈妈对抗感冒



### 做妻子贴心的 心理医生>>

208 你的臂膀是妻子最踏实的依靠

208 积极关心妻子的妊娠反应

209 认真对待异常心理状况

209 帮准妈妈找回自信

210 宽容妻子的“小脾气”

210 适应妻子的生活节奏

210 和妻子建立“统一战线”

211 陪准妈妈参加社交活动

211 抚慰妻子的不安和紧张



### 做妻子称职的 家庭营养师>>

212 准爸爸如何帮妻子储备营养

213 如何给准妈妈选饮料

213 带准妈妈外出就餐



213 爱心小贴士 给准妈妈煮骨头汤不宜  
长时间沸腾



### 产前准备>>

214 为妻子分娩做好经济准备

214 多陪妻子做产前检查

215 陪妻子参加产前培训

215 陪妻子多做产前运动

216 制订一份分娩计划

217 和妻子一起适应产房环境

217 安排好住院期间的看护工作

217 陪着爱妻生宝宝

218 安排好月子期间谁来照顾宝宝

218 为宝宝布置房间

## 第4章

# 轻松分娩

痛并快乐着



### 分娩须知>>

220 分娩前兆你了解多少

221 有关分娩的事情

222 需要进行哪些产前检查



- 222 慎重选择分娩医院
- 224 做好入院的准备
- 224 需要备妥哪些婴儿用品
- 225 哪些准妈妈要提前入院
- 226 产前准妈妈的身体准备
- 226 正视分娩前的负面心理
- 227 轻松分娩的精神练习
- 228 如何运动助分娩
- 228 轻松分娩的动作练习
- 230 制订产后调理计划
- 230 如何安排分娩前的饮食
- 231 分娩需要多长时间
- 231 爱心小贴士 分娩时谁该陪伴着你
- 232 怎样才能做到快乐分娩
- 232 分娩时怎样与医生配合
- 233 丈夫在分娩中如何配合
- 234 如何预防和处理过期妊娠
- 235 高龄孕妇分娩需谨慎
- 235 分娩后最好不要立即吃鸡蛋



## 分娩进行中>>

- 236 分娩第一期：阵痛开始至子宫颈全开
- 238 分娩第二期：子宫颈全开至胎宝宝娩出

- 239 分娩第三期：胎宝宝娩出至胎盘娩出
- 239 分娩中定时听胎心音
- 239 会阴切开



## 多种分娩方式>>

- 240 自然阴道分娩
- 241 剖腹分娩
- 242 剖腹产前需做什么准备
- 242 无痛分娩
- 244 水中分娩
- 244 坐式分娩
- 245 导乐式分娩
- 245 爱心小贴士 导乐的功能



## 异常分娩巧处理>>

- 246 阵痛的自我缓解
- 247 在家突然破水怎么办
- 247 胎膜早破合并感染
- 247 爱心小贴士 胎宝宝窘迫
- 248 脐带脱垂
- 248 难产
- 249 大出血
- 249 剖腹产时的异常状况
- 250 臀位有哪几种类型
- 250 臀位的处理方法

## 第5章

# 产后康复

### 漂亮妈妈健康塑身计划



## 产后哺乳技巧>>

- 252 初乳的重要性
- 252 母乳——宝贵的第一餐
- 253 母婴同室与按需授乳的好处
- 253 提倡早接触和早开奶
- 254 如何轻松授乳
- 255 排空乳汁的好处
- 255 爱心小贴士 奶瓶喂奶影响大
- 256 躺在床上喂奶易患病
- 256 哺乳期乳房的护理方法
- 257 怎样防止两乳分泌乳汁不均
- 257 乳汁多少与乳房大小有关吗
- 257 保证乳汁充足要注意
- 258 什么能促进乳汁分泌
- 259 你的乳汁够多吗
- 259 怎样保持乳房弹性
- 260 忌用碱性用品清洗乳房
- 260 乳头皲裂怎么办
- 261 乳头扁平、凹陷怎么办

- 261 哺乳期不宜服用的药物
- 262 需要暂停授乳的情况
- 263 患急性乳腺炎妨碍授乳吗
- 263 爱心小贴士 喂母乳不疼才是正确的姿势
- 264 感冒影响授乳吗
- 264 肝炎患者对婴儿的影响
- 265 产后如何回奶
- 265 哺乳期真的不会怀孕吗



## 坐月子的几件事>>

- 266 “月子”的持续时间和特点
- 266 坐月子时的注意事项
- 266 坐月子也应下地活动
- 267 月子期应摒弃的错误观点
- 268 爱心小贴士 月子里的口腔护理
- 268 月子里穿戴要适量
- 268 月子里如何洗澡
- 269 月子里如何待客
- 269 月子饮食要重质量



## 产后护理与保健>>

- 270 产后孕妇要接受观察
- 270 爱心小贴士 产后多长时间为产褥期
- 270 产后先按摩再熟睡

270 产后第一次大小便很重要  
271 出院时间看具体情况  
271 产褥期要充分休息  
272 产褥期防中暑  
272 产后检查  
272 新妈妈产后生殖系统的恢复  
273 新妈妈产后身体系统的变化  
273 新妈妈产后心绪的波动  
274 产后头晕是怎么回事  
274 新妈妈产后汗多是病吗  
274 爱心小贴士 怎样做个产后好丈夫  
275 新妈妈怎么穿衣  
275 新妈妈如何选择内衣  
276 新妈妈要注重清洁  
276 爱心小贴士 产后不要用冷水  
277 产后休养居室要注意  
277 新妈妈看电视要有节制  
278 新妈妈休养应少仰卧  
279 硬板床对新妈妈更好  
279 产后不宜烟酒  
280 剖腹产后应注意  
281 如何通过调理改善色斑  
281 爱心小贴士 产后月经的恢复时间  
282 关于妊娠斑、纹的消失问题  
282 如何减少产后脱发  
283 产后过早减肥危害大  
284 产后不宜束腰  
284 五法解决产后发胖  
285 喂奶与否和减肥无关

285 爱心小贴士 具有通乳作用的药物  
285 断奶会引起身体发胖吗



## 产后 营养与健康食谱>>

286 产后新妈妈饮食原则  
286 哺育期不宜节食  
287 产褥期饮食新法则  
287 剖腹产新妈妈饮食法则  
288 对新妈妈有益的食物  
289 对新妈妈有益的蔬菜  
289 新妈妈消化不良的原因  
290 新妈妈应有针对性地进食  
290 刀口发炎的原因  
291 喝催乳汤的注意事项  
292 有利产后补血的食物  
292 新妈妈忌过多食用鸡蛋和油炸食物  
293 新妈妈忌食用辛辣、生冷、坚硬的食物  
293 鸡蛋不宜做主食  
293 新妈妈过量饮茶的弊端  
294 新妈妈喝黄酒要适量  
294 新妈妈不应急补人参  
294 新妈妈食盐要适量  
295 新妈妈忌过量食用味精  
295 炖公鸡有助乳汁分泌  
295 爱心小贴士 母乳的免疫效用  
296 营养专家推荐的新妈妈食谱