

21世纪最有影响力的育婴书

The most influential nurturing books of 21st century



怀孕 分娩 育儿

百科全书

主编/罗熙萌

Encyclopedia of pregnancy,
maternity and parental

黑龙江科学技术出版社



主编/罗熙萌

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕分娩育儿百科全书/罗熙萌主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 3
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6285 - 0

I. ①怀... II. ①罗... 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. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034135 号

责任编辑 王 姝

怀孕分娩育儿百科全书

HUAIYUN FENMIAN YUER BAIKE QUANSHU

主编 罗熙萌

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电话 53642143(发行部)

印 刷 北京华戈印务有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 920 × 1300 1/32

印 张 16.75

字 数 254 000

版 次 2010 年 4 月第 2 版 · 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6285 - 0/TS.414

定 价 26.80 元

书 号 出 版 社 印 务 工 业 出 版 社

目 录

第1篇	十月怀胎——由“孕”开始	6
一、孕前早准备		2
1. 心理准备		2
2. 经济准备		2
3. 优生咨询		3
4. 孕前体检		4
5. 孕前防疫		9
6. 停止避孕		9
7. 健康调整		9
8. 排卵日期推算		12
9. 最佳受孕年龄		13
10. 最佳受孕季节		14
11. 最佳受孕时刻		15
12. 最佳性爱姿势		16
13. 如何判断怀孕		16
二、怀孕第一个月		19
1. 胎儿的成长		19
2. 母体变化		20
3. 快乐“孕”动——卧姿收缩骨盆		20
4. 准妈妈日常生活要点		21
5. 准妈妈日常饮食		23

6. 准妈妈食谱精选	26
7. 准妈妈慎用用药	29
8. 准妈妈不宜玩宠物	30
9. 胎儿教育入门	31
三、怀孕第二个月	35
1. 胎儿的成长	35
2. 母体变化	35
3. 快乐“孕”动——抬头和抬肩	36
4. 准妈妈谨防化妆的中毒	36
5. 如何看懂检查单	38
6. 准妈妈应少吃的 11 种食品	40
7. 补充维生素并非多多益善	41
8. 孕吐时期饮食指导	42
9. 准妈妈食谱精选	46
10. 轻松度过妊娠反应	49
11. 将晨吐不适减轻到最低	50
12. 妊娠呕吐不宜用止吐药	53
13. 流产常见原因是什么	54
14. 如何防止流产	55
15. 准妈妈为什么要查风疹病毒	56
16. 优境养胎	57
四、怀孕第三个月	60
1. 胎儿的成长	60
2. 母体变化	60
3. 快乐“孕”动——卧姿提升腹部	61
4. 准妈妈要小心磁辐射	61
5. 合理补铁	63
6. 准妈妈食谱精选	64
7. 准妈妈能接受免疫预防注射吗	66
8. 准妈妈别乱用抗生素	68

69	9. 准妈妈预防便秘五注意	69
70	10. 准妈妈的胃灼痛	70
70	11. 准妈妈与 X 线	70
71	12. B 超检查会伤害胎儿吗	71
72	13. 习惯性流产及原因	72
72	14. 准妈妈感冒怎么办	72
73	15. 什么是致畸的敏感期	73
74	16. 温馨的家庭与胎儿教育	74
75	17. 胎儿习惯的培养	75
75	18. 胎儿教育是爱	75
76	19. 胎儿情商的培养	76
77	五、怀孕第四个月	77
77	1. 胎儿的成长	77
77	2. 母体变化	77
78	3. 快乐“孕”动——卧姿伸展腿筋	78
78	4. 准妈妈的外出旅游	78
79	5. 血清筛查	79
80	6. 食补补锌	80
81	7. 准妈妈喝茶影响胎儿	81
82	8. 调整饮食,改善孕期五大不适	82
83	9. 营养并非越多越好	83
85	10. 准妈妈食谱精选	85
87	11. 准妈妈多汗的对策	87
87	12. 准妈妈常见的焦虑与烦恼	87
88	13. 夜间小腿肚抽筋	88
89	14. 警惕高危妊娠	89
90	15. 什么时候可以听到胎心音	90
90	16. 胎动,宝宝存在的信号	90
91	17. 唐氏综合征	91
92	18. 腹部大于妊娠月份	92
92	19. 腹部小于妊娠月份	92

20.	胎儿听觉发育与胎儿教育	93
21.	胎儿视觉训练	94
22.	胎儿行为训练	95
23.	胎儿语言训练	95
24.	胎儿性格培养	97

六、怀孕第五个月 98

1.	胎儿的成长	98
2.	母体变化	99
3.	快乐“孕”动——踝脚跟	99
4.	做好乳房保健	100
5.	准妈妈穿鞋之道	101
6.	准妈妈穿衣之道	102
7.	选择合适的胸罩	103
8.	科学补钙	104
9.	过度发胖怎么办	106
10.	准妈妈食谱精选	106
11.	准妈妈痔疮的对策	109
12.	胎儿听力训练	110
13.	胎儿运动训练	110
14.	音乐是启动语言的金钥匙	112
15.	语言对话的胎儿教育	113
16.	游戏训练	115
17.	记忆的训练	115

七、怀孕第六个月 116

1.	胎儿的生长	116
2.	母体变化	117
3.	快乐“孕”动——提膝	117
4.	准妈妈更需要空气和阳光	118
5.	妊娠期高血压疾病的饮食对策	118
6.	准妈妈水肿的饮食调理	119

171	7. 准妈妈如何选热饮	120
171	8. 准妈妈食谱精选	121
171	9. 妊娠高血压综合征	124
172	10. 准妈妈皮疹对策	126
172	11. 如何早期诊断妊娠合并阑尾炎	126
172	12. 精神焦虑对胎儿的影响	126
172	13. 准妈妈水肿为何不易忽视	128
172	14. 运动能力训练	129
172	15. 胎儿语言的教育	130
172	16. 父母的好情绪与胎教	131
172	八、怀孕第七个月	133
172	1. 胎儿的生长	133
172	2. 母体变化	133
172	3. 快乐“孕”动——屈膝加臂环绕	134
172	4. 孕中期心理保健	134
172	5. 孕期多保健,宝宝少弱视	136
172	6. 体重平衡增长很重要	137
172	7. 准妈妈食谱精选	138
172	8. 准妈妈左侧卧位好	140
172	9. 烟的危害	141
172	10. 孕晚期症状与缓解对策	142
172	11. 孕晚期应警惕哪些危险症状	143
172	12. 对话胎儿教育	144
172	13. 音乐胎儿教育	145
172	14. 记忆训练	146
172	15. 游戏训练	146
172	16. 准爸爸产前特别培训	147
172	九、怀孕第八个月	151
172	1. 胎儿的成长	151
172	2. 母体变化	151

051	3. 快乐“孕”动走步推手	152
121	4. 准妈妈不宜吃热性香料	153
142	5. 准妈妈吃冷饮要有节制	153
181	6. 准妈妈食谱精选	154
182	7. 准妈妈要留意的急症症状	156
212	8. 什么是高危妊娠	157
212	9. 准妈妈子宫畸形的对策	157
052	10. 踝部及手指浮肿	158
073	11. 慎防胎死宫内	159
151	12. 抚摩胎儿教育	160
	13. 音乐胎儿教育	160
	14. 胎儿的性格培养	161
051	十、怀孕第九个月	162
121	1. 胎儿的生长	162
141	2. 母体变化	162
161	3. 快乐“孕”动——双侧踏步加双臂环绕	163
171	4. 妊娠末期应注意睡眠姿势	164
181	5. 母乳喂养产前准备	165
071	6. 准妈妈忌吃糯米甜酒	168
131	7. 准妈妈喝酸奶要注意	168
141	8. 不要盲目食用鱼肝油和含钙食品	169
171	9. 准妈妈食谱精选	169
181	10. 脐带缠绕	172
211	11. 准妈妈腰背痛的对策	173
041	12. 三大指标自测胎儿健康	174
081	13. 七种方法增加顺产几率	175
121	14. 胎儿美学	179
141	15. 为宝宝准备物品	182
121	十一、怀孕第十个月	186
141	1. 胎儿的生长	186

181	2. 母体变化	187
181	3. 快乐“孕”动——呼吸法练习	187
181	4. 分娩冲刺倒计时	189
181	5. 入院物品清单	190
181	6. 制定生产计划书	190
181	7. 准爸爸的准备	191
181	8. 分娩前准妈妈吃什么	193
181	9. 准妈妈食谱精选	193
181	10. 胎膜早破有哪些危害	196
181	11. 预产期迟迟不生该怎么办	197
181	12. 择日分娩不可取	198
181	13. 容易被忽视的分娩征兆	200
181	14. 真假临产辨别	200
181	15. 到医院去分娩	201
181	十二、顺利分娩	202
181	1. 分娩方式	202
181	2. 正常分娩的决定因素	202
181	3. 坐式分娩好	203
181	4. 自然分娩的好处	204
181	5. 臀位分娩和头位分娩	205
181	6. 分娩姿势	205
181	7. 保护好产力	206
181	8. 产妇分娩痛苦的因素	206
181	9. 分娩时应经常听胎心	207
181	10. 胎头吸引术	208
181	11. 双胎分娩时应注意	209
181	12. 如何避免宫缩乏力	209
181	13. 正常的宫缩	210
181	14. 第一产程	210
181	15. 第二产程	212
181	16. 第三产程	213

171	17. 助产动作	214
171	18. 助产宜食巧克力	214
171	19. 影响产程长短的因素	215
171	20. 分娩时产妇不要大喊大叫	216
171	21. 胎儿未娩阴道出血正常吗	217
171	22. 产程中剧烈腹痛的原因	218
171	23. 分娩过程中能用镇痛药或麻醉药吗	218
171	24. 准妈妈分娩情绪与胎儿教育	219
171	25. 哪些妇女需做会阴侧切	220
171	26. 如何减轻会阴切开术的伤口疼痛	220
171	27. 双胎与单胎分娩的不同	221
171	28. 胎横位有什么危险	221
171	29. 脐带脱垂有什么危害	222
171	30. 预防滞产	222
171	31. 急产的危害	223
171	32. 怎样避免难产	223
171	33. 剖宫术的孕妇增多	224
171	34. 需做剖宫产的情况	225
171	35. 剖宫产的利与弊	226
171	36. 剖宫产时产妇怎样配合	226
171	37. 剖宫产后产妇注意事项	227
171	十三、产后康复	228
171	1. 产后该吃些什么	228
171	2. 产后是否应吃红糖	229
171	3. 产妇应补充的营养素	230
171	4. 产妇要多吃蔬菜、水果	231
171	5. 产妇饮食烹调有方	232
171	6. 产妇吃鲤鱼好	232
171	7. 产妇多吃芝麻好	232
171	8. 产妇吃鸡蛋越多越好吗	233
171	9. 产妇多吃小米粥好吗	233

- | | |
|-------------------|-----|
| 10. 剖宫产的产妇怎么吃 | 234 |
| 11. 产妇增乳的营养素和食物 | 234 |
| 12. 产妇怎样有充足的乳汁 | 235 |
| 13. 常用催乳食谱有哪些 | 236 |
| 14. 产后食用山楂的好处 | 237 |
| 15. 产后食用桂圆的好处 | 237 |
| 16. 产妇多饮牛奶和高质量的清汤 | 238 |
| 17. 产后的护理 | 238 |
| 18. 产后要及时解小便 | 241 |
| 19. 产后能不能洗头洗澡 | 241 |
| 20. 产后性生活 | 242 |
| 21. 产后保健操 | 243 |
| 22. 产妇可用哪些药水洗澡 | 244 |
| 23. 产后如何护理会阴部 | 245 |
| 24. 哺乳期怎样保护乳房 | 246 |
| 25. 如何注意产后的乳头卫生 | 246 |
| 26. 产后奶胀怎么办 | 247 |
| 27. 什么是恶露 | 248 |
| 28. 怎样观察恶露 | 248 |
| 29. 产后的子宫什么时候复原 | 248 |
| 30. 产后 42 天检查什么内容 | 249 |
| 31. 产妇不要浓妆艳抹 | 249 |

第2篇

婴儿养育

- | | |
|-----------|-----|
| 一、新生儿 | 252 |
| 1. 生长发育指标 | 252 |
| 2. 新生儿的视觉 | 253 |
| 3. 新生儿的听觉 | 253 |

4.	新生儿的触觉	254
5.	新生儿的大便	254
6.	新生儿一日尿量	254
7.	新生儿的正常体温	255
8.	新生儿的睡眠	255
9.	新生儿的味觉和嗅觉	256
10.	新生儿的动作能力	256
11.	新生儿与大人的交往	257
12.	初乳是很珍贵的	257
13.	纯母乳喂养的方法	260
14.	喂哺中母亲的正确姿势	261
15.	母乳喂养的趋势	261
16.	母乳喂养的好处	262
17.	怎样才知道孩子是否吃饱	263
18.	影响母乳分泌的因素	263
19.	母乳不足时的哺喂方法	264
20.	母亲上班不能哺乳怎么办	264
21.	母亲的营养和乳汁成分的关系	265
22.	哪些药物会妨碍母乳分泌	265
23.	哺乳母亲禁用的药物	265
24.	哪些母亲不宜哺乳	265
25.	人工喂养要注意的问题	266
26.	喂奶不一定要严格遵守时间	266
27.	新生儿要注射卡介苗	267
28.	新生儿要注射乙肝疫苗	267
29.	要注意新生儿房间的环境卫生	268
30.	如何给新生儿洗澡	268
31.	新生儿睡觉不要捆	269
32.	注意护理好新生儿脐部	270
33.	要注意给孩子保暖	270

二、宝宝 1 个月	271
1. 身体发育	271
2. 动作发育	271
3. 感觉发育	272
4. 睡眠	272
5. 母亲的饮食(为哺乳做好准备)	272
6. 婴儿的饮食	273
7. 不会抱孩子哺乳怎么办	274
8. 要给孩子晒太阳	275
9. 胎记不是病	276
10. 要注意观察孩子囟门	276
11. 不能用茶水喂药	277
12. 早期预防克汀病	277
13. 婴儿发育的重要指标	278
14. 为婴儿选择合适的枕头	278
15. 不要用电风扇直吹婴儿	279
16. 一个月婴儿的教育与训练	280
17. 室内布置与综合感官训练	280
18. 智能发育测试(1个月)	281
三、宝宝 2 个月	281
1. 身体发育	281
2. 动作发育	282
3. 语言发育	282
4. 感觉发育	282
5. 睡眠	283
6. 2 个月婴儿的喂养特点	283
7. 蔬菜汁和鲜果汁的添加	283
8. 预防接种	283
9. 孩子常吐奶是怎么回事	284
10. 只吃钙片不能预防佝偻病	285
11. 不要给孩子戴手套	285

12. 预防孩子睡偏了头	286
13. 室内布置与综合感官训练	286
14. 2个月婴儿的健身操	287
15. 智能发育测试(2个月)	288
四、宝宝3个月 289	
1. 身体发育	289
2. 动作发育	289
3. 语言发育	289
4. 感觉发育	290
5. 睡眠	290
6. 第4个月婴儿的喂养特点	290
7. 要给孩子多喂水	291
8. 糕干粉等淀粉制品不能代乳	291
9. 注意给孩子补充维生素C	291
10. 如何添加蛋黄	292
11. 母亲食用的食品	292
12. 预防接种	293
13. 肥胖应早期预防	293
14. 智力发展与环境设置	295
15. 教育与训练	295
16. 3个月婴儿的健身操	296
17. 智能发育测试(3个月)	297
五、宝宝4个月 298	
1. 身体发育	298
2. 动作发育	299
3. 牙齿萌发	299
4. 语言发育	299
5. 感觉发育	299
6. 睡眠	300
7. 准备添加辅食	300

028	8. 添加辅食的原则	301
027	9. 辅食的制作方法	302
027	10. 预防接种	304
027	11. 婴儿流口水是怎么回事	304
026	12. 婴儿便秘的护理方法	305
022	13. 孩子发热不爱吃奶怎么办	306
021	14. 孩子晚上不睡觉可以调节	306
021	15. 室内布置与综合感官训练	307
020	16. 教育与训练	307
020	17. 4个月婴儿的健身操	308
020	18. 智能发育测试(满4个月)	309
020	六、宝宝5个月	310
020	1. 身体发育	310
020	2. 动作发育	310
020	3. 感觉发育	311
020	4. 睡眠	311
020	5. 5个月婴儿的喂养特点	311
020	6. 婴儿食品的制作	313
020	7. 预防接种	313
020	8. 注意保护好孩子的乳牙	314
020	9. 不要强行制止孩子哭	314
020	10. 乳牙的护理	314
020	11. 预防乳牙龋齿	315
020	12. 日常教育与训练	316
020	13. 教宝宝识物品	317
020	14. 教宝宝模仿妈妈的发音	317
020	15. 5个月婴儿的健身操	318
020	16. 智能发育测试(5个月)	318
020	七、宝宝6个月	319
020	1. 身体发育	319

192	2. 动作发育	320
193	3. 语言发育	320
194	4. 感觉发育	320
195	5. 睡眠	320
196	6. 6个月婴儿的喂养特点	320
197	7. 婴儿小食品制作	321
198	8. 不必担心婴儿的口水	321
199	9. 注意预防贫血	322
200	10. 注意预防佝偻病	323
201	11. 游戏训练	324
202	12. 动作训练	324
203	13. 语言训练	325
204	14. 玩具的选择	326
205	15. 培养孩子良好的生活习惯	326
206	16. 6个月婴儿的健身操	327
207	17. 智能发育测试(6个月)	327
208	八、宝宝7个月	328
209	1. 身体发育	329
210	2. 动作发育	329
211	3. 语言发育	329
212	4. 睡眠	329
213	5. 7个月婴儿的喂养特点	329
214	6. 不要给孩子盖厚被	330
215	7. 不要给孩子穿得太暖	331
216	8. 孩子爱出汗的原因	331
217	9. 动作训练	331
218	10. 语言训练	332
219	11. 教育孩子懂道理	332
220	12. 养成良好的饮食卫生习惯	333
221	13. 7个月婴儿的健身操	333
222	14. 智能发育测试(7个月)	334